

En fördjupad beskrivning av teaterövningarna i delarna

Här kommer nu en fördjupad beskrivning av de teaterövningar som nämns i de olika delarna. Beskrivningarna utgår ifrån hur jag brukar instruera dem i teaterverksamheten. Det finns naturligtvis variationer i hur du kan instruera dessa övningar som inte kommer att redovisas här. Det viktiga att ta med är att detta är mina exempel utifrån de syftesbeskrivningar som jag lyfter fram. Din egen teatergrupp har säkerligen andra färdigheter och syften att behandla och utveckla, så använd inte dessa teaterövningar som en kokbok, med fokus på att pricka av övningar.

Del 4 – Att planera ett teaterpass med teaterövningar

Jag själv börjar vanligtvis en teaterlektion i ring för att främst checka av läget. Det kan innebära övningar (ex. incheckning)

In och utcheckningsrundor

Fördelen med en in- och utcheckningsrunda är att alla blir sedda och på så sätt ökar chansen för att deltagarna aktivt deltar i teaterpasset. Rundorna bidrar också till att landa i sammanhanget, både fysiskt och mentalt.

Tillvägagångssätt: Övningen inleds med att teaterledaren ställer en fråga till hela gruppen, där den som känner sig manad (eller i turordning) börjar svara på frågan för att sedan skicka vidare till nästa deltagare. Exempel på frågor:

- Hur är läget idag? (Denna fråga kan även besvaras med tumme upp, tumme ner osv)
- Vad tar ni med er från dagens teaterpass?
- Vad behöver vi utveckla i vårt teaterarbete?
- Ett ord som beskriver hur du känner dig just nu?

Att tänka på: Låt inte svaren bli för långa, utan begränsa utrymmet till några få meningar. Uppmana även deltagarna att inte gå in i diskussion med varandra, utan låt varje deltagare äga sin tid i rundan. Vid första träffen med teatergruppen kan rundan kombineras med namnrunda, där deltagaren får säga sitt namn och exempelvis vilka förväntningar hen har på dagens teaterpass. Även teaterledaren kan svara på frågan, men låt det i så fall ske som avslutning på rundan. Deltagarna får passa och skicka vidare.

Början av passet behöver innehålla någon typ av uppvärmning med fokus på de förmågor ni ska arbeta med under denna gång (ex. sceniskt samspel).

Sceniskt samspel (Gestalta en historia med att acceptera erbjudanden)

Sceniskt samspel är en central förmåga att öva på inom teatern. Ahlstrand (2014) betonar att samspel kan beskrivas som ett sceniskt samarbete mellan två och fler skådespelare. Det sceniska samspelet kan tränas på utifrån olika aspekter;

- Uppvärmning inför improvisationsteater
- Skapa tillsammans
- Tillit och respekt
- Följa och leda
- Blockera/Acceptera

(Litteratur av Viola Spolin, Keith Johnstone, Augusto Boal, Sanford Meisner, Burgess och Franc Chamberlain med flera)

Övningen *gestalta en historia* med att acceptera erbjudande handlar om att bygga på en grundövning som jag brukar kalla för, Ja, det gör vi! Utgångspunkten är en gruppövning där en deltagare kommer med ett förslag, som exempelvis att – Ska vi pälla äpplen? Då ropar samtliga övriga deltagare – Ja, det gör vi! Därefter genomför gruppen den tänkta aktiviteten gestaltande, tills en ny deltagare ropar ett nytt förslag. Påbyggnaden handlar om att förutom att acceptera erbjudanden också bygga en historia. En deltagare ropar exempelvis – Ska vi gå till stranden? Gruppen – Ja, det gör vi!! (Alla gestaltar vandringen till stranden), En ny deltagare ropar – Ska vi bygga ett sandslott? Gruppen – Ja, det gör vi!! (Alla börjar bygga sandslott), en ny deltagare ropar osv. Berättelsen byggs på så att det tydligt skapas en början, mitt och ett slut.

Att tänka på: Denna övning kan även göras som parövning vilket kan förstärka samspelets ytterligare. Det gör att samspelet blir mer koncentrerat och givandet och tagandet blir mer tydligt. Som en vidare påbyggnad så går det även göra övergången till improvisationsscener där fokus ligger på att ge förslag som accepteras i spelsituationen. I samband med improvisationsscenerna går också att lyfta frågan om vad en blockering är och hur de visar sig i improvisationsarbetet? Det finns också en benägenhet att enbart diskutera accepterade och blockerade erbjudande i improvisationsarbete, men frågan kan också lyftas inom textbaserat föreställningsarbete.

