

# ”Skuespilleren som Shaman – et studie i transformation og nærvær ”

Forsøg af Det Olske Orkester på Forsøgsstationen, august 2018 – januar 2019.  
Afslutningsforsøgsrapport - Skrevet af Lotte Faarup



## Indhold

Fakta og forberedelse  
Proces  
Konklusion  
Efter forsøget  
Ekstra materiale

## **Fakta og forberedelse**

### **Forsøgets titel**

"Skuespilleren som Shaman – et studie i transformation og nærvær.

### **Forsøgets hovedspørgsmål.**

Hvordan når skuespilleren shamanens tilstand?

### **Kontaktoplysninger på den forsøgsansvarlige samt dennes evt. teater.**

Lotte Faarup/ Det Olske Orkester, Sønder Boulevard 81, DK 1720 København V - [www.detolskeorkester](http://www.detolskeorkester)

### **Navne og faglig baggrund på de medvirkende i forsøget.**

Skuespillerne/performerne: Morten Klode, Angelina Kirchhoff, Øyvind Kirchhoff, Ditte Laumann, Sofie Ebbesen og Mireia Serra samt instruktør Lotte Faarup.

### **Tidsplan for forsøget.**

Alle torsdage mellem d. 30. august 2018 til d. 17. januar 2019 kl. 19 – 22 (minus ferier m.m.) i alt: 14 gange.

### **Udgangspunktet for forsøget**

Vi tager udgangspunkt i en påstand om, at skuespilleren skal ind i en anden tilstand på scenen, langt fra sin private væren, ligesom når shamanen arbejder.

Når vi siger shaman er det fordi vi tænker skuespilleren som et medie, en transformator, en oversætter, en omstillingsdame, en formidler, en fortolker... som låner sin krop og sin stemme til en givent teatralisk materiale, som får lov til at passere igennem skuespilleren, blive præget af dennes personlighed og intuition og til sidst nå sin modtager: publikum. Være en bro mellem publikum og en åndelig tilstand/væren langt fra privatsfæren og vores konkrete virkelighed.

Men hvordan nå denne tilstand?

Hvad kræver det at lægge sin private væren væk, men beholde sin fulde personlighed?

Hvad kræver det sceniske nærvær; både det at lytte til det der formidles og lytte til dem der modtager?

Hvordan arbejde med disse begreber, også f.eks. i en stram teknisk ramme?

Vi ved, at det kræver stor koncentration og præcise afgrænsninger.

Vi har en fornemmelse for, at det er nødvendigt at tømme sig for at kunne fyldes og være budbringer af historien med sit nærvær og al sin personlighed stillet til rådighed. Vi kender oplevelsen når vi selv er publikum, når vi får overbragt en historie/tanke/sang/billede af et menneske vi ser arbejde, med en uselvisk og dybt koncentreret tilstedeværelse.

Men hvilke øvelser, hvilke konkrete redskaber kan vi finde, os 7 scenekunstnere med vores baggrund, som kan hjælpe os med at træde ind i en sådan tilstand? Det vil vi prøve at besvare med dette forsøg.

### **Fremgangsmåde**

Vi tager primært udgangspunkt i Odin Teatrets basale forståelse for skuespillerens personlige træning, Nadine Georges stemmetræningsteknik, Edward Gordon Craig's arbejde med "Übermarionetten" samt det italienske dansekompani Compagnia Abbondanza Bertoni's arbejds metode og tilgang til scenisk nærvær.

Der ud over inspireres vi af bl.a. den finske arkitekt Juhani Pallasmaa's bog *Arkitekturen og sanserne*, (Arkitektens forlag 2014), især pga. hans tanker omkring kropslig perception. Til fælles inspiration, læser alle Lotte Faarups essay: "Jeg er det rum, hvor jeg befinder mig", Peripeti nr. 26 – 2017. Der ud over tilføjer alle medvirkende løbende egen praktisk og teoretisk erfaring gennem fælles samtaler og øvelser.

Vi forestiller os at arbejde både med stemmetrænings øvelser og fysiske øvelser samt øvelser der udvikles og opfindes ud fra dette arbejde. Hver arbejds session varer 3 timer og starter altid med opvarmning rettet mod dagens specifikke øvelser. Der arbejdes i et stort hvidt rum med højt til loftet (Boulevarden,

Forsøgsstationen), alle har træningstøj på og der benyttes lejlighedsvis musik samt materialer som: stole, borde, tøj, mad samt diverse andre rekvisitter. Det at være publikum for hinandens arbejde, altså hjælpe performeren med publikums-kontakt, kommer til at få en stor funktion.

### **Forventninger til forsøget**

"Skuespilleren som Shaman" er forskningsprojekt med og af Det Olske Orkestres kompagni på 6 skuespillere og dets instruktør. Vi har, qua vores mangeårige samarbejde, allerede fået fælles erfaring fra op til flere teaterproduktioner og forskningsprojekter og er således en gruppe med et ret godt kendskab til hinandens kompetencer og arbejdsmetoder, hvilket kan give os mulighed for at komme dybt ind i vores undersøgelse.

Med forsøget "Skuespilleren som Shaman" ønsker vi at finde et fælles sprog og nogle brugbare redskaber til at arbejde med nærvær på scenen, både for værdien af undersøgelsen i sig selv og den deling det afstedkommer på Forsøgsstationen og som en styrkelse af vores samarbejde og kunstneriske kommunikation samt udvikling af vores færdigheder, som indirekte vil gavne kommende fælles produktioner.

