En særlig tilstand…

Hvad skal der til for at give scenekunstnerens fysiske træning en kunstnerisk dimension?

Forsøgsrapport af Lotte Faarup og Øyvind Kirchhoff
Forsøgsstationen februar 2015

Kort om forsøget

I forsøget ”**En særlig tilstand - Hvad skal der til for at give scenekunstnerens fysiske træning en kunstnerisk dimension**?” måtte vi starte med at søge tilbage til vores rødder.
Her genkaldte vi os læren og genopdagede værdierne fra flere af de store mestre fra forrige og sidste århundrede samt fra bølgen med det 3. teater[1]. På den baggrund udforskede, afprøvede og kombinerede vi udvalgte træningsformer og fandt en ny nødvendighed for at udøve dem: At skal den fysiske træning have en kunstnerisk (kreativ) dimension, må den udføres i en maksimal sansende tilstand.
Ud fra denne erkendelse voksede en ny træningsform: MHS (meditation – hopperitual – stemmetræning); en træning som ikke tjener andet formål, end at danne ramme for integreret tilstedeværelse.
Efter at have fundet definition og kvalitet ved denne sansende tilstand under træningen, gik vi videre og så momentvis muligheder i at kombinere tilstanden med færdighedslære.

At det ikke kun er det scenekunstneriske værk der skal være kunstnerisk, men også at tænke træning, færdighedslære og prøveprocesser ind i en kunstnerisk kreativ kontekst, hvor man er bevidst om sansning, tilstedeværelse og kommunikation, giver for os kun god mening. Det er i kraft af en sådan helhedsopfattelse af kunstnerisk arbejde, at vi opbygger vores kunstneriske identitet, både alene og i fællesskaber.

Lotte Faarup og Øyvind Kirchhoff

Indholdsfortegnelse

En forhistorie s. 4

Indledende øvelser

- På skuldrene af… s. 5
- Forsøgsspørgsmål s. 6
- Forsøgsramme og forløb s. 6
- Metode og empiri s. 7

Selve forsøget

- Programmet – Intensionen – Reaktionerne s. 9

Forsøget set fra 2 vinkler

- Deltagernes vinkel s. 20
- Forsøgsledernes vinkel s. 25

Konklusion s. 26

Perspektivering s. 29

Metodekritik s. 30

Noter s. 31

Anvendt litteratur s. 32

Bilag

- Deltagernes uddannelses- og træningserfaring s. 33
- Information om forsøg s. 35
- Brev til forsøgsdeltagerne s. 35
- Logbog fra forsøgsledelsens forberedelse s. 36
- Logbog fra forsøget af Dan Zahle s. 37

En forhistorie

Motivationen til at lave forsøget **”En særlig tilstand…”** har været længe under vejs.
Fra ca. midten af nullerne og frem til i dag, har vi oplevet det danske scenekunstmiljø ride på en bølge af lyst og mod til at undersøge, eksperimentere og nytænke scenekunstens formater.
Det har bl.a. givet sig udtryk i at fusionere genrer, bryde faggrænser, udgå fra koncepter i stedet for historier, finde nye relationer mellem scene og publikum og i det hele taget med stort vovemod prøve at erstatte mange af de klassiske opfattelser af teatret med nye.
Denne udvikling har været værdifuld. Den har båret nye opfindelser med sig, inddraget nye publikumsgrupper og givet publikum mulighed for at spille andre roller end bare publikum. Den har til stadighed udviklet teaterrummet og forståelsen af det og helt generelt givet mange scenekunstnere et ejerskab og en kaos-pilot-tilgang til deres arbejde, som dansk scenekunst har trængt til længe.
Men i kølvandet på denne bølge, oplever vi også en tendens til, primært inden for teater og performance genren, at man lader de nye ideer dominere og underprioriterer koncentrationen og disciplinen på træning og øvelse; størrelser som kan bærer ideerne igennem med nye kunstneriske formsprog, styrke det håndværksmæssige niveau og ikke mindst være en platform, hvor teknik og ånd kan smelte sammen.
Hvis en træning er indlemmet i arbejdet, ses det, efter vores mening, for ofte som et kvantitativt middel, der kun er til for at forbedre noget andet (f.eks. stærkere krop, højere stemme) og ikke som en værdi i sig selv, der kan tilføre arbejdet nærvær, indsigt, personlighed eller en større kunstnerisk dimension.
Hvorfor det?
Opfattes træning og håndværk som noget man en gang for alle har lært og derfor ikke mere bør beskæftige sig med?
Bliver scenekunstnernes identitet kun formet under målrettede prøver, eller når der spilles forestilling?
Mangler der generelt en tradition for at træne i scenekunstbranchen inden for teater og performance?
Er danse-, nycirkus- og musikmiljøerne primært resultatfikserede i deres træningspraksis?
Er scenekunstmiljøet i Danmark præget af for få og ensidige uddannelser, som ikke ansporer til efterfølgende udvikling?
Er det et udtryk for for små bevillinger, der tvinger kunstnerne til at underprioritere den helt konkrete tid der afsættes til at træne og øve i?
Vi skal ikke svare her. Men lade dette være gnisten, der får os til at lede efter betydningen af det fysiske og mentale arbejde i træningslokalet, fordi vi formoder at det arbejde er fundamentalt for at scenekunsten kan udvikle sig.

At gennemføre dette forsøg har betydet, at vi både måtte søge både tilbage og søge ind.
Tilbage til vores egen grundtræning og genkalde os læren fra flere af de store mestre fra forrige og sidste århundrede og fra bølgen med ”det 3. teater”, som vi oplevede det i Danmark og på vores udenlandsophold i Italien og i Paris i 80’erne. Og vi har søgt ind, fordi dette forsøg har krævet at vi selv, sammen med fire andre deltagere, agerede forsøgskaniner og selv var i stand til at fordybe os i en række udvalgte træningsformer og efterfølgende reflektere over vores oplevelser.

Tak til vores fordums lærermestre for til stadighed at inspirere os til at prøve at forstå dem og videreudvikle deres tanker i en nutidig kontekst. Tak til Forsøgsstationen og dens medarbejdere for at understøtte forsøget, tak til Marc van der Velden for god sparring og stor tak til de fire deltagere i forsøget (Dan Zahle, Ellen Kilsgaard, Angelina Watson og Ragna Huse), som generøst, engageret og intelligent har bidraget til undersøgelserne med krop og sjæl.

Lotte Faarup og Øyvind Kirchhoff
Februar 2015

Indledende øvelser

- På skuldrene af…

Teateret er udsprunget af religiøse ceremonier og ritualer. I den vestlige verden menes det at komme fra **den græske tragedie** og Dionysos kulten med frugtbarhedsritualerne. Her var publikum vidner, eller de deltog sammen med skuespillerne i fastlagte gentagne bevægelsesmønstrer og gestik, som skulle rense dem. Der var ikke tale om forstillelse, men konkrete fysiske handlinger. Gennem den fysiske og sjælelige anstrengelse, gennem lidelse og ekstase, kunne katarsis finde sted.

Med teaterteoretiker og filosof **Antonin Artaud** i starten af det 20. århundrede, genopvækkes tanken om et teater med en rituel dimension. Teater skal forandre os og ikke bare underholde; det skal ryste os i vores grundvold, være voldsomt i sit udtryk, farligt og chokerende. Teatret skal ikke mere være psykologisk, litterært eller intellektuelt, men et sansernes teater, der lever i kroppen og taler til det ubevidste. Et teater hvor skuespilleren og kroppens handlinger, som i ritualet, har en forandrende og helende kraft, som renser os alle og giver os ånd/etos tilbage i vores tilværelse.
Antonin Artaud så skuespilleren som en slags shaman med et magisk og overnaturligt nærvær. I teatret møder han sin dobbeltgænger, sit ubevidste jeg med åndelige og spirituelle kræfter.

Constantin Stanislavski kalder det skuespillerens anden natur. Han udviklede næsten samtidig et system med specifikke træningsøvelser, som skulle styrke en anden tilstedeværelse på scenen båret af ånd og kunstnerisk skaberkraft, en tilstand der stod i sig selv og ikke kun levede i kraft af en tekst, en rolle eller selve forestillingen.
For Stanislavski var skuespillerens træning helt fundamental, for gennem dens disciplin og præcision, dag efter dag, at kunne være levende og troværdig på scenen.

Jerzy Grotowski bygger videre på denne viden og udvikler i løbet af den anden halvdel af det 20. århundrede en træning, der også arbejder med det ubevidste. Han søger gennem sit arbejde de ukendte potentielle kræfter i mennesket, som ifølge ham er blevet undertrykt og tæmmet af vores civilisation, af vores kultur og borgerlige pænhed. ”Vi er *afhængig* af disse kræfter for at blive hele mennesker” mener han. Han søger det uspolerede og den oprindelige urkraft. Han kalder skuespilleren for ” Den hellige skuespiller” fordi han kan afsløre ”sandheder” om mennesket.
Som i ritualet søger han, at skuespilleren gennem sin træning af meget præcise disciplinerede bevægelser og fysisk voldsomhed, udmattes og taber kontrol, for at være i stand til at give slip på sin daglige maske, sine manerer og ubevidste rutiner. Her kan skuespilleren finde ind til det jeg, der er befriet for egoet og derfra uselvisk og umanieret fortælle teatrets historier i reel kontakt med publikum.

Eugenio Barba og Odin Teatret går skridtet videre og løsriver træningen fra selve forestillingen.
I bogen ”The floating islands” fra 1979 svarer Eugenio Barba på spørgsmålet om forholdet mellem træning, prøve og forestilling: ”Training is not the same as rehearsal, because rehearsal is linked to the result, whereas training is not.”
Barba og Odin Teatret forstår fra starten træning, som en hel og uafhængig størrelse, der handler om evnen til at arbejde og ikke om at lære et særligt fag eller en bestemt rolle.
Dermed bliver træning en selvstændig størrelse med en egen værdi, der nok kan være vældig gavnlig for forestillingens resultat, men måske i virkeligheden mere i kraft af, at træningen helt overordnet er med til at definere og udvikle skuespillerens kunstneriske identitet.
Eugenio Barba kalder skuespilleren for den personlige skuespiller. Skuespilleren kommer med noget ekstra: sin kultur, sin etik. Med det som udgangspunkt afprøves og udvikles hans motivation, lidenskab, mod, stædighed og tålmodighed netop gennem træningen. Her er et rum for fordybelse, investering og gentagelse, som frigør skuespilleren fra at være resultatfikseret, men i stedet have fokus på tilstedeværelsen.

Artaud, Stanislawski, Grotowski og Barba – disse store teaterpersonligheder – har alle fokus på det fysiske udtryk og hvordan det stimuleres gennem rituelle handlinger eller øvelser og i sidste ende hvordan det kan formaliseres gennem en præcis træning. De stod på skuldrene af hinanden og udviklede en forståelse for træning, både som et nødvendigt håndværk, men også helt basalt som et kunstnerisk grundvilkår for teatret.

Vi spørger os selv, hvordan denne arv, denne værdifulde viden, videreforvaltes og hvordan den kan udnyttes og udvikles inden for scenekunsten her i starten af det 21. århundrede.

• Forsøgsspørgsmål

Fysisk træning bliver i dag i mange scenekunstneriske sammenhænge ofte opfattet, som noget der skal forbedre vores evner, så vi kan yde mere og nå et særligt mål. Træningen måles primært i kvantitet og ikke i kvalitet, modsat den måde som f.eks. Odin Teatret forstår det.
Disse to opfattelser af træning kunne beskrives således:

1. Fysisk træning for udvikling af personlig motivation til at arbejde, opbygning af kunstnerisk identitet, tilstand i sig selv, egen kvalitet.

2. Fysisk træning som tekniske øvelser, færdighedslære, artisteri, noget målbart, fokus på resultat.

Efter vores opfattelse har disse træningsdefinitioner begge klare formål. Vores interesse går på, helt overordnet at forstå hvornår fysisk træning er forbundet med kreativitet, at finde praktiske konkrete eksempler på hvad træningsopfattelse 1 består af og om nogen af de praktiske eksempler/forhold kan overføres og benyttes i træningsopfattelse 2.
Derfor spørger vi:

<u>Hovedspørgsmål</u>

Hvad skal der til for at give scenekunstnerens fysiske træning en kunstnerisk dimension?

<u>Underspørgsmål</u>

Hvilke eksempler på fysisk træning egner sig til at blive udført som kunstnerisk praksis uden direkte mål?

Kan man integrere en kunstnerisk dimension under færdighedslære af fysiske tekniske øvelser?

• Forsøgsramme og forløb

Ved forsøget ”**En særlig tilstand”** deltog Øyvind Kirchhoff (skuespiller, underviser, kunstnerisk leder af Forsøgsstationen) og Lotte Faarup (instruktør, dramatiker, kunstnerisk leder af Forsøgsstationen) som både forsøgsledere, træningsgivere og deltagere. Dan Zahle (skuespiller), Ellen Kilsgaard (danser, underviser), Angelina Watson (skuespiller, underviser) og Ragna Huse (skuespiller) var deltagere ved forsøget. Deltagerne havde samlet set træningserfaring fra dansens, den klassiske tekst, performance og det fysiske teaters verden, hvilket var bevidst tilsigtet fra ledelsen, for at opnå en nuanceret tilgang til forsøget. *(Se bilag 1 over deltagernes uddannelses- og træningserfaringer)*

Der ud over skal det nævnes, at under det meste af selve forsøget, opholdt 2-3 døvetolke sig i salen under arbejdet, for at tolke for skuespiller Ragna Huse, som er svagthørende.

Forsøget blev afholdt over 4 uger. I den første uge, 25 – 28. 8. 2014 læste forsøgsledelsen teaterfaglige tekster, der omhandler begrebet fysisk træning, for at afsøge emnet og indkredsede forsøgsspørgsmålet. Teksterne var primært af Constantin Stanislavski, Eugenio Barba, Jerzy Grotowski, Etienne Decroux, Antonin Artaud m.fl. (*se Anvendt litteratur).*
Som forberedelse til selve forsøget havde deltagerne forinden modtaget introduktion til forsøget *(se bilag 2)* samt besked om at forberede en præsentation af dem selv gennem ½ times fysisk træning, som de skulle lede hele gruppen gennem. *(se bilag 3)*

Den praktiske del af forsøget varede 2 uger (1. – 12.9.2014, i alt 10 arbejdsdage fra kl. 9-16).
Her indgik følgende træningsformer: Meditation (Zen/Aikido inspireret[2]), hoppe-træning (inspireret fra Masaiernes hopperitualer[3]), stemmetræning (Nadine George teknik[4]), Kungfu træning[5], personlig sekvenstræning og sekvenstræning med objekt (ud fra Odin Teatrets principper[6]), Mime Coporel (Etienne Decroux teknik[7]), Fitness træning[8], fri fysisk improvisation til musik, danseimprovisation med fokus på enkelte kropsdele samt Tadashi Suzukis træning[9].
Forsøgsledelsen havde dagligt en times refleksion over arbejdet (på nær den sidste dag) og ændrede løbende i programmet for til stadighed at skærpe forsøgets fokus. Få nye øvelser blev lagt ind i programmet for at belyse en given antagelse fra en ny side. Og modsat blev enkle planlagte øvelser strøget, fordi der dukkede spørgsmål op der krævede gentagelse af samme øvelser over flere dage.
Arbejdet foregik på Forsøgsstationen i salene Camera (hvid/grå sal, 8 x 7 x 5 høj) og Boulevarden (hvid sal, 11 x 11 x 5 høj) samt en enkel formiddag også i en kælder og et kontor på Forsøgsstationen samt på græsplæner i Frederiksberg Have og Søndermarken. Nogen øvelser blev yderligere stimuleret af musik (afrikansk trommemusik, klassisk musik, funk og folkemusik).

Den sidste og 4. uge fra d. 23. – 27.9.2014 tog forsøgsledelsen til refugiet Ørslev Kloster i Nordjylland, hvor vi havde efterrefleksion og påbegyndte arbejdet med denne rapport.

• Metode og empiri

Forsøget var praksisbaseret og blev primært målt kvalitativt i form af deltagernes og forsøgsledelsens personlige iagttagelser over egne oplevelser og indtryk fra at observere de andres arbejde.
Forsøgsledelsen observerede og ledte i perioder øvelser udefra og målte forsøget fra denne vinkel, men deltog også i perioder i selve øvelserne og målte dem så at sige indefra.
Den 2. forsøgsdag blev en kombination af meditation, hoppetræning og stemmetræning på 3 timer (kaldet MHS træning herfra) bygget op og holdt som en konstant 7 dage (ud af 10) hver formiddag. Om eftermiddagen blev der alle dage (på nær en) lavet 1-1½ times personlig sekvenstræning (ud fra Odin Teatrets principper). Resten af eftermiddagene blev brugt primært på færdighedslære i form af Mime Coporel, få andre skiftende fysiske øvelser samt refleksion i under samtale og i logbøger.
Location var, på nær få undtagelser, konstant og alle 6 deltagere var til stede under hele forsøget, på nær Øyvind Kirchhoff en enkel dag fra kl.9-10.
Der var en jævn udskiftning af døvetolke gennem forsøget, som betød nye ansigter i rummet dagligt.

Ændringer under forløbet handlede primært om raffinering, forlængelse eller udvidelse af øvelser, f.eks. at italesætte regelsættet for meditationen yderligere, forlænge hoppe-træningen tidsmæssigt eller tillægge sekvenstræningen flere komponenter (arbejde med øjnene, tempo, stop, m. musik). Dog blev rutinen ind i mellem direkte brudt af en ny specifik øvelse, der havde til formål at belyse et spørgsmål relateret til MHS træningen, den personlige sekvenstræning eller færdighedslæren.
Det kan diskuteres hvor vidt den 3 timer lange MHS træning forblev konstant – idet den både blev

forlænget tidsmæssigt og idet gentagelsen af forløbet i sig selv ændrede øvelsernes karakter qua den erfaring der blev genereret.
Erfaringerne fra forsøget blev opsamlet via:

Forsøgsledelsen

- Observationer i salen af deltagernes og eget arbejde
- Fotos fra arbejdet i salen
- Lydoptagelser fra fælles gruppereflekslioner
- Notater fra fælles gruppereflekslioner
- Notater fra forsøgsledelsens refleksioner

Deltagerne

- Observationer i salen af gruppens og eget arbejde
- Notater under fælles gruppereflekslioner
- Skrivning i logbøger

Selve forsøget

- Programmet – Intentionen – Reaktionerne / dag for dag

Første dag – Mandag d. 1. 9. 2014

Programmet
9.15 - 10 Forsøgsledelsens introduktion til forsøget, overordnet og praktisk.
10 - 12 Træningspræsentation og deling, 4 deltagere leder hver ½ time.
12 - 13 Frokost
13 - 14 Træningspræsentation og deling, 2 deltagere leder hver ½ time.
14 - 15 Personlig sekvenstræning (ud fra Odin Teatrets principper).
15 - 16 Refleksion, forsøgsledelsen for sig og de enkelte deltagere for sig.
(Location: Boulevarden salen, efter frokost i Camera salen)

Intentionen
Forsøgsledelsen ønsker med præsentationen af en egen valgt træningsform, at opleve hver enkelt deltagers opfattelse af sin egen træningsidentitet. Ved at præsentere sig fysisk og ikke med ord, får alle mulighed for at sanse hinandens træningshistorik. Samtidig kan vi også generere materiale til at opbygge den personlige sekvenstræning, som er valgt for, gennem hele forsøget, at kunne undersøge udviklingen af den enkeltes: motivation (hvorfor træne?), disciplin (hvordan finde den?), udtryk (hvordan udvikle personlighed?) og tilstedeværelse (hvordan forbinde indre og ydre væren?) inden for en præcis fysisk ramme.