Del 5 – Att skapa en föreställning utifrån teaterövningar

I stället för ett färdigskrivet manus så kan utgångspunkten vara en teaterövning såsom (liftaren)

Liftaren

Övningen liftaren är fortsatt en mycket populär improvisationsövning som kan gå under lite olika namn så som taxin, bilen osv.

Tillvägagångssätt: En bil skapas med två stolar fram och två stolar bak. Tre skådespelare sätter sig på tre av de fyra stolarna (en av baksätetsplatserna lämnas fri). Övriga deltagare bildar kö vid sidan om *bilen* och funderar ut en känsla eller tillstånd (Ilsken, glad, kissnödig, gravid etcetera). Bilen börjar köra mot bestämd destination. Den första i kön sträcker ut sin hand och börjar lifta. Föraren i bilen stannar och liftaren kliver in i bilen med tänkt känsla. Övriga i bilen smittas av samma känsla som liftaren och bilen stannar efter en stund när en ny liftare sträcker upp sin hand. Föraren kliver nu ut och bilens övriga passagerare flyttar ett steg, vilket innebär att alla deltagarna får möjligheten att vara liftare, förare och baksätesspassagerare.

Att tänka på: I boken *att undervisa i teater* (red. Ahlstrand & Remfeldt, 2020) beskriver jag i ett kapitel "teaterövningens betydelse" hur du kan använda övningen för att utveckla övningens potential vidare genom att byta ut känslor mot viljor i stället och arbeta med status. Övningen liftaren har mycket utvecklingsmöjligheter, dock har rolighetsfaktorn i många fall tagit syftet ur övningen. Liftaren kan även bli underlag till ett devisingsprojekt, där deltagarna genom övningen samlar på sig karaktärer och situationer som går att omvandla till rent sceniska improvisationer. Övningen går även ha som inspiration som startscen i ett devisingsprojekt.

Del 6 – Att koppla teaterövningar till ett föreställningsarbete

Det inre karaktärsarbetet som främst influerats av Stanislavskij och hans efterföljare kan bestå av övningar som utforskar karaktärens bakgrund (De 5 V:na), eller karaktärens drivkrafter och hemligheter (brevet).

De 5 V:na

I varje pjäs finns det handlingar och händelser (inre, yttre), bakom dessa handlingar finns en vilja mot ett mål. Viljan har en riktning. En scenisk handling får alltså en riktning (vem), orsak (Varför) och avsikt (Vad) och därmed ett handlingsverb – aktivt verb. Det aktiva verbet ska vara positivt, alltså visa på vad hen vill göra, alltså inte vad hen inte vill göra. Verbet ska även vara Transitivt – att det ger en riktning mot en annan roll, samt aktivt så att handlingen förses med en riktning, orsak och avsikt. Ett aktivt verb är direkt förankrat med undertexten (det utsagda). Vanligtvis får man höra att Stanislavskij är grundare till de så kallade 5 V frågorna, det stämmer egentligen inte. Det är pedagogen Rudi Penka (1923–1990) som bland annat var lärare på scenskolan i Stockholm som initierade de 5 Vna i svensk kontext:

1. Vem är jag? (Ålder, kön, yrke, klasstillhörighet).
2. Vad gör jag? (Aktivitet/projekt/uppgift/medel).
3. Varför gör jag det? (Orsak/drivkraft/vilja).
4. Var är jag? (Land, ort, plats).
5. Vilken tid är det? (Årtal, årstid, klockslag).

I sin pedagogik förenade han både Stanislavskij och Brechts idéer och betonade att skådespelarens arbete är en hybrid av både tanke och känsla.

Att tänka på: Ett flertal elever och efterföljare (Yat Malmgren/ Uta Hagen/ Gunilla Gårdfeldt) till Stanislavskij har lyft fram sina egna listor med frågor där antalet frågor varierar (från 5–10 frågor), men också vilka frågor som ställs.

Brevet

Teaterövningen Brevet finns i flertalet varianter, den variant som jag brukar använda är den modifikation från Stanislavskij som utvecklats vidare av flertalet pedagoger.