### **Formidling af forsøget**

Instruktøren fører logbog over arbejdet; skuespillerne skriver personlige notater.

Forsøget afholder 1-2 åbne session undervejs med bl.a. deltagelse af studerende og undervisere fra Teater- og performancestudier på Københavns Universitet. Den afsluttende rapport vil indgå som en del af materialet i den samlede dokumentation af Det Olske Orkestres forestillingstrilogi: "En nations selvhad – Danmark mellem skam og selvovertvurdering".

## **Proces**

### **Overordnet**

Vi, et kollektiv på 7 scenekunstnere, mødtes gennem et halvt år, hver torsdag aften i 3 timer, for at arbejde med skuespillerens transformation og sceniske nærvær. Regelmæssigheden gav en form for konstant kollektiv tankesæt og tiden mellem møderne gav fordelagtigt plads til refleksion og til at nye ideer kunne opstå.

Med få undtagelser, lykkedes det gruppen at mødes regelmæssigt de pågældende aftener gennem det halve år. Instruktør Lotte Faarup satte rammen for forsøget (spørgsmål, hovedøvelser), men alle havde løbende opgaver, som f.eks. at foreslå nye øvelser og at lede dem på gulvet. Hver session var typisk inddelt i: opvarmning på ca. 20 min., 1. sæt øvelser på 1½ time, en kort pause og så 2. sæt øvelser på ca. 1 time.

Aftenens oplæg og planlagte øvelser førte meget ofte til nye øvelser, som en logisk forlængelse af de erfaringer en bestemt øvelse kunne give. Det vil sige: vi lavede ofte om på planerne.

Alle øvelser blev næsten altid op fulgt af fælles verbal refleksion over hvad man oplevede, både fra deltagerne i en øvelse, men i høj grad også fra dem der så på udefra. Instruktøren sad, med få undtagelser, hele tiden ude og observerede, men eftersom mange øvelser blev lavet af et par af gangen, var alle i gruppen bevidnende på skift og kunne i refleksionsrunden fortælle om, hvordan det føltes at være publikum til en specifik øvelse: Oplevede man nærvær hos spilleren? Gav spilleren tilskueren adgang til en anden stemning/atmosfære/virkelighed? Eller var der forhindringer hos spilleren som blokerede for dette? Og i så fald, hvad bestod de i?

Vi var fra starten klar over, at dette arbejde ville kræve koncentration og en præcis ramme, hvis skuespilleren skal nærme sig at blive et shamanistisk medie; en der er i stand til at bygge bro mellem et åndeligt sanseligt landskab og et publikum. Skuespilleren skal lægge alle private tanker og behov til side

som f.eks.: "Hvad mon publikum synes om mig på scenen", "i dag vil jeg give den max. gas", "hvor er jeg nervøs". Skuespilleren skal kunne tømme sig for sin private verden for, med hele sin personlighed stillet til rådighed, være budbringer af historien med sit nærvær, så den historie/tanke/sang/billede teatret består af kan overbringes og sætte publikum i en helt særlig åndelig og eksistentiel sansende tilstand. Glemme tid og sted. Søge et kollektivt nu.

For at finde vejen derhen måtte der afprøves en masse metoder gennem konkrete øvelser. Nogen øvelser var gamle kendinge fra mange års træning. Andre blev udviklet under dette forsøg.

### De enkelte øvelser

Groft sagt kan man inddele vores øvelser i to kategorier. Opvarmningsøvelser der bruges som værktøj til at gøre spilleren åben og klar til undersøgelserne både fysisk, stemmemæssigt og mentalt og så selve øvelserne, der havde fokus på at undersøge spillerens transformation og nærvær direkte.

#### Opvarmningsøvelser brugt i forløbet:

Nadine George stemmeteknik	Nadine George/ Angelina Kirchhoff/m.fl.
Stræk og massage parvist	Øyvind Kirchhoff
Individuel opvarmning til musik	Alle
Ki Aikido	Martial arts/ Øyvind Kirchhoff
Viewpoint teknik	Anne Bogart/Ditte Laumann/m.fl.

#### Øvelser i transformation og nærvær brugt i forløbet (nærmere beskrivelse se "ekstra materiale")

Stolen	Abbondanza/Bertoni/ Lotte Faarup
Diagonal	Lotte Faarup
Übermarionet teknik	Edward Gordon Craig/ Øyvind Kirchhoff
Stien	Mireia Serra
Sig hvad du ser	Ditte Laumann
Sig hvad du ser forskubbet	Morten Klode
Pietá	Tadashi Zuzuki/ Angelina Kirchhoff
Dæk hullet	Lotte Faarup
Stemme improvisation	Sofie Ebbesen
Ovrrask!	Lotte Faarup
At dø/at fødes	Antonella Bertoni/ Lotte Faarup

#### Jeg låner dig min krop

Kollaps	Lotte Faarup
Omklædning	Abbondanza/Bertoni/ Lotte Faarup
Æblet	Lotte Faarup

Tvillingerne	Lotte Faarup
10 spaces	Abbondanza/Bertoni/ Lotte Faarup
Diagonal med 10 spaces	Abbondanza/Bertoni/ Lotte Faarup
Duccio's kor	Duccio Bellugi/ Lotte Faarup
3 bøger	Lotte Faarup
Diktering	Lotte Faarup
Sang (i diagonal)	Lotte Faarup
Sang i gruppe	Lotte Faarup
Obstruktion af sang	Palle Granhøj/ Lotte Faarup
Kontra vaner	Lotte Faarup
Shaman og karakter	Lotte Faarup

Et mantra der gik igen i flere øvelser var det at få skuespilleren til at: "LÅNE SIN KROP, SIN VEJRTRÆKNING, SIN VÆREN TIL PUBLIKUM OG FØRE DEM GENNEM SIN OPLEVELSE" (som det bl.a. eksplicit handlede om i de 3 øvelser "Kollaps", "Omkklædning" og "Æblet"). Dette mantra var inspireret af Pallasmaa's udtalelser om at få sanselig forbindelse til et rum:

"Når vi oplever en bygning, efterligner vi ubevidst dens udformning med vores knogler og muskler", "Jeg er det rum, hvor jeg befinder mig", "Min krop husker hvem jeg er og hvor jeg befinder mig i verden". (Pallasmaa, Juhani, 2014. *Arkitekturen og sanserne*).

Vi, der agerede publikum til øvelserne, skulle ikke selv kropsligt medvirke, vi skulle "kun" se på, men det fratog os på ingen måde evnen til at opleve, at vi fik kontakt til spillerens sansning, hvis ellers spilleren fik kontakt til sit dybe nærvær, for som Pallasmaa skriver: "Synssansen er ikke adskilt fra følesansen, den samarbejder konstant med den taktile hukommelse" hvilket jo satte os i stand til at mærke, hvordan det mon følte at gøre det spilleren gør, uden at vi bevægede os.

Flere simple øvelser blev brugt til at undersøge dette fokus – her var god tid og bevidst brug af dyb vejrtrækning brugbare redskaber for at komme langt nok ind i øvelserne. Det tog tid og kostede overgivelse, at forlade sin privates sfære.

Mange øvelser handlede også om AT LYTTE og at REAGERE PÅ UDEFRAKOMMENDE IMPULSER OG BESLUTNINGER.

Bl.a. arbejdede vi med en sangøvelse, hvor de 6 skuespillere sang en sang sammen, men med den opgave, at efter hver linje stoppe op og så forsøge at finde et fælles moment for at starte næste linje, kun via intuition. Her blev lytte-evnen helt central og gav fantastiske momenter af opmærksom lytten i hele gruppen.

Øvelser omkring "Übermarionetten" og "Tvillingerne" havde fokus på at arbejde med "udefrakommende impulser". Denne ikke-vilje der opstod af at blive styret eller overrasket havde den fordel, at netop fordi man ikke var optaget af en plan man ville udføre, så var der plads til at lytte intenst og reagere på udefra kommende styring og impulser. Det ikke at have planer var en måde at tømme sig selv på, så der netop kunne lyttes og reageres på det der regulært skete – blive overrasket, modsat at lukket sig om egne planer. Det understøttede arbejdet med nærvær.

F.eks. i arbejdet med Übermarionetten var det tydeligt, at når spilleren selv skulle agere marionet uden styring fra en anden, blev den lyttende væren og impulsive handling udfordret. At overraske sig selv uden udefra kommende forstyrrelser/obstruktioner er meget svært. Vi talte om *at kunne forlade sit ego*.

Mon det egentlig er muligt?

Begrebet INDRE SANSENDE KONCENTRATION opstod under øvelsen "stien". Det selv at gennemgå et fysisk spor på sin krop, at mærke historien fra en fysisk sansende oplevelse gav en meget værdifuldt koncentration hos spilleren og, især da øjnene måtte følge den indre rejse, en direkte adgang for tilskueren ind i spillerens krop og sjæl. Her var øvelsen "æblet" også brugbar. At spise et æble (som øvelsen gik ud på) stimulerede automatisk mange sanser og ikke mindst de indre organer, hvilket var en simpel og brugbar ramme til at koncentrere sig om sit fysiske indre.

Vi arbejdede med KROPSLIG ÅBENHED. Det var tydeligvis ikke nok at få en opgave om at gå åbent og sansende diagonalt over gulvet. Der måtte en fysisk ramme til at understøtte opgaven. Her hjalp øvelsen "10 spaces" med at åbne spilleren. Mentale forestillinger er ikke nok; der skal FORM til.

"Obstruktion af sang" og "kontra vaner" fortalte en masse om det nærvær der opstod ved at BLIVE FORHINDRET i den plan man havde sat sig for og den sprængning og fordybelse der opstod i at OVERGØRE SIT UDTRYK (også "3 bøger"). Fordoblinger, overgørelse blev ikke til klichéer, men modsat til troværdige kraftige udtryk.

Som nævnt satte vi ord på vores observationer næsten efter hver øvelse. Alle førte personlig logbog over deres oplevelser og instruktøren skrev udførlig logbog på vegne af hele forsøget.

Megen kommunikation lå selvfølgelig også i den fælles bevidning – som for det meste foregik i stilhed.

En gang åbnede vi rummet op for 25 studerende og to lærere fra Teater og Performancestudiet (se logbogs notater under ekstra materiale). Her blev vores indforståede kollektiv udfordret med at skulle kommunikere vores (ofte ret sårbare) øvelser videre til udenforstående. Men det gav stor mening for os, som jo netop var i gang med at forstå hvordan de øvelser vi arbejder med kunne bygge bro til et (fremmed) publikum og vi høstede god information. Samtidig var mødet ikke bare en visning af hvad vi lavede; de studerende blev bedt om at fortælle om selvoplevede intense oplevelser i teatret samt inviteret til at deltage i nogle af øvelserne og delte dermed også deres selverfærede oplevelser med os, til glæde for begge parter.



## **Konklusion**

Skuespilleren skal forbinde publikum med noget, der ligger hinsides dagligdagen.

Skuespilleren skal være i en anden tilstand end den dagligdags. En tilstand der kræver at man kan forlade sin private verden og koncentrere sig om stoffet, levendegøre det og samtidig selv lytte til det mens man gør det.

Skuespilleren er en repræsentant for publikum; han/hun låner publikum sin krop og sit sind for en stund og kan forbinde publikum med denne hinsides verden, som opløser normal tid og sted og kan føre til kollektiv renelse.

De fleste af disse konklusioner var vi bevidste om allerede inden forsøget. Men forsøget formåede at skærpe den viden og i særdeleshed at få kendskab til specifikke øvelser der var brugbare i at prøve at begribe Shamanens udgangspunkt. Her fremhæves især følgende øvelser:

Nadine George stemmeteknik, Übermarionet-arbejdet, Stien, Pietá, At dø/at fødes, Tvillingerne, 10 spaces, 3 bøger, Obstruktion af sang og Kontra vaner. For alle disse øvelser gælder, at der arbejdes med en fysisk krævende og præcis opgave. For nogle af øvelserne gælder, at der er et udefrakommende element som forstyrrer denne ramme/opgave. Øvelserne leder alle hen imod:

At lytte, at reagere (give plads til resonans), at sanse (især lære en indre kropslig sansen), at arbejde med præcis form (samt at mangedoble den), at forhindres/forstyrres/styres i den form.

Vi oplevede også, at det generelt var brugbart at åbne kroppen (f.eks. adskille læberne).

Arbejdet var mange gange vanskeligt, provokerende, krævende for skuespillerne. Flere gav udtryk for at det ganske enkelt er svært "ikke at gøre noget/ikke producere noget", men "blot" at stille sig til rådighed. Vi oplevede en sårbarhed og usikkerhed i at stifte bekendtskab med en ikke-privat (og derfor mindre genkendelig) tilstand, som kræver udelukkelse af vores almindelige selvbevidsthed; en form for tab af kontrol. Det krævede stor tryghed, tillid og fælles fokus at komme forbi sådanne forhindringer.

At overraske sig selv, som f.eks. at arbejde som marionet alene, krævede at opgive sine planer og netop lytte efter et impulsivt signal (udefra eller indefra), der kunne sætte en handling i gang.

**Vi oplevede momentvist skuespillerens evne til at tømme sig selv og transformere en sansning til et publikum. At forbinde sig med publikum på den måde, kræver at skuespilleren kan få forbindelse til sig selv/sin egen sansning. Og den form for dyb sansning giver mulighed for at man kan lytte til historien/materialet, som et væsen og give den plads til at gå den vej den vil.**

## Efter forsøget

Dette forsøg skulle ikke lede frem til en forestilling eller noget andet konkret produkt. Men dette kollektiv, disse 7 scenekunstnere, havde en overordnet plan om 4 års forestillings-produktion af en teatertrilogi ("En nations selvhad – Danmark mellem skam og selvovertvurdering") samt 3 forskningsprojekter forud for hver produktion ("Ordet og dansen", "Skuespilleren som Shaman" og "Skuespillerens vibrationer"). Her indgik dette forsøg mellem første og anden forestilling, som kom til at fungere både som opsamling og videreudvikling af en kollektiv kunstnerisk kraft og forståelse. Øvelser fra dette forsøg udbyggede det fælles kunstneriske arbejde og gav os en kvalificeret viden, vi kunne høste af og refererer til, når vi var i gang med den næste produktion. Man kan sige at vi opkvalificerede vores fælles kunstneriske kommunikation og forståelse.

Konkret kunne vi under en produktion koble en øvelse fra forskningen sammen med f.eks. en tekst fra forestillingen, når vi forsøgte at finde dybden i en scene eller i en karakter. Øvelserne og erfaringerne fra forsøget gav os en udvidet værktøjskasse til at skabe kunstnerisk. Både individuelt og kollektivt. Under spilleperioder og på turné, har dette forskningsarbejde også stor betydning. Det stimulerer f.eks. den fælles forståelse for respektfuld koncentration under opvarmning før en forestilling, når holdet har disse fælles erfaringer i bagagen. Og det giver ikke mindst under forestillingerne en fælles vejtrækning, en fælles puls, overvågenhed og sanselighed – som hvis vi ikke havde denne erfaring, ville være svær bare at aftale at producere. Endelig giver disse kollektive kunstneriske erfaringer også et kvalificeret og engageret udgangspunkt for den byttehandel vi har med vores arrangører og publikummer, især på turné når vi er på udebane. Vi bytter ikke som enkeltindivider, vi bytter som kollektiv der har dyb fælles erfaring og et fælles ambitiøst sigte.

Teatret skal udvikle sig, opfinde nye formater, tage store chancer. Vi har muligheder for udvikling under produktionerne, men de er også begrænsede. Derfor er det så afsindigt vigtigt, at skuespilleren og teatret

ALTID er i kunstnerisk udvikling, især i mellemprioderne hvor der er plads til vilde ideer og chancen for at fejle.

Alle tager vi disse erfaringer med os, både hver enkelt, men også som Det Olske Orkester. Teatret kommer i fremtiden til at stå på skuldrene af disse erfaringer i nye projekter og forestillinger.

Det Olske Orkesters samlede arbejde med trilogien, og den forskning der har været forbundet med den, bliver opsamlet i en bog med forventet udgivelse i november 2020.



## **Ekstra materiale**

**Træningsbeskrivelse** (i alfabetisk rækkefølge)

### Individuel opvarmning

Stræk øvelser, styrketræning, balletøvelser til musik.

### Ki- aikido/ Øyvind Kirchhoff

Der blev arbejdet med stok i par og i gruppe på 6. Der blev balanceret gående, stående, i løb, liggende og siddende. Det handler om at mærke stokken gennem alles kroppe og reagere på stokkens impulser sammen. Gruppen forholder sig til vægtforskydning og tyngdekraften og svingkraften der gør stokken levende i alles hænder og bevæger gruppen. Man følger med, men det er ikke stokken der styrer, det er både stok og gruppe i en fælles levende dynamik. Det er som at lege. Det skaber en ægte troværdighed. Det der sker lige her og nu, hvis vi alle reagerer på nuet.



### Nadine George stemmetræning/ Angelina Kirchhoff m.fl.

Parvis åndedrætsmassage, liggende på maven.

4 stemmekvaliteter ved klaveret med 4 toner fælles (dyb maskulin, høj maskulin, dyb feminin, høj feminin), dernæst individuel arbejde med en af kvaliteterne.

### Stræk og massage/Øyvind Kirchhoff

Parvist opvarmende massage via stryg, tryk og klap over hele kroppen. Dybe stræk af ryg og ben parvist med brug af aktivt pres og egen vægt.

### View point af Anne Bogart/ Ditte Laumann

En gruppeøvelse med fokus på at reagere på hinanden og ikke bare producere bevægelser og handlinger; at arbejde med en fælles fornemmelse for rum, bevægelse, form, rytme, tempo og gentagelse.

Vi bevæger os sammen i forhold til hinanden i kropslige relationer og med stop og stilstand. Når vi reagerer på hinandens impulser, er det organisk. Vi følger hinanden. Vi er præcise og skaber fælles billeder og kræfter. Når vi arbejder hver for sig kolliderer vi med hinanden, klodset og kejtet på samme måde som når vi ikke var i stand til at lytte og sanse hinanden, da vi balancerede sammen med en stok, der i starten konstant faldt til jorden med et brag.

### **Øvelsesbeskrivelse** (i alfabetisk rækkefølge)

#### 3 bøger

3 bøger ligger som en trekant på gulvet. Skuespilleren skal gå i den trekant fra bog til bog, med uret. De 3 mellemrum mellem bøgerne har hver en følelse, som skuespilleren skal udtrykke med stor patos og overdrivelse: Glæde, sorg, vrede. Når de kommer til en bog skal de stoppe alle følelsesudladninger og helt neutralt begynde at læse og formidle den tilfældige tekst, som et ikke tolkende medie. Vi prøver også omvendt: læse med store følelser og gå med neutral væren mellem bøgerne.

Opdagelser: Patos og overdrivelse løsner og frigøre på sigt til en anden tilstand/ en shaman tilstand måske. Tilstedeværelse i oplæsning eller gang bliver aldrig "ren" men trækker f.eks. uroligt sind, uroligt åndedræt og alt andet forstyrrelse med – så det giver ikke shaman-tilstand, men har sin skønhed alligevel.

Meget stor ekspressivitet i følelserne – forløsning og tilstedeværelse.

#### 10 spaces

3 store

- Parallele fødder, en hånds bredde mellem dem.
- En flad hånd mellem krop og arme
- Halsen ikke spændt (hoved lige)

3 små

- Let åben mund
- Næsetip
- Øjne se

3 punkter

- Tungespids
- Øreflipper (?)
- Fingerspidser

- Gå med hjertet / Himlen og Jorden

Alle skuespillere står med front mod samme retning på forskellige punkter på gulvet og arbejder med den form, den tilstand. Det er smukt at se, arbejdet giver alle noget nyt, tilbyder dem en afspændt, ærlig åbning, især den åbne mund/adskilte læber gør en stor forskel.

#### At dø/at fødes

Stå ret op med blikket lige ud. Langsomt begynde at synke: først øjnene, som så trækker hovedet, som trækker rygsøjlen, som får benene til at synke helt ned til kroppen ligger helt rundt sunket sammen. Samme vej tilbage op, men nu med benene først, så rygsøjle, så nakke, så hoved og til sidst øjnene der langsomt kigger lige ud. Alt foregår ultra langsomt. Evt. med musik. Krævende og meget inderlig øvelse.

#### Diagonal

Øvelsen består i at gå over gulvet i diagonal i maksimalt nærvær og tilstedeværelse. I starten læner man sig op af væggen – når man slipper den ”er man på scenen”, ”er man i ilden”.

#### Diagonal med 10 spaces

Diagonal-øvelsen med 10 spaces. Vi prøver den også med 2 personer: lader hver person stille sig i hvert sit modsatte diagonale hjørne af rummet og gå langsomt i kryds diagonal med ”10 spaces” og dermed passere hinanden. Der kommenteres at rummet er smukt, at ”det rum ville jeg gerne blive ved med at være i”, alle åbner noget særligt, bliver enkle og rene, åbne og givende.

#### Diktering

1: B står bag A og siger hvad A skal sige. Det vil sige at A improvisatorisk fortæller noget hun ikke selv har tænkt, men kun hørt og nu repræsenterer. Det var et ønske om at være åben, neutral budbringer af en tekst. Det gav lidt i form af, at man skulle lytte, nogen gange som en tolk der kan lytte og tale på samme tid. På den anden side sprængte det ikke rigtigt noget formmæssigt.

2: anden øvelse blev at A og B skal tale sammen, men deres tekst fødes af en person der står bag dem og siger hvad de skal sige. Det blev til foroverbøjjet hjerne-styret dramatik og åbnede ikke nye døre.

Begge øvelser lukkede sig lidt om sig selv – både kreativt og formmæssigt.

#### Duccio kor

Gruppen står tæt samlet med samme front og med en leder allerforrest. Til højstemt klassisk musik mimer lederen, hele tiden med front mod publikum stor og voldsom patos i ansigt og krop. Frem og tilbage mod publikum. Koret spejler bagved som fælles hold og gætter sig ind i mellem til ansigtsudtryk. God, vild og åbnende øvelse for en gruppe.

#### Dække hullet

Improvisation. Vi laver et afgrænset område på gulvet (firkant), hvor der hele tiden skal være 1 skuespiller inde og som har til opgave at:

- Overrask dig selv og os
- Lån publikum din krop

Går en ud, skal en anden udefra gå ind og ”dække hullet”. Senere skal to være inde i rummet samtidig. Lav ingen planer, ud med spil og klicheer. Man kan presse en ud ved at gå ind og omvendt. Øvelsen genererer: Leg, energi, udfordring.

#### Jeg låner dig min krop (3 versioner)

Indledende øvelser: Gå ind på gulvet, læg dig, træk vejret, rejs dig og gå ud. Flere var fulde af private tics og tanker på vej på madrassen, men efter de havde ligget og trukket vejret dybt nogle gange, var deres måde at rejse sig på og gå ud af scenen nærværende og åben.

### Kollaps

A står foran B og skal overraske B med hvornår A kolliderer og falder ned på gulvet. B observerer.

### Omkledning

A tager langsomt, organisk og sansorienteret tøj af og på. Kun optaget af denne handling (ligesom Stolen). B observerer og skal kunne mærke hvordan det er at være i A's krop.

### Æblet

A spiser ½ æble rigtigt, ordentligt, tygge, fordøje, kan gøres i naturalistisk tempo eller andre tempi. Men vær tro overfor handlingen – dvs. gør den regulært. B observerer og mærker efter om oplevelsen kravler ind i egen krop. Det blev kommenteret, at det er så dyrisk og universelt at spise – det hjælper os at komme i nærheden af øvelsen. Sansningen forankrer.

### Kontra vaner

Øvelsen har til formål at bryde vaner, sprænge tics, særkender – for dermed at stille sig til rådighed i ukendt land, resonere/reagere over nye oplevelser.

Par der delvist har forskellige fysiske vaner sættes sammen. A leder nu et fysisk improviseret partitur som netop eksponerer/fordobler nogle specielle vaner (forklaret hviskende af instruktør, så B ikke hører det). B skal efterabe på linje (ikke som spejl) og dermed komme til at gøre noget man sjældent gør; arbejde med ens egen fysiske modsætning.

F.eks. fik A besked på at lave: Langstrakte bevægelser, total afspænding, åbninger (elementer instruktøren synes A ofte gør og som hun er stærk og dyb i). Der sker noget interessant: B (hendes fysiske modsætning) åbner ind til et nyt rum, bevæger sig anderledes end han plejer, men A ændre sig også: hun går dybere ned i det hun kan, det udvider faktisk hendes eget rum meget. Øvelsen var mest tænkt som at prøve at ændre en skuespillers vaner, men sjovt nok får det også den der leder til at blive understøttet i det man i forvejen gør og det forstørrer/sprænger rammen og gør personen stærk og dyb, mere markant og stor i udtrykket.

### Obstruktion af sang

Parøvelse. A forsøger at gennemføre at synge en valgt sang. B obstruerer fysisk. Således blev folk ført, båret, elsket, passet på, provokeret, drillet. F.eks. dansede en valsetrin mens han bar rundt på en syngende dansende kvinde, hvis ben aldrig ramte jorden. En anden forsøgte at forhindre en syngende mand i at gå frem. Ved en anden obstruction af en syngende skuespiller blev sangen næsten sfærisk, adskilt fra bevægelser. Folkesange kan noget messende, rituelt. Meget god øvelse; helt særligt at lave en fysisk forhindring for et menneske der forsøger at synge en sang. Det er kampen, forsøget der taler til os.

### Overrask!

Parøvelse – gå mod hinanden og overraske hinanden med rytme. Vi står overfor hinanden med ca. 10 m afstand. Skiftes til at gå mod hinanden med øjenkontakt – i live, tilstede.

### Pietà

Parøvelse. A tager B på ryggen. B er som en død. A går nu i slowmotion mod et punkt i rummet med øjnene rettet mod punktet. Alt i slowmotion. Når A når sit bestemmelsessted, vender A sig om og lægger den døde ned i slowmotion til en "pietà-position" mens A hele tiden ser tilbage til det punkt A kom fra.

Svær opgave. Kræver koncentration, derfor bliver den god. Vi brugte Pärt's "Stabat mater" musik.

### Sange

Alle skuespillere valgte en sang. (Vi havde: "Sig nærmer tiden", "Jeg drømte mig en drøm inat", "I dit korte liv", "La Dama", "Vägen hem var mycke lang" og "Den blå anemone".

Vi afprøvede at stille sig på gulvet og synge – rent og uden tolkning. Meget svært. Stemmen er sjælens spejl er der nogen der siger. Øvelsen blev også koblet sammen med "Diagonal"; det giver et fysisk partitur. At synge højt og gå langsomt gav stor åbning.

### Sang i gruppe

Gruppen sang i fællesskab "Jeg gik mig ud en sommernat".

De skulle stå tæt og holde ukendt improviseret pause mellem linjerne – virkede afsindigt godt, de lyttede efter momentet og blev meget præcise sjovt nok, på hvornår næste linje startede.

Denne øvelse handler virkelig om at lytte.

### Shaman og karakter

I starten af prøveperioden på SALT tog vi sommetider en øvelse, f.eks. "Diagonal" og "At dø/at fødes", og lagde den sammen med arbejdet med en karakter; hvilket vil sige fysisk partitur og en monolog.

På den måde kunne vi løsrivet fra forestillingen prøve at åbne ind til karakteren og dennes tekst, ved hjælp af vores "Shaman-øvelser".

### Sig hvad du ser

Enkeltvis skulle man nævne det man så i rummet; improviseret og hurtigt. ("Dør, vindue, gardin, skilt, tæppe...") Man måtte ikke at gentage noget. En ledte øvelsen ved at tromme en puls, som langsomt accelererede. Der er her fokus på at være tilstede, koncentrere sig og f.eks. også nedbryde sit forhold til tingene. Folk oplever stres, får lyst til at kalde ting noget andet end det de hedder. Nyt sprog. Kroppen får lyst til at arbejde. Man koncentrerer sig hårdt om opgaven.

### Sig hvad du ser forskubbet

Samme øvelse som "Sig hvad du ser" men at man forskubber det man ser, to gange, 3 gange. Den øvelse nåede vi ikke at afprøve.

### Stemme improvisation

Skuespillerne sidder i cirkel med lukkede øjne og arbejder med fri stemmeimprovisation.

Første impro er forsigtig, lyttende. Anden impro er mere frigørende, overraskende og vildere.

Improvisationer kan med fordel prøves flere gange, så man bygger på de erfaringer der opstår.

### Stien

Parvis. A ligger og lukker øjnene. B laver en sti med en finger fra hoved til tær.

Derefter skal A stå med åbne øjne og tænke/opleve forløbet igennem foran et publikum.

Vi oplevede at det får spilleren til at tømme hovedet for tanker og at det er meget rigt at se på nogen der har et indre sanseligt fokus. Inspireret af "At dø/ at fødes" gav vi spillerens øjne lov til at "tænke med", hvilket gjorde at blikket gik indad og fulgte den sensoriske øvelse. Meget god øvelse.

### Stolen

Så rent så muligt (ene og alene koncentreret om den handling) at gå til en stol, sætte sig og rejse sig og gå igen.

### Tvillingerne

Improvisation i par. A fører og B følger og kopierer. De står ved siden af hinanden som rombo. Opgaven handler om at A gennem overraskelse, dril, leg udfordrer B, som forsøger at følge med, men naturligt nok laver fejl. Der er meget game over det. Og smukt at se forsøget på ikke at fejle og så alligevel fejle. Minder i form og dynamik om "Kontra vaner". Vi brugte musik, især vild sigøjner musik fra "Nuvra" var fedt.

### Übermarionetten

Til dette forsøg brugte vi primært de første basic Übermarionet øvelser; hvilket vil sige par arbejde, A ligger helt død på gulvet og bliver manipuleret/vakt til live af B, som var B en dukkefører. Næste trin var at B laver et lille partitur med A, som A så skal gentage alene, men så mekanisk og "ført", som var A stadig ført af B. Übermarionet-øvelserne er tæt forbundet med vores arbejde med at forstå Shamanens udgangspunkt. Når marionetten er alene, så mangler start-impulsen, det der pludselige der sætter en bevægelse i gang som marionet-føreren gør og som jo overrasker marionetten. Det skal genskabes. Resonans før og efter aktion skal genskabes.

## Besøgsprogram for Teater og Performancestudiet

4.10.2018

Deltagere fra KU: Karen Vedel, Mette Obling og deres hold på ca. 25 elever. Deltagere fra Det Olske Orkester: Øyvind Kirchhoff, Sofie Ebbesen, Mireia Serra, Angelina Kirchhoff, Morten Klode og Lotte Faarup.

Karen og elever kom en time før og havde en undervisningstime i foyeren om shaman tekster m.m. Derefter mødtes vi i Boulevarden uden sko og tasker. Lotte sørgede for navnerunde, introducerede kort forsøget og gav ordet til Øyvind.

