

# Rösten i rörelsen

ett utvecklingsprojekt

av

**Alejandro Bonnet**

# Innehållsförteckning

<b>Inledning</b> .....	2
<b>Min väg till detta projekt</b> .....	3
<b>Den svenska mimen</b> .....	5
<b>Rösttekniken hos Peter</b> .....	7
<b>Andningen</b> .....	8
<b>Min relation till röst och text</b> .....	10
<b>Arbetet med att utveckla en arbetsmetod</b> .....	11
<b>Övningar för Rösten i rörelsen</b> .....	13
<b>Mötet med studenterna</b> .....	15
<b>Mina frågeställningar inför framtiden</b> .....	17
<b>Slutsats</b> .....	19
<b>Epilog</b> .....	20

Alejandro Bonnet, 2020

### **Jag gillar inte min röst.**

En dag när vi jobbade med olika klangrum säger Peter Teubner – pensionerad lärare i röstträning – "Du har en mörk klang i rösten Alejandro". Det var som att få ett slag i magen, eller en plötslig, högljudd applåd. Eller båda samtidigt. Har jag, tänkte jag?

Under detta projekt har jag arbetat med Peter, medverkat i olika workshops, samtalat mycket, tvivlat en massa, rest två gånger till Grekland och haft intensiva arbetsveckor, praktiserat en del på kollegor, skapat spänningar i min kropp, fått ont i kroppen när dessa släppt, skrivit, sammanställt övningar...

Men när han plötsligt beskriver min röst släpper all min undersökande och kritiska drivkraft. En gammal insikt flyter upp till ytan: jag har aldrig tyckt om min röst. Den är genomträngande, nasal och spänd när jag talar mitt modersmål spanska och det låter inte ett dugg bättre när jag ger mig på svenskan. Min uppfattning om min talröst är så integrerad i min självbild att jag slutat reflektera över den.

Nu gjorde han mig uppmärksam på min egen röst. Mörk klang? Med skräckblandad förtjusning tog jag åt mig, men tänkte också; hur kan jag behålla den? De flesta av mina uppdrag på scen har inneburit någon form att repliker. Tidigare fick jag ofta spela barn. Då använde jag inte min egen röst utan förställde den, gav den en viss förhöjning. När jag har fått en roll i mer naturalistiska uppsättningar, som till exempel *Astrov* i *Onkel Vanja*, har jag direkt ogillat min röst. Jag kan förkroppsliga Astrov, men min gnälliga stämma berövar gestaltningen all magi.

Kanske är orsaken att jag driver det här utvecklingsprojektet rent egoistisk; att jag vill finna en röst jag kan tycka om. Kanske önskar jag verka för att kroppstonsbildningen – Peters och ursprungligen Mirka Yemendzakis – röstteknik inte ska gå förlorad. Kanske har jag nu vuxit i min mimlärarkostym och söker en väg att förstärka mimkonsten i Sverige.

Jag tar det från början.

## Min väg till detta projekt

Åren 1996 till 2010, efter att jag tagit min examen som mimare på Mimlinjen på Teaterhögskolan i Stockholm, arbetade jag främst med scenkonst. Jag fick engagemang i många olika sammanhang. Jag spelade mycket barnteater och för det mesta ingick repliker. Min relation till det sceniska arbetet var då som nu att jag älskar att repetera. Jag fokuserade på att förkroppsliga regissörens eller koreografens vision. Jag kom till Sverige som tolvåring 1985 och hade aldrig sett något som liknade mim – och vad mim är, samt vem bestämmer det, är ett ämne som behöver ett annat forum – innan jag började min utbildning. Jag valde att söka mig till scenen då jag utgick ifrån att det var det enda jag hade fallenhet för.

Nej, min relation till att stå på scenen var ganska saklig: Förutom det faktum att jag alltid känt mig trygg på scen så är det det är det enda jobb jag kan, och jobba måste jag för att betala hyran.

Eller, så trodde jag att det var.