Tillvägagångssätt: Övningen sker individuellt i karaktärens hemmamiljö, där du som karaktär ska skriva ett brev till en annan karaktär i pjäsen. Du får som skådespelare själv bygga upp scenen, men fokus är på skrivandet av brevet. Exempelvis upplev hur karaktären skriver brevet och vad brevet handlar om. Breven kan senare användas i det relationella arbetet när brevtagaren får läsa brevet från brevskrivaren.

Att tänka på: Fokus är på det inre arbetet, att faktiskt skriva ett riktigt brev i karaktär. Du kan låta alla karaktärer skriva brevet samtidigt, eller låta övriga deltagare observera brevskrivaren och beskriva vad de ser i scenen, eventuellt även vem de uppfattar karaktären skriver till. Det viktiga är dock att det inte blir en gissningslek för då är det lätt att det grundläggande syftet glöms bort.

Det yttre karaktärsarbetet representeras av bland annat Michael Checkhov (1891–1955) där fantasi och kvalitéer av rörelsen (quality of movement) kan utveckla förståelse för karaktärens sätt att röra sig.

Quality of movement

Alla karaktärer använder energi. Antingen är karaktären i en expanderande energi (tar plats i rummet, försöker öka sin status osv), eller så är den i en kontraktion (i ett förminskande, statussänkning, vill inte ta plats osv). Checkhofs övningar kopplade till Quality of movement har ett tillvägagångssätt där det yttre påverkar det inre arbetet.

Tillvägagångssätt:

1. Expansion och kontraktion (vidga – komprimera)

Gå runt i rummet och börja i en neutral, men inte inaktiv energi av graden 5 (ditt normalläge). Låt kroppen och energin expandera i rummet, från 6 till 7, 8, 9, 10 som är den största expansionen. Kroppen är nu helt expanderad och rummet samt atmosfären stödjer en expanderad energi. Atmosfären och expansionen stödjer alltså varandra i ett samspel.

Börja vandra neråt i expansionen igen; 9, 8, 7, 6 och slutligen 5 (tillbaka till ett normalläge) Låt kroppen röra sig i ett normalläge en stund innan du börjar kontraktionssänkningen (4, 3, 2, 1 och slutningen 0). 0 är den lägsta kontraktionsnivån, kroppen har ett lågt energipåslag och kroppen är stängd. Atmosfären och rummet följer också med i kontraktionen, vilket ger känslan av att världen/rummet minskar. Rör dig fortsatt runt och vandra upp igen 1, 2, 3, 4 och normalläge 5.

2. Energi kan ha olika kvalitéer. Även om det är mycket energi, så som i en expansion så kan energin vara formande, flytande, svävande och tyngdlös. Chekhov talar om kvalitéer i rörelsen. Yat Malmgren (1916–2002) talar om Kraft.

Börja i ett normalläge (5) och rör dig runt. Låt hela kroppen vara med, inte bara händer och armar, utan även ryggraden, benen och huvudet. Experimentera med formande, flytande, svävande och tyngdlöshet i hela kroppen. Alltså hur mycket motstånd du skapar i dina rörelser. I den formande kvalitén är kroppen som lera, i den flytande som vatten, i den svävande som luften och tyngdlösheten som du skulle gå i rymden.

Gå tillbaka till formande kvalitén (i 5 läge) och gör en expansion som går 6, 7, 8, 9 och slutligen 10. Låt kroppen arbeta i en expanderande energi av formande en liten stund och låt sedan kvalitén förändras till flytande, svävande och tyngdlös.

Vandra neråt i skalan ifrån den tyngdlösa kvalitén till 5 läge (normalläge). Släpp kvalitén och vandra runt. Ta upp den formande kvalitén och börja kontraktionen, från 5 till 4, 3, 2, 1 och slutligen 0. Testa och experimentera med andra kvalitéer; flytande, svävande och tyngdlöshet. Vandra tillbaka till normalläge.

Att tänka på: Du kan även gå vidare och testa olika expansioner och kontraktioner på skalan med olika kvalitéer, t.ex. 7 med svävande, 3 med formande, 9 med flytande och 2 med tyngdlöshet. En karaktär kan alltså vara starkt expanderande, men i en kvalité av tyngdlöshet (ex. Anthony Hopkins "Hannibal Lector") eller tydligt kontrahe-
randerande med formande kvalitéer som Gollum i Sagan om ringen. Anthony Hopkins är stark inspirerad av Checkhovs skådespelarträning.

