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/

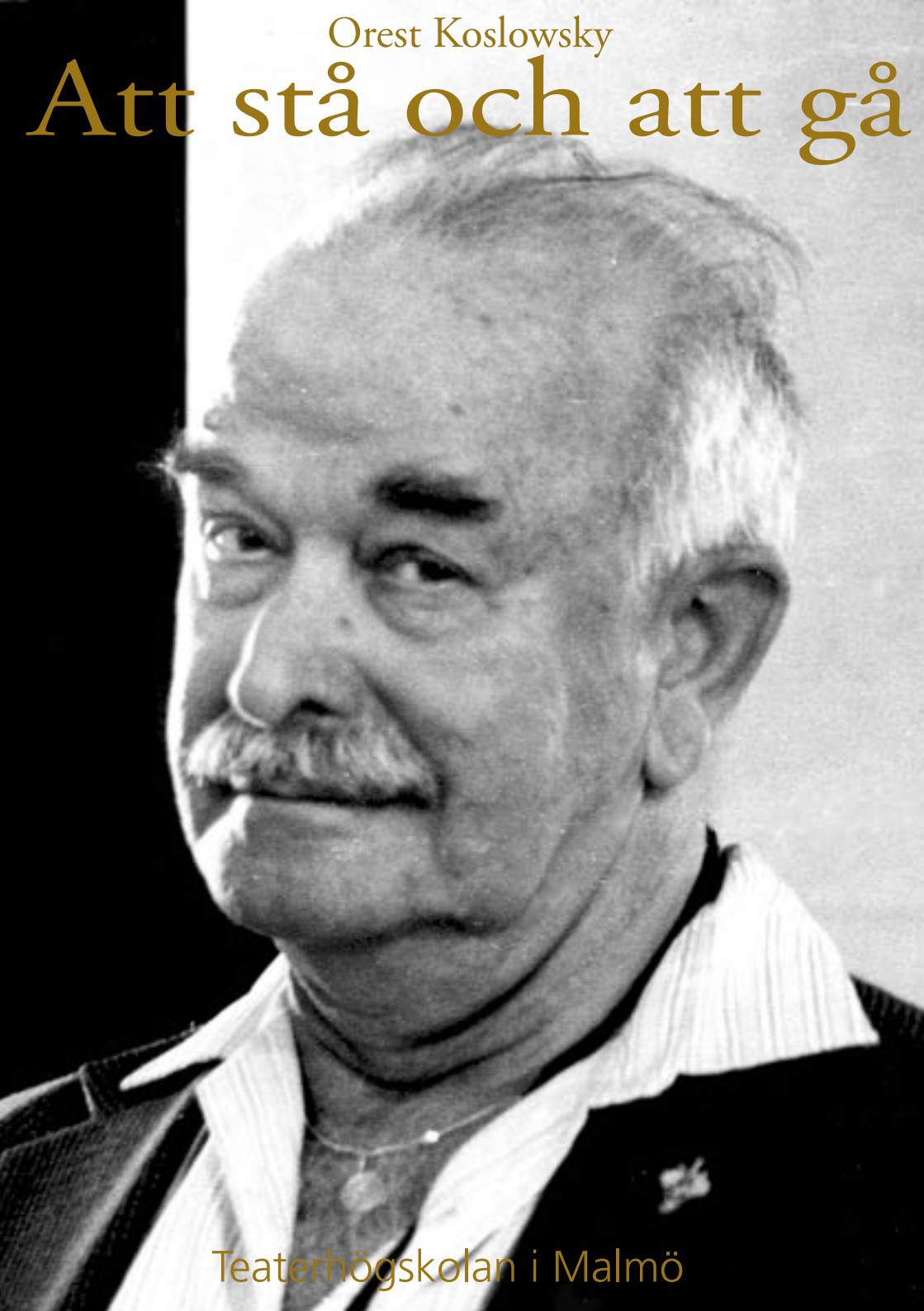
Take down policy
If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

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 noga 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 resultaten 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

Orest Koslowsky 5

Del 1. Orestmetoden 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 Bäckenets 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 bäckenet kvar i horisontalläge 25
12 Vertikal upprätning 26
13 2:a armrörelsen vid väggen 27
14 Korsgång 28
15 3:e armrörelsen vid väggen (bröstsim) 30
16 Gång - framåt och programmerad bakåt 31
17 4:e armrörelsen vid väggen (bröstsim 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

Del 2. Orests tankar och funderingar kring sin metod 43
Förord 45
Orests anteckningar i faksimil och i utskrift 46
Orests slutord 124

Tack 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 tjugoåring 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 gästsolist på Deutsches Opernhaus. Han upptäcktes av tyska filmproducenter och framträdde 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 Scenskolans 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 självkännedom, 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 opportunism.

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

Erik Rynell

Dessa fysiska övningar, får
Medvetandet större omfång.

Del 1

Orestmetoden

Övningar sammanställda
av
Barbara Wilczek Ekholm
och
Susanna Moser

Ej „förändrar" — men vidgar,
öppna, 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 drevs 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 väggen har vi tagit oss friheten att ändra ordningsföljden från originalmanuset.
På sidan 15 publicerar vi första sidan ur Orests egenhändigt skrivna urspungliga 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 "V E R T I K A L E N !" *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 bäckenets 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 fotknölarna. 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 hälarna. Du står då utanför din optimala vertikalposition 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 ihopsjunken 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 spegelns oförfalskade bild.