Reaktionerne
Dagen adskilte sig fra de følgende dage i forsøget, fordi vi brugte tid på introduktion af forsøget og præsentation af hver enkelt. Under introduktionen oplevede vi os som et lille hold. Alle var interesserede og optagede af at høre om bevæggrunde og det kommende program.
Der efter blev følgende træningsformer præsenteret (i kronologisk orden):

- Kontravægt og inklination – Mime Coporel (Etienne Decroux teknik) af Øyvind Kirchhoff.
- Fysisk improvisation/dans med opdelt fokus på: fødder, ankler, underben, front knæ, bag-knæ, lår, lårbensknogle – stimulation fra musik, af Ellen Kilsgaard.
- Fri fysisk improvisation med inspiration/afsæt i et tilfældigt billede og en tilfældig sætning som mental stimulation for at opnå større tilstedeværelse i sig selv og større kontakt til de andre – stimulation fra musik, af Dan Zahle.
- Statuer og centrering fra Tadashi Suzukis træning, af Angelina Watson.
- Opvarmnings sekvens og 1/5 kampsekvens – Kungfu træning af Lotte Faarup.
- Fri fysisk improvisation med fokus på arbejde med vægt, niveauer, tempo og retning – stimulation fra musik, af Ragna Huse.

Deltagerne reagerede alle åbent og aktivt på øvelserne. Gennem trænings-præsentationerne viste der sig tydelige forskelle i træningshistorik og opfattelse af definitionen på træning. Groft sagt kunne man dele forskellene op i 3: 1. Præcis fysisk træningsform som ikke ændres af mentale valg, 2. Fysisk improvisation løst guidet af fokuspunkter på kropsdel eller energi, 3: Mental træning baseret på fysisk improvisation. Improvisation gav mange mentale valg og generelt færre fysiske formudtryk end de mere fast koreograferede træningsformer. De fast koreograferede træningsformer krævede koncentration for at blive gennemført og udelukkede for en stor del mentale overvejelser. Videreformidling af en given træningsform virkede koncentrerende på deltagerne, når ”giveren” i højere grad viste, frem for at forklare.

På baggrund af dette arbejde sammensatte alle, ledet af Lotte Faarup, en træningssekvens bestående af 7 bevægelser: 4 af sine egne + 3 fra en partner + 1 selvvalgt til at kæde sekvensen sammen. Øyvind Kirchhoff og Ragnar Huse, Dan Zahle og Ellen Kilsgaard, Angelina Watson og Lotte Faarup var partnere. Derefter arbejdede alle på deres sekvens alene og til sidst observerede vi hinandens arbejde.
Alle arbejdede engageret og åbent. Det virkede inspirerende for den enkeltes arbejde, at observere de andres.

Anden dag – Tirsdag d. 2. 9. 2014

Programmet

9 - 12	MHS træning bestående af: Meditation 20 min., hoppe-træning 25 min., yoga stræk 15. min og stemmetræning 2 timer.
12 - 13	Frokost
13 - 14	Personlig sekvenstræning (nu arbejde m. stop), observation af hinandens arbejde.
14 - 15	Fælles samtale omkring spørgsmålene: Hvorfor havde du valgt at præsentere dig med den pågældende træning i går? Beret om et træningsrum, der har haft betydning for dig (beskriv alle indtryk).
15 - 16	Refleksion, forsøgsledelsen for sig og de enkelte deltagere for sig.

(Location: Camera salen)

Intentionen
Forsøgsledelsen ønsker med MHS træningen, at påbegynde opbygning af et fast træningsforløb, der skal gentages flere gange under forsøget. Træningsforløbet er sat sammen af 3 træningsformer som indeholder en kombination af stilstand, kraftig fysisk gentagelse, afspænding, dybt åndedræt og kraftig stemmevibration. Disse øvelser involverer hele kroppen og afkræver mental koncentration, og vi håber at dette forløb har potentiale til at stimulere en tilstand af fysisk og mentalt nærvær i træningen. Sekvenstræningen bliver fortsat fra i går, for at opbygge rutine og sikkerhed for på lang sigt at kunne frigøre sig inden for den faste fysiske form.
De afsluttende spørgsmål, søgte at få uddybende svar på den enkeltes forhold til sin egen træning, samt at sætte fokus på, hvordan fysiske rum kan have indflydelse på vores træning.

Reaktionerne
Under denne 3 timer lange MHS træning, forblev gruppen inde i et rum på ca. 8 x 7 m med 5 m højde, hvilket gav stor tæthed; også fordi rummet henlå i halvmørke under meditation og hop.
Meditationen (20 min.) blev udført med alle siddende på linje med ryggen tæt ved væggen. Døren til gården stod på klem og lyden af fuglekvidder og fjerne stemmer kom og gik. Nogen sad i ”almindeligt” skrædderkryds, nogen sad som i Aikido på knæ og nogen sad i Zen-position. Der var stor årvågenhed i rummet.
Hoppetræningen (25 min.) blev udført til høj afrikansk tromme-musik, hvor deltagerne havde lukkede øjne. Konstant fjedrede deltagerne til rytmen, ud fra centret af kroppen, og langsomt udviklede det sig til hop. Træningen var fysisk krævende og udfordrede deltagerne. Den skabte høj fælles puls i rummet. Yoga stræk (15 min) virkede samlende og afrundende.
MHS træningen afsluttedes med stemmetræning (2 timer) efter Nadine George’s metode med massage, åndedrætsøvelser, den ”sungne” vibrerende lyd i fællesskab og individuelt ved klaver.
Halvdelen af gruppen har erfaring med dette stemmearbejde, men aldrig i sammenhæng med meditation og hoppe-træning.
Det var slående, hvordan de tre træningsdele virkede befordrende på hinanden: Først den samlede koncentration under meditationen, så fysisk rituel voldsom udladning (blive varm, svede, føle opløsning, mærke tab af kontrol) og så et dybt fysisk og psykisk involverende arbejde med stemmen.

Sekvensarbejdet blev stimuleret af improvisation med stop og skabte usikkerhed for nogen om hvor vidt eget materiale var stærkt nok, mens andre syntes at kunne udvikle øvelsen, fordi de allerede havde opbygget en vis sikkerhed i den fastlagte ramme af de 8 bevægelser.

Under den fælles samtale gav Lotte Faarup udtryk for, at hendes valg af Kungfu træning har at gøre med behovet for at forbinde sig selv med præcision, styrke, sikkerhed og ro. Angelina Watson påpegede hvordan Suzuki træningen, gennem dens impulsive dynamik og dog krav til præcision, fik hende til at føle sig stærk og hele tiden søgende. Ragna Huse talte om at genkende sig selv i den fysiske improvisations frihed; altid at være vågen og lyttende.
Vi blev alle optagede af, at vores favorit træning kan være med til at forme vores identitet, enten i form af at forstørre en kvalitet eller tilføje noget vi synes vi mangler.

At fundere over betydningen af det fysiske træningsrum, satte mange tanker i gang. Der blev talt om betydningen af lys, farver, dufte, proportioner, akustik, temperatur. Der blev beskrevet præcise rumoplevelser, de fleste indendørs, et par få udendørs. Selve det at erindre og beskrive disse rum skabte koncentration i gruppen og lod til at have interesse og værdi for den enkelte, mere end vi hver især måske havde regnet med. Vi talte også om, hvordan vi bevæger os i disse træningsrum, hvilke ritualer de kalder på og hvad de ritualer tilføjer rummet.

Tredje dag – Onsdag d. 3. 9. 2014

Programmet

9.20 - 12.20	MHS træning.
12.20 - 13.20	Frokost
13.20 - 14.30	Sekvenstræning (nu arbejde m. øjenkontakt med partner, musik som stimulator, forskellige tempi). Observation af hinandens arbejde.
14.30 - 15	Fælles refleksion og forberedelse til næste dag.
15 - 16	Refleksion, forsøgsledelsen for sig og de enkelte deltagere for sig.

(Location: Camera salen før frokost, Boulevarden efter frokost)

Intentionen

Forsøgsledelsen vil med dagens program søge oplevelsen af gentagelse, ved at gennemføre samme formiddagsprogram som foregående dag. Sekvenstræningen fortsætter ligeledes om eftermiddagen, men bliver videreudviklet med nye stimuli der skal presse den enkelte ud af sikker gentagelse, dog uden at grundformen mistes. Vi søger at skærpe en teknik der udelukker det private udtryk og stimulerer det personlige.

Reaktionerne

Der opstod en basal ro ved at gentage morgentræningsritualet. Deltagerne brugte ikke kræfter på at forstå en ny øvelse, men kunne ubesværet glide i den og mærke evt. forskelle fra dagen før. Samtidig var det første gang der blev gentaget, hvilket gjorde gentagelsen ny i sig selv.
Deltagerne nævner ord som: sikkerhed, tryghed om gentagelsen i deres logbøger. Men i kølvandet af det sniger forventninger og ambitioner sig også ind. Man oplever måske at man i gentagelsen nu selv har ansvaret for udviklingen. Flere nævner også oplevelsen af, at gruppen nu her på 3. dagen er begyndt at finde en identitet og at det giver tryghed i arbejdet.
Efter frokost skiftede vi til salen Boulevarden (en 12 x 12 hvid sal med 5 m til loftet) og det inspirerede til at lave større bevægelser og sætte farten op i sekvensarbejdet pga. mere plads og lys. Arbejdet med øjenkontakten gjorde det svært at fastholde den fysiske form og samtidig være "ude" og "vågen" overfor de andre i rummet. Arbejdet med bevidst ændring af tempi påvirkede bevægelserne i en legende retning for nogen. Musikken virkede nærmere forstyrrende end stimulerende; det var som om den enkeltes sekvens ikke var godt nok integreret endnu, for på kvalificeret vis at blive stimuleret af musikken.
Under observationen af hinanden, oplever vi historier og logikker i hinandens bevægelsessekvenser. Samtidig styrker det en fælles tavs sansende bevidning.
Under de fælles refleksioner i rundkreds i slutningen af dagen oplevede deltagerne tryghed, fordi den enkelte kunne genkende sine kampe med svære opgaver og krævende ambitioner hos de andre. Men også nye spørgsmål, mulige veje og tilgange til arbejdet rev trygheden væk igen. Der blev brugt god tid på at forklare og planlægge næste dags start med individuelt arbejde.
Under forsøgsledelsens refleksion konstaterede vi, at vi med formiddagstræningen er ved at bygge en grundtræning op, som hos den enkelte skaber en fornemmelse af fysisk og mental integration med gruppen og rummet. Det er ikke en træning som har med færdighedslære at gøre, men primært med tilstand. Vi hopper ikke fordi vi skal blive dygtige til at hoppe, men fordi det forløser os til at blive nærværende.
Samtidig gør kombination af meditation, fysisk rituel bevægelse og stemmetræning, at vi kommer til at betragte skuespilleren/performerens krop, stemme og sindstilstand som absolut forbundne og et uadskilleligt hele.

Fjerde dag – Torsdag d. 4. 9. 2014

Programmet

9 - 11	Træning efter eget valg alene i rum. (Locations: Boulevarden, Camera, Truffaut (rum på 5 x 2,5 m), kælderen (6 x 3 m), Frederiksberg have, Søndermarken).
11.30 - 12.30	Fælles refleksion om foregående oplevelse.
12.30 - 13.30	Frokost
13.30 - 15	Etienne Decroux mime, Trible design.
15 - 16	Refleksion for forsøgsledelsen. Deltagerne reflekterede på FS eller hjemme i deres logbøger.

(Location fra kl. 11.30: Boulevarden)

Intentionen

Forsøgsledelsen bryder morgenrutinen og vil undersøge den enkeltes evne og motivation for at træne, uafhængigt af gruppen, ved at give alle to timer alene i et træningsrum. Tiden og rummet er fastlagte størrelser, men valg af træningsform og udførelse er frit for den enkelte. Med dette spørger vi os selv: Hvad er grunden til at gå alene ind i et træningsrum? Hvad skal jeg der? Skal jeg overhovedet kunne det? Hvis ja, hvorfor? Der bliver efterfølgende sat god tid af til at mødes og fortælle om disse oplevelser. Om eftermiddagen bliver der fokuseret på færdighedslære med tekniske mimeøvelser, for at begynde at komme ind på vores andet forsøgsspørgsmål, om hvorvidt den tilstand vi oplever under MHS træningen, kan genskabes under færdighedslære.

Reaktionerne

Oplevelsen af at træne alene var udfordrende for alle. Nogen savnede opbakning fra gruppen både i forhold til at spejle sig i de andre og den naturlige struktur som gruppen fastholder i arbejdet. Det oplevedes f.eks. som forvirring eller tvivl. Nogen oplevede, at det var en fordel at arbejde ud fra en fastlagt plan eller musik, for at få struktur på arbejdet og give en følelse af ro og meningsfuldhed. Nogen oplevede det svært at være impulsiv og improvisere; at en sådan frihed i træningen kunne give anledning til at fare vild i opgaven. De to der var udendørs i parker, var udfordret af offentligheden omkring dem og det krævede ekstra energi at holde koncentration og følelsen af berettigelse gående.
Nogen deltagere var hårde i deres dom over deres præstation; momentvis utilfredse og frustrerede. Men når de så modsat oplevede øjeblikke af nærvær og flow, blev det til gengæld en særlig styrkende oplevelse netop fordi det blev gennemført kun i kraft af dem selv. Enkelte udtrykte behov for gerne at ville have haft mere tid end de to timer.
Fordi gennemførelsen af denne øvelse primært afhang af den enkeltes evne til at skabe mening alene med sig selv og ikke blev båret oppe af aftaler eller andres forventninger, virkede den både svær, men gav samtidig brugbar indsigt for den enkelte, om hvilke kræfter og muligheder der ligger i deres eget træningsrum.

Mimetræningen blev præsenteret og ledt af Øyvind Kirchhoff, der forklarede med få ord og primært lod deltagerne arbejde i stilhed. Mimen har en meget stram form og et klart mål og skaber en tydelig arbejdsramme. Men selv om vi var bevidste om koncentreret åndfuld arbejdsstemning i rummet, var fokus hos os primært, at det var svært. Som om der ikke var plads til nogen stor sansning, andet end at bare prøve at gennemføre noget man ikke kunne. Det var også første gang vi arbejdede med mimen. Men samtidig virkede det også som om denne træning skabte ambitioner hos flere om at blive dygtig.

Femte dag – Fredag d. 5. 9. 2014

Programmet

9 - 11.30	MHS træning.
11.30 - 12.30	Frokost
12.30 - 13.30	Sekvenstræning (m. tekst, m. musik, u. arme) Observation af hinandens arbejde.
13.30 - 14.30	Etienne Decroux mime, inklination og rotation, hjælpe hinanden parvist.
14.30 - 15	Fælles refleksion af dagen og ugen.
15 - 16	Refleksion for forsøgsledelsen.
	Deltagerne reflekterede på FS eller hjemme i deres logbøger.

(Location: Boulevarden)

Intentionen

På 5. dagen vælger vi at gentage MHS træningen, for fortsat at efterforske hvad den form kan som ritual. Om eftermiddagen ønsker vi at videreudvikle sekvenstræningen med flere stimuli (især teksten er et krævende element at tilføje) for til stadighed at øge sværhedsgraden og se hvordan det kan stimulere den enkeltes energi og personlige udtryk i træningen. Vi er optagede af, hvorvidt sekvenstræningen med sine forholdsvis strenge tekniske krav, kan udføres i en fordybet koncentreret atmosfære med inspiration fra MHS træningen. Og ligeledes med mimen vil vi fortsætte vores undersøgelse af færdighedslæren i en fordybet og nærværende tilstand.

Reaktionerne

Det var første gang vi lavede MHS træning i salen Boulevarden og det var en mærkbar forandring for alle. Rummet var lysere og større en Camera salen; vi oplevede f.eks. at der var længere mellem os end tidligere, selvom vi havde samme afstand til hinanden som før. Alle sammenlignede også gårsdagens erfaring med at træne alene, med nu at være tilbage i gruppen. Nogen udtalte, at gruppen bærer en stor del af motivationen for at gennemføre træningen.
Sekvenstræningen fik for første gang tilføjet tekst og oplevedes måske derfor, som mere svær og krævende for nogen. Den eneste måde at gennemføre på syntes at være, at slippe en mental kontrol og lade kroppen huske og udføre. Vi oplevede ny mening, når ord og bevægelser og blikretning blev koblet sammen via tilfældigheder. Vi oplevede, at der er ved at opstå en helt personlig dans (med lyd!) hos hver enkelt, som lader til at styrke den enkeltes motivation, personlige udtryk og nærværende tilstand.
Mimetræningen syntes at skærpe frustration over det, ikke at mestre en teknik. Der var (endnu ikke) nogen eksplicit kunstnerisk ånd over dette arbejde. Eksempler blev demonstreret af Øyvind Kirchhoff, alle prøvede at gøre efter alene og i par både handlende og snakkende. Det oplevedes primært som en interessant og svær disciplin.

Til slut reflekterede vi over både dagen og hele ugen. Det blev nævnt, at vi på 5 dage har formået at opbygge et trygt træningsfællesskab med et disciplineret fokus på både tilstand og teknik. Historikken får fællesskabet til at vokse og søgningen efter kunstnerisk dimension, udvider vores sanselighed.

Sjette dag – Mandag d. 8. 9. 2014

Programmet

9 - 10.30	Individuel opgave: Forberedelse til krævende fysisk forestilling.
10.30 - 11.30	Styrketræning til høj techno musik.
11.30 - 12	Fælles refleksion om foregående øvelser.
12 - 13	Frokost
13 - 14.30	Sekvenstræning med objekt ud fra Odin Teatrets principper. Observation af hinandens arbejde.
14.30 - 15	Etienne Decroux mime, inklination og rotation, hjælpe hinanden parvist.
15 - 16	Refleksion for forsøgsledelsen. Deltagerne reflekterede på FS eller hjemme i deres logbøger.

(Location: Boulevarden)

Intentionen

Forsøgsledelsen forlader for en stund ritual og gentagelse for at forstå modsætningerne til det vi søger omkring tilstand. I dag har vi fokus på den personlige motivation for at træne samt at undersøge træning der udføres alene med fokus på resultatet. Derfor sætter vi igen deltagerne til at træne alene (dog i samme rum) med forestillingen om, at de skal forberede sig til en meget krævende fysisk forestilling. Dernæst kører vi hård fitness-træning til techno musik, ledt af Øyvind Kirchhoff. Vi tror, at denne træning vil kunne fortælle os noget mere om den sansende tilstand vi søger, fordi vi her har at gøre med dens diametrale modsætning.