2003 medverkade jag i Parkteaterns "Loranga, Mazarin och Dartanjang" i regi av Ellen Lamm. Där träffade jag en annan mimare, Martin Hasselgren. Vår vänskap kom att förändra mig och min syn på mitt utövande. I relation till Martin utmanades jag i mina tankar om scenkonst och vågade formulera min önskan att få arbeta som assistent åt Stanislaw Brosowski, huvudlärare för mimutbildningen på SKH.

2010 blev det en öppning på skolan och jag fick börja som assistent åt Stanislaw. Två år senare hade jag vuxit såpass med uppgiften att jag fick en anställning som adjunkt i mimgestaltning.

Då mötte jag en annan av mina tidigare lärare på skolan.

När jag gick utbildningen 1994, var vi den första mimklass som fick schemalagda röstlektioner av Peter Teubner. För mig var de lektionerna en i raden av alla kroppstekniker vi fick träna – mim, balett, akrobatik, osv. Jag hade ingen erfarenhet av varken fysisk träning eller scenteknik. Jag bara gjorde, precis som det blev senare i

relation till regissörer; jag gjorde om tills det blev som läraren ville – eller så nära det gick – utan att värdera, kritisera eller reflektera.

Nu var jag själv lärare på skolan och hamnade i samtal med Peter Teubner om röst i relation till mim utifrån ett pedagogiskt och tekniskt perspektiv. Vi diskuterade hur de förhåller sig till varandra och hur kroppen påverkar aktörens röst och vice versa. Vi talade om andning och hur en aktör eller en viss karaktär andas. Vårt gemensamma intresse för röst och kropp ledde till att vi höll i några kurser och så småningom medverkade jag i Peters utvecklingsprojekt *Rösten i kroppen*. Det i sin tur ledde till att vi jobbade ihop med två parallellklasser – en mim- och en skådespelarklass. Det var en kurs vi ledde i tre omgångar och vi kom till många insikter och pratade vidare om att utveckla vårt samarbete tills det var dags för Peter att gå i pension.

I det läget blev det följdriktigt för mig att sätta min idé om "Rösten i rörelsen" i praktik. Idén att utforma en specifik teknik för mimsådespelarstudenternas röst- och andningsträning.

Nu skulle Peter inte längre undervisa på skolan och det fanns inga andra lärare i kroppstonsbildning så Peter föreslog att jag skulle lära mig hans teknik.

**Mitt mål har aldrig varit att bli lärare i röst**, det är viktigt att påpeka, heller inte att hitta övningar och pedagogiska former för olika former av rörelsebaserad scenkonst. Jag koncentrerar mig enbart på hur mimtekniken undervisas på SKH. Allt jag vill är att fördjupa och utveckla träningen i mimteknik.

## Den svenska mimen

Mimundervisningen på SKH (och tidigare på Teaterhögskolan och före det på Danshögskolan i Stockholm) kommer i rakt nedstigande led från Henryk Tomaszewski, polsk mimare, regissör, koreograf och skapare av Wrocław Pantomimteater, som från 1950-talet utvecklade en "dialekt" av mimspråket. Stanislaw Brosowski, som är professor i mimgestaltning och skapare av den svenska mimutbildningen, var en av solisterna och koreograferna i Tomaszewskis grupp. Stanislaw har förstärkt och utvecklat den här mimdialekten, som förenklat kan delas in i **objekt- och subjektmim** (begrepp jag lånat från Etienne Decroux, skapare av den korporella mimen).

**Objektmimen** är den muskulära och strukturella träningen av de möjligheter kroppen erbjuder en artist att gestalta genom energi, riktning, motstånd, balans, isolation, spänning/avspänning och fin- och grovmotorik; där ligger möjligheterna till förvandling/förvrängning, att vara tydlig i den kroppsliga förhöjningen, att kunna skapa andra rörelsematerial som inte är av naturalistisk natur. **Subjektmimen** – som den polskbaserade mimen studerar den – är en gestaltningsteknik som jobbar med att få fram den **kroppsligt tänkande skådespelaren** (begrepp som Stanislaw myntat). Subjektmimen utgår från de naturliga reaktionsflöden en människa har och förhöjningen av dem för att skapa en scenisk form. Den kan användas av mimaktören i nästan all typ av scenkonst där teknikens volym och intensitet bör synkroniseras med andra delar av gestaltningen.