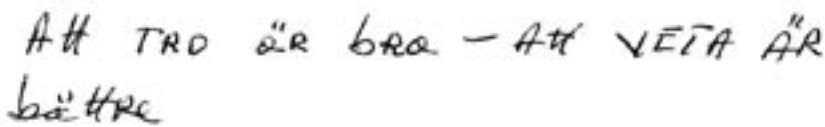
Att börja med höger eller vänster

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

OREST 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.*



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	Att stå, rakt VERTIKALT
	2	Fötter i denna Vertikalen
	3	Vertikal förskjutning i a n k l a r n a
	4	Bäckenets horisontals
	5	Ur 20°-30° vinkel, gång mot spegeln
	6	1. Armrörelse vid rätvinklig vägg
	7	Huvud, hals, nacken, vid väggen
	8	Huvud åt sidan
	9	Att kunna stå på ett ben
	10	2. Armrörelse (vid väggen)
1+7 +10	11	AV-gången från väggen
	12	Vertikal "upprätning (spegeln)
1+7 8+10 +11	13	3. Armrörelse (vid väggen)
	14	Kors-gång (spegeln)
1+7 8+10 +11	15	4. Armrörelse (vid väggen)
II+III övningar	I	
	16	Gången + fram och PROGRAMMERAD back
1+7 8+10 +11	17	4. Armrörelse vid väggen (sisma) med plié
	18	"tenda" [illegible] + [illegible] med gång fram/back
	19	5. Armrörelse med medecinboll 3 kg
	20	PROGRAMMERAD- gången (1/2 rond) helst mot spegeln
1+7 8+10 +11	21	6. Armrörelse vid väggen (stora rond)
	22	M e n u e t t - gången
1+7 8+10 +11	23	7. Armrörelse v. v. (armbågar)
	24	Jonglera/Balansera
	25	Gång med tråstav
7+8 +11	26	8. Armrörelse v. v. ASYMMETRISKA
	27	V A L S - gång, långsamt + snabbt

Första sidan ur Orest Koslowskys övningskompendium

1.
Lektion

Stå r a k t , som en Pinne , m e n e j så stelt. Fötter, parellet , ihåpp Trampdyna och Hälen bilda ett T R I A N G E L , men belasta e j Tå .

Tå
Hälen

1. Övning : i Ankel, långsamt böj a) framått
(luta) b) backått
c) sidan,höger
d) sidan, vänster

böjning sker VERITIKAL-uppått sträckning , en kort paus i MITTEN och uppfatta FÖRNIMMA - vilka Musklor b ö r j a r arbeta ?
Upplev och Njutta yust denna VILOPAUS i MITTEN med störrsta BEHAG (Jordgubbar med Grädde)

2. Övning : Fötter ihåpp , och
Fötter isärr
uppreppa igen,några gånger ihåpp
isärr

Viktigaste! upplevelse! Detta är den väsentligaste-kännslo-uppfattning för ALL framtida arbete — med övriga övningar!

Känns och m ä r k s någon skilnad -? isåfall H U R och V I L K E N - ?
Fötter, Ben och Becken hör ihåpp med en individuell VINKEL-ställning (ca. 30°)

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

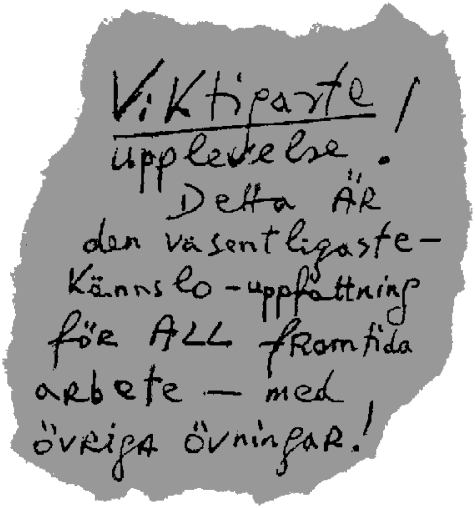
1 = Trampdyna , 2 = Helen

böj
böjning
inte!! men
Förskjut VERETIKALA-Hållning
FRAM
BACK
HÖGER
VÄNSTER

Orest Koslovskyj
hai 1978
(11 Blad)

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.

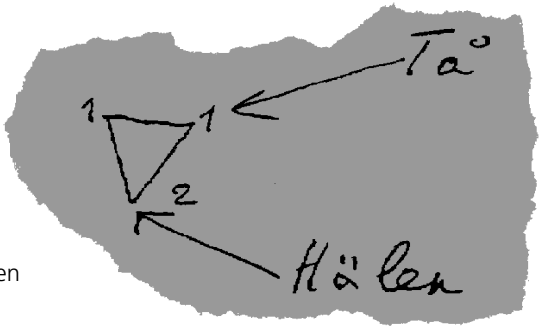


ORESTS anteckning

”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 b ö r j a r arbeta?
Uppleva och njuta denna VILOPAUS i MITTEN med största BEHAG (Jordgubbar 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 ankelleden (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

OREST anteckning

” *Lyhördhet! = Lyrörlighet!!*

Övning 4 Bäckenets horisontal

Position 1

Position 2
25-30°-vinkeln

A Stå med ben och fötter parallella tätt intill varandra och med bäckenet 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 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 iaktta att du verkligen går *rakt fram* och inte går med en personlig dialekt.
A Utgångsställning: Stå rakt i din vertikal, 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 stånds-benets 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 hälarna 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) hälarna mot väggen genom att gå lugnt och kontrollerat *rakt* bakåt, ha en fotlängds avstånd mellan hälarna
b) bäckenet mot väggen tippat framåt så att svanken minskar

Obs! Se till att du inte lyfter axlarna i starten av nästa moment

c) armbågarnas inre armbågsknotor mot väggen
d) handledernas insida mot väggen
e) händer och alla fingrar mot väggen
f) korsryggen mot väggen
g) skulderbladen mot väggen.
h) ”Rulla” upp axlarna i riktning mot väggen och låt huvudet vila i den vertikal linjen.

Spänn ej knälederna eller magmusklerna. Vifta gärna lite på tårna. Andas.
Gå loss från väggen.
Gör inställningen mot väggen 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.

a) Vrid huvudet åt ena sidan så långt det går utan att bryta vertikalen.

b) Vrid tillbaks till utgångsläget.

c) Vrid huvudet åt andra sidan så långt det går utan att bryta vertikalen.

d) Vrid tillbaks 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 hälarna 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.

OREST anteckning

> *Den PRIMÄRA TANKEN "sträckning i nacken upp" är det V I 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 (övnning 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 (övnning 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 (övnning 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 hälarna 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.
Utan 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°.

a) Böj knäna rakt över fötterna.

b) Tippa bäckenet bakåt så att du får en överdriven svank utan att bröskorgen påverkas.

c) Böj huvudet i nacken *helt* bakåt och öppna samtidigt munnen.

Kontrollera att tårna är rörliga.

d) Sträck knäna - endast knäna - så att överkroppen tippar framåt utan att vinkeln i höftleden förändras. Spänn av i axlarna så att armarna hänger fritt.

e) För fram bäckenet - endast bäckenet - in under dig så långt som möjligt utan att bröstkorg, huvud eller knän ändrar position.

f) För nacken bakåt så att du lyfter huvudet till 0-läge, samtidigt som du rätar upp kroppen till utgångsställningen.

OREST S anteckning

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

Upprepa hela övningen 3-4 gånger.

a b c d e f

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).

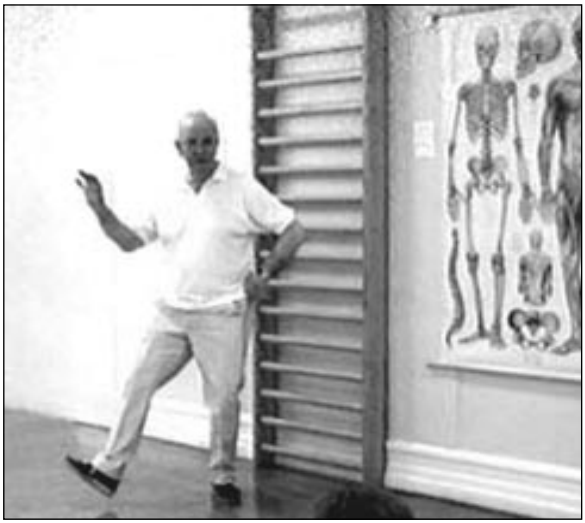
OBS! Öka inte svanken vid armarnas lägesförändring.

Gör huvudets rörelser vid väggen (övnning 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 (övnning 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 lillfingrar 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 vertikal riktad framåt med hälarna ihop och fötterna i *25-30°-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 vertikal 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).

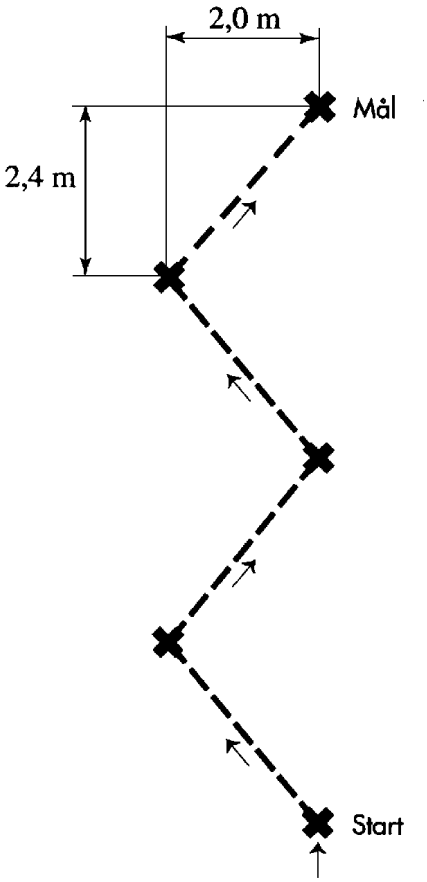
c) Förskjut vertikalen så att du sätter ner höger fot snett framför och till vänster om vänstra foten (bild c). Hela kroppsvikten vilar på höger fot. Vänster fots tår är kvar i golvet. Bäcken och överkropp behåller sina horisontala och frontala lägen.

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 vertikal 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 (bröstsim)

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 (övnning 7 och 8).

a

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

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

b

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 (övnning 7och 8).

d

d) Vrid armarna som i bröstsim 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.

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 varaiant

Utgångställning: Stå rakt i din vertikal med hälarna ihop och med fötterna i *25-30°-vinkeln*.

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

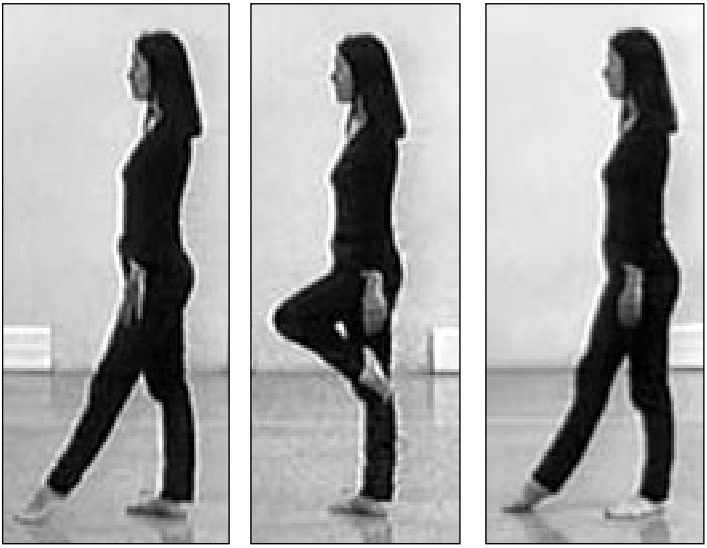
Fortsätt därefter bakåt med följande programering av varje rörelse, dvs långsamt och med observation steg för steg.

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 orginalkompendium trots att han använde dem i undervisningen. De finns dock bevarade genom hans två adepter Barbara Wilczek-Ekholm och Hafdis Arnardottir.

Barbaras variant

Utgångställning: Stå rakt i din vertikal med hälarna ihop och med fötterna i *25-30°-vinkeln* framför en spegel.

a b c

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.

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

Utgångställning: Stå rakt i din vertikal med hälarna ihop och med fötterna i *25-30°-vinkeln* framför en spegel.

a

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 vinklel mot överkroppen.

Fortsätt på samma sätt flera steg bakåt.

Övning 17 4:e armrörelsen vid väggen (bröstsim 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 lillfingrar 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 vertikal med hälarna ihop och med fötterna i *25°-30°-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 bröstkorgens postioner.

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 vertikal med hälarna ihop och fötterna i *25°-30°-vinkeln*.

Håll bollen i båda händerna på sträckta armar ovanför huvudet.

a) Gå framåt utan att "gunga" i bäckenet, håll axlarna nerdragna.

b) 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.

c) Lyft lugnt vänster arm och för tillbaka bollen så att du håller den med båda händerna, hela tiden gående utan att gunga i bäckenet.

d) 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 avstång.