Om eftermiddagen starter vi træning med objekt: 6 fastlagte bevægelser med et objekt (kan være en slags jonglering med objektet hvor kroppen indgår koreografisk), som sættes sammen til en sekvens der gentages. Her har vi fokus på at træne færdighed (når f.eks. objektet tabes på gulvet er det en tydelig indikator for at øvelsen ikke lykkes) og se hvordan det påvirker den måde vi arbejder på. Endelig fortsætter mimearbejdet både som færdighedslære og fri improvisation.

Reaktionerne
Alle virkede målrettede og aktive i deres egen træning i første øvelse. Det virkede som om friheden bekom de fleste. Samtidig virkede det også som om vi blev båret igennem opgaven af den fælles energi i rummet. Styrketræningen gav mange reaktioner: Sjovt, legende, kedeligt og hårdt. Det lod til, at næste alle deltagere tog "målebåndet" frem og begyndte at fokusere på, hvem der var god og hvem der var dårlig. Oplevelsen blev udelukkende konkret og delte gruppen op i individer. Vores udtryk virkede mere private. I sekvenstræning med objekt valgte deltagerne at arbejde med: En sko med løse snørebånd, en stol, en krykke, et barnevognshjul, en stok og et ringbind. Træningen stillede også store krav og signalerede tydeligt, når noget ikke lykkedes. Der opstod individuelle arbejdsceller, hvor kun den enkelte og hendes objekt var present. Det skabte leg, kreativitet, frustration, vedholdenhed og koncentration. Vi blev båret oppe af arbejdsenergien i rummet, men observerede og dømte alene i vores personlige arbejde. Mimearbejdet begyndte at virke lystbetonet, måske pga. den rutine der er ved at indfinde sig. Flere oplevede at de begyndte at mestre lidt. Nogen var tiltrukket af præcisionen. Nogen var dog også trætte fra dagen program og kæmpede med øvelserne. Stemningen her var forskellig fra objekt-træningen, idet der blev snakket, rettet og dermed kom mere dagligdags stemning ind i rummet.

Syvende dag – Tirsdag d. 9. 9. 2014

Programmet

9 - 12	MHS – træning.
12 - 13	Frokost
13 - 14.30	Sekvenstræning (tempo, stop, uden arme, øjenkontakt m. partner, m. tekst, m. musik). Observation af hinandens arbejde. (Etienne Decroux mime nåede vi ikke)
14.30 - 15	Fælles refleksion over sekvenstræning med fokus på: Hvordan skubber jeg mig selv ud over kanten?
15 - 16	Refleksion for forsøgsledelsen. Deltagerne reflekterede på FS eller hjemme i deres logbøger.

(Location: Boulevarden)

Intentionen
Vi har nu 4 dage tilbage og forsøgsledelsen vælger at bruge dem alle på at gå endnu dybere i undersøgelsen af: Hvad gør gentagelsen og det rituelle rum ved os som træningsgruppe og individer? Det betyder at vi fastholder MHS-træningen, udbygningen og videreudvikling af sekvenstræningen og endelig fortsat færdighedslære med mimen. Vi har søgt modsætninger og paralleller, nu vil vi tilbage til kernefokus: undersøgelsen af den kunstneriske dimension i forhold til tilstedeværelse og åndelighed i træningsrummet ved hjælp af den specielle sammensætning som MHS træningen har. Vi går ind i næsten rene gentagelser nu, men vi regner med at netop gentagelser og den tid vi bruger på det, kan give os flere interessante svar i vores søgen.

Reaktionerne
Nogen havde fokus på forskellen mellem nærvær og flugt under meditationen, måske en følge af, at prøve at forvalte struktur og frihed på samme tid. Flere begyndte at mærke opløsningen (at noget slipper) og sammensmeltning (integration) af ånd og fysik under MHS-træningen. Nogen beskrev rejsen således: At samle sig under meditationen, at bryde et panser under hoppe-delen, at hengive sig til en anden under massage og åndedræt og "at stille sit hele jeg til rådighed" under stemmearbejdet og samtidig kunne

observere det og guide sig selv.
Vi har mange stimuli i sekvenstræningen nu. Alle er ret ”sikre” i deres sekvens, nu er der fokus på at implementere og lege med stimulationerne. Flere lod til at have fundet en organisk sammensmeltning mellem den konkrete bevægelse og de tekstmæssige udladninger. Musik i sekvensarbejdet kunne måske nok sætte pulsen op, men virkede mest som et fremmedelement, der forstyrrede den enkeltes personlige udtryk og ”egen musik” (tekst, åndedræt, stød på gulv, raslen af tøj m.m.).
Det virkede lærende og samlende for gruppen, ind i mellem at observere hinanden under sekvensarbejdet.
Vi nåede ikke mimearbejdet i dag. Vi rundede af med en fælles refleksion, med udgangspunkt i sekvensarbejdet, om hvornår vi synes vi lykkes med at presse os selv ud over kanten.

Folk svarede, at de lykkes når:

- Bevægelsen flyder
- Man får nye opgaver
- Det er legefuldt
- Man er sikker
- Man har flyttet bevidstheden et nysgerrigt ikke-privat sted hen
- Gentagelsen er sunket helt ind

Og at de ikke lykkes når:

- Når ambitionerne står i vejen
- Når andre kigger på
- Sekvensen kun føles konkret
- Man har fokus på træthed

Ottende dag – Onsdag d. 10. 9. 2014

Programmet

9 - 12	MHS træning: meditation (20 min.), hop (35 min) og yoga stræk (10 min.), stemme (1 time og 55 min.)
12 - 13	Frokost
13 - 14	Sekvenstræning (tempo, stop, m. tekst, udbyg med 3 ekstra bevægelser) Observation af hinandens arbejde.
14 - 15	Etienne Decroux mime, Trible design og Translationer.
15 - 16	Refleksion for forsøgsledelsen. Deltagerne reflekterede på FS eller hjemme i deres logbøger.

(Location: Boulevarden)

Intentionen
Vi fortsætter stædigt samme program. Ved at gentage vil vi få mulighed for at se forskydninger og arbejde med at forfine. Vi håber på at tiden arbejder for os, at værdien af ritualet bliver tydeligt, at den kunstneriske dimension bliver klar for os.
Det besluttes at påvirke sekvenstræningen ved at tilføje 3 ekstra bevægelser, som vi forventer vil forstyrre en fast stil den enkelte har tilegnet sig, f.eks. at give lange udstrakte bevægelser til nogen der arbejder mere småt og indadvendt.
Mimen fortsætter med fokus på teknik og improvisation med teknik.

Reaktionerne
Flere nævnte i deres logbøger oplevelsen af, at blive fortrolig med deres egen præstation/formåen. Andre fortalte, at de fik fornemmelsen af at "opsamle" de andres handlinger i kroppen (f.eks. når en synger i stemmearbejdet, føles det som om tonerne sætter sig i alles kroppe) og at det er med til at bygge den fælles identitet op.
De nye bevægelser til sekvensarbejdet virkede stimulerende på de fleste. Folk kom ud af vante selvopfattelser og blev tvunget ud i åbninger de ikke forbandt sig selv med.
Endnu engang oplevedes det under mimen, at vi tilegnede os teknik i en helt anden stemning end under MHS – træningen og også under sekvenstræningen. Det er som om småsnakken og det at rette på hinanden bringer vores bevidsthed hen i retning af præstation. Mimearbejdet lader til at sætte sig bedst i kroppene, når der arbejdes med forløb i stilhed.
Forsøgsledelsen reflekterede efterfølgende over trænings-giverens rolle. Vi noterede os hvor stor indflydelse måden at bruge stemmen på har for overlevering og guidning (dyb afspændt stemme giver folk lyst og mod). Vi reflekterede også over progression i MHS – træningen og kunne blive i tvivl om der er nogen? Der var i dag ingen synlige forandringer. Der er opstået en fornemmelse for stilstand. Måske godt for undersøgelsen af tilstand?

Niende dag – Torsdag d. 11. 9. 2014

Programmet

9 - 12.15	MHS træning: Meditation (20 min.), Kungfu (60 min.), stemmetræning (1 time og 55 min.)
12.15 - 13.10	Frokost
13.10 - 14	Sekvenstræning (tekst, tempo, stop, øjenkontakt, uden arme, overraske sig selv (nyt). Der efter det samme uden tekst). Observation af hinandens arbejde.
14 - 15	Etienne Decroux mime: Tankens 5 bevægelser m. hoved, m. krop. Improvisation m. sort stof over hoved. Observation. Arbejde med spænding.
15 - 16	Refleksion for forsøgsledelsen. Deltagerne reflekterede på FS eller hjemme i deres logbøger.

(Location: Boulevarden)

Intentionen
Det var ikke forsøgsledelsens hensigt at bryde rutinen, men på grund af Øyvind Kirchhoffs korte fravær om morgenen, valgte vi i MHS træningen, at erstatte hop med Kungfu træning, som Lotte Faarup kunne lede. Dernæst ville vi yderligere videreudvikle sekvensarbejdet med en ekstra stimuli: at overraske sig selv. Samlet set skulle der nu arbejdes med 6 stimuli i alt: Tekst, tempo, stop, øjne, uden arme, overraske sig selv. Under mimetræningen ville vi arbejde med improvisation for at se på friheden i den stramme struktur. Endelig prioriterede vi, ikke at lave fælles refleksion, men bruge tiden alene, eller for forsøgsledelsens vedkommende, at koncentrere sig om den overordnede refleksion.

Reaktionerne
Kraftig støj fra sidelokalet påvirkede alle under meditationen. Nogen oplevede at skulle kæmpe for at holde koncentrationen, andre at det var en interessant udfordring at kunne holde fast i sin væren, selv om man oplevede kaos omkring sig.
Kungfu træningen brød rutinen, skabte årvågenhed og for nogens vedkommende et dynamisk løft i en mere udadvendt retning end hoppe-træningen (der mere ansporer til trance).
Stemmearbejdet lukkede nye sårbare rum op for flere.
Samlet set oplevede flere, at gruppen og rummet er blevet så velkendt, at små forandringer som støj og ja endda Kungfu i stedet for hop, ikke fik os til at miste fokus eller koncentration.
Der blev arbejdet dynamisk med sekvensarbejdet, specielt reagerede folk aktivt på "at overraske sig selv" – der kom mange impulsive sider frem. Det virker som om tid spiller en rolle i dette sammenhæng (at kun fordi vi har arbejdet så længe som vi har med et forholdsvist simpelt materiale vi gentager hele tiden, kan

vi bore os dybt ned i opgaverne).
Under mimen arbejdede vi med præsentationer af små improviserede scener. Halvdelen kiggede på mens halvdelen arbejdede og derefter skiftede vi. Folk kæmpede med at frigøre sig fra en teknik, som ikke er lært endnu. Det fortalte os noget om, at tiden måske har været for kort. Det giver ikke mening, at frigøre sig fra noget man ikke mestrer endnu. Modsat sekvensarbejdet er mimen i udgangspunkt en upersonlig stringent teknik med en nøje defineret præcision og det virker som om den kræver et langt grundigere teknisk studie, for at kunne bruges til improvisation.

Tiende dag – Fredag d. 12. 9. 2014

Programmet

9 - 12	MHS træning: Meditation (25 min.), hop (40 min.), yoga stræk (10 min.), stemmetræning (1 time og 45 min.)
12 - 12.45	Frokost
12.45 - 13.30	Sekvenstræning (tekst, overraske sig selv, til slut stimulation fra funk-musiknummer og uden tekst.)
13.30 - 14.30	Etienne Decroux mime: teknisk gennemgang af Trible design.
14.30 - 15.30	Fælles refleksion omkring hele forsøget og snak om fremtidsperspektiver vedr. fælles og individuel træning.

(Location: Boulevarden)

Intentionen
Forsøgsledelsen ønsker at slutte forløbet denne sidste dag med stadig at fastholde gentagelsen af de mest brugte træningsformer, der er blevet arbejdet med. Endnu en dag med mulighed for at studere små forskydninger i gentagelsen og endnu et lag patina på gruppens historik. Derfor blev MHS træning, sekvensarbejde og mimearbejdet prioriteret. Endelig blev der sat en god time af til fælles refleksion og snak om fremtidsperspektiver.

Reaktionerne
Meditation og hop varede længere end normalt, men blev ikke opfattet sådan under udførelsen.
Der var meget energi i gruppen under hele formiddagstræningen.
I sekvensarbejdet har mange frigjort sig fra formen og var (samtidig med at holde præcisionen) i gang med at udvikle et meget personligt udtryk. Folks energiudladninger provokerede/forførte hinanden indbyrdes til at give mere. Dagens brug af musik under sekvensarbejdet virkede for første gang stimulerende og satte gang i en legende og yderligere frigørende dynamik.
Under mimearbejdet koncentrerede vi os om teknik og ikke improvisation. Det virkede i al sin enkelthed befordrende for arbejdet.
Under den sidste fælles evaluering i rundkreds reflekterede alle over hele forsøgsforløbet.
Der blev generelt givet udtryk for forandring fra første dag og til nu. Nogen havde oplevet forvirring og irritation i starten, fordi de ikke kunne se meningen med arbejdet, men til slut fået en klar erfaring for, hvad træning betyder for dem og hvordan den kan bruges. Der blev talt om træning som:

- en nødvendighed
- noget man ikke kommer til at kunne, men som noget man arbejder på i evighed.
- styrken i at være alene i et rum, sammen med andre.

Der blev afslutningsvist talt om muligheder for at fortsætte træningen i en eller anden form. Der var stor lyst til det hos alle, men ingen konkrete løsninger for, hvordan det skulle effektueres.
Forsøgsledelsen udtrykte behov for, at tage initiativ til en form for fortsættelse.

Forsøget set fra 2 vinkler

Deltagernes vinkel

Her følger en beskrivelse af de 4 deltageres rejse gennem forsøget via uddrag fra deres logbøger, hovedsagelig kronologisk opstillet. (De 4 deltagere er Ragna Huse, Angelina Watson, Ellen Kilsgaard og Dan Zahle. Sidstnævntes logbog kan læses i sin helhed i bilag 5.)

Forventningen

"Det var utroligt spændende at komme til Forsøgsstationen i dag, fordi jeg vidste så lidt om projektet og hvad der forventedes af mig. Jeg tænkte, at jeg jo ikke har haft så meget træningserfaring som skuespiller. Da jeg skrev min træningshistorie, opdagede jeg at jeg har været "grundig" i atletik og den slags "kold" træning. Så begyndte jeg at reflektere: Jeg trænede vildt MEGET i min ungdom, jeg var meget atletisk. Men efter nogle år forsvandt simpelthen min glæde for træning. Det hele gik op i at være god, at blive bedre, hoppe højere, løbe hurtigere, score højere point – meningen med det forsvandt for mig."

"Et dejligt goddag som tegner lovende. Og udfordrende. At finde en kalkuleret præcision i kroppen, som så alligevel hjælper med at sætte noget ikke-kalkuleret i gang. En form skal der til, for at den kan blive sprængt."

"Når vi starter med at skulle lave en fysisk form, før at vi mærker følelser, som er det jeg normalt starter med, så skal jeg lige trække vejret."

Alle deltagere i forsøget kom fra starten med positive forventninger og engagement, trods deres forskellige træningserfaring og uvisheden om, hvor forsøget ville bringe os hen. At skulle bruge kroppen som et konkret undersøgelsesobjekt i et forsøg, syntes at virke inspirerende på alle. Deltagerne var parate til at kaste sig ud i det ukendte:

Mod til at søge
”Jeg skal stille mig selv til rådighed for øjeblikket og tillade mig selv at undersøge den lyd/stemme, der kommer ud.”

”Det er skønt at se performeren på kanten af kontrol og ikke kontrol. Der hvor jeg ikke ved om det lykkes.”

”Der er et tab for performeren, tab af forfængelighed, tab af at være dygtig, af en stolt personlig værdighed. Det split-øjeblik er på en eller anden måde et fælles øjeblik, udenom social status og alt hvad vi er og kan. Det er måske her vi kan nå hinanden.”

”For mig ligger forpligtelsen (i træningsrummet) udelukkende i at forblive åben og afsøgende. Selv hvis jeg skal træne noget mere teknisk. Netop den form, som vi har haft på dette projekt, gjorde det muligt at gå ind og lave et reelt møde med sig selv. Og jeg kan godt lide, hvad det gør ved mig som menneske. Både i kunsten såvel som i livet.”

Et dagligt arbejde med 6 timers fysisk træning, var også helt konkret en markant forandring for alle, når man ikke har en daglig fysisk træningspraksis, i hvert fald slet ikke i dette omfang. Deltagernes nysgerrighed var stor, men som dagene gik, blev forsøgsarbejdet også krævende, provokerende, trættende, hvilket lukkede op til nye rum, både mentalt og fysisk. Efter 3-4 dage skrives der i logbøgerne:

Udfordringen
”Først lavede vi meditation, hvor vi skulle ”ignorere” omverdenen, og blive i en tilstand. Jeg var ikke helt sikker på hvilken tilstand - jeg blev undervejs ret irriteret over denne meditation, fordi jeg syntes jeg manglede et mål.”

”Nogle gange især mens vi hoppede og mediterede, tænkte jeg: ”Jeg kan jo bare lade være, vi har alle sammen lukkede øjne”

”Jeg kunne knapt gå i morges. Jeg humpede ud af sengen, fordi mine lægge var meget ømme. Men som trommerne gik i gang, og jeg forsøgte at finde min mave i bevægelsen, så forsvandt spændingen i læggene. Den halve time gik hurtigere, end jeg overhovedet kunne forestille mig. Jeg føler, at det igen var gentagelsen, som gav min krop det overskud den havde brug for.”

”Jeg har, igen, en kæmpe stor ærgrelse over, at musklerne bare ikke gider gøre, hvad jeg siger. Eller at jeg ganske enkelt ikke forstår, hvad de skal. Jeg ved godt, at det kræver flere års træning, men min tålmodighed over for mig selv var bare ikke særlig stor i dag”.

”Hop: Her oplevede jeg at det blev lidt gymnastik for mig, jeg begyndte at overveje hvad det ”kreative” er i denne her sekvens. Mine tanker fløj lidt - man skal have viljestyrke for at gennemføre denne øvelse, det samme skal man have for at lave gymnastik. Man skal komme gennem nogle smertegrenser og takle dem, det samme med gymnastik. Så jeg funderede lidt på hvad forskellen er mellem hop og gymnastik... Man kan komme i trance med hop - kan man det med gymnastik?”

”Stemme: Det er svært og jeg har brug for at hoste rigtig ofte. Der er mange ’pletter’ i halsen som svir og kradser. På vejen ned tænker jeg pludselig at jeg vil prøve at slippe og åbne lige præcis dér, hvor det er ubehageligt. Ikke gå væk eller ønske at det skal gå væk, men udvide der. Jeg opdager at noget i mig er lidt bange for det host, der hvor det krasser i stemmen. Det hjælper mig meget. Åbne det mest sårbare.”
Langsom som dagene gik, stillede arbejdet skarpt på den individuelle motivation. Hvordan gennemfører man en krævende fysisk opgave, når gruppens energi eller lederens krav ikke er til stede? Hvad kan vi helt alene? Og med hvilken begrundelse skal vi gøre det?