Han utvecklade bland annat Stanislavskijs Vilja och medel till att även innefatta med vilken kvalité du verkställer ditt medel (quality of action), alltså HUR exempelvis övertalar du din medspelare till att ge dig det du vill ha; vänligt, irriterat etcetera

Quality of action

I karaktärsbyggandet av en karaktär så finns viljor och mål som ska uppnås, det finns aktioner/handlingar/projekt/uppgifter som ska genomföras för att uppnå målet. När du når ett hinder så måste du ändra din aktion med ett nytt medel osv. Traditionell Stanislavskij teknik. Chekhov har valt att gå ett steg till. HUR något görs är mer intressant, än VAD som görs enligt Chekhov. HUR (adverb) skapar en större spännvidd och nyansering i karaktärsbygget. Det tar också och varierar medlets möjligheter.

Ett exempel på en *aktion/vilja*

- Jag vill hindra dig från att ta dig till dörren.

Ofta blir det hinder på vägen. Du måste testa olika *medel* för att förhindra att det sker.

- Jag försöker övertala dig att inte gå.
- Jag försöker hota dig.

Vad händer om du puttar in ett *adverb* i den meningen.

- Jag försöker övertala dig *oroligt* att inte gå
- Jag försöker hota dig *olyckligt* från att inte lämna rummet

Spelbarheten och möjligheterna blir större.

Tillvägagångssätt till teaterövningen *Kasta boll med kvalité*: Kasta en boll till varandra
Viljan är att *hålla bollen i luften*.

Aktionen eller medlet är *kasta och fånga bollen*.

Med vilken kvalité kastar och fångar du bollen (hur, adverb). *Misstänksamt, nervöst, oavsiktligt, ilsket, oroligt, olyckligt, dåligt, tappert, glatt, hängivet, tveksamt, dramatiskt etc.*

Att tänka på: Du kan även utveckla med andra fysiska aktiviteter, såsom att hämta en stol, gå genom rummet, öppna en dörr etcetera, ta ett adverb och se vad som händer. Även teaterövningen *liftaren* går att arbeta med adverb.

Det relationella karaktärsarbetet har i Keith Johnstone (1933-) efterföljd lagt fokus på statusövningar (status 1–4).

Status 1–4

Även Keith Johnstone arbetar med yttre kroppsliga uttryck i motsatsförhållande, men han låter även det yttre karaktärsarbetet kopplas ihop med det relationella. Statusövningar består i grund och botten om låg och högstatus, där en *lågstatuskaraktär* försöker ta så lite plats som möjligt i rummet, osäker i blicken, händerna i fickan eller pillande på sina kläder etcetera. En *högstatuskaraktär* tar in rummet och går stadigt, håller huvudet still när den pratar och talar i hela meningar med tydlig ögonkontakt.

Tillvägagångssätt: Teaterövningen status 1–4 består av flera olika moment som går ut på att testa status i relation till andra karaktärer. Uppvärmningen kan ske i form av att karaktärerna får testa status i steg 1 till 4. Där karaktären får uppleva att ha en lågstatus (1) och sen vandra upp till högstatus (4). Viktigt är att låta karaktärens egna statustecken bli synliga och att inte plocka de *vanliga statusschablonerna*. Låt karaktärerna mötas i olika statusförhållande både med replik och utan. Du kan även experimentera med att låta karaktärerna förhålla sig till andra karaktärer utifrån hur de ser på statusförhållandet. Även om din medspelare uppfattar sig som status 1, så är det inte säkert att din karaktär gör det.

Att tänka på: Status 1–4 går att experimentera med på olika sätt även i repetitionsarbetet. Att utmana karaktärens status skapar oftast intressanta scener, därför finns det en vinst med att arbeta vidare med uppfattningar av status även i senare delen av repetitionsarbetet.

Inom kritiskt frigörande perspektiv arbetar man vanligtvis med värderingsövningar (4 hörn, heta stolen) som lika väl kan användas på karaktärsarbetet.

4 hörn

Värderingsövningar har vanligtvis syftet att träna deltagare att ta ställning i olika frågor. Målet är att värderingsövningarna ska få oss att tänka efter och att vi som enskilda individer ska ta "huvudrollen" i våra egna liv och agera (Katrin Byréus, 1950-). Värderingsövningar kan också användas som underlag för ett karaktärsarbete, där karaktärerna i stället för dig som individ får ta ställning till olika frågor och påståenden.

