



# LUND UNIVERSITY

## Att stå och att gå : rörelselära enligt Orest Koslowsky

Wilczek Ekholm, Barbara; Moser, Susanna

2004

[Link to publication](#)

*Citation for published version (APA):*

Wilczek Ekholm, B., & Moser, S. (Red.) (2004). *Att stå och att gå : rörelselära enligt Orest Koslowsky*. Lunds universitet : Teaterhögskolan i Malmö.

*Total number of authors:*

2

### General rights

Unless other specific re-use rights are stated the following general rights apply:

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

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

### Take down policy

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

LUND UNIVERSITY

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

Orest Koslowsky

# Att stå och att gå



Teaterhögskolan i Malmö

**Orest Koslowsky** föddes 1914, exakt vilket datum vet jag inte, för när vi firade hans födelsedag var det alltid med en känsla av att denna egentligen inföll vid ett annat datum. Med vad spelade det för roll? Vi ville fira Orest, som genom åren blivit en centralfigur för så många av oss på skolan.

Orest var donkosack, det var han nog med att påpeka. Han kom via Konstantinopel till Berlin och först 1945 anlände han till Malmö. Han var då statslös och började ofta sina presentationer med att han valt sin svenska nationalitet av egen fri vilja. Han tyckte detta var finare än att ha blivit född in i en viss nationalitet. Den fria viljan gick som en röd tråd genom allt Orest levde.

Orest var en mycket ståtlig och vacker man. Mot slutet av sitt liv när sjukdom, ålderdom och sorg tyngt hans uppenbarelse drog han sig medvetet tillbaka så att vårt minne av honom skulle förbli opåverkat.

När Orest undervisade använde han hela sin personlighet. Han härmade, skojade med, stod ibland påträngande nära den han undervisade. Ändå tog ingen illa upp. Han var en genomgod människa. Det kände alla genast.

Orests betydelse för Teaterhögskolan i Malmö kan inte överskattas. Vi har alltid haft ett rykte om oss att våra elever ”syns” bra på scenen – de ”står” bra. Detta är Orests förtjänst.

Tack och lov lade Orest ner stor möda på att formulera sina övningar och han ansträngde sig verkligen för att föra vidare sin metod. Därför har vi nu möjlighet att fortsatt åtnjuta resultatet av dessa till synes enkla men intensivt kraftfulla övningar.

*Barbara Wilczek Ekholm*

Omslagsfoto: Sven Ahlström

# Att stå och att gå

Rörelselära enligt Orest Koslowsky

Del 1

## Orestmetoden

Övningar sammanställda av

Barbara Wilczek Ekholm och Susanna Moser

Del 2

## Orests tankar och funderingar kring sin metod

Teaterhögskolan i Malmö 2004  
Lunds Universitet



# Innehåll

<b>Orest Koslowsky</b> .....	5
<b>Del 1. Orestmetoden</b> .....	7
Förord .....	9
Orestmetoden. ....	10
Två sidor ur Orest Koslowskys övningskompendium (faksimil).....	14
Övning 1 Att stå rakt, VERTIKALT.....	16
2 Fötterna i Vertikalen.....	17
3 Vertikalens förskjutning i anklarna.....	18
4 Bäckens horisontal.....	19
5 Gång mot spegel.....	19
6 Inställning vid väggen.....	20
7 Huvudet, halsen och nacken vid väggen .....	21
8 Vrid huvudet horisontalt vid väggen .....	22
9 Avgång från väggen.....	23
10 1:a armrörelsen vid väggen.....	24
11 Stå på ett ben med bäcken kvar i horisontalläge .....	25
12 Vertikal upprätning .....	26
13 2:a armrörelsen vid väggen.....	27
14 Korsgång .....	28
15 3:e armrörelsen vid väggen (bröstsims).....	30
16 Gång - framåt och programmerad bakåt .....	31
17 4:e armrörelsen vid väggen (bröstsims med plié) .....	33
18 Stabilitet i höftleden, tendu .....	33
19 5:e armrörelsen med medicinboll.....	34
20 Programmerad gång, halv runda .....	35
21 6:e armrörelsen vid väggen (stora rundan) .....	36
22 Menuett – gång till musik.....	37
23 7:e armrörelsen vid väggen (armbågar).....	37
24 Balansera .....	38
25 Gång med trästav.....	38
26 8:e armrörelsen vid väggen (asymmetriska armrörelser).....	39
27 Vals – gång till musik.....	40
<b>Del 2. Orests tankar och funderingar kring sin metod</b> .....	43
Förord .....	45
Orests anteckningar i faksimil och i utskrift.....	46
Orests slutord .....	124
<b>Tack</b> .....	127



# Orest Koslowsky

1914-1997

Orest Koslowsky kom från början från dansen, där han blev ett välkänt namn under 40- och 50-talen. Men det är som pedagog inom teatern han fortfarande är levande långt efter sina egna år i rampljuset. Alla elever som gått ut från Teaterhögskolan i Malmö - och därmed en stor del av landets skådespelare över huvud taget - har i någon form tagit del av Orest Koslowskys undervisning.

Orest kom från en kosackfamilj i Rostov, började dansa som tjuugoåring och tillhörde en tid en trupp under den kände dansaren Leon Voijzikoski. Efter att ha varit bostatt i Konstantinopel kom han till Berlin, där han framträdde som gästso-list på Deutsches Opernhaus. Han upptäcktes av tyska filmproducenter och fram-trädde i flera filmer med stjärnor som Marika Rökk och Zarah Leander. Vid det nazistiska maktövertagandet begav han sig till Danmark, sedan till Sverige. 1945 kom han till Malmö där han blev solist på Hipp och på Stadsteatern. Tillsammans med sin hustru Berta uppträdde han även på varietéscener i Köpenhamn och Paris. Men han förblev bofast i Malmö under resten av sitt liv.

Från Scenskolornas start 1964 undervisade Orest Koslowsky i rörelse. Han tog under denna tid avgörande intryck från en annan av skolans pedagoger, Andris Blekte.

Koslowskys undervisning utgick från det kanske mest grundläggande för en skådespelare: att röra sig organiskt utifrån den egna kroppens förutsättningar, eller som det enkelt uttrycks i titeln för denna bok ”Att stå och att gå”. Detta blev också en ingång till en självkänedom, ett sätt att positionera det egna jaget i förhållande till rollfiguren. Orest Koslowskys undervisning kom att verka inspirerande på alla andra av skolans ämnen, förutom att bilda en fysisk/mental grund för huvudämnet scenframställning.

Under Orest Koslowskys sista år och efter hans bortgång var det lärlingen Barbara Wilczek, som förde vidare hans pedagogik. Hennes egen undervisning i denna och inte minst hennes försvar för dess anda har starkt bidragit till att Teaterhögskolan i Malmö kunnat hålla en enhetlig kurs i sin skådespelarutbildning under ett par decenniers tid. Arvet från Koslowsky har gått in i skolans pedagogiska grund, som därigenom blivit konkret, rentav fysisk. Genom att inte vara verbal har den inte heller kunnat bli dogmatisk. Den har kunnat öppna för ett brett spektrum av pedagoger med skilda konstnärliga infallsvinklar. Samtidigt har den skyddat mot konturlöshet och opportunist.

Barbara Wilczek är i sin tur lärare till Susanna Moser, som medarbetar i ut-formningen av denna bok. På olika vis får Orest Koslowskys arbete möjlighet att fortsätta inspirera konstnärer och pedagoger.

Erik Rynell



Sexa fysiska övningar, för  
Medvetandet större omfång.

# Del 1

## Orestmetoden

Övningar sammanställda

av

Barbara Wilczek Ekholm

och

Susanna Moser

Äj "förändrar" — men vidgar,  
öppnar, egen förmåga att förstå.

## Förord

Orestmetoden är en rörelselära som arbetar med hållning och gång. Den har skapats av dansaren och rörelsepedagogen Orest Koslowsky som utformade sin pedagogiska metod speciellt för skådespelaren. Detta skedde genom hans arbete vid Malmö Stadsteater och Teaterhögskolan i Malmö från 1947 fram till hans död 1997.

Orest trodde på människans möjlighet att utveckla sitt medvetande. Han drev av tanken på hjärnans och människans outnyttjade resurser. Han ville hjälpa eleven att upptäcka och lita på sin egen förmåga. Respekt, tolerans, kollektivitet var hans övertygelse.

Han trodde djupt och litade fullständigt på sin metod. Den riktade sig i första hand till skådespelare, dock hade han gärna sett sin metod användas av alla människor.

Denna del är ett övningskompendium i *Orestmetoden* baserat på Orest Koslowskys egna kompendier. Med varsam hand har vi försökt att tydliggöra instruktionerna samt kompletterat med Orests egna citat och med bilder.

Övning 5 och 16 är endast knapphändigt beskrivna i originalet varför dessa instruktioner delvis är komponerade av oss.

För att underlätta förståelsen av strukturen hos alla övningar som utförs vid vägen har vi tagit oss friheten att ändra ordningsföljden från originalmanuset. På sidan 15 publicerar vi första sidan ur Orests egenhändigt skrivna ursprungliga kompendium.

Barbara Wilczek Ekholm  
Susanna Moser



Orest byggde sin metod i mötet mellan kropp och tanke

# Orestmetoden

Metodens mål är att uppnå en psykofysisk balans i vilken kroppen blir neutral, det vill säga där maximal beredskap möjliggörs med minimal energiåtgång i största möjliga symmetri.

Skådespelaren är i behov av medvetenhet om sin kropp både i stillastående och i rörelse på scenen.

Det är viktigt att skådespelaren har tillgång till ett fysiskt neutralt utgångsläge för att sedan med kunskap och medvetenhet ha möjlighet att *välja* hur hon/han ska agera på scenen. Skådespelaren måste medvetandegöra sin egen fysiska dialekt — dvs. det sätt varje människa spontant rör sig på — så att denna inte ställer sig i vägen för rollens uttryck.

Orests metod innefattar också tankar om närvaro, känslighet, tydlighet, inlärningsprocesser och koncentration – “påpasslig uppmärksamhet”.

## Några viktiga begrepp

### Vertikalen

Orest brukade skriva “VERTIKALEN!”

*Vertikalen* är ett begrepp och ett verktyg som vi använder oss av i undervisningen, en tänkt linje som går rakt igenom kroppen.

Den går *genom huvudets mitt*, fortsätter ner *genom bröstkorgens mitt*, vidare ner *genom bäckensens mitt* och kommer ut *mitt mellan benen*, för att slutligen nå underlaget vi står på *mitt emellan fötterna* i linje med fotvalvens högsta punkt, strax framför inre fotknölnarna. Står du på ett ben faller linjen genom den fot du står på.

Runt denna vertikala linje fördelar man sin vikt för att hamna i den mest gynnsamma positionen, dvs den position där man har störst stabilitet och mesta möjliga rörelsemöjlighet och krafttillgång. I Orestmetoden kallar vi denna neutrala position för nolläge (0-läge).

När vi står, liksom när vi går, använder Orestmetoden vertikalens samordnande helhet för att uppnå minsta möjliga energiförbrukning i relation till gravitationskraften.

### Uppåtsträckning

Orest påpekar flera gånger vikten av att hela tiden ha tanken på *uppåtsträckning* med sig i arbetet. Vid uppåtsträckning frigörs ledernas rörlighet, förutsatt att musklerna är avspända. Istället för att tänka på alla små rörelser som kroppen ska utföra i ett visst moment



så får man stor hjälp om man tänker “uppåt” och sedan låter kroppen själv utföra rörelsen utan detaljstyrning.

### Jordgubbar med grädde



Vid njutning slappnar man av.

Utifrån detta faktum har Orest skapat en viktig komponent i sin teknik. Han använder minnet av en njutningsfull smakupplevelse — jordgubbar med grädde — för att släppa onödiga spänningar. En utandning/suck gör att muskelmassan ger efter för tyngdlagen och ger kroppen en god stabilitet, dock utan att förlora hållningens resning tack vare uppåtsträckningen.

Vi har i de kommande övningarna lagt in en jordgubbssymbol 🍓 på passande ställen som en påminnelse i arbetet, men man kan naturligtvis använda denna teknik så ofta man vill för att nå avspänning.

### Paus

När Orest i sina instruktioner uppmanar till en kort paus menar han att man bör använda pausen till att *förnimma*, det vill säga uppfatta vad som händer i kroppen som helhet. Det handlar om att lära sig uppleva nuet, förnimma vad som sker.

### Lediga knän

Under sin tid som pedagog var orden “lediga knän” något som Orest ständigt upprepade för sina elever. Knänas position har en avgörande effekt på möjligheterna att få tillgång till sina fysiska resurser. Med låsta knän, det vill säga när du översträcker knäna bakåt, hamnar din vikt på hälarerna. Du står då utanför din optimala vertikala position och har därmed också sämre balans. Dessutom tippar ditt bäcken bakåt och du hamnar i svank. Det i sin tur påverkar negativt din möjlighet att använda din andning och därmed din röst till fullo.

### Armarna vid sidorna

Armarnas position påverkar bröstkorgen. Bröstkorgen skall varken vara ihopsjunknen eller fram/uppskjuten, utan bekvämt vilande runt sin vertikala axel.

Orest ville att armarna skulle hänga vid sidorna. Hängde händerna framför låren tog de för mycket uppmärksamhet för åskådaren. Händerna skulle beröra lårens utsidor. Man skulle veta var man har dem: *Medvetenhet!*

### Att arbeta framför spegel

Orest speglade oftast själv eleven. Han överdrev det som eleven själv inte märkte. Nu när Orest inte finns framför oss fysiskt i rummet väljer vi i allmänhet en riktig spegel. Spegeln är ett verktyg för att du själv ska kunna avgöra hur du utför övningen. Det är lätt att tro att man rör sig på ett visst sätt för att det är så man upplever det i sin egen kropp. Men det visar sig ofta att ens egen upplevelse inte stämmer med verkligheten, och då kan det vara bra att kunna kontrollera sig själv i speglens oförfalskade bild.

Att börja med höger eller vänster

I de övningar där vi instruerar start med höger respektive vänster fot, ben, arm etc, rekommenderar vi att du omväxlande startar med den ena respektive andra sidan för att motverka rutinmässiga rörelser.

Påpasslig uppmärksamhet

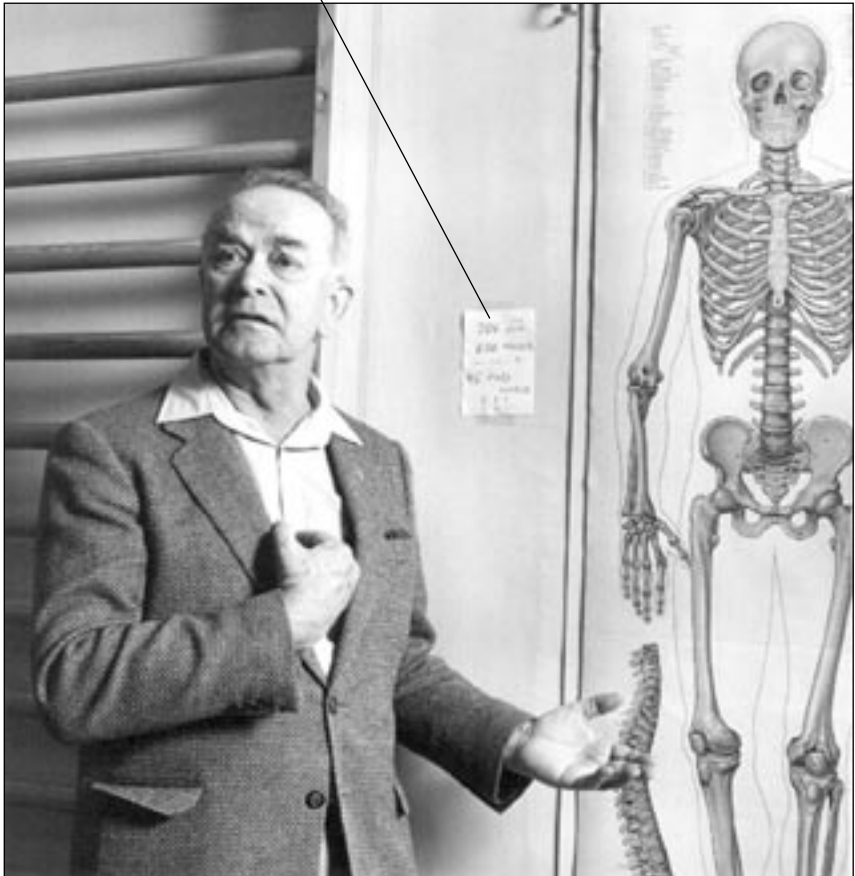
ORESTS anteckning

- ” Ordet *KONCENTRATION* - innebär så många olika komponenter. Ändå använder man ordet för att få den största möjliga arbetsinsats - på EN gång. ALLT!!  
Text, hållning, rätt tempo i rörelse och språket. Framför allt ”stämningen” att ”fånga in” publiken till uppmärksamhet - på vad som händer på scenen, i rollen.  
Koncentration - innebär ofta en ansträngning av alla komponenter och kan utlösa blockeringar - glömska - den så kallade ”black out”, i text och handling.  
Vore inte då den föreslagna definitionen  
”Påpasslig Uppmärksamhet”  
mera lämplig, mjukare och ändå fordrande i disciplin och utförande av arbetet i rollen.

Att TRÖ är bra - Att VETA ÄR  
bättre

206 <sup>extra</sup> BEN  
656 MUSKEL  
Kän + föta = (!)  
95 140  
RÖRELSE  
!!!

När vi står, liksom när vi går, använder Orestmetoden vertikalens samordnande helhet för att uppnå minsta möjliga energiförbrukning i relation till gravitationskraften.



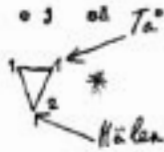


Innehållsförteckning ur Orest Koslowskys övningskompendium

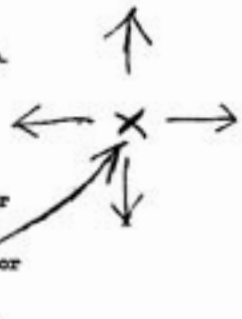
II-III övningar	I	
	1	Allt stå, rakt VERTIKALT
	2	Fötter i denna Vertikalen
	3	Vertikal förskjutning i a n k l a r n a
	4	Böckanets horisontala
	5	Ur 20°-30° vinkel, gång mot spegel
	6	1. Armrörelse vid ratvinklig vägg
	7	Huvud, hals, nacken, vid väggen
	8	Huvud åt sidan
	9	Allt kurna stå på ett ben
	10	2. Armrörelse (vid väggen)
I-7 •10	11	AV-gången från väggen
	12	Vertikal "uppåttving (spegel)
I-7 •10 •11	13	3. Armrörelse (vid väggen)
	14	Korn-gång (spegel)
I-7 •10 •11	15	4. Armrörelse (vid väggen)
II-III övningar	I	
	16	Gången + Fran och PROGRAMERAD back
I-7 •10 •11	17	4. Armrörelse vid väggen (sittat) med plå
	18	"kanda"  med gång fram/back
	19	5. Armrörelse med medicinboll 3 kg
	20	PROGRAMERAD-gången (1/2 rond) helst mot spegel
I-7 •10 •11	21	6. Armrörelse vid väggen (stora rond)
	22	M e n u e t t - gången
I-7 •10 •11	23	7. Armrörelse v. v. (arsbligar)
	24	Junglere/balansöve
	25	Gång med tröstav
I-7 •11	26	8. Armrörelse v. v. ASTROTRINA
	27	V A I S - gång, långsamt + snabbt

1.  
Lektion

Stå r a k t , som en Pinne , m e n e j s ä stelt. FÖtter, paretlet , ihåpp  
Trampdyna och Hælen bildar ett  
T R I A N G E L , men balansera  
s i T Å .



1. Övning : i Ankel, långsamt böj a) framått  
(Luta) b) bakått  
c) sidan, böger  
d) sidan, vänster



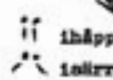
börjning sker VERITIKAL-uppåt strökning , en kort  
paus i MITTEN och uppfatta FÖRNIMMA - vilka Muskler  
b Ö r j a r arbeta ?

Uppliv och Njutta just denna VILOPAUS i MITTEN med  
störresta BEHAG ( Jordgubbar med Grädde )

2. Övning : FÖtter ii ihåpp , och

FÖtter ii isårr

uppreppa igen, några gånger



Känns och m ä r k s någon skillnad -? isåfall  
H U R och V I L K E N - ?

FÖtter, Ben och Becken hör ihåpp med en individu-  
ell VINKEL-ställning ( ca. 30° )

Tynga e j , under vanliga gångens beteendet ,  
hela Kroppen. FÖrsök att gå " l i t t " för  
jämnt.

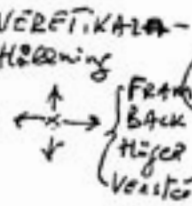
1 = Trampdyna , 2 = Hælen

*Viktigaaste!  
upplivelse!  
den viktigaste!  
Känns en upplivelse  
för alla framför  
aktate - med  
överspänningar!*



*inte!!  
men*

Förskjut VERITIKAL-  
HÖRING



*Orest Koslowsky  
mai 1978  
(1182)*

## Övning 1 Att stå rakt, VERTIKALT

Ställ dig med ben och fötter parallella tätt intill varandra, riktade framåt.

Bäckenet måste hållas under kroppen, ej skjutas fram och ej heller bakåt i svank.

Armarna hänger längs kroppens sidor.

Armbågarna hålles fritt, ej bakåt och ej heller tryckta mot kroppen.

Händerna hålles med tumme och lillfingrar intill lårets utsida, dock inte militäriskt utan endast med en lätt beröring av låret.



Viktiga /  
upplevelse.  
Delta är  
den väsentligaste-  
känslouppfattning  
för ALL framtida  
arbete - med  
övriga övningar!

ORESTS anteckning

” Jordgubbar med grädde:  
Viktigaste upplevelse!  
Detta är den väsentligaste  
känslouppfattning för  
ALLT framtida arbete  
- med övriga övningar!



## Övning 2 Fötterna i Vertikalen

Stå i samma position som i övning 1.

Fotsulorna har kontakt med golvet både vid häl och trampdyna.

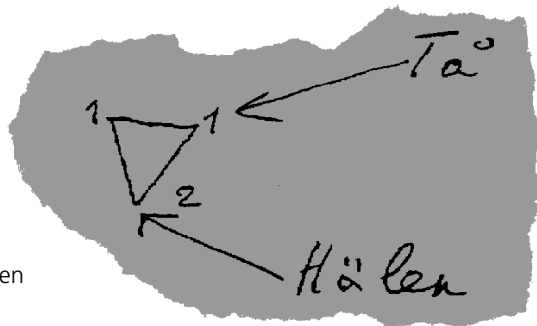
Trampdynan vilar stadigt mot golvet både på stortå- och lilltåsidan. Vikten är jämt fördelad mellan fotens bakre och främre del.

Står man rätt kan man röra *alla* tårna *utan* att positionen ändras i fötterna, benen, bäckenet eller kroppen i övrigt.

Lyft alla tårna några gånger.

Avsluta med att stå och ha tårna i golvet utan att belasta dem. 🍷

Orests skiss av foten



### ORESTS anteckning

” En kort paus i MITTEN och uppfatta FÖRNIMMA = vilka muskler  
börjar arbeta?

Uppleva och njuta denna VILOPAUS i MITTEN med största BEHAG (Jord-  
gubbar med Grädde)

### Övning 3 Vertikalens förskjutning i anklarna

Gör denna övning framför en spegel. Då kan du iaktta dig själv så att du inte bryter vertikalen, ”den raka linjen”.

a) Stå med ben och fötter parallella tätt intill varandra.

b) Behåll vertikalens raka linje genom kroppen och luta dig framåt i ankleden (fotleden) utan att belasta tårna eller bryta vertikalen.

*Paus*

c) Tillbaka till utgångsställningen. 🚫

d) Luta dig bakåt, var uppmärksam på att du håller linjen rak. *Paus*

e) Tillbaka till utgångsställningen. 🚫

f) Luta dig till höger sida, utan att bryta linjen. *Paus*

g) Tillbaka till utgångsställningen. 🚫

h) Luta vertikalen åt vänster sida utan att bryta linjen. *Paus*

i) Tillbaks till utgångsställning. 🚫



a U P P Å T !  
Orest visar hur man kan tänka för att underlätta övningen. (Gesten ingår inte i övningen)

b

d

ORESTS anteckning

” Lybördhet! = Lyrörlighet!!

## Övning 4 Bäckens horisontal

A Stå med ben och fötter parallella tätt intill varandra och med bäcken i horisontalläge (position 1).

Vrid först ut höger och sedan vänster fot så att fötterna bildar en vinkel på 25-30° (position 2).

Fråga dig själv vilken av dessa två positioner som ger störst stabilitet? Du kan blunda för att bäst avgöra detta.

B Stå i position 1. Vrid ut höger fot, därefter vänster fot, vrid åter in höger fot och därefter vänster.

Upprepa rörelsen i ett mjukt flöde utan att den påverkar bäckenets eller övriga kroppens stillhet och utan att luta dig till höger, vänster eller bakåt. Rörelsen utgår från höftleden.



Position 1



Position 2  
25-30°-vinkeln

Position 2 kallar vi i kommande övningar för  
25-30°-vinkeln

## Övning 5 Gång mot spegel

Gör denna övning framför en spegel så att du kan iakttä att du verkligen går *rakt fram* och inte går med en personlig dialekt.

A Utgångsställning: Stå rakt i din vertikala, hälarna ihop och fötterna i 25-30°-vinkeln.

Förskjut vertikalen framåt från hälarna och börja gå.

I samma ögonblick som det ena benet frigörs för att ta ett steg, trycker ståndsbenets häl ifrån. Var uppmärksam på att du redan i startögonblicket inte tillåter vikten att föras över till det ena benet för att frilägga det andra.

Bäckenet är riktat frontalt och horisontalt utan att vara låst. Benets rörelse sker så mycket som möjligt i höftleden.

Var uppmärksam så att du inte sjunker ihop när du sätter ner foten i varje steg, utan behåller din fulla längd i gången genom uppåtsträckningen.

Ta 4-5 steg framåt. 🍓

Upprepa övningen 3-4 gånger.

Orest gjorde denna övning även på tå.



**OBS!** Övningarna 6, 7, 8 och 9 utgör grundställningen och grundrörelserna för alla kommande *vid väggen*-övningar. Dessa övningar är alltså delmoment i *vid väggen*-övningarna 10, 13, 15, 17, 21, 23 och 26.

## Övning 6 Inställning vid väggen

Stå med hämlarna ca 1 dm från en vägg som ej har sockel nere vid golvet. Sök den största bekvämlighet i varje moment innan du går vidare till nästa. Det är viktigt att bevara andningen fri under hela övningen.

- Placera:
- a) hämlarna mot vägggen genom att gå lugnt och kontrollerat *rakt* bakåt, ha en fotlängds avstånd mellan hämlarna
  - b) bäckenet mot vägggen tippat framåt så att svanken minskar
- Obs! Se till att du inte lyfter axlarna i starten av nästa moment
- c) armbågarnas inre armbågsknotor mot vägggen
  - d) handledernas insida mot vägggen
  - e) händer och alla fingrar mot vägggen
  - f) korsryggen mot vägggen
  - g) skulderbladen mot vägggen.
  - h) "Rulla" upp axlarna i riktning mot vägggen och låt huvudet vila i den vertikala linjen. 🍎

Spänn ej knälederna eller magmusklerna. Vifta gärna lite på tårna. Andas. Gå loss från vägggen.

Gör inställningen mot vägggen en gång till innan du går vidare till nästa övning. Det blir vanligtvis bekvämare och mera avspänt den andra gången.



b) Bäckenet



c) Armbågarna  
d) Handlederna



f) Korsryggen



g) Skulderbladen



h) Axlarna

## Övning 7 Huvudet, halsen och nacken vid väggen

Huvudets rörelser vid väggen är ett moment som återkommer flera gånger vid olika armpositioner under varje *vid väggen*-övning. Utför huvudets rörelser exakt enligt instruktionen även om vissa armpositioner förminskar rörelseomfånget.



Utgångsläge

Utgångsställning: Stå mot väggen som i övning 6 eller i given position ur annan *vid väggen*-övning.

a) Hals, nacke och huvudet förs *rakt* framåt så långt som möjligt utan att kroppen i övrigt ändrar ställning. Huvudet ska förbli i horisontalt läge.



a, c

b) Huvudet - endast huvudet - sänks så att ansiktet riktas mot golvet. Övriga kroppen förblir oförändrad.

c) Huvudet - endast huvudet - lyfts tillbaka till horisontalläget, som i a).

d) Nacke, hals och huvudet förs *rakt* bakåt till utgångsläget.

Var observant så att du stannar i 0-läget och inte passerar den vertikala linjen, dvs inte skjuter huvudet för långt in mot väggen.



b



Huvudets rörelser vid väggen enligt övning 7 och 8 kan utföras med armarna i olika positioner. Dessa bilder är hämtade från övning 13.



## Övning 8 Vrid huvudet horisontalt vid väggen

Utgångsställning: Stå mot väggen som i övning 6 eller i given position ur annan *vid väggen*-övning. Behåll huvudet i horisontalt läge under hela övningen.

- Vrid huvudet åt ena sidan så långt det går utan att bryta vertikalen.
- Vrid tillbaka till utgångsläget.
- Vrid huvudet åt andra sidan så långt det går utan att bryta vertikalen.
- Vrid tillbaka till utgångsläget. 🍓



Utgångsläge



a



c



ORESTS anteckning

” Uppmärksamgör muskeln bakom örat och vid bröstbensfästet

## Övning 9 Avgång från väggen

Varje *vid väggen*-övning avslutas på följande sätt:  
Stå enligt given slutposition från den *vid väggen*-övning du arbetat med.

För ihop hämlarna så att du står i *25-30°-vinkeln* och frigör dig från väggen.

Tryck ifrån med vänster bens insida och gå snett framåt höger 3-4 steg, utan att bryta vertikalen.  
Gör sedan samma sak åt vänster.

### ORESTS anteckning

” Den PRIMÄRA TANKEN ”sträckning i nacken upp” är det VI K T I G A S T E.  
Varje annan tanke om HUR, VAD, NÄR etc.  
etc. ”spärrar” ett obesvärat utförande av steget åt sidan.

När du gör denna övning med en lärare står läraren mitt emot dig och ber dig ”spegla” henne/honom vid avgången. Detta för att du inte ska planera åt vilket håll du ska gå, utan istället vara *påpassligt uppmärksam*, dvs lika beredd att följa vilket håll det än blir (se sid 12).



Orest hade alltid en sprattelgubbe upphängd i övningsrummet. Han använde den för att förklara sin metod: Om man är uppsträckt ”upphängd” i vertikalen friläggs lederna så att axel- och höftleder får största rörelsemöjlighet.

Dessutom kunde Orest ibland använda sprattelgubben för att visa hur vi människor *inte* skulle vara: Att oreflekterat följa en yttre påverkan, vara en skock får, mäh, mäh, mäh.

## Övning 10 1:a armrörelsen vid väggen

Utgångsställning: Stå vid väggen som i övning 6.

Vrid händerna så att lillfingrarna kommer mot väggen. Lyft underarmarna rakt framåt, låt armbågarna stanna mot väggen.

Gör huvudets rörelser vid väggen (övning 7 och 8).

Lyft armarna sträckta framåt till axelhöjd utan att axlar och skuldror höjs.

Var uppmärksam på att bäckenets position inte ändrats och att svanken inte ökat på grund av armarnas rörelser. 🍎

Gör huvudets rörelser vid väggen (övning 7 och 8).

För vänster arm, fortfarande sträckt, åt sidan så att handryggen kommer mot väggen.

Gör samma sak med höger arm. 🍎

Gör huvudets rörelser vid väggen (övning 7 och 8).

Vrid armarna så att lillfingrarna vidrör väggen.

Vinkla händerna uppåt så långt du kan, sträck armbågarna och tryck axlarna nedåt (se bild). Stå så en liten stund. 🍎

Sträck åter händerna rakt ut.

Sänk armarna tätt intill väggen halvvägs ner mot utgångsställningen.

Vrid i axellederna så att inre armbågsknotor och handflator läggs an mot väggen.

Sänk armarna till utgångsställning.

Frigör händer och armar från väggen och placera dem så att tummar och lillfingrar berör utsidan av låren.

Avgång från väggen som i övning 9.



## Övning 11 Stå på ett ben med bäckenet kvar i horisontalläge

I denna övning är en spegel nödvändig.

Utgångsställning: Stå med hämlarna en fotlängd ifrån varandra och med fötterna vinklade utåt 25-30°.

För över tyngden till höger ben genom att förskjuta vertikalen i en jämn rörelse utan att rubba bäcken eller axlar ur deras horisontal- och frontalläge. Rörelsen sker i höftlederna. Vänster fots trampdyna förblir vid sin utgångsposition, bara vänstra hälen lyfts från golvet (bild 1).

För vänster fot intill höger ankel. Vänster fot vidrör ej golvet. Utan spänning eller ansträngning står du vertikalt på höger ben (bild 2). *Paus*



bild 1



bild 2

Orest påminner om att bäckenet ska bi-behållas i horisontalläge. (Gesten ingår inte i övningen)

ORESTS anteckning

” *Denna rörelse, ställning, position, har ju varje människa när man går, förflyttar sig.*

För vänster fot tillbaka, så att du får trampdynan i golvet.

Utän att bryta vertikalen för du över tyngden till båda benen igen med fortsatt horisontalt och frontalt läge i bäcken och axlar.

Gör övningen igen, fast denna gång åt vänster. Upprepa hela övningen 3-4 gånger.

ORESTS anteckning

” *Vertikal uppsträckning alltid det PRIMÄRA*

Här visar Orest hur man *inte* ska göra. Han har gått för långt över 0-läget med bröstkorgen och bryter därmed vertikalen.



## Övning 12 Vertikal upprätning

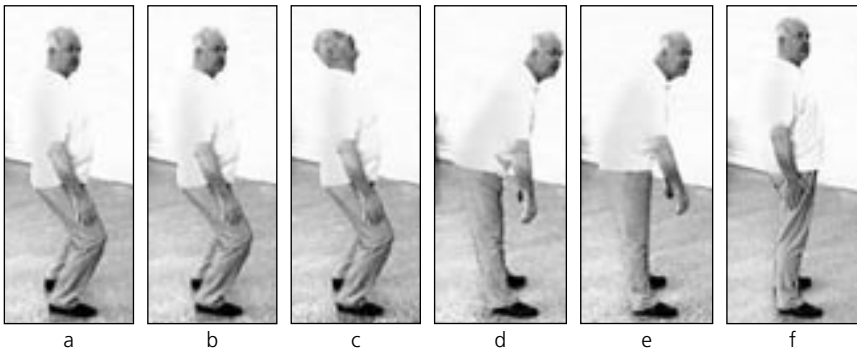
Utgångsställning: Stå med hälarna en fotlängd från varandra och fötterna vinklade utåt 25-30°.

- Böj knäna rakt över fötterna.
- Tippa bäckenet bakåt så att du får en överdriven svank utan att bröstkorgen påverkas.
- Böj huvudet i nacken *helt* bakåt och öppna samtidigt munnen.  
Kontrollera att tårna är rörliga.
- Sträck knäna - endast knäna - så att överkroppen tippas framåt utan att vinkeln i höftleden förändras. Spänn av i axlarna så att armarna hänger fritt.
- För fram bäckenet - endast bäckenet - in under dig så långt som möjligt utan att bröstorg, huvud eller knän ändrar position.
- För nacken bakåt så att du lyfter huvudet till 0-läge, samtidigt som du rätar upp kroppen till utgångsställningen. 🍷

ORESTS anteckning

👉 *Tänk att: med nacken "följer" hela överkroppen och ryggen med, av sig själv.*

Upprepa hela övningen 3-4 gånger.



**OBS!**

Under hela denna övning ska huvudet vara riktat framåt som på bild c. På övriga bilder tittar Orest på dem han instuerar.

## Övning 13 2:a armrörelsen vid väggen

Utgångsställning: Ställ dig vid väggen som i övning 6.

Vrid händerna så att lillfingrarna rör väggen.

Tryck axlar och skulderblad nedåt och lyft samtidigt armarna, utmed väggen, till axelhöjd (se bild). 🍅



OBS! Öka inte svanken vid armarnas lägesförändring.

Gör huvudets rörelser vid väggen (övning 7 och 8).

Vrid armarna från axelleden så att handryggarna rör väggen.

För de sträckta armarna i axelhöjd framåt, behåll hela ryggen i väggen. 🍅

Gör huvudets rörelser vid väggen (övning 7 och 8). 🍅

Böj armarna i armbågsleden och för dem snett nedåt till väggen.

Vrid händerna så att handflatorna riktas nedåt.

Sänk armarna till utgångsställningen.

Frigör händer och armar från väggen och placera dem så att tummar och lillfingerar berör utsidan av låren. 🍅

Avgång från väggen som i övning 9.



Tjolahopp!

## Övning 14 Korsgång

Programmerad

Övningen underlättas om man följer en utritad sicksack-bana på golvet (se skiss).

Övningen bör utföras framför en spegel.

Utgångsställning: Stå rakt i din vertikala riktad framåt med hämlarna ihop och fötterna i  $25\text{-}30^\circ$ -vinkeln och med startkrysset mellan fötterna.



a



b



c

a) Förskjut vertikalen snett framåt vänster genom att trycka från med höger bens insida och ta ett steg. Du står då i din vertikala på vänster ben med höger fots tår kvar i golvet (bild a).

Var uppmärksam så att bäcken och axlar är i horisontalt och frontalt läge.

b) Lyft höger ben, utan att röra bäcken och överkropp, så att låret bildar rät vinkel med överkroppen, (bild b). 🍓

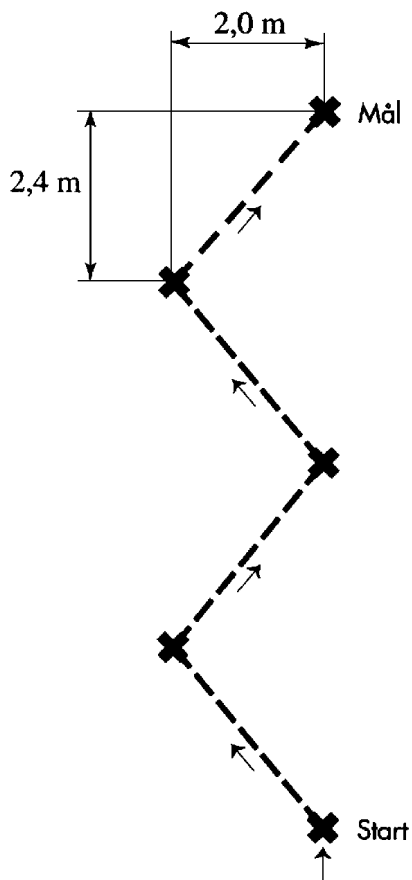
c) Förskjut vertikalen så att du sätter ner höger fot snett framför och till vänster om vänstra foten (bild c). Hela kroppsvikten vilar på höger fot. Vänster fots tår är kvar i golvet. Bäcken och överkropp behåller sina horisontala och frontala lägen.

d) Lyft vänster ben, utan att röra bäcken eller överkropp, så att låret bildar rät vinkel med överkroppen.

e) Förskjut vertikalen snett framåt vänster genom att trycka från med höger bens insida och ta ett steg. Du står då åter i din vertikala på vänster ben med höger fots tår kvar i golvet (bild a). 🍷

Fortsätt gå på detta sätt fram till första krysset.

Gör sedan samma gång som ovan fast nu åt höger. Fortsätt övningen tills du når målet (se skiss).



### Från kryss till kryss

När du har kontroll på övningens alla moment, kan du gå i en följd och endast stanna till vid kryssen. 🍷



## Övning 15 3:e armrörelsen vid väggen (bröstsimsim)

Utgångsställning: Ställ in dig vid väggen som i övning 6.

Vänd händerna så att lillfingrarna rör väggen.

Tryck axlar och skulderblad nedåt och lyft samtidigt armarna utmed väggen till horisontalläge.

Vrid händerna så att handryggen rör väggen. 🍷

Gör huvudets rörelser vid väggen (övning 7 och 8).

NYTT: Bröstsimsim

a) Med sträckta händer och fingrar böjer du underarmen i armbågsleden i rät vinkel framåt; överarmarna vilar mot väggen.

Gör huvudets rörelser vid väggen (övning 7 och 8).

b) Böj underarmen i armbågsleden in mot nyckelbenet medan överarmarna fortfarande vilar mot väggen.

c) För armarna framåt så att de blir sträckta. 🍷

Gör huvudets rörelser vid väggen (övning 7 och 8).

d) Vrid armarna som i bröstsimsim och för handflatorna i en båge till väggen.

e) Vrid de sträckta armarna från axelleden så att handryggen vilar mot väggen. 🍷

Upprepa a - e flera gånger.

Var uppmärksam på att bäckenets position inte ändrats och svanken inte ökat.

Avslutning:

Vrid händerna så att handflatorna riktas nedåt och lillfingrarna vidrör väggen. Sänk armarna längs väggen till utgångsställningen.

Frigör händer och armar från väggen och placera dem så att tummar och lillfingrar berör utsidan av låren. 🍷

Avgång från väggen enligt övning 9.



a



b



d

## Övning 16 Gång — framåt och programmerad bakåt

Gör dessa övningar framför en spegel. Då kan du kontrollera att du verkligen går rakt framåt respektive bakåt och inte tappar bäckenets horisontala läge.

### Orests variant

Utgångställning: Stå rakt i din vertikala med hämlarna ihop och med fötterna i 25-30°-vinkeln.

a) Börja gången med att förskjuta vertikalen framåt och gå 5-6 steg.

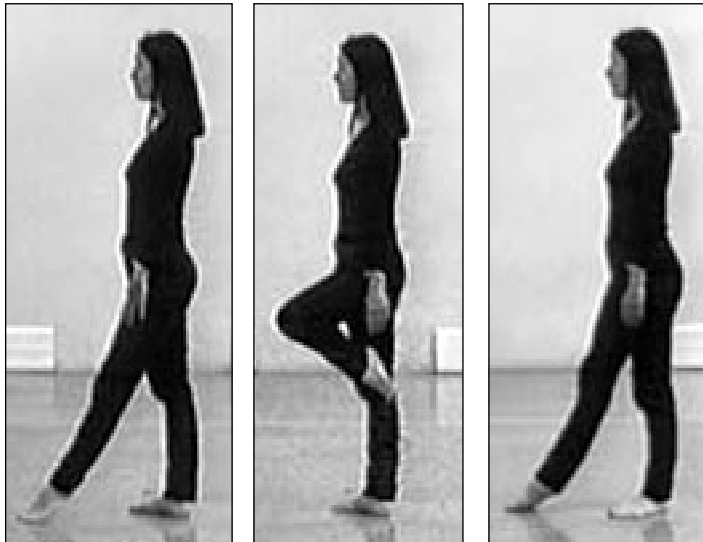
Fortsätt därefter bakåt med följande programmering av varje rörelse, dvs långsamt och med observation steg för steg.

b) Förskjut vertikalen bakåt så att du tar ett steg och blir stående med hela vikten på höger ben och med vänster trampdyna vilande kvar mot golvet (bild b). Kontrollera att du står i 0-läge. Bibehåll bäckenet frontalt och horisontalt.

### Paus

c) Vänsterfoten lyfts till knähöjd och passerar förbi högerbenets knä i sitt steg bakåt (bild c1), så att du blir stående i 0-läge på vänster fot med höger trampdyna vilande mot golvet (bild c2). 🍎

Gå 5-6 steg bakåt på detta vis.



b

c1

c2

*Följande två varianter av denna övning fanns inte med i Orests originalkompendium trots att han använde dem i undervisningen. De finns dock bevarade genom hans två adepter Barbara Wilczek-Ekholm och Hafdis Arnardottir.*

### Barbaras variant

Utgångsställning: Stå rakt i din vertikala med hämlarna ihop och med fötterna i  $25\text{-}30^\circ$ -vinkeln framför en spegel.

a) Förskjut vertikalen bakåt så att du tar ett steg och blir stående med hela vikten på höger ben och med vänster trampdyna vilande kvar mot golvet (bild a). Stanna och iakttag att du verkligen står i 0-läge. Bibehåll bäckenet frontalt och horisontalt. 🍷



a



b



c

b) För in vänster fot så att den vilar vid höger ankel (bild b). Rörelsen sker i knäleden. Kontrollera att du fortfarande står i 0-läge.

c) Förskjut vertikalen bakåt och ta ett steg så att du blir stående med hela vikten på vänster fot och med höger trampdyna vilande kvar mot golvet (bild c). 🍷

Fortsätt på samma sätt flera steg bakåt.

### Hafdis variant

Utgångsställning: Stå rakt i din vertikala med hämlarna ihop och med fötterna i  $25\text{-}30^\circ$ -vinkeln framför en spegel.

a) Förskjut vertikalen bakåt och ta ett steg så att du blir stående med hela vikten på vänster fot och med höger ben lyft så att låret bildar rät vinkel med överkroppen. Höger bens vad och fot hänger avspända. Stanna och iakttag att du verkligen står i 0-läge. 🍷

b) Förskjut vertikalen bakåt och ta ett steg så att du blir stående på höger fot och med vänster ben lyft i en rät vinkel mot överkroppen. 🍷

Fortsätt på samma sätt flera steg bakåt.



a

## Övning 17 4:e armrörelsen vid väggen (bröstsims med plié)

Denna övning är likadan som övning 15, men med böjda knän, plié.

Utgångsställning: Ställ in dig vid väggen enligt övning 6 och böj sedan på knäna.

Gör arm- och huvudrörelserna enligt övning 15.

Behåll knäna böjda hela övningen igenom, och sträck på benen först när du kommit till utgångsställningen.

Frigör händer och armar från väggen och placera dem så att tummar och lillfingerar berör utsidan av låren.

Avgång från väggen enligt övning 9.



## Övning 18 Stabilitet i höftleden, tendu

Gör denna övning framför en spegel.

Utgångsställning: Stå rakt i din vertikala med hämlarna ihop och med fötterna i  $25^{\circ}$ - $30^{\circ}$ -vinkeln.

a) För högra benet glidande åt sidan snett framåt, tills du har endast trampdyna och tår kvar i golvet. Behåll vertikalen så att bäckenet och överkroppen förblir i horisontalläge.

b) För glidande höger ben tillbaka till mitten. 🍓

c) Gör samma sak med vänster ben.

Gör övningen flera gånger i ett mjukt flöde utan att förskjuta vertikalen eller förändra bäckenets och bröstkorgets positioner.

Orest gjorde denna övning även på tå.



Orest påminner om vikten av att tänka UPPÅT för att underlätta övningen. (Gesten ingår inte i övningen)

## Övning 19 5:e armrörelsen med medicinboll

Använd en 3-kilos medicinboll.

A Utgångsställning: Stå rakt i din vertikala med hämlarna ihop och fötterna i 25°-30°-vinkeln.

Håll bollen i båda händerna på sträckta armar ovanför huvudet.

- Gå framåt utan att "gunga" i bäckenet, håll axlarna nerdragna.
- Fortsätt att gå, för över bollen till den högra handen, fortfarande på sträckt arm och axeln nerdragen. Sänk lugnt vänster arm ner till vänstra lårets utsida.
- Lyft lugnt vänster arm och för tillbaka bollen så att du håller den med båda händerna, hela tiden gåendes utan att gunga i bäckenet.
- Gör om punkt b) och c) med bollen i vänster hand.

Upprepa.

Orest gjorde denna övning även på tå.



B Övning för två personer.

Utgångsställning: Stå mitt emot varandra på cirka tre meters avstånd.

Stå med hämlarna en fotlängd ifrån varandra och med fötterna vinklade utåt 25-30°.

- Kasta bollen till din partner, använd bara armarna, ej hela kroppen och håll axlarna nere.
- Så snart bollen är kastad för du båda armarna till lårens utsidor utan att armarna gungar okontrollerat eller förs ned i krampaktig stelhet. Låt armarna vila där tills det är dags att ta emot bollen igen 🍎



ORESTS anteckning

” Öva upp koordination av RÖRELSE och TANKE

## Övning 20 Programmerad gång, halv runda

Gör denna övning framför en spegel så att du kan iakttag att bäcken och axlar förblir i horisontalt läge.

Utgångsställning: Stå rakt i din vertikala med hämlarna ihop och fötterna i  $25^{\circ}$ - $30^{\circ}$ -vinkeln.

a) Förskjut vertikalen till högra benet och för vänster ben, genom en rörelse i höftleden, bakåt så att endast trampdyna och tår förblir i golvet. Bibehåll horisontalt och frontalt läge i bäcken och axlar och låt fötterna förbli vinklade utåt. 🍎



a



b



d

b) För vänster ben med sträckt knä och med trampdyna och tår kvar i golvet, i en halvcirkelrörelse framåt.

c) För bäckenet framåt, med bibehållet horisontalt och frontalt läge och stanna när bäckenet är mitt emellan fötterna.

d) Stå i denna ställning och lyft tårna och låt dem åter slappna av mot golvet. 🍎

e) Lyft höger häl och för samtidigt bäckenet framåt, fortfarande i horisontalt och frontalt läge, så att du står på vänstra benet och har höger trampdyna kvar i golvet.

Upprepa övningen från b) men nu med höger ben.

Fortsätt på samma sätt flera steg framåt.

Upprepa hela övningen 3-4 gånger.

Vad som du vet - kom ingen tar ifrån dig!

## Övning 21 6:e armrörelsen vid väggen, stora rundan

Utgångsställning: Ställ in dig vid väggen som i övning 6.

Vrid händerna så att lillfingrarna rör väggen.

Tryck axlar och skulderblad nedåt och lyft samtidigt armarna, utmed väggen, till axelhöjd.

Vrid armarna från axelleden så att handryggen rör väggen. 🍎

Gör huvudets rörelser vid väggen (övning 7 och 8).

NYTT: Stora rundan

a) Lyft de sträckta armarna längs väggen och stanna på halva vägen upp mot taket. Se till att axlar och skulderblad behålls nere.

b) Vrid armarna så att tummar och pekfingrar vilar mot väggen (se bild).

c) För sedan de sträckta armarna längs väggen upp ovanför huvudet.

*Paus*

Gör huvudets rörelser vid väggen (övning 7 och 8).

d) Sänk de sträckta armarna till axelhöjd med en vridning i axelleden så att handryggarna vilar mot väggen.

e) Sänk armarna vidare halvvägs ned mot golvet och vrid armarna så att inre armbågsknotor och handflator vilar mot väggen.

f) Sänk armarna till utgångsställningen.

Frigör händer och armar från väggen och placera dem så att tummar och lillfingrar berör utsidan av låren. 🍎

Avgång från väggen enligt övning 9.



ORESTS anteckning

” Mycket besvärligt, mycket viktigt att axlar trycks ”ner” under hela övningen

## Övning 22 Menuett – gång till musik

Utgångsställning: Stå rakt i din vertikal med hämlarna ihop och fötterna i 25°-30°-vinkeln. Se till att du går rakt fram och bibehåller uppåtsträckningen genom hela övningen.

Gå "elegant" och med "lätthet" till menuettmusik, men gå vanligt, ej dansant.

- Gå 8 takter vanlig, naturlig gång.
- Gå 8 takter på tå.
- Växla mellan dessa två.

Upprepa a) till c) 4-8 gånger

*Till denna övning använde Orest Luigi Boccherinis Menuett ur Stråkkvintett nr 1, E-dur, op 13:5.*



## Övning 23 7:e armrörelsen vid väggen

Utgångsställning: Ställ in dig vid väggen som i övning 6.

Vrid händerna så att lillfingrarna rör väggen.

NYTT:

- Lägg dina händer med handflatorna vilande mot lårens yttersidor; de inre armbågsknötorna förblir på sin plats vilande mot väggen.
- För armbågarna ut åt sidorna samtidigt som handflatorna fortsätter att ha kontakt med kroppen. Gå ej högre upp än till höftbenskanten (se bild).
- Kontrollera att vertikalen är upprätad i nacken, att skuldrorna fortfarande vilar mot väggen och att svanken inte ökat. 🍷

Gör huvudets rörelser vid väggen (övning 7 och 8).

d) Placera höger hands lillfinger mot väggen.

Låt armbågsknötan vila på sin plats och glid med höger underarm ut åt sidan så att armen blir rak, dock ej översträckt. Gör samma sak med vänster arm. 🍷

e) Kontrollera att vertikalen är upprätad i nacken, att skuldrorna fortfarande vilar mot väggen och att svanken inte ökat. 🍷

f) Låt de sträckta armarna, med lillfingrarna mot väggen, glida nedåt till lårens utsidor. *Paus*

Gör huvudets rörelser vid väggen (övning 7 och 8).

g) För armarna tillbaka till position d).

h) För underarmarna och händerna tillbaka in mot höften, armbågsknötorna ska fortfarande beröra väggen (se bild).

i) Händerna förs nedåt längs lårens utsidor så att armarna blir raka. 🍷

Avgång från väggen enligt övning 9.



b & h



## Övning 24 Balansera

Utgångsställning: Stå rakt i din vertikal med hämlarna ihop och fötterna i 25°-30°-vinkeln.

A Balansera en ca 1 meter lång trästav på höger eller vänster hands långfinger. För den lediga handen till lårrets utsida och låt den lugnt vila där och håll blicken vilande rakt fram.

B Utför olika uppgifter, exempelvis som att gå vanligt från en punkt till en annan eller sätta sig på en stol. 🍷

ORESTS anteckning

” *Tanke och tankar utlöser en fysisk aktivitet redan innan man “fattar” vad man gör. Man märker snart vid varje ny uppgift och i närheten av ett nytt skeende - en ORO i rörelsen*



## Övning 25 Gång med trästav (att gå med axlarna och bäckenet horisontala)

Gör denna övning framför en spegel så att du kan iaktta dig själv.

Utgångsställning: Stå rakt i din vertikal, hämlarna ihop och fötterna i 25-30°-vinkeln.

Överarmarna ska från axlarna vara riktade rakt ut åt sidorna, underarmarna och händerna ska vara riktade framåt med tummarna uppåt. Trästaven, som bör vara ca en meter lång, vilar mellan tummar och pekfinger.



a) Förskjut vertikalen framåt och ta ett steg. Det fria benet förs framåt och lyfts högt (se bild).

Axlar, bröstkorg och bäcken vilar stilla i sina positioner. Rörelsen sker i höftleden.

Gå lugnt framåt på detta vis med ett steg i taget 5-6 steg så att du blir stående med hela vikten på en fot.

b) Förskjut vertikalen bakåt och ta ett steg så att du blir stående med hela vikten på en fot. Det fria benet lyfts högt (se bild). Gå lugnt bakåt på detta vis med ett steg i taget 5-6 steg. Axlar, bröstkorg och bäcken vilar stilla i sina positioner.



Återgå till utgångsställningen. 🍷

Upprepa.

## Övning 26 8:e armrörelsen vid väggen (asymmetriska armrörelser)

### Vid väggen

Utgångsställning: Ställ in dig vid väggen som i övning 6.

a) Behåll höger arm stilla vilande mot väggen medan du gör följande med vänster arm:

Vrid vänster hand så att lillfingeret kommer mot väggen.

Lyft handen och underarmen rakt framåt, låt armbågen stanna mot väggen. 🍷

Gör huvudets rörelser vid väggen (övning 7 och 8).

Lyft hela armen sträckt framåt till axelhöjd utan att axel och skuldra höjs. 🍷

Gör huvudets rörelser vid väggen (övning 7 och 8).

För armen, fortfarande sträckt, åt sidan med handryggen mot väggen.

Gör huvudets rörelser vid väggen (övning 7 och 8).

Vrid handen så att lillfingeret vidrör väggen.

Sänk armen längs väggen till utgångsställningen. 🍷

b) Vänster arm vilar stilla mot väggen medan höger arm utför rörelserna ovan.

Frigör händer och armar från väggen och placera dem så att tummar och lillfingerar berör utsidan av låren.

Avgång från väggen enligt övning 9.

### Utan vägg

Övningen utförs utan vägg och framför en spegel.

Utgångsställning: Stå rak i din vertikala med hämlarna ihop, fötterna i 25-30°-vinkeln och med armarna vilande mot lårens yttersidor.

Behåll höger arm stilla vilande mot lårets yttersida medan du gör följande med vänster arm:

a) Lyft vänster hand och underarm rakt framåt så att den bildar 90° vinkel med överarmen. Låt armbågen stanna med beröring mot kroppen.

Lyft hela armen sträckt framåt till axelhöjd utan att axel och skuldra höjs. 🍷

För vänster arm, fortfarande sträckt, rätt ut åt sidan med handryggen riktad bakåt utan att förskjuta vertikalen.

Vrid handen från axelleden så att handflatan riktas nedåt.

Sänk armen hela vägen ner till utgångsställningen. 🍷

b) Behåll vänster arm stilla och vilande mot lårets yttersida medan du gör ovanstående rörelser med höger arm.

## Övning 27 Vals – gång till musik

Utgångsställning. Stå rak i din vertikala med hämlarna ihop och fötterna i 25-30°-vinkeln.

Se till att du går *rakt* fram och bibehåller uppåtsträckningen genom hela övningen även om musiken inbjuder till att gunga åt sidorna precis som i vals.

### Långsam gång

I denna övning går du bara på ettorna i varje takt.

I första takten tar du ett steg med vänster ben, i andra takten tar du ett steg med höger ben.

Exempel: vänster 1-2-3, höger 1-2-3 och så vidare.

Fortsätt så med 16 och därefter 24 takter.

### Snabb gång

I denna övning tar du ett steg på varje pulslag, dvs tre steg i varje takt.

Märk ettorna i varje takt.

Exempel: höger 1 - vänster 2 - höger 3,  
vänster 1 - höger 2 - vänster 3 osv.



Slösa inte bort din kraft.  
Använd den till konstnärligt skapande!  
Ha tålamod, det tar sin tid...

*Peter Koslosky*



## Del 2

Orests tankar och funderingar  
kring sin metod



## Förord

Vid ett besök i Orests lägenhet efter hans bortgång råkade jag hitta ett litet kollegieblock i vilket han sommaren 1986, på semester i Sydfrankrike, nedtecknat sina tankar kring rörelsearbetet med skådespelarstudenter. Det framgick av texten att han ville få den utgiven. Därför utges här en varsamt redigerad version där Orests egen text i faksimil står med min utskrift i anslutning. På detta sätt hoppas jag att de som kände Orest kan höra hans egen röst tala genom orden, och att de som inte hade förmånen att träffa Orest personligen kan komma honom och hans tankegångar närmare genom att ta del av hur han själv uttryckte sig.

Orest vände sig särskilt till dem som själv arbetat med hans rörelsemetod, men jag är övertygad om att alla som är intresserade av hur kroppen och psyket samspekar kan ha glädje av detta material.

Barbara Wilczek Ekholm



Den övningsplan som du håller i din hand har du ej nytta av om du ej genomgått kompendiets övningar tillsammans med en kunnig och noggrant observerande pedagog.

För att kunna förnimma, känna allt i sin helhet, fordras ett starkt behov, en önskan, en motivation. Detta blir som en enkel, nästan naturlig förutsättning.

En lång tid får du räkna med att ha tålamod med dig själv. För dig själv. Ofta tror man att man har förstått, men samtidigt vet man att man fortfarande inte begripit – när man låtsas att man gör något.

Jag skulle vilja jämföra denna metods bildningsprocess i hjärnan med den skolningstid det tar att lära sig skriva och läsa. Bokstav för bokstav, stavelse för stavelse, mödosamt arbete innan

16/7.86  
7<sup>25</sup>

Den Övnings-plan, Du tiller i Din  
Hand — har Du ej nytta av om Du  
ej genomgitt, alla dessa Övnings med  
en KUNNIGT, NOGRAN OBSERVERANDE  
INSTRUKTÖR/Pedagog.

Att kunna "färdig", känna ALLT-  
i sin HELHET, fordras en mycket  
starkt "behov", "önskan", MOTI-  
VATION! som en "enkelt", nästa,  
naturligt FÖRUTSÄTTNING! /

12<sup>45</sup>

En långt, långt Tid tar det.  
Att ha TÅLAMODET med och för  
sig själva. Rätt is ofta "fe" man  
att man "förestad" — oftast vet man  
att ~~fratferade~~<sup>här</sup> INTE befräppat  
vad som görs — när man "läsas"  
att man "göe — näst...!" /

16<sup>22</sup>

Få jag jämföra denna "bildnings-  
process", i Hjärnan med den skolingtid att  
läsa sig skriva och läsa! Bokstav  
för bokstav, stavelse för stavelse i  
många mödovarna lektioner, har det...

man egentligen förstår vad man skrivit eller läst.