Den individuelle motivation
”Hvorfor går vi ind i træningsrummet? For at mødes os selv. Igen og igen og igen. Der er så mange veje man kan vælge som skuespiller. Så mange måder man kan gribe det an på. I træningsrummet kan disse valgte veje undersøges nærmere. Samtidig er det også her, at vi kan åbne op for de veje, som vi måske ikke tog.”

”Min smertetærskel i dag var lavere end i går, jeg bliver nemt motiveret når jeg bliver ”pisket” af andre, men min egen motivation til at blive ved er rimelig svag”.

”Sikke en dag... Meget anderledes end de forløbne dage. Jeg kan mærke et brud i forløbet, og forstår bedre det kreative arbejdsrum... Starter med 2 timer alene i et rum. Jeg mediterer, mærker rummet, oplever at mine tanker rejser væk fra det jeg nu skal lave, det frustrerer mig. Jeg sanser ved syn, hørelse, lugt, smag og følesansen. De er voldsomme - får mig til at stoppe op og ændre adfærd og giver mig rigtigt mange nye impulser. Det er sjovt, inspirerende og spændende. Efterhånden oplever jeg det som en gave at få være alene i to timer.”

”Jeg synes det er lidt kedeligt at være alene – lige indtil der SKER noget. Jeg bliver flydende, kroppen danser mig, jeg overraskes, energien flyder. Det helt afgørende er jo hvordan jeg bringer mig til det stadie, og at observere det indfinde sig. Jeg bliver transformeret på én eller anden måde. Det at jeg véd at det er muligt, gør at jeg kan arbejde alene.”

”Kan jeg, i mit eget træningsrum, formå at udfordre mig selv nok til at flytte mig nye steder hen?
Jeg kan stille mig selv nye udfordringer. I dag stillede jeg mig selv 2: 1.At lave hele sekvensen fra venstre i stedet for højre. 2. At gå på tæer og skiftevis at være så langt nede i *plié som muligt. Det var en udfordring af de større at gå i gang med sekvensen i dag. Selv med en dags pause. Mit tema i dag har åbenbart været at jeg finder mig selv kedelig. Og så åbner der sig alligevel nyt land på den anden side af ”kedelig”.”*

”De sidste par år er jeg udelukkende gået ind i træningsrum for at løse en opgave eller blive parat til noget helt konkret, som jeg skal ud og ”levere”. Så det kræver lige lidt øvelse at give sig selv lov til at gå ind og møde sin egen kreativitet i et rum. At stille sig selv i centrum udelukkende for at kunne arbejde med det som, ligger inden i én, og som er kernen af, hvem vi er, og hvorfor vi gør det her. Ikke for andre. Ikke for at stille sig op og få en klapsalve eller anerkendelse men udelukkende for at finde ind -.eller i nogle tilfælde tilbage.”

Der er ingen tvivl om, at det var en udfordring for deltagerne at møde sig selv alene i træningsrummet. Men øvelsen synes også at hjælpe med at forstå, hvilke individuelle kræfter og viljer gruppen består af og hvorfor den så netop når den er samlet, kan blive så stærk som det ind i mellem også blev oplevet:

Gruppens styrke
”De andre støtter mig, men i dag er jeg langt mere opmærksom på at jeg er et afgrænset individ i en gruppe af andre afgrænsede individer vi er forskellige og gruppe på samme tid. (Ikke som en af de andre dage hvor vi blev én symbiotisk hoppende krop.)”

”Dedikationen kan forekomme vanvittig på en måde. Det at de andre er dedikerede giver på én eller anden måde grønt lys for mit eget vanvid. ”

”Det magiske ved at sidde sammen og meditere er nemlig netop, for mig, at jeg føler mig i sikker havn i rummet. Der er et anker, som aldrig lader mig i tvivl om, hvor jeg sidder, og hvor jeg skal tilbage til. Og dét at vi sidder sammen, gør mig hele tiden opmærksom på, at vi er <u>sammen</u> om at gøre dette. Jeg kan hele tiden høre en vejrtrækning som er i gang med nogle af de samme ting, som jeg selv er”

”Jeg kom til at tænke over i dag, hvor stor vigtighed varsomhed har for mig, i et træningsrum.
At man respekterer den individuelles rum i det fælles rum. Det betyder at man koncentrerer sig om sin egen træning og opvarmning, at man gør det man har brug for, men samtidig er bevidst om de andre i rummet, er bevidst om hvis jeg går ind i deres ”rum” hvordan jeg gør det, så jeg forstyrrer dem mindst muligt uden at ”begrænse” min egen opvarmning.”

”Det, at der er vidner til det, jeg gør og arbejder med, giver mig mulighed for at forsøge at lave et yderligere slip ind i øvelsen. … Vi har brug for vidner til vores liv. Ellers bliver vi usynlige.”

Halvvejs i forløbet begyndte den tid deltagerne brugte sammen og gentagelser i arbejdet (specielt fra MHS træningen) at opleves som en fælles opsparet værdi. De regler der var sat op fik karakter af ritualer. Disciplin blev ikke et spørgsmål om at underordne sig, men en nødvendighed for at lære mere. Dette rituelle træningsrum bar deltagerne videre i arbejdet:

Ritualet og det fysiske rum
”Jeg føler, at det igen var gentagelsen, som gav min krop det overskud den havde brug for. Altså, at en del af mine muskler godt vidste, hvad de skulle, selvom hvert et hop og hver en vejrtrækning synes forskellig og blev undersøgt på netop dén måde.”

”Ritualer er med til at frigøre og muliggøre kreativt arbejde, fordi jeg går ind i et andet rum, som ikke indeholder mit private jeg. Og kort og godt, eliminere rod i hovedet.
”Rummet bliver fortættet. Jeg kan ikke lade være med at tænke på at den intensitet vi har her, er fantastisk for en forestilling. ”

”Jeg kan virkelig meget godt lide at komme ind i et rum som en anden har arrangeret og ordnet, taget hånd om. Måtterne, lysstyrken, den lidt åbne dør. Det er dejligt, inviterende og inspirerende at give *sig hen til arbejdet.”*

”De rum vi går ind i - det er en meget vigtig snak. Jeg følte virkelig, at vi kom ind på en meget grundlæggende samtale om de forskellige ”måder”, som folk nærmer sig arbejdsrummet. Og om de rum som vi går ind i og har indeni os generelt. Det er så vigtig at give dette en tanke. At turde lade det være et helligt sted. Et sted som bliver givet en værdi, som alle kan mærke. For det ér jo mærkbart. Når jeg tænker på alle de gange, hvor jeg, på vej ind på scenen, har passeret folk, som har haft gang i alt muligt andet end netop at værne om det udtryk og den historie, vi sammen skal ind og fortælle.”

”Måske vores fælles opbyggede arbejdsrum rummer den der særlige energi, som ikke lige sådan lader sig forstyrre for alvor. Sikkert takket være ritualet og enigheden om det.”

Efter to ugers intensivt forsøg lader det til, at deltagerne har fået nye erfaringer om deres forhold til fysisk træning i gruppesammenhæng og individuelt, som har udviklet deres syn på i hvilken kontekst fysisk træning kan foregå. Og specielt virker det som om de har fået skærpet deres interesse for berettigelsen af selve tilstanden under den fysiske træning, isoleret fra mål og vurdering. Hvilke konsekvenser det kan få konkret, er på dette tidspunkt ukendt, men interessen for at implementerer det i fremtiden er til stede hos alle:

Fysisk træning i en kunstnerisk kontekst?
”Jeg synes, at vi på utrolig kort tid formåede at skab et rum, hvori vi alle kunne stå med åbenhed og nysgerrighed. Det sendte mig tilbage til min tid på skuespillerskolen. En tid som jo udelukkende er afsat til at finde ind til noget oprindeligt. Jeg husker, at det dengang tog mig noget tid, før mit panser var nede, og jeg kunne give mig selv lov til at bare være til stede og undersøge. Jeg var fyldt med æresfrygt og kæmpe ambitioner (dem har jeg nu stadigvæk), og der lå også et konkurrenceelement, som tit var med til at lede mod præstationer, fremfor undersøgelser. Men jeg kom dog, stille og roligt, derhen til. Og undersøgelsen kunne begynde. Jeg var selvfølgelig også 24 år yngre end nu. Men min pointe er, at vi i denne kunst-træning-undersøgelse, via den værdi vi lagde i rummet til start, meget hurtigt fik os transporteret derhen, hvor en undersøgelse kunne træde i forgrunden for en præstation.”

”Ved at udfordre mig selv til at gå længere og længere, gøre det sværere og sværere for mig selv - dét synes jeg er en god kunstnerisk træning. Det er ikke bare en almindelig træning, men en måde at gøre sig parat til at arbejde kreativt med en forestilling osv.”

”Det er noget med at hive magten over på sin side af det hele. Der er så mange udfordringer i ”branchen”, og det er så umådelig let at blive forpustet, ked, skuffet og forvirret. Og det er det selv i de gode perioder. Men når jeg står i træningsrummet, så giver jeg mig selv værdi. Jeg venter ikke på, at andre skal definere mig. Jeg er selv i gang og véd, at jeg er en flydende størrelse, som derfor <u>ikke</u> lader sig definere. Det ligger der en stor styrke i.”

Jeg er så fortrolig med vores stemmer nu. Og det flipper jeg lidt over. Det er jo en gave at få lov til at starte dagen ud med en lyd, som kommer helt nede fra et andet menneskes dyb. Det mindede mig om, hvorfor det nu er, jeg gør det her. At når man siger, at vi som skuespillere skal være 100% tilstede i krop og stemme og sind, så er det ikke bare tomme ord. Det er bare sådan det er!!”

”Det er fabelagtigt med en træningsgruppe hvor man deler. Det er en god måde at stifte nye kunstneriske bekendtskaber på, at blive bekræftet i både mangfoldigheden, men også hvor meget vi tumler med som er fælles for os.”

Forsøgsledernes vinkel

Vi, (Lotte Faarup og Øyvind Kirchhoff) havde 3 funktioner under dette forsøg: Forsøgsledere, træningsledere og deltagere. Nok oplevede vi det at udfylde flere funktioner som krævende, men ikke umiddelbart hæmmende eller begrænsende for arbejdet.
Forsøgsledelsen var i første omgang den rolle der fyldte mest. Vi satte fra starten forsøget op på baggrund af en personlig vision, passion kunne man næsten sige, med ambitioner om brugbare resultater og det gjorde at vi løbende under selve forsøget jævnligt trak os, og prøvede at se processen fra en overordnet vinkel:
Var vores daglige praksis med til at fokusere på vores overordnede spørgsmål?
Havde vi skabt et godt arbejdsklima – åbent og frugtbart?
Hvad betød deltageres forskellige reaktioner?
Skulle vi fortsætte med den aftalte plan eller ændre kurs, når noget uventet opstod?
Vi reflekterede stort set hver dag en time over dagens forløb og rettede om nødvendigt i programmet.
Men vi havde også fra starten lagt op til, at de 2 ugers forsøgsarbejde skulle bæres af fælles ansvar og disciplin fra deltagernes side og ikke kun af vores guidning.
At være træningsleder, som alle i gruppen i øvrigt prøvede den første dag, var ikke ensbetydende med at undervise, (forstået som at lære nogen en sandhed eller levere en vare) men i stedet forstået, som at dele en viden og sammen studere hvad man kan med den. I et sådant arbejdsfællesskab gik træningslederen selv ind i arbejdet – det man forsøgte at lede, gjorde man også selv, hvilket betød, at nok var man optaget af, hvor de andre var og hvad de arbejdede med, men det blev hele tiden fulgt op af, at man selv fik en direkte praktisk erfaring fra arbejdet. Her var vi lige så optagede af selv, om en øvelse oplevedes stimulerende eller fordybende, og med denne fysiske viden kunne vi guide de andre videre på en mere integreret vis.
Endelig var vi momentvis kun deltagere, hvilket vi oplevede nemt og naturligt at gå til.
Vi har selv så stor forkærlighed for det fysiske arbejde, at vi ikke kunne lade være med at hengive os på lige fod med de andre, når programmet tillod det og det gav os alt i alt både en større tilknytning til gruppen og en god chance for at kunne studere vores eget arbejde.
Samlet set oplevede vi det befriende at arbejde henholdsvist som autoriteter, initiativtagere og deltagere, fordi vi arbejdede ud fra udveksling af viden på et fælles ansvarligt grundlag. Der ud over gav det os mulighed for at kaste vores forskellige ekspertiser ind i forsøget.

Det kan selvfølgelig ikke udelukkes, at havde vi kun være ledere og observatorer, kunne vi måske have fanget flere oplysninger fra deltagernes reaktioner og udviklinger. Der var dog eksempler, hvor det var en decideret fordel at opleve ”indefra”. Meditationen ville for eksempel ikke give samme mening, at observere ude fra.

Konklusion

Hvad skal der til for at give scenekunstnerens fysiske træning en kunstnerisk dimension?

Det var vores hovedspørgsmål, da vi startede dette forsøg. Vi var på forhånd klar over, at vi skulle ind og lede efter "En særlig tilstand" som forsøgets titel indikerer, men hvad der kunne hjælpe os med at skabe denne tilstand og hvad den helt præcist bestod af, var vi ikke sikre på.
Efter 2 ugers forsøgsarbejde og et langt efter-arbejde, nærmer vi os et svar der lyder:

At den fysiske træning udføres i en maksimal sansende tilstand.

Det opleves dog som et paradoks at skulle beskrive, hvad denne sansende tilstand består af. Vi kan beskrive de praktiske øvelser, men når vi prøver at nå ind til kernen af oplevelsen, rækker ordene ofte ikke. Den tilstand forstås bedst gennem at blive gjort.

Forsøger vi alligevel, må vi under alle omstændigheder tage udgangspunkt i, at vi i denne sansende tilstand oplever og udtrykker os anderledes end normalt:
En fremmed stemme opstår uden at vi producerer den, fordi vi sansende stiller vores krop til rådighed, bare lytter og lader det ske. En impulsiv bevægelse med en arm opstår, fordi vi har givet den plads til at vokse længe forinden. En dyb erkendelse kan opstå når vi mærker vægt gennem fodsålerne ned i gulvet. En fjern erindring kan dukke op, når vi ser bag lukkede øjne. Eller som en af deltagerne sagde en om meditationen: ”Vi sidder og lytter til evigheden”.
I denne sansende tilstand er vores hud, hørelse, smagssans, lugtesans, syn og mentale bevidsthed alle aktive, ligeværdige og i samspil med hinanden.
Og i dette samspil, i denne sansende tilstand mærker vi vores kunstneriske identitet, mærker vores forbindelse til omverdenen og udvikler et sprog der giver vores fysiske træning en kunstnerisk kreativ dimension.
Men hvad skal der til for at opnå denne sansende tilstand?
Neden for opstiller vi nogle fokuspunkter, som vores forsøgserfaringer peger i retning af:

Gentagelsen - Regelmæssigt at gå ind i et rum og gentage den samme præcise fysiske træning. Over tid kan der aflæses forskydninger ved gentagelsen og den kan få karakter af ritual frem for mekanisk repetition.

Tidsperspektivet – At forstå og prioritere at træningen udføres over lang tid, for at erfaringer kan bundfældes og historik kan opbygges.

Træningsrummet - At være bevidst om sit valg af og forhold til det fysiske træningsrum, at forberede rummet før træning og jævnligt pleje det og generelt respektere det.

Disciplin – At være nysgerrig, koncentreret, præcis, tålmodig, begrænse sig, udelukke det private og dyrke det personlige, kunne give slip, vække det ubevidste.

Gruppen - Bevidne hinandens arbejde, skabe en fælles historie, stimulere udvikling, skabe tryghed.

Træningsformen – At vælge den træningsform, som man mærker udvider ens muligheder for at udtrykke sig. (Eksempelvis sagde Øyvind Kirchhoff en af de første dage omkring hans forhold til mimetræningen: ”Jeg søger i mimen et mere fysisk abstrakt sprog, for at udtrykke mig mere sandfærdigt end jeg ellers kan.”)

Den personlige motivation – Jævnlig at stille sig selv spørgsmålet: Hvorfor træner jeg? og forblive længe i afsøgning af svaret, bare den tilstand.

Vores mange konkrete erfaringer under forsøget har givet materiale, til at prøve at besvare vores to underspørgsmål. Det første lød:

Hvilke eksempler på fysisk træning egner sig til at blive udført som kunstnerisk praksis uden direkte mål?

MHS træning:
Det er en træningsform, der integrerer sind, krop og stemme til et hele. Meditationen samler nærvær og opbygger koncentration, hoppene åbner til en mild trancetilstand via fysisk ”opløsning” og stemmearbejdet forbinder kroppen og sindet i sin åbne, kraftfulde, tilstedeværende udladning.
Disse tre dele opleves samlet set, som en sansende, organisk rejse, hvor de enkelte dele spiller naturligt sammen. Træningen har ikke noget konkret mål - det er en øvelse i at være til stede og opleve helhed.

Personlig sekvenstræning:
Denne træningsform giver den enkelte en præcis afgrænset koreografisk ramme, at udvikle et personligt kreativt udtryk i. Det er ikke en øvelse for at blive bedre til at danse, men en simpel form hvori man kan afprøve, lege og udfordre sin disciplin, sin energi og sit personlige kunstneriske udtryk. At koreografien og stimulationen (f.eks. tekst, stops, øjenkontakt) er simple "kolde" handlinger, afholder udøveren fra, at psykologisere og bevidst skabe udtryk, men i stedet at stå åben for impuls og det reflekterende nærvær der følger.

Sekvens med objekt:
Sekvenstræning med objekt bygger på samme grundlag som sekvenstræningen, dog bliver alle bevægelser afstemt objektet. Kroppen sætter objektet i bevægelse, men må herfra følge det og reagere, hvis f.eks. objektet falder til gulvet eller gør noget uventet. Fokus ender med at være inde i objektet og ikke inde i personen. Vi trænede ikke denne form for at blive dygtige til at jonglere i sig selv, men for at fastholdes i en tålmodig træningssituation, hvor objektet på konkret vis indikerer hvornår en handling bliver gennemført og hvornår den ikke bliver.

Ovennævnte tre træningsformer har det til fælles, at de alle fokuserer primært på tilstedeværelse, deres meget forskellige form til trods. Nok er de alle ret fysisk præcise, men bevægelserne/handlingerne formes ud fra en sansende tilstand og ikke en bevidsthed om at blive dygtig til at udføre dem. De er redskaber til at træne mental tilstand og evnen til at arbejde kreativt.

Kan man integrere en kunstnerisk dimension under færdighedslære af fysiske tekniske øvelser?
Vi arbejdede med Mime Coporel, Kungfu træning og Fitness træning i en færdighedslære–kontekst.
Her var det tydeligt, at Fitness træningen på ingen måde kunne anvendes til at besvare overstående spørgsmål, da hele dens natur jo netop bygger på kun at opnå kvantitet.
Med mimen og Kungfu forholder det sig anderledes. Med mimen (som var den færdighedslære vi arbejdede mest med) var det interessant at observere den koncentrerede intense tilstand der opstod i arbejdet når:

- Deltagerne spejlede træningsgiveren i stilhed
- Deltagerne spejlede træningsgiveren uden se direkte på ham
- Træningsgiveren brugte lyde i stedet for ord under formidling af teknikken
- Træningsgiveren sænkede stemmen (gjorde den dybere)

Disse observationer indikerer, at det synes muligt som "elev", at kombinere udadvendt registrering og indadvendt sansning under tilegnelse af en færdighed. Der opstår på en og samme tid en indlæring og en reflekterende sansning. Og denne tilstand leder opmærksomheden væk fra at føle smerte, besvær eller konkurrence med de andre i gruppen, som det f.eks. var tilfældet med Fitness træningen. Det var også tydeligt, at så snart almindelig kommunikation og omgangsform som småsnakken, diskussioner og rette på hinanden verbalt blev benyttet under arbejdet, så forsvandt en del af den sansende væren, både individuelt og i gruppen.
I hvilken grad man, i forhold til niveau og tid, kan tilegne sig færdigheder i denne kontekst kan vi ikke sige noget om, dertil er vores forsøg ikke kommet langt nok. Men det lader til, at der er potentialer gemt i denne undersøgelse, som det ville være interessant at forfølge.

Opsamling
Med forsøget "En særlig tilstand" har vi genopdaget vores fordums træning og fundet en ny nødvendighed for at udøve den. Og gennem det arbejde har vi opfundet en ny sammensat træningsform: MHS (meditation – hop – stemme). På basis af at have fundet definition og kvalitet ved denne sansende

tilstand under træningen er vi gået videre og momentvis set muligheder i at kombinere tilstanden med færdighedslære.
At det ikke kun er det scenekunstneriske værk der skal være kunstnerisk, men også at tænke træning, færdighedslære og også prøveprocesser ind i en kunstnerisk kreativ kontekst, hvor man er bevidst om sine valg, giver for os kun god mening. Det er i kraft af en sådan helhedsopfattelse af kunstnerisk arbejde, at vi opbygger vores kunstneriske identitet, både alene og i fællesskaber.

Perspektivering

Forsøget "En særlig tilstand" har dannet grobund for at påbegynde en **ugentlig træning med MHS** træningen. Forsøgsledelsen har fra d. 17. september 2014 og frem til i dag (18.2.2015) organiseret og ledt denne træning hver mandag fra kl. 8 – 11 på Forsøgsstationen, hvor af 15 gange blevet gennemført med et deltagerantal der har svinget mellem 3 og 7 personer. Lotte Faarup og Øyvind Kirchhoff har inviteret flere ind i træningsfællesskabet til at deltage fast og har også inviteret gæster ind på enkelte besøg. Ritualer og indhold i MHS træningen er blevet formuleret i en lille "manual" og givet til alle nybegyndere før en træningssession. Øyvind Kirchhoff fører logbog over arbejdet i træningsfællesskabet.
Det er tanken at træningen fortsætter som en permanent ordning hver mandag.
Fra d. 10. til d. 16. maj 2015 organiserer Forsøgsstationen en stemmeworkshop med Nadine George på Ørslev Kloster. Her er det tanken, at de første to dele af MHS træningen (meditation og hop) skal udføres før stemmeworkshoppen starter hver morgen, med alle 12 deltagere. Således vil vi kunne fortsætte **udviklingen af træningen** ved netop her at kunne se den i sammenhæng med et stort tilbundsgående fokus på stemmearbejdet.
Endelig vil Forsøgsstationen præsentere **MHS træningen under CPH stage 2015**, som en 4 dage lang åben træning for scenekunstnere.
I forhold til **vidensdeling** af forsøgserfaringer har vi haft gjort følgende:

Fredag d. 5. december 2014 afholdt vi på Forsøgsstationen vores halvårlige **PLATFORM** (en udveksling af forsøgserfaringer for medlemmer ledet af Forsøgsstationens kunstneriske ledelse) hvor dette forsøg blev præsenteret via en kort meditation og et lille foredrag.
Som vi har fået tradition for på Forsøgsstationen, afholder vi også denne gang et seminar i kølvandet på vores forsøg, for at videreformidle vores forsøgserfaringer og udveksle holdninger og perspektiver.
Seminaret "Fysisk træning i en kunstnerisk kontekst" afholdes lørdag d. 28. februar '15 på Forsøgsstationen, hvor vi i ord og praksis ønsker at afklare: "Hvilken plads har fysisk træning i det danske scenekunstmiljø og hvordan kan den udvikles?" med indspark og oplæg fra Iben Nagel Rasmussen (Odin Teatret), Tine Madsen (cand. soc., underviser og tidl. leder af School of Stage Arts), Tora Balslev og Esther Wrobel (Åben Træning X-act), Forsøgsstationens kunstneriske ledelse, teaterforsker Karen Vedel m.fl.
For at give seminardeltagerne en mulighed for fælles praktisk træningserfaring, organiserer vi i de 3 forudgående dage op til seminaret gratis **workshops** fra morgen til aften med følgende træningsformer:

Kl. 8 – 11	MHS træning (meditation – hop – stemme) v. Forsøgsstationen
Kl. 13 – 15.30	Åben Træning v. X-act
Kl 16 – 19	Shizen Taiso v. Tine Madsen
Kl. 19.30 – 21.30	Partner/Contact improvisation v. Bo Madvig

Alle disse tiltag kan forhåbentlig udvikle vores træningsarbejde på Forsøgsstationen, åbne op for **relevant samarbejde** i scenekunstmiljøet og generelt styrke arbejdet i scenekunstnerens træningsrum for på længere sigt at løfte det kvalitative niveau i forhold til både **tilstand og håndværk i vores processer og produktioner.**
Forsøgsstationen har planer om i de kommende år, i forlængelse af dette forsøgsarbejde, at stille skarpt på **uddannelsesperspektivet** inden for scenekunstuddannelser i Danmark og en nærmere undersøgelse af scenekunstnerens brug af fysik, stemme, tekst som en **organisk integreret helhed**.

Metodekritik

Som vi allerede har været inde på i afsnittet "Forsøgsledelsens vinkel" kan det være hæmmende for observationen, at have tre forskellige funktioner under forsøgsarbejdet. Når ledelsen skulle veksle mellem at organisere, give træning og være deltagere, mistede vi naturligt nok til tider et koldt overblik, og har givet vis gået glip af nogle informationer.
En anden begrænsning i forsøget, som vi også har været inde på, er selvfølgelig udfordringen i at beskrive en mental tilstand både præcist, men også på vegne af andre. Primært når flere af deltagerne og vi selv inklusiv bed mærke i de samme oplevelser, rent tilstandsmæssigt, var vi med en vis sikkerhed klar over, at der skete noget der var alment gældende og ikke kun personligt.
Vi arbejdede i 2 uger med praksis og det var i forhold til at se forandringer ret kort tid, når vi har med en fysisk træningsproces at gøre. Det tager tid før den fysiske erfaring bundfælder sig og det er svært at få hurtige svar. Derfor giver det god mening at fortsætte forsøgsarbejdet gennem MHS træningen hver mandag og opsamle erfaring derfra over tid.
Vi arbejdede forholdsvis kort tid med mimen, som den del af træningsarbejdet, der skulle hjælpe os at undersøge hvorvidt færdighedslære kunne tilføres en kunstnerisk dimension ved at søge en sansende tilstand under indlæringen. Derfor er der kun få og skrøbelige indikationer for, at der her er et potentiale.
Pga. andre arbejdsopgaver blev denne rapport skrevet over en periode på 5 måneder. Kort efter forsøget opsamlede Lotte Faarup og Øyvind Kirchhoff under en intensiv uge på Ørslev Kloster, men derefter opstod der længere skrivepauser og først igen i midten af januar blev rapporten skrevet færdig under en måneds intensiv skrivefase. Pga. denne uregelmæssighed, og dermed mangel på frisk erindring, kan der muligvis være enkelte pointer gået tabt.

Noter

1) Det 3. teater
Det 3. teater er et begreb der opstår i 70-erne som betegnelse for gruppeteatre rundt omkring i verden, der befinder sig uden for det etablerede teater og som arbejder under politisk, økonomisk eller kulturel diskrimination/pres. Eugenio Barba beskriver Det 3. teater i bogen "De flydende øer".

2) Zazen/Aikido
Zazen er meditationsform med forbindelse til indisk yoga. Træneren udfører øvelsen i total stilhed, regulerer åndedrættet, har benene foldet, rygrad og hoved holdes lodret, hænderne holdes i en mudra (særlig håndstilling), og øjnene i halvåben stilling. Bevidstheden skal tømmes for tænkning og logik, ligesom alle drifter og ønsker skal holdes ude. I denne tilstand af balance mellem afslappethed og opmærksomhed kan satori (oplysningen) indfinde sig.
Lotte Faarup har lært denne meditation af Michele Abbondanza fra Compagnia Abbondanza Bertoni.
Ki Aikido er en kampkunst, hvor selve kampelementet er sekundært. De kraftfulde teknikker ligner kamp, men i realiteten er der tale om kommunikation og samarbejde. Kampelementet bruges kun som led i undersøgelsen af, hvordan harmoni bevares, når vi er under pres. Ud over en lang række øvelser, har træningen også en meditation, hvor man sidder med benene under sig, ret ryg, øjnene lukkede og hænderne placeret på lårene. Øyvind Kirchhoff har arbejdet med denne træning siden 1993.

3) Masaiernes hopperitualer
Masaierne (fra Kenya og det nordlige Tanzania) praktiserer et slags hoppe-dans ritual. Det består af høje spring i luften, hvor det gælder om at springe højst. De akkompagneres af live trommekoncert, sang og tilråb. Øyvind Kirchhoff fik undervisning i denne træning/bevægelsesform i 1986 af en skuespiller fra Mark Tompkins kompagni i Paris.

4) Nadine George
Nadine George er grundlægger af Voice Studio International og uddannet som skuespiller på Central School of Speech og Drama i 1962. Hun studerede efterfølgende hos stemmelærer Cicely Berry og fortsatte sit arbejde med stemmen sammen med kollegaen og skuespilleren Roy Hart, og var medstifter af Roy Hart Theatre i Malerargues, Frankrig i 1975. I 1990 fik hun base i England og efter at have arbejdet med otte års stemmeforskning på University of Birmingham Drama Department, har hun udviklet sin egen stemme teknik. Hun arbejder nu tæt sammen med mange internationale teatergrupper og teaterskoler og giver workshop på Forsøgsstationen fast en gang om året. Angelina Watson underviser i denne træning en gang ugentlig på Forsøgsstationen og har arbejdet med metoden i 25 år. Lotte Faarup har arbejdet med metoden i 20 år, Øyvind Kirchhoff i 15 år.

5) Kungfu træning
Kungfu er en fællesbetegnelse for kinesisk kampkunst og en af de ældste former for asiatisk kampkunst. Ingmar Lindh (1945 – 1997) fra Institut för Scenkunst, Italien, underviste i denne kampform som en del af hans teaters grundtræning og her har Lotte Faarup lært træningen i 1985.

6) Personlig sekvenstræning og sekvenstræning med objekt
Odin Teatret udvikler fra starten (midten af 60-erne) skuespillerens individuelle (personlige) træning som består af et præcist fysisk partitur, en serie af bevægelser der gentages, som kan tilføres en række af forskellige stimuli for at udvikle sig (temposkift, retningsskift, formindske, forstørre, tilføje stemmen etc.) Partituret udvikles til en form for fysisk repetitiv dans. Træning med objekt har samme ramme, men med et givent objekt som primært fokus i stedet for kroppen. Lotte Faarup lærte i 1985-87 denne træning af mangeårigt skuespiller ved Odin Teatret Silvia Ricciardelli i Teatro Koreja, Italien.

7) Mime Coporel
Etienne Decroux (1898 – 1991) udviklede Mime Corporel, en grundlæggende teknik hvor kroppen opdeles

for at kunne arbejde isoleret med hver kropsdel og udnytte dens specifikke artikulation. Mimen arbejder med tyngdekraft, modstand, og kontravægt i en bevidsthed om rumlig geometri, rytme, dynamik og frasering. Øyvind Kirchhoff modtog undervisning i denne træning fra 1985-91 i Paris.

8) Fitness træning
Ordet fitness kommer af engelsk: at være *fit*, egnet til overlevelse og bliver brugt i forbindelse med sundhed samt at være i god form, at dyrke alsidig styrke- og konditionstræning. Fitness træning udføres primært med henblik på at få forbedret sundhed og velvære, forbedret præstation i hverdag og idræt samt at få en flot fysik.

9) Tadashi Suzukis træning

Tadashi Suzuki, f. 1939, japansk sceneinstruktør og teaterteoretiker. Tadashi Suzuki var i begyndelsen af 1960'erne fremtrædende i undergrundsbevægelsen "Små teatre" i Tokyo.

Siden 1970'erne har han udviklet en metode, en fysisk træning, delvis inspireret af traditionelle japanske teaterformer, som fremhæver skuespillernes teknik og nedtoner den dramatiske tekst.

Anvendt litteratur

"De flydende øer", Eugenio Barba
"Modsætningernes spil", Eugenio Barba
"En kano af papir", Eugenio Barba
"A Dictionary of Theatre Anthropology", Eugenio Barba
"En skuespillers arbejde med sig selv" og "Den ydre teknik" af Constantin Stanislavski
"Mit liv i kunsten", Constantin Stanislawski
"Towards A Poor Theater", Jerzy Grotowski
"Stanislavski og skuespilleren", Jean Benedetti
"De fysieke benadering", Marc van der Velden universitetsspeciale 1985
"Religion, Ritual, Theatre", Bent Holm
"The Ritual Proces", Victor Turner
"Between Theatre and Anthropology", Richard Schechner
"Til skuespilleren", Michael Chekhov
"Lessons for the Professional Actor", Michael Chekhov
"Scenens lærermestre", Richard Brestoff
"Skuespillerens vandring" af Erik Exe Christoffersen
"Teater poetik", Erik Exe Cristoffersen
"Parole sur la mime", Etienne Decroux
"Etienne Decroux", Thomas Leabhart
"Det dobbelte teater", Antonin Artaud
"Le theatre du geste", Jacques Lecoq
"Det tomme rum", Peter Brook
"Den åbne dør", Peter Brook
"Inner Voyage of a Stranger", Kenjiro Yoshigasaki

Bilag

Bilag 1 – Deltagernes uddannelses- og træningserfaringer

ØYVIND KIRCHHOFF

Uddannelse

1985 - 88	Ecole Internationale de Mimodrame de Paris Marcel Marceau, Frankrig.
1985 - 90	Klassisk fægtning, teaterfægtning og scenekamp ved mesterlærer P. Lacaze og Robert Heddle Roboth, la Citè Internationale Universitaire de Paris, Frankrig.
1988 - 92	Ecole du Mime Corporel Dramatique de Paris, Frankrig.
1985 - 92	Studeret mime hos Stefan Niedzialkowski (Kompagni Tomaszewski og Maximillen Decroux)

Træningserfaring

Moderne og klassisk mime.
Lecoq teknik, Grotowski teknik, skuespillerteknik (Stanislawski) Michael Chekhov.
Stemmetræning (Nadine George/Roy Hart)
Ki-aikido (1 dan, Sensei Yoshigasaki)
Hatha yoga
Akrobatik, Ballet, Tango.

LOTTE FAARUP

Uddannelse

1983 - 85	Decroux Mime and Body Theater School, København.
1985 - 87	Campo d' azione teatrale Koreja, Italien, ved Silvia Ricciardelli fra Odin Teatret.
1987 -	Kortere undervisningsforløb ved Jens Arentzen, Vigga Bro, Nadine George, Compagnia Abon danza Bertoni (Italien).

Træningserfaring

Plastisk træning (Jerzy Grotowski metode)
Mime coporel (Etienne Decroux teknik)
Kungfu (undervisning af Ingmar Lindh, Institut for Scenkunst)
Akrobatik, sekvens-, stemme-, karakter-, objekttræning (undervisning af Silvia Ricciardelli, Iben Nagel, m.fl./ Odin Teatret)
Stemmetræning (undervisning af Nadine George, Nadine George metode)
Za Zen meditation, Kinnin, dans, koreografi (undervisning af Compagnia Abbondanza-Bertoni)

ANGELINA WATSON

Uddannelse

1987 - 1991	Statens Teaterskole
1991 - 2014	Kontinuerlig undervisning og tilbagevendende workshops med Anne-Lise Gabold (Suzuki-træning), Nadine George (Stemmetræning), Matti Borg (Sang), Ian Adam (Sang), Keld Thaarup (Sang), Maria Savery (Ballet), Warren Spears (Dans), diverse undervisere i flamenco, step, jazz- ballet, og contemporary ballet.

Træningserfaring

Suzuki-træning
Stemmetræning (Nadine George)
Sang træning
Ballet
Jazz ballet

Flamenco
TRX træning
Pilates

DAN ZAHLE

Uddannelse

1991 - 95	Skuespillerskolen v/Århus Teater, rektor: Lars Junggren, lærere: Victor Marcussen (drama/maske), Finn Hesselager (drama/maske, scenisk tilstedeværelse), John Schmidt (tale), Sacha World (fysio), Per Skriver (fysio), Ellen Lunde (sang), Johan Bergenstråhle (drama).
2012 -	Jens Arentzen (dramaturgisk analyse)

Træningserfaring
Meditation
Morgensider
Maske arbejde (min egen)
Stage fight
Løbetræning
Stemmetræning/ sangtræning

RAGNA HUSE

Uddannelse
Glad Teaters Skuespilleruddannelse august 2008 til juni 2011.

Træningserfaring
Atletik (løb, længdespring, højdespring)
Aerobic
Rytmisk sportsgymnastik

ELLEN KILSGAARD

Uddannelse

1995 - 1999	SNDO – School for New Dance Development, Amsterdam, Holland Deborah Hay, David Zambrano, Katie Duck, Cathie Caraker, Trude Cone m.fl.
2006 - 2008	MA Choreography (pratice based research) Dartington College of Arts, England David Williams, Emilyn Claid.
2008 - 2009	Kurser v. koreograf Michael Klien, Daghdha Dance Company, Limerick, Irland.

Træningserfaring
Danseimprovisation
Release teknik
Praktisk anatomi – dansetræning baseret på udforskning af kroppens anatomi
Kalaripayattu – Sydindisk kampsport

Bilag 2 – Information om forsøg

Under overskriften ”**Hvad er kunstnerisk træning?**” er Forsøgsstationens kunstneriske ledelse netop startet på sæsonens hovedforsøg i samarbejde med 4 inviterede scenekunstnere.
Forsøget er inspireret af følgende påstand:
Der er i øjeblikket inden for store dele af dansk scenekunst en bølge af lyst til at undersøge. Der eksperimenteres med at fusionere genrer, der leges med koncepter, udvises et stort og værdifuldt vovemod, der tages chancer og prøves mange vilde ideer af.
Men i kølvandet af den bølge, virker det som om der opstår en tendens til, at man underprioriterer at underbygge de vilde ideer med nye kunstneriske formsprog og et veludviklet håndværk.
Vi får lyst til at gå tilbage til start og stille skarpt på scenekunstnerens træning – både den som handler om det rum hvor kunstneren definerer sin kunstneriske identitet og udvikler sin evne til at skabe via sin egen disciplin, og i den forlængelse det rum, hvor scenekunstneren tilegner sig tekniske og håndværksmæssige færdigheder – vel at mærke i en kunstnerisk kontekst. Vi ønsker at lede efter et kunstnerisk træningsrum, som stiller store krav til scenekunstnerens tilstedeværelse og tekniske formåen og som fungerer i kraft af, at blive besøgt regelmæssigt i en evig udviklende proces, alene og sammen med andre kunstnere.
Forsøgsdeltagerne består af scenekunstnere fra både dansens, tekstens, den performative og det fysiske teaters verden. Forsøget varer 4 uger og præsenteres i samarbejde med flere andre relevante aktører under et, både praktisk og teoretisk seminar på Forsøgsstationen i starten af marts 2015. Forsøget er derud over starten på Forsøgsstationens 2 år lange undersøgelse af træningskulturer, scenekunstneren som ”hel performer” og et scenisk formsprog bestående af både konkrete og abstrakte udtryk.

Bilag 3 – Brev til forsøgsdeltagerne

Kære Ellen, Dan, Angelina og Ragna
Så er der kun en uge til at vi ses til forsøg på Forsøgsstationen og derfor kommer her lidt info og lidt opgaver til jer:
Vi bliver 6 forsøgsdeltagere i alt, jer 4 plus Øyvind og mig, som både vil deltage, lede og observere.
Vi arbejder 1. – 12. september, mandag til fredag, kl. 9-16 på Forsøgsstationen; forsøgets hovedspørgsmål er: **Hvad er kunstnerisk træning?**
Vi afholder en såkaldt PLATFORM fredag d. 5. december kl. 17-20 på Forsøgsstationen for udveksling af efterårets forsøg, hvor vi gerne vil have i deltager.
Endelig afholder vi en hel seminar-dag i første uge af marts ’15 omkring kunstnerisk træning med flere inviterede; her vil vi også gerne se jer – mere om præcis dato senere.
Vi vil gerne bede jer forberede følgende til på mandag:

- Mail mig din ”trænings-historik”, dvs. hvilke typer træning du har stiftet bekendtskab med, inddel dem i: Grundigt kendskab og bekendtskab.
- Præsenter dig selv om mandagen, via at lave ca. ½ times træning med os andre (du kan vælge hvilken som helst træning og tænk ikke undervisning, men deling)
- Lær en tekst på ca. 10 linjer udenad (hvilken som helst tekst, bare ikke digt, teksten skal ikke bruges psykologisk)
- Tag træningstøj med.
- Under selve forsøget vil vi bede dig dagligt maile os dine refleksioner over dagens arbejde til forsøgets logbog.

Vi glæder os til at høre fra jer og se jer næste mandag.
Bedste hilsner Lotte og Øyvind

Bilag 4 – Logbog fra forsøgsledelsens forberedelse

Mandag d. 25. 8. 2014

Kl 10 - 17 Forsøgsledelsen Øyvind Kirchhoff og Lotte Faarup mødes. Der snakkes om 3 delingen: træning, øvelse/prøve og forestilling ud fra Barba's definition i "De flydende øer" fra '79. Vi inddeler forsøgsvis disse tre kategorier sammen med:
Træning: personlig motivation til at arbejde, personlig kreativitet, kunstnerisk identitet
Øvelse/Prøve: Teknik, Den hele Performer, formsprog
Forestilling: Montage/sammensætning af tegn, Konkret/abstrakt, indhold, der hvor det personlige og tekniske smelter sammen i dialog med et publikum.
På denne basis leder vi efter et nyt fokus i forsøget - går væk fra "Den hele performer" og tager udgangspunkt i træningen med titlen: "**Hvad er kunstnerisk træning**"?
Et ønske om at se sammensmeltning af Odin's træning og teknisk tilegnelse – f.eks. set hos Compagnia Abbondanza's træning ved Antonella Bertoni.
Der sendes mail til deltagere med info og forberedende opgave.

Tirsdag d. 26. 8. 2014

Kl 9 - 13 Forsøgsledelsen mødes og snakker om underspørgsmål til hovedspørgsmålet.
Hvad er essensen af Odin's træning?
Hvad er gymnastik? Hvad er et åndeligt rum? Hvornår bliver fysisk træning kunstnerisk?
Disciplin betyder oprindeligt: videnskaben om stadig indlæring.
Vi taler meget om den personlige motivation. Hvad er det der gør, at vi alene kan gå i træningsrummet og konfrontere os med vores kunstneriske evne til at skabe, være?
Er der forbundet med Pina Bausch: "Dance dance, otherwise we are lost"?
Vi indkredser at forsøget må inddeles i 3 dele:
Træning med fokus på personlig motivation (på en enkel teknik, først indlært)
Træning som tilegnelse af en teknik
Træning som en sammensmeltning af de to forgående til en kunstnerisk/åndeligt træning.
Vi snakker konkrete øvelser til dette formål:
Lotte laver komplet Odin sekvenstræning: fysisk, med stemme/tekst, med rekvisit.
Øyvind taler om at finde et fælles åndeligt rum – eks. Via Hoppe teknik (Masai bevægelser)
Det aftales af de sidste to dage skal bruges på at lægge fast program for forsøgets to uger og lave en litteraturliste/læseramme for fortsat læsning for os to, måske også for de 4 deltagere.
Vi aftaler at gå i salen, hvor vi kan skrive og vise/afprøve samtidig.

Onsdag d. 27. 8. 2014

Kl 10 - 15 Vi taler videre om: Hvorfor gå ind i et tomt rum alene og arbejde?
Søge en tilstand? Søge tilstedeværelse? Med hvilken motivation, gå ind i rum alene og arbejde. Hvordan retfærdiggøre det? (justification)
Lotte så på Abbondanza Bertoni's film af ny produktion "Terramare 2". Inspirerende. Eksempler på dedikation og væren.
Det kunstneriske træningsrum vi søger er udenfor færdighedslære og forestilling.
Et undersøgende rum. Vi spørger hinanden, hvorfor vi går ind i et tomt rum for at arbejde alene? Øyvind: For 1: at søge behag, nyde og være. 2: for at søge udfordring, for at udvikle mig. Lotte: For at have en ramme at udfordre mig i. Og det vil jeg så mærke, sanse, observere hvordan går.
Træning kan give selvdisciplin, skabe regler at arbejde i for dernæst at bryde dem.

Torsdag d. 28. 8. og fredag d. 29. 8. 2014

Kl 10 - 14 og 10 - 13
Vi lægger program for de to ugers forsøg.

Bilag 5. Dan Zahles logbog.

Første dag (Dans logbog)
Tak for første dag.
Udsagn/opsummering af dagens præsentationer

- *Stramme bevægelser og indre fysisk modstand*
- *Fødder og alt der hører til*
- *Suzuki med knaldhård retning*
- *Karate udstrækning*
- *Kropsimpro som kom det hele igennem*

Jeg synes, at det var en god første dag. Et dejligt goddag som tegner lovende. Og udfordrende. At finde en kalkuleret præcision i kroppen, som så alligevel hjælper med at sætte noget ikke-kalkuleret i gang.
En form skal der til, for at den kan blive sprængt.
Det hænger godt i tråd med noget af det, jeg selv går og nørkler med. Jeg er nok bare mere "loose" og måske også fokuseret på en form for psykologisk og følelsesmæssig vej. Så dette udfordrer mig på en god måde.
Ikke forstået på den måde, at jeg mener, at publikum skal tages i hånden fra tæppet går op og forstå alle underteksterne. Jeg frygter heller ikke, at noget skal stå ubesvaret i forhold til publikums forståelse af forestillingen. Tværtimod.
Det er udelukkende mit eget arbejde med min motivation og scenemål, jeg arbejder med. Publikum skal nok hænge på, så længe der sker noget i mig. Påstår jeg.
Alt dette blot for at sige, at arbejdet for at komme forbi tanken og ned i kroppen, er jeg fuldstændig med på.
Og det er blandt andet det, som jeg hører det, at vi kredser om. Jeg synes også, at der blev arbejdet med at række ud til andre. I arbejdet. At bruge andre i sit eget arbejde. Det er dybt inspirerende og altid velkomment.
At finde ind til en ny form, som man kan se andre igennem.
Så jeg finder dagen i dag helt utroligt spændende samtidig med at den klart tricker min indre angst, da sproget ikke er et, som jeg er vant til.
Når vi starter med at skulle lave en fysisk form, før at vi mærker følelser (og finder scenemål), som er det, jeg normalt starter med, så skal jeg lige trække vejret. Og det er kun godt!! Det er tiltrængt!!
Det er lidt som at være på teaterskole igen. Lege og se andre lege igennem. Og jeg tror, at vi derigennem finder ind til noget frihed og sikkert også forbi sproget.

Anden dag (Dans logbog)
Jeg havde en oprigtig "aha" oplevelse i dag.
I arbejdet med stemmen oplevede jeg at blive konfronteret med en gammel spænding, som jeg troede for længst var arbejdet væk.
Måske det er pga., at der de sidste par måneder har været en del at forholde sig til. Jeg har gået og holdt fast i min vejrtrækning. Holdt den tilbage kan man måske sige. Og når jeg så begynder at gribe fat i maven, vejrtrækning og lyd på den måde, som vi gjorde i dag, så rammer det lige direkte ned i alle de tilbageholdte åndedrag. Og det synes jeg, er noget som, for mig, er så essentielt og én af grundene til, at jeg overhovedet er skuespiller, og beskæftiger mig med dette her. Jo mere jeg kan få mig selv ind i det… mærke mig selv i det… jo mere giver det mening for mig.
Jeg ved godt, at det ikke er lige præcis det, som vi taler om at undersøge. Men jeg måtte blot give det luft og lade det være en del af mine refleksioner.
Det er et dybt personligt arbejde. Et arbejde som virkelig kan gå helt ind og røre ved alle de lyde og rum, som ligger gemt indeni mig. Og som kan få mig til at mærke mig selv. Tage stilling til mig selv.
En lille del af mig ønskede nærmest at gemme den følelse, som ramte mig under stemmetræningen, og lade det overgå til en karakter.
Jeg er altid "løbet" væk fra øvelser, og derfor tog det røven på mig, at en øvelse rent faktisk gav mig en følelse. Jeg er altid gået direkte til arbejdet med karakteren og teksten. Jeg har altid været en langsom

starter og har også, med tiden, givet mig selv lov til at være netop det. Arbejdet på at lade det være helt ok, at jeg ikke står 100% klar og parat i begyndelsen af en proces.
Jeg har derigennem fundet plads til at lade de ting, jeg arbejder med, vokse og først have størrelsen i stemme og krop, når jeg er længere inden i processen.
Netop derfor finder jeg denne tilgang, som vi er i gang med at undersøge, vildt spændende og udfordrende. At turde stå klar med krop og stemme som start.
Det er vildt provokerende, og derfor må det netop være en ekstrem vigtig ting at dykke ned i. For mig i hvert fald.
<u>De rum vi går ind i</u>
Det er en meget vigtig snak. Jeg følte virkelig, at vi kom ind på en meget grundlæggende samtale om de forskellige "måder", som folk nærmer sig arbejdsrummet. Og om de rum som vi går ind i og har indeni os generelt. Det er så vigtig at give dette en tanke. At turde lade det være et helligt sted. Et sted som bliver givet en værdi, som alle kan mærke. For det ér jo mærkbart. Når jeg tænker på alle de gange, hvor jeg, på vej ind på scenen, har passeret folk, som har haft gang i alt muligt andet end netop at værne om det udtryk og den historie, vi sammen skal ind og fortælle. Og alle de gange jeg i samspil inde på scenen, kunne have været hvem som helst, idet at dét som skete backstage (kortspil, backgammon og andet) virkede mere vigtigt. Og nej, det er ikke mit job at ændre andre. Og hvem er jeg til overhovedet tænke den tanke. Det har bare, til tider, været en frustration, som jeg ikke altid har vidst, hvad jeg skulle gøre ved. Men sådan er det bare.
Som du (Lotte) så rigtigt sagde, så må vi andre jo bare finde sammen med de mennesker, som vi deler værdier med.
<u>Sekvenser</u>
I forbindelse med sekvensarbejdet, så følte jeg, efter endt session, at mine sekvenser ikke var stærke nok til at arbejde med "start-stop" princippet. Jeg er jo ikke danser eller trænet af den vej, så jeg var lige ved at lave det hele om. MEN så besluttede jeg, at det jo netop er meningen med hele forsøget.
Jeg må stå med mine sekvenser, kigge ud igennem dem, og stole på at de nok skal vokse og være brugbare nok i forhold til det, vi skal bruge dem til.
Tak til dag 2.
Kh Dan

Tredje dag (Dans logbog)
<u>Enighed i stilhed.</u>
I går blev jeg konfronteret med min indre modstand. Jeg havde derfor glædet mig til i dag og udsigten til en mulig gentagelse. Og den kom. Gentagelsen som måske kunne hjælpe mig videre i selve træningen. Forbi modstanden og hen til der, hvor jeg kunne give mig hen til træningen. Det er sjovt som en, tilsyneladende, fast form (samme dagsprogram) kan blive ramme for en sikkerhed, der kan hjælpe én hurtigere hen til en større tryghed.
Når jeg siger "tilsyneladende", så er det jo fordi, at de tre ting vi startede dagen med; meditation, hoppe-træning samt stemmetræning, har en umiddelbar fast form, men jo på ingen måde vil komme til at ligne træningen fra dagen før. Gentagelsen ligger udelukkende i formen. Indholdet vil skifte fra gang til gang, og udfordringerne vil også tage andre former, som træningen skrider frem inden for disse tre discipliner.
Jeg har altid mediteret men stoppede for noget tid tilbage. Jeg havde svært ved at holde mit fokus.
Jeg rejste tit ud af tilstanden og havde svært ved at finde tilbage. Da dette gentog sig nogle gange, så besluttede jeg mig for at tage en pause. Eller rettere… der var gået noget tid, og SÅ opdagede, jeg at jeg åbenbart havde taget en pause. Når vi nu alle sammen sidder i rummet sammen og mediterer for åben dør, og dermed inviterer alle lyde og indtryk indenfor i rummet. Og når vi bliver inviteret udenfor af selvsamme indtryk, så generer det mig slet ikke. Jeg rejser trygt ud til de lyde, samtaler og det liv, der bulrer afsted derude. På intet tidspunkt er jeg bange for ikke at finde tilbage til rummet og til mig selv. Det magiske ved at sidde sammen og meditere er nemlig netop, for mig, at jeg føler mig i sikker havn i rummet. Der er et anker, som aldrig lader mig i tvivl om, hvor jeg sidder, og hvor jeg skal tilbage til. Og dét at vi sidder sammen, gør mig hele tiden opmærksom på, at vi er ***sammen*** *om at gøre dette. Jeg kan hele tiden høre en vejrtrækning som er i gang med nogle af de samme ting, som jeg selv er. "Det gør lidt*

ondt i enden…ryggen spænder lidt op…vejrtrækningen kunne nu godt være lidt mere fri. HOV!!.. Der er da en gut, som borer med et KÆÆÆMPE bor lige udenfor. Og nu brokker han sig til sin kollega… æv, det spænder i knæet. Hvorfor H… har jeg dog modstand på at sidde her…hm….” Og så videre. Det er netop i den registrering, at mit anker til rummet og mig selv ligger. Vi trækker vejret sammen og hver for sig.
Da vi så gik over til selve hoppe-delen (igen lydløst), så var det i én stor stiltiende aftale om, hvordan det hele skulle forløbe. Som udgangspunkt. At vi så derfra selv skulle udfordre vores kroppe og forsøge at presse os selv længere ud, det var kun med til (igen) at gøre denne form uforudsigelig.
Jeg kunne knapt gå imorges. Jeg humpede ud af sengen, fordi mine lægge var meget ømme. Men som trommerne gik i gang, og jeg forsøgte at finde min mave i bevægelsen, så forsvandt spændingen i læggene. Den halve time gik hurtigere, end jeg overhovedet kunne forestille mig. Jeg føler, at det igen var gentagelsen, som gav min krop det overskud den havde brug for. Altså, at en del af mine muskler godt vidste, hvad de skulle, selvom hvert et hop og hver en vejrtrækning synes forskellig og blev undersøgt på netop dén måde.
Da vi så bagefter gik over til stemmetræning, så havde kroppen sluppet en meget stor del af min modstand og frygt for ikke at slå til, og så følte jeg, at jeg i større grad kunne give mig hen til at undersøge lyden. At stå og mærke den i kroppen… sammen med andre. Så måske er det sådan, at vi i fællesskab fik renset luften for alt det unødige, som kan gå ind på så mange forskellige planer og ramme centre inden i os. Som kan tricke nogle mønstre i os, og måske holde os tilbage, uden at vi egentlig ved, hvad det er, vi har reageret på. Det kan måske være så simpelt, at et enkelt ord eller et forkert blik, som var ment på en helt anden måde og slet ikke rettet mod én selv, er gået ind og har lukket ned for noget. Jeg ved det ikke. Jeg tænker blot højt nu. Leder efter grunden til, at det rene og stille rum gav mig lov til at stille mig op og i højere grad end i går udforske min stemme. Uden at stå i vejen for mig selv.
Og jeg blev blæst omkuld over at høre de andres lyde. Der var så meget frihed. Allerede på en 3. dag. Så meget lyd af menneske i rummet.
Det samme gjorde sig gældende med sekvensarbejdet. Det var meget interessant at stå overfor et par øjne og kigge tilbage ud igennem en form. Det minder meget om maskearbejde. Maskerne kan stå og kigge på hinanden i timevis, og det bliver aldrig kedeligt arbejde. Min fornemmelse omkring sekvenserne var, at vi kunne være blevet ved med at lave dem sammen, og at det aldrig ville blive det samme møde. Vi ville hele tiden kigge ud igennem en ny form/sekvens, og vi ville hele tiden kunne spejle eller udfordre eller følge den andens tempo UDEN, at det på nogen måde ville blive forudsigeligt eller ”lavet”. Og det er virkelig interessant. Jeg så rigtig mange historier på gulvet. Og netop denne type træning bestyrker min mening om alt det med iscenesættelse. Vi taler så tit om, at ALT skal gennemanalyseres og alt skal gøres forståeligt. Det skal det selvfølgelig også til en hvis grad. Vi skal jo vide, hvad vi laver på scenen, hvilken historie vi fortæller, og hvilken form vi bruger til at fortælle med. Men uanset hvad du spiller, så vil tilskuere aldrig helt vide, hvad det rent faktisk er, at du spiller. Og når vi (som i dag) sidder og ser på helt tilfældige møder blandt to mennesker, der hver især har lavet deres 8 sekvenser for kun to dage siden, og så ALLIGEVEL ser nogle møder, som er smukke og reelle, så føler jeg bare at denne træning bliver hamrende relevant for mig. Men misforstå mig ret, jeg nyder også at arbejde ned i hver en detalje. Der har bare været øjeblikke i mit tideligere arbejde, hvor jeg føler, at det hele er blevet snakket ihjel ….. og så fortsætter snakken alligevel. Måske skal man bare springe ud i at se, hvad der sker. Måske ved man det ikke på forhånd. Måske kommer det smukkeste møde ud af en tilfældighed.

Fjerde dag (Dans logbog)
<u>Alene i et stort rum.</u>
I dag fik vi til opgave at være alene i et rum i to timer og derinde finde frem til en træning.
Jeg fik det store rum. Det var en stor ting. Jeg har ikke siddet alene i et arbejdsrum uden en eller anden form for pres, siden jeg gik på skuespillerskolen. Så vidt jeg husker. Jeg røg lige direkte tilbage til dengang, jeg sad i gymnastiksalen, sent om aftenen på Århus teater, og kunne høre alle skuespillerne, som skulle på scenen, gå op af trapperne, alt imens jeg sad i mit ”beskyttede” rum, som var fuldstændig fri for pres eller nogen form for forventninger. Det var bare mig og rummet som skulle tilbringe tid sammen. Og hvor banalt det end lyder, så kalder det rummet indeni en frem. Som om det spejler sig i hinanden.
Hvis du ikke har en plan, så kan rummet risikere at blive kæææmpestort… med mindre du selvfølgelig

accepterer, at det bare er sådan, det er. At det er helt ok, bare at være… i rummet. At det er helt ok at fylde det ud med hvad der nu måtte komme.
Jeg ønskede at arbejde med stræk- stræk i krop, i åndedræt og i stemme. Det var tiltrængt. Så jeg startede med at meditere i et kvarter, og gik så over til at strække ud i kroppen med nogle yogaøvelser og dernæst arbejde med at forlænge åndedrættet på åååååååååhhhhhh.
Så kom jeg op på gulvet og sagde goddag til det. Gik og mærkede gulvet et godt stykke tid. Gik så over i at øve sekvenser og bruge dem til at trække vejret igennem. Forsøgte at fokusere på vejrtrækningen i dem. Jeg opnåede at blive irriteret på mig selv over, at jeg ikke helt kunne holde fokus og gik derfor over til at lave nogle stemmeøvelser ved klaveret. Og det gik fint. Jeg følte dog, at jeg skød med spredehagl. Der var så mange ting, jeg gerne ville nå, men havde ikke fået sat det i system, og derfor virkede det faktisk overvældende kun at have to timer. Jeg kunne snildt have brugt meget mere. Jeg satte musik på og begyndte at danse "de andre" fra holdet. Forsøgte at finde nogle små træk i de kroppe, jeg nu har siddet og kigget på et par dage. Det var dejligt befriende. Jeg forsøgte at rykke lidt ved mit eget bevægelses mønster.
For mig så kræver det store tomme rum nogle gentagelser. Det ville måske give en tryghed til at kunne stole på, at det jeg gør i rummet er ok og nok. At dedikere sig til få ting, som kan blive trænet.
De sidste par år er jeg udelukkende gået ind i træningsrum for at løse en opgave eller blive parat til noget helt konkret, som jeg skal ud og "levere". Så det kræver lige lidt øvelse at give sig selv lov til at gå ind og møde sin egen kreativitet i et rum. At stille sig selv i centrum udelukkende for at kunne arbejde med det som, ligger inden i én, og som er kernen af, hvem vi er, og hvorfor vi gør det her. Ikke for andre. Ikke for at stille sig op og få en klapsalve eller anerkendelse men udelukkende for at finde ind -.eller i nogle tilfælde tilbage.
Efter vores træning med Øyvind, en træning jeg finder dybt facinerende, bliver jeg igen mødt af min egen begrænsning. Jeg bliver konfronteret med alt det, jeg ikke har trænet. Og, nu gentager jeg mig selv. Alt det som jeg finder via prøver, og som jeg som regel lægger på til sidst i en proces. Her taler vi nemlig igen om, at skuespilleren/performeren som udgangspunkt, skal være hel og skal kunne stå med alt fra starten. Jeg har altid gjort det omvendt. Budt ind med kaos og så langsomt skaleret det ned til et koncentrat af mig. Sorteret det fra som ikke er brugbart til rollen.
På en måde så har jeg, de sidste par år, arbejdet diametralt modsat vej. Jeg har mere fokuseret på at sætte det ufærdige/ufuldstændige menneske i spil. Hvis det giver nogen som helst mening. Det ska ikke forstås, som at jeg udelukkende spiller dagligdags naturalisme.
Jeg må så sige, at jeg finder den vej vi taler om, den fuldendte performer, meget spændende og fascinerende. Og at det ene ikke udelukker det andet. Ikke for mig i hvert fald.
Nå, men det var de umiddelbare tanker om dagen. Igen en spændende undersøgelse.

Femte dag (Dans logbog)
Jeg havde en halvsvær start.
Vi begyndte, juhuu, med meditation og skulle derefter gå over i at hoppe for at ende med stemmeøvelser. Dobbelt juhuuu. Jeg er meget vild med den form. Den giver mig en mening med mig selv. En følelse af et flow, som er med til at give mig et fokus. At jeg via arbejdet investerer i mig selv.
Den svære start kommer sig af, at jeg aftenen forinden var smuttet ned i fitness world og havde trænet derudaf. Uden at strække ud. Jeg gik derfor i seng med én stor spænding i kroppen, og den vågnede jeg også op med. Og da vi så skulle side og meditere, hvilket jeg elsker, så ville kroppen ganske enkelt ikke lade mig slippe afsted med det. Jeg føler lidt, at kroppen satte mig på plads. Den lod mig i hvert fald på intet tidspunkt være i tvivl om, at den på INGEN måde havde tænkt sig at sidde i den stilling UDEN at brokke sig. Så jeg trak vejret og forsøgte at lade de ting, der generede mig fare lige stille videre, så jeg kunne være til stede i rummet. Det kan man så også sige lykkedes til dels. Men det var udelukkende via kramper og små rystelser i benene, at jeg var til stede. Mod slutningen sov mit venstre ben fuldstændigt og jeg var spændt på, hvordan jeg skulle komme op og hoppe. Alle disse faktorer udfordrede selvfølgelig min meditation. Men spildt var den på ingen måde. Blot udfordret og ikke så gnidningsløs som de tideligere gange.
Selve hoppedelen gør noget fantastisk ved en. Det, at man står med lukkede øjne og udfordrer sig selv fysisk, er specielt. Og klart noget jeg kunne finde på at fortsætte med som træning på den anden side af

dette forløb. Der kommer en form for pagt mellem mig og kroppen og en konstant mærken efter, hvilket giver et stort nærvær. Jeg tror, at det er noget der kan bringes videre og smitte af på ens holdning til arbejdet.
Jeg tænker på, at det er vigtigt at give dagen før en tanke. Forstået på den måde, at uanset hvad du foretager dig dagen før, så vil det have en konsekvens dagen efter. Doooh … kan man så tænke … det er der jo ikke noget underligt i. Men det var bare mærkbart for mig i dag. En god og hensigtsmæssig(den skal man så lære at definere for sig selv) træning, dagen før, vil sætte dig i stand til at gå et niveau op. Forhåbentligt. Dårlig træning (bevidstløs) vil måske sætte dig tilbage. Det kan selvfølgelig også inspirere dig til at ville gøre det bedre.
For mig var det tydeligt at min bevidstløse fitness træning fra i går, havde spændt mig fuldstændigt op. I sådan en grad at alle rystelserne, som sad i benene, rykkede direkte op i læberne, da vi skulle sætte lyd igennem kroppen.
Det hænger sammen det skidt!!!
Hvis jeg skulle have glemt det et kort øjeblik, så blev jeg hurtigt mindet om det igen.
Sekvenstræning, nu med tekst. Det er da så vildt, hvad det kan!! At se de andre stå med deres bevægelser og så bare kaste ordene ind imellem dem og tillade at en ny mening bliver skabt. Såvel i krop som i stemme som i ord. Det kan egentlig ikke mislykkes. Jo, jeg kan da blive irriteret hvis ordene pludselig forsvinder midt i en sekvens, men det er jo blot en del af undersøgelsen. Det vil, uanset hvad, hele tiden være et rent møde mellem krop, stemme og tekst. Intet kan tænkes frem. Unikt. Vi har alle vores helt individuelle måde at arbejde med dette på. Nogen har en dansetilgang, andre ikke og alligevel så bliver udtrykket noget samlet. Måske pga. koncentrationen der ligges for dagen.
<u>Den personlige investering,</u> som Øyvind også var inde på.
Det gør det også så berigende at få lov at se på.
Et arbejdsrum uden bedømmelse. Det er i hvert fald sådan, jeg selv oplever det. Nyder bare at se folk undersøge.
At jeg så kan stå og ganske enkelt ikke finde ud af, hvordan jeg skal isolere en enkelt muskelgruppe i maven, ja, det er mig en gåde. Fordi jeg altid ender med at gøre mit arbejde meget fysisk. Men måske det er mine egne små ting, jeg ender op med at lege med, når jeg laver en rolle. I hvert fald er det godt at få mulighed for at undersøge og møde arbejdet med at mime. Igen noget der kan tages videre. Måske som en bevidsthed, der så kan smitte af på fremtidigt arbejde. Og måske også videre til ens eget forhold til det at træne sin kunst.
5 dage er gået. De gik hurtigt. Tak for dem, jeg glæder mig til de 5 næste.

Sjette dag (Dans logbog)
Vi startede med halvanden times træning for os selv.
Vi skulle arbejde, som om vi skulle ind og lave en meget fysisk hård forestilling. Det sjove er, at det er første gang, jeg sådan rigtigt kom til at tænke på, at dette jo er et forsøg. Fordi der jo reelt ikke var en gennemarbejdet forestilling i den anden ende af træningen. For mig var der udelukkende erindringen om en forestilling, jeg har lavet. Og hvis vi så i stedet skulle have præsenteret noget hårdt fysisk bagefter, så ville det ikke hænge sammen med, hvad træning er i forbindelse med vores kunst. Forstået på den måde at jeg så ville have bestræbt mig på at skabe noget konkret i stedet for at træne min kunst. Hvis det giver nogen som helst mening.
Så jeg delte tiden op, som jeg ville gøre i forbindelse med en forestilling. En halv time hvor jeg lå på gulvet. Trak vejret og mediterede. Sagde goddag til de forskelige steder i kroppen og lod dem vide, at de snart skulle ind og yde noget fysisk. Jeg skulle hele tiden tvinge mig selv til at blive liggende. Jeg vidste, at jeg tids nok skulle komme op og lave energi i kroppen.
Så kom jeg op fra gulvet og tog David Bowie i ørerne, og bevægede mig rundt i lokalet. Ca. 15 minutter. Derefter begyndte jeg at øve mig på nogle specifikke scener, som jeg ville have ind i kroppen, så jeg ikke skulle tænke på dem inde i forestillingen. Det øvede jeg i 20 minutter. Så brugte jeg 15 minutter på at røre stemmen lidt samt at lave et flow i mine bevægelser. De sidste 10 minutter ville jeg gerne sidde. I ro. For at cleare mit hoved. Og de sidste 2 minutter af dem tog jeg igen David Bowie i ørerne, og så var jeg klar til at gå ind og bruge noget energi. Det blev meget, som jeg ville gøre det, når jeg arbejder.

Da vi så skulle lave tonsetræning, blev jeg først bekymret, fordi mit lår var godt ømt. Men da musikken gik i gang, og vi begyndte at løbe, så glemte kroppen alt om det og reagerede på ren impuls. Og jeg følte egentlig, at jeg var klar til de ting, vi skulle igennem. Bortset fra da vi skulle gå i planken. Da begyndte jeg godt nok at tælle sekunderne.
I den efterfølgende snak kom jeg til at tænke over det med, hvordan vi kan – hvis vi overhovedet kan – ophøje træning uden motivation til noget værdifuldt? Først vil jeg sige, at motivation for mig klart gør hele forskellen. Jeg kan hoppe til månen, hvis jeg finder den rigtige motivation. Og samtidig så kan jeg også godt finde lyst i udelukkende fysiske aktiviteter uden en umiddelbar motivation. Den kan så ligge i, at jeg VED, at jeg bliver stærkere og dermed lettere kan gennemføre sværere øvelser på scenen
Dernæst kom jeg til at tænke på, at det er lidt ligesom, når man dykker ned i en eller anden filosof for første gang. Når man forsøger at forstå hans tanker. Undersøger hvad dælen han egentlig mener. Opdager at nogle af tankerne har man selv tænkt, blot knapt så velformuleret og andre tanker er fuldstændig kryptiske til at begynde med. Noget er direkte uforståeligt, lige indtil man tuner sig ind på sproget og den dagsorden, der er i filosofien. Man begynder måske at gå i dialog med det. Sammenligner med andre store tænkere osv.
MEN har man egentlig brug for at læse en afdød mands tanker om livet? Vi er jo selv lige så godt i gang med at leve. Er det strengt nødvendigt for, at vi kan gå ned og købe ind og komme hjem og se på vores elskede og mødes med vores venner? Måske ikke, men på sigt så vil det udfordre vores måde at se og møde verden på. Måske kigger man på det hele på en lidt anden måde, end hvis man ikke havde fordybet sig i netop dén filosof.
Derfor så synes jeg at netop dén gestus, som man/vi gør ved at sætte os selv nogle umotiverede fysiske udfordringer netop også kan få en mening. Helt ren mening i sig selv, idet vi vier vores sanseapparat til at træne en ny forståelse op. Eller som her, hvor vi giver kroppen en mulighed for langsomt at blive stærkere og mere smidig og dermed også i stand til at møde sceniske udfordringer på en mere hensigtsmæssig måde. Kroppen bliver mere klar. På sigt. Og på den måde kan jeg sagtens se, at selv en fuldstændig regulær træningsøvelse også kan være noget specielt.
<u>Jonglere med en krykke.</u>
Hold da op hvor det er en udfordring at finde en balance imellem virkelig at være inden i sig selv, når man træner, samtidig med at man også kigger udefra, og ser hvad det er kroppen nu også skal kunne.
Jeg kan godt lide at få en opgave der går ud på at træne noget, som jeg ikke lige umiddelbart kan eller vil lykkes med. At prøve at få noget til at lykkes. Uden at lave en historie eller en logisk overbindning. Bare træne det at balancere med krykken på panden. Derefter få den ned i min højre hånd, få den til at snurre rundt i luften og gribe den uden at slå mig for meget, og så få den til at balancere på skuldrene. Få den til at falde og gribe den så sent som muligt og så få den op og balancere på min højre hånd, mens jeg ruller rundt på gulvet. Det lyder ikke som noget stort, men jeg forsøgte at lave noget uden historie, uden lækkerhed, og bare forsøge at få skidtet til at balancere. Og deri ligger der en tilfredsstillelse. Jeg arbejder. Og så må jeg se, hvad arbejdet gør ved mig. Måske opdager jeg det først lidt senere.
Men det at presse mig selv i nogle enkle gøremål, som jeg har svært ved at udføre, kan måske hjælpe mig til at turde være mere dårlig under en prøve på en forestilling. I stedet for at spille sikkert, så kan dette måske træne et større mod til at tage chancer og være mere ufærdig under prøverne. Jeg ved det ikke, men jeg føler lidt, at dette ville kunne gavne den vej for mig.
<u>Hvem træner du for?</u>
Den tanke kørte en del rundt i mig i dag. Jeg bliver konstant konfronteret med alle de år, hvor jeg ikke trænede så meget. Hvor jeg var mere projektorienteret og arbejdede mod at kunne noget bestemt i forbindelse med en konkret rolle. Hvor jeg bare kunne være gået ind i et arbejdsrum udelukkende for mig selv. Men jeg vil ikke slå mig selv oven i hovedet med det. Heller ikke i forhold til det sidste vi laver. Mime. Jeg har, igen, en kæmpe stor ærgrelse over, at musklerne bare ikke gider gøre, hvad jeg siger. Eller at jeg ganske enkelt ikke forstår, hvad de skal. Jeg ved godt, at det kræver flere års træning, men min tålmodighed over for mig selv var bare ikke særlig stor i dag. Og jeg var lige ved at blive sur på mig selv, men det må fare. Det må ikke ødelægge min glæde ved at stå i træningsalen. Over and out.

Syvende dag (Dans logbog)
Struktur og frihed.
Det blev på en måde overskriften i dag.
Vi startede ud med den form, som vi kender fra de tidligere dage. Meditation, hoppe og stemme.
De har alle en klar struktur som samtidig kan fyldes med os selv.
Lige nu, efter at dagen er færdig, så føler jeg mig godt træt. Både fysisk og mentalt. Det arbejde vi laver overfor hinanden stikker i virkeligheden ret dybt. Det blotter os, og det er altid en udfordring. For mig. Igen, hvor tit giver vi os selv lov til at udfordre os selv sammen og overfor hinanden UDEN, at der skal afleveres et konkret resultat??
Stemmearbejdet er meget personligt, og jeg bliver (nok engang) mindet om alle de tilbageholdte åndedræt, der ligger og flyder rundt indeni mig. Jeg ønsker at konfrontere det. Gå igennem det. Og det ville jeg kun kunne gøre så og så meget på egen hånd. Det, at der er vidner til det, jeg gør og arbejder med, giver mig mulighed for at forsøge at lave et yderligere slip ind i øvelsen. Det giver mig lige nøjagtig det fokus, som skubber mig videre. Mig alene i et rum ville sikkert i løbet af få øjeblikke, resultere i mig, der sang skønsang. Nej måske ikke udelukkende skønsang, idet jeg er bevidst om de ting, som jeg ønsker at min stemme OGSÅ skal indeholde. Jeg vil gerne slippe min skønsang. Men en del – en stor del af mig – har for længst besluttet, at den smukke lyd er min identitet. At den lave talestemme udelukkende er lig med mig. Det har jeg klart en bevidsthed om. Det er bare ikke altid, at jeg arbejder med det selv.
Sjovt som vi kan blive defineret af ydre reaktioner…"guud en smuk stemme" osv. osv. Og vupti, er det blevet en form for sandhed. Ikke at det er skidt at syng smukt. Det er også en dejlig ting. Så længe det er i overensstemmelse med mig selv.
Nå, men jeg forsøger indimellem at arbejde mig væk fra det og over i noget andet. Mn som oftest foregår det i et eller andet form for samspil.
Med et eller flere vidner.
Jeg elsker den formulering. At vi har brug for vidner. Sidder med noget manus, som netop kredser om dette. Vi har brug for vidner til vores liv. Ellers bliver vi usynlige.
Og det gælder i høj grad også i det stemmearbejde, som vi laver her. I det hele faktisk.
Og det at få lov til at være vidne til de andres stemmearbejde, vækker en genkendelse i mig selv. En lyst til at arbejde videre.
Og derfor er en struktur fyldt med frihed så vigtig. Herinde kan vi finde en eller anden form for genkendelse, søge nye veje inde i en form, som har en meget klart defineret struktur.
Når jeg hører en ny stemme i en af de andre, så har jeg lyst til at høre mere. Høre nærmere. Og til selv at finde ind til en ny stemme, som jeg ikke selv har præfabrikeret. Hvorfor er det så, at jeg ikke altid presser mig selv derhen, når jeg arbejder på egen hånd?
Jeg forstår godt vigtigheden af vidne-delen. Jeg forstår også godt, at jeg skal stille mig selv til rådighed for øjeblikket og tillade mig selv at undersøge den lyd/stemme, der kommer ud. I det slip må der så være en anden, der guider mig forbi min egen faste form således, at den ikke forstyrrer resultatet. Så jeg ikke er dygtig. Men er i gang med at undersøge. Så langt så godt. Vil det så sige, at vi altid er afhængige af andre, når vi skal vokse og slippe? Højst sandsynligt.
At gå terapi med sig selv ville også blive en utrolig lille non-event, hvor man ville sidde og klappe sig selv på skuldrene og lade de vigtige ting stå uberørt. Måske. Jeg forsøger bare at finde ind til det hele lige nu. Men hvad er det SÅ, vi kan i et rum alene?? Bliver det et mere konkret stykke arbejde, vi udfører i det rum? Og handler det, som vi alle har talt om, i højere grad om, hvordan vi anskuer det arbejde, vi laver på egen hånd?
Vi kan selvfølgelig altid gå ind og træne de helt specifikke ting i rummet alene. Når jeg ved mere om, hvordan jeg forstørrer en fysisk bevægelse, så vil jeg sikkert også kunne gå ind og arbejde med at forlænge ALLE mine bevægelser i min sekvens. Eller koldbøtter eller andet, som er noget, der skal indlæres med en form for præcision. Og der er sikkert også nogle måder at udvikle sig via øvelser på egen hånd. Men det virker lige nu, som om det vigtigste vi har brug for henimod et slip, er et vidne. Eller flere?
En sidste lille tanke. Hvornår slipper man ønsket om at være "den fede skuespiller" og tillader sig selv bare at være til stede?
Eller er det helt ok at have den ambition samtidig med, at man hviler i sig selv og bare bliver ved med at

undersøge. Ja, det er det selvfølgelig. Det er bare et spørgsmål, der dukker op, fordi der er så mange, der har brug for at bedømme og dele præmier/priser ud. Gøre nogle til vindere og dermed andre til tabere. Måske det engang imellem kan snige sig ind i ens arbejde og forstyrre. Det er i hvert fald også noget, jeg også skal arbejde med. Over and out.

Ottende dag (Dans logbog)
Vi finder større og større tryghed i den faste form, som vi starter ud med.
Jeg synes personligt, at jeg landede mere i den i dag. Og jeg kunne høre nye lyde hos de andre. Som rørte mig og var dybt interessante.
Som Lotte sagde, så smitter de ting, som stemmen gør ved de andre, af på én selv.
Det synes jeg var meget tydeligt i dag. Vi havde en meget ensartet værdi som gruppe. Måske det bare var min fornemmelse.
Men jeg følte et slip allerede i meditationen, som gjorde, at jeg kunne tage det direkte videre til hop og stemme. Så jeg kunne tillade mig selv i højere grad at undersøge stemmen, og hvad min lyd gør ved mig. Det gjorde sig virkelig gældende hos de andre også. Spændende.
Så den rejse, som vi blev opfordret til at flyde med på i starten, åbnede rummet op til at være et rum, der kunne udforskes. Igen, så er det SÅ vigtigt, hvad der bliver sagt. Ligesom i stemmeøvelserne. De rigtige ord og vejledninger åbner op og giver styrke. Det samme gjorde instrukserne, inden vi gik ind til meditation. Bare en lille reminder om, at det er ok, at det gør ondt i benene, men at man ikke skal dvæle ved det. Bare lade det være en del af oplevelsen. Måske havde jeg bedre ben i dag, jeg ved det ikke, eller også hjalp den lille inspiration mig til at lade ben være ben og en del af ritualet. Ømme eller ej.
Det samme gjaldt hoppedelen. En lille instruks om at bygge det langsomt op. Det hjælper. Og det gør det til en meget bevidst udfordring, som man hele tiden er i dialog med inde bag de lukkede øjne.
Det sjove er, at jeg altid plejer at spænde op i hals og stemme, når jeg laver noget fysisk træning, men denne hoppedel, den gør noget godt for både krop og stemme. Den spænder i hvert fald ikke stemmen op samme måde som så meget andet. Og det er en lille succes for mig!!
Angående den faste form (meditation, hoppe og stemme) ,så udvider den ganske langsomt rummet indeni en. Jeg fandt mig selv, i en brøkdel af et sekund, få en "aha"-oplevelse, mens vi lavede stemmetræning. Jeg forlod aldrig øvelsen eller rummet som sådan, men fandt mig selv have overskud nok til at lade øvelsen inspirere mig i forbindelse med et projekt, som jeg sidder og arbejder med. Helt banalt så kunne jeg pludselig se, at jeg sagtens kunne spille en rolle, som kræver en speciel stemme, med min egen lyd. Hvis altså at jeg bliver ved med at arbejde denne vej. Og det er jo fedt at opleve midt i træningen, selv der hvor man kæmper og undersøger, at noget jeg først havde tænkt var umuligt, pludselig var inden for rækkevidde!!!
Og det er den faste form, som vi starter ud med, der laver det rum inden i mig, så jeg kan opdage dette. Ritualet levner plads til hurtige refleksioner og nye opdagelser, fordi formen efterhånden er så velkendt, at man ved, at man hurtigt vender tilbage.
I forbindelse med sekvenserne så var det ret så skønt, at få lov til at inkorporere en andens bevægelse i sine. Jeg skal stadig knokle med den form for bevægelse, men valgte også her at lade det være en rejse. Hver fugl med sit næb, indtil næbbet har forstået at bruge det på nye måder. Igen så er det i arbejdsrummet, at du måske (om ikke andet) kan lade dig inspirere til at tage forskellige flige af forskellige elementer ind i dit arbejde. Lade det inspirere dig til at tænke anderledes. Få det til at virke for DIG sådan, som det nu kan.
Jeg lagde mærke til, at det føltes klart lettere at gentage den nye sekvensrække med tekst oveni, da vi fik lov at stå og gøre det tre ad gangen. Modsat i går hvor vi stod én og én. Der havde jeg i hvert fald flere sorte huller end i dag.
Mime. Du er så gæv en størrelse, og jeg kan sagtens se, hvad det gør ved kroppens fortælling, når det fungerer!!! Den modspænding og indre kamp som det kan udtrykke. Jeg mener, at jeg kommer derhenad i sidste ende, når jeg arbejder med en rolle normalt. Derfor (nu kommer det igen) ærgrer det mig, at det skal være så pokkers svært at gøre rent teknisk. Men... så ligger der en inspiration, som kan føres videre til andre ting. Og netop i arbejdsrummet er det vigtigt at udfordre sig selv, og så vil det blive taget med videre. Ligge og arbejde for en. F.eks. skuespillere som William Dafoe og Christopher Walken har særegne

måder at spille på. Der ligger en uforudsigelighed i dem. De har begge en fortid/nutid med seriøst kropsarbejde. Dafoe fra sin tid i The Wooster Group, hvor de virkelig arbejdede med et fysisk udtryk. Og Walken, der har en fortid som showdanser. Det ligger og lurer et eller andet sted i dem og deres spil. De kan genere et skift ud af ingenting. Måske kan det fokus også bestå af noget andet og også sagtens give en skuespiller en udefinerbar energi. Det tror jeg. Men det vi arbejder på, hvor frustrerende det end er for en danseblind person som mig, har virkelig noget at byde på.
Det er også noget vigtigt som arbejdsrummet kan være med til: at bryde vaner. Ja jeg synes, at jeg bliver mindet om meget af det samme i disse dage. Og mange af oplevelserne ligger tæt.
Det der, for mig, virkelig skiller dagene er i virkeligheden den tryghed, som jeg indimellem når at få ind i kroppen. Den gør hele forskellen for min udvikling. Ikke at det er noget nyt.
Hvordan gør man en træning til sin egen? Hvornår er det godt at følge en specifik træning til punkt og prikke, og hvornår er det knap så befordrende at gøre det?
Det skal man selvfølgelig selv af gøre. Det er måske bare ikke altid, at man ved, hvorfor man vender en specifik træning ryggen. Det kan selvfølgelig afhænge af personlig smag og ønske om udtryk. Det kan samtidig også være en fremprovokeret angst, som sætter en stopper for at gå ad ukendte veje. Jeg tror bare, det meget vigtigt at finde ud af helt præcist, hvad der er hvad. Ellers ender man lidt tom og uforløst i sin kunst.

Niende dag (Dans logbog)
Ikke brudte løfter – men brudte vaner.
Nogen gange føler jeg, at jeg har afgivet et løfte til mig selv og omverdenen, om hvem jeg er. Nogen gange. Og her i dag, da vi lavede stemmetræning, blev jeg nok engang mindet om, at selvom gamle vaner trives godt, så KAN de altså godt brydes.
Nå men...
Meditationen i dag var en dejlig lille drillert. Larm fra alle sider, som kom drønende i ryk fra den anden prøvesal. Jeg havde mange af mine tanker derinde, fordi jeg så tydeligt kunne høre, hvad de sagde. Og her kom meditationen på arbejde og til sin ret. At insistere på sin rejse midt i larm og virvar. Måske vores fælles opbyggede arbejdsrum rummer den der særlige energi, som ikke lige sådan lader sig forstyrre for alvor. Sikkert takket være ritualet og enigheden om det.
Så gik vi over i kung fu i stedet for hoppe, og det kunne faktisk lidt af det samme. Vi var i det samme aftalte rum. Og her kunne vi så med lethed gå over i noget andet(kung fu) for derefter at bevæge os over i stemmetræning på samme måde som de forrige dage.
Måden vi går ind i rummet på sørger for, at vi er på den samme "rejse", om man så må sige.
I stemmearbejdet var der igen en masse slip. Over det hele. Vi arbejder virkelig på at finde derind, hvor en ny ting kan fødes. Rummet bliver på en eller anden måde et ophøjet rum. Hvor vi tør åbne op for vores egne usikkerheder i undersøgelsen.
At have en begrænsning i arbejdet er en gave. I denne begrænsning ligger der en mulighed for at rent faktisk at opnå en reel opdagelse af noget nyt. Jeg bakser med bestemte begrænsninger, når jeg møder konkrete fysiske bevægelser. Og det er jo netop der, at et ryk kan forekomme. Hvis jeg slipper ind i begrænsningen og mærker, hvad der sker inden i mig. Når jeg undersøger disse ting, så er jeg reelt på arbejde. Også noget jeg finder spændende på scenen. Når jeg ser en skuespiller have et reelt problem på scenen, så kommer der en oprigtighed tilstede.
Det samme i arbejdsrummet. Hvis man "bare" er dygtig til det hele, så er der jo nærmest ingen grund til at gå der ind. Så jeg kan mærke, at jeg skal turde at være 100% ærlig om mine begrænsninger, og turde at lade det være helt ok OG min chance for at opdage nye sider af mig selv. Jeg skal virkelig træne min smidighed. Arbejde endnu mere med stræk. Det er én af mine forhindringer/udfordringer, når vi taler koordinerede bevægelser. Min krop stopper simpelthen, fordi den ikke kan strække sig helt. Hmm… håber ikke at en usmidig krop er lig med et usmidigt sind :-)
Spændende som et par ord om retning til vores sekvenser, pludselig fik mig til at mærke kroppen på en anden måde i bevægelserne. På sigt er jeg sikker på, at det ville smitte af på min udførsel af sekvensen. Så det virkede lidt ligesom i stemmetræningen – at der blev givet nogle veje at gå med stoffet. Og så begynder kroppen lige så småt at vågne. Og jeg lytter til den på en anden måde. Interessant.

Mime.
Igen en stor frihed i ret så fast form. Det er vanvittigt udfordrende og meget meget spændende. Jeg arbejder(selvfølgelig) altid med modsatrettede viljer for en karakter, og i at mime kan jeg se de selvsamme modsat rettede viljer blive udtrykt i nogle få bevægelser. Noget meget velkendt i en, for mig, ny form. Simple bevægelser, som (når de fyldes max ud) kan udtrykke en livskamp.
Og netop den form for mime, som vi lavede i dag, kunne jeg meget let tage direkte ind i enhver anden arbejdssituation. De temposkift og langsomme ryk over i hurtige ryk, er også noget jeg ville kunne bruge udelukkende i ansigtet. Altså hvis vi taler film - som inspiration til temposkift selv i et nærbillede. Jeg opdager bare, at ingen træning er spildt. Alt flyder sammen til en form for hele. Et arbejde med sig selv. Et arbejde, hvor mange forskellige forme i virkeligheden kan gå ind og supplere hinanden.
Den fysiske modstand og eksplosion kan man give videre til en tanke eller en pause, når man spiller.
Jeg er optaget af, hvad jeg kan tage ud af træningsrummet og give videre til et andet projekt eller en rolle. Jeg mener ikke, at det nødvendigvis er noget man skal gøre bevidst(det kan man også), men måske det først er noget, som man opdager på den anden side af øveren.

Tiende dag (Dans logbog)
Jeg synes, at vi på utrolig kort tid formåede at skab et rum, hvori vi alle kunne stå og med åbenhed og nysgerrighed.
Det sendte mig tilbage til min tid på skuespillerskolen. En tid som jo udelukkende er afsat til at finde ind til noget oprindeligt. Jeg husker, at det dengang tog mig noget tid, før mit panser var nede, og jeg kunne give mig selv lov til at bare være til stede og undersøge. Jeg var fyldt med æresfrygt og kæmpe ambitioner (dem har jeg nu stadigvæk), og der lå også et konkurrenceelement, som tit var med til at lede mod præstationer, fremfor undersøgelser. Men jeg kom dog, stille og roligt, derhen til. Og undersøgelsen kunne begynde. Jeg var selvfølgelig også 24 år yngre end nu. Men min pointe er, at vi i denne kunsttræningundersøgelse, via den værdi vi lagede i rummet til start, meget hurtigt fik os transporteret derhen, hvor en undersøgelse kunne træde i forgrunden for en præstation.
At der så er ting, der kan svære at undersøge, fordi det kræver en eller anden specifik teknisk træning, ja det er jo blot en del af hele projektet. Fandt jeg så ud af. Undersøgelsen omhandlede både en videreudvikling af noget specifikt, samt at stille sig selv nogle udfordringer i forhold til de ting, man aldrig har afprøvet. At stille sig selv til rådighed, må vær noget nær det vigtigste i en træningssituation. Derigennem vil der vise sig en vej ind til nogle uopdagede sider, dybt inde.
Hvorfor går vi ind i træningsrummet? For at mødes os selv. Igen og igen og igen. Der er så mange veje man kan vælge som skuespiller. Så mange måder man kan gribe det an på. I træningsrummet kan disse valgte veje undersøges nærmere. Samtidig er det også her, at vi kan åbne op for de veje, som vi måske ikke tog. Og se hvad de kan gøre ved vores nuværende kunst (-ner). Lade sig smitte af andre og andres måder. I vores eget lille teater (UmDieEcke) leder vi stadigvæk efter en identitet. Vores første produktion førte os mange skridt nærmere. Vi bruger de historier, som vi skriver, til at komme ind til et udtryk, der betyder noget for os, og som bringer os nærmere det teater, vi godt kan lide.
Det er lidt det samme med træningsrummet, dog UDEN et løfte om et slutresultat! Men herinde lader vi os også lede af de impulser, som vi registrerer på et dybere plan. Forskellen er selvfølgelig, at vi i sidste ende, i et produktions øjemed, også leder efter et aflæseligt udtryk, som vi samtidig kan fylde ud med os selv. "Øveren" må aldrig gøre andet end at åbne, træne og undersøge. Og slippe og træne og slippe noget mere… Og SÅ lige undersøge lidt mere.
For mig ligger forpligtelsen (i træningsrummet) udelukkende i at forblive åben og afsøgende. Selv hvis jeg skal træne noget mere teknisk. Netop den form, som vi har haft på dette projekt, gjorde det muligt at gå ind og lave et reelt møde med sig selv. Og jeg kan godt lide, hvad det gør ved mig som menneske. Både i kunsten såvel som i livet.
Jeg "står" på en anden måde, efter jeg har undersøgt min stemme sammen med jer andre. Det giver mig nogle andre niveauer at arbejde med. Det smitter af. Og det gør mig godt.
Det er noget med at hive magten over på sin side af det hele. Der er så mange udfordringer i "branchen", og det er så umådelig let at blive forpustet, ked, skuffet og forvirret. Og det er det selv i de gode perioder. Men når jeg står i træningsrummet, så giver jeg mig selv værdi. Jeg venter ikke på, at andre skal definere

*mig. Jeg er selv i gang og véd, at jeg er en flydende størrelse, som derfor **ikke** lader sig definere. Det ligger der en stor styrke i.*
Det har været et privilegium at få lov at undersøge alle disse ting med jer. Det har aldrig føltes forkert at tage ned på forsøgsstationen og undersøge. Og eventuelle frustrationer over manglende formåen er kun velkomment i sådan et forum. Fordi præmissen var sat, så kunne jeg gradvist vende eventuel frustration til at være en undersøgelse. En undersøgelse af hvad der gemmer sig i min krop af spændinger og modstand. Og det håber jeg, at jeg vil formå at gå dybere ned i og slippe yderligere.
Jeg er så fortrolig med vores stemmer nu. Og det flipper jeg lidt over. Det er jo en gave at få lov til at starte dagen ud med en lyd, som kommer helt nede fra et andet menneskes dyb. Det mindede mig om, hvorfor det nu er, jeg gør det her. At når man siger, at vi som skuespillere skal være 100% tilstede i krop og stemme og sind, så er det ikke bare tomme ord. Det er bare sådan det er!!
Kroppen er stemmen og stemmen er kroppen. De vibrerer sammen. Ikke at jeg ikke vidste det, men at få muligheden for at genopdage det sammen med jer, ja det gør mig så godt.
*Jeg sidder og kigger ud på havet fra færgen, som er ved at sejle mig mod Tyskland og Berlin. Og jeg tænker på det der helt banale og enkle med, at der ligger en opspænding og en afspænding. En bølge bygges op for så til sidst at afspænde sig selv, når den rammer land. Det samme med energien i os. Vi har så meget energi som buldrer rundt inde i vores kroppe. Og kroppen skal nok tage sig af det på egen hånd. Men nogle gange ved jeg ikke, hvordan jeg skal afspænde den **bevidst,** så den bliver til et slip. Så der kan blive plads til en ny opspænding. Og andre gange, som f.eks. i hoppetræning efterfulgt af stemmetræning, ja så bliver det nærmest skåret ud i pap for mig. Jeg hopper og mine muskler bygger energi op og i min undersøgelse af stemme og åndedræt, så kommer der en afspænding og et slip ned i kroppen. Det er bare så kæmpestort. Tak for oplevelsen!!*