19.15 – 19.45 Øyvind ledte alle gennem Übermarionet-øvelsen hvor man er delt op i par, A er blind, B er seende og B styrer A rundt i rummet. Der byttes efter 15 min. Sfærisk musik i rum. Det gik rigtig godt, folk havde lige snakket og skulle nu ned i gear og afspænde og mærke egen væren.

19.45 – 20.15 Vi satte os i stor cirkel og Lotte introducerede vores spæde tanker om skuespilleren som Shaman ud fra følgende stikord:

Faglig inspiration: Odin teatrets skuespiltræning, N.G. stemmetræning, Abbondanza/Bertoni-træning

Påstand: En anden tilstand på scenen. Kræver stor koncentration og en præcis ramme.

3 elementer i spil:

- Materiale/historie/sang/dans/billede
- Publikum/ modtager
- Skuespiller/ Shaman

Shaman er: Et medie, en transformator, en oversætter, en omstillingsdame, en formidler... som en sang, en historie et materiale skal passere igennem med en åbenhed og et scenisk nærvær.

Tænk: Ikke privat men personlig. Private tanker og aktiviteter skal lægges væk. Man skal tømme sig for at kunne fyldes af historien og med sit nærvær og al sin personlighed stillet til rådighed. Således får vi bedst muligt det materiale overbragt af et menneske vi ser arbejde.

Lotte snakkede om at vi ikke var så fokuserede på at definere en shaman, mere at lade os inspirere af begrebet. Der næst spurgte hun i plenum, hvornår og hvilke oplevelser folk havde i teatret, som havde fået dem til at glemme tid og sted/suges ind/ komme i en anden tilstand. 3-4 elever fortalte om stærke oplevelser der havde enten med hele opsætningen at gøre, en skuespiller, eller særlige effekter. En nævnte også film. Meget fin samtale.

20.15 – 20.45 "Stien" (med sfærisk musik).

Parvist (skuespillerne blandede sig med elever og lærere) lavede alle Mireias "Stien" øvelse. Halvdelen lagde sig på gulvet mens den anden halvdel lavede stien med fingeren på deres kroppe og satte sig så ud. Derefter rejste alle sig op fra gulvet og med åbent blik, men bevægelige øjne der kan sanse turen, sansede de stien igennem og satte sig på gulvet en efter en som tegn på at de var færdige. Der efter byttede

parrene. Det var fantastisk smukt, Karen talte om at der var plads til hende som betragter her. Folk var åbne og smukke at se ind i. Alle fik nærmere forhold til vores emne.

20.45 – 21.10 "Æblet"

Inddelt i par lavede vi øvelsen hvor en spiser ½ æble og den anden observerer det. Hver person prøvede 2 gange (hver gang spise ½ æble) Megen nysgerrighed og udveksling – god sansning, megen snak om oplevelsen mellem parrene; det at observere fordøjelse.

21.10 – 21.20 Pause

21.20 – 21.40 Skuespillerne arbejder – eleverne ser ind i værkstedet

Lotte snakkede ud fra: Hvordan er jeg bevidst om min modtager?

Jeg låner min krop, min arm, min vejrtrækning til publikum – jeg kan føre dem gennem min oplevelse.

At transformere en sansning til publikum.

Hun nævnte flere citater fra Juhani Pallasmaa og nævnte om de øvelser gruppen har lavet at det var:

Øvelser der kræver stor fysisk anstrengelse

Øvelser der er meget enkle og rensat for dramatik/spil/iscenesættelse

Øvelser der flytter fokus væk fra egoet

Øvelser der kræver koncentreret sansning

Lotte nævnte også at vores foreløbige opdagelse kunne karakteriseres som:

At forbinde sig med publikum, betyder man må forbinde sig med sig selv/sin egen sansning.

Ordentlig sansning giver mulighed for at man kan lytte til historien.

Hele arbejdet kræver resonans

Vi arbejdede/viste:

Diagonal 1.

At slippe radiatoren – forskel mellem privat og personlig.

Diagonal 2.

At gå i diagonal, åbent personligt, som medie, bærer af historie.

Tvillingerne

Improvisation i par. A fører og B følger. De står ved siden af hinanden som rombo. Opgaven handler om at A gennem overraskelse, dril, leg udfordrer B, som forsøger at følge med, men naturligt nok laver fejl. Der er meget game over det. Og smukt at se forsøget på ikke at fejle og så alligevel fejle. Minder i form og dynamik om "Kontra vaner". Vi brugte musik, især vild sigøjner musik fra "Nuvra" var fedt.

Meget skønt arbejde, godt for spillerne at arbejde med publikum/bevidnere i salen, godt for dem at mærke værkstedet. Vi gjorde meget ud af at tale om det sårbare i situationen.

21.40 – 22 Plenum i cirkel

Vi rundede af i plenum, siddende i cirkel på gulvet. Lotte talte lidt om fremtid for vores forskning:

Arbejdsopgaver:

Fysiske ritualer

Stemmearbejde, sang og tekst

Kendte scener

Folk var generelt glade og "åbnede" og mange gav udtryk for at det havde være en givende aften. Det var det også – tydeligt at vi lykkedes med at lave et program, som begge parter fik noget ud af. Vi gav dem øvelser der åbnede dem og vi fik lov til at opleve deres rejse gennem øvelserne. De gav os nærvær som publikum, som vi kunne spille bold op af under intenst arbejde. Og vi delte verbalt personlige refleksioner om hvornår og hvordan vi oplever noget levende og nærværende i teatret.