Individuella anlag och uppfattningar spelar alltid med in i varje inlärningskeende.

I dagsläget av vad vetenskapen vet om hjärnfunktionen, om människans förmåga att lära känna sin kropp och själ, kan, eller bättre sagt, borde människor vara mer måna om sina egna och därmed andras liv.

Dessa tankegångar är ytterst viktiga för den som tänker sig bli skådespelare.

Psyke och Fysik, två av många komponenter, ger skådespelaren möjlighet att lära sig detta yrke.

... ..  
har det tagit - innan man fattade,  
förstod och begripet - vad som man  
läste, vad som man skrint.

Individuell anlag och uppfattning  
spela alltid med i varje inlärnings  
skedet.

Nu i Dagelöge av Vetenskapens  
upptäckande om Hjärn-funktion, om Män-  
niskans förmåga att lära känna sitt  
egen KROPP och SJÄL (delvis!) - Känn  
eller bättre sagt - skulle människor  
vara mick, män om sitt EGEN och  
✓ <sup>lära</sup> Andras Liv!

Dessa Lantföreläsningar är ännu mera  
berättigat och ytterst riktiga för DEN  
som tänka att bli SKÅDESPELARE!

Psyke och Fysik - två av många  
komponenter för Skp. möjlighet att lära  
sig detta yrke! ✓

Min största och viktigaste uppgift är, i synnerhet under de första lektionerna, att få elevens/studentens förtroende. Det ger eleven/studenten en säkerhetskänsla för sig själv och sin uppmärksamhet, utan värderingar och rädsla att göra fel.

Det tar sin tid innan vanan (ovanan) att leka "följa John" (den hämmande aktningen och respekten för pedagogen) lugnar sig.

Det är inte jag som pedagog som är viktig, utan DU e/st. Jag anser faktiskt att det är mer intressant att arbeta med skeptiker, dem som undrar vad som egentligen försiggår.

När deras eget förstånd vaknar till en känsla av accepterande och leder till upptäckandet av sin EGEN förmåga, då är jag tillfreds.

22/7.86

1912

Litt största och viktigaste uppgift är - i synnerhet första lektioner - : ATT FÅ E/ST. FÖREBILDENDET. för E/ST. säkerhets-kännsla för sig själva och sitt uppmärksamhet utan „värderingar“ och „rädda“ att „för FÖL“!

Det tar sin tid - inann den „vana“ (ovana!!) att „följa John“-lämna sammanhängande aktning och RESPEKT - „lungnar när sig“.

Inte jag (Pedagog) är viktig - men DU E/ST.

Anser, genom erfarenhet och upplevelse: SKEPTIKER, som „undrar“ vad som „försig-på“ - med konon/home själva - TYCKER jag bäst om!!

Här deras egen förstånd, varken till ett KÄNNSKA och akzepterandet, uppbakadat av sin EGEN Förmåga!

./

Respekten för pedagogen blir ej mindre om man frimodigt, utan förbehåll kan diskutera den allra minsta, känsliga och djupa upplevelsen av psykofysisk rörelse.

Inte enbart e/st utan även pedagoger blir ofta förvånade över den rikedom av nyanser som finns i framförandet av rollen genom alla moment i arbetsprocessen, från repetition till föreställning.

Till tårar rörd blev jag ofta. Jag kunde inte säga något till e/st efter föreställningen.

Vi behövde bara titta på varandra, inte tala. Upplevd känsla, en "inkarnation". Själva förvandlingen sker genom rollen på scenen. Då uppstår TEATER!!

2025

Respekt/Aktning av Pedagogen, blir  
ej mindre - om man kann frimodig  
och utan förbehåll diskutera den  
minsta, känsliparte, djupaste rö-  
relse Psykiskt/fysiska upplevelse.

Inta bara E./St. men också  
Pedagogen blir OFTA förvånad  
över rikedom av nyanser i  
framförande av ROLLEN vid olika  
öccfällen i Arbete under Repe-  
tition och Föreläsningar.

Till "tärar rörel" - blev  
jag ofta, utan att kunna säga  
"något" efter föreläsningar till  
E./St.

har bara "titta" på varandra -  
behöva ej säga "något". Upplevd  
känsla - en "inkarnation" - denna  
införvandling", i ROLLEN, på Svenska  
TEATER!!

./



Ordvalet är mycket viktigt vid inövandet av olika övningar. I synnerhet i början.

Varje ord utlöser en fysisk aktion, beroende på associationskombinationerna i hjärnan. För det mesta produceras egendomliga rörelser som inte alls är nödvändiga, eller ens förenliga med övningens syfte.

Observera att det inte alltid är rätt att korrigera eller ens omnämna dessa rörelser. Med tiden kommer lämpliga tillfällen att låta e/st själv observera sin "aktion" och upptäcka detta "fel" och därigenom undvika fel i framtiden.

Ordval är mycket riktig  
vid inövandandet av olika övningar  
i synnerhet i början.

Varje ORD — utlösa en fysisk/aktion, berente på asersions-kombinationer i hjärnan. Oftas som mest "egendomliga" rörelse som inte alls är nödvändiga i sammanhang med övningens syfte.

Inte alltid skall man "korrigera" eller ens nämna detta faktum. Med tiden finns lämpliga tillfällen att låta E./st. själva observera sin "aktion", upptäcka detta "FEL" — och såmed blir ingen 'fel' i framtiden.

—

När jag talar om psyke och fysik syftar jag i första hand på effekten av mina övningar och deras följd. Detta handlar om att åstadkomma själva närmandet av sig själv och förståendet av sammanhanget mellan fantasi och skeende – i fysisk mening.

En enkel fråga: Vem har lärt dig att stå och gå? För de flesta människor är att stå och gå ett vardagligt beteende som man knappt ägnar någon tanke.

En annan enkel fråga: Tanken, "att tänka", är den fysisk eller psykisk? Eller vad är den egentligen?

Svaren på dessa frågor får skådespelaren räkna med att försöka finna.

Så en tredje fråga:  
Kan man ...?  
Finns det en möjlighet...?

Omnämnet av Psyke + fysik — hännyfta till Övningar och Övningars följ, i första hand! För att få detta „närmandet“ till sig själva och förståendet av sammanhang mellan FANTASI och SKÄENDET i fysiskt mening.

En enkelt FRÅGA = VEM HAR LÄRD Dig, att STÅ, att FÅ??  
?

För „vanliga“, normala människor är att „STÅ“ eller „FÅ“ — ett dag, dagligen betecknandet — som man sällan, om ens tänka på.

En annan ENKELT fråga =  
TANKEN — att tänka — ÄR DETTA FYSIKT eller PSYKISKT — eller HUR?  
?

För <sup>ett</sup> del av oss är „problemen“ för Skp. räkna med och försöka lösa!

Sämed en taelje fråga =  
KANR MAN — ?  
Fins dett en möjlighet — ?

Jag vill ej påstå att jag hittat en lösning på dessa frågor. Nej.

Men jag är övertygad om att jag funnit en början.

Om 50 eller 100 år, eller ännu längre, så kommer detta bli en del av den obligatoriska allmänna undervisningen.

Vad vet vi idag? Hur använder vi oss av den akademiskt vedertagna kunskapen?  
204 ben  
656 muskler  
96 140 olika rörelsemöjligheter!

Hjärnan har 15-18 biljoner celler. Dessa celler har de mest skiftande, mångfaldiga uppgifter. Medvetna funktioner och ännu fler omedvetna funktioner beror på arvsanlag, skolning, social ställning. Bara 30-40% av hjärnans kapacitet används någorlunda medvetet.

Vill ej påstå att har "hittat" en  
Lösning - Nej!

Men är mycket övertygad om att  
har komit på ett BÖRSAM!!

Om 50 - 100 år, kanske ännu  
längre tid, så blir detta för  
ALLMÄNN-FORSTRAN, OBLIGATORISK!

/.

Vad VET vi i dag. Hur använda  
man vetandet som Akademisk Vetenskap  
har komit fram?

204 BEN

656 Muskler

96 140 olika rörelse möjligheter!

/.

Hjärna - har 15-18 Billioner Celler  
Dom mest skiftande, mångfaldiga uppgifter,  
funktioner medveten och ännu många

Omedvetend, AUT beräknar på = arvanlag,  
skolning, social ställning. Bara

30-40% av Hjärnans (volym) Kapacitet som  
nästan alla medvetend fungera

Vill även här ställa en fråga:

När man blundar, stänger ögonen, så ser man olika förbipasserande flimrande bilder, former, färger, punkter. Vad är detta?

Hjärnan är i verksamhet dag som natt.

Vid de flesta av mina övningar hjälper hjärnan mycket konkret till att genomföra den givna (tänkta) uppgiften. Perfekt. Man upplever mycket glädje av (i) hjärnan, stor belåtenhet av att ha fått bevisa sin egen existens. Och förmåga.

Ge din hjärna mer glädje, mer konkreta uppgifter, så kommer ditt liv bli lättare och mindre besvärligt. Detta sker om och när du respekterar och begriper din egen hjärna.

funger. Vill gärna, och här ställer  
en fråga =

NÄR man blunder (stänga)

\*  
flimrande

Ögon - så "ser" man olika, förbisesande\*  
"bilder" "former" "färger", "punkter"  
VAD ÄR DETTA?!?

Hjärnan! " /  
Är i verksamhet - Dag +  
NATT!!

/.  
Vid olika av övningar (som flesta)  
Hjälp HJÄRNAN, mycket KONKRET  
att genomföra den antagna eller  
givna (tänkta) uppgift = PERFEKT!!

Man uppleva, liksom, stor glädje  
av (i) Hjärnan, stor belåtenhet att  
ha fått möjlighet "berita" sin "egen"  
EXISTENS!?! Förudda!?!

/.  
För din egen hjärna måna flötje,  
många konkreta uppgifter - din liv  
blir lättare och mindre besvärligt -  
om + när Du RESPEKTERAR <sup>+ bepröja</sup> din egen  
Hjärna!



Om tanken är ett fysiskt beteende... någonsans bland alla dessa hjärnceller börjar ett skeende till andra områden, för att vi faktiskt ska kunna begripa att vi tänker. Då uppstår en ny fråga:

När och hur blir ett psykiskt begrepp ett fysiskt?  
Eller är det tvärtom?

Då blir själva inlärnings skeendet mycket individuellt beroende på anlag – arv – uppväxt – skoling.

Borde i så fall inte skolgången och själva lärandet revideras?

Man bör inte göra efter (härma) – bä bä bä – utan uppfatta sin egen möjlighet, sin förmåga och sitt kunnande till att leva ett naturligare och bättre liv.

Får jag använda ordet: HARMONI!

17/7  
705

Om TANKE - är en FYSISK beteckning  
för att "någonstans" i bland <sup>ALL</sup> dessa  
Hjärn-celler, bönjar ett skeendet till  
andra områden för att begripa -  
att man "tänka". Uppstår en NY  
fråga =

När bli och HUR en psykiskt  
begrep till ett fysiskt - ?  
Eller är det "omvänd" ... ?

✓  
Då blir - själva Inlärnings-  
skeendet mycket individuell och  
beräende av ANVÄN - ARV - Upp-  
växten - Skolning - - ?

✓  
Måste DÅ inte skolgång och  
lärande, REVIDERAS och ändras ?

✓  
Inte "föra ÖFVER" (Mä-mä-mä)  
MEN uppfatta sin egen möjlighet,  
förmåga + kunnandet till ett  
NATURLIGARE, "bättre" Liv ?!  
Få jag använda ordet =  
HARMONI!

Allt vad jag skriver om handlar om skådespelarens uppfostran och utbildning.

Jag vill mycket starkt påpeka att alla traditionella ämnen, i synnerhet kroppsrörelse, är absolut nödvändiga!

Mina övningar innebär något nytt. De ger var och en sin egen personliga/individuella känsla. En fördjupad uppfattning. De vidgar medvetandet.

Efter en tid med mycket tålmod med (för) sig själv uppstår förståelsen. Ej blott i hjärnan, den befäster sig i ryggraden.

Genom idogt och intensivt arbete övergår känslotänkandet till en bestående "substans".

Om intellektet (hjärnan + psyket) förstått orden, situationen, skeendets struktur, rollens spel i tid och rum, då uppstår en individuell bildform (hjärnan + fysik) i medvetandet.

Hur denna sammankoppling av psyke + fysik sker är ännu en obesvarad fråga.

ALT vad som jag skrivit, hänsyfta till skådespelarens uppfostran och utbildning.

Vill mycket starkt påpeka - ett - ALLA traditionella ämnen, i synnerhet av Koop-rörelse undervisning är absolut NÖDVENDIGA!

"Mina" övningar är något NYTT. Som ger var och en sin egen personligt/individuell KÄNNISA, fördjupa uppfattning, vidga MEDVETANDE.

Efter en tid och mycket talamodet, med (före) sig själva - uppstå ett förståendet ej blot i Hjärnan - men befästa sig i Rygggraden!

fenomen idag och intensivt arbete övergå "kännsle-tänkandet" till ens eget bestående "substans".

Här INTELEKT (Hjärnan-Psyke) förstås: Ordets Situation, Skandels-struktur, rollens spel" i Tid + Rum - uppstå en Individuell "Bildform" i (Hjärnan-Fysik) medvetande.

Hur DENNA "sammankoppling" av Psyke/Fysik sker - är ett OLÖST fråga!

En absolut ärlighet inom sig själv är den största förutsättningen för att lära sig skådespelarens yrke.

Allt som man vetat, känt och varit medveten om hittills måste revideras.

Det som en gång kommit in i hjärnan kan man (tyvärr) inte kasta bort.

Men man förmår, just genom sin ärliga lust och det konkreta medvetandet, åstadkomma de önskade förändringar som de olika roller man ska spela fordrar av en.

Sådant tar tid och kraft! Dessutom många sömlösa nätter. Då har jag ej räknat de tårar och den förtvivlan över just den lösningen man kom på innan man somnat in av trötthet och överansträngning. Så vid uppvaknandet är allt som bortblåst.

Var ärlig. Känns situationen igen?

En ABSOLUT ÄRLIGHET — inom  
sig själva<sup>4e</sup> den största förutsättning  
att lära sig detta, Yrke, som Skole-  
SPELARE!

/.

Allt man "viste", "kände", "var med  
vetand om" — hittills, få revideras.

Det vad som kommer in i Hjärnan-  
KAN man (tyvärr) ej bara "kasta bort".

Men någ förmår man just med  
sin ärliga lusten och KONKRETA  
medvetandet ästad komma — just den  
önskande "föreläsningar" vilka som  
olika ROLLER skulle bedra sig en.

Säkert t m r T: d !! Kraft!!  
— och kanske många sömlösa Nätter.  
Ej räknat som "töror" och det  
"företvulan" — efter just "den lösning  
man fick, inen man somnat — med en  
överanstängning och trötthet"...! Uppvakna  
på morgonen — är ALLT som "bortbläst".  
Var ärligt — det känns — igen?!

/.

Om igen vill jag upprepa hur viktigt det är med tålmod. Jag kommer i denna skrift gång på gång upprepa det jag anser är viktigt. Detta för att fylla den "tomhet" som finns i våra hjärnor med nya åsikter, förklaringar, vetande! Utan att behöva kasta bort något. Tänk om vi någon gång skulle ha behov för just det vi kastat i soptunnan?

Apropå lektionernas sammansättning. Jag är mycket medveten om hur denna halvtimmes lektion/vecka verkar inom var och en. Under veckan mellan lektionerna pågår en process ända fram till nästa lektion.

Säg mig ej "jag glömde ditten eller datten från förra lektionen". Det stämmer ej. Men den mänskliga faktorn (eller vad man nu vill kalla det: bekvämlighet, osäkerhet eller

Om igen får jag påminna och upprepa - TÅLAMODET. Man får någ Räkna med oktra här i dessa Rader, lösnande ar uppreppningar och "belysningar" om och om igen - för vi har jo mycket "tomhet" i vårt Hjärna och "berika" vår tänkandet med NYA åsikter, förklaringar, vetandet!! Utan att "behöva kasta bort något"... Tänk att om någon gång vi skulle ha<sup>behör</sup> just detta vad som "skulle eka i Sopp-tunnan" - ?! ::

/

Du som var med om dessa Övrigars gång. Mycket medvetande är jag om denna 1/2 tim. Lektion - i veckan! Som är övertygad om "verkan" inom var och en - just fram till en ny 1/2 tim. nästa vecka!!

Säga mig Ej "jag glömde..." - tyvärr det stämmer Ej!

Men den "Människliga-faktor"- kalla det vad du vill. Bekvämlighet, Osäkerhet  
.....



tvivel på sig själv) spelar in i upplevelsen av vad man minns. Då har dessa övningar ännu ej tagit sig in i ditt medvetande.

Ännu vågar du inte vara ärlig mot dig själv. Uppbringa tid och tanke för att våga lita på dig själv.

Jag upprepar att det som en gång kommit in i din hjärna kan du ej kasta ut.

Visst är det skönt att hålla mamma, pappa (och Orest) i handen. Men en gång finns de inte längre...

Påpasslig uppmärksamhet istället för koncentration.

Ändå hör man hela tiden om och om "koncentration"

Här har vi ett annat problem i samband med uppfostran av unga människor till skådespelaryrket.

osäkerhet och trivsel på sig själva - spela  
in i detta "jag glömde så mycket..."!

Ännu har dessa Övningar - Ej tagit  
medvetand om Dig. Ännu "väger" Du ej  
att vara ärligt mot Dig själva. Upp-  
bringa Tid och Tanke att våga litta  
på Dig själva.

Få nämna <sup>en</sup> gång till detta Faktum:  
vad som är + kommit in i Ditt Hjärna,  
Kann Du Ej Kasta "ut"!!

Vist är det "skönt" att "hålla" Mama  
och Pappa (och Orst) i handen. Men någon  
gång finns dom ej längre ....

/

1850

Påpressligt Uppmärksamhet - i stället  
för KONCENTRATION.

Ända hör man ständigt om + om igen KONCENTR-  
vare gång igen!

Här har vi ett annat Problem i samhang i  
uppföstran av unga Människor till Skp.-väket!

Ordet koncentration innehåller många komponenter. Ändå använder man ordet för att få den största möjliga arbetsinsats, allt på en gång.

Text, hållning, rätt tempo i rörelsen och i språket. Framför allt rätt stämning. Att kunna fånga in publikens uppmärksamhet på det som sker på scenen.

Koncentration innebär ofta en ansträngning av alla komponenter, den kan utlösa blockeringar, glömska och så kallade blackouts i text och handling.

Vore det då inte den föreslagna definitionen "påpasslig uppmärksamhet" mer lämplig? Mjukare och ändå fordrande i disciplin och utförande av arbetet med rollen.

18/7  
1659

Ödet KONCENTRATION - innebär jo så många olika komponenter. Ända använda man ordet för att få den störst möjliga arbets-insats - på EN gång, ALLT!!

Text, Hållning, Rätta Tempo i rörelse och språket. Framförallt "stämning", att "färga in" Publiken till uppmärksamhet - på det vad som händer på Scenen, i Rollen.

Koncentration - innebär ofta en ansträngning av alla komponenter och kann utlösa blockeringar - glömska - den så kallade "blank-out" i Text + handling.

Vare så inte det förslagna definiering = Påpassligt Uppmärksamhet = måna lämpligt, mjukare och ändå fordrande : Disciplin och utförande av sitt arbete i Rollen.

## Feedback

Varje fysisk rörelse uppstår av ett mycket bestämt och konkret direktiv från hjärnan. Hjärnan sänder ut impulser till musklerna som skall utföra rörelsen och som genast svarar hjärnan att de är beredda. Feedback!

Denna process sker inom en 1000-dels sekund, allt beroende på uppgiftens struktur. Så fungerar vi och detta är bevisat vetenskapligt.

En dag = 24 timmar

En timme = 60 minuter

En minut = 60 sekunder

En sekund = ?—!

Musklernas arbete fysiologiskt.

En sekund kan innehålla 200-250 impulser!

Här spelar anlag, yrke, ålder en stor roll.

När man känner till dessa fakta om hur en människa fungerar kan det finnas ännu större motivation att bli skådespelare!!

## \* Feet-back —

Vadje fysik rörelse — förtig-går efter en mycket bestämd och konkret direktiv av Hjärnan till respektive Muskler, vilka<sup>som</sup> skall utföra rörelse. Muskler svarar, till Hjärnan, om sitt beredskap<sup>feal-</sup>? bak!

Den process sker inom 1000/1000 Sekunder, det beror på uppbyggnadsstrukturen. Så fungera det och man vet om detta!

/

EN DAG = 24 Timmar

EN Timma = 60 Minuter

EN Minut = 60 Sekunder

EN Sekund = ? — !

Muskloras-arbete: Fysiologiakt.

1 Sekund = Kan vara 200-250 impulser!

Här spela Anlag, Yrke, Ålder en stor inflyttande.

/

När man vet dessa Fakta — hur en Människa fungera — Kan det finnas ännu större MOTIVATION att bli SKÅDISPELARE!!

/

## Gång

De flesta människor går fel. Vetenskapligt anatomiskt talas det om att cirka 120 muskler arbetar vid varje steg.

Ser man sig omkring hur folk i allmänhet går så förstår man att det måste vara 300, eller ännu fler, muskler som arbetar vid varje steg.

Vilken belastning (stress) i hjärnan för dessa människor som använder 300 muskler istället för 120. Vilken onödig energiförbrukning dessa 180 extra muskler utgör. Denna energi kunde eventuellt istället användas för konstnärliga tankar?

Ett annat fenomen jag studerat är steglängden, det vill säga längden mellan ståndsben och spelben. Vid gång börjar spelbenet pendla – gå fram. Klacken slår i underlaget och gör samtidigt en liten sväng just som hälen nått underlaget (det hörs ju så tydligt...) så har man ju på 10 steg egentligen gått 9...!?

fång —

Dom flerta Människor GA FEL!  
 Vetenskap/Anatomiskt/ tala om ca 180  
 Muskler i En steg.

SER man omkring hur  
 man går — första nu att det måste  
 vara 300, om ej ännu flera muskler  
 i dom stegen människor gör!

∴

Vilken belastning (stress) för dessa  
 (antagna) människor med 300 muskler,  
 i deras Hjärnor!!! Vilken energi för-  
 brukning med dess onödiga 180 muskler.  
 Som eventuell skulle kunna användas  
 för „konstruktiva Tankar“.

∴

En annat „fenomen“ är „steg-längd“  
 Ståndben — Spelben: vid färdigen så  
 börjar Spelben<sup>(sväng)</sup> „gå“ fram, klackar  
 „se“ in i golv/gata och samtidigt ett  
 litet „sväng“ när/bak (det hörs jo så  
 tydligt...) Så har man på 10 steg  
 påt egentligen 9 ...!?



De flesta anatomiska beskrivningar av gång är faktiskt absurda. Det står skrivet "när spelbenet går (pendlar) fram så följer bäckenet med" ...!!

Vad händer då i ryggraden ovanför bäckenet?

Varför har människan höftleder?

Undra på att så många blir ryggskadade efter 20, 30, 40 års idogt gående och springande på fel sätt.

Varje människa får sin specifika karaktäristik genom detta som jag beskriver. Det här är vad mina övningar syftar till att uppmärksamma.

Dom FLESTE ANATOMISKA beskrivningar  
av färgen är FAKTISKT ABSURD!!!  
Man skriver: -... när spelbenet på  
(svärpa) fram så FÖLJA BECKNET  
med.....!!!

Vad händer då i Ryggleden  
"ovanpå" Becknet - - ?

Vad-för har Människa HÖFT-  
LEDEN?!

Undra på att så många blir  
Rygg-skadade - efter 20, 30, 40  
års idoga "stendet", "springandet" ect.  
ect.!

/

19/7.  
1722  
Mitt omnämnad av "färgen" - ser  
så individuell/personligen för varje  
människa sitt speciella karaktäristik -  
är något som min Övningar lyfta  
på.

Att stå

Den första övningen, detta A i mitt rörelseprogram, är det av yttersta vikt att man själv får erfara. Mycket, mycket noggrant!

Här börjar hela principen. Själva upplevelsen av vertikalen.

Alla övningar utgår ifrån och utförs i vertikal kroppshållning.

Här följer en historik över hur jag kommit fram till mina tankar om min metod och själva kompositionen av övningarna.

1947, då jag var engagerad vid Malmö Stads-  
teaters balett, kom jag i kontakt med den dåvaran-  
de elevteatern. Eleverna vid skolan verkade tycka  
om mitt sätt att dansa och frågade mig därför om  
jag kunde ge dem dans- och rörelseundervisning.

1952 öppnade jag min egen privata balettstudio  
samtidigt som jag fortsatte min undervisning vid  
elevskolan.

H# STA°:

Den första utan A, i mitt rörelseprogram, ytterst viktig att kunna uppleva själva mycket, mycket närmare!!!

Här börjar hela PRINCIP i denna Kropps-upplevelse av VERITEKALÉN!!

Alla följande övningar utföras och utföras ut VERIKALA - Kroppshållning.

Få jag bala om HUR jag kommit fram till dessa Tankar och "komposition" av olika Övningar.

1947 vid min Engagement på Malmö Stadsteaterns - BALLETT - Kom jag i kontakt med dåvarande Skådespelare - Elevskola. Dessa Elever "tyckte" antagligen om mitt sätt att dansa och frågade om jag skulle <sup>vill</sup> ge dem Undervisning i Dans + Rörelse.

1952 öppnade jag min egen privat ballett-studio - men fortsatte min undervisning vid Elevskolan.

1964 kom så den statliga scenskolan i Malmö. Jag fortsatte alltså min verksamhet som statligt anställd. Jag avslutade arbetet vid min privata studio för att helt kunna ägna mig åt scenskolan.

Då började en regelbunden kontakt med regissörer och skådespelare vid landets teatrar och amatörteatergrupper.

Oftast blev mitt uppdrag att korrigera skådespelarnas armar, ben eller hållning.

Jag har många minnen från denna tid som jag dock besparar mina läsare.

Vid denna tid hade jag en skräck för att läsa Stanislavskij, Brecht, Reinhart eller någon annan stor kapacitet.

Jag försökte få inspiration till min undervisning från mitt personliga arbete med dans och repetitioner av olika baletter.

1964 kom så den Statliga Scenskolan  
i Malmö till och min verksamhet där  
så som Rörelse-pedagog. Avslutade  
min privat-studio för att helt kunna  
gå in för min nya (statliga) Tjänsten!

Vil olika tillfälle kom jag i kontakt  
med Regissörer och Skådespelare vid  
Teatrar och Amatör-teater grupper.

Oftast var jag "ombud" att  
"pösa något" - att hans/hennes, 'Armar'  
och 'Ben' och "Hällningar"....

Bespara mig själva och ER, som läsare  
att nämna (eller glömma) någon!!

Hade en "skrek" att läsa om  
Stanislawski, Brecht, Reinhardt eller  
någon annan "kapacitet"!

Förökte ut min egen personliga  
'kpp levande' i dansande-arbete vid  
Repetitioner med olika BALETTER, <sup>för</sup> Volen  
inspiration för min undervisning.

/

Endast en gång under alla år (1947-86) blev jag av en elev tillfrågad följande:

Orest, du som är en klassiskt skolad dansare och har lärt dig olika balettsteg för att utan komplikationer kunna framdansa en roll på scenen. Kan det inte finnas ett liknande rörelsealfabet för skådespelare?

Denna fråga lämnade mig aldrig!

Vid scenskolan i Malmö kom en kollega (Andris Blekte) att få stort inflytande på min insikt om och upptäckten av nya tankar kring rörelsearbetet och rörelsens möjlighet.

1967 började jag därför att läsa Stanislavskij... Jag sökte ständigt efter litteratur. På resor runt om i Europa – London, Paris, Berlin – tillsammans med våra elever sökte jag ständigt efter böcker. Jag hittade

Under ALLA ÅR (1947-1986!) har jag  
blivit tillfrågad EN ENDA gång av  
en Elev:

Ordet Du som Klarrisk-skolad  
Dansare har lärt Dig olika  
pos (step-formar) - för att kunna  
utan större komplikation fram-lära,  
röra Dig i olika ROLLER på Scenen.

KANN DETT EJ FINNAS ETT  
RÖRELSE - ALFABENT FÖR SKÅDESPELARE??

/

DEN Friga lämnade mig inte mera!

/

Vid Scen-skola i Malmö hade en  
kollega (Andris Blekte) stor del i min  
insigt och "upptäkt" av NYA Tanker  
om RÖRELSE beteendet och RÖRELSE  
möjlighet.

Nu läste jag (! 1967) STANISLAVSKY...  
Nu "sökta" jag - i London, Paris, Berlin och  
all som Ordet jag kom till vid  
Teater-studie Resor med våra Elev,er,  
efter Litteratur, Böcker! Fans tyvärr  
...



tyvärr ej mycket som kunde hjälpa mig i mitt sökande.

Men tanken hade väckts. Därtill kom elevernas frågor, deras sökande efter det ärliga, sanna förståendet för att kunna bli en professionell skådespelare!

Stanislavskij kom med stora, djupa och konkreta tankar kring skådespelaryrket.

Andris Blekte – så som jag uppfattade hans undervisning – gick ännu djupare i sanningens sökande efter ärlighetens normer och upptäckandet inom sig själv.

Vad höll jag då på med???

Lärde ut vals, tango, polka och balettexercis. Bä, bä, vita lamm... Härma och kanske förbättra lite. Tanken på detta skrämde mig.

Jag sökte efter ett skådespelarens ABC, användbart för vilken roll som helst.

Fans tyvärr ej mycket - som skulle kunna hjälpa mig i mitt sökandet.

Men TANKEN fans! Därtill FLEVERAS FRÅGOR deras "sökandet" efter ÄRLIGT, SANN Förståndet att bli Professional Skådespelare!

STANISLAVSKY Kom med stora, tydliga konkreta Tanker om Skp. Yrke.

Andris Blekte - så som jag uppfattade hans undervisning - gick ÄNNU uppått i "SANNINGENS" sökandet EFTER "ÄRLIGHETENS" NORMER och upptäckandet inom sig själva.

Vad höll jag, lå, på med ???  
Lärde ut Vals, Tango, Polka och bullett - exercise.... mää - mää - <sup>rita</sup> sama för efter och kanske ännu "bättre"....  
Tanke om DETTA, skrämde mig ....!

Skådespelarens A. B. C. användbar för viken Roll<sup>st</sup>helst - !?

Jag har redan nämnt att någon definitiv lösning har jag inte hittat.

Men sedan 1976-77 har jag stabiliserat följden av mina övningar (cirka 25-30 stycken), och bestämt deras utförande för skådespelare.

Nämnde också att denna undervisning sker en halvtimme per vecka.

Helst ska hela programmet upprepas tre gånger under elevens studietid på skolan (tre och ett halvt år).

Varför en halvtimme? Varför tre gånger? När eleven/studenten kommer till skolan är han/hon tillräckligt gammal (18-24 år), motiverad och nyfiken.

Första gången lär man ut övningarna mycket noggrant rent tekniskt/fysiskt. Aldrig får man skynda eller driva på. Man måste ge e/st tid att tänka själv när han/hon tittar på och gör efter.

30/7  
16<sup>00</sup>

Har Retan talat om, förut, att  
en defenitiv Lösnig har jag Ej hittat.  
MEN Sänkt 1976-77 stabiliserade  
földen av Övningar (ca 25-30) och  
doras utförandet för en under-  
visning — AV SKÅDESPELARE — !!

Nämnde också att denna sker  
individuellt  $\frac{1}{2}$  timmer per  
vecka.

HELSI SKALL hela Programmet  
upprepas 3X under en Under-  
visning inom 3 $\frac{1}{2}$  år!

✓

Varför  $\frac{1}{2}$  tim. Varför 3X?

Eleven/studenten är tillräckligt  
gamalt (ca 18-24 år) motiverad och  
nyfiken.

1x (fästa) Lär man ut alla  
Övningar mycket Nägrant Rent  
TENISKT/FYSISKT. ALDRIG "skynda"  
eller "driva" på! för E/st. tid att  
"tänka" själva — när han/hur titta på  
och gör "eftersl."

Övningarna sker i mitten av rummet framför en stor spegel, så e/st kan se, bli förvånad och ibland till och med ond på sig själv.

Begär — tala om vad du känner — men förbanna inte dig själv!

Upprepa samma övning högst 3-4 gånger vid varje tillfälle. Ej mera.

Vissa övningar sker vid en lodrät vägg utan golvlister. Även vid dessa övningar sker allt lugnt och utan kraft, ändå rent fysiskt.

Orden man uttalar och övningarna man visar betyder: "Ju mindre kraft du använder desto närmare är du dig själv."

Det tar omkring 3-4 veckor innan e/st börjar förstå (men långt ifrån begripa), vad som händer i honom/henne. Hur egentligen allt sker som det sker.

Övningsen sker i mitten av rummet  
framför en stor SPEGEL - så ett  
E./S. KAN BÄTTRE SER  
BEI "FÖKVÄNAB" OCH IBLAND "OND"  
PÅ SIG SJÄLVA. BEGÄR, TALA OM =  
"FÖKBANNA EJ DIG SJÄLVA" ...!

Upprepa samma övnings-inläring  
högt 3-4 gånger - ED MÄRA - VID  
en alliansgräns.

DELS SKER DET VID EN LÄDRETT  
VÄG - UTAN EN GÅLVLISTA!  
DUKA HÄR SKER ALLT LUGT OCH UTAN  
"KRAFT" ENDE RENT FYSISKT.  
ORDEN MAN TALA + VISNING MITTEMÅTT  
E./S. = "ÄN MINDRE KRAFT DU  
ANVÄNDA - ÄN NÄRMARE ÄR DU  
DIG SJÄLVA" ...!

DET ÄR OMKRINGT 3-4 VECKOR  
INOM E./S. BÖRJAR FÖRSTA - MEN  
LÄNGT IFRÅN BEGRIPPA VAD  
SOM "SKER" I HONOR/HENNE, HUR  
OFTENTLIGEN ALLT SKER SOM DET  
SKER....

Att det sker något känner e/st, men kan ej annat säga än att det känns lättare eller angenämt.

Just detta angenäma är ett mycket viktigt faktum – ingen särskild ansträngning – och så fungerar det!

Övningarna vid väggen åstadkommer en rakare vertikal hållning, en lättare andning och dessutom växer e/st några cm genom övningen. (Någon har vuxit 8-10 cm av övningen!!)

Horisontala skuldror, hållning samt styrka ger armarna en naturligare plats vid sidan av kroppen.

Skulle Stanislavskij ha sett resultatet av bara denna övning är jag övertygad om att få hans beröm och till och med bli föreslagen till 1-3 ordnar.

ATT DET SKER NÅGOT — KÄNDER  
E./ST — men KAN EJ annat säga:  
„det känns lättare...“!? ANGENÄMT!?  
JUST DETTA „ANGENÄMT“ ÄR EN  
MYCKET VIKTIG FAKTUM — INGEN SÄR-  
SKILT „ANSTRÄNGNING“ OCH „SÅ FUNKAR  
DET...!“

ÖVNINGAR vid vägen — Åstadkomma  
en RACKARE VERTIKALT HÅLLNING.  
Inte bara gott eller „lättare“ andning,  
men ofta „VÄXER“ (ihopp-synken kropp)  
E./ST. några cm. (upplärde några upp  
6' eller 8-10 cm.!)<sup>högre!</sup>

Skulder-horizontala hållning +  
styrka, ger ARMAR en „naturligare“  
plats vid sidan om kroppen.

SKULLE STANISLAVSKY SER RESULTATET  
AV, bara denna övning — ÄR JOF  
ÖVERTYGAT om hans „beröm“ och  
t.o.m. förslag till 1-3 ORDAR!



Andra studieåret.

Nu upprepas exakt samma övningar. E/st upptäcker detta rätt så snart och detta leder till en aha-upplevelse!

Förvåning och stor glädje. Därtill upplevelsen av känslan (psykiskt) av det man gör (fysiskt)!!

Om igen är ärlighet och noggrannhet mycket, mycket viktigt. Om igen: Ju mindre kraft du använder desto närmare kommer du dig själv!

För de tekniska pedagogerna rekommenderar jag besök vid scenframställningslektionerna. Observera där e/st arbete med sin text och rörelse i uppgiften.

Diskutera aldrig med e/st under dessa lektioner. Om något måste anmärkas, förklara det för respektive pedagog enskilt. E/st får du nästa vecka igen. Då kan du genom en lämplig övning

Andra säsongs-året =

upprepas exakt samma Övningar.  
E./Sf. upptäcka Rätt så snart  
och bli nu ett „AHA-upplevelse“!

Förvning och stor glädje. Därtill  
upplevelse av KÄNNSLA (Psykiskt)  
vad som man fysiskt gör!!

Om igen är ÄRLIGHET och Närahet  
mycket, mycket viktiga. Om igen:  
ÄN mindre KRAFT — — ÄN närmare  
sig själva....!

Lämpligt, Rekommendera mycket  
bestämd — att besöka E./Sf. lektioner  
av „Sceniskt-framställning“!!

Titta, observera E./Sf. arbete med  
sin TEXT och RÖRELSE i uppgifter  
som här,

ALDRIG diskutera — UNDER dessa  
lektioner — med E./Sf. Om något  
skulle „anmärkas“ — förklara detta  
för Respektive Pedagoger, enskild!!

E./Sf. få Du nästa vecka igen — så  
kann Du genom „lämpligt“ övning....

uppmärksamma e/st genom att fråga vad och hur denne vill berätta genom den ena eller andra scenen, texten eller rörelsen? Lyssna, lyssna och försök aldrig påtvinga något.

Vid scenframställningen uppstår alltid problem för e/st . Denna sammankoppling av psyke/fysik tar sin tid att förstå och utföra. Tyvärr har vi fortfarande inte alltid tillgång till pedagoger som förstår att undervisa i ämnet.

Dessa pedagoger skulle inte bara analysera pjäsen/tiden/författaren utan framför allt eleven själv som människa med individuell uppfattning, förmåga och utförande

Tredje året

Nu upprepas om igen samma övningar, men nu är det för det mesta

.....  
Lämpligt övning, uppmärksamma E/S.  
på genom fråga: vad ville du säga  
och HUR, med denna eller annan scen, text  
rörelse ect.! Lyssna, lyssna och  
försöka E; "pröva" något!

/.  
Vid sceniskt-framställning — uppstår  
ALLTID problem, för E/S.

Denna sammkoppling av Psyke/Fysik  
tar sin tid att förstå och utföra!  
Tyvärr har "vi" fortfarande inte  
ALLTID tillgång med Pedagoger  
som förstår att undervisa i  
ämnet!!!

/.  
Dessa Pedagoger skulle inte bara  
ANALYSERAR Pjäsen/Tid/Författaren  
ect. ect. men framför ALLT ELEVÉN som  
Människa med individuella uppfattning,  
förmåga, utförandet!!!

/.  
TREDJE ÅRET =  
om igen samma Övningar!  
MEN NU är för det mesta....

e/st som själv "begär" min undervisning.

Just innan denna period har e/st gjort sin praktik ute på en teater i landet.

Nu är han/hon tillräckligt mogen för att förstå allvaret i yrket. Viljan att faktiskt bli skådespelare är mer konkret.

Känslan för det psykofysiska beteendet inordnar sig i den kommande konstnärliga verksamheten som skådespelare.

Därför begriper e/st nödvändigheten av att stärka och stabilisera arbetet med sin kropp och själ.

Enbart mina övningar gör ingen skådespelare. Bara i samarbete med övriga ämnen åstadkommes resultat. Alla ämnen hjälper e/st att genom sin egen vilja, sin insikt, sitt tålamod och arbete komma underfund med sin egen personlighet.

för det mesta = E/S. som "begär"-  
om ej, "fordran" = min undervisning!

Man vet att halv är på en  
eller annat Teater för praktiskt  
Arbete.

Tillräckligt "mågen" att förstå  
ARVAREI i Yrke. Viljan att bli  
FAKTIKKT SKÅDESPELARE är ännu  
KONKRETARE!

Känsla för Psyke + Fysiskt beteende  
denna arbete med sin kropp och Själ-  
begrippe man nödvändigheten av:  
att stärka, stabilisera, inordnar  
i sitt Kommande Konstruktivt verk-  
samtet som Skådespelare!

/

Enbart mina Övningar - gör långt  
ifrån en Skådespelare! Bara i sam-  
arbete med ALLA andra Ämnen  
ärstodkomas Resultat!! Den hjälpa E/S.  
att genom sin egen vilja, insikt, tåla-  
mod och arbete (i ALLA ÄMNE) komma  
underfund med sin Personlighet. /

En halvtimme i veckan.

Jag har redan nämnt detta om en halvtimme i veckan, men jag vill gärna upprepa att efter en halvtimmes lektion sker det något inom e/st.

Det tar tid att vänja sig vid denna undervisning. Att bli bekant med sin kropp. Att acceptera sig själv som man är.

Det finns inga fel - om man vet om dem! Ett "kroppsfel" är inget hinder att bli skådespelare.

Av egen erfarenhet och genom samtal med eleven vet jag att det efter en halvtimmes övningar känns befriande, glädjande och uppbyggande.

Antagligen för att kropp och själ är överens. Antagligen är hjärnan belåten med att bli använd. En konkret känsla som följer av att utföra givna direktiv. Genom övningarnas komplicerering (= sammansättning i form och tid) växer självförtroendet och egenkänslan rent konkret.

En 1/2 tim. i vecka.

Har nämnt om dett redan förut  
men upprepa om igen att efter denna  
1/2 tim. sker "näpat" inom E./Sf.

Det tar sin tid att vänja sig till  
denna undervisning - att blir "bekanta"  
med sin egen kropp. Att akceptera sig  
själva så som man är!

DET FINNS INGA FEL - OM  
man VET om DEM! Någon Kropp-  
"fel" är ingen hinder att kunna vara  
skådespelare!

Av erfarenhet och samtal med  
E./Sf. vet jag att efter den 1/2 tim.  
lektion "känns" det "så befriande", så  
"glädjande" och "uppbyggande".

Antagligen är Kropp/Själ "överens",  
är Hjärnan "baläta" ett blir "använd"  
i konkreta känsla för utförandet  
av givna övnings-direktiv. Med övning  
annas komplettering (samm-rättning i form  
och tid) växer självförståendet och  
"egen-känsla" i mycket konkreta  
former.



Här upplever e/st på ett påfallande sätt sitt eget jag.

Han/hon börjar förstå möjligheten att genom sin fantasi (psyke) kunna bli en "annan" med hjälp av en fysisk konkret känsla.

Vid läsning av rollen, den givna uppgiften, uppstår "något" i ens egen fantasi. Sedan minns man detta "något". Man börjar också känna "något" som övergår till fysiska impulser. Man börjar spela, bli medveten om att detta "något" har blivit konkret i ens egen kropp.

Det jag söker är själva kopplingsimpulsen, samspelet mellan fantasi/psyke och den konkreta fysiska rörelsen. Det som påverkar förmågan att kunna spela vilken roll som helst, utan att tappa sitt eget jag!!

Här uppleva Efst. på ett påfallande  
konkret sätt sitt egen JAG!!

Börjar att förstå sin egen möjlighet  
att genom sin FANTASI (Åsike) kunna  
bli en „annan“ med hjälp av  
fysiskt konkreta känsla!

Vid genomgång av ROLLEN i  
en given uppgift – uppstå i ens egen  
fantasi „NÅGOT“ – förmår man att  
minnas detta „något“, man börjar nu  
„KÄNNA“ „något“, så övergår detta  
till FYSISKA-impulser.... man gör  
sig „till“ – blir medvetend om  
ett „något“ har blivit „konkret“ i  
ens egen kropp!

DET VAD som jag söker  
är just den „Kopplings-Impuls“  
dett samm-spel av Fantasi/Åsike med

konkreta FYSISKA-rörelse – den, som  
påverka förmåga att kunna spela  
vilken Roll som helst... utan  
att „tappa sitt egen JAG“!!

Intellekt.

Mitt resonemang kring intellektet bör endast ses i samband med mina övningar.

Försöker man att endast med sitt förnuft, det man lär sig vid olika skolningar, inläringar, begripa den logiska gången av skeendet, då går man förbi sig själv!

Väntar man sig att kunna härma, mycket exakt och noggrant, och sedan kunna utföra samma sak själv i scenframställningen? Då upptäcker man snart att man blir förtvivlad, man bryter ner sig själv.

Intellektet vet exakt hur, men kroppen följer inte med.

Ändå behöver vi intellektet i begripandet av oss själva – men i samband med sin känsla.

21/7.

1620

INTELEKT! =

Begränsa definition bara  
med hänvisning till mina Örningsar!

Föröka man ENbart med sin  
"FÖRKUNFT" — det vad man fick  
"lära" vid olika skolningar, i lärn-  
ingar att "följa upp", begripa den  
"kopiska sängen" av "skendat — etc.!

Så gör man FÖRBI sig själva!

Vänta man på att "föra efter"  
mycket exakt och nägrant — därifrån  
kunna utöva samma "grej" i själva  
scen-roll-festställning —!? Upp-  
tänka man snart, inte bara fiska,  
värre, mycket värre — man blir  
FÖTVIVLAD, "bryter när" sig själva!

INTELEKT = VET exakt, "HUR" —  
MEN, men kroppen "följa" Ej med!!!

ÄNDÅ BEHÖVER man sin Intelekt,  
mycket i begripandet av sig själva  
— MEN, i samband med sin  
KÄRRELSA!

∴

Psyke och fysik hör ihop! Var någonstans exakt som denna sammankoppling sker vet jag inte.

Att den sker är säkert. Under övningarnas gång sker all denna koppling av sig själv. Helt naturligt och utan besvär och ansträngning.

Tvärtom, jag upprepar igen:

Ju mindre kraft desto närmre sig själv!

Tro mig – förklaringen ligger i att hjärnan blir belåten och glad av att utföra konkreta direktiv om de upplevs som obesvärade och riktiga. Lusten är den stora drivkraften för genomförandet av uppgiften – rollen.

Redan sagt förut - upprepa  
i igen - Psyke + Fysik h re ihopp!  
Var n rstaans denna "koppling" sker -

V t jag inte (konkret + exakt!).  
Att det sker V t jag - f r, under  
 vningars och lektioners gång -  
sker ALL detta "som av sig själva!  
Helt naturligt och UTAN besvär  
och ansträngning. Tv rtill = om  
igen uppreppning:

 n mindre Kraft -  
 n närmare sig  
själva!

/.

Tro mig, att förklaringen löpa i:  
Hj ran (om igen uppreppning)  r "be-  
l ten" och "glad" i utförandet av  
konkreter direktiven som "känns"  
obeskrivande och "riktiga". H r är  
lusten, igen en stort var-k nft f r  
genomförande av Uppgifter (Rollen)!

/.

Konservatism.

Sedan urminnes tider är människan densamma.

Förändringar, nya idéer, nya former och framför allt nytt tänkande har människan alltid haft svårighet att acceptera.

Till det yttre skiljer sig människan inte från t.ex. terrakottautgrävningarnas människor i Kina 10 000 år före vår tideräkning.

Trots att nutidsmänniskan upplevt resan till månen har man inte funnit anledning att förstå sin egen hjärna och dess möjligheter.

Redan i Bibeln påpekas "I begynnelsen var ordet".

Fortfarande verkar nyckeln till begripandet av framtiden vara sökandet efter de rätta orden.

22/7.86 Konservatism.

1732

3 "nerviga tider" är Människor-  
dom "samme"!

Förändringar, nya Idéer, nya former,  
nytt "TÄNKANDET" — har ALLTID  
dröjdt — inann, några, många, ALLA  
akcepterade, efterlevde.

Till det "nyttre" utseendet skiljer  
nutidens människor sig inte, från  
t. ex. Terakota-utgrävningar i  
Kina — för 10.000 år inann "väl"  
tidräkning!

Tröts att NU-tids Människor upp-  
levde, Resan till MÅNEN — OCH HILL-  
baka till Jorden' — har man Ej  
funnit "anledning" eller "VAD" (?)  
att "hitta sitt egen Hjärtas och  
dets möjlig heter!!!

Redan i Bibeln påpekas:  
FÖRST VAR ORDEN....!

Färfärande är just sökandet efter  
räkta Orden, verkar vara "nyckeln"  
till begripandet av Framtiden!?



Det verkar lugnare, bekvämare och säkrare att hålla sig till vedertagna normer. Att följa de andra.

Vi lär oss att bli accepterade efter rådande normer.

Det är inte ofta som någon vågar lita på sig själv. Och om det skulle hända måste det i så fall löna sig ekonomiskt. (Materialismen!)

Vad talar jag om egentligen?

Det kostar pengar vad man än gör för att leva. Sista århundradets visdom verkar vara: Rättvisare fördelning av jordens rikedomar. Social rättvisa, nya profeter, nya partier, nya ledare. Ideologier uppstår som svampar efter regn.

Får människan det bättre av detta?

Ger det oss en ny Kristus?

Ger det oss en ny Buddha?

Eller Muhammed?

Lungnare, "bekvämare", "säkra" etc. etc. verkar det vara - att hålla sig till vedertaget om man "följa" som andra.

Lära sig - att bli akcepterad efter NORMAR, FÖRORDNINGAR, "Lag och Ordning" etc. etc.

Få ofta "vägar" nästan  
Lita på sig själva. Om så, få  
det "löna" sig - däremot förestå man "Pengar" (Materialism!)

Vad "snarba" jag om!?

Det kostar Pengar - vad som man  
än gör (leva...) Sista Århundras  
"vishet" är: Rättvisare Fördelning  
av Jordens-Rikedomar!! Socialrättvisa!!

Nya "profeter", Nya "partier", Nya  
"ledare", Ideologier - uppstå som  
svamper efter Regnen....!

Få MÄNNISKOR det "bättre"?!?

GÖR oss en NY Kristus?

--- --- --- NY Buddha?

Mohamed, etc. etc. ???

Man gömmer sig hellre i "det som var bättre förr..."

Varför oroa sig? Pensionen är ju ändå säkrad efter 65 års ålder!!

Jag vill avsluta denna tankegång med ännu en upprepning. Jag har tyvärr inte hittat en lösning, men en början till ett nytt tänkande/medvetande/en ny rörelsekänsla.

Respekt för sig själv och för andra människor  
– utan att falla för kollektivets "bä, bä vita lamm"

Man "gömmar" sig heller i det  
"som det var - bättre förut...!"  
Varför oroa sig - Pension är jo  
"säkrad" - efter 65 års ålder!!

Vill avsluta denna Tankegång  
med en ännu gammalt uttryck  
= Har tyvärr <sup>ä</sup> "hittat" en Lösning  
- men en BÖRJAN till ett  
nytt TÄNKANDE / MEDVETANDE /  
RÖRELSE / KÄNNSKA.

Respekt för sig själva OCH  
emått ANDRA människor - utan  
att falla för KOLEKTIVETS  
Mä - mä - mä (vita Lam)!

Tolerans.

Kollektivet.

Omkring 500 sökande kommer till inträdesproven varje år.

Tolv blir antagna.

Tre och ett halvt års utbildning kan starta. Tolv individer, personer med olika bakgrund i miljö, föräldrar, skolgång, sociala förhållanden etc. Åldern varierar mellan 18-28 år.

Många av de sökande har redan provat 2-3 gånger per skola (Malmö, Göteborg, Stockholm). Visst blir den lycksalig om och när han/hon kommit in.

Utbildningen utgör en stor utmaning både för pedagogen och eleven/studenten.

Motivationen finns alltid, men uppfattningen om "vägen mot målet" varierar däremot ofta.

23/7. 86 Toleras

16<sup>5</sup> kollektivitet:

Omkring 500 sökande till  
Inträdes-proven — varje år!  
12 blir antagna!!

3½ års utbildning kan starta.  
12 individer, personer med olika  
bakgrunder i miljö, föräldrar,  
skolgång, sociala förhållande etc.  
etc. Aldern kan variera mellan  
18 — 28 år.

Merparten av dessa 500 sökande  
har redan provat 2, 3 gånger  
i ALLA nämnda Institutioner.

Vist blir man LYCK-SALIGT — om  
och när man har "komit in"!!

∴

En stor uppgift för Pedagoger  
och Elever/Studenten.

Motivation finns — uppfattning av  
"vägen mot Målet" variera, ofta  
mycket.

Respekt och tolerans ställer stora personliga krav. Att bli kamrat, kanske till och med vän kräver insikt, känsla och ödmjukhet.

Personligen är jag övertygad om att just detta arbete som jag föreslår bidrar till en bättre förståelse för gruppen, samt en bättre integration mellan ämnena.

Det är inte nödvändigt att "älska" alla, men man kan lära sig att acceptera och respektera alla.

Hos mig är det inte frågan om att vara bättre eller sämre, utan att lära känna sig själv!

Respekt, Tolerans mät varandra  
ställer stora personliga KRAV.

Bli kamerad om möjligt en  
vän, kräver insikt, kännsla, ödmjuk-  
het.

Personligen tro jag och är  
säkert i min övertypelse, att  
just mitt ARBETE med E/ST.  
bidra till

en av möjligheter för en bättre  
förståelse i grupp-samarbete med  
ö andra ämnen.

Inte nödvändig ATT "älskar"  
men att AKZÉPTERA/RESPEKTERA  
varandra kann man genomföra.

Hos mig är inte frågan om  
"var bättre" eller "sämre" — Men  
lära känna sig själva!



Utbildningen är dyr. Men så har vi i teateryrket ett stort kulturansvar.

Jag kommer fortfarande ihåg en teaterföreställning för 4-6-åringar där en femåring på frågan vad barnen tyckte om föreställningen sade: "Oh vad fint...och så var de alla levande..."

Vilken stor upplevelse för en liten människa att se, höra och uppleva levande människor spela teater.

Meningen med mina övningar är att de blir ens egna, inte bara i hjärnan utan att de går in i ryggmärken.

Använd kompendiet med övningarna. Tro på dem på samma sätt som du upplevde dem under lektionerna.

Att "kasta bort" går inte, du har vad du har.

Utbildning ÄR DYRT! Men så har  
vi i Teater-yrket - ett stort  
KULTUR-ANSVAR.

Kan ej glömma en BARN-föreläsning  
för 4-6 åringar. På frågan "hur man  
tyckte..." - svarade en Söling:  
...oh vad fint.... och så var dom  
ALLA LEVANDE... " !!!

Vilken stor upplevelse för en  
liten människa att SE,  
HÖRA, UPPLEVA .... levande människor,  
spela Teater.... !

Så är det meningen med  
"mina övningar. Dom blir "ens egen"  
inta bara i Hjärtan - men går in  
"i Ryggmärget"!!

Använd "KONSPEKT" (programmet  
med övningar) TRO på DOM - SÅ SOM  
DU UPPLEVDE under 1/2 tim. Lektioner.  
"Karta bort" går Ej - DU HAR  
VAL som DU HAR !!

÷

Är nu dessa "mina" övningar så riktiga, så bra, så enkla att lära? Frågan dyker upp för mig om och om igen.

Varför har man i så fall inte tidigare kommit fram till några "lösningar"?

Dans, sport, idrott i alla sina former och utövan- den. Rekord och medaljer. Beröm och pengar. Olika "stjärnor" samlar miljontals människor till arenor, stadion och tävlingsbanor.

Man ser, lever med och jublar fram sina idoler.

Nästan en sakral, gudomlig dyrkan av sina favo- riter.

Vi beundrar prestation, kunnighet, uthållighet, skicklighet och själva resultatet.

Så ställer man sig då och då frågan: Vad gör jag? Hur gör jag?

Specialiseringar, datorer, automatiseringar inom alla områden accelererar allt snabbare och snab- bare.

24/7.  
1830

Är nu, dessa "mina" Övningar, så  
riktiga, så bra, så ENKELT att läras?  
Frågan dyka upp, för mig om och om  
igen.

Varför har man ej tidigare kommit  
fram till "Lösningar".

Dans, Sport, Idrott i ALLA sina  
former och utövandet. Rekord och  
Medaljer, Berömmhet och Pengar.

Olika "stjärnor" och Världsmästare  
samma Milliontals Människor till  
Arena, Stadioer, Tävlingsbanor.

Man ser, lever med och jublar  
fram sina Idoler.

Närkan en Social-futonliff  
dyrkan av sina Favoriter.

Beundrar prestation, Kunskap,  
utställighet, skicklighet, Resultatet.

Ställa man sig - då och då - frågan:  
Vad gör jag? HUR gör jag?

Specialiseringar, Idoler, Automationer  
på ALLA områden - accelererar  
allt snabbare och fortare fram.

Hinner människan med?

Stanna upp tiden och invänta din själ – som några svarta män i Afrika förra århundradet svarade sina plågoandar under upptäcksresor i djungeln.

Kan vi göra det idag? Vågar man tänka på sig själv utan att bli betecknad som egoist?

Varje gång jag arbetar med nya elever vaknar hos mig en energiström på nytt. Jag förstår hur viktig min undervisning faktiskt är. Jag är tacksam att kunna ge något som har mening och uppbyggelse åt nya unga människor.

Jag har haft turen att utan hets och skador på e/st kunna utarbeta ord och övningar som leder till påtagliga resultat. Helt konkret.

Hinna MÄNNISKAN med?  
Stanna "upp" Tiden och "vänta"  
in, sin Själ - som några svarta  
män i Afrika i första Örhundert  
svarade sina "inpirator" vid Upp-  
täckts-resor i Djungeln.

Kanu vi det nu - "läsa" man  
tänka på sig själva - utan  
att bli betecknad som Egoist?

/

Varje gång med nya E./st. "vakna"  
hos mig ett slags "ENERGI-STROM" på  
nytt. Begräppa, förstå HUR faktiskt  
v i k t i g min Undervisning är!  
Tacksamt att kunna "ge" något  
som har sinn, mening och uppbyggnad  
ett nya unga människor!

Hade "TUR" att utan "hets" utan  
"skada" (för E./st) komma på och hitta  
ORD och Övningar - till påtagliga  
Resultat! Konkret!!

/

Om teaterhögskolorna har uppdraget att fostra kommande skådespelare är det viktigt att inse att just kroppen i sin helhet måste få lära sig att utveckla sin egen personliga förmåga av vetande och kunnande för att kunna vara i texten/rollen. Detta gäller även om man inte har någon text, något att säga, utan bara står och lyssnar. Detta stillastående är inte statiskt och stelt, utan i högsta grad levande...

A handwritten signature in black ink, reading "Peter Koslowski". The signature is fluid and cursive, with a large initial "P" and "K".



Än mindre Kraft, -  
Du använder \_\_\_\_\_  
Än NÄRMARE är Du  
Dig själva!  
(Psykiskt + Fysiskt!!)





## Tack

Urban Löfgren som bistått oss i utformningen av denna bok,  
Henrik Lagergren som hjälpt oss med bilder från videoinspelningar,  
Richard Kolnby och Rakel Wärmländer som kritiskt granskat vårt sätt att utforma  
övningarna,  
Erik Rynell, Ylva Gislén och Peter Berry som givit värdefulla synpunkter på manus-  
skriptet samt  
Teaterhögskolan i Malmö som givit oss möjlighet att ge ut denna skrift.

Barbara Wilczek Ekholm

Susanna Moser

Teaterhögskolan i Malmö  
Box 4276, 203 14 Malmö  
thm@thm.lu.se  
www.thm.lu.se

© Teaterhögskolan i Malmö,  
Barbara Wilczek Ekholm och Susanna Moser

Print@soc, Lunds universitet 2004

ISBN 91-974973-2-0



*Orest Koslowsky* tillsammans med  
*Barbara Wilczek Ekholm*, upphovsman  
till denna bok

## **Orest Koslowsky**

rörelsepedagog vid  
Teaterhögskolan i Malmö  
1964 - 1996

## **Barbara Wilczek Ekholm**

rörelsepedagog vid  
Teaterhögskolan i Malmö  
sedan 1978

## **Susanna Moser**

rörelsepedagog vid  
Teaterhögskolan i Malmö  
1999-2001



**Det jag söker** är själva kopplingsimpulsen, samspelet mellan fantasi/psyke och den konkreta fysiska rörelsen. Det som påverkar förmågan att kunna spela vilken roll som helst utan att tappa sitt eget jag.

*Peter Koslosky*



TEATERHÖGSKOLAN I MALMÖ  
Lunds universitet

ISBN 91-974973-2-0