Tillvägagångssätt: Förbered frågor utifrån pjäsen som kan vara av intresse att diskutera. Rummets 4 hörn symboliserar olika ställningstaganden, där tre av hörnen har olika svarsalternativ, medan ett fjärde hörn är ett öppet hörn där du som karaktär kanske har ett eget svar på frågan. Exempelvis, Vad beror det på att vargen i "rödluvan" äter upp mormor? 1. Är hungrig. 2. Vill hämnas en oförrätt. 3. Vill ha ett fast boende. 4. Öppet hörn.

Heta stolen

Tillvägagångssätt: Heta stolen kan liknas vid 4 hörn övningen i form av att teaterledaren förbereder olika påståenden för en grupp karaktärer sittande på stolar i ring. Den som håller med om påståendet reser sig och byter stol (finns alltid en extra stol). Den som inte håller med i påståendet eller inte har en åsikt sitter kvar på sin stol. Exempel på påståenden kan vara; Makt är viktigt, Jag tycker alltid jag har rätt.

Att tänka på: Det finns en stor fördel i att övningen uppmanar till att prata om karaktärernas inre och relationella frågor. Heta stolen kan även göras som en utfrågning, där en karaktär får sitta på en stol i mitten medan övriga skådespelare eller karaktärer ställer frågor som karaktären får svara på. Det är möjligt att passa om man inte vet svaret på frågan. Se även till att försök att ge alla skådespelare och karaktärer lika stort talutrymme.

Även det personlighetsutvecklande perspektivet med dramaövningar inspirerat från Dan Lipschütz (1926 - 2002) och dynamisk pedagogik (ex Knapparna) går att omvandla till att handla om karaktärerna i stället för privatpersonen.

Knapparna

Dan Lipschütz tillhörde den krets av pedagoger som rörde sig mycket nära de personliga och sociala förmågorna. Under min tid på dramapedagogutbildningen på Västerbergs folkhögskola så var Lipschütz ett återkommande inslag. Genom det som kallats dynamisk pedagogik (även ibland kallad kordapedagogik) så fick deltagarna utvecklas genom olika skapande övningar med syftet att få grupper att fungera, samt öka individernas självkänedom.

Tillvägagångssätt: En av dessa övningar är knapparna som går ut på att i en hög av knappar i olika storlekar och olika färger välja knappar som symboliserar var och en av dina gruppdeltagare. Genom samtal och beskrivningar av knapparna så får deltagarna veta mer om hur hen uppfattar varandra. I koppling till tidigare teater- och dramapedagoger (ex, Winifred Ward) i efterföljd från Stanislavskijs tidigare period så är det inre arbetet centralt, även om det här handlar om de personliga och sociala förmågorna. Jag själv använder denna övning i relation till karaktärsarbete, där skådespelarna dels får hitta en knapp som symboliserar sin egen karaktär, dels andra karaktärer.

Att tänka på: Denna övning går också att använda som inspiration i ett devisingprojekt där karaktärer skapas utifrån knapparna, vilket leder till situationer och senare stoffet till en föreställning.

Del 7 - Att bygga på, variera och byta förutsättningar i en teaterövning

Byter vi förutsättningar i form av att rörelsen byts ut mot exempelvis ord så möts vi upp av en liknande improvisationsövning som heter (tala med en röst), där egentligen samma förmåga tränas, fast verbalt.

Tala med en röst

En Keith Johnstone inspirerad teaterövning som främst tränar samspel, men även kan träna koncentration och iakttagelseförmåga. Övningen kan liknas vid en verbal spegelövning där fokus är att ge och ta impulser.

Tillvägagångssätt: Parövning där det gäller att tala med en gemensam röst. De två deltagarna formar ord och mening utan att den ene eller andra styr.

Att tänka på: Upptakten kan vara liknande spegelövningen där deltagarna i början växlar ledarskap för att slutligen tala med en gemensam röst. Övningen finns också i olika vidareutvecklade varianter där exempelvis den gemensamma rösten blir en "expert" av något slag, som blir intervjuas av en tredje person. Går även att vidareutveckla till grupper som talar med gemensam röst med varandra, dock är den mer komplex att få till så att fokus ligger på samspeledimensionen.