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

a) Kasta bollen till din partner, använd bara armarna, ej hela kroppen och håll axlarna nere.
b) 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

OREST S 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 horsontalt läge.

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

OREST 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 hälarna 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.
a) Gå 8 takter vanlig, naturlig gång.
b) Gå 8 takter på tå.
c) 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

b & h

Utgångsställning: Ställ in dig vid väggen som i övning 6.
Vrid händerna så att lillfingrarna rör väggen.

NYTT:
a) Lägg dina händer med handflatorna vilande mot lårens yttersidor; de inre armbågsknotorna förblir på sin plats vilande mot väggen.
b) För armbågarna ut åt sidorna samtidigt som handflatorna fortsätter att ha kontakt med kroppen. Gå ej högre upp än till höftbenskanten (se bild).
c) 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 armbågsknotan 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, armbågsknotorna ska fortfarande beröra väggen (se bild).
i) Händerna förs nedåt längs lårens utsidor så att armarna blir raka.
Avgång från väggen enligt övning 9.

Övning 24 Balansera

Utgångsställning: Stå rakt i din vertikal med hälarna 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 lårets 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.

OREST 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, hälarna 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 pekfingrar.

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 lillfingret 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 lillfingret 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 lillfingrar 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 vertikal med hälarna 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 vertikal med hälarna 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.

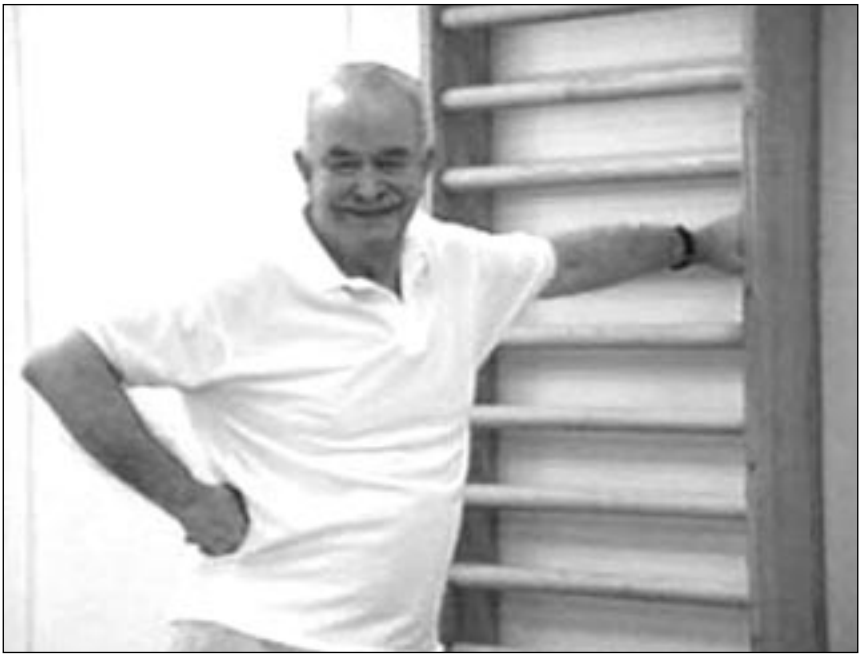
Långsam gång

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 pulsslag, 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...

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 samspelar 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

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

Att kunna „förnimma", känna ALT — i sin HELHET, fordras en mycket starkt „behåv", „önskan", MOTIVATION! Som en „enkelt", nästa, naturligt FÖRUTSÄTTNING! ./.

12⁴⁵ En långt, långt Tid tar det. Att har TÅLAMODET med och för sig själva. Rätt så ofta „tro" man att man „FÖSTÅD" — oftast vet man att furtfarande har man INTE begrippat vad som görs — när man „låtsas" att man „gör — något..."! ./.

16³⁰ Få jag jämnför denna „bildningsprocess", i Hjärnan med den skolningtid att lära sig skriva och läsa! Bokstav för bokstav, stavelse för stavelse i många mödosama lektioner, har det ...

man egentligen förstår vad man skrivit eller läst.

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

I dagsläget av vad vetenskapen vet om hjärn-funktionen, 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 — inann man fattade, förstod och begripet — vad som man läste, vad som man skrivit.

Individuell anlag och uppfattning spela alltid med in i varje inlärnings skeendet.

Nu i Dagsläge av Vetenskapens upptäktande om Hjärn-funktion, om Människans förmåga att lära känna sitt egen KROPP och SJÄL (delvis!) — kann eller bättre sagt — skulle människor vara mära, mån om sitt EGEN och däruck andras Liv!

Dessa Tankegånger är ännu mära berättigat och ytterst viktiga för DEN som tänka att blir 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.

22/4. 86

19:2

Mitt största och viktigaste uppgift är – i synnerhet första lektioner –: Att FÅ E/st. FÖRTROENDET. Ger E/st. säkerhets-känsla för sig själva och sitt uppmärksamhet utan „värderingar" och „rädsla" att „gör FEL"!

Det tar sin tid – innan den „vana" (ovana!!) att „följer John" – därmed 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-går" – med honom/honne själva – TYCKER jag bäst om!! När deras egen förstånd, vaknar till ett KÄNNSLA och akzepterandet, upptäckandet 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, känsligaste, djupaste rörelse Psykiskt/fysiska upplevelse.

Inte bara E./St. men också Pedagogen blir OFTA förvånad över rikedom av nuanser i framförande av ROLLEN vid olika tillfällen i Arbete under Repetition och Föreställningar.

Till „tårar rörd" — blev jag ofta, utan att kunna säga „något" efter föreställningar till E./St.

Man bara „titta" på varandra — behöva EJ SÄGA „något". Upplevad känsla — en „INKARNATION" – denna införvandling", i ROLLEN, på Scenen 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.

21:10

Ordval är mycket viktig vid inövandet av olika Övningar i synerhet i början.

Varje ORD — utlösa en fysiskt/aktion, beroende på asessions-kombinationer i Hjärnan. Oftas dom mäst „egendomliga" rörelse som inte als är nödvendiga i sammanhang med Övningens syffte.

Inte AUTID skall man „korregera" eller ens nämna detta faktum. Med tiden finns lämpliga tillfällen att låta E./St. själva observera sin „aktion", upptäka 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…?