Stanislaw har aldrig fastnat i vare sig teknik eller form. Han har utvecklat olika begrepp och övningar under sitt yrkesliv, samtidigt som han hållit fast vid vissa grundpelare (Mer om det kan läsas i My Areskougs *Den kroppsligt tänkande skådespelaren*, 2007). När jag kom tillbaka till skolan som hans assistent efter några år på scen upptäckte jag hur mycket han pratade om att andas och att använda andningen i konsten. Jag mindes inte det från min tid som student. Kanske tog jag inte till mig det då, eller så la Stanislaw större vikt vid det nu. Han påminde ofta studenterna om att inte stänga munnen när de tränade teknik och artikulation, något som han menar hämmar rörelsens kapacitet. Han påminde mig ständigt om att se till

att de andades och uppmanade oss alla att arbeta med ljud som förstärker och förhöjer rörelsen. Det fanns dock aldrig en aktiv, praktisk undersökning av varken andning eller ljud i relation till rörelsen, inte heller en pedagogisk undersökning om andningen i relation till rörelse. Det har bara varit en av alla dessa uppmaningar som studenterna ständigt fått höra. Det har aldrig räckt hela vägen; det är ingen lätt sak att utveckla en relation till den textlösa rösten utan att få verktyg eller möjlighet till aktiv reflektion. Utan övningar är det svårt att finna konstnärliga användningsområden.

Tillbaka till Peters och mitt arbete.

Först något Peter ofta återkommer till och som jag har med mig i min undervisning:

”Publiken kommer alltid att tolka det som händer på scen. Det gäller att vara så tydlig så möjligt”

Och så en text från hans Utvecklingsprojekt *Att gestalta med röst och rörelse* (2016, sammanfattning, s. 9), vilket jag även medverkade i:

”Kommunikation mellan scen och publik är hörbar eller synbar. Det som varken kan höras eller synas existerar inte för publiken.

Kommunikation mellan scen och publik sker genom handling.

Att kommunicera är att artikulera sig. Artikulationen är språkets struktur och organisation. Detta gäller för röstspråk och kroppsspråk.

Med artikulationen gestaltar vi kommunikationens innehåll.

Medicinskt sett betyder artikulation led och detta visar mycket tydligt på artikulationens väsen: att rörligt förbinda”

Jag upptäckte i vår nya relation att Peter ofta verbaliserade tankar om scenkonst som jag gått och grunnat på, men inte kunnat formulera. Hans sätt att tänka fick mig att våga – ja, våga är nog rätta ordet – se rösten som ett fysiskt uttryck och inte bara ett verktyg för att gestalta text.

Peter är intresserad och söker verktyg, övningar och träning som förstärker aktören. Mimen ser han som en artikulationsteknik som förhöjer aktörens kropp. Det var i detta vi möttes. Peter menar att alla studenter på skådespelarinstitutionen skulle dra fördel av att arbeta med att förhöja både kropp och röst. Min utgångspunkt i det här utvecklingsprojektet är snävare. Mitt huvudsakliga fokus är mimstudenten.

## Rösttekniken hos Peter

### **Peter vill nå Frihet.**

Hela arbetet med kroppstonsbildning riktar sig till att ge aktören maximal plastisk frihet. Alla övningarna är ämnade att träna rösten och ge insikter om vad som är möjligt att skapa med rösten. Idén är att aktören ska förhålla sig till rösten som en "mask" – som förhöjer karaktär och uttryck – som bidrar till kommunikation med publiken. Aktören ska ha en så fri kropp som möjligt för att möjliggöra förändring av röstens neutrala form. För att uppnå detta behöver aktören först finna och träna sin egen neutrala röst.

Aktören tränas att höra sin röst, uppfatta den och hitta den. Aktören lär sig förstå hur röstens mekanik fungerar, dvs dess anatomi. Själva sökandet efter rösten är träning som möjligen gör att vissa spänningar släpper – det är dock inte där dess fokus ligger – och absolut tydliggör den personliga karaktären. Med utgångspunkt i sin neutrala röst, följer sedan övningar med olika medvetna spänningar i röstens mekanik, med målet att hitta olika fysiskt framställda "masker" i gestaltningsarbetet. Peter menar att två huvudpunkter är viktiga i arbetet inom tekniken: Det första är att kommunikationen ska vara tydlig – antingen att det hörs tydligt vad aktören säger eller att kvalitén i ljudet är kompatibelt med budskapet. Det andra är att aktören inte ska skada sig.

Inom kroppstonsbildning fokuseras huvudsakligen på två typer av övningar; de som ger volym – övningar som främst aktiverar och tydliggör diafragmans funktion – och de som söker "maskerna" – som arbetar med resonans, distorsion, osv – för att på så sätt bredda aktörens möjlighet till förvandling.

För mer insyn i denna röstteknik se KoU-projektet *Att gestalta med röst och rörelse*.

## Andningen

Om vi inte andas dör vi; om karaktären inte andas, dör den.

Vi kan bortse från det självklara i att vi som levande organismer måste andas.

Jag fokuserar på karaktärens andning.

En av de viktigaste komponenterna i svensk mim är kunskapen om hur vi förändrar kvalitén i en rörelse. Mimaktören kan ändra flöde, volym, tempo, osv. genom sitt förhållande till muskulär aktivitet. En mimare kan skapa en imaginär väska, gestalta havet och abstrahera till exempel avundsjuka med ett specifikt utformat rörelsemönster. Det bygger på vilka muskler mimaren spänner - eller inte. I processen att hitta den specifika kommunikationsformen - väskan, havet eller avundsjukan - spänner sig aktören. Den här processen påverkar förstås andningen. Andningen är en viktig del av den sceniska kommunikation och en viktig länk mellan röst och rörelse: att hålla andan på scen skapar en spänning hos publiken; att andas tungt i rörelsen kommunicerar ansträngning eller en emotionell relation till rörelsen. Karaktärens andning är en del av gestaltningen, att kommunicera det specifika. Aktören - den mänskliga varelsen - måste ju däremot fortsätta att andas.

Mimträningen ruckar för de flesta studenter den relation som varje kropp har med sin personliga andning: den blir ett verktyg att skapa förhöjning på scenen, undervisningen kräver att medvetandegöra möjligheten att särskilja aktörens andning från karaktärens. När andas jag? Hur andas jag? Vad säger min andning?

En ofrivillig konsekvens för många mimare i det introverta arbetet att hitta de rätta rörelserna är att de slutar andas. Inte helt och hållet förstås, men ansträngningen syns tydligt när aktören avslutar arbetet. En tydlig trötthet, mest i den mentala förmågan att processa, visar sig. Den ovane utövaren blir förvånad över detta då hen inte anser sig ha ansträngt sig särskilt mycket. Denna brist på andning blir så småningom - om aktören inte aktar - en del av förhöjningen, många gånger som följd att rörelsens

kapacitet hämmas, som Stanislaw Brosowski påpekat. Rörelsens omfång – estetiskt och som gestaltningsverktyg - utnyttjas inte till fullo. Rörelsen blir stum, vilket inte är samma sak som utan text.

Även i detta ämne kunde Peter och jag mötas: övertygelsen om att **aktören** bör ha många gestaltningsmöjligheter – flera verktyg för att kunna vara specifik i kommunikationen med publiken – och att andningen är essentiell för att ge energi till kroppen. Däremot är text en självklar del av träningen för Peter medan jag som lärare i mimgestaltning ser rösten som en del av det gestaltande kroppsspråket, där möjligheterna för röst på scen – men utan att gestalta text – är inte tillräckligt utforskad inom svensk mim. Med det sagt vill jag tydliggöra att jag inte har något emot att mimaktörer använder text i andra sammanhang; jag har ju också använt text på scenen.

Mitt forskande tog tid att ta form: Jag hade fullt upp med att hitta rätt i min nya yrkesroll och jag sökte min lärarpersona, men Stanislaws syn på andning, mitt samarbete med Peter och min mognande blick på mimkonsten ledde mig vidare. Jag började se att mimaren som skapar rörelsedramaturgi behöver verktyg att söka form utan tal - utan att bli stum, eller i värsta fall sluta andas. **Mitt huvudsakliga mål för detta projekt är att samla dessa verktyg, upptäcka och utforma övningar som ger studenten kunskap och erfarenhet.**

Det har varit en lyx för mig att arbeta med en person som Peter. Dels för att vi haft tid att arbeta ihop och testat våra drivkrafter med och mot varandra. Men också för att Peter är den han är. Han är väldigt intelligent och tycker om att röra om i grytan; inte för att provocera, utan för att få mer kunskap.

Peter och jag har inte alltid haft samma mål. Peters strävan att inkorporera text i träningen och utgå ifrån att skådespeleri är ett samlingsbegrepp skiljer sig från mitt sökande som uteslutande gäller mimaktören. Samtidigt som det har varit väldigt högt i tak i vårt samarbete har jag sett mig tvungen att hitta en auktoritär sida i mig som kräver "rättning i ledet" – något som aldrig varit enkelt för mig, men Peters chosofria attityd till mästare/lärling-relationen har gjort det enklare.

## Min relation till röst och text

Jag har alltid haft en formbar röst. Redan som liten tyckte jag om att härma ljud och de vuxnas röster. Det var ett sätt för mig att leka, att bli någon, att förändra min kropp.

**I skrivande stund kommer en reflektion till mig:** jag har naturligt sett en länk mellan röst och kropp i förvandlingsprocessen. Jag utgår omedvetet ifrån att alla ser det så.

Däremot har jag alltid haft svårt att memorera text. Orden fastnar inte. Jag hör melodin, jag lär mig lätt mina motspelares repliker efter att ha hört dem och jag minns lättare rimmad text. Dessutom har jag väldigt lätt att minnas rytmiska former och ett musikstyckes struktur. Hela jazzsolon fastnar i mitt huvud för alltid.

När jag började arbeta som aktör blev det tydligt vad som krävde mest tid: texten halkade alltid efter till repetitionens sista vecka, medan koreografier och timing med musik gick ganska smidigt. Jag gissar att jag behöver en melodisk/rytmisk struktur för att förkroppsliga texten. Jag är hjälpt av att finna melodin i fraserna genom gester, illustrationer med kroppen, identifikation och annat som följer andemeningen i texten. Texten blir också en koreografi. Självklart finns det en nackdel i det här arbetssättet då det kan bli statiskt i sin form.

En viktig reflektion här är att det tog tid för mig att **inse att jag har en arbetsmetod**. Som rörelsedriven aktör har texten representerat en annan form av scenkonst – som jag delvis inte har tillgång till – och att orden faktiskt har varit mindre intressanta.

Jag vill påstå att det har handlat om fördomar, kulturella förutfattade meningar samt hur min fallenhet har skapat ett fokus: text har för mig stått i vägen för rörelsen och i sanningens namn har jag nog haft lite för stor respekt för Ordet, har inte känt mig trygg att leka med det.

## Arbetet med att utveckla en arbetsmetod

Jag behövde först lära mig alla övningarna och förstå dem. Även om jag kunde hela träningspasset sedan länge hade jag varit elev och Peter min handledare. För att kunna planera och använda mig av övningarna i min undervisning behövde jag lära mig att leda. Jag måste kunna följden, känna flödet, inse målet med varje övning och se helheten. Som lärare behöver du närma dig övningarna både kroppsligt och intellektuellt och förstå den anatomiska grunden. Jag tog lektioner med andra som vill kunna lära ut tekniken och arbetade intensivt. Peter och jag reste även till Teria i Grekland, där han brukar tillbringa sina somrar, för att arbeta ostört med tekniken och ha fördjupande samtal. Vi fokuserade på att fördjupa min kännedom om min egen röst och att utveckla mitt aktiva lyssnande i övningarna. Det var under det arbetet Peter kommenterade min mörka klang. Min förmåga att lyssna på min röst förbättrades avsevärt. Jag lärde mig hur min röst – klangrum, resonans och karaktär – kunde förändras och vad jag behövde göra för att forma den.

Men, hur veta om jag kan höra vad någon annans röst behöver? Mycket av Peters undervisande är intuitivt och han jobbar agilt. Han har stor erfarenhet av att undervisa och kan alla övningar så bra att han kan välja olika ingångar och variera träningen. Dessutom är han flexibel och lyhörd. Det han hör i sitt undervisande kan inspirera till nya idéer och riktningar.

Nästa steg blev då att hålla en workshop tillsammans, för professionella mimare. Vi ville prova övningarna och diskutera med eleverna hur de upplevde arbetet, och om jag kunde få stöd för min teori om den specifika nyttan för mimaktörer. Peter ville att jag skulle prova att hålla i lektioner. Han betonade även vikten av att lära av sina misstag.

Workshopen gav oss tyvärr inte möjlighet att samla betydande erfarenhet då vi inte fick kontinuitet i arbetet. De som var positivt inställda var de som tidigare kommit i kontakt med tekniken och alltså redan var "frälsta".

Utmaningen för mig är att läsa av och integrera den där tysta kunskapen som en erfaren pedagog som Peter förvärvat. När jag började som assistent åt Stanislaw ville

han kasta in mig i lejonkulan direkt. Redan första dagen på jobbet förväntade han sig att jag skulle hålla i en mimteknisk uppvärmning. Även om jag inför min första lektion var i ett paniktillstånd hade jag ju ett start-paket; jag hade fjorton års erfarenhet som aktör i bagaget. Jag behövde helt enkelt utsätta mig för att leda en lektion för att utvecklas som pedagog.

Mitt slutgiltiga mål var ju att hålla lektion med mimskådespelarstudenterna. Upplägget, i teorin, var att träna övningarna som är specifika för kroppstonsbildning, sedan en undersökning om hur användningen av röst påverkar rörelsen och slutligen applicera tekniken i scenisk, förhöjd kommunikation utan text eller med så lite text som möjligt. Textarbete och fördjupning i röstkunskap skulle jag självfallet lämna åt skolans röstlärare. Jag planerade och hoppades därför på att ha en serie övningar innan jag skulle prova att hålla klasser med studenterna.

Tredje steget var att utveckla specifika övningar för rösten i rörelsen. Jag behövde välja övningar som var rätt för mitt syfte och finna en metod att utvärdera kvalitén i arbetet. Min idé att engagera några professionella mimare i forskningsarbetet visade sig vara svårt att få till. Tillfälle gavs i stället när Peter bjöd in till ännu en vistelse i Grekland och föreslog att vi bjöd med några kollegor dit. Två mimkollegor visade sig intresserade. Jag började se lite ljus i slutet av tunneln.

Det resulterade i fem dagars arbete med mimaren Hanna Ollikainen som då hade Peters teknik i färskt minne. På förmiddagarna tränade vi basövningarna i röstträning och eftermiddagarna ägnade vi åt det forskande arbetet med rörelseövningarna. Jag ansvarade för träningen på eftermiddagarna. Jag prövade mina idéer om den kroppsliga relationen mellan vokalt och kroppsligt uttryck. Vi prövade ljud och sökte rörelse som passade till ljudet, eller inledde med en rörelse för att hitta ett ljud till den. Vi spann vidare på relationen ljud/rörelse, vi utvecklade variationer, prövade olika sätt att gå in i en karaktär, eller att förhålla sig abstrakt till ljudet. Vi gjorde fraser bestående av tre ljud med givna variationer. Vi bytte fraser med varandra och skapade en rörelsefras till dem. Vi utvecklade olika variationer av fraserna.

Det undersökande arbetet var helt sömlöst. Hanna och jag var överens om att användningen av rösten ger en annan energi till det fysiska undersökningsarbetet.

Efter de fem dagarna i Grekland hade jag med Hannas och Peters hjälp funnit ett antal övningar jag kan utgå ifrån i mitt framtida arbete med rösten i rörelsen.

## Övningar för Rösten i rörelsen

Här listar jag de övningar och träningsmoment jag vill inkludera i undervisningen.

- Forma kroppen till en fysisk karaktär, undersök vilken andning karaktären har. Uppgiften har vissa variationer:

1. Var och en i gruppen arbetar fritt och får hitta sin egen form
2. Handledaren ger ett förslag om en specifik form av kroppen för att undersöka om alla kommer till liknande tolkningar. Om så är fallet. Varför? Om inte. Varför?

en \*reflektion är över vad som upplevs logisk, i mötet kroppskaraktär/andning; att medvetet söka efter det "ologiska" ger ytterligare variant på övningen.

- Ledaren bestämmer ett ljud - onomatopoetiskt (tjoff, plopp, bang, osv) eller paraverbalt (hummande, skrattande, rosslande, osv). Ljudet ska vara kort och tydlig. Individerna söker en kropp som passar till ljudet. Vissa variationer
  1. Var och en söker ett passande ljud/rörelse som istället ska "skära sig" eller kontrastera.
  2. Handledaren låter relationen röst-kropp driva vidareutvecklingen och ge nya rörelser och ljud.
  3. Handledaren begränsar sökandet och uppmanar individerna i gruppen att låta ljudet bestämma vad kroppen utvecklar, eller vise-versa. I övningen

ingår att reflektera över skillnader. Behåll ljudet/rörelsen i sin form, men ändra volym eller relation i rummet.

- Arbeta med mimverktyget spacework som gestaltar lyftande/tryckande/bärande/dragande osv. Med det experimentera med tre olika sätt att förhålla sig till andningen:
  1. Ingen andning, hålla andningen mitt i ansträngningen.
  2. Andas ansträngt, i en realistisk relation till ansträngningen.
  3. Separera andningen från ansträngningen. Andas så lätt och avslappnat det går, mitt i ansträngningen.

\*Reflektera över vad de olika varianterna ger och kräver, i grupp.

- Handledaren ger tre rörelser. Var och en i gruppen får fem minuter på sig att finna ljud i relation till dem. Eller så ger handledaren tvärtom ett antal ljud. Gruppen samlas och visar varandra det de funnit, följt av ett samtal om resultaten. Varianter på denna övning:
  1. Var och en hittar ett antal ljud eller rörelser. De byter material med någon annan och arbetar sedan individuellt och ger den form som fattas (ljud till mottagen rörelse eller vise-versa).
  2. Individerna arbetar i par. En erbjuder ljud, den andra rörelsen. De skapar ett flöde mellan dem, som par.
- Samtal: en i ett par tar fram ett uttryck som består av både ljud och rörelse. Motspelaren tolkar och svarar. Här gäller det att verkligen vara i stunden, inte tveka, inte värdera. Övningen kräver närvaro och fokus. Träning ger såklart färdighet, det är en träning i improvisation.

När Hanna och jag provade den här träningsformen fick vi en trög start, men redan andra dagen vi jobbade ihop lyfte övningen i lekfullhet och kreativitet. Jag tror att den här övningen kan bli ett viktigt inslag i mimgestaltningen som ofta kan upplevas som seriös och introvert.

(\*) Att öppna för att gruppen ska kunna samtala runt erfarenheter av ett arbete, särskilt efter en ny övning, ska så klart vara ett inslag i undervisningen. Jag har skrivit det vid vissa övningar, dels för att framhålla hur just en tydlig reflektion kan påverka vidareutvecklingen av just dessa övningar, dels som ett sätt att leda till specifika insikter.

Jag tror på att lägga tonvikt vid att samtala om vad övningarna ger. Det är inte alltid resultatet är exakt mätbart. Ofta är det processen, det undersökande arbetet och sökandet som är kvalitén i övