

Andning och inspiration

En undersökning av andningens funktion
i det sceniska arbetet

av

Anna Rydén

Magisterarbete 2006

Handledare Birgitta Vallgård

Examinatorer: Pentti Paavolainen och Staffan Göthe



TEATERHÖGSKOLAN I MALMÖ
Lunds universitet

INNEHÅLL

BAKGRUND OCH METOD	3
LIVETS ANDNING	
Vad gör andningen?	6
Andning, kropp och själ.	7
Andning och stress	8
Mitt möte med min andning	9
Andningens psykologi.....	10
Frigörande andning – (FA).....	11
TEATERNS ANDNING	
Sagt och gjort - om andning i teatern	14
Mitt möte med min sceniska andning	15
Andning i teknik-undervisningen på Teaterhögskolan i Malmö.....	18
Röst och tal.....	18
Sång.....	18
Rörelse och fysisk träning	19
Andning och text.	20
Nadine George, Julia och vibratot.....	23
Andningen och känslan	24
Andningen som kroppsminne och teknik för att återupprepa	25
Andningsminnet i ”Man borde göra något”	26
Andning som preparation	28
Att preparera för sin roll.....	29
Att låta andningen bygga en karaktär.....	30
Andningen hos rollen <i>Olga</i> i ”Sommargäster”	31
Andningens kommunikation	33
Andningen och tystnaden	33
Gemensam andning	35
Andning och scenisk energi	36
”Hoof-acting”	38
Scenens andning.....	40
Andning som återhämtning	40

INSPIRATION

Inspiration = en nypa luft?	42
Vad är inspiration?	42
Den andra sidan av myntet	43
Arbetet med ”Sommargäster”	43
Slutsats och summering.....	50
Kan jag göra mig själv inspirerad?.....	50
SLUTORD	53

NÅGRA ENKLA ANDNINGSSÖVNINGAR

Tre goda ting	56
Grundning.....	56
Normal andning och omvänd andning	56
Tjugo kopplade andetag	57
Sugrörsandning	57
Nerv-lugnaren.....	57
Om du inte kan sova.....	58
Växel-andning med paus – för vitalitet och klarhet	58
Eldandning – för extra energi.....	58

LITTERATUR	59
------------------	----

BILAGOR

1. Samtal med Birgitta Vallgård.....	60
2. Intervju med Elisabeth Myr – Frigörande andning	67

BAKGRUND OCH METOD

Man brukar säga att alla vägar bär till Rom... För mig står det klart, att alla mina vägar bär till en liten vardaglig, men ack så viktig reflexhandling – andningen. Både i det privata livet och i det sceniska arbetet, återkommer jag gång på gång, till detta fenomen. När något går på tok i mitt liv eller arbete, kan jag slå vad om att det i slutändan har med andningen att göra, eller bristen på den. Att vara eller inte vara – det är den stora frågan. Och det handlar inte bara om att andas för att inte dö – det handlar också om skillnaden mellan att *leva* och att bara överleva. Det är inte tänkt att den här uppsatsen ska bli ett filosofiskt resonemang, men ibland är det svårt, att utelämna det faktum att andningen är så central i många filosofier och levnadsläror. Man använder den flitigt i terapeutiska situationer och den anses ha en helande inverkan, på både kropp och själ. Ofta är den även förknippad med *livskraft*, kreativitet och vitalitet.

Under mina hittills verksamma år inom teatern har jag registrerat att ett av de stora problem jag tampas med i min arbetsituation är att jag tappar kontakten med min kreativitet och min kraft. Jag blir rädd för min kraft och försöker stänga till om den. Den insikten har kommit i olika steg, både under min utbildning och utifrån tidigare erfarenheter. I det här arbetet har jag försökt kartlägga vad jag gör i de lägena och även varför. Handlar det om rädsla? Vad är jag i så fall rädd för? Vad gör jag i de lägena, konkret? Jag blev nyfiken på om andningen, om den hör samman med vitaliteten, kunde vara en väg för mig, att hitta tillbaka till kreativiteten eller kraften. Kan jag hitta en ”metod” genom andningen, som kan göra mig tryggare i arbetet och därigenom få mig, att till fullo utnyttja min kraft och min kapacitet?

Utifrån div. erfarenheter jag fått i olika rollarbeten, blev jag också mycket nyfiken på andningens funktion och möjligheter i gestaltandet på scenen. Hur påverkar andningen en scen eller en karaktär? Kommer vi att uppleva en karaktär på två olika sätt, med två olika andningar? Kan man till och med använda andningen för att medvetet styra en scen? Jag tror, att andningen har en mycket central roll i hela gestaltungsarbetet och det är det jag ska försöka sätta fingret på här.

Det är inte ett arbete om andning i det sceniska sammanhanget på något övergripande och heltäckande plan. Jag har försökt, att kartlägga de sätt, på vilka jag noterat, att andningen har påverkat mig i mitt arbete. Uppsatsen är baserad på mina egna funderingar och reflektioner - utifrån de erfarenheter och iakttagelser jag själv gjort i olika rollarbeten och uppsättningar.

Jag har till min hjälp haft Birgitta Vallgård som handledare och ledsagare genom livet. Jag vill framföra mitt varmaste tack till henne för fina samtal, förtroende och stöd.

Jag vill även tacka Kent Sjöström och Ylva Gislén som hoppade in, som vikarierande handledare/provokatörer under ett par dagar, med kritiska ögon och mycket kärlek.

Sist men inte minst, ett stort tack till Anna Pettersson för mycken inspiration och goda råd genom åren.

LIVETS ANDNING

”Den lever rikast som andas mest luft.”

- Elisabeth Barrett Browning

Vad gör andningen?¹

Kanske utan att vara medveten om det andas du ca 10-15 ggr i minuten. Under en enda dag tar du ca 20 000 andetag. Omkring 10 000 liter luft passerar lungorna, och förser cellerna i din kropp med syre, som behövs till den s.k. *cellandningen*. Cellandningen innebär, att syret bildar energi genom förbränning av födan, vilket är förutsättningen för hela ämnesomsättningen. I den processen bildas koldioxid och slaggprodukter, som måste forslas ut ur kroppen igen. Det mesta följer med blodet tillbaka till lungorna, för att där andas ut och försvinna. Lungorna och andningsmekaniken är kroppens effektivaste reningsverk. Hela 70 % av kroppens slaggprodukter lämnar oss via utandningen! (Endast 10 % försvinner med urin och avföring, och resten 20 % dunstar bort genom huden!)

Det är blodets syrehalt som avgör hur och när vi andas. Andningscentrum sitter i lillhjärnan, som reglerar det autonoma nervsystemet. Syret transporteras via näsan och munhålan genom luftstrupen, luftrören, lungorna, hjärtat och ut i blodomloppet. Lungorna har inga egna muskler, utan det är diafragman och musklerna mellan revbenen som arbetar då vi drar in luft i lungorna. Luften åker ut av sig själv när musklerna vilar – därför ska man aldrig pressa ut luften. För kraftig utandning kan störa balansen mellan syre och koldioxid i lungorna. I lungblåsorna, ytterst på lungorna, är vävnaderna så tunna att de möjliggör ett utbyte av gaser – koldioxid och slaggprodukter från kroppens alla delar hämtas upp och ersätts med nytt friskt syre, som sedan transporteras vidare tillbaka ut till kroppens celler. Hemoglobinet i de röda blodkropparna är det som binder syret. Vid järnbrist bildas inte detta ämne i tillräckliga mängder, och vi blir hängiga och trötta, helt enkelt för att vi har syrebrist!

Konditionen är kroppens förmåga att syresätta cellerna. Fysisk träning ökar cellernas förmåga att producera energi och antalet kapillärer (små, små blodkärl) som omger dem. Det gör att mer syre kan strömma till och ytterligare energi produceras. Konditionsträning gör också att man tränar hjärtat att pumpa ut mer blod per slag och att kapaciteten i lungorna förbättras.

Om vi begränsar vår andning går kroppens rening långsammare, vilket belastar lever och njurar, som får jobba extra hårt. När vi fördjupar vår andning förbättras både ämnesomsättningen och blodcirkulationen, immunförsvaret stärks och livskraften ökar.

Man brukar skilja på tre olika andningstyper: Bukandning, revbensandning och nyckelbensandning. Vid bukandning, når mycket mer luft ner till den nedre och största delen av lungorna, de s.k. lungbaserna. Nyckelbensandningen är den minst ekonomiska av de tre – den är ansträngande och ger inte stor kvantitet inandad luft.²

¹ Baserat på fakta ur *Lär dig andas* av Inga-Lill Valfridsson

² *Qigong i teori och praktik*, s.87

Andning, kropp och själ

Förutom den uppenbara funktionen, att förse kroppens celler med syre, så har andningen flera delikatare funktioner, eller kanske snarare resultat. Andningen sägs ofta vara en väg till ”den inre rösten”, känslorna och själen. I-L Valfridsson skriver i *Lär dig andas*: ”Ända sedan urminnes tider har människan förknippat andningen med livsprocesser. Anden och andan är mycket nära släkt med varandra. När andan lämnar oss i dödsögonblicket, lämnar anden också kroppen.”

Hjelm/Grankvist skriver ”Att det finns ett starkt samband mellan vårt psyke och andningen kan knappast ha undgått någon. Om man blir skrämdd drar man ett snabbt andetag och spänner framförallt mag-, bröst-, hals-, och skuldermuskulaturen. När faran är över, drar man en lättnadens suck och slappnar av i musklerna. En person, som är aggressiv, drar kraftiga andetag, vilket också avspeglas i det förhöjda röstläget. En ledsen person gråter med hulkande andetag. En glad och upprymd person skrattar gärna – skrattet får personen att andas på ett speciellt sätt.”

Inga-Lill Valfridsson skriver in sin bok ”Lär dig andas” om kopplingen mellan andningen och hur du mår. Hon menar att när andningen är ”låg”, dvs. grund och ytlig, blir du låg, trött, känner dig stel, kanske får du svårt att sova, din mage är spänd och ryggraden stel, vilket begränsar din andning. Medvetet eller omedvetet är du påverkad av stress av något slag. När andningen är ”hög”, dvs. djup och rytmisk, mår du bra, känner dig pigg och alert och har krafter över. Du är lugn och medveten om dina känslor och kan därför bättre välja, hur du ska agera i olika situationer. Detta minskar stressens påverkan på dig.

Denna koppling mellan kropp och psyke fungerar åt bägge håll. Om kroppen blir stressad, kommer du att bli det till sinnet också - och tvärtom. Andningen kan således användas som en nyckel! Genom att medvetet ändra andningen, kan vi påverka kroppen till konkreta förändringar, vilka i sin tur påverkar ”själen”, dvs. hur vi mår eller känner oss. Om jag andas snabbt och grunt kommer pulsen att gå upp och hjärtat att slå snabbare, för att syrestätta blodet. I förlängningen kommer det troligen, att få mig att känna mig stressad, orolig, eller rädd. Om jag andas långsamt och djupt kommer pulsen att sjunka, muskler att slappna av, jag kanske börjar känna mig sömnig eller bara lugn. Således blir andningen ett utmärkt kontrollorgan, inte bara för sinnesstämningar, utan även för hela kroppshållningar. Jag kommer att skriva mer om hur detta kan användas i ett karaktärsarbete senare.

Det är möjligt att andningens koppling till emotioner även kan ha med ren kemi att göra, att andningen kan sätta igång olika kemiska reaktioner i kroppen, som påverkar den på olika sätt. Jag har valt att i denna uppsats inte gå in på det. I mitt samtal med Lars Bringås, en klasskamrat från Teaterhögskolan, pratade vi lite om hyperventilation och den ”dimmighet”, som det kan medföra – och han menade, att det kanske var en av anledningarna till att man släpper sina ”försvar”. På samma sätt som man bli lite ”dimmig” av t.ex. alkohol. Kanske! Men jag tror, att andningens frigörande egenskaper, snarare är en funktion vi utvecklat för att försätta kroppen i vila och självläkning.

Andning och stress

Stress är egentligen ett samlingsnamn för kroppens *anpassningsreaktioner* på yttre och inre ”faror”, s.k. stressorer. Det kan vara händelser, upplevelser eller känslor. Kroppen svarar genom att förbereda sig på att kämpa eller fly, det var stenåldersmänniskans sätt, att hantera faror. När stenåldersmänniskan kommit i säkerhet, eller striden var över, fick kroppen vila för att återhämta sig, medan dagens ”faror” (en slitsam relation, dåliga arbetsförhållanden etc.) ofta varar mycket längre. Vi fortsätter och fortsätter att kämpa och tillslut, har kroppen glömt bort, hur den ska stänga av alarmsystemet. Vi får svårt att vila och de normala växlingarna mellan anspänning och avspänning fungerar inte längre.

Vid stress reagerar kroppen med *katabolism* – dvs. hög förbrukning och förbränning. Vid vila övergår den till *anabolism* – dvs. att reparera och bilda nya celler. Stress stimulerar bildandet av adrenalin, noradrenalin och kortisol, vilka gör att andningen och pulsen höjs, likaså sockernivån i blodet. Detta resulterar i sin tur i att energinivån i kroppen höjs och vår uppmärksamhet skärps. Tillfällig stress kan vara positiv, eftersom den ökar vår kapacitet. Kroppen anpassar sig till de krav som ställs. Långvarig stress däremot drar igång en nedbrytningsprocess i kroppen, med förslitning av kroppsfunktioner, t.ex. immunförsvaret, som resultat. I längden kan dessa funktioner skadas permanent. Om vi inte tillåter oss själva att vila och stressen fortfarande pågår, drabbas vi av utmattning, med smärta och trötthet som följd. Kroppen blir skör och mottaglig för sjukdomar.

Vid vila får kroppen en chans, att återhämta sig och bilda nya celler. Slaggprodukter forslas bort och kroppen renas. Under djup sömn, blir andningen djup och de tunna blodkärlen vidgas, för att blodcirkulationen och syretillförseln till cellerna ska bli optimal. Tillväxt- och könshormoner (de anabola hormonerna) är då, som mest aktiva och de stimulerar kroppens egen läkning. Dessa hormoner stimuleras också av lustbetonade tankar och aktiviteter, dvs. allt som känns roligt och lustfyllt.

Valfridsson menar att andningen blir central här: genom avspänning, andning och visualisering (dvs. att se bilder framför sig) kan vi träna oss, att behålla lugnet i kropp och själ även under påfrestningar, något som t.ex. idrottsmän ofta använder sig av. Genom att medvetet arbeta med andningen kan du bryta stresscirkeln och hjälpa kroppen att återfinna vilan.³

³ Lär dig andas, s. 34

Mitt möte med min andning

Ofta har pedagoger på olika teaterskolor påpekat för mig att jag ”glömmer” att andas, vilket naturligtvis är en sanning med modifikation. När jag blir nervös eller osäker är andningen det första jag reglerar. Jag stänger av den, den blir grund och ytlig och jag tappar kontakten med mig själv – eller snarare med min kropp. Möjligen är det just det jag eftersträvar?

Ofta, ofta har det varit så, att när jag andas djupare, börjar jag antingen storgråta, eller också somnar jag. Jag grät mig igenom hela mitt första år på scenskolan, varenda avspänningslektion och ofta under röstlektionerna. Och aldrig visste jag varför. Det bara välldes upp, kom från igenstans och det var så starkt, att det gjorde mig skräckslagen. Jag kände mig skamsen, för att jag aldrig kunde förklara varför jag grät. Jag var ju inte ledsen egentligen, det var inget som hade hänt. Gråten var min kropps reaktion på den avspänning, som den djupare andningen förde med sig. Det är min övertygelse, att allt vi upplever och går igenom lagras som minnen i kroppen. Kanske var det alla de tårar jag aldrig grät, som lagrats i kroppen till ett helt litet innanhav och som jag noga hade bakom lås och bom till vardags?

Kopplingen mellan avspänningen och tårarna förstod jag först när jag kom i kontakt med gestaltterapi. Inom Gestaltterapi menar man, som jag har förstått det, att de saker i ens liv som är oavslutade lagras i kroppen vilket kan resultera i låsningar eller blockeringar. Andningen används för att komma i kontakt med det vi försöker stänga av. I den form jag har erfarit den, börjar ett arbetspass med att man ex. sitter på en stol, med båda fötterna stadigt i golvet, och gör sig medveten om sin andning. Du ska inte påverka den eller ändra den, bara bli medveten om hur den känns. Sedan börjar man, med terapeutens guidning, fokusera på kroppen – hur känns den? Spänner jag mig? Var? Känns det varmt? Kallt? Pirrar det? Alla förnimmelser vokaliseras. Ofta följer instruktionen, att andas ner i det ställe, där man håller emot (bröstitet, halsen, magen, benen... det kan vara varsomhelst.) Genom att andas, och släppa efter där, kommer vi i kontakt med det som har lagrats och kan bearbeta och avsluta det, för att så småningom bli av med blockeringarna.

Jag upptäckte att jag ofta spände mig i mellangärdet. Jag kände mig som en tryckkokare, det var en massa saker som hände där inne, som jag desperat försökte hålla tillbaka. När jag släppte, kom återigen tårarna - och vreden. Detta skrämde mig i början, för det som kom upp var så starkt och jag kunde inte förstå det intellektuellt. Men den här upplevelsen gav mig en stor insikt. Jag hade prövat alla möjliga former av samtal, för att bearbeta saker – men först nu förstod jag, att i mitt fall, var det inte ord och formuleringar om känslor och tankar jag behövde få ur mig. Det var det rent kroppsliga, som jag hade stängt till om. En annan form av uttryck, som inte har med logik eller intellekt att göra. Jag blev även fascinerad av, att det som kom upp, inte bara var känslouttryck, utan även minnen. Minnen av saker och upplevelser, som jag inte visste om, något som mitt medvetna jag hade glömt bort. På samma sätt, som jag låste om tårarna, låste jag om mycket annat – min vrede, min kraft, min energi. Ett försvar? Javisst. Men mot vad?

Jag tror att jag lagt ner mycket kraft och energi på att överleva - och försökt undvika att leva. Min bild av styrka var, att klara av allt på egen hand och aldrig visa mig svag. Svag var det samma som sårbar. Min känslighet var något, som aldrig skulle få se dagens ljus och genom att stänga den dörren, förlorade jag ett viktigt verktyg som skådespelare - stora delar av mig själv.

Mötet med gestaltterapi fick mig, att fundera över mig själv som skådespelare. Om jag stänger till om dessa känslor och minnen, stänger jag inte dörren om de samma även för mina karaktärer? Jag tror, att de gånger jag försöker värja mig från att leva mig in i en karaktär och förstå den känslomässigt, är de gånger den slår ann i en privat smärta hos mig. Då hamnar jag lätt i försvar och blir låst, eller distanserar mig (något som även Elisabeth Myr senare talade om i vår intervju⁴). Om jag genom andningen kan lösa upp de där knutarna och få tillgång till allt det som är inlåst, även på scenen, så borde det bredda mig som skådespelare och ge mig fler nyanser att använda i tolkandet av en text. Andningen, skulle också kunna ge mig mer kontakt med min kropp, dess impulser och den kroppsliga förståelsen av en scenisk situation.

Upptäckten, att andningen kunde öppna helt nya rum i mig, har varit viktig för mig även privat. Numera ser jag det snarare som en styrka, att våga vara i kontakt med alla delar av mig själv, t.o.m. att vara sårbar eller känslig. Det är en tillgång för mig, privat såväl som i mitt arbete. För till syvende och sist vill jag ju leva, och uppleva livet till fullo, inte bara överleva.

Andningens psykologi

I ovanstående stycke har jag skrivit ner mina egna upplevelser, utan att egentligen ha haft belegg för dem. När jag sedan började läsa på om ämnet, hittade jag mycket, som stärkte denna teori.

Enligt Valfridsson andas de flesta av oss automatiskt och omedvetet i gamla, väl inövade mönster. Det vanligaste är att vi begränsar andningen på olika sätt. Det är ett knep, som vi tog till som barn, för att skydda oss, när vi råkade ut för hotfulla och skrämmande situationer.⁵ Som vuxna fortsätter vi att hålla andan - vi minskar andningen för att dämpa och slippa känna obehagliga eller starka känslor. Det är förvisso ett effektivt sätt att uthärda känslomässig stress av olika slag, men på sikt blir vi trötta och mår sämre. För att slippa känna olusten minskar vi ytterligare på andningen och så är den onda cirkeln igång...

Hjelm/Grankvist skriver ”förklaringen till den starka kopplingen mellan känslolivet och andningen står att finna i, att det är samma delar av hjärnan, framförallt det limbiska systemet och hjärnstammen, som tillhanda har dessa ’processer’”.⁶ Det Limbiska systemet är även centralt för minnet, vilket gör att andning även kan framkalla minnesbilder och förnimmelser av tidigare erfarenheter.

Många lärar använder medveten andning, för att rena kroppen - både fysiskt – och psykiskt. Inom yoga och qigong är andningen central för ett balanserat och hälsosamt liv. Flera terapimetoder använder andningen som ett av deras fundamentala redskap, t.ex. gestaltterapi och olika former av andningsterapi, ex. frigörande andning.

⁴ se bilaga 2.

⁵ *Lär dig andas*

⁶ *Qigong i teori och praktik*, s. 90

Frigörande andning – (FA)

Frigörande andning är en terapiform, som helt baseras på, att lösa upp ”trauman” i kroppen med hjälp av andningen. Ett trauma i det här avseendet behöver inte vara en stor känslomässig kris - det är helt enkelt saker, som lagrats i vår kropp i olika former. Detta kan resultera i spänningar eller olika sjukdomstillstånd. Elisabeth Myr, andningspedagog, som jag intervjuat för den här uppsatsen, kallar det inte trauman, utan knutar eller rädslor, som man lagrat i kroppen. Frigörande andning kom till Sverige i början av 70-talet. Psykologer hade upptäckt att man kunde prata och prata och prata sönder vissa patienter, men att de ändå inte blev bättre. Man började prova ut nya metoder. I början var det mycket primalskrik och madrasserade rum, man skulle födas på nytt genom tunnlar och andra konstiga saker. Det mesta av det där var ganska slitsamt, med enda resultat, att det undermedvetna slog på alla försvar, som en igelkott slår ut alla sina taggar. Det gick inte att komma åt det längre. Frigörande andning kom som ett alternativ – en varsammare väg. Utomlands var det redan etablerat – faktiskt så etablerat, att man i ett antal länder kan doktorera i det.

Inom frigörande andning ska man aldrig forcera. Det bygger på, att man bara ska andas, och släppa taget - kroppen släpper bara fram så mycket som den kan ta hand om. Vad är då skillnaden gentemot vanlig terapi? För att få ett svar sökte jag upp Elisabeth Myr, på hennes gård på Gotland, för att få veta lite mer. Elisabeth möter mig på gården, ett harmoniskt energiknippe. Vi sitter och pratar en stund i hennes kök - om andning och diverse annat. Inom frigörande andning, menar hon, koncentrerar man sig ofta på tidiga barndomsupplevelser och de mönster man etablerar som barn (eftersom man ofta tenderar, att upprepa dessa mönster om och om igen som vuxen). Man vill återupprepa dessa ”trauman” eller minnen, för att bearbeta dem (Elisabeth menar, att vi skådespelare antagligen håller på med precis det här också... att vi dras till det vi känner igen, som vårt eget, för att få spela det och få en möjlighet, att titta på det, bearbeta det och bli kvitt det). Allt det vi varit med om, men inte har bearbetat, påverkar vår andning på något sätt. Elisabeth menar, att fördelen med frigörande andning jämfört med vanlig samtalsterapi är, att man mycket snabbare når ett resultat. Egentligen behöver man inte gå omvägen via att sätta ord på allting. Valfridsson menar dessutom i sin bok, att om minnet eller traumat härstammar från den period i livet då man ännu inte hade ett språk, är det inte självklart, att man som vuxen kan sätta ord på det heller.

Nyfiken som jag är bestämde jag mig för att prova och ett par dagar senare är jag på väg till min första session. Väl framme serveras jag te och vatten med citronolja, som påstås vara renande. Det är en väldigt varm atmosfär/stämning i rummet – det brinner levande ljus, det doftar av olika eteriska oljor. Vi slår oss ner och pratar lite. Vad händer i mitt liv? Är det något särskilt just nu? Jag berättar, att jag just flyttat, och om stressen över min uppsats, som måste bli färdig. Så småningom får jag lägga mig på en madrass på golvet och slappna av. En stillsam musik ljuder i bakgrunden. När Elisabeth tycker, att jag är tillräckligt avslappnad, börjar vi med andningen. Vi använder oss av en s.k. kopplad andning – dvs. det finns inga mellanrum eller pauser mellan in- och utandning. Direkt när jag har andats ut, drar jag ett nytt andetag, så att de alltid hakar i varandra. Syftet med andningen är att försätta personen i ett annat medvetandetillstånd. Andningen och den djupa avslappning, som den medför, hjälper också kroppen igång med sin läkeprocess. Elisabeth andas hela tiden tillsammans med mig. Ibland lägger hon en hand någonstans på min kropp och ber mig andas in i den kroppsdelen. Det känns inte så konstigt eller främmande. Det påminde mycket om de avslappningsövningar vi jobbat med på skolan, med den skillnaden, att det som kommer upp (minns att jag alltid började gråta på avslappningslektionerna) tas om hand, man pratar om det, eller jobbar med

det på olika sätt. Det påminner mycket om gestaltterapi på det sättet, att man andas in i smärtan, släpper ut den och på det sättet gör sig fri. Så småningom, i min djupa avslappning och med den kopplade andningen, som hela tiden pågår, börjar E. att ställa frågor. Vad dyker upp? Ser jag några bilder, känner dofter, känner jag någonting? Jag minns, att jag inte kunde svara. Jag kunde inte verbalisera eller konkretisera vad det var som hände. Jag tror att vi höll på ganska länge, fast det kändes som en kvart. Det måste ha varit i över en timme. Hela tiden var E. med mig i min andning och la då och då en hand på min kropp, där jag behövde släppa efter.

Eftersom E. dessutom jobbar med pekare och aromaoljor, börjar hon med, att ta bort traumaringar i min aura. De första två går bra. Jag känner ingenting, märker ingen skillnad. Men den tredje vill inte. E. börjar fråga, och hon vet, redan innan jag säger något, vad det är som sitter där. Vi får jobba ganska länge, det är en stor grej... Tillslut ger den med sig och E. kan avlägsna traumaringen. Hela tiden ber hon mig, att inte gå in i känslan. Ingenting blir bättre om jag fastnar där. Det gäller, att tillåta den och att fortsätta, att andas in i den, tills den ger med sig självmant. Sagt och gjort. Efter ett tag ger den med sig och ebbar ut. E. börjar med oljorna, som ska inandas först och sedan gnidas på olika ställen på kroppen. När det är klart, får jag ligga en stund i stillhet. E. går ut och lämnar mig ensam. Det känns som om jag varit fullt medveten hela tiden – men när jag vaknar, inser jag, hur djupt jag har vilat. Min kropp känns enormt tung och varm. Jag har aldrig känt mig så avslappnad i hela mitt liv! Ändå känner jag mig inte trött, snarare kraftfull och fri. Det ska bli intressant, att undersöka om detta skulle kunna vara en väg till min kreativitet och kraft! Vi sätter oss och pratar lite om det som kom upp. Elisabeth avslutar med att säga, att mycket kan hända i kroppen de närmaste dagarna som en reaktion på behandlingen. Jag kan få ont, eller börja gråta för ingenting osv. Jag säger lite kaxigt, att jag är van, jag har haft de där behandlingsreaktionerna förut – det är inget konstigt för mig. Men somliga straffar gud med detsamma... Senare samma dag får jag ryggskott och det vägrar att gå över. Det sitter på precis samma ställe, som E. plockade bort den sista traumaringen från... inte vet jag om det var ett sammanträffande eller inte...

Efter en vecka av massage och vila blev jag bra igen, och när det släppte kände jag mig starkare. Oavsett om man tror på traumaringar eller inte, så fanns det någonting i andningen och den vila jag erhöll, som var helande. Efteråt kunde jag hantera stressen och min livssituation, på ett helt annat sätt.

TEATERNS ANDNING

”... en fysisk översättning av ett inre tillstånd.”

– Louis Jouvet

Sagt och gjort - om andning i teatern

När jag började leta i litteraturen, efter vad som fanns skrivet om andning i teatern, fann jag inte mycket. Det som fanns hörde till röst, sång och avspänning. Vad gällde det sceniska arbetet hittade jag endast några få små rader och stycken.

Följande tre små sentenser har jag tagit ur Birgitta Abu Asab's *Skådespelares tankar om röst, tal, text och språk*:

”Andning är koncentration. Den stadgar upp föreställningen. Utan god andning faller allt sönder.” – **Bergljót Árnadóttir**

”Andningen måste stå i centrum. Den påverkar kroppen och själen.” – **Ulf Friberg**

”De menar, att om andningen inte fungerar på scenen, om den är spänd, smittar det av sig på publiken.” – **Bergljót Árnadóttir**

Den franske teatermannen **Louis Jovet** refererar ofta till andningen i sina texter.⁷ Han talar om den ur flera olika aspekter. Han skriver bl.a. om ”konsten att andas en text”. En text är först av allt en andning. Skådespelarens konst är, att vilja vara diktarens like genom en härmad andning⁸ vilken, av och till, kan identifieras med diktarens, skaparens andedräkt. Andningens betydelse för en text, blev uppenbar för mig på ett övertygande vis, när vi kom till Marocko och jag hade förmånen, att få se första kopiorna av Koranen från hedschara-epoken. Jag frågade vad som menades med de stora och små gula fläckarna, som liknade solrosor, mitt på dessa sidor täckta av maskgångsskrift och som återfanns överallt i hela manuskriptet. ’De stora fläckarna’ förklarade bibliotekarien, ’markerar versrader, de små markerar andningen. Som ni vet’ tillade han ’har en text inte samma betydelse och får inte heller samma verkan, om man inte andas den så som den skrivits.’ En text innehåller, gömmer, på ett utstuderat, komplicerat, hermetiskt vis, det fysiska tillstånd i vilket den skrevs.” Jovet talar även om vikten att ”hitta tonen, atmosfären, detta själsläge som förefanns hos poeten vid konceptionen, vid skrivtillfället”. Vidare skriver han: ”texten innehåller författarens ursprungliga sinnesförmimelse. – Det är dessa fysiska tillstånd, sinnesförmimelserna inneslutna i texten, som det är nödvändigt att återfinna först och främst”. Han menar att språket (och därigenom andningen?) är ”en fysisk översättning av ett inre tillstånd”.

Jovet talar också om andning vid skådespelarens närmande till en text. Han skriver: ”det handlar inte om något psykologiskt genomborrande med intellektet, med andra ord, om att förstå, utan det handlar om att känna, att uppleva med hjälp av de medel, som först och främst är fysiska. Man uppnår ingen förståelse genom förklaring, utan genom ett innerligt närmande och det börjar med kroppen. – Man måste börja med sinnesupplevelsen. Analys av en text genom sinnesupplevelsen – genom dess välljud – genom dess rytm – genom dess frasering – genom dess andning.”

⁷ *Skådespelarens vägar; Del 2*, av Leif Sundberg.

⁸ Understrykningarna är mina egna, förf.anm.

Mitt möte med min sceniska andning

Min första upplevelse av andningens verkan på ett konkret rollarbete, hade jag under Tjechovarbetet på skolan. Vi jobbade med "Måsen" och Birgitta Vallgård som pedagog. Arbetet med "Måsen" kom för mig att handla om ett sätt att spela teater som jag tappat bort. Det handlar om en naturalistisk spelstil, och det är ju såklart inte obekant för mig – men vägen dit skulle för mig bli en upptäcktsresa. Om rollarbete 3's specifika mål har jag antecknat följande i min arbetsdagbok: "1. Handlingen i centrum. 2. Större emotionell förståelse. 3. En övergripande vilja, handling, uppgift - a) för karaktären - b) för skådespelaren." Istället för att analysera texten intellektuellt, lades den största delen av arbetet på det som jag kallar den intuitiva förståelsen. Birgitta har själv beskrivit arbetets syfte som: "hur ska jag få dem att förstå något mer om den här scenen än de kan förstå med huvudet". I den processen blev andningen verktyget.

Under detta arbete ställdes jag inför en stor svårighet. Jag spelade Arkadina, och skulle göra den scen där Trigorin vill bryta upp för att han blivit förälskad i Nina. En "göra slut"-scen helt enkelt. Bara några dagar tidigare hade min egen relation tagit slut, och jag kände mig knappast stabil privat. Att gå in i ett svart rum och få det hela upptryckt i ansiktet gång på gång i åtta veckor var det sista jag ville... "Kom ihåg att det inte är samma situation (*i pjäsen som i mitt eget liv, förf.anm.*)" sa Birgitta. "Det är en liknande. Försök att hitta det som skiljer dem ifrån varann". Lätt för dig att säga, tänkte jag. Jag var helt övertygad om att det här arbetet skulle bli ett helvete. Istället minns jag det fortfarande som ett av de bästa arbeten jag gjort.

I början när vi gick upp på golvet hade jag ett enormt motstånd, och spände mig oerhört mycket. Jag var som ett pansarskal – ingenting kunde komma in eller ut. Jag flydde hela tiden från Mattias, som spelade Trigorin, genom att sysselsätta mig med saker. Jag hastade över alla processer. Jag ville spela någon slags intellektuell bild av Arkadina, antagligen livrädd för att komma nära min egen smärta. Jag stod och sa mina repliker, men levererade bara – jag undersökte inte. Så fort det började hetta till i scenen, flydde jag – jag vände mig bort, tittade ut genom fönstret, flyttade på väskorna, rotade i handväskan, tog av och på, av och på, av och på min stackars hatt så till den grad att Birgitta tillslut fick förbjuda mig att använda den överhuvudtaget - någonsin. Den här flykten var naturligtvis oftast omedveten, jag tror att det skedde instinktivt - att min kropp var rädd för vad som skulle hända om jag stod kvar och mötte situationen. Birgitta var ideligen på mig: "Det handlar om att våga stå kvar. Stå kvar och se vad det du säger gör med den andre. Om man skjuter någon vill man se den falla". "Javisst", sa jag, och fortsatte fippla med min hatt.

En dag började Birgitta vår repetition med att säga: "Jag ska guida er genom den här scenen." Och det gjorde hon. Nästan uteslutande löd instruktionen "andas... andas... släpp... känn tyngden i kroppen... andas... håll emot... släpp... andas..." osv. Genom att stå kvar och andas ner i kroppen, släppa allt som jag ville lägga utanpå mig själv, upptäckte jag scenen på nytt. Plötsligt hörde jag vad Mattias (Trigorin) sa, jag upptäckte vad de orden gjorde med mig, och det var inte så skrämmande som jag trott.

I efterhand, med risk att låta cynisk, kan jag bara gratulera mig själv att jag befann mig just i de nämnda omständigheterna. Det berikade mig och gav mig en förståelse för scenen som jag inte hade haft tidigare, och som inte går att sätta ord på. När jag väl kunde släppa på rustningen blev det en tillgång. Det tog mig ett tag att förstå vad Birgitta menade (att

situationen var helt annorlunda än den jag haft privat) och då blev det lättare. Min stora skräck var nog att om jag kände efter, skulle min privata gråt explodera över scenen och hela ensemblen.

Istället kände jag för första gången att jag kunde använda mig av min privata upplevelse. Jag fick tillgång till delar av mig själv jag aldrig tidigare fått, därför att jag inte längre behövde fantisera ihop hur det måste kännas – jag *visste*. Vägen till denna erfarenhetsbank gick via andningen - genom att våga släppa och se vad som hände. Detta gav mig tillgång till de mer intuitiva delarna av mitt skådespeleri, delar som jag förkastat pga. rädsla. Jag ville ha en intellektuell kontroll över vad jag gjorde, för jag kände mig naken och utlämnad annars. Det var som om jag ville göra Arkadina stark på mitt sätt, för att jag själv kämpade för att inte bryta ihop. Men Arkadina är inte en kvinna som flyr – det är hennes styrka att hon vågar visa sig svag och behövande. Hon måste över branten – och därifrån hämtar hon kraft att kämpa.

Innan jag kom in på Teaterhögskolan beskrev jag i mina arbetsdagböcker en känsla av att jag hade ett betonglock i halsen. Det som hände i huvudet fick ingen kontakt med kroppen, och det som hände i kroppen kunde aldrig ta sig förbi ”locket” – och varken komma ut eller komma i kontakt med hjärnan. Det är en ganska talande bild. Jag hade stängt till och kontrollerade allt som hände. Denna kamp mellan huvud och kropp hade för mig varit ohanterlig – de två stod helt oförenliga, och oftast var det huvudet som vann. Birgitta Vallgård sa en gång: ”Det pågår en ständig kamp mellan huvud och kropp. Man måste lära sig när huvudet ska vinna och när kroppen ska vinna. Vägen till att kroppen ska vinna går via andningen.” Genom andningen hittade jag ett sätt att ta mig förbi det där locket och försiktigt glänta på det – och det som kom upp var inte så ohanterligt... jag lärde mig att jag kunde använda mig av mitt ”mörker” och omvandla det till något konstruktivt. Så småningom började locket luckras upp, och sakta men säkert försvann det.

Vi fortsatte att jobba med andningen på samma sätt. Att jobba på det här sättet innebar ett annat tempo. Vi gick långsamt fram, närmade oss varandra med försiktighet. Istället för att spela en analys, släppte vi allt vad ”uttänkheter” hette, och gav oss in i ett genuint undersökande, där jag upplevde att tonvikten låg på att undersöka utifrån kroppen, inte huvudet. Det långsamma tempot öppnade upp för helt andra impulser. Jag slutade vara rädd för det där ögonblicken på scenen då ingenting händer. Genom att bara stå kvar och andas, hände det saker i mig, och dessa saker skulle, tillsammans med min medspelare, leda fram till att något annat hände på scenen. Jag började överraska mig själv. När jag släppte taget och inte försökte styra scenen, utan bara koncentrera mig på min egen andning - och min motspelares - uppstod helt nya saker. Genom att andas tillsammans blev vi uppmärksamma på varann, och minsta nyansförändring i den andre. På detta sätt gjorde vi samma resa, vilket födde ett flöde av impulser. Det var också en trygghet; publik eller ej – så länge jag andas med min partner så vet jag att vi båda är med, vad som än händer. I den gemensamma andningen märker du direkt om du har tappat din medspelare, om den inte längre lyssnar eller förstår. På detta sätt är den en bra termometer. Den gemensamma andningen gav mig också en möjlighet att släppa fokus på mig själv och med detta släppa den prestationsångest jag led av.

Andningen medförde också att jag upptäckte mina sinnen på scenen, något jag tydligen hade hastat över förut. Denna upptäckt uttrycker sig klarast i några små rader i min arbetsdagbok, vars like faktiskt inte förekommit vare sig tidigare eller senare. Jag skrev efter en repetition som enda anteckning: *”Det var en så vansinnigt vacker bild av Mattias där han stod i motljuset vid fönstret, att jag fick ett styng i hjärtat. Och så dessa vansinniga ord han sa...”*

Det var som om alla sinnen tvättats rena, jag minns dofter, känslan av bandaget, synintryck, hur Mattias röst lät när jag vann tillbaka honom och hur den lät när jag inte lyckades...

Men min största upplevelse i "Måsen" var det som Birgitta också talar om i bifogad intervju – det s.k. "släppet". Det är svårt att förklara vad det var som var så speciellt med detta ögonblick för mig - det var helt enkelt en insikt. När Trigorin säger orden "Vi stannar", säger han egentligen att det är slut, det är över. Detta är det stora ögonblicket för Arkadina, den stora vändpunkten. Detta är också det ögonblick som låg närmast mitt eget liv. Men istället för att börja spela hur ont det gör, försöka visa för publiken hur sårad hon blir eller som jag först ville göra – gå i försvar - stod jag helt stilla och tog ett andetag. Det räckte. Världen föll och knäna nästan vek sig. Det där släppet sa mer än tusen ord för mig och min kropp. Det var som att, genom att inte spela ut en känsla, utan i stället dra in den med ett andetag och hålla tillbaka den, växte den och blev på så sätt ännu större. Dessutom var det så, att ju fler gånger jag gjorde det där "släppet", desto mer mindes min kropp den där första förnimmelsen av hur världen rasar, och mindes hur den reagerat. Följaktligen gav detta mig en möjlighet att upprepa detta varje gång vi gjorde scenen. Jag berättar mer om detta under *Andning som kroppsminne*. Genom att behålla fokus på andningen blev eg. känslan sekundär – jag andades inte för att känna, utan för att hämta kraft.

Det jag har försökt att ta med mig ifrån "Måsen", in i andra arbeten, är andningens funktion att inte stressa en process – och då menar jag inte bara processen på scenen, utan hela arbetsprocessen - att inte försöka stressa fram eller producera en känsla eller en impuls, utan att istället släppa och se vad som händer... att ha tillit till min intuition. Jag är övertygad om att det gör mig till en mycket rikare både person och skådespelare. Och jag vet att vägen dit för mig går via andningen.

Andning i teknik-undervisningen på Teaterhögskolan i Malmö

Röst och tal

Andningen i röst- och talundervisningen har väl en ganska självklar funktion: Du kan inte få stämbanden att svänga och bilda ett ljud utan ett luftflöde från lungorna. Vi måste andas rätt för att inte skada våra röster, kunna hålla långa fraser och höras i en stor salong.

Röst- och talundervisningen, tillsammans med sången, är det ämne som har den tydligaste andningsnormen. I röstarbetet kretsar det ofta kring att placera andningen ”rätt”, dvs. djupt ner i buken. Ju djupare andning, desto mer luft får vi in i lungorna. Mycket av arbetet att förbereda rösten för en repetition eller föreställning, handlar om att värma upp stämbanden, som ju är en muskel, men även om att öppna upp bålen, för att kunna andas in maximal luftvolym och för att andningen ska kunna flyta obehindrat. Precis som stämbanden behöver värmas upp behöver jag även värma upp andningsmusklerna för att kunna använda stödet på ett riktigt och bra sätt, och för att få luften att räkka i fraserna, och för att kunna utnyttja klang och resonans optimalt.

Min upplevelse är att man inom röstundervisningen jobbar mycket med andningen i kombination med avspänning. (Kanske för att min personliga röstundervisning har handlat mycket om att slappna av och släppa, att inte jobba så hårt). Ofta börjar man röstlektionen med en liggande avspänning, där man aktivt jobbar med andningen: att dra långa, djupa andetag, att låta kroppen sjunka ner mot marken vid varje utandning. Med hjälp av andningen går man igenom kroppsdel för kroppsdel med målet att släppa spänningar. Stämbanden är som sagt en muskel, och genom att spänna av i resten av kroppen, kan vi även komma åt att släppa spänningar i stämbanden. Om man spänner sig där sliter man extra hårt och kan skada sig – vilket gör att man blir hes.

Personligen har jag på mina lektioner även arbetat aktivt med att få en utandning att hålla så länge som möjligt, eftersom jag är dålig på att få luften att räkka till. Detta kan göras på en massa olika sätt: att räkna så långt man kan, och i nästa försök räkna ännu längre, eller att ta en bit text och bara rabbla så långt man hinner, och försöka hinna ännu längre nästa gång, osv. detta för att kunna tänja på gränserna för hur långt man orkar hålla en fras.

Sång

Inom sången gäller mestadels detsamma som inom röst. Man måste se till att luften räcker till de långa, höga, kraftfulla tonerna, och att man är så avspänd i kroppen att ljudet kan få klinga där. Resonansen är det bästa medlet vi har för att höras ut –och för att använda den handlar det om att släppa och inte pressa. Olika klanger tar olika mycket luft, och man kan därför behöva anpassa sin andning efter det man sjunger. Precis som när man jobbar med text, märker man ut fraseringen och var man andas i sången. Här ligger inte andningen nödvändigtvis efter textens innebörd, utan ibland efter de musikaliska fraserna.

Rörelse och fysisk träning

I rörelseundervisningen är den grundläggande funktionen för andningen såklart att förse kroppen med så mycket syre som den behöver för att man ska orka med uppgiften och hålla koncentrationen uppe - för detta krävs kondition. Därav blir andningen viktig i det fysiska arbetet. Varför behöver vi då påminnas om att andas? Jag tror att eleverna lätt blir så fokuserade på sin uppgift, eller så fysiskt ansträngda att det stänger av andningen, eller andas "fel" (dvs. på ett sätt som inte förser dem med et syre de behöver). Av egen erfarenhet vet jag att när jag blir riktigt fysiskt ansträngd, sjunker jag ihop i bröstet, som om jag inte orkar hålla mig själv uppe. Detta i sin tur medför att lungorna pressas ihop, och det är svårt att få in luft - vilket sedan gör att jag blir ännu tröttare. Genom att bli påmind om att lyfta i bröstkorgen, göra mig medveten om min andning och dra djupa andetag, får jag bättre förutsättningar att behålla min koncentration och mitt fokus på uppgiften - plus att jag orkar mer rent fysiskt. Att "andas in i tröttheten" är inte så dumt. Syre är den största källan till kroppens energi. Jag tror även att andningen här används för att uppnå större medvetenhet om det som är runt omkring dig. När du blir fysiskt trött är det lätt att bli introvert och vända medvetenheten inåt. Det kan även hända till vardags. Jag upplever att vi ofta fått instruktionen att andas i de sammanhang där det handlar om att uppnå "flow"⁹, dvs. ett flöde, och när det gäller att bli medveten om gruppen.

Ex.: Under våra först år på Teaterhögskolan fick vi ofta "kasta pinne" – vilket är precis vad det låter som. Övningen består av att klassen ska sprida ut sig jämnt över golvet, vara i ständig rörelse, och samtidigt kasta en pinne mellan sig. Målet är att pinnen ska vara i en konstant, jämn rörelse – den ska s.a.s. flöda fram. Genom andningen och den avspänning som följer med den, har jag upplevt att det blir lättare att öppna upp och bli medveten om allt som händer runt omkring, inte bara pinnen och vart den är på väg, utan även klassen, var folk befinner sig, vart det är en lucka på golvet som måste fyllas, osv. Det är också intressant att notera att vi i gruppen ofta hittar en gemensam andning i de här lägena. Genom att andas tillsammans är det, i bästa fall, som om vi flyter ihop och blir en stor varelse. Och det ögonblicket är magiskt. Läs gärna mer under stycket *Gemensam andning*.

⁹ Jmf gärna med inspiration i tredje delen.

Andning och text

I textundervisningen på skolan, får vi bl.a. lära oss, att ta ut huvudord och var betoningarna i en mening bör ligga. Vi får också lära oss, att ta ut tankeågar och utifrån det se hur långa fraserna är. Det är här vi kan få hjälp av att märka ut med ett litet tecken, var i texten vi andas. Vanligtvis ligger andningen vid varje större skiljetecken (punkt, utropstecken, frågetecken) - efter varje mening hämtar man ny energi i form av syre, och börjar på nästa. Men andningen kan också läggas mitt i en mening, vid varje skiljetecken (alltså även komma, kolon, semikolon, tankestäck osv.) eller efter varje ord, om man så vill. På detta sätt kan vi bygga upp ett *andningspartitur* för rollen.

Andningen sammanfaller naturligtvis oftast med pauser (med undantag för Olga¹⁰) men vi ska inte blanda ihop begreppen – man kan använda sig av pausering i texten utan att andas. Vanligtvis, men inte nödvändigtvis, ligger t.ex. en andning vid ett tankestreck, men vi kan även ta en tankepaus här utan att andas.

Om vi lämnar pauseringen ett tag och istället tittar lite närmare på själva andningspartituret, så kan det säga oss en hel del om vilken sinnesstämning, eller snarare vilket inre varv, en karaktär har. Det är min åsikt, att om en pjäs är välskriven, så ligger många av nycklarna till scenen och karaktären här. Genom att följa hur personen andas, kan vi hur den tänker. Är den lugn, stressad eller upprörd? Är den eftertänksam eller effektiv i sin text? För att belysa vad jag menar kommer jag att ta hjälp av en mästare - Shakespeare.

Nedan kommer jag att ge två exempel ur Romeo och Juliet¹¹. Prova att läsa texten högt, och andas vid **varje skiljetecken**, ingen annanstans. Se vad det gör med din kropp!

Exempel 1, scen 38. (Julia väntar på sin bröllopsnatt)

Juliet:

Gallopera iväg då, eldhovade fålar, mot Febus stall!
Om Phaëton körde spannet skulle han piska iväg er
mot väster och då var nattens mörker redan här.
Dra för ditt sängomhänge, natt för kärlek,
slut alla snikna ögon så att Romeo kan komma
i min famn i skydd för skvallret.
Skönheten leder säkert två som älskar i deras riter;
och om kärleken är blind så trivs den bäst med natt.
Kom, stränga natt, svartklädda allvarsamma lärarinna,
Och lär mig vinna genom att förlora i spelet om min oskuld,
min och hans.
Min rodnad flaggar som en otämjd falk;
Dra huvan över den tills ängslan vågar se kärleks gärningar som ärbarhet.
Kom natt. Kom Romeo, Kom, du nattens dag;
För du ska ligga här på nattens vingar och skimra vitare än nysnö på en korprygg.

¹⁰ Se *Andningen i rollen Olga*.

¹¹ *Romeo och Juliet*, övers: Göran O Eriksson, s. 78

Kom ljuva natt, Svartögda kärleksnatt.
Ge mig min Romeo.
Och när jag dör, ta honom och skär ut honom i små stjärnor
så gör han himlens ansikte så fint så alla blir förälskade i natten
och glömmet bort att dyrka solens glans.
Jag har köpt en bostad åt min kärlek men inte tillträtt den;
jag själv är såld, men ännu inte tagen i besittning.
Vad den här dan är lång.
Den är så lång som natten före festen är för ett barn som har fått nya kläder
och inte får ta på dem.

I nästa exempel vill jag även att du ska andas vid slutet av varje rad!

Exempel 2, hämtat ur Scen 39 – (Amman kommer med Tybalts dödsbud till Juliet).

Juliet: Vad är det? Vad har hänt? Vad gör du så för?

Amman: Det är förfärligt! Han är död, död, död!

Å Juliet, Juliet, det är ute med oss!

Å, han är borta, han är mördad, han är död!

Juliet: Så grym är inte himmelen.

Amman: Inte himmelen

Men Romeo. O Romeo, Romeo!

Vem hade kunnat tro det? Romeo!

Juliet: Är du en djävul som du plågar mig?

Helvetets kval kan inte vara värre.

Har Romeo dräpt sig själv? Säg bara ja,

Och med det lilla andetaget tar du min ande från mig.

Finns ett sådant ”ja”

I denna världen, då finns inte jag.

Ditt ”ja” och jag, vi ryms inte tillsammans.

Säg ”ja” om han är död, säg annars ”nej”.

En stavelse bestämmer allt för mig.

Amman: Jag såg ju såret, för jag såg det själv –

Förlåt mig! – här, mitt i hans tappra bröst.

Ett ömkligt lik, ett rent bedrövligt lik;

Blekt, blekt som aska, nersmetat med blod

Och blodlevar. Jag svimma när jag såg det.

Juliet: Brist då, mitt hjärta! Stackars usling, brist!

Stäng porten, ögon för er enda frihet!

Låt mull bli mull, hejda min puls som slår

Och lägg mig på den bår där Romeo sover.

Märkte du någon skillnad på den första och den andra texten? Vad i så fall?
Var det någon skillnad på Juliet i början och i slutet av första scenen?
Märkte du någon skillnad mellan Amman och Juliet i den andra?

Jag ska göra ett försök, att tolka texten och situationen utifrån min egen upplevelse:

I det första exemplet, scenen innan amman kommer med dödsbudet, då Juliet ivrigt väntar på den stundande bröllopsnatten, kan vi ana ett mönster. Hon växlar mellan korta och långa fraser. När hon försöker driva på tiden, använder hon korta uppmaningar och beskrivningar. Det flitiga andhämtandet i början ger ett slags rastlöshet. Hon är inte upprörd – snarare är det otåliga suckar. Sedan blir fraserna längre och meningarna kan ibland vara flera rader. Hon målar upp bilder av världen, som hon ser den, eller, som hon vill att den ska vara. Det är, som om hon pratar för att lugna ner sig, eller underhålla sig själv. Sedan kommer otåligheten och rastlösheten tillbaka i nya uppmaningar - och så fortsätter växelspelet. Ibland liknar det faktiskt en slags bakvänd valstakt - kort, kort, lång, kort, kort, lång – antingen så laddar hon upp för den långa frasen, genom andhämtningen i de korta, eller så försöker hon göra sig av med energin, som ligger i de korta fraserna, genom en lång – som sagt i ett försök att lugna ner sig. När man hämtar luft så ofta hamnar andningen lätt högt upp i bröstet. För att hålla en hel fras som ” *Och när jag dör, ta honom och skär ut honom i små stjärnor så gör han himlens ansikte så fint så alla blir förälskade i natten och glömmet bort att dyrka solens glans.* ” krävs ett djupt andetag. Det kan vi nog alla känna igen från våra egna liv, att när vi är stressade eller rastlösa blir andningen grund. Förr eller senare tar vi ett djupt andetag för att motverka stressen. Det är alltså ett ganska vanligt mönster - och det finns inskrivet i texten, för den som vet, var man ska leta!

I det andra exemplet ser vi något annat: Jag skulle gissa utifrån de tre korta frågorna i Juliets första replik, att Juliet blir orolig och kanske lite förvånad över ammans plötsliga entré. Hon uppfattar direkt att något är på tok. Amman svarar med korta, korta fraser: Det skulle kunna tyda på, att hon är andfådd för att hon har sprungit, eller att hon har svårt att samla sina tankar. Hon har i alla fall ett högt inre varv (*icke att beblanda med tempo. Förf. anm.*) Juliet är till en början mer samlad än Amman, hon svarar i ett ganska logiskt resonemang. Men från och med frågan om Romeo har dräpt sig själv, blir hennes fraser kortare och andningarna tätare. Det är som om hennes puls håller på att öka, hjärtat börjar slå snabbare. Men hon avslutar med en längre fras. Hon försöker samla sig och vara effektiv: Hon vill ha svar från amman på, vad som hänt. Amman är kvar i sin ”korta” andning och när hon talar om såret och blodet blir hon lite osammanhängande – jag tänker på en människa som är i chock, som har svårt att lugna sig och tänka klart. Juliets sista replik har korta fraser, hon hämtar luft ofta. Med tanke på vad hon säger blir det för mig som om hon kämpar mot gråten och till slut ger hon efter för den i den sista, längre frasen. I alla fall är det vad som händer med mig när jag läser texten på detta sätt.

Nadine George, Julia och vibratot

Inför vårt Shakespeare-arbete på skolan jobbade vi med en engelsk pedagog vid namn Nadine George. Hennes teknik bygger på att det finns fyra olika röstkvaliteter; Hi och Low Male, och Hi och Low Female (hög + låg maskulin och hög + låg feminin). Dessa benämningar har absolut ingenting med könet på rollen eller skådespelaren att göra, utan står för fyra olika röstlägen, -klanger och -energier. Dessa fyra olika röstkvaliteter klingar på olika ställen i kroppen. De maskulina är mer aggressiva, utåtgående, medan de feminina är svalare, skörare (ev. mer inåtgående). På eftermiddagarna jobbade vi med monologer ur *Romeo och Julia* genom att bygga upp texten med dessa fyra olika kvaliteter. Var används vilken? På detta sätt kunde vi ge olika temperatur åt olika bitar av texten. Hela förmiddagarna spenderade vi med att andas. Vi låg still eller gick runt. Det var stora andetag, det gällde att öppna upp och lämna plats för rösten att klinga i olika delar av kroppen. I mötet med texten hände något märkligt. När rösten började klinga, framförallt i de maskulina, men även i de feminina kvaliteterna, började jag vibrera i hela kroppen. Jag kände egentligen ingenting annat än detta just då. Jag var inte ledsen, eller arg – ingenting. Men jag skakade och vibrerade i varenda muskel. Så småningom kom vreden och sorgen – men den tog sig aldrig andra uttryck än just dessa skakningar. Det var inte privata känslor som kom, det var något som väcktes utifrån situationen – desperationen Julia måste känna när hon står där med flaskan. Vibrationerna kom inte heller ur en anspänning, snarare ur en avspänning.

Min gissning är att de vibrationer som rösten alstrar i kroppen fungerar på ungefär samma sätt som Frigörande andning. De frigör minnen av känslor och upplevelser, som triggas av situationen. Stora saker, eftersom hela kroppen skalv. Även här är inte känslor något primärt mål, men det är klart att kroppens reaktion påverkar röst, andning – allting. Nadine var väldigt noga, precis som en andningspedagog inom FA, med att man inte fick stanna kvar i något slags tillstånd. Det var helt oväsentligt. Texten skulle ut. I annat fall blir det bara sentimentalt.

Andningen och känslan

När jag började skriva det här arbetet kom jag gång på gång tillbaka till orden att *känna*, *äkta känsla*, uppleva *emotioner* osv., och jag trodde att det var detta jag skulle komma åt via andningen. Att *känna* för mig var det samma som att leva mig in i, att uppnå total inlevelse, eller snarare total identifikation, med min roll. Någonstans på vägen hade jag fått en bild av att detta skulle vara finare, en högre grad av skådespeleri, som jag måste uppnå/leva upp till.

Idag har jag en lite annan syn. Visst, det kan vara svårt ibland att inte tala känslor, när man talar om andning. Andningen är, och kommer alltid att vara, en väg till ditt känsloliv. Men känslan är inget primärt mål – snarare handlar det om att göra sig mottaglig för den, för att den i sin tur kan föda handlingar och viljor. Genom den kan du få en annan förståelse för scenen, en intuitiv, känslomässig förståelse, som kan ge dig nya impulser och andra viljor och önskningsar, vilket i sin tur leder till andra handlingar. På detta sätt kan du hitta saker i en scen som du aldrig skulle ha hittat på en intellektuell väg. Känslan i sig är alltså sekundär, förutom som impuls till handlingar.

Visst kan man även använda känslan som den sista kryddan som skådespelare. För det är ju härligare att få uppleva allt det liv, som finns på scenen. Lars Bringås (klasskamrat på Teaterhögskolan) beskriver det som den sista lampan, att tända när bygget är klart. En ganska bra bild. Men precis som inom terapin, får vi som skådespelare inte förlora oss, och fastna i känslan. Du kan aldrig spela bara ett känslotillstånd. Genom att andas och släppa kan vi öppna oss och låta känslan komma och gå som den vill, transformeras om till något annat eller försvinna. På detta sätt kan du locka på den, utan att tvinga fram den.

Andningen som kroppsminne och teknik för att återupprepa

”Att spela teater är för mig, rent tekniskt, förmågan att kunna låta sig påverkas av inbillade impulser” säger Keve Hjelm i sin bok.¹² Han menar vidare att varje sinne har ett eget minne. Precis som när vi tränar minnet genom att lära oss rader utantill ur en bok (vi läser texten upprepade gånger, tittar bort, försöker komma ihåg orden, upprepar proceduren, tills vi har lärt oss dem utantill) kan vi på liknande sätt träna sinnenas minnen. Vi kan höra ett ljud, tills vi lärt oss hur det låter och kan höra det i tystnaden, vi kan lyfta en stol så många gånger att vi upplever stolens tyngd i vår tomma hand och hur den känns mot huden. Han talar inte om att vi ska registrera hur vi gör eller reagerar. Han menar att vi i minnet kan frammana den sinnliga upplevelsen så tydligt att vi kan *uppleva* doften, tyngden, ljudet igen, som om det vore verkligt.

Som skådespelare använder vi oss ofta av kroppsminnet. Vår kropp har en förmåga att minnas exakt hur det kändes eller hur vi rörde oss vid ett visst tillfälle. Det är därför vi aldrig glömmer hur man cyklar eller går. Har vi en gång gjort det så finns minnet av det lagrat i kroppen och används som ett slags omedveten, icke formulerad kunskap. Detta är användbart för oss som skådespelare – har vi en gång fått en upplevelse av texten eller scenen så kan vi återupprepa den och minnas den genom att göra exakt samma sak med kroppen som vid det tillfället. Titta på elitidrottsmän som ska tävla – nästan alla har procedurer innan, eller när, det är deras tur, för att kroppen ska minnas det tillfälle då de klarade utmaningen och mer eller mindre på automatik göra om det. Carolina Klüft har t.o.m. en speciell andning innan hon hoppar för att komma in i rätt ”känsla”, och för att hennes visualiseringar ska funka.

Vikten av exakthet i återuppreparandet blev jag varse under arbetet med ”Måsen”. Vi repeterade en scen där vi skulle gräla, och hade under repetitionerna arbetat oss upp till en explosiv energi. Vi hade även lyckats hålla den under ett antal repetitioner. Jag hade fasta scenerier, och jag visste att jag skulle gå fram till stolen, lägga ena handen på ryggstödet och skrika några fruktansvärda ord, åt Konstantin. Allt hade funkat perfekt - men den här dan var det bara borta. Något blev skevt och jag kom snett, fick inte tag i explosiviteten eller tankarna. Hela laddningen i scenen försvann, vi fick bryta och börja om - men det ville inte ge med sig. Jag fick fuska och ta i, fast det inte alls fanns någon täckning, där det verkligen inte brukade vara ett problem att spruta eld ur öronen. När jag kom hem funderade jag mycket på varför. Varför hade vi tappat så mycket helt plötsligt, när det hade fungerat i flera veckor? Vad hade vi gjort annorlunda? Jag var helt säker på att vi gjort precis som vanligt... Dagen därpå gick jag till vårt rum lite tidigare – jag ville gå igenom scenerierna innan vi började. Jag började traska igenom scenen och tänkte mina repliker, men plötsligt var det något som inte stämde. Jag tittade ner och där låg höger hand på stolsryggen. Jag brukade ta vänster...eller? Jag backade och försökte igen. Jajamän. Där var det. Bara den lilla detaljen att lägga andra handen på stolen, förändrade hela scenen.

På samma sätt som det ’sinnliga minnet’ kan andningen användas som ett sätt att minnas och återupprepa (kanske är andningen det sjätte, eller sjunde sinnet?). Genom att hitta tillbaka till den specifika andning jag fick första gången jag upplevde eller hittade en djupare (ev. känslomässig) förståelse för en scen eller situation, kan jag få kroppen att minnas och locka fram samma stämning, tankar, känslor, energi och kroppsliga förnimmelser som då.¹³ Genom

¹² *Dionysos och Apollon*, s. 46

¹³ Se även *Andning som preparation*.

att påverka andningen kommer jag att påverka kroppen och hela hållningen. Genom andningen kan du påminna kroppen om vilket läge du var i utan att behöva psykologisera. Det kan vara en helt oformulerad känsla, det spelar ingen roll.

Det är viktigt att poängtera att det inte handlar om att producera en känsla, utan snarare om att återskapa ett ögonblick. Om du hittar tillbaka till andningen kommer ofta tankarna också. Andningen är ett kroppsligt minne, och även om den emotionella förståelsen inte kommer tillbaka, så minns din kropp hur den reagerade, och du kan ändå återskapa det fysiska uttrycket och på så sätt förmedla din reaktion till omgivningen.

Andningsminnet i ”Man borde göra något”

Föreställningen ”Man borde göra något”, som vi gjorde våren i trean handlade om trafficking. Det var ett ganska krävande arbete, vi skrev allt material själva, efter att noga ha läst på om ämnet. I den färdiga föreställningen spelade vi flickor nästan alltid offerrollen för att belysa hur det faktiskt ser ut i verkligheten. Jag tror, att det är första gången jag har haft problem med att förhålla mig professionellt till ett ämne. Det fanns dagar då jag uppriktigt hatade killarna i klassen, naturligtvis inte privat, men för det som de utsatte mig för. Jag hade svårt att fjärma mig. I spelstil var föreställningen inte särskilt realistisk/naturalistisk, utan ganska förhöjd¹⁴, nästan lite burlesk emellanåt. Vi använde oss av ett ganska stort, teatralt uttryck - ibland nästan distanserat. Det handlade, som skådespelare, inte om att leva sig in i och ”vara” sin roll, utan snarare om att representera en roll eller ett samhällsfenomen. Men det fanns vissa partier, som skulle bryta mot detta, där jag märkte att andningen blev viktig för mig. I slutet av pjäsen har tjejerna varsin kort monolog, där vi plötsligt ska gestalta en flicka som varit utsatt för trafficking på ett naturalistiskt sätt. De olika monologerna var varvade med en våldskoreografi där killarna ”slår” och utnyttjar oss på olika sätt. Ju längre tiden gick märkte jag vikten av att hitta rätt andning.

I början blev jag ganska andfådd av dansen och hade det med mig upp i min monologbit. När jag väl kom upp på mitten av scenen och skulle börja, gav det mig något visst, att gå från andfåddheten och börja djupandas lugnare. Även om jag inte var så andfådd i själva scenen blev det som ett kroppsligt minne av en stämning. När jag lärde mig dansen bättre blev jag inte lika ansträngd av den och inte lika andfådd. Då var det som att jag tappade en del av energin i scenen, för att jag inte hade det motstånd att kämpa ner som jag brukade ha. För att göra monologen mer energifull, försökte jag istället pumpa upp en andning, för att kompensera andfåddheten - viken blev helt fel. Den behövde det där djupandnings-”släppet”/lugnet för att få den botten den behövde. Jag var tvungen att hitta en autensitet och en klang i mig själv, för att ge flickan liv - och detta mitt i en föreställning, där jag hade lärt mig koppla bort allt vad mitt eget jag heter, för att stå ut med det vi genomlevde på scenen varje dag. Jag hade helt kapat alla kanaler till mitt inre i någon slags överlevnadskamp. Så småningom lärde jag mig, att hitta en andning när jag stod och väntade, medan de andra tjejerna gjorde sina monologer, och rätt ställe att dra igång den på. För även om det inte funkade i scenen, så funkade det att till en början ”pumpa” andningen som ett slags preparation. Med tiden behövde jag inte pumpa. Det var som om min kropp kom ihåg hur andningen skulle vara när jag kom till den punkten i cirkeln, som var starten. Den drog igång andningen av sig själv.

¹⁴ Med *förhöjd* menar jag att man överdriver allting något; man hittar ett uttryck för det man vill berätta på scenen, som är större än det man normalt skulle använda i sitt privatliv.

Hela föreställningen avslutades med ett stort skrik ifrån tjejerna. Precis innan detta vrål har vi stått blickstill helt tysta i några minuter. Detta fick mig att inse vikten av rätt andning utav två orsaker; Dels var jag tvungen att hitta rätt andning, för att inte göra illa rösten i detta plötsliga, stora röstuttryck. Dels skulle vi uttrycka en enorm aggressivitet och frustration - och övergången från att stå blick stilla i säkert tio minuter till att skrika ut vår frustration för full hals skulle ske på en sekund. För att överhuvudtaget kunna göra det krävdes att jag lagom tid innan det var dags, hittade den andning, som öppnade alla kanaler på nytt, men som inte skulle märkas av publiken. Andningen återuppväckte all den ilska och det hat mot mänskligheten som jag gärna erkänner att jag många gånger hade under detta arbete.

Andning som preparation

Man brukar tala om vikten av preparation innan en föreställning eller repetition. Vad är det egentligen och vad är syftet? Jag skulle vilja dela upp preparationen i två olika delar: den fysiska preparationen och den mentala preparationen. Den fysiska preparationen består i att värma upp kroppen (för att inte skada sig på scenen och för att ”väcka” kroppen, lösa upp ev. spänningar och bli medveten om sitt fysiska tillstånd) och rösten (också för att inte skada sig, för att få igång volym, andning och frasering). Den mentala preparationen kan bestå i nästan vad som helst – alla skådespelare har sin egen och den kan variera utifrån föreställning och roll. Vissa går igenom hela sin text eller traskar igenom sina scenerier, andra måste ha precis den där chokladbiten eller stå och stirra rakt in i en vägg en kvart innan entré.

Jag tror att man kan ha användning av andningen i såväl den fysiska som den mentala preparationen. Exempelvis:

– För att öka koncentrationen och samla ihop sin energi. Andningen används flitigt inom bl.a. meditation och yoga för att samla tankarna. Det är lätt att slösa energi på fel saker, framförallt om man är nervös, t.ex. inför en föreställning. En meditativ eller lugnande andning kan hjälpa dig att rensa bort tankar som inte har med arbetet att göra, att samla ihop din energi och fokusera. Förutom att uppnå en centrering/ett ”noll-läge” - dvs. att lämna den påverkan ditt privatliv har på dig, och göra dig öppen för rollens kropp och andning, kan andningen hjälpa dig att hitta en koncentration. Det är svårt att koncentrera sig i största allmänhet (eftersom koncentration är alltid riktad mot något), och därför tror jag att man måste konkretisera vad man vill uppnå, men alltför ofta har jag märkt att jag själv, eller mina kollegor, fokuserar på fel sätt, t.ex. lyssnar så aktivt och ”koncentrerat” att det blir forcerat, man stänger sig och är inte öppen för intryck. Andningen hjälper dig att vara koncentrerad, utan att bli forcerad.

– För att hitta en avspänning och öka medvetenheten om sin kropp.

– För att skärpa sinnen. Genom andningen och den avspänning som följer på den, aktiveras dina sinnen och du blir mer mottaglig för intryck från omvärlden. Min klasskamrat Maria Granhagen liknade det en gång vid lustgas – syret i luften du andas gör att alla sinnesintryck förstärks; ljuden blir högre, ljuset starkare, doften mer markant osv. Jag vet inte om det fysiologiskt är sant, men min erfarenhet säger att det är så det fungerar.

– För att få energi. Vissa dagar behöver man en energibomb. På samma sätt som andningen kan lugna ner kroppen, kan den få igång den. Genom att öka andningens varv kommer du så småningom att känna dig mer energisk. Ett hett tips de dagar då man känner sig trött och avstängd, eller om man är sjuk och inte kan få igång kroppen genom en fysisk uppvärmning!

När jag var yngre hade jag ofta problem med att jag blev energilös på scenen. Jag jobbade med en skådespelerska då, som rådde mig att hitta ”flåset” innan varje repetition. Jag minns fortfarande hur det där ”flåset” kändes i kroppen - det var en specifik andning som väcker en speciell känsla i kroppen, en förnimmelse av en speciell situation. Och med flåset menar jag verkligen bokstavligt talat ett flås. Det var en andning som hos ett djur – djupt ner i magen med öppen mun, tungan nästan lite ut, och ganska snabbt (som en hund som är för varm en sommardag ungefär). Det sätter igång något i kroppen, och detta gav mig ett inre varv som var mycket högre än det jag hade normalt. Genom att preparera med ”flåset” fick jag en energi som räckte hela scenen igenom. (Nu, med lite kunskap, skulle jag närmast anse att

”flåset” är en typ av eldandning, dvs. en andning som används inom t.ex. yoga för att alstra energi. Du kan läsa mer om detta under *andningsövningar*.) Den här andningen blev tillslut all preparation och uppvärmning jag behövde.

Att preparera för sin roll

Under ett av mina första samtal med Birgitta Vallgård talade vi om preparation. Birgitta menade då att det inte bara handlar om att göra sig beredd i kropp och röst, utan även om att hitta rollens specifika andning och fysiska tillstånd. Det är viktigt att vara väl förberedd innan entré, att veta vad rollen ska ’ha med sig’ in på scenen i just det här ögonblicket. Väl inne på scenen ska man inte behöva någon startsträcka, utan ha ”motorn igång”.

Många talar om Stanislavskijs alla V:n. För mig blev det för mycket att tänka på innan jag skulle in; Vart kommer jag ifrån? Vad har hänt precis innan? Vad tycker jag om det? Vad har jag för energi? o.s.v. Allt detta gjorde mig bara mer förvirrad. Det var döda frågor för mig - de sa mig ingenting! Dessutom hade jag alla andra frågor i huvudet; Har jag alla saker med mig? Kommer jag ihåg min text? Vart ska jag gå ut? Vem sitter i publiken? o.s.v. i all oändlighet. Tillråga på allt ska man komma ihåg att vara avslappnad och ha roligt...

När jag hittade andningen som preparation föll allt på plats. Jag behövde inte komma ihåg alla svar, eller ens frågorna, jag behövde inte slappna av eller hålla igång... Bara jag hittade rollens andning, och därigenom dess inre varv och kroppsliga hållning, följde allt det andra med på köpet. Varje scen har sitt eget ”flås”, och en karaktär kan också ha en egen specifik, konkretiserad andning (se mer under *Att låta andningen bygga en karaktär*). Att hitta rollens specifika andning kan vara ett sätt att hitta den typ av energi du kommer in med på scenen. Vissa scener kanske du bara ska gå in och få ett vredesutbrott eller börja gråta och sedan gå ut igen. I kulisserna hörs du oftast, vilket ger dig begränsade möjligheter att preparera. Med hjälp av andningen kan du preparera dig för viken energi som helst helt ljudlöst. Om du drar igång en aggressiv andning kommer kroppen att svara med aggression, om du andas andfått kommer du att känna fysisk trötthet, om du andas svagt och grunt kommer du att känna dig kraftlös osv. Lär känna dina egna kroppsliga reaktioner och hur din andning fungerar och reagerar i olika lägen - eftersom det varierar från person till person. Lek med andningen och se vad som händer!

Om jag ska vara stressad i en scen är det lätt att tro att jag kan spela den stressen genom en stressad andning; kanske en andfåddhet eller en snabb, grund andning. Men hur reagerar kroppen egentligen på stress? Om du verkligen är stressad försöker du snarare lugna ner dig genom en långsam andning. Jag tror att kroppen alltid eftersträvar en lugn ”normal” andning. Det är det som gör att varje avvikelse berättar något om hur vi, eller vår kropp mår. Genom att istället preparera med en snabb stressad andning har du byggt upp något som du sedan, på scenen, kan försöka gå emot. Du kanske istället drar långa tunga andetag, men behåller det inre varvet/energin som stressen ger dig. Den andning du preparerar och kommer in på scenen med behöver alltså inte vara densamma som du har i scenen. Känn efter vad du behöver ha med dig in, och vad som gynnar scenen mest.

Att låta andningen bygga en karaktär

Andningen påverkar, förutom vårt humör och vårt psyke, även vår fysiska kroppshållning. Stora andetag kräver en upprätt hållning. På samma sätt påverkar ett insjunket bröst, uppdragna axlar, ett tippat bäcken eller en sned rygg andningen, och därigenom resten av kroppen.

Hjelm skriver i sin bok: ”Den kunskap och erfarenhet som en människa under hela sitt liv byggt upp benämns inom hermeneutiken *förförståelse*. Denna förförståelse är naturligtvis olika hos olika människor. Genom arv, miljö, uppfostran, läsvanor med mera är vi alla olika rustade.”¹⁵ På samma sätt som varje skådespelare har sin egen historia och förförståelse utifrån den, måste ju rimligen varje roll ha sin. Följaktligen så vore det ganska logiskt att ta vara på detta i skapandet av en karaktär. Om vi utgår från att alla andas i gamla invanda mönster som härstammar från det man varit med om tidigare i livet, så borde varje karaktär, i varje pjäs, ha sin egen alldeles unika andning - inte bara i sin text och hur den är skriven, utan även i sin kropp.

Allt som denna karaktär har varit med om borde ha en fysisk motsvarighet i kroppen. Vilken miljö har den här personen levt i och vad har det satt för spår? Andas karaktären grunt och ytligt för att spara på luften och inte ta för stor plats? Eller suckar den regelbundet för att lösa upp en knut i mellangärdet? Återigen vill jag uppmärksamma er på att det inte handlar om att spela upp ett känslotillstånd, utan snarare att hitta en fysisk förnimmelse/förståelse. På samma sätt som vi i textanalysen frågar oss ”Hur mår man om man andas på det här sättet?” kan vi fråga oss, ”Hur andas man om man har varit med om det här?”.

Elisabeth Myr menar dessutom att vi inte bara lagrar minnen i kroppen, utan även i vår aura. En människa som varit med om mycket trauma, kan man inte kliva nära – dennes aura går långt utanför kroppen. Detta avläses, menar hon, på andningen. Med hjälp av andningen kan du höja och förlänga dina energier, förändra din energifrekvens i kroppen, och på så sätt öka din aura (eller minska genom att göra tvärt om). Som skådespelare måste du veta hur stor din karaktärs aura är, dvs. hur nära det är ok för någon annan att komma. Rädsla människor kan ha en stor aura - ingen får komma dem nära – men de kan också vara näst intill gränslösa, dvs. att deras aura är så liten och utan tydlig gräns att du kan kliva in och ut ur den som du behagar. För mig låter allt detta likt vad jag skulle kalla integritet; hur stor integritet har karaktären? Och kan således integritet kommuniceras genom andning?

Enligt detta sätt att se borde varje karaktär ha en egen bank av medvetna och omedvetna erfarenheter och upplevelser, vilket ställer till problem för skådespelaren. Kan man skapa något som för rollen är omedvetet? Det skulle ju i så fall bli något medvetet för skådespelaren. Eller kan man bara ställa sin egen omedvetna förförståelse till förfogande? Jag vet inte...

Elisabeth talar också om vikten att göra sig fri från sin egen andningsbild, för att kunna gå in i, och gestalta, en annan människas. Man bör bli ren från sina egna märkningar så att de inte ligger kvar och påverkar oss på scenen. Om vi lyckas frigöra oss från dessa kommer vi att få mycket lättare att anpassa våra kroppar och vår andning till en annan, specifik karaktär.

¹⁵ s.59. Han menar vidare att: ”oavsett förförståelsens kvalitet, så måste den av skådespelaren utnyttjas optimalt på alla de nivåer, medvetna och framförallt omedvetna, där den finns lagrad. En intensiv konfrontation mellan läsarens förförståelse och den verklighet som pjäsen representerar är nödvändig för att en genuin förståelse av texten ska kunna uppstå.”

Andningen hos rollen *Olga* i ”Sommargäster”¹⁶

Rollen Olga var aldrig tänkt att byggas på andning – ändå var det vad som hände. För det första; Olga är en trött, utarbetad flerbarns-mor, som inte kan tala om annat än sina bekymmer och barnen – vilket ofta är detsamma. Av regissören fick jag anvisningen att hon ständigt är på gränsen till tårar, vilket så småningom utvecklades till att hon ständigt grät (ibland var det en ren strategi för att få sin vilja igenom...) Det faktum att hon alltid gråter påverkar andningen. Hulkandet, snyftandet ger en känsla av att aldrig riktigt få luft, vilket i sin tur påverkar kroppen. Om man inte får tillräckligt med syre blir man tröttare. Detta i kombination med min mask – vi gjorde Olga alltid lite för röd i ansiktet och alltid svettig – och värmen i den sceniska situationen gjorde, att jag tillslut insåg att Olga måste vara helt slut. Dessutom springer jag hela pjäsen igenom och letar efter min man... Följaktligen gjorde jag Olga konstant andfådd. I varenda entré kommer hon in med andan i halsen, vilket i sin tur ger ett karaktäristiskt sätt att tala. Olgas röst gled upp i ett ganska gällt läge, och hennes fraser blev korta.

Eftersom hon dessutom tycker så synd om sig själv och älskar att få beklaga sig, driver hon detta genom att sucka och pusta, för att folk ska fråga hur hon mår. Genom en svag, grund andning gör man henne också ömtålig – hon kan svimma när som helst (även om det från hennes sida bara är ett spel...).

Trots allt detta tog det mig ett tag att hitta karaktären. Så småningom fann jag tillsammans med regissören det karaktärsdrag som förlöste hela figuren. En dag när vi jobbade kom han med den briljanta idén; han berättade att på Island är det vanligt att kvinnor (ex. hans mamma) talar även på inandning. Det är som om de inte tar paus för att andas, utan bara fortsätter. När vi prövade det i Olga, fungerade det fantastiskt bra! Detta faktum att hon aldrig lämnade någon paus, så att någon kunde avbryta, gjorde henne till den enerverande, egocentrerade människa vi var ute efter. När hon väl börjat fanns det ingen hejd på henne... det var inte en lätt sak att lära sig göra; dels att tala i ett flöde utan paus, dels att tala på en inandning och ändå få alla repliker att höras. Hur är en människa som aldrig tar någon paus? Uppgiften gav mig en helt annan energi. I början ledde det till att jag ville dra på i ett hiskeligt tempo. Jag kunde inte hitta impulsen och funktionen annars... så småningom lärde jag mig att funktionen kan finnas i vilket tempo som helst. Det handlar inte om att hon har bråttom. Det handlar om vad man vill uppnå...

Det faktum att hon alltid gråter, vilket var den instruktion jag fått, ledde stundtals till problem. Det stal för mycket fokus från det som står i centrum på scenen. Därigenom blev jag tvungen att hitta andra yttryck för samma sak, vilket jag gjorde via olika andningar. En ryckig svag andning, ger ett snyftande uttryck. En vibrerande andning, faktiskt inte olik den jag hittade med Nadine George, blev reaktionen när jag blir siktad på med pistol. Flämtningar, suckar, fniss... de flesta uttryck går att ersätta med enbart andning.

Den enda scenen där Olga inte tramsar med sin andning, är den när hon kommer på sin man med en annan kvinna. Plötsligt är hon kolugn. Min instruktion var, att under en lång passage bara stå och titta på honom. Längre kände jag mig väldigt hängande - tills jag hittade det gamla omtalade ”släppet” igen. Genom att visa denna helt andra sida av Olga, förstärktes även de andra sidorna i de tidigare scenerna.

¹⁶ Min sista slutproduktion. För mer info se avsnittet *Arbetet med sommargäster*.

Föreställningen ”Sommargäster” blev verkligen att andningspartitur för mig. För att få er att förstå hur jag menar har jag valt att beskriva första scenen:

Innan föreställningen försökte jag vara noga med att värma upp ordentligt och hitta en djup och lugn andning. Det behövdes för att inte gå vilse i hysterin under själva föreställningen. När publiken var på plats och det var dags för första entré stod jag i trapphuset och jobbade upp en andfåddhet genom att röra på kroppen. Jag var dock tvungen att vara mycket diskret eftersom allting hördes direkt ut på scenen. Erik och jag rusar ut på scen med barnvagn och väskor och hela konkarongen. Jag springer upp för trappan och försöker verkligen att bli andfådd igen, så att jag har något att jobba mot, och så sakta gå tillbaka ner till scenen för att titta på utsikten. Här måste jag känna värmen och vad den gör med mig, andas sakta och djupt för att dämpa andfåddheten och gå över till en tung, långsam andning, som om det vore 40 grader varmt. Jag sätter mig, pustar ljudligt för att ta fokus och viftar med min solfjäder. När min man (spelad av Erik) flörtar med en annan kvinna flyger jag upp och börjar andas snabbt, högt upp i bröstet samtidigt som jag viftar frenetiskt med min solfjäder. Jag försöker locka honom till mig genom en replik och när han vägrar håller jag andan någon sekund, innan jag fortsätter. När jag åter vunnit honom andas jag stort och lugnt. Sedan följer en lång sekvens av att bara lyssna och reagera på vad de andra säger. Jag skrattar, fnyser, suckar, drar ett djupt andetag... När de andra börjar gräla ökar jag min andning diskret och placerar den högre upp i bröstet för att brista ut i gråt och snyftningar exakt när de andra når sitt kulmen i grälet... osv.

På samma sätt arbetade jag med andningen hela pjäsen igenom.

Andningens kommunikation

Andningen avslöjar otroligt mycket om vad som pågår i en människa. Precis som rösten, speglar den minsta nyans av förändring. Ett barn märker direkt på mammas eller pappas andning om något är på gång. Således kan andningen fungera som en ordlös kommunikation. Jag tror att den ofta sker på det undermedvetna planet, att man instinktivt läser av andningen hos andra för att veta hur man ska förhålla sig och för att förstå situationen.

Med det undermedvetna menar jag inte samma sak som Freud – det stämmer bättre med Malcolm Gladwells begrepp i boken *Blink – den intuitiva intelligensen*: ”Med det nya begreppet det adaptiva undermedvetna avses ett slags jättelik dator som tyst och snabbt behandlar den mängd information vi behöver för att kunna fungera som mänskliga varelser. -- - Det adaptiva undermedvetna är mycket bra på att göra bedömningar av omvärlden, varna människor för faror, sätta upp mål och effektivt utföra komplexa handlingar.”¹⁷. Vi talar alltså om användandet av en kunskap vi inte är medvetna om att vi har. Om vi kan läsa av och tolka med hjälp av denna undermedvetna kunskap, måste vi också kunna kommunicera via den.

Jag tror att denna kommunikation sker på två sätt: genom att vi läser av den andres andning och utifrån våra egna erfarenheter tolkar den, och genom att vi med- eller omedvetet kopierar den andres andning och på detta sätt får samma upplevelse i kroppen som den vi avläser. Att vi helt enkelt påverkas. B. Árnadóttir talar om det i Abu Asab's arbete: ”Om andningen är spänd på scenen så smittar det av sig på publiken”. Och detta är ju ett aber – om man inte medvetet utnyttjar just det för att förmedla en upplevelse till publiken!

Andningen och tystnaden

Även om du inte pratar i en scen, måste du ju spela den. I tystnaden är andningen och handlingarna vår enda möjlighet att kommunicera. Utan text kan vi med den fysiska handlingen kommunicera en vilja, ett beteende eller en reaktion. Med andningen kan vi kommunicera mycket mer subtila saker.

När jag talar om att spela i tystnaden, menar jag i första hand i de scener där rollfiguren deltar men inte talar – kanske inte överhuvudtaget, eller kanske bara i små, sporadiska inlägg. Självklart måste du även i scener där du deltar i dialogen, spela i tystnad, men jag tycker det är intressantare att se på de scener där du inte får möjlighet att uttrycka någonting verbalt. Hur kan jag förmedla något till publiken utan ord, och i en situation där jag inte får stjäla fokus?

Det viktigaste i alla situationer är att lyssna och att vara närvarande, så även i det tysta spelet. ”Ta in – värdera - reagera” har vi fått med oss någon gång på skolan. Precis som vid preparation, kan andningen aktivt användas – även på scenen - för att öka medvetenheten, öka sinnligheten, hitta en avspänning och bli öppnare för impulser utifrån. Genom en avspänning kan vi öka vår koncentration och fokus. I tystnaden handlar det om att behålla fokus på det som ska ha fokus i scenen. Att följa med i det som händer, och bidra med det man kan.

¹⁷ *Blink*, s.14

Naturligtvis finns det olika grader av hur engagerad du är/bör vara i den sceniska situationen, beroende på rollens funktion – allt från den stumma rollen i Strindbergs ”Den starkare” som driver hela pjäsen, till statisten som står med en bricka längst bak på scenen och kanske mest iakttar. Min egen upplevelse är att andningen kan räcka som uppgift på scenen i det tysta spelet. Bara genom att andas och lyssna, känna efter vad det du hör/upplever gör med din andning, håller dig vid liv¹⁸ och gör dig aktiv. Det är annars lätt att antingen bli passiv, eller börja spela ut för mycket, för att undvika det samma - framförallt om det är en lång scen.

Howard Baker skriver i sin essä ”Skräckens färger”¹⁹ : ”I populismens tidsålder är den progressiva konstnären en konstnär som inte är rädd för tystnad”. Han skriver också: ”Det finns tystnad och tystnad. Precis som i färgen svart finns det färger i tystnaden”. Och jag tror att det är det som är min uppgift som skådespelare. Att färga tystnaden. Det finns flera lysande exempel på hur en andning kan färga en tystnad – både i livet och på scenen. Tänk bara på hur du själv andas om du sätter dig bredvid någon du inte tycker om, någon som luktar illa, eller någon du är oerhört förälskad i. Tre helt olika andningar som berättar tre helt olika saker. Med din andning kan du förmedla din hållning till varenda sak som sägs och görs på scenen, ditt förhållande och din laddning till varenda person som är närvarande! Dessutom utan ett enda ord, eller en enda grimas!

Skulle andningen alltså kunna vara en egen spelmetod? Min tes och tro är att man skulle kunna spela en hel scen, utan repliker, och bara genom andningen kunna förmedla en hel ”dialog”. Det skulle vara intressant att ge en person i uppgift att bestämma sig för någonting den vill berätta för en annan – positivt eller negativt, spelar ingen roll, så länge den andre inte vet vad det gäller. Därefter låter vi dem mötas med uppgiften att person ett endast genom sin andning ska försöka förmedla sitt meddelande till person två. Skulle person nummer två kunna lista ut vad budskapet är? Jag tror att det skulle gå. Vi signalerar så mycket hela tiden i tystnaden: en suck, ett djupt andetag, en andfåddhet, en tung andning, korta små andetag... Allt detta ger dig, gissar jag, tydliga associationer på vilken sinnestämning eller typ av människa det rör sig om, och det är just det – denna förprogrammerade kunskap som vi ska dra lärdom av. Om vi lär oss att behärska detta medel har vi en direktlänk till publiken som aldrig behöver sättas i ord.

Att andningen räcker för att fylla upp en hel scen upptäckte jag under mitt eget projekt, det sista året på Teaterhögskolan. Jag jobbade med en monologföreställning, där en av scenerna går ut på att jag sitter längst fram mitt på scenen, under tystnad, minst så länge att jag hunnit se alla i publiken två gånger. Min enda uppgift var att andas och se min publik i ögonen. Sen fick det som hände hända. Och det gjorde det verkligen! Jag tror inte att någon upplevde att det inte hände något, att jag inte gjorde något, eller inte berättade något. Valet var gjort utifrån att jag ville att de som var där skulle vara lika sedda och lika delaktiga i det som hände som jag var på scenen. Ingen skulle gå därifrån osedd, men ingen skulle heller bli utpekad. Inte vet jag vem som styrde – jag vet bara att den kontakt och kommunikation jag upplevde med publiken i denna scen var helt otrolig. För varje ansikte jag såg, hände något i mig; ett leende, en nervositet, en pirrande känsla i magen... Med vissa började jag skratta, med andra gråta. Och allt bara av att andas! Och vad mer fascinerade var – den jag såg på gjorde det samma.

¹⁸ Man talar om att vara död på scenen, dvs. att inte vara närvarande. Närvaro är ett annat begrepp som ofta används, och enligt Birgitta V. handlar närvaro om en förhöjd medvetenhet och känslighet för det som är runtomkring dig, en sinnlig förankring.

¹⁹ *Skräckens färger*, Teater-Liv, s. 21

Gemensam andning

Under arbetet med *Måsen* fick vi instruktionen ”andas tillsammans”. Varför?

När Birgitta Vallgård och jag samtalar om gemensam andning säger hon ”... Jag har känt att i de ögonblick då jag ska lyssna på scenen, och inte har någonting att driva, så hjälper det mig att hålla mig levande. Man förstår bättre vad den andre säger när man andas med den.”

Birgitta menar också att man genom att andas tillsammans med någon annan, får en upplevelse av hur den människan känner sig. Och om det är så – om andningen överför en känsla eller en upplevelse till en annan människa - vore det inte ett ultimata verktyg för en skådespelare att använda sig av när han/hon vill påverka sin publik?

För att pröva tesen om en ordlös kommunikation, och huruvida en andning påverkar andra gjorde jag ett litet experiment. Min brorson Wilhelm är fyra år gammal och en riktig vilding (det hör väl till åldern). När jag bodde hemma hos dem fick jag ofta uppgiften att läsa en saga då det var läggdags, en företeelse som var helt onödig eftersom Wille inte alls ville ligga i sängen, utan mest flyga runt och leka med bilar. När jag tröttnat på att barskt förmana, vänligt be och truga barnet att ligga kvar i sängen, prövade jag en kväll en helt annan metod. När vi lå oss ner, började jag andas väldigt långsamt och djupt. Medvetet andades jag långsammare och långsammare. Sagan läste jag precis som vanligt, men så småningom kände jag hur Willes huvud blev tyngre och tyngre på min arm och att kroppen blev lugnare. Inte en enda gång flög han upp ur sängen den här kvällen. För att bli säker på att det inte var en engångsföreteelse gjorde jag om försöket ett par kvällar. Resultatet blev det samma, med skillnaden att tiden jag fick hålla på, blev kortare och kortare för varje gång. Han reagerade snabbare och snabbare på mitt tempo.

Således drar jag slutsatsen att vi verkligen påverkas av varandras andning. Om det sedan är som Birgitta säger (att man genom att andas tillsammans med någon annan upplever det den upplever) kan jag inte svära på, men jag tror det. När vi skulle börja jobba med ”Måsen” hade vi först en dag då vi jobbade två och två åt gången med samma scen. Syftet var att vi tillsammans skulle analysera scenen på golvet, och där två slutade skulle nästa två ta vid, och jobba vidare. Jag trodde aldrig att det skulle fungera, men det gjorde det. Bara genom att iaktta kunde vi i våra kroppar plocka upp vad de andra redan gjort. Jag tror att det berodde på att vi omedvetet hittat en gemensam andning. Alla var lika delaktiga i processen, de som jobbade på golvet och de som tittade på.

När man andas tillsammans behöver man inga ord för att kommunicera – man blir ett... Gemensam andning kan ge en upplevelse av enorm samhörighet. I stycket om rörelseundervisningen, har jag redan talat om, att det kändes som om klassen därav blev en enda stor varelse. Det skulle alltså kunna användas för att gestalta vissa saker på scenen. Varför inte låta ett hemligt kärlekspar andas tillsammans i varsin ände av scenen, för att belysa en gemenskap? Eller tänk er t.ex. att familjeband skulle gestaltas genom att familjen andas tillsammans (i en gemensam andning). På detta sätt skulle man inte bara kunna visa deras samhörighet, man skulle även kunna lyfta ut någon som man ville skulle avvika. Antagligen skulle man uppleva att de som inte ”tillhörde familjen”, och därför inte var delaktiga i denna andning, skulle sticka ut. Och vad händer om man andas i takt och sedan bryter det? Hur kommer det att upplevas?

Andning och scenisk energi

Det är lätt att förväxla energi med anspänning eller aktivitet. En stor fysisk aktivitet är inte nödvändigtvis det samma som en stor energi. Snarare kan det vara tvärt om. Jag tror egentligen att den sceniska energin snarare handlar om ett inre varv - ett surr i magen eller en viss andning...

När jag började spela teater hade jag inga problem med att vara energisk på scenen. Snarare sprutade det ur mig, och jag hade svårt att tygla all energi och veta vart jag skulle rikta den. Några år innan jag kom in på scenskolan drabbades jag av scenskräck, och det var egentligen här som mina "problem" började. Jag började sluta mig och hade svårt att hitta det inre drivet. Det var som om all nervositet slog över och blev sin motsats – jag blev överdrivet lugn och reserverad, och blev ofta låg-energisk på scenen. Trötthet, eller kraftlöshet, kan vara ett av kroppens försvar, när en anspänning blir för stor. Jag blir energilös i de situationer där jag känner mig osäker eller dålig – eller blir fruktansvärt nervös. Dels stänger jag av för att skydda mig själv i de lägena, dels gör det mig spänd i kroppen, och den fysiska anspänningen äter min energi. Jag har under åren märkt att jag ofta försöker kompensera; när jag är rädd att vara för lågenergisk, eller när jag känner mig trött och energilös privat, försöker jag dra igång mig fysiskt - jag preparerar innan en entré genom att hoppa runt och skaka igång, jag gör mina uttryck på scenen större och intensivare, och jag försöker att "spruta energi" i scenen. För mig blir då energi det samma som anspänning. Jag får inte slappna av, för då kommer all energi att rinna ur mig. Jag går in och överkompenserar en brist på energi genom att täcka över den med en producerad, falsk energi i form av anspänning. Ju mindre det fungerar, desto mer försöker jag. Detta i sig är rena självmordsprojektet på scenen, eftersom anspänningar i musklerna i sin tur äter mer energi, istället för att alstra ny. Istället tror jag att det handlar om att släppa, att bara acceptera att jag är så trött eller energilös som jag är, och försöka hitta tillbaka till rollens andning. Eftersom det är min fulla övertygelse att man bör ladda upp varje scenisk situation till max, istället för att ladda ur så borde andningen kunna vara ett medel för att uppnå detta. Om anspänning är det som äter min energi, borde jag genom att aktivt jobba med andning och avspänning kunna komma åt en sann energi och kraft.

En av anledningarna till att jag började fundera på andningen i skådespeleriet var en liten episod som inträffade när jag förberedde mina scenprover. Jag jobbade med en skådespelerska, Anna, och vi hade som vanligt träffats i hennes lilla lokal för att repetera. Jag jobbade med en scen ur Måsen (slutscenen) där Nina är mycket trött och samtidigt ganska upprörd. Vi hade hållit på en rätt bra stund, och jag kände att jag inte kom någonstans, när Anna plötsligt sa: "Vet du vad du gör? Du tar ett djupt andetag. Sen suckar du ut all luft, och **sen** börjar du. Du har ingen energi kvar när du väl börjar med texten". Det kan tyckas vara en ganska elementär sak att man bör ha luft i lungorna när man talar, men själv hade jag inte märkt något. Kanske var det för att jag kände mig nervös och spänd som jag "laddade ur" för att känna mig lugnare? Det fick mig att börja fundera på vad andningen egentligen har för betydelse i en scen. Och det blir intressantare än så... Jag fick en uppgift; varje gång jag ville sucka eller stöna, skulle jag andas in tre gånger i rad, utan att andas ut emellan. Plötsligt blev det ett väldigt driv i scenen! Och det utan att jag tappade tröttheten, eller att Nina är ur balans. Istället för att ladda ur i varje paus, laddade jag upp med energi, vilket gjorde att nästa fras kunde lyfta och ta fart.

Jag prövade det här knepet även under min praktik. Jag hade en monolog där jag sitter still och talar med publiken; även här är rollen trött och nere efter att ha sprungit i skogen en hel

natt och blivit avvisad. Jag upplevde i början att jag pustade och stönade mycket medan jag satte mig och skyndade mig sedan att börja med min text för att det inte skulle bli ett häng. Efter tre publikgenomdrag drog jag mig till minnes Annas lilla knep; jag kom in, suckade lite satte mig och andades ganska lugnt in tre gånger i rad –och voila – hela publiken satt som små tända ljus och undrade vad som skulle hända.

Jag tror inte att man som publik märkte **vad** jag gjorde, men **att** jag gjorde... Jag tror att man upplever att det är något som inte riktigt stämmer, och det väcker ens nyfikenhet. Ibland var det så konkret att jag kunde se huvudrörelserna när jag fick fokus. Jag drev dessutom, som ett eget litet experiment, att se hur länge jag kunde sitta där utan att förlora deras intresse. Ofta var det ganska länge.

Andningens samband med kraft och energi blev konkret när vi hade Tai-chi på skolan. Som lärare hade vi en liten, späd fransyska vid namn Valerie Le Huche. Inom tai-chi är andningen central, och delvis handlar det om att lära sig utnyttja den. Detta blev väldigt tydligt i en övning som vi gjorde: en person sitter på knä och vilar rumpan mot hälarna. Dennes enda uppgift är att försöka fortsätta sitta stilla, upprätt, och andas. Ingen svår uppgift, tänkte jag. När försökskaninen hade intagit sin position och hittat en lugn andning, gick lilla, späda Valerie fram, iakttog ett ögonblick, och med en lätt, vältajmad knuff välte hon omkull personen i fråga. Jag trodde inte mina ögon. Hur lätt som helst välte hon sedan alla killarna, som utan att överdriva var dubbelt så stora som hon! Efteråt fick vi pröva själva och upptäckte snart knepet. När man andas in är man stabil, då har man kontakt med sin kraft, när man andas ut har man kanske halva den kraften. Men i läget mellan in- och utandning och ut- och inandning är man helt försvarslös. Du har ingen möjlighet att hålla emot! Är det likadant på scenen? Då kan man ju verkligen fundera på vilken konsekvens det får om man börjar begränsa sin andning...

”Hoof-acting”

Att spela med andningen kräver ett inre varv, vilket om det saknas, inte kan ersättas av bara en andning. Man måste hitta det inre varvet; sedan kan man öppna och låta andningen flöda fritt. Om vi försöker att återskapa bara en andning utan att det inre varvet finns med är risken att det bara skorrar falskt. En god vän brukar tala om att det i amerikansk film ofta förekommer något han kallar för ”Hoof-acting” (”pust – skådespeleri”, fritt översatt), dvs. att skådespelare andas ut ljudligt efter ungefär vart tredje ord, för att visa att de är naturligt avspända, eller att de upplever och är berörda. Det är även vanligt på de svenska scenerna. Alltför ofta ser jag skådespelare som pumpar igång sin andning för att de tror att de då gestaltar och förmedlar ”stora känslor”. Snarare än att vara i situationen och uppleva den samma, försöker de redovisa att de upplever och är drabbade, och tar då andningen till hjälp. Ett lysande exempel är en kollega som i en uppsättning hade en lång monolog. För att visa att personen är upprörd, börjar skådespelaren skrika och flåsa, lägga andningen långt upp i bröstet, snabbt –och ljudligt. Problemet är bara att för oss som ser på blir det inte bara jobbigt att lyssna på, utan även uppenbart att det saknar ”täckning” – det kommer ingenstans ifrån, har ingen botten.

Kanske är det denna ”hoof-acting” som Keve Hjelm beskriver i *Dionysos och Apollon*, när han skriver: ”Den litterära spelstilen tvingar skådespelaren att hämta sin energi ur själva texten. Bränslet räcker inte till för en fullödig rolltolkning utan ger upphov till en syrebrist som skådespelaren måste kompensera med hjälp av viljans påverkan på andningen. Denna blir då onaturlig och skådespelaren upplevs som flåsig när han agerar, han förlorar sin tyngd och lyfter från golvet i sina hopplösa ambitioner att ”få texten att leva”.²⁰

Det är alltså en hårfin gräns mellan det vi talat om tidigare, att använda andningen som återupprepning eller som lockpipa för en stämning eller känsla, och att brutalt använda den för att fejka det samma. Och vad är egentligen skillnaden? Återigen kommer vi tillbaka till avspänning – att inte forcera sin andning och försöka producera någon slags känsla, utan bara släppa och se vad som händer. Men om man använder en andning som kroppsminne, vad är skillnaden då?

Jag tror att skillnaden är att ”hoof-skådespelare” inte utgår från en verklig förnimmelse de fått/upplevt, utan från någon typ av andningsmall – en norm eller kliché. Någon slags bild av att det är så kroppen borde reagera på liknande stimuli – eller som någon slags symbol som publiken förväntas kunna tolka. Detta leder oss in på en intressant fråga - finns det en andningsnorm? Finns det ett kodspråk vad gäller andning, som vi förväntas känna till?

Ja. Jag tror att det finns flera typer av andningsnormer. På skolan råder en ganska tydlig norm för vad som är eftersträvansvärt gällande andningen. I de flesta ämnen uppmuntras en djup andning som samtidigt är avspänd och får flöda fritt. Luften ska ända ner till könet och vända, samtidigt som du ska koncentrera dig på hållning, repliker, din medspelare eller var i luften den berömda pinnen befinner sig.

²⁰ *Dionysos och Apollon*, s. 77. Han fortsätter: ”Därför måste han, tror jag, följa Prousts rekommendation (”Det som inte kostar oss personlig möda att uttrycka och tolka, det som på förhand var klarlagt tillhör oss inte. Endast det som vi drar fram ur dunklet inom oss, det för alla okända är vårt eget.”), låta sig stimuleras av självupplevda erfarenheter av den situation som pjäsen skildrar och som hans inbillningskraft förmår levandegöra. Ett gensvar från hans egna sinnen, känslor och muskler kan först komma när han själv uppfattar den inbillade retningen som verklig.”

Om jag vidare skulle leka med tanken på andningsnormer och klichéer, är den första som dyker upp i mitt huvud den klassiska stumfilmsandningen: kvinnan (nästan uteslutande kvinnor använder detta medel) använder sig av en snabb, ytlig andning i bröstet, gärna med öppen mun, för att visa att hon är sårbar och känslofylld (detta är var Valfridsson menar med nyckelbensandning). Genom denna andning signalerar hon ett behov av att skyddas och tas omhand, eftersom hon, med en så grund andning, kan svimma när som helst...

Man skulle kunna leka med andra bilder också; man andas ofta tungt och djupt för att gestalta styrka, pondus, kontroll (trad. manliga egenskaper?). En stor andning tar mycket plats, och signalerar en person som tar för sig. För att förmedla aggressivitet andas vi djupt och snabbt, gärna med ett sammanbitet uttryck i ansiktet. Ni behöver inte lägga för stor vikt på just kvinnligt och manligt, en man kan spela känslös på samma sätt som en kvinna, och tvärt om, det är inte det som är det viktiga. Det viktiga är att det finns någon slags norm för andning på scenen. Existerar den även i de privata sammanhangen? Under t.ex. en repetition?

Scenens andning

En pjäs har ofta ett andningspartitur precis som en roll har det. Hur vi fraserar och pauserar föreställningen påverkar naturligtvis hur vi upplever situationen och skeendet. På samma sätt som en roll förändras om man förändrar andningen förändras pjäsen eller scenen om vi förändrar dess dynamik, eller ”andning”. Tempo och frasering påverkar i första hand energin i scenen/föreställningen, men kan därigenom även påverka innehållet – eller snarare vad som förmedlas till publiken. Det är klart, att den upplever två olika saker om skådespelarna pratar i munnen på varandra, eller om det är en minut mellan varje replik, även om det skulle vara samma betoningar, undertexter, viljor och riktningar.

Och detta är något vi kan leka med under repetitionsstadiet. Om du brukar rusa på i ett parti av pjäsen, prova att gå in i en långsam andning och våga pausera – eller tvärt om. Vad händer då? Kanske blir något tydligare? Kanske försvann något. Ofta följer föreställningen ungefär samma ”andningsmönster” som vi gör i privatlivet; om vi springer eller raskt marscherar, måste vi lugna ner oss efteråt och hämta andan. Och om vi är slöa tar det ett tag att få igång andningen om vi börjar springa för livet, eller också så måste vi ladda upp i förväg för att kunna rusa iväg helt obehindrat. För mig är det en bild som fungerar, som gör det lättare att se pjäsens olika delar, att jag tänker mig dem som olika andningsfaser.

Andning som återhämtning

Eftersom kroppen inte känner skillnad på verklig och fantiserad stimuli, kan det vara bra att hitta ett sätt att ”tvätta bort” det vi som skådespelare utsätter kroppen för på scenen. Om man tänker på alla de effekter en försämrad andning eller stress medför, skulle man kanske kunna önska att man aldrig behövde utsätta sin kropp för det. Men allt som oftast tror jag att vi måste det, åtminstone på scenen. Nervositet är också en form av stress, och jag tror att de flesta skådespelare känner sig, om inte nervösa, så åtminstone lite extra skärpta inför nästan varje föreställning. Därför är det extra viktigt att varva ner ordentligt efteråt, för att avbryta kroppens beredskapsläge, så att den får vila och återhämta sig inför nästa dag. Detta kan göras genom medveten andning och olika andningsövningar (Se slutet av denna uppsats). Andningen kan vara ett bra hjälpmedel för att efter en föreställning komma tillbaka till en mer harmonisk kropp, och inte behöva leva med samma stress privat.

INSPIRATION

”Inspiration:

ingivelse, högre maktens bistånd eller rentav diktamen åt författare och konstnärer av alla sorter. Latinets *inspirare* som på svenska blivit inspirera betyder egentligen inblåsa. ”

Vårt antika modersmål, Alf Henrikson

Inspiration = en nypa luft?

Jag vet inte riktigt hur det kom sig att jag drog in inspirationen i den här uppsatsen. Jag tror att det började med att jag upplevde att det alltid var andningen som ställde till det för mig i mitt arbete, och om jag lärde mig den och löste den knuten kanske allt annat skulle följa med på köpet. Därför fick jag för mig att andningen skulle vara min väg till befrielse och inspiration.

Just därför blev jag också så oerhört full i skratt när jag tittade i en etymologisk ordbok och upptäckte att inspiration betyder *inblåsa*. Det hade aldrig slagit mig att det fanns en så direkt koppling – att någon/något inblåser nytt syre i dig, eller arbetet - bokstavligt talat. Så jag får anta att jag är på rätt väg. För att klargöra om, och i så fall hur, andningen skulle kunna vara min väg till inspiration har jag först försökt att kartlägga vad jag menar med inspiration, för att sedan titta på vad som stoppar upp den. Vi ska även titta på arbetsprocessen under min sista slutproduktion, ”Sommargäster” av M. Gorkij, för att kunna se vad som egentligen händer i mitt arbete.

Vad är inspiration?

Förutom att inblåsa nytt syre finns det massor av andra luftassociationer till ordet inspiration; att få luft under vingarna, få ny livsanda (*jfr andetag, men även qi- förf.anm.*), en nytändning, en gnista (*som brinner av syre, förf.anm.*)... så kan vi fortsätta i all oändlighet.

Om man ska tro på definitionen ur *Vårt antika modersmål* är inspirationen ”högre krafters bistånd till konstnärer av alla slag”. Talar vi alltså om någon slags gudomlig gnista? Det finns kvällar då man spelar bättre än man någonsin gjort, utan att riktigt veta varför... är det inspiration? Ofta verkar dessa stunder vara förknippade med ett slags självtrans – man glömmer tid och rum och går helt upp i nuet. Ofta är det också förknippat med en stark identifikation med, och inlevelse i, sin roll.

Inspiration i en arbetsprocess behöver inte ha någonting med självtrans att göra. Själv skulle jag definiera det som att arbetet känns lätt - jag får massor av idéer och associationer, jag känner mig fylld av lust och energi, och har massor av uppslag på hur jag ska använda den, och ju mer jag använder desto mer får jag tillbaka i arbetet – det blir som en självförsörjande cirkel. I denna aspekt verkar inspirationen vara snarlik det vi talar om när vi säger att vara i/uppå *flow* - eller flöde - att allt bara rinner på, det finns inget som ”stoppar upp”, eller hindrar mig. Inspiration ligger också nära begrepp som lust, energi, och kreativitet.

Den andra sidan av myntet

”I dåliga tider är skrattet som att skaka av skräck.” – Howard Baker²¹

”Teater är ett helvete och jag önskar jag vore död!” yttrade en god vän till mig, gömd bakom en av teaterns skärmar, då hon brutalt övergiven av Thalia²² försökte undslippa konstens ok. Jag däremot skrattade så jag grät när hon berättade om det – igenkänningskomik är alltid den bästa - och jag vårdar sentensen ömt i mitt minne. Lika mycket som jag älskar mitt yrke, kan jag bli frustrerad och förbannad när det inte fungerar. Varför känns det så där motigt, och varför tappar jag ibland all inspiration och lust?

För att få en klarare bild av vad inspiration är kan vi även titta på motsatsen, vilket jag skulle beskriva som att ”gå in i väggen”; det känns tungt och motsträvigt att jobba, all energi du investerar rinner bort och försvinner. Du måste hela tiden starta om. Om inspiration är som en konstant inandning, så är motsatsen en konstant utandning. Alla vet vi vad som händer med våra kroppar om vi bara andas ut... vi kommer att bli tröttare och tröttare och tillslut dör vi. Betyder det att vi dör som skådespelare om vi inte blir inspirerade?

När jag började fundera på att skriva en magisteruppsats hade jag ett stort behov av att, för min egen skull, konkretisera vad jag upplever som ett problem i mitt skådespelararbete. Jag har lagt märke till att jag ofta under repetitionens gång förlorar kontakten med min kreativitet och min kraft. Jag upplever att jag ”flyr” i ett repetitionsarbete – ibland rent fysiskt, ibland på mer sofistikerade sätt. Andra gånger har jag svårt att få igång mig själv – det är som om jag aldrig hittar rätt, som att jag sitter fast i tuggummi... Delvis var det vad som hände under min sista slutproduktion, ”Sommargäster” av M. Gorkij.

Arbetet med ”Sommargäster”

När vi började arbetet med sommargäster visste vi inte mycket om vare sig pjäsen eller regissören. Vi visste att han hette Hilmir Snaer Gudnason, att han kom från Island och att han var stor filmstjärna där. Det var första gången på skolan som vi arbetade med någon utifrån, som inte är pedagog. Vi visste att han ville göra en föreställning med starka karaktärer, som låg på gränsen mellan trovärdighet och grotesk, och vi såg fram emot detta delikata arbete. Vi började med att läsa den första veckan. Vi strök och provade olika sätt att skära ner rollerna eftersom pjäsen skulle bearbetas om till bara 10 roller. Vi bytte roller för varje läsning, så när veckan var slut hade alla elever läst alla roller av sitt eget kön. Mycket tid gick också åt till att diskutera vilka karaktärerna var och Hilmir hade en ganska klar uppfattning om vad han ville lyfta fram i varje karaktär, åt vilket håll de skulle dras. Det var skönt att ha den diskussionen tillsammans som ensemble innan vi hade fått våra specifika roller. Nu fick vi en ganska klar känsla för vad varje roll skulle tillföra helheten. Det var som att varje roll var ett instrument med en särskild stämma i ett stort musikverk.

²¹ *Skräckens färger*, Teater-Liv, s. 21

²² Teaterkonstens musa

Andra veckan fick vi våra roller och gick upp på golvet. Alla tjejerna fick de roller vi hade läst på kollationeringen. Jag vet inte om det var en slump... Vi började med en väldigt enkel fysisk reading på golvet för att få en känsla för vilka som var närvarande i varje scen, vilka som hörde vad och så. Min roll, Olga, beskrev Hilmir som ständigt trött, utschasad, och jag försöker att ta in det i beräkningen. Redan första dan börjar Hilmir ge personregi. Han är energisk och intensiv, och visar före med hela kroppen. Jag tror att det kan ha en del med språksvårigheterna att göra, men jag är inte säker. Å ena sidan är det oerhört inspirerande, å andra sidan märker jag att jag blir hämmad av det. Jag får för mig att han har en oerhört exakt bild av hur han vill att det ska vara – men att jag inte riktigt förstår den och inte kan leva upp till den. Och då får jag prestationsångest. De första veckorna i repetition var frustrerande. Jag upplevde att han var på mig oerhört mycket mer än mina klasskamrater med instruktioner. Vad jag än gjorde så var det ”Yes, but more...” Eller NO, Anna, more like this, and much BIGGER”. Varenda en av mina scener började med instruktionen “Yes, Anna, But she’s Crying!”. Ibland bara tittade jag på honom och tänkte ”– JAAA! Jag är inte DÅR än. Vi har bara repat tre dar!” Det var som om jag begrep med hjärnan, men att kroppen inte hängde med. Jag brukar verkligen inte ha svårt att spela stort, men på något sätt började jag krampa... (och kramp beror på syrebrist...) Fick jag inte tillräckligt med syre i arbetet?

Jag funderade mycket över varför han började instruera just mig i detalj så tidigt. I början fick det mig att känna mig dålig, men efter ett tag började jag undra – kanske var det tvärt om? Kanske var det för att jag gjorde ett påstående på scenen? Även om det påståendet för honom var helt fel, så var det ändå något konkret att jobba vidare med, något som inspirerade honom att sätta igång?

Vi lämnade tröttheten i Olga rätt snart – det var fel ingång för mig. Jag blev lat, seg, energilös. Vi började jobba med att hon är högljudd, störig och hela tiden på gränsen till tårar. Jag upplevde att jag slet som ett djur, men hela tiden var Hilmir på mig – Större, mer, tvärare kast, större fysiska uttryck. Han ville att Olga skulle vara som ett barn, hon *döljer* ingenting (detta brukar annars vara den typ av karaktär, som jag har förkärlek för: de som har massor inom sig men som aldrig riktigt får ur sig det). Min huvudsakliga uppgift i arbetet var att ta all plats (ja, det var faktiskt min instruktion) - min karaktär skulle sluka hela scenen så fort hon kom in. Som sagt, hon är ett stort barn med 6 egna barn, och söker uppmärksamhet genom att söka tröst och medlidande. Jag upplevde ofta att jag inte visste vad jag höll på med. Att jag bara spelade över. Vi pratade aldrig om vad scenen handlade om, eller vad de ville med varandra. Jag fick livliga instruktioner av Hilmir om större och mer. Jag försökte förstå, men jag kände mig invaderad – både privat och yrkesmässigt. Det här var faktiskt första gången i mitt liv som jag så tydligt kunde formulera mitt behov av integritet. Hilmir är en fysisk person, och han tog hela tiden i mig när han instruerade mig. Jag kände inte riktigt att vi hade etablerat den kontakten. Vi hade känt varann i två dar och jag var redan upptröskt mot hans bröst i ett fast grepp (jag vill särskilt poängtera att det var under en regianvisning och inte på något sätt otrevligt) – men jag kände tydligt att jag inte hade gett mitt ok, att vi inte hade den överenskommelsen, och det gjorde mig blyg och rädd. Av någon anledning kände jag ett behov av att skydda mig. Jag stängde av när jag fick en instruktion, blev svår att nå (*jmf. med Elisabeth Myrs undermedvetna” igelkott”*).

Jag försökte att göra honom till viljes men blev mest stressad, för att jag inte riktigt hade förstått vad det var han egentligen var ute efter. Det blev att jag apade efter och försökte återupprepa vad han just gjort, vilket gjorde mig obekvämt. Det faktum att Hilmir var så tydlig med att han ville ha andra saker av mig, än det han fick, på scenen, fick mig att gå i baklås, och lämnade mig bara med en känsla av att vara otillräcklig. Jag började tvivla på allt – på

mig själv som skådis, på min förmåga att anpassa mig och säkert en del på om jag överhuvudtaget borde få finnas till. Jag slogs med den bild jag hade skapat, av vad jag trodde att han ville ha, och la kravet på mig själv att leva upp till den, vilket bara resulterade i att jag inte vågade vara eller påstå något alls, av rädsla att vara eller påstå fel.

Låsningen kom säkert delvis p.g.a. att jag aldrig fick en andningspaus att återhämta mig, att komma med något eget, eller att upptäcka på egen hand. Jag insåg att jag är en ganska långsam skådis, eller snarare att jag har en annan process. Jag jobbar sakta och noggrant. Jag kunde inte bara kasta mig ut och göra det han bad om - det tar tid för mig att ta en instruktion och omvandla den till min egen kropp, att göra den till min. Detta blev tydligt när jag insåg, att så fort vi gick vidare med nästa scen, och jag fick sitta ner 5 minuter, så dök 1000 konstruktiva idéer om scenen upp, som jag borde ha provat. Men då hade jag misstid taget för ett par dar, tills vi kom tillbaka till den scenen igen. Och även om jag kom ihåg vad jag ville prova var det delvis som att börja om från början igen.

Det tog mig ett par veckor med Hilmir att förstå vad han ville att jag skulle göra. Jag har under min utbildning nog blivit van vid att dra det lite mer allvarliga lasset – en roll jag förmodligen gladeligen har lagt mig till med själv, därför att där är jag trygg. Ett par veckor in i repetitionsarbetet insåg jag, att i den här uppsättningen hade jag inte fått en allvarlig, utan en komisk ”stämna”. För ovanlighetens skull skulle jag få vara den roliga!

Ändå stretade jag nästan hela arbetet emot det burleska, jag var helt förblindad av att jag själv inte hade hittat ”kärnan”, allvaret, i scenerna; vad de handlade om, vad jag menade med det jag sa, vad jag ville med det... Jag upplevde inte mig själv som trovärdig. Min vana trogen så vill jag hitta realismen först; sen, när jag vet vad jag gör, kan jag överdriva det hur många procent som helst! Jag var van vid stora uttryck, men bara så stora som jag hade täckning för. Hilmir ville ha en helt annan process. Gör bara, gör och gör igen. Kent Sjöström, lärare på Teaterhögskolan, ställde de i sammanhanget mycket relevanta frågorna: ”Kan man förstå utan att göra?” Och ”Hur länge ska de andra behöva vänta innan de får något att reagera på?” Jag måste medge att jag fortfarande blir lite provocerad av dem, framför allt av den sista... Jag håller i grunden med, men jag går ändå i försvar... jag tycker verkligen inte att jag fegade i början. Måvara att Hilmir ville ha större och mer, men jag gjorde så gott jag kunde, och redan dag två vågar jag nog påstå att det fanns material för de andra att gå på. Kan man förstå utan att göra? Nej, det kan man nog inte. Enligt Kent är det så att hjärnan tror på det kroppen gör... Jag börjar mer och mer förstå vad lärarna på skolan menar, när de talar om att ”förstå med kroppen” (även om alla har lite varierande innebörd i begreppet). Men jag har en motfråga; hur snabbt ska jag behöva leverera, utan att förstå situationen med varken kropp eller hjärna?

Jag började svikta i tron på Hilmirs omdöme; jag såg hur vissa av mina kollegor kom undan med att sakna täckning och trovärdighet totalt, vilket gjorde vissa scener svårspelade, utan att Hilmir sa något. Jag har insett att jag är livrädd för att spela ”dålig” teater. Min största rädsla i det här arbetet var verkligen att inte vara trovärdig. Det märktes så tydligt när vi lade små koreografier. Jag var riktigt, riktigt dålig. Vi skulle överdriva, och dansa och leka fram något. Jag fegade hela tiden, och kände mig otrygg. Fortfarande flera veckor efter premiär kändes det likadant. Det var bara ca två veckor till premiär, när jag hade ett samtal med Lars Bringås, en klasskamrat, om det där. Hilmir hade än en gång bett mig att ta ut allt mer, och jag kände mig förvirrad, dels för att jag tyckte att jag vräkte på, dels för att jag inte tycker att det blir bra om det inte finns en kärna av allvar under. När jag diskuterade detta med Lars, sa han bara: ”Ja, men grejen med dig Anna är att man alltid tror på vad du säger. Vad du än gör, så tror man på det.”. Plötsligt föll det faktiskt ner en liten pollett. Tänk om det var sant som Lars sa.

Om det var så, hade jag i 7 veckor försökt att lägga kaka på kaka i mitt arbete att hitta en trovärdighet, istället för att dra iväg åt ett kompletterande håll? Hade jag blivit beroende av upplevelsedrogen?

Även om jag är övertygad om att man inte alltid tror på det jag gör (men jag tackar Lars för komplimangen!), började jag ändå fundera kring det, och jag beslöt mig att lita på Lars, och i det ögonblicket också på Hilmir. Det är ju faktiskt så att om jag anser att trovärdighet är så centralt, och att det är min trygga punkt i mitt skådespeleri – så kan det vara så att det är något som kommer av sig självt nu för tiden, och inte någonting jag måste jobba för att få. Precis som att varje skådespelare, och privatperson också för den delen, har en viss utstrålning som alltid finns där - oavsett vad de gör så utstrålar de en slags energi, eller stämning – vilken de ofta är ganska omedvetna om.

Det finns en intressant iakttagelse att göra utifrån spänning/avspänning i arbetet med sommargäster. Eftersom min figur hade såna stora känslouttryckningar, redan från dag ett i repetitionsarbetet, tror jag, att min upplevelse av att inte ha undersökt min roll på djupet delvis kom av, att jag förväxlade stora uttryck med en enorm energi. Och som den observante läsaren noterat förväxlar jag energi med anspänning. Varje gång vi repade scenen gjorde jag det i ett rasande tempo, både kroppsligen och textmässigt. När jag försökte ta ner tempot, blev jag förmanad att vara ”större, mer” osv. Därav fick jag för mig att Olga skulle ha ett högt tempo. Detta gjorde i sin tur att jag aldrig hann med att undersöka anledningarna, och hitta impulserna, till mina handlingar och repliker. Antagligen var det så att när jag saktade ner, drog jag ner på alla uttryck också, och gick tillbaka till en mer realistisk spelstil, utan att vara medveten om det. För när jag så småningom pratade med Hilmir om att jag inte riktigt visste vad jag gjorde, för att jag aldrig hann med i svängarna, och hann förstå dem, sa han bara: ”Well, so take a rehearsal and take your time. It’s your responsibility to make sure you get what you need”. Följaktligen var det inte tempot han varit ute efter. Trots att jag blivit medveten om det hade jag mycket svårt att få ihop ett lägre tempo med de stora uttrycken, och den anspänningen som den stora energin förde med sig gjorde det svårt för mig att undersöka och vara närvarande i situationen. Det blev inte bättre när Hilmir, samtidigt som jag skulle göra uttrycken större, dessutom helst ville att jag skulle gråta äkta tårar på scenen...

Eftersom det var jag som drev mina scener och jag alltid skulle gå för full kaliber, med tvära svängningar som jag inte förstod, lärde jag mig spela rollen som ett partitur eller en koreografi. Kanske var det för att jag inte haft tid att undersöka impulserna ordentligt, utan varit upptagen med att hitta energin och uttrycken... i alla fall så gav jag mig själv alla impulser jag behövde, och körde så fläsket brann. När Hilmir gav mig instruktionen att jag måste ta in de andra och reagera på saker jag får av dem, kände jag mig helt värdelös. Jag tänkte ”Herre gud, jag har inte lärt mig någonting på fyra år, inte ens det mest elementära...”. Nu i efterhand tror jag inte att det var så farligt. Det var väl en del av processen.

En sak som får mig otrygg, dvs. får mig att backa är när jag inte vet vad som förväntas av mig. Birgitta V. berättade att hon ibland upplever att jag försvinner in i mitt skal, i stället för att gå i dialog, när hon ger mig en instruktion. Detta hände med Hilmir också. Jag tror att det uppstår när någon klampar in för tidigt i mitt arbete, eller kommenterar någonting som jag själv inte riktigt kommit underfund med ännu. Då stänger jag av/stänger ner. Kanske för att ge mig själv en chans att komma underfund med vad jag själv tycker först, och sedan kunna gå i dialog? Eller också händer det när en anvisning går stick i stäv med vad jag känner i min kropp att jag borde göra. Så var fallet med Hilmir ibland. Jag upplevde i början av arbetet, att min syn på Olga och vad scenerna handlade om - hur hon var och vad som drev henne - ofta

gick stick i stäv med vad Hilmir ansåg. För mig var Olga i manus en ”ful liten hund” (för att citera henne själv) som inte gjorde så mycket väsen av sig; hon var martyr, och det var snarare så att folk glömde bort henne och hon fick tvinga sig på dem för att hon var obetydlig, än att hon kom in och dominerade rummet. Kanske såg jag det så för att det var en karaktär jag var bekvämare med, som jag förstod bättre. Nu i efterhand kan jag inte se att det ena skulle vara bättre än det andra. Alla karaktärer kan ju göras på 100 olika sätt, och att vara martyr och dessutom vara i centrum hela tiden är faktiskt en intressantare uppgift.

Det var någonting i arbetet med sommargäster som gjorde att jag hade svårt att omvandla de instruktionerna jag fick till en lustfylld, kreativ uppgift. Uppgifterna väckte inga associationer, de satte inte igång något i mig. Kanske var det för att jag inte fattade. De instruktioner som triggade mig var de som var mer formmässiga, som jag kunde fylla med vad jag ville, eller de som jag kunde leka loss med – t.ex. tal på inandning. Många av dem balanserade på gränsen mellan lust och prestation. Det mest lustfyllda i hela produktionen var faktiskt när jag skulle smyga ljudlöst ner i ett ekande trapphus med öppen dörr ut mot scenen. Det handlade verkligen om att lyssna. Jag kunde bara gå under ljud och repliker eftersom minsta ljud hördes direkt ut, och allt som oftast fick jag stanna till mitt i ett steg och hålla det (och hålla andan) tills någon började prata igen. Jag vet inte varför jag blev så triggad av denna banala, men ack så svåra uppgift. Kanske var det för att ingen såg, och ingen la sig i. Jag fick leka helt för mig själv... Kanske var det den ovan nämnda idén jag hade, om att Hilmir förväntade sig något visst, förutbestämt av mig, och att jag inte riktigt förstod vad det var, som gjorde det svårt att hitta lusten. Det faktum att han var på mig hela tiden, satte stor press på mig, vilken jag även underblåste själv.

Jag tror att för att kunna omvandla en instruktion eller uppgift till något lustfyllt för mig själv, behöver jag tid i arbetet att göra om uppgiften till något jag förstår och som lockar mig - och i den processen behöver jag uppenbarligen en andningspaus, att få vara ifred och undersöka på mitt eget sätt. Jag talar inte nödvändigtvis om att undersöka andra vägar, utan snarare om att fritt få undersöka mitt sätt att gå den väg som är ålagd mig av en regissör. Ett litet exempel: en repetition precis före premiären, så slog det mig plötsligt att om Olga är så rödblommig och svettig hela tiden, som min mask var, borde det vara för att hon är helt fysiskt slut av värmen. Kanske springer hon överallt? Då borde hon vara konstant andfådd. När jag väl gjorde det var Hilmirs enda kommentar ”Very good, Anna. There she is! Now you’ve really found your character, so just have fun with it!” Jag gick hem och kände mig som ett geni. Jag kände själv att hela karaktären fallit på plats bara genom en andning. Pratet blev plötsligt som en naturlig del av henne - eftersom hon alltid var andfådd, var hon tvungen att tala på inandning! När jag sen tittade tillbaka i mina anteckningar, blev jag full i skratt. Att Olga alltid är trött och andfådd, är en av de första saker Hilmir sa om denna karaktär, redan innan vi börjat repetera. Vi provade det i början, men övergav det, för att det då resulterade i att jag tappade energi och intensitet. Och det tog mig alltså 7 ½ vecka att komma dit för egen maskin...

Jag upptäckte när vi började köra genomdrag att jag tyckte om den repetitionsformen mer i det här sammanhanget. Plötsligt fick jag lite luft att undersöka stigen själv, och vågade pröva nya saker utifrån den linje vi valt. Om det var för att jag fick bättre grepp om helheten eller för att Hilmir inte kunde vara så detaljerad i sina instruktioner låter jag vara osagt, men spontant gissar jag på det sistnämnda. Det var likadant när vi repeterade de stora scenerna när alla är närvarande. I de scenerna driver jag inte, och har väldigt få repliker. Där var det lättare för mig att pröva och leka. Det öppnades ett andningshål för mig där jag hann med, och där jag fick vara mer ifred från Hilmir, eftersom han koncentrerade sig mest på de karaktärer som

var drivande. Jag tror att all den intensiva uppmärksamhet som riktades mot mig i mina huvudscener gjorde mig lite rädd, och blyg. Jag var van vid att få jobba ganska självständigt och gå och fnula (fundera) i mitt lilla hörn...

Samtidigt hade vi under repetitionsarbetet en period där Hilmir verkligen lämnade mig helt ifred. Han sa till och med själv efteråt: "Well, then I ignored you for two weeks, to see what happened." Det intressanta var att detta nästan var ännu mer frustrerande än de krav han annars ställde. Kanske för att kontrasten blev så stor. Från att hela tiden ha fått anvisningar fick jag inga... jag kände mig osynlig. Men mycket började hända då. I ren frustration prövade jag nya saker för att få en reaktion. Bra saker, saker jag tror att han varit ute efter. Den sista veckan hittade jag verkligen hem. När jag hittade Olgas tempo – att hon alltid sprang och alltid var andfådd – behövde jag inte göra så mycket längre. Jag hade något starkt som jag istället kunde kämpa emot, vilket gav mycket mer dynamik åt rollen.

Men första publikgenomdraget kom och jag backade totalt. Jag blev panikslagen i kulisserna och tog tillbaks allt. All mark vi erövat under 7 ½ vecka sålde jag ut och övergav. När någon skulle titta, åskåda, blev jag rädd och osäker. De var inte vänner – de var kritik... Antagligen var otryggheten i denna spelstil (som var så olik vad jag drar mig själv till) så stor att det blev för mycket... det är väl inget jag är stolt över direkt, men heller inget jag tänker slå på mig själv för. Vi hade en vecka kvar till premiär, och jag kommer aldrig att glömma Hilmirs besvikna ögon efter genomdraget...

Premiären kom och jag har bokstavligen talat aldrig varit mer nervös i hela mitt liv. Jag stod i kulissen innan min första spelscen och tänkte "Må det bära eller brista, nu ska han få se den galne islänningen! Om det så är det sista som jag gör i mitt liv..." För det kändes lite som att dö - som att hoppa ur ett flygplan och inte veta om jag har någon fallskärm med mig eller inte... Men det bar. Med bravur.

När vi väl hade börjat spela föreställningen la jag märke till följande saker. Eftersom det var ganska låga publiksiffror de första föreställningarna tappade vi i energi. Vi talade mycket om att hålla uppe de stora uttrycken och intensiteten, framför allt i den första scenen som är en stor mass-scen där alla karaktärer är närvarande. Några dagar senare var Christer Strandberg, textlärare på skolan, som hade följt vårt arbete, och tittade och talade då om att vi hade tappat – hör och häpna – andningen i den första scenen. Den gick för fort, och var för forcerad. Jag tror att vi alla förväxlat energi med anspänning...

Att arbeta med Hilmir var verkligen ett utifrån-och-in arbete. När vi hade premiär hade jag nog inte riktigt hunnit med alla de inre processerna. "Hundscenen", som vi kallade den, slutade plötsligt fungera. Jag kommer in och håller låda, jag ska storböla och tycka synd om mig själv i ett vansinnigt tempo, och jag försökte verkligen hålla igång den och hitta tillbaka, men den funkade inte. Inga publikreaktioner, viket var jobbigt eftersom mycket är byggt bara för att vara roligt. Och det har ju fungerat, det har varit roligt - men plötsligt är det bara borta. Jag går igenom den innan föreställningarna, försöker lokalisera problemet, men det blir bara värre. Dessutom känner jag att det är mitt ansvar eftersom det är jag som är motorn i scenen som de andra bara förhåller sig till. Det går så långt att den där scenen blir ett rent ångestmoment, som jag drömmer mardrömmar om på nätterna...

Så någonstans mitt i spelperioden fick jag tillbaka min lust. Det var som om det släppte efter samtalet med Birgitta. Jag började fundera på det här med att förväxla spänning med kraft, och insåg att anledningen till att "hundscenen" inte fungerar är att jag försöker för mycket.

Jag spänner mig mer och mer för varje kväll den inte fungerar istället för att bara släppa taget. På kvällen när vi spelade bestämde jag mig för att bara andas och inte försöka hålla uppe något. Plötsligt började jag återupptäcka impulserna till mina handlingar. Tänk att nåt som borde vara så självklart är så lätt att glömma! Att inte spela på volley, spela handlingarna, utan att återskapa impulserna... Här och nu – plötsligt blev det roligt igen! Jag behövde inte leva upp till någonting, utan kunde bara utforska och njuta. Jag upptäckte nya nyanser som jag kunde leka med och fick av andra. Jag började gråta på riktigt i vissa scener, för första gången. Och ju mindre jag försökte vara rolig desto mer landade det i publiken. Att man aldrig lär sig... Det är svårt att inte hamna i publikfriar-fällan.

Ur min arbetsdagbok från spelperioden har jag hämtat: ”Idag missade jag scenens andning i min sista scen före paus. Jag sitter och suckar och stönar för att Varvara ska fråga vad som är fel. Det är en mycket delikat tajming, och idag höll jag på lite för länge. Det var som att all energi rann ut genom golvet. Det är en hårfin gräns mellan att hålla det så länge att det blir roligt, och att tappa bollen så den faller död till marken.”

Kent Sjöström konstaterade när han hade läst det här kapitlet: ”Den här Hilmir... Han retar dig. Varför då?”. Det är en bra fråga. Han retar mig... arbetet retade mig... Nu i efterhand anser jag dock att jag inte kunde ha fått en bättre utmaning. Kanske var det det faktum att Hilmir tvingade mig ut ur alla trygga cirklar, ut på oprövad mark, utan att ens höra efter vad jag skulle vilja, som retar upp mig. Alla de förslag jag kom med, som drog åt mitt vanliga håll var det tvär-nej på, och det gjorde mig oerhört frustrerad. Vem f-n var han att komma och bestämma? Han störde min konstnärliga integritet – men genom att göra det fick han mig att växa enormt som skådespelerska. Jag tror också att han retade mig för att han tvingade mig att ta en annan roll/funktion, både i pjäsen och i repetitionsarbetet. Jag fick inte längre dra mig tillbaka, gömma mig, lämna plats. Han tvingade mig att ta plats, att vara i min kraft och att utnyttja den till max hela tiden, och jag var inte van vid det, åtminstone inte på det sättet. Denna roll var lite obekvämt för mig, och det blev ju inte lättare av att Olga var en så enerverande karaktär att jag tillslut upplevde att mina klasskamrater blev trötta på mig privat...

Det finns de som säger att man är så bra som sitt senaste arbete – det tror inte jag. Jag tror däremot att det senaste arbetet blir startpunkten för nästa. Arbetet med Hilmir har faktiskt resulterat i att jag blivit bättre på att tidigt kasta mig ut. I min nuvarande produktion har det verkligen inte varit ett problem – snarare motsatsen - vi kastar oss ut varenda gång med risk för att missa något subtilare nyanser... Så vad är skillnaden i arbetssätten. Idag jobbar jag med en regissör som inte verkar ha en förutfattad mening om vilket resultat vi ska nå. Allting utgår från oss och det som händer. Är det denna frihet som får mig att våga? Trots det är det ju inte alla förslag som går igenom. Vår regissör vet vad han vill, vad som funkar och inte. Men det är alltid fritt fram att prova och komma med förslag, i sin egen takt. Är det den magiska nyckeln – *i min egen takt*? Eller är det helt enkelt så att jag har blivit min egen pedagog och driver på mig själv?

Slutsats och summering

Arbetet med ”Sommargäster” och ”Måsen” belyser flera av de problem jag upplever att jag brottas med. Jag har under det här arbetets gång insett att andningen kan hjälpa mig att få bukt med många av dem.

Först och främst fungerar den som en väg mellan det berömda huvudet och kroppen, ett sätt att koppla ihop de oförenliga tu. Som Birgitta sa, ibland måste man låta kroppen vinna, och jag tror för min del att det oftast är min kropp som bör vinna. Den vet vad min hjärna inte vet. Genom andningen kan jag släppa mig själv och mina analyser och bli överraskad. Jag tror inte att jag skulle stå ut i yrket om jag hela tiden visste exakt vad som skulle hända, eller redan hade tänkt ut allt som händer på scenen. Det extra liv som man kan få uppleva på scenen är ju en av anledningarna till att jag började med teater. Och precis som i verkliga livet kan man inte tänka ut allt i förväg...

Andningen kan också hjälpa mig att stanna kvar i min kropp, och i den energi som jag gärna flyr ifrån. Via andningen kan jag göra mig tillgänglig för mig själv och andra, för yttre och inre impulser. Jag vet att jag ofta skyddar mig på olika sätt, och stänger till och blir oemottaglig. När jag började skriva den här uppsatsen så såg jag detta som ett av mina största problem. Jag hade en klar bild av det var något man absolut inte fick göra som skådespelare – man skulle alltid vara öppen och tillgänglig! Men under arbetets gång, har jag mer och mer förstått vikten även av den andra sidan: ibland måste man också få ha sin integritet, både privat, i ett arbetssammanhang, och på scenen. Min förhoppning är att jag ska bli bättre på båda, så att jag så småningom kan välja själv, när jag vill vara öppen, och när jag vill stänga. Jag tror dessutom inte att det är så konstigt att kroppen och psyket ibland vill skydda sig mot det som händer på scenen. Eftersom hjärnan inte kan skilja på verkliga händelser och fantiserade sådana, på det undermedvetna planet, är det inte så konstigt att den vill försvara sig mot upplevelser som att döda sina egna barn (Medea) eller att bli sviken (Arkadina), genom att stänga till kroppen och avfärda dem. Självklart påverkas kroppen av att man säger att man vill dö, tio gånger om dan, eller för all del motpolen, att man ska vara lyckligt förälskad i åtta timmar. Så kanske är det egentligen en sund mekanism att kroppen och psyket försöker vara rädd om sig?

Kan jag göra mig själv inspirerad?

Någon sa att den som tappar andan blir livlös och själlös. Därför tror jag att det är av enorm vikt att hålla sig själv syresatt både privat, och i arbetet. Stanislavskij skriver: ”Ett av de viktigaste momenten i arbetet med sig själv är, att lära sig att på order framkalla det själsliga och kroppsliga tillstånd som utgör den bästa grogrunden för den konstnärliga inspirationen.” Han skriver vidare: ”Hur skall man då på scenen locka fram vår skapande viljas önskningar, strävanden och handlingar? Den skapande känslan låter sig inte befallas. Det går inte att säga till den ”Vill! Skapa! Handla!” Vår skapande känsla lyder inga order och tål inget våld. Man kan bara entusiasmera den. När den hänförs av något börjar den vilja, och när den vill något börjar den sträva till att handla.”²³

²³ *Arbetet med rollen*

Inspiration behöver således inte vara något som kommer helt utifrån – man kan underlätta för den och locka på den på olika sätt. Det är en del av mitt arbete, att hålla mig kreativ och skapande. Så hur kan jag göra det? Kan jag använda mig av andningen?

Jag tror att det mesta av det som händer när jag känner mig låst, blockerad, osäker, dålig, okreativ osv. handlar om en form av stress. Prestationsångest, rädsla att inte duga, sätter sig som en mental låsning och jag upplever att jag inte förstår, och glömmer då att det inte är hjärnan som ska förstå, utan kroppen. Ofta har jag blivit stoppad i min *spontanitet*, och känner mig då okreativ, vilket inte är sant. Min kreativitet arbetar antagligen för fullt med att försöka lösa problemet, men det är inte ett *lustfyllt* arbete, vilket gör att det känns oinspirerat.

Är då inspiration det samma som lust? Nej... egentligen inte. Samtidigt vet jag inte om jag kan känna mig inspirerad utan att känna lusten. Kanske. Faktiskt är det så att även press, krav, och stress kan framkalla ett kreativt tillstånd i samma grad som lust och lek (även om det senare är att föredra enligt mig). Man brukar säga att ”nöden är uppfinningarnas moder”; i en pressad situation måste man helt enkelt lösa problemen, vilket också kan ge oväntade lösningar... Är även detta en form av inspiration?

Hur kommer jag då åt inspirationen? Jag anser att avslappning är grogrunden för inspiration och kreativitet - och andningen leder till avslappning. Därför tror jag att andningen kan vara till hjälp. Jag tror att det viktigaste för ett inspirerat arbete är att få igång associationer, att släppa taget och bara låta tankarna flöda fritt. För detta krävs, tror jag, en fri andning. Om du låter texten och situationen klinga i dig, kommer din kropp automatiskt att sätta igång processer. Förhoppningsvis blir du överraskad av vad som kommer upp?

Stanislavskij menar att inspirationen, eller det skapande tillståndet lockas genom en konkret uppgift på scenen - och den uppgiften kan vara andningen. Genom att ge dig själv uppgiften att andas, kan du undkomma prestationen, och därmed få lättare att nå inspirationen. Denna uppgift kan hjälpa dig förbi låsningen, och ge dig ett annat fokus än dig själv och vad du gör/presterar. Att andas klarar vem som helst! Dessutom hjälper den dig att vara närvarande, att vara sinnligt förankrad, att lyssna och att hålla dig vid liv. Den gör dig mer mottaglig för impulser inifrån och utifrån – en förutsättning för att vara kreativ. Min erfarenhet är, att impulser föder nya impulser.

Att ge dig själv uppgiften att andas kan hjälpa dig att stanna kvar i de där läskiga lägena då inget händer på scenen eller i livet. Det är lätt att täcka över dessa passager med t.ex. fysiska handlingar, vilket blir som en konstgjord andning på scenen. Om du istället stannar kvar kommer du att upptäcka att det ger nya möjligheter. Det är min åsikt att tomheten, stillheten och tristessen är kreativitetens moder.

Jag upplever ofta att jag är rädd för min kraft, både på scenen och i det privata livet. Under min session i Frigörande Andning insåg jag den direkta kopplingen mellan andningen och kraften. Att vara i sin kraft²⁴ är för mig den bästa grunden för att vara kreativ. Genom att förbättra min andning i privatlivet hoppas jag, att jag ska lära mig att vara i min kraft och till fullo utnyttja min kapacitet – och därigenom kunna göra detta även på scenen.

Till sist – men inte på något sätt minst – tror jag att andningen kan vara ett sätt att skydda mig mot ”inkräktare” i arbetet, och därigenom behålla min kreativitet och inspiration. Att

²⁴ Att utnyttja hela sin kapacitet, utan att hämma, stoppa eller förminska sig själv.

undersöka andningen kan vara en uppgift som är min egen hemlighet, något som ingen annan kan rota i eller tycka saker om. Den kan ge mig ett andningshål att hämta kraft ur, som stimulerar min egen nyfikenhet och lust. Och genom den kan jag hålla mig aktiv, även om jag inte förstår vad regissören eller medspelare är ute efter. Jag kan bara ta ett djupt andetag och fortsätta att undersöka...

SLUTORD

”Somliga människor vill växa i själen.
Men inte alla människor.
Följaktligen är tragedin elitistisk.”

– Howard Barker²⁵

²⁵ *Skräckens färger*, Teater-Liv, s. 22

Slutord

Jag hoppas verkligen att jag är en av dem som får växa i själen, och jag tror att den här uppsatsen har varit ett sätt att göra det...

När jag precis skulle börja skriva, satt jag på ett café med en väninna och berättade stolt om mitt ämne, som om det var lösningen på alla världsproblem. Hennes enda kommentar var: ”Det låter som om du anser att du har ett jättestort problem du verkligen **måste** bli av med... Tänk om det är så att den där problematiken är en del av dig, att det är den som gör dig bra? Problem är skatter – så länge du brottas med dem håller du dig vid liv. Lär dig istället att älska problemen!” Jag visste inte vad jag skulle svara. Jag ville ju lösa det här problemet en gång för alla och bli av med det, så att jag kunde gå ut i den stora vida teatervärlden och alltid göra ett formidabelt arbete, och aldrig mer vara rädd! Idag har jag nog en lite annan syn på saken.

Den här uppsatsen är i första hand skriven som en självstudie, för att lära känna mig själv bättre. Jag ville lära mig att se ”krisen”, känna igen den och lära mig hur jag kan omvandla den till kreativ energi, istället för en låsning. Det viktigaste har inte varit att finna alla svar, eller att täcka in alla aspekter. Varje kapitel i den här uppsatsen skulle kunna vara material nog för en egen magisteruppsats. Det viktigaste - och det roligaste - har varit att väcka frågorna. För att citera Isaac Asimov: ”Den mest upphetsande fras man kan höra inom vetenskapen, frasen som utlovar nya upptäckter, är inte ”Eureka!” (Jag har funnit det) utan ”vad konstigt...”. Jag har verkligen lärt mig massor av att ifrågasätta mina egna bilder och vara tvungen att formulera mig tydligt kring mina tankar – och det är nog för mig. En del av frågorna kommer jag säker att ha med mig resten av livet. Kanske finner jag svaret på några av dem, längre fram.

Andningens fysiologiska aspekter går naturligtvis att mäta, men knappast de psykologiska och andliga. Därför förstår ni säkert att det inte finns vetenskapliga belägg för allt i den här uppsatsen. Det är mina privata reflektioner. Jag hoppas ändå att detta kan vara en inspiration och ge lite nytt syre till dem som kommer efter mig.

Själv har jag massor av saker jag vill prova. Jag vet att jag aktivt kommer att fortsätta undersöka andningen i det tysta spelet och hur jag kan bygga en karaktär på andning. Någon dag skulle jag vilja prova att basera en hel uppsättning på andningen, för att se om det är möjligt. Jag skulle också vilja analysera olika typer av andning, försöka kartlägga vad de betyder och förmedlar. Kanske blir det så småningom ett nytt arbete...

Dessutom läste jag nyss i Keve Hjelms bok: ”Det avslöjas att svenska aktörers andningsorgan är underutvecklade. När ryggmusklerna inte används förtvinar de.”

Det är väl hög tid att ändra på det!

Anna Rydén, Växjö den 2 september 2006

NÅGRA ENKLA ANDNINGSSÖVNINGAR

Tre goda ting²⁶

Den enklaste av alla andningsövningar. Denna kan du göra när och var som helst!

Ta tre djupa andetag genom näsan. Ett djupt andetag ända ner i magen för *lugn*, ett lika djupt för *klarhet* och ännu ett för *enkelhet*. Låt lugn, klarhet och enkelhet leda dig, släpp ner axlarna och möt det du har att möta.

Grundning²⁷

Ta fem djupa andetag ända ner i magen. Känn att du står stadigt på fötterna med lätt böjda knän. Lägg händerna straxt under naveln. Försök att hitta mittlinjen i kroppen, känn att tyngdpunkten i är låg. Gunga nu lätt fram och tillbaka genom att förflytta tyngden mellan häl och tå. Stanna upp med tyngden jämnt fördelad på hela foten. Svikta lite i knäna och känn att du står stadigt. Andas hela tiden tungt och djupt. Känn att dina ben och fötter är som rötter, djupt förankrade i marken. Gunga så i sidled genom att flytta tyngden mellan fötterna en liten stund. Återgå till jämvikt på båda fötterna. Du står stadigt, men ändå flexibelt! Avsluta övningen med *Tre goda ting* om du vill.

Normal andning och omvänd andning²⁸

De här olika andningsvarianterna är hämtade från Qigong. Inom Qigong talar man om ”qi”-livskraft på svenska, eller vår livsenergi. Inandning förser kroppen med positiv *qi*, och utandning för bort negativ *qi*. (jmf Myrs påstående att 70 % av all rening i kroppen sker genom andning, förf.anm.) De här två varianterna av andning menar Tse att man kan använda för speciella syften. Prova gärna själv och se vad de gör med dig, för att lära dig hur du ska använda dem.

Normal andning: när du andas in utvidgas magen, och när man andas ut drar den ihop sig. Denna andning sägs stimulera *dantian*, som finns under naveln. Dantian är kroppens center, och det är den som lagrar vår *qi*.

Omvänd andning: är motsatsen. När du andas in drar magen ihop sig, och när du andas ut vidgas den. Den här andningen har ungefär samma effekt, men anses starkare, eftersom den också stimulerar kroppens meridianer. Omvänd andning skapar eld, och bör bara användas en kort stund åt gången.

Räkna både in- och utandning som ett, och upprepa 12 eller 24 gånger.

²⁶ Lär dig andas, s.173

²⁷ Lär dig andas, s.173

²⁸ Qigong, så finner din inre energi s. 38

Tjugo kopplade andetag²⁹

En liten övning som får dig att gå ner i varv och att bli medveten om din andning.

Ta fyra andetag, något djupare än dina vanliga. Koppla ihop dem så att du andas utan uppehåll mellan in- och utandning och mellan ut- och inandning. Koppla så ihop de fyra andetagen med ett femte, som går mycket djupt ner i magen och fyller dina lungor med mycket luft. Du har nu gjort fyra korta och ett långt andetag utan paus. Gör direkt om samma sak igen, utan paus. Gör de fem andetagen fyra gånger på varandra, så att du allt som allt gör tjugo sammankopplade andetag.

Sugrörsandning³⁰

Ett av de enklaste sätten att lugna ner sig med hjälp av andningen. Kanske något före sänggående, inför en premiär eller när du känner dig stressad...?

Sitt eller stå bekvämt med rak rygg och sänkta axlar. Räkna dina andetag under en minut. Ta ett sugrör och håll det med ena handen, den andra hänger löst utmed sidan. Andas in genom näsan och ut genom sugröret. Andas så i en lugn, behaglig takt under tre minuter. Räkna därefter dina andetag under en minut. Nu tar du troligtvis färre andetag per minut, och andas lugnare. Produktionen av stresshormoner minskar med andningstakten.

Om du vill kan du upprepa sugrörsandningen under tre minuter till.

Nerv-lugnaren³¹

Det här är en yoga övning för koncentration och fokusering. Ett bra sätt att få styr på premiärnerverna!

Sitt på knä, låt rumpan vila mot hämlarna och håll ryggen rak. Armarna ska vara raka, med armbågarna utåt, och händerna placeras som stöd straxt ovanför knäna, med tummarna på utsidan av benen. Det viktiga i övningen är att du inte rör någon annan del av kroppen än de som anvisas – särskilt inte armar, axlar eller nedre delen av ryggen. Andas in djupt och långsamt genom näsan. Andas ut genom munnen med kraftfulla tag, som om du blåser ut ett ljus, samtidigt som du drar ihop och håller in magmusklerna och kröker på ryggraden (som en banan med ändarna åt samma håll som näsan). Andas in och räta ut ryggraden tills den är helt rak. Andas ut och andas sedan normalt.

Upprepa 12 ggr för bästa resultat.

Om du tappar bort dig eller inte vet vad du ska säga på scen –

drabbas inte av panik. Öppna munnen. Då flyttar andningen ner i magen i stället för bröstet. Med öppen mun kommer något att rinna till. Rör på dig, rör på fingrar eller tår eller något, vad som helst - det kommer att bryta låsningen. *Tips från studenthälsan.*

²⁹ *Lär dig andas*, s. 175

³⁰ *Lär dig andas*, s.174

³¹ *Yoga – träning för inre lugn*, s.120

Om du inte kan sova³²

Är du en sån som har svårt att somna på kvällen eller vaknar på nätterna? Då ska du veta att när du andas riktigt långsamt kan kroppen inte längre producera stresshormoner, stressreaktionen stängs av.

Börja övningen med att tänka ”Jag somnar och sover hela natten”. Andas därefter långsamt igenom hela kroppen, kroppsdel för kroppsdel. Övergå till att andas 6-7 andetag/minut. Du kan t.ex. räkna till fem på inandningen och upp till tio på utandningen. Räkna i en sån takt att du tror att varje andetag tar 10 sek. Håll ut även om det kryper i kroppen i början! Fortsätt att andas lugnt och räkna – innan du vet ordet av har du somnat.

Växel-andning med paus – för vitalitet och klarhet³³

Även denna övning kommer från yogan och sägs öka din energi och kraft. Övningen går ut på att du andas växelvis med höger och vänster näsborre. Du reglerar vilken som ska vara öppen genom att hålla höger tumme för höger näsborre och lång- eller ringfingret för vänster näsborre.

Sitt med rak rygg i lätt meditationsställning (förslagsvis med korslagda ben på golvet eller längst fram på en stol med båda fötterna på golvet). Vänstra handen vilar på vänster knä, tumme och pekfingerspetsarna mot varandra, du kan gärna blunda. Börja med att andas genom vänster näsborre – sätt höger tumme för höger näsborre, de övriga fingrarna är raka. Ta ett djupt andetag genom vänster näsborre, håll andan en liten stund samtidigt som du stänger till båda näsborrarna. Öppna höger näsborre och andas ut. Andas in med höger näsborre, håll andan en liten stund, andas ut genom vänster näsborre. Detta är en runda. Gör fem sådana rundor utan paus emellan.

Eldandning – för extra energi³⁴

Denna övning lämpar sig bäst för de med lite mer erfarenhet – men du kan prova om du vill. Avbryt övningen direkt om du börjar känna dig konstig och vila en stund.

Stå upp och grunda dig (se *Grundning*). Börja sedan andas mycket snabbt ut och in genom näsan, ända ner i magen, som rör sig lika snabbt utåt på inandning och inåt på utandning. In- och utandning ska vara likvärdiga i kraft, andningen blir flämtande. Andas så i en minut. Armarna hänger löst längs sidorna, eller lägg händerna på buken för att känna dess rörelse. Gör ett uppehåll.

Sluta här den första gången du gör övningen. När du blir mera van kan du efter en kort paus fortsätta i en minut till. Om du vill kan du förstärka effekten av andningen genom att höja båda armarna över huvudet samtidigt som du andas. Håll kvar dem under hela andningen.

³² *Lär dig andas*, s. 177

³³ *Lär dig andas*, s. 178

³⁴ *Lär dig andas*, s. 179

LITTERATUR

- Andningsövningar för ett bättre liv* av Gay Hendricks, Svenska Förlaget 1995
- Arbetet med rollen* av Konstantin Stanislavskij, Sahlgrens förlag, 1997
- Att vara äkta på scen* av Konstantin Stanislavskij, Gidlunds förlag 1986
- Blink- den intuitiva intelligensen* av Malcolm Gladwell, Prisma Stockholm, 2006
- Dionysos och Apollon* av Keve Hjelm, redaktör Hannes Meidahl, Carlsson Bokförlag, 2004
- Lär dig andas* av Inga-Lill Valfridsson, Bokförlaget Forum, 2004
- Qigong i teori och praktik* av Hans Grankvist och Niclas Hjelm, Svenska förlaget 1997
- Qigong, så finner du din inre energi* av Michael Tse, Ica bokförlag, 1998
- Romeo och Juliet* av W. Shakespeare, övers.: Göran O Eriksson, Ordfronts Förlag, 1995
- Skådespelarens vägar - del två: Louis Jouvet* av Leif Sundberg, KU-arbete vid Teaterhögskolan i Stockholm
- Skådespelares tankar om röst, tal, text och språk* av Birgitta Abu Asab, Teaterhögskolan i Malmö
- Teater-Liv*, redaktör: Ulf Peter Hallberg, Brutus Östlings Bokförlag Symposium, Stockholm 2003
- Vårt Antika Modersmål* av Alf Henrikson, Atlantis 1989
- Yoga – träning för inre lugn* av Vimla Lalvani, Albert Bonniers förlag 2005

BILAGOR

Bilaga 1

Samtal med Birgitta Vallgård

För att få lite mer kött på benen vände jag mig till den pedagog på skolan som jag upplever använder andningen mest aktivt i det *sceniska* arbetet – Birgitta Vallgård. Vi träffas en dag i maj på hennes rum för att diskutera, och med första upplagan av mitt arbete i handen, delar vi ett ögonblick.

Anna: - Vad är det med andningen? För jag vet att du använder den, jag kommer ihåg det från framför allt vårt Tjechov-arbete. Där var andningen så oerhört central, tycker jag. Det var ofta vi fick höra ”Tänk på att andas... andas... släp... Glöm inte att andas!”

Birgitta: - Ja, andas måste man ju. Du beskriver ju själv så fint här i din uppsats vad andningen gör. ”Andningen avslöjar så otroligt mycket om vad som pågår i en människa. Det är som med rösten, den speglar minsta nyans av förändring”. Jag tror att det är så. Andas måste vi göra för att få luft men andningen kan också hjälpa dig att hitta en avspänning och öppenhet i den sceniska situationen.

Minns du första terminen här på skolan? Många av de övningar ni gjorde handlade om detta, att vara öppen och uppmärksam, att ge och ta impulser, att agera och handla utifrån dom rådande omständigheterna. Många av de psykologiska regler som gäller i livet gäller också på scenen. Precis som en människa i det verkliga livet, är en skådespelare en person som upplever något, får en impuls. Detta startar en process, väcker ett behov som i sin tur leder till en handling. För att handlingen inte ska bli mekanisk måste denna process vara fysisk, sinnlig. Du väcks av ett ljud på natten och blir rädd. Hjärtat börjar banka i bröstet på dig och du smyger ut för att se vem eller vad det var. Du möter en människa som du i hemlighet älskar. Rodnande tittar du bort för att inte avslöja di... och så vidare...

För att denna process ska kunna äga rum måste man vara öppen och relaterande. Du använder ordet ”tillgänglig” som också är ett mycket bra ord. Alltså, tillgänglig och på något sätt fri att kunna ge och ta impulser och kunna agera utifrån det som händer och sker runtomkring. Och har inte detta att göra med andningen? Är det inte svårt att vara öppen, att relatera och agera i en situation om man arbetar med en onödig spänning? När du beskriver dig själv i arbetet, hur du blockerar dig, så är det ju via en spänning. Du skriver själv att du slutar andas (*författarens anmärkning. Det skriver jag för visso, men det är också något jag fått höra utifrån att jag gör...*) och du spänner dig och du håller emot. Du beskriver det som: *kom inte nära mig!* Du håller emot – *ni ska inte få se mig. Jag måste få gå undan och tänka*, för att sen komma tillbaka. Och så är det, det är inget konstigt, många fungerar så. Och vad du då upplever är att du inte får med dig själv... eller?

A: - (nickar) Och då är det en kroppslig avspänning som du pratar om? En rent muskulär, kroppslig sådan.

B: - Jomennisst. Därför att en fysisk spänning blockerar ju mina impulser. Den blockerar mina tankar.

A: - Absolut.

B: - Så, det gäller väl att inte använda mer anspänning än situationen kräver. Jag kan ju inte vara totalt avspänd på scenen. Det kräver ju en viss mobilisering att kunna stå upp, att kunna sitta, att kunna agera. Men att inte spänna sig mer än vad som behövs, att hitta rätt nivå. Förstår du?

A: - Okej... en kroppslig avspänning för att öppna upp och ta och ge impulser...

B: - Ja, och det är absolut ingenting konstigt. Så fungerar man ju i verkliga livet också. När du sitter med en god vän, dricker ett glas vin på kvällen, du blir avspänd, det flödar... nu menar jag ju inte att du ska börja dricka vin! Skämt åsido, vad jag menar är att för att ett flöde ska uppstå, så behövs en viss form av avspänning. Jag tror att det är så. Det är min erfarenhet.

A: - Då är det i något slags syfte – jag har använt begreppet tillgänglighet här, du använder öppenhet och relaterande –

B: - Ja, det är väl kanske samma sak. Vad tror du?

A: - Jo, absolut. Jag har bara funderat lite mer kring vad det egentligen är. Vad är att vara tillgänglig?

B: - Vad jag menar med att vara öppen och relaterande, det är att vara närvarande i den situation, i de omständigheter man befinner sig i (*förf. anm.: både pjäsens situation och den faktiska repetitionssituationen?*). Att vara så öppen att man kan ta in... och då menar jag inte bara att se med sina ögon, utan uppleva med hela sig själv. När man upplever något på scenen, får en impuls, nås av en replik, så måste man kunna beröras och förändras av det – att vara öppen för nivån i scenen - förstår du? Minns du när vi arbetade med Måsen? När Trigorin säger till Arkadina - ”vi stannar” – så hände någonting med dig, och det hände varje gång. Det hände kanske... kanske kom du nära det därför att du själv befann dig i en liknande situation. (*det var en ”göra slut” scen, och jag hade precis brutit upp en privat relation när vi repeterade ”Måsen” förf. anm.*), men du stod vid dörren, och så säger han ”vi stannar”, och då gjorde du såhär - varje gång (*Birgitta visar släppet på golvet. Släppet i måsen var följande: jag stod upprätt på golvet beredd att gå. När repliken kommer är det som om jag ”släpper” i buken, andningen går ända ner i könet och ut, sakta, och den lilla sucken som följer gör att hela kroppen säckar ihop en aning, följer gravitationen mot golvet. Tyvärr finns det inte med på videoupptagningen... det är inte en tillbaka lutning, snarare en liten, liten neråt rörelse.*)

Det betyder att hos dig fanns en öppenhet, som gjorde att när du hörde repliken, så hörde du inte bara orden, du hörde hans uppsåt och detta träffade dig. Du förstod plötsligt allvaret och nivån i scenen. Och det träffade dig fysiskt. Det startade en process och det ledde till att du började agera. Du började kämpa. Arkadina började kämpa för att vinna tillbaka Trigorin. Det menar jag. Då är man tillgänglig, då är man relaterande. Du hör inte bara orden... Det här är ju inte så lätt...man försöker beskriva på ett enkelt sätt nånting som är ganska komplicerat!

(**A:** nickar stort och skrattar, vis av egna erfarenheter)

Eller hur?! Om du hade arbetat med en stor spänning, med ett ”nej” i kroppen, så hade du kanske inte öppnat dig för allt det liv som finns i scenen. Arkadina är ju oförberedd i denna situation. Dom ska åka. Hon är på väg ut genom dörren och plötsligt säger han ”vi stannar en dag till”. Hon förstår varför han vill stanna. Att det är på grund av Nina. Att han har förälskat sig. Att hon är på väg att förlora honom. Om du som skådespelare spänner dig och håller

emot och inte öppnar dig för situationen, om det inte händer någonting med dig, om du inte upplever det så kommer du bara att spela scenen på ett formellt sätt. Du kan ha förstått allt till punkt och pricka med ditt huvud, intellektuellt, men om du inte andas, om du inte då släpper taget för ett ögonblick... faller... så får du ändå inte tag i "färgen", i handlingens nyanser. Du får ta detta som jag nu säger med en nypa salt. Se efter om det stämmer med dina egna erfarenheter. Jag pratar ju runt, runt, runt... jag håller ju själv på och ställer mig alla de här frågorna. Men jag tror inte att man i umgänget med andra människor, med vänner, med kärlek... överhuvudtaget i livet på riktigt kan uppleva det till fullo om man hela tiden håller emot. Jag tror att det är likadant på scenen. Jag tror, som sagt, att de psykologiska lagar som finns i verkliga livet också gäller på scenen. Vår professor Radu Penciulescu brukade ofta säga: "Att utbilda sig till skådespelare är att lära sig att inte spela teater. Det är att lära sig att agera i, och utifrån, de omständigheter som man befinner sig i." Så det är det första som är så viktigt med andningen. Att via andningen så kan du uppnå en öppenhet och en förhöjd närvaro. Spänningar är hinder för vår förmåga att uppleva.

A: - Det har jag också funderat en massa kring: det här med att uppleva... jag kan ibland uppleva att det finns två läger inom teatern, att... antingen så ska man spela på det sättet och uppleva och vara på riktigt och hela den traditionen... eller också är det det man inte ska göra.

B: - Ja. Det är viktigt att förstå att jag inte pratar om form. Jag pratar om grundarbetet. Jag pratar om att du som skådespelare ska få tid och lov att forska ut och förstå vad som händer, för att du ska få material så att du ska kunna spela din roll. Var ska du annars få materialet ifrån? Du har ju bara texten och situationen och medarbetarna. Var börjar man? Jag börjar alltid där. Sen betyder inte det att jag nödvändigtvis ska gråta på riktigt ... men jag måste förstå. Jag kan inte hitta nyanserna, jag kan inte hitta tonerna i musikstycket om jag inte gör mig själv öppen och disponibel för materialet, och låter det andas och blåsa genom mig. Sen ... i vilken riktning du drar det i repetitionsarbetet för att hitta formen, det är en annan sak. Det har att göra med tycke och smak och med vem du kommunicerar. När du vet VAD du ska uttrycka så kan du välja HUR du ska uttrycka det.

A: - Mmm... det är precis det där... för så resonerar jag ju också kring det. Det var ju det som hände i "Sommargäster" – att han ville börja i en helt annan ände där vi aldrig fick undersöka på riktigt. Det var bara teater, teater, teater... från början till slut.

B: - Du kommer alltid att råka ut för regissörer som inte har tålmod. Eller som inte förstår. Han är ju själv skådespelare, tydligen en väldigt bra skådespelare, och det är ju möjligt att han hade genomlevat alla de här rollerna innan han kom till er. Han hade kanske redan gjort det arbetet som ni sedan var tvungna att göra.

A: - Lite så kan det nog ha varit... Jag fascineras av att man talar så mycket om att spela känslor, eller inte spela känslor och så...

B: - Det kan man inte göra. Man ska inte spela känslor, man ska spela handlingar. Känslorna och emotionerna finns naturligtvis. Men känslorna behöver handlingar för att bli synliga och avläsbara. Trigorin säger "Vi stannar en dag till. Jag älskar Nina. Jag måste ha henne." Naturligtvis utlöser det känslor och emotioner hos Arkadina.

A: - Självklart.

B: - Känslor av panik, vrede, sorg. Kanske framförallt panik! Och den känslan, den upplevelsen av att hon håller på att drunkna, eller som du spelade varje gång utan att vara helt medveten om det – ”jag faller” – Den upplevelsen startar en process, ett behov av att handla. Att hålla sig uppe. Att rädda sig. Att vinna honom tillbaka. Du vet allt detta... Någon kränker dig på scenen, du spelar dottern i en Molierepjäs. Din far som har makten över dig kränker dig genom att försöka tvinga dig att gifta dig med Tartuffe. Du upplever dig förödmjukad och maktlös, och den känslan får dig att börja agera i någon riktning för att förändra situationen. Det är impulserna till handlingarna! Du spelar inte maktlös, men man förstår din maktlöshet genom att du handlar som du gör. Och sen om du gråter på riktigt eller inte, det beror på om det är film, i närbild, eller på en stor teaterscen. Jag undrar ibland varför man frågar sig om man ska gråta på riktigt men aldrig om man ska skratta på riktigt. Det är väl konstigt!

A: - Ja, det är jättekonstigt. Men jag tror att det har att göra med just det där... att gråta, för de flesta människor är så mycket mer utlämnande av sig själv privat än vad ett skratt är...

B: - Du kan inte gråta om du inte släpper. Det är när du släpper som gråten kommer, och det är väl det som är skrämmande...

A: - Och då blir man försvarslös...

B: - Jo, och då är du som bäst på scenen... inte när du gråter, men när du inte försvarar dig.

A: - Jaa...

B: - Tror jag. Det är andningen som avspänning... sen så är det ju så att, precis som du själv frågar dig – ”kan man till och med använda andningen för att styra en scen eller en karaktär?” Det kan man. Det är till och med mycket bra. När Amman kommer till Juliet för att berätta att Tybalt är dödad och att det är Romeo som har dödat honom, då kan man sitta och prata hur mycket som helst och försöka lista ut hur amman mår – man kan också, om man vill, titta på hur texten är skriven...

Ta den texten och läs den, och andas vid varje skiljetecken...
(*Se mer under 'andning och text', förf. anm*) förstår du?

A: - Ja. man får med sig mycket av tempo och ...

B: - Alltså - man kan prata om *andningspartitur*, ungefär som musik. Man kan förstå hur en människa känner sig genom att följa hennes andning. Och man kan tänka att skiljetecknena betyder någonting. (*läser en bit ur Romeo och Juliet och andas som i texten*) Någon håller på att gå sönder. Någon håller på att krackelera och försöker hålla sig samman för att inte gå sönder. Och så kommer de här stötvisa andningarna. Oregelbunden, fladdrig andning. Hur mår man när man andas på det sättet? Det är så otroligt mycket man kan få ut av en text bara genom att titta på den på det sättet. Man kan få så mycket information genom att följa andningspartituret.

Sen menar jag att man måste ha med sig allt det andra också – vad vill personen och allt det där. Men som ett första steg...för att närma sig texten... Du skriver själv om det – alla skådespelare känner sig dumma och obegåvade första gången de ska gå upp på golvet. Hur gamla och erfarna de än blir! Så vad kan man åtminstone göra? Man måste ju försöka dra fokus från sig själv och sin egen inkompetens, och sin egen känsla av att man inte förstår någonting. Du kliver in på scenen och du känner fortfarande inte omständigheterna, du har

inte hunnit utforska dem. Du kommer in med dina privata kläder och du ska försöka tro på att du är Arkadina. Det är väl klart att det måste få ta tid! Steg för steg... och där är ju texten, menar jag, det första man har att hålla sig till. Då kan man ta den och så, för att man inte ska bli förledd att tro att man måste uttrycka en massa saker med texten, så kan man ju börja med att se om texten gör någonting med en, när man läser den. Man behöver inte vara så duktig. Man kan ge sig själv uppgiften – att bara följer andningen och se vad som händer. Händer någonting med en? Startar det någon rörelse i en - Startar det något emotionellt minne, startar några associationer? Föds det någon vilja bara ur det? Det kan ju räcka första repetitionen. Titta här: (ur Romeo och Juliet³⁵) "Min vackra blomma, blommor vill jag sprida över din bröllopsbädd av sten och stoft och sorgset blanda mina tårar strida med stänk av nattlig rosendoft. Var natt, min älskade, jag kommer åter och blomsterströr din grav, och minns, och gråter." Vilken längtan som finns i en replik som är så förskräckligt lång! Det finns så mycket bara i rytmen. Och då behöver man inte fundera på vem Paris är och vad han vill. Det kommer sen.

A: - Men det arbetet tycker jag kan vara svårare när man jobbar med en modern text.

B: - Jo, men det finns där också. Ta en modern text och pröva. Om den är bra skriven så finns det. Även moderna människor andas! (skratt) Det är så! En bra dramatiker förstår det. Åter igen... Det är inga konstigheter det vi talar om, därför att det inte handlar om teater i första hand. Det handlar om hur vi människor fungerar. Och det finns i vårt språkbruk. Man säger t.ex. "hon är tung av sorg" – och då andas man tungt. När man är förälskad kan man prata i fem minuter utan att andas. Man känner sig lätt. "Man svävar på moln".

Jag menar inte att detta är någon absolut sanning. Men det har hjälpt mig väldigt mycket, och det som beskriver någonting för en själv vill man gärna förmedla. När jag var ung skådespelerska så arbetade jag väldigt mycket. Jag förväxlade kraft med spänning. Jag spände mig mycket – jag tänkte "Åh, man måste ha kraft som skådespelare, man måste ha energi och kraft". Och det ledde till spänningar. Jag presterade men kände mig t.o.m. Men så förstod jag att jag inte kan handla och agera om jag inte har fått någonting. Att det här uppsåtet, impulsen – det som gör att jag handlar - det är ingen intellektuell konstruktion, jag måste få en upplevelse för att kunna handla... för att kunna spela "bra" om man så ska säga... det finns ju många exempel på skådespelare som bara spelar på och man undrar, var kom det där ifrån? Och jag tror att en del av skådespelarens konst och yrkesskicklighet ligger i att försöka att ständigt hålla den där impulsen som utlöser handlingen levande. Då kommer handlingen att ha kvar sin färg. Man lyckas inte alltid men man kan försöka. Om jag glömmer impulsen och bara gör handlingen, då blir ju handlingen död, därför att den har ingenting att studsa mot, inget att förhålla sig till. Där återkommer vi till öppenheten, därför att utan sinnena... Du måste ju ha sinnena öppna, du måste ju lyssna.

A: - Det är intressant det där du talar om, att det är lätt att förväxla kraft med spänning, eller någon slags energi...

B: - Jo, man måste ha energi på scenen...

A: - Jo, och att det blir en spänning, när energin kanske egentligen ligger just i avspänningen... det är lätt att falla i den fällan.

³⁵ Paris, s. 120

B: - Man kan pröva - man kan använda som en metod för sig själv - att i ett genomdrag, innan premiär, tänka: idag ska jag inte spela ut, idag ska jag bara ”markera”. Jag ska inte använda mera kraft eller energi än vad som är absolut nödvändigt. För där kan man faktiskt hitta väldigt mycket och där kan man upptäcka, ”men behöver jag verkligen ta i så mycket”. För vad som händer, framförallt med yngre skådespelare, är att i ett visst skede, gärna nära premiären, så börjar de skrika. Och man undrar varför alla plötsligt skriker till varandra. Det är när man har gjort det så många gånger att man själv börjar tappa upplevelsen, triggern. Det gör inte ont längre när han säger ”vi stannar”. Man har vant sig vid det. Man har hört det så många gånger att nu är det en vana, och då litar man inte på att det räcker. Och då börjar man lägga till, för att trigga upp sig själv. För man längtar själv... att spela teater är ju också en drog, eller hur? Man vill ha den där kicken, den där upplevelsen av komprimerat liv. Och det är då man börjar stryka under med rödpenna, det är då man börjar arbeta med kraft. Jag tar i lite mer, så känns det lite mer. Och det där är en balansgång, för det blir inte bättre av att man tar i lite mer. Det blir också sämre när man börjar skrika. Det är då man ska gå tillbaka.

-----KLIPP!-----

B: - Man brukar prata om att vara närvarande hos varandra. När man är kär gör man det automatiskt – man går upp i varandra. Vi säger det till och med i vårt språk! Och det handlar väldigt mycket om andning. Nu sitter vi här, och nu härmar jag dig, din andning. När jag gör det så upplever jag dig, och du upplever mig och vi speglar varandra. Det är ett samspel som inte är intellektuellt. Ibland när jag märker att ambitiösa elever spänner sig kan jag be dem att härma varandras andning och kroppsuttryck.

A: Vilket kanontrick... jag blir sugen på att prova...

B: - Det ger inte svar på allt, men det kan vara en hjälp i början när det är så otroligt svårt att glömma bort sig själv och man bara upplever sitt eget tillkortakommande.

A: - Under min praktik t.ex. upplevde jag att det var väldigt svårt att hitta just samspelet, jag upplevde aldrig att vi fick ett möte... och det kan ju bero på massor av olika saker... men tänk om jag hade haft det där knepet då – då kanske jag hade hittat det?!

B: - Jag har känt att i de ögonblick då jag ska lyssna på scenen, och inte har någonting att driva, så hjälper det mig att hålla mig levande. Man förstår bättre vad den andre säger när man andas med den. Och det är det man gör i det verkliga livet, när det är någon man är intresserad av, och då menar jag inte bara kärlek... Om man är intresserad av en människa, då gör man så, och det är då man upplever att man får kontakt. Det finns i språket så vackert beskrivet: ”vi delade ett ögonblick” – det betyder att vi var tillsammans. Att vara tillsammans betyder inte bara att sitta på varsin stol.

A: - Ja, det är ju ändå det man vill uppnå... jag tänker på det här med närvaro på scenen...

B: - Närvaro handlar om en förhöjd känslighet för det som är runt omkring mig. Det är framförallt sinnlig förankring. Det är det som är närvaro.

A: - Jag upplever att när jag pratar med skådespelare så finns det en ganska stor rädsla för att vara närvarande, eller nåt slags motstånd. Samtidigt som det är ett begrepp som används väldigt mycket - det är det man strävar efter, att vara närvarande... men i det faktiska

arbetet... jag menar jag har den ju själv och jag har försökt att ta reda på vad det handlar om, men... vad är din erfarenhet?

B: - Jag tror att det är många saker. Det kan finnas psykologiska orsaker – rädsla att förlora kontrollen. Det kan finnas i våra liv också. När man blir äldre t.ex. och livet har farit fram med en några gånger så lär man sig att man har ingenting att försvara. Man har mer att vinna på att inte försvara sig. Livet blir rikare – man upplever sitt liv rikare när man inte sysselsätter sig med saker som prestige eller försvar eller rädsla... vad ska man med rädsloer? När man är ung och ingenting har hänt än – då är man ju rädd för allting! Förstår du?

A: - (gapskratt) Jaa...

B: - Det finns ett talesätt som säger: "Du kan bara hitta sig själv om du är beredd att förlora dig själv". Det är lätt att säga men svårare att göra. Vi lever i en hård tid. Alla måste vara så duktiga och prestera hela tiden. Konkurrensen är så hård. Alla ska vara så vackra och lyckade.

A: Usch, det är så hemskt att det ska vara så. Jag har ju sett min rädsla som något jag måste bli av med, att det är ett problem som ska ur världen, men det kanske tvärtom kan var en drivkraft?

B: - Du har ju bara dig själv. För någon annan kanske rädsla är hemskt, för dig kanske den är kreativ. Det finns inget rätt eller fel – det finns bara att man arbetar och försöker att komma igenom. Och det sätt du arbetar på, det kanske är helt utmärkt – det blir ju så bra! Du kanske inte ska ändra på någonting.

A: - Men att fortfarande vara kreativ i det, det är det som är det svåra tycker jag.

B: - Om jag ska ge dig ett råd - fortsätt att utforska det här med andningen. Ge dig själv tid att utforska. Ha inte så bråttom. Allt ska inte bli klart på en gång. Säg som Simon i Den Kaukasiska kriticirkeln: Brådska heter den vind som blåser omkull byggnadsställningar! Sen tror jag att det kan vara bra om man lär sig att se på svårigheter som något positivt. Det är väl genom att anstränga sig för att hitta lösningar på problem och svar på frågor som man utvecklas och lär sig, tror du inte? Ja, och sen får man väl göra sitt bästa. Man får göra så gott man kan.

A: Man får tänka som Björn Kjellman – det kan inte bli mer än pinsamt!³⁶ Det är det värsta som kan hända...

Efter denna punkt svamlar vi iväg på helt andra banor, och vi avslutar intervjun så småningom, efter att ha knäckt tio ämnen till att skriva magister om. Birgitta går iväg till sitt, och jag sitter kvar på skolan och funderar – över livet, konsten, lusten, och varför det är så svårt att hitta en bra lunchrestaurang i Malmö en måndag eftermiddag...

³⁶ Masterclass med Björn Kjellman, Teaterbienen 2005

Bilaga 2

Intervju med Elisabeth Myr – Frigörande andning.

En varm sommardag i juli 2006, kör jag de smala gotlandsvägarna, på väg till Elisabeth Myr på hennes gård i Hogrän. Elisabeth håller på med Frigörande andning och nyfiken som jag är, måste jag få reda på vad det är. Vi slår oss ner i hennes kök över en kopp kaffe och börjar samtala.

Anna: Ja, jag är så himla nyfiken på det här med frigörande andning... att få höra vad det är. Jag har ju stött på begreppet i mina efterforskningar, men jag kan inte säga, att jag vet vad det handlar om ... jag har bara varit här i tio minuter, och du har redan börjat prata om andning... det känns som om det är ganska centralt för dig. Är det det?

Elisabeth: Ja, för mig... det är väl centralt för alla människor. Vi människor lever ju på andning. Det som är intressant, tycker jag, det är att 70 % av alla våra slaggprodukter går ut genom andningen... (*A sitter med hakan vid knäna,*) Vi tror ju ibland att vi producerar mycket svett, urin och avföring, för att göra oss av med slaggprodukter, men så är det inte. Det går via andningen. Då kan man följaktligen förstå, att om inte andningen fungerar, så samlar vi slaggprodukter i kroppen. Och det gör vi – alla människor gör det, mer eller mindre. – Då, när man inte andas, när man är stressad eller någonting, då använder man ju bara lungan mitt på och då får man inte loss hela andningen. Väldigt lite av luften går in och ut... och då kan inte blodet transporteras runt så snabbt och så rent... då blir slaggprodukterna kvar i kroppen, som värk i leder och muskler. Inälvorna blir sjuka och allt vad det nu är... Vi blir förkylda och får influensa och alltihopa. Så det är jätteviktigt med andningen. Och jag tycker att det är så kul...

Vi blir avbrutna av Elisabets son som spelar trumma, och tar en liten paus

Därför tycker jag att det är viktigt, att träna upp människor till att andas klokt och att ha en bra hållning. Det är ju en förutsättning... Jag som jobbar med barn, jag tycker att det är viktigt att ha en klok hållning. För, om du inte har det, får ju inte lungorna plats - då blir bröstkorgen liten och trång och då kan inte lungorna göra det de skall. Man kan förhindra sjukdomar helt enkelt... kroppen blir inte sjuk. Idag har vi ju så mycket ämnen överallt, i mat och luft och i vår närmiljö. De kommer även in genom huden; tungmetaller och andra ämnen... svavel, vad som helst... amalgamfyllning. Allt måste ut ur kroppen. Så därför tycker jag att det är viktigt med andningen. Inte så konstigt va? (Elisabeth asgarvar)

A: (skrattar med) Det är inte alls konstigt... mig behöver du inte vinna... det är därför jag skriver den här uppsatsen.

E: Mmm... därför håller jag på med det. Det hörde du va? Tanken påverkar ju andningen ... Så jag jobbar också med tankens kraft. Med positivt tänkande, hur det kan påverka. Därför

tror jag, att även om du t.ex. opererar bort en cancerknöl, och så har du inte brutit ditt tankemönster, så får du tillbaks den igen. Eller i en annan form någon annanstans. Just därför att du inte har brutit mönstret i tankevärlden. Jag har sett en del på Dr. Phil, som är så populärt. (A fnissar) De har opererat bort tarmarna, så de har blivit smala och smärta flickorna, men det hjälper inte. De mår inte bra i alla fall. Fast de är hur vackra som helst, så hjälper det liksom inte. Och det har ju med tanken att göra. Så därför är det viktigt.

Men åter till ditt ämne – här har jag en skiva... det är ett radioprogram. Just nu har jag glömt vad han heter... han är röstimitatör... jag har aldrig mött honom, men han har provat frigörande andning och har ökat sin lungkapacitet med många liter... Plus att han, då, när han har gjort frigörande andning, har frigjort en massa spänningar och minnesbankar, som gör att han kan bli mer öppen och härma röster på ett helt annat sätt. Och det kan jag förstå.

A: Ja, gud ja...

E: Jätte-enkelt men... han hade hittat och sett andningen, som ett jättebra verktyg och frigjort sig från gamla hinder, som har gjort att han inte kunnat härma vissa röster.

A: Va spännande. Det ska jag verkligen lyssna på.

E: Ja... Det är bra, att kunna använda hela paketet, om man jobbar mycket med rösten och pratar hela tiden. Det är så, att i övre delen av lungorna samlas minnena... alltså... Om du har varit med om ett trauma, då drar du ihop dig för att du inte vill bli skadad, så att säga. Det är en stenåldersreflex. Du drar ihop dina skuldror och viker in kroppen, för att du inte ska skada huvudpulsådern. Sen andas du bara precis det du behöver och du förser bara de kroppsdelar som är viktiga, med syre. Inte fingrar och tår och så, det behöver man inte... och sedan kör du ut adrenalin i kroppen och då spänner sig vadmuskulerna. Detta sker för att du ska kunna springa ifrån den här sabeltandade tigern, som inte finns, eller en arbetsgivare, eller en sambo, eller någon du är irriterad på. Det innebär också, att öppnar man upp bröstkorgen och får igång andningen, med hjälp av frigörande andning eller andra andningsövningar, så lockar det fram minnena. Jag har gått på magdans, och magdans kräver ju också att man använder bröstkorgen. Sedan grät jag hela vägen hem, därför att det frigjorde spänningar i min kropp som jag hade, och gamla minnen, som jag frigjorde, som jag inte visste vad det var... men det frigjordes. Det finns ju andra metoder – yoga har ju också väldigt mycket andning i sig. Det som är finessen med frigörande andning, det är att man har en ganska lång... man ligger ner och då är kroppen så avslappnad, att man kan komma i verkligt djup avslappning och då kan man frigöra det undermedvetna, som man inte minns. Det kan få komma fram. Sedan så gör man det ganska länge, och då kan man ta fram det man vill... Det som kroppen är beredd att ta fram. Så att ... hur ska jag förklara det mer...

A: Jag tror att jag förstår. (*liten paus. Sedan med munnen full av brownie*) Men hur går det till konkret?

E: Först pratar man lite med kunden, samtalar så att man kommer in i rummet. Det är väl ganska självklart. Så lägger man sig ner på en madrass. Sedan andas man i kopplade andetag

– (illustrerar) – hela vägen nerifrån och upp. Jag vilar inte. Så fort jag andats ut tar jag in ny luft (*det finns alltså aldrig några pauser mellan in- och utandning, förf. anm.*) och då frigörs andningen på ett alldeles speciellt sätt. Du kommer in i en annan rytm och kan frigöra de här spänningarna man har i sin kropp, och minnena. Oftast är det negativa minnen man behöver frigöra, men ibland så... vissa har ju inte fått skratta - så först gråter de, hejdlöst, och sen börjar de skratta. Och de kan inte sluta skratta, för det har inte varit ok... För en del människor har det inte varit ok (*att de får skratta, förf.anm.*). Och det är ju jättehärligt!

Det, som man jobbar mycket med i frigörande andning, är att titta på de barndomsminnen man har. Dom minnena, dom tankarna, dom mönstren man har sen man var väldigt liten. Då är man väldigt skör och öppen inför världen – ett barn tar ju emot världen, rakt av, utan att fråga. Det litar ju på den, det har fullständig tillit. Öppen, för det mesta... om man inte har haft en väldigt traumatisk förlösning... Det kan ju också ha påverkat en... Och då tittar vi på de här delarna, de här mönstren, som man har med sig, därför att man tenderar, att göra dem, om och om och om igen. Sedan finns det ju också en del tankar om, att man har med sig en del trauman och en del mönster från tidigare liv. Om man nu vill tro på det. För ibland är det en del saker, som är helt outgrundliga... att man tänker en sådan tanke. Man förstår inte riktigt varför en del människor har vissa tankemönster. Och då tänker jag att; ”ja... det kanske är från ett tidigare liv”, att man får titta lite på det... Vi vet ju faktiskt inte. Vi vet inte, vi människor, hur vårt tidsmaskineri fungerar. Det är ju väldigt trösterikt i så fall, att veta, att det finns ett liv efter detta, en fortsättning. Har jag inte gjort färdigt i det här livet, så har jag en ny möjlighet att göra det. Jag tror ju att vi väljer våra föräldrar. Då väljer man att lära sig något av detta livet. Men det är så svårt, att veta om det är sant eller inte...

A: Jaa...

E: Det är ju lite långsökt... Det har väl inte riktigt med frigörande andning att göra...

A: På ett sätt har det ju det... då borde de sakerna kunna lagras i kroppen precis som det vi upplever i det här livet. Det är en spännande tanke...

E: Mmm... en spännande tanke! Och tänker man t.ex. på barndomen, om man har haft en väldigt traumatisk barndom och om man tänker, att det kanske var ett tidigare liv. Då kan det vara lättare att hantera det också. Då blir det lite distans och då kan man kanske ta i det på ett annat sätt, om man tänker så. Om livet... Om man tänker, att livet är en slags linje... För vi har ju en massa ... våra föräldrar har ju lagrat minnen också... och de har gett oss, omedvetet, en hel del minnesbankar, som de i sin tur har fått av en annan generation. Så, visst kan vi ha minnesbankar från flera generationer tillbaka, utan att ha levt ett tidigare liv.

A: Indianerna säger att det tar sju generationer att läka ett trauma...

E: Ja... och trauma är spännande... det är ju lite nytt och det kan bli lite uttjatat... men det intressanta är att trauman sätter sig i kroppen och blir kvar där om de inte får läka och hela. Så oftast, så är det ju så, att man möter det flera gånger. Jag kan tänka mig, att som

skådespelare vill ni gärna ha en roll, som triggar ert eget trauma. Därför, att då kan ni hela och läka det traumat. Sen är man färdig med det. Jag vet inte, men jag kan tänka mig, att det är så.

A: Jag tror det.

E: Och då kan det vara intressant, att veta lite hur andningen fungerar. Då ska man ju faktiskt gå in i hur en sådan människa andas, som har en sådan erfarenhetsbank. ”Hur andas en sån...? Jaha, den andas så...” och träna det. Då är det viktigt att man själv har blivit ren ifrån sina egna trauman, så att man kan gå ner i den här människans sätt att andas. Då får man ju med sig röst och hela...

A: Frågan är hur man hittar... för som skådespelare spelar man ju oftast saker man inte har varit med om själv, eller som man inte har upplevt... Och hur hittar man en persons andning... Det är precis det här jag håller på att forska på nämligen. Hur man medvetet kan använda andningen, för att skapa en hel karaktär. Jag menar att man kan det. Man kan bygga en hel karaktär på andning och det kan bli en fullvärdig figur av det.

E: Ja, absolut. Det tror jag också. Då måste man tänka sig in... hur, vilken hållning har den här människan, hur tänker den? Och programmera in dom tankarna. Då är det viktigt, att de tankarna som rollfiguren har, att de inte triggar ens eget negativa - för då kan man inte gå in i det. Eller det kan man kanske också... men det kan göra, att man inte riktigt vågar gå in i det. Det kan vara lite skrämmande.

A: Det där är lite anledningen till att jag började skriva den här uppsatsen. Jag gick en skådespelarkurs, i kombination med gestaltterapi och det var en sån aha-upplevelse för mig. För jag har ändå provat en massa olika terapiformer, samtalsterapi och annat, och tycker inte riktigt att det hjälper mig... för det är inte det jag behöver, har jag kommit fram till nu. Det som var den stora väckarklockan för mig i ”gestalten”, var att det kom upp så mycket minnen och saker i kroppen, som jag behövde få ur mig och ladda ur, framförallt frustration, aggression och sorg. Även skratt, det var mycket skratt. Med ilskan var alltid det första som kom. Och när jag började rensa i det... för kursledarens tes är nämligen den, att som skådespelare, måste du bli ren från dina egna trauman, för att kunna gestalta dem på scenen, utan att hamna i försvar. För mig var andningen, det mest centrala i hela det arbetet – och det är precis det du talar om nu. Vilket jag tycker är fascinerande, för jag har aldrig fått det förklarat för mig på det sättet. Jag har bara upplevt det.

E: Det är ju såhär... Vi är skådespelare även i livet. Och då är det såhär – Vi har en massa olika del-personligheter i oss. Vi har den frustrerade, den ilskna, den kreativa, den självmordsbenägna, den som tycker att livet är lattjolajbans och kan flina och skratta, och den ledsna, som gråter så det skvalar. Allt det här är ju jag. Och så finns det en liten dirigent, som bestämmer vad som ska synas. Det handlar om att kunna använda hela det här spektrat, men det vi gör är, att vi visar bara en liten del, som är accepterad i världen. Det är ju ganska mycket som inte är accepterat. Ibland visar vi bara en sida, som inte är accepterad. Men för att bli en hel människa måste du kunna använda alla de här sidorna av dig. För det behöver du.

Du måste kunna använda den här arga för att komma vidare. För att kunna se, vad den arga energin innebär, utan att bli rädd för den. Utan att bli rädd för omgivningens reaktion när ilskan kommer. Den är din. Men när du är arg i världen och inte står för den ilskan och möter en annan människas rädsla, för den blir ju rädd för din ilska, så tar du på dig den människans rädsla. Då projicerar du den och tar på dig den. Då blir du inte ren i din ilska. Och då blir den inte speciellt trevlig.

Elisabeths dotter gör entré och samtalet avstannar en liten stund.

E: Det intressanta är ju, om du kan ta de här del-personligheterna och se på dem, vilket man medvetet kan göra i frigörande andning - för man är ju medveten hela tiden. I avslappningen kan du titta på den här delen av dig själv, som du kanske inte accepterar, eller omgivningen inte accepterar. För man är ju påverkad av sin omgivning.

A: Ja, det är ju oftast där det har börjat. Man har lärt sig att det inte är ok.

E: Ja, visst. Och då vågar man inte visa sin ilska, man vågar inte ta i den, man vågar inte visa sin glädje, för den blir fel, så att... (A skrattar högt) Vi är ju väldigt speciella... Det jag jobbar mycket med själv... min stora läromästare är ju "Du kan hela dig själv" av Louise Hay. ("*Du kan hela ditt liv*", förf.anm.)

Hon skriver, att du kan hela dig själv i väldigt mycket - om du börjar tycka om och säga till dig själv, att du duger. Hel och hållen, med alla de här delarna. Och i skådespeleriet kan jag tänka då, eller jag förstår, att du måste lära dig älska den som har psykopatdrag, som är våldsam och inte har någon empati och sympati överhuvudtaget.

Att man ska kunna älska den människan. Plus, att man ska kunna älska den här fantastiska primadonnan också, fullt ut. För det är nästan svårare att älska henne.

A: Ja, alltså... ofta tycker jag, att det som ligger långt ifrån en själv... eller... jag ska inte säga det heller, men... Det som ligger långt bort blir ganska lätt att tänka sig in i och gestalta. Det är svårare med det, som egentligen bara är jag, när jag ska vara mig själv. Att älska det där konstiga, det tror jag är ganska lätt... Det är ändå därför man har valt det här yrket, för att få uppleva allt det där livet, liksom, i en trygg och säker miljö.

E: Det är ju intressant. Det som är närmast är svårast... då blir det lite mer, att visa dig själv, att visa vem du är. Det kan nog vara sant. Som Nelson Mandela säger: Det är lätt att älska sin litenhet, men inte sin storhet.

-- klipp---

När vi är frigjorda från vår egen rädsla, frigör vår närvaro automatiskt andra. Hur kan vi frigöra vår rädsla, alla människor? Hur kan vi frigöra den, så att vi kan göra vår grej? Jag tycker fortfarande att andningen är väldigt effektiv, men jag har kopplat på fler saker. Jag jobbar ju med massage också och affirmationer och andning – med barn, med vuxna. Nu

håller jag även på med eteriska oljor, som är terapeutiska, som jag lägger på. Doftminnet är det minne, som sist lämnar människan.

Elisabeths man kommer in och återigen gör vi en liten paus.

E: Vart var vi nånstans då? ... Det går ju att använda i alla sammanhang, det här med andningen. Det finns massor av andra andningsövningar, som inte är frigörande andning. Man kan göra det för att ladda energi t.ex. Yoga och qigong håller också på med andningen.

A: Jag funderade lite på bakgrunden, var det har kommit ifrån, hur det har växt fram... Vet du det?

E: Ja, i Sverige har Leonard Orr, tagit in det (FA = *frigörande andning, förf.anm.*), på 70-talet någon gång. Och då hade de ju såna här primalskrik och sånt. Det var väldigt populärt. Madrasserade rum och sånt. Många prövade det här, psykologer bl.a. De märkte ju, att man kunde prata sönder folk, men det hjälpte inte. De blev inte friska, de mådde inte bra i alla fall. Då upptäckte dom det här primalskriket. Det fanns även andra övningar, man skulle födas genom en kanal och hålla på. Det var ju ganska slitsamma saker. Även frigörande andning var ganska slitsamt i början. De kämpade och jobbade och fick kramper i kroppen... Det var så det var i början... För en del människor var det ju så här – vi har med oss en gammal tradition, att livet ska vara kämpigt. Man ska kämpa på. Det som hände var, att det undermedvetna, det slog ut, som en taggbuske, som en igelkott. Då hände det egentligen ingenting med de här traumana. De lagrades kvar i kroppen i alla fall. Man upptäckte då, att om man tog det lite varsammare... (*gick det lättare att komma åt trauman, förf.anm.*)
(Elisabeth tänker) Det var Lena Christina Tuulse och Bo Wahlström som jobbade ihop och tog in det, här i Sverige. Det är väldigt stort på andra ställen i världen. I vissa länder t.ex. Venezuela, kan man doktorera i det (FA, *förf.anm.*)... Det har varit en bra metod, att bli av med grejer snabbt. Människor har snabbt blivit av med sina traumana, utan att behöva jobba tio år med psykoterapi. För det är så det ser ut i psykoterapi, man kan prata sönder sig. Det är min egen erfarenhet också när jag själv har varit med om ett trauma... jag gick ju och pratade, men vadå? Det fanns kvar ändå. Så mötte jag den här terapeutens rädsla, och då fanns det ju ingenting som gick vidare. Det var det jag mötte då, i frigörande andning. Det gjorde att jag kunde känna, att det fanns en förlåtelse, förlåta mig själv och omgivningen, Och i den här förlåtelseprocessen, så kunde jag frigöras.

Det finns några ord, som jag tycker är fundamentala i livet, det är: tillit, kärlek, förlåtelse, själrespekt, integritet och ödmjukhet. När man har de här med sig, kan du vara dirigent i ditt eget liv, för då tar du ansvar. Men, så fort du inte känner tilliten och kan förlåta dig själv, då tar du inte riktigt ansvar för dig själv, din kropp och det man är med om. Det är väldigt tydligt. De orden följer mig väldigt mycket och om jag ställer tre frågor till mig själv: Är det bra för mig? Kan jag det här? Vill jag det? Kan jag svara rakt ja, på alla frågorna, då kan jag göra det. Men, finns det en liten känsla av, att det finns ett litet nej, på någon av frågorna, då ska jag säga till människan eller mig själv, att jag ska vänta en timme innan jag svarar, eller att jag ska svara nej. Älskar man sig själv, så älskar man omvärlden, Har man tillit, har man tillit både till sig själv och till omvärlden. Då tar man ansvar. Så känner jag. Och det hänger ihop med andningen tycker jag.

En andnings-session tar ca 3 timmar. Man pratar först, sen andas man, och sedan tar man hand om det man upplevt. Jag jobbar även med pekare och med traumaringar. Du lägger inte bara minnen i din kropp, utan du lägger även minnen i din aura. En människa, som har varit med om väldigt mycket trauma, den kan du kanske inte kliva in i. Det är också viktigt, när det gäller andning och när skådespelare gestaltar – hur långt når den här människan? Hur långt in i auran kan man kliva? Du kanske måste stå en meter ifrån. Den, som är motspelare kan inte komma närmre. Då måste du, som skådespelare, sätta gränsen så långt ut, så att den människan inte kan kliva längre in i din aura. För det är så långt en sådan människa har sin aura. Och den visar du ju med andning. Om du känner dig rädd (Elisabeth andas snabbt och flåsande) ... du kan inte kliva in i den, du kan inte kliva in i en sådan människa. Men, en människa som är rädd kan också vara gränslös, så att alla människor kan kliv in i den. De, som har blivit slagna, de har inte satt någon gräns heller, därför att de är så rädda. Deras aura blir öppen i gengäld. Det är inte bara öppenheten... den är kanske så här liten, du kan kliva in i den. Det hänger också på andningen. Så i andningen kan du höja och förlänga dina energier, förändra din energifrekvens i kroppen, och då ökar du din aura. I en öppen andning kan man känna sig mycket större. Människor, som är trygga i sig själva, de har ju det per automatik. Det är inte säkert att den är ogenomstiglig, men de har integriteten, att släppa in och ut människor. De tar inte in människor som skadar dom.

Det jag gör med pekaren och som går fortare än andning, det är att jag plockar bort traumaringar. Om folk tror på mig, om de har tillit. Jag gör det inte på folk, som inte tror på mig, då tycker de bara att det är flum... Jag plockar bort ringarna, sen kan man jobba med andning, då har man plockat bort det som är ytterst. Och det, som är häftigt med oljorna sen, i nästa vända, det är, att om jag lägger en olja på en människa, så kan jag se att det går så fort, in i det inre och under det undermedvetna. De går direkt in för att oljorna är så rena och molekylerna är så små att de kan gå in bakom hjärnbarriären, precis som alkohol och narkotika. Det är fettlösliga ämnen, som går väldigt snabbt in i hjärnan och påverkar den väldigt fort. Oljorna har samma frekvenser som kroppens delar. Varje kroppsdel har ju olika frekvens. Därför går oljorna väldigt fort in i kroppen, om man jämför med frigörande andning och de ger samma effekt. Om man då andas samtidigt, så går det ju väldigt mycket snabbare.

Vi sitter länge och talar om andra saker. Positivt tänkande, affirmationer och att hela sig själv.

E: Tror du att du har fått ut det du ville nu då?

A: Jag tror att jag har fått ut det jag ville ha. Som jag har förstått det, så är det ju precis det här det handlar om... jag måste bara kolla att jag har förstått rätt... att frigöra de kroppsminnen man lagrar på sig och göra sig fri från tidigare trauman. Det är det man vill uppnå med frigörande andning... och att därigenom leva ett bättre liv.

E: Ja, att frigöra sig från sitt beroende av de rädslor man har i kroppen.

A: Att frigöra sig från rädsla...

E: Ja, egentligen är det det. Det behöver inte var trauman... det beror ju på hur man använder ordet trauma... men att frigöra sig, så att man inte är beroende av sina rädslor. Eller att de påverkar en... dvs. medberoende kan man vara... För det finns ju egentligen bara två känslor. Rädsla och kärlek. Allting bygger ifrån det. Det kan vara svårt att smälta kanske...

A: Nej, jag tycker inte alls att det var svårt att smälta. Jag hade nog inte formulerat det så själv, men det är egentligen ganska självklart...

E: Ja, ni har ju jobbat mycket med känslor. Då kan du titta på vart det leder... när ni jobbar kan ni försöka härleda känslan - går det här ner till rädslan, eller går det till kärleken? Och då händer det ju grejer med. Det kan man ju själv känna med sin egen andning. När jag är rädd, vad händer då? Och när jag är i kärlek...? Är jag en vinnare, eller är jag en förlorare? (*en vinnare lever i kärlek, och en förlorare i rädsla, förf. anm.*)

När man är en vinnare, tänker man ju kärleksfullt, eller i kärlek... så det gäller, att mata in det i sig själv. Det här, handlar ju om vad man matar in i sin kropp, förutom käk. Jag kan tänka mig, att om man lever som skådespelare, måste man frigöra sig, också från det som händer i skådespeleriet. Därför att de känslorna, om du är utsatt eller vad du är, så är det det du ska ta till dig och ta emot och vara den sortens människa. Då måste man frigöra sig, så att man inte blir ett offer i de här sammanhangen, om man nu spelar offret.

A: Det där är jättesvårt faktiskt.

E: Ja, man behöver frigöra sig. Jag vet det själv, jag som jobbar med barn med särskilda behov. Ibland är jag tillsammans med barn många timmar om dagen, som har enormt mycket ilska, rädsla och frustration. De projicerar på mig och det påverkar mig, otroligt mycket. Ibland mer än jag anar. Därför att det handlar om energier, det är vibrationer som går in i min kropp, som jag blir matad med. Och det skadar mig ju. Den här vintern har jag levt med det väldigt mycket, det var ilskan som var stark och jag har gått upp 10 kg - för att skydda mig. Det här handlar också om, när man som skådespelare gestaltar, att vissa människor inte ska vara smala, utan man ska bulla upp dem. För att det är det dom är. De behöver skydd, därför att de lever i en sån miljö med människor som är såna, att de behöver ha det skyddet. Då är det viktigt, att man frigör sig. Då, när man har spelat en sådan roll. Eller om man har spelat mot en sån roll. Det är ju elektriska strömmar av energier och de går in i kroppen. Då måste man ha någon sorts utrensning – frigörande andning, massage eller något terapeutiskt.