174

Omnämnad av Psyke + Fysik — hänsyfta till Övningar och övningars föld, i första hand! För att få detta „närmandet" till sig själva och förståendet av sammhang mellan FANTASI och SKEENDET i fysikt mening.

En enkelt FRÅGA = VEM HAR lärd Dig att STÅ, att GÅ??

?

För „vanliga", normala människor är att „STÅ" eller „GÅ" — ett dag, dagligen beteendet — som man sällan, om ens tänka på.

En annan ENKELT fråga =

TANKEN — att tänka — ÄR DETTA FYSISKT eller PSYKISKT — eller HUR?

?

För att, d e s s a „problem" få Skp. räkna med och försöka lösa!

Såmed en tredje fråga:

KANN 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 övertygat om att har komit på ett BÖRJAN!!
Om 50 — 100 år, kanske ännu längre tid, så blir detta för ALLMÄNN-fortran, OBLIGATORISKT!

./.

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 mäst skiftande, mångfaldiga uppgifter, funktioner medveten och ännu större
Omedvetend, ALT beroende på = arvanlag, skolning, social ställning. Bara
30 — 40% av Hjärnans (volym) Kapacitet som någorlunda 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 gärar, också här ställer en fråga =

När man blunder (stänga) Ögon – så „ser" man olika, förbesusande* „bilder" „former" „färger", „punkter" – VAD ÄR DETTA ?!?

* flimmande

Hjärnan! Är i verksamhet – Dag + NATT !!

Vid olika av övningar (dom flesta) HjälpA HjÄRNAN, mycket KONKRET att genomföra den antagna eller givna (tänkta) uppgift = PERFEKT !!

Man uppleva, liksom, stor glädje av (i) Hjärnan, stor belåtenhet att har fått möjlighet „bevisa" sin „egen" ECXISTENS !?! Förmåga !?!

Ger Din egen Hjärna mära glädje, mära konkrerta uppgifter – Din liv blir lättare och minder besvärligt – om + när Du RESPEKTERA (+ begripa) Din egen Hjärna!

Om tanken är ett fysiskt beteende… någonstans 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 inlärningsskeendet mycket individuellt beroende på anlag – arv – uppväxt – skolning.

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.
70

Om TANKE — är en FYSISKT beteende-
för att „någonstans" i bland all dessa
Hjärn-celler, börjar 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
beroende av ANLAG — ARV — Upp-
växten — Skolning — — ?

Måste DÅ inte skolgång och
läsande, REVIDERAS och ändras?

Inte „göra EFTER" (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 tålamod 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.

12:o ALT vad som jag skriva, hänsyfta till Skådespelarens uppforstran och utbildning.
Vill mycket STARKT påpeka — att — ALLA traditionela Ämnen, i synerhet av Kropp-Rörelse undervisning är absolut NÖDVENDIGA!

„Mina" övningar ar något NYTT. Som ger var och en sin egen personligt/individuell KÄNNSA, fördypa uppfattning, vidgar MEDVETANDE.

Efter en tid och mycket Tålamodet, med (för) sig själva — uppstå ett förståendet ej blot i Hjärnan — men befästa sig i Ryggraden!

16:o Genomm idog och intensivt arbete övergå ‚Kännsla-tänkandet' till ens eget bestående „substans".

Har INTELEKT (Hjärnan-Psyke) förstod: Ordets Situation, Skeendets-strycktur, rollens „spel" i Tid + Rum — uppstå en Individuel „Bildform" i (Hjärnan-Fysik) medvetande.

Hur DENNA „Sammkoppling" 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 sömnlösa 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 — inomm sig själva är den största förutsättning att lära sig detta, YRKE, som Skådespelare!

./.

ALT man „viste", „kännde", „var medvetend om" — hittills, få revideras. Det vad som kommit in i Hjärnan — KANN man (tyvärr) ej bara „kasta bort". Men någ förmår man yust med sin ärliga lusten och KONKRETA medvetandet åstadkomma — yust dom önskande „förändringar" vilka som olika ROLLER skulle fordrar av en.

Sådanut tar Tid!! KRAFT!! — och kanske många sömlösa Nätter. Ej räknat dom „tårar" och det „förtvivlan" — efter yust „den Lösning man fick, inann man somnat — med av överansträngning och trötthet"...! Uppvakan på morgonen — är ALT som „bortblåst"...

Var ärligt — det känns — igen?!

./.

Om igen vill jag upprepa hur viktigt det är med tålamod. 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 få jag påminna och upprepa — TÅLAMODET. Man få någ räkna med också här i dessa Raders läsande av upprepningar 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 har behöv yust av detta vad som „skulle åka i Sopp-tunnan" — ?! :

/.

Du som var med om dessa Övningars gång. Mycket medvetande är jag om denna ½ tim. Lektion — i veckan! Som är övertygand om „verkan" inomm var och en — yust fram till en ny ½ tim. nästa vecka !!

Säga mig Ej „jag glömmde..." — tyvärr det stämma Ej!

Men den ‚Männskliga-faktor'- kalla dett 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 trivel på sig själva – spela in i detta „jag glömmde så mycket..."!

Ännu har dessa Övningar – ej tagit medvetand om Dig. Ännu „våger" Du ej att vara ärligt mot Dig själva. Uppbringa Tid och Tanke att våga litta på Dig själva.

Få nämna än en gång till detta Faktum: VAD som är + kommit in i Ditt Hjärna, kann Du ej kaste „ut"!!

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

./.

18⁵⁰ Påpassligt Uppmärksamhet – i stället för KONCENTRATION.

Ändå hör man ständig om + om igen KONCENTR.. varje gång igen!

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

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.
16³⁰

Ordet KONCENTRATION – inbär jo så många olika komponenter. Ändå använda man Ordet för att få den störst möjliga Arbets-insats – på EN gång, ALT!!

Text, Hållning, rätta Tempo i rörelse och språket. Framförallt „STÄMMNING", att „fånga in" Publiken till uppmärksamhet – på det vad som händer på Scenen, i Rollen.

Koncentration – inbär ofta en ansträngning av alla komponenter och kann utlösa blokeringar – glömmska – den så kallad „black-out" i Text + handling.

Våre då inte det förslagna definering = Påpassligt Uppmerksamhet = mära lämpligt, mjukare
och ändå fordrande i Desceplin 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!!

16⁴⁵

„Feet-back" —

Varje fysik rörelse — försig-går efter en mycket bestämd och konkret direktiv av Hjärnan till respektive Musklor, vilka som skall utföra rörelse. Musklor svarar, till Hjärnan, om sitt beredskap: Feet-back!

Denna process sker inomm 1000/dels Sekunder, alt berående på uppgiftens struktur. Så fungera det och man vet om detta!

⁄.

EN DAG = 24 Timmar
EN Timma = 60 Minuter
EN Minut = 60 Sekunder
EN Sekund = ? — !

Musklornas-arbete: Fysiologiskt.
1 Sekund = Kan vara 200 – 250 impulser!
Här spela Anlag, Yrke, Ålder en stor inflyttande.

⁄.

När man vet dessa Fakta — hur en Människa fungera — kann det finnas ännu större MOTIVATION att blir SKÅDESPELARE!!

⁄.

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…!?

17:

Gång —

Dom flesta Människor GA FEL!
Vetenskap /Anatomiskt/ tala om ca 120
Musklor i EN STEG.

SER man omkringt hur
man går — förstå man att det måste
vara 300, om ej ännu flera husklor
i dom stezen människor göra!

./.

Vilken belastning (stress) för dessa
(antagna) människor med 300 husklor,
i deras Hjärnor!!! Vilken ENERGI för-
brukning med dess onödiga 180 Musklor.
Som eventuel skulle kunna användas
för „KONSTNÄRLIGA TANKER?".

./.

En annat „fenomen" är ‚steg-längd'
Ståndben — Spelben: vid gången så
börjar Spelben (svänga) „gå" fram, klacken
„slå" in i golv/gata och sammtidig ett
litten „sväng" när/back (det HÖRS jo så
tydlig ...) Så har man på 10 steg
gåt 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 gången är FAKTISKT ABSURD!!!
Man skriva: ..... när spelbenet på (svänga) fram så FÖLJA BECKNET med..... !!!

Vad händer då i Ryggraden „ovanpå" BECKNET – – ?

Vad-för har Människa HÖFT-LED?!

Undra på att så många blir Rygg-skadade — efter 20, 30, 40 års idåga „gående", „springandet" ect. ect. !

/.

19/7. 1722 Mitt omnämnad av „gången" – som så individuell/personligen ger varje människa sitt speciella karaktäristik — är något som mina Övningar tyffta 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 Stadsteaters balett, kom jag i kontakt med den dåvarande 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.

Att STÅ:

Den första, detta A, i mitt rörelse-program, ytterst viktig att kunna uppleve själva mycket, mycket några ana!!!

Här börjar hela PRINCIP i denna Kropps-upplevelse av VERITEKALEN!! Alla följande övningar utgår och utföras ur Veretikalen-Kroppshållning.

./.

Få jag tala om HUR jag kommit fram till dessa Tanker och „Komposition" av olika Övningar.

./.

1947 vid min Engagement på Mio Stadsteaterns-BALLETT- Kom jag i Kontakt med dåvarande Skådespelare-Elev-skolning. Dessa Elever „tyckte" antagligen om mitt sätt att dansa och frågade om jag skulle ville ger dom Undervisning i Dans + Rörelse.

1952 öpnade jag min egen privat balett-studio — men fortsatt 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 Scenskola 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!

Vid olika tillfälle kom jag i kontakt med Regisörer och Skådespelar vid Teatrar och Amatö-teater grupper.

Oftast var jag „ombed" att „göra något – åt hans/hennes ‚Armar' och ‚Ben' och „Hållningar"....

Bespara mig själv och Er, som läsare att nämna (eller glömma) någon!!

Hade en „skrek" att läsa om Stanislavskij, Brecht, Reinhard eller någon annar „kapacitet"!

Försökte ur min egen personliga „upplevelse" i dansande-arbete vid repetitioner med olika BALETTER, för den 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:

Orest Dn som Klassisk-skolad Dansare har lärd Dig olika pas (steg-formar) – för att kunna utan större komplikation fram-dansa, röra Dig i olika ROLLER på Scenen.

KANN DETT EJ FINNAS ETT RÖRELSE – ALFABEHT FÖR SKÅDESPELARE??

÷

DEN Fråga lämnade mig inte mära!

÷

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 „sökte" jag – i London, Paris, Berlin och all dom Orter jag komm till vid Teater-studie Resor med våra Elever, efter Literatur, Böker! 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 ELEVERNAS FRÅGOR deras „sökandet" efter ÄRLIGT, SANN Förståendet att bli Proffesional Skådespelare!

/.

STANISLAVSKY kom med stora, djupa konkreta tanker om Skp. Yrke.

Andreis Blekte – så som jag uppfattade hans underisning – gick ÄNNU djupare i „SANNINGENS" sökandet EFTER „ÄRLIGHETENS" NORMER och upptäckandet inomm sig själva.

/.

Vad höll jag, då, på med ??? Lärde ut Vals, TANGO, Polka och balett – exercise..... mää – mää – vita lamm gör efter och kanske ännu „bättre"... Tanke om DETTA, skrämde mig ....!

Skådespelarens A. B. C. användbar för vieken Roll som 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 halvtimmer 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.

20./7
16⁰⁰

Har redan talad om, förut, att en defenetivt Lösning har jag Ej hittad. MEN sänn 1976-77 stabiliserade földen av Övningar (ca 25-30) och deras utförandet för en undervisning — AV SKÅDESPELARE —!!

Nämnde också att denna sker individuellt ½ timmer per vecka.

HELST SKALL hela Programm uppreppas 3 x under en Undervisning inomm 3½ år!

./.

Varför ½ tim. Varför 3x?
Eleven/studenten är tillräkligt gamalt (ca 18-24 år) motiverad och nyficken.

1 x (första gången) lär man ut alla övningar mycket NÅgrand Rent TENISKT/FYSISKT. ALDRIG „skynda" eller „driva" på! Ger E./st. tid att „tänka" själva — när han/hun titta på och gör „efter".

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 golvlist. 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.

Övningar sker i mitten av rumet
framför en stor SPEGEL – så att
E./St. kan bättre SER
blir „förvånad" och ibland „ond"
på sig själva. Begär, tala om =
„förbanna Ej Dig själva"...!
Upprepa samma övnings-inlärning
högst 3-4 gånger – EJ mäka – vid
en tillfällig gången.
DELS sker den vid en lodrett
Väg – utan en golvlista!
Också här sker alt lugt och utan
„kraft" endå rent fysiskt.
Orden man tala + visning mittemått
E./St. = „ÄN MINDRE KRAFT DU
ANVÄNDA – ÄN NÄRMARE ÄR DU
Dig själva"...!

DET TAR omkringt 3-4 veckor
innan E./St. börjar förstå – men
l å n g t ifrån begripa vad
som „sker" i honom/henne, hur
egentligen alt 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 —— Kännder E./st — men kann ej annat säga:
„det känns lättare ....“ !? Angenämt !?
Just DETTA „ANGENÄMA“ ÄR EN mycket viktig FAKTUM — ingEN SÄRSKILT „ansträngning“ och „så funker det...!

./.

ÖVNINGAR vid vägen — åstadkomma en RACKARE VERITIKALT HÅLLNING. Inte bara gott eller „lättare“ andring, men ofta „VÄXER“ (ihåpp-synken kropp) E./st. några cmt. (upplevde några upp till 8-10 cm. högre!)

Skulder-horizontala hållning + styrka, ger ARMAR en „naturligare“ plats vid sidor om kroppen.
Skulle STANISLAVSKY ser resultatet av, bara denna övning — är jag övertygat om hans „beröm“ och t.o.m. förslag till 1-3 ORDNAR!

./.

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 studie-året =
upprepas exakt samma Övningar.
E./St. upptäcka rätt så snart
och blir nu ett „AHA"-upplevelse!

Förvåning och stor glädje. Därtill
upplevelse av KÄNNSLA (Psykiskt)
vad som man fysiskt gör!!
Om igen är ÄRLIGHET och Nöjranhet
mycket, mycket viktiga. Om igen:
ÄN mindre KRAFT — — ÄN närmare
sig själva....!
Lämpligt, Rekomandera mycket
bestämmd — att besöka E./St. lektioner
av „Sceniskt-framställning"!!
Titta, observera E./St. arbeta med
sin TEXT och RÖRELSE i uppgifter
som hör,
ALDRIG diskutera — UNDER dessa
lektioner — med E./St. Om något
skulle „anmärkas" = förklara detta
för Respektive Pedagogen, enskilt!!
E./St. få Du nästa vecka igen — så
kann Du genomm „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, uppmerksama E/St.
på genomm fråga: vad ville Du säga
och HUR, med denna eller annan scen, text
Rörelse ect.! Lyssna, lyssna och
försöka Ej „påtringa" något!

Vid scenisk-framställning — uppstår
ALTID Problem, för E./St.
Denna sammkoppling av Psyke/Fysik
tar sin tid att förstå och utföra!
Tyvärr har „Vi" fortfarande inte
ALTID tillgång med Pedagoger
som förstår att underrisa i
Ämnet!!!

Dessa Pedagoger skulle inte bara
ANALYSERAR Pjäsen/Tid/Författaren
ect. ect. men fram för ALT ELEVEN som
Människa med individuella uppfattning,
förmåga, utföranded!!!

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

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 största = E/St. som „begär" – om ej, „fordrar" = min undervisning!

Man ge ett halv år på en eller annat Teater för praktiskt arbete.

Tillräckligt „mången" att förstå ALVAREI i Yrke. Viljan att bli FAKTISKT SKÅDESPELARE är ännu KONKRETARE!

Känsla för Psyke + fysiskt betende denna arbete med sin Kropp och Själ – begrippa man nödvendigheten av: att stärka, stabilisera, inordnar i sitt Kommande Konstnärligt verksamhet som Skådespelare!

/

Enbart mina Övningar – gör långt ifrån en Skådespelare! Bara i samm-arbete med ALLA andra Ämnen åstadkomas Resultat!! Den hjälpa E/St. att genom sin EGEN vilja, insikt, tålamod och arbete (i ALLA ÄMNEN) kanna 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 komplicering (= sammansättning i form och tid) växer självförtroendet och egenkänslan rent konkret.

En ½ tim. i veckan.

Har nämnat om detta redan förut men upprepa om igen att efter denna ½ tim. sker „något" inom E./St.
Det tar sin tid att vänja sig till denna undervisning — att bli „bekanta" med sin egen Kropp. Att akceptera sig själva så som man ÄR!

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

Av erfarenhet och samtal med E./St. vet jag att efter den ½ tim. lektion „känns" det „så befriande", så „glädjande" och „uppbyggande".
Antagligen är Kropp/Själ „överens", är Hjärnan „belåten" att bli „använd" i konkreta känsla för utförandet av givna övnings-direktiv. Med övningarnas komplecering (samm-rätning i form och tid) växer självförtroendet och „egen-känsla" i mykket 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 upplevas E/St. på ett påfallande konkret sätt sitt egen JAG!!
Börjar att förstå sin egen möjlighet att genomm sin FANTASI (Psyke) kunna bli en „annan" med hjälp av fysikt 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 att ‚något' har blivit „konkret" i ens egen kropp!

DET VAD SOM jag söker är just den ‚Kopplings-Impuls' det samm-spel av Fantasi/Psyke med konkreta fysiska-Rörelse — den, som påverka förmåga att kunna spela vilken Roll som helst.... utan att „tappa sitt enegen 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, inlärningar, 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.
K20

INTELEKT! =

Begränsa defination bara med hänvisning till mina Övningar!

Försöka man ENBART med sin „FÖRNUFT" —— det vad ma fick „lära" vid olika skolningar, inlärningar att „följa upp", begrippa den „logiska gången" av „skeendet — ett.!

Så gå man FÖRBI sig själva!

Vänta man på att „göra efter" mycket exakt och någrant — därigenom kunna utöva samma „grej" i själva scen-roll-framställning —!? Upptäcka man snart, inte bara FIASKO, VÄRRE, mycket VÄRRE — man bli FÖTVIVLAD, „BRYTER när" sig själm!

INTELEKT = VET EXAKT, „HUR" — MEN, men KROPPEN „följa" Ej med!!!

/.

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

/.

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
igen — Psyke + Fysik hör ihopp!
Var närstans denna „kopplig" sker —
vet jag inte (konkret + exakt!).
Att det sker vet jag — för, under
övningars och lektioners gång —
sker all detta „som av sig själva!
Helt naturligt och utan besvär
och ansträngning. Tvärtimot = om
igen upprepning:

Än mindre kraft —
Än närmare sig
själva!

/.

Tro mig, att förklaringen liga i:
Hjärnan (om igen upprepning) är „be-
låten" och „glad" i utförandet av
konkreta direktiven som „känns"
obeskränade och „riktiga". Här är
lusten, igen en stort drev-kraft för
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.
1730

I „eviga tider" är Människor-dom „samma"!

Förändringar, nya Idern, nya Formar, nytt „TÄNKANDET" — har ALLTID dröjd — inann, några, många, ALLA akzepterade, efterlevde.

Till det „yttre" utseendet skiljar nu-tidens människor sig inte, från t. ex. Terakota-utgrävningar i Kina — för 10.000 år inann „vår" tidsräkning!

Trots att NU-tids Människor upplevde, Resan till MÅNE — OCH tillbacka till Jorden' — har man Ej funnit „anledning" eller „VAD"(?) att „hitta sitt egen Hjärna och dess möjligheter!!!

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

Fortfarande är yust sökandet efter rätta Orden, verkar vara „nyckeln" till begrippandet 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", „säkrare"
ect. ect. verkar det vara – att
hålla sig till vedertagandet om
man „följa" som andra.

Lära sig — att bli akzep-
teraad efter NORMAR, FÖRORDNIN-
GAR, „Lag och Ordning" ect. ect.

Ej ofta „vågar" någon
lita på sig själva. Om så, få
det „lönа" sig — därmed för-
stå man „Pengar" (Materialism!)

Vad „snacka" jag om!?
Det kostar Pengar – vad som man
än gör (leva...) Sista Århundradets
„vishet" är: Rättrisare FÖRDELNING
av Jordens-Rikedomar!! Socialrättrisa!!

Nya „profeter", Nya „partier", Nya
„ledare", Ideologier – uppstå som
svamper efter Regen....!

Få MÄNNISKOR det „bättre"?!
GER OSS en NY Christus?
—"— —"— —"— NY Budda?
Mohamed, ect. ect. ???

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 „gömmer" sig hellar i det „som det var — bätter förut...!?
varför oroa sig — Pension är ju „säkrad" — efter 65 års ålder!!

Vill avsluta denna Tankegång med en ännu gammalt uppropning = Har tyvärr ej „hittad" en Lösning — men en BÖRJAN till ett nytt TÄNKANDE/MEDVETANDE/RÖRELSE/KÄNNSLA.

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

Tolerans.

Kollektivitet.

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 Tolerans
165 kollektivitet :/

Omkringt 500 Sökande till Inträdes-proven — varje år!
12 blir antagna !!
3½ års utbildning kann starta.
12 Individer, Personer med olika bakgrunder i biljö, Föräldrar, Skolgång, Sociala förhållande ect. ect. Åldern kann variera mellan 18 — 28 år.

Många av dessa 500 Sökande har redan provad 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 Elev/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.
Blir kamerad om möjligt en vänn, kräver insikt, känsla, ödmjukhet.

Personligen tro jag och ÄR säkert i min övertygelse, att just mitt ARBETE med E/ST. bidrapa till
en av möjligheter för en bättre förståelse i grupp-sammarbete med andra ämnen.

Inte nödvendig ATT „älskar" men att AKZEPTERA/RESPEKTERA varandra kann man genommföra.

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 ryggmärgen.

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.
Kann ej glömma en BARN-föreställning för 4–6 åringar. På frågan „hur man tyckte..." – svarade en 5åring: ...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 Hjärnan – men går in „i Ryggmärget"!!

Använd „KONSPEKT" (programmet med övningar) TRO på DOM – SÅSOM Du UPPLEVDE under ½ 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 utövanden. 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 favoriter.

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 snabbare.

24/7.
18³⁰

Åk 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. Berömhet och Pengar. Olika „stjärnor" och Världsmästare samlar Miljontals Människor till Arenor, Stadioner, Tävlingsbanor.

Man ser, lever med och jublar fram sina Idoler.

Nästan en Sacral-fullomlig dyrkan av sina Favoriter.

Beundrar prestation, kunnighet, uthållighet, skicklighet, Resultatet.

Ställa man sig — då och då — frågan: Vad gör jag? Hur gör jag? Specialiseringar, Datorer, Automationer på alla områden — axelerar alt 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 förra Århundert
svarade sina „inpirakre" vid Upp-
täkts-resor i Djungeln.
Kanu vi det nu — „våga" man
tänka på sig själva — utan
att blir beteknad som Egoist?

./.

Varje gång med nya E./St. „vakna"
hos mig ett slags „ENERGI-STRÖM" på
nytt. Begrippa, förstå HUR faktiskt
viktig min Undervisning ÄR!
Tacksamt att kunna „ger" något
som har sinn, mening och uppbyggnad
ått NYA unga människor!
Hade „TUR" att utan „hets" utan
„skada" (för E./St) komma PÅ och „hitta"
ORD och Övningar — till påtagliga
Resultat! Konkrett!!

./.

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…

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 manuskriptet 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

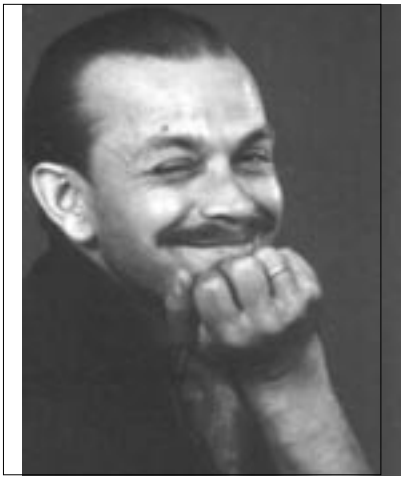
rörelsepedagog vid
Teaterhögskolan i Malmö
1964 - 1996

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.

TEATERHÖGSKOLAN I MALMÖ
Lunds universitet

ISBN 91-974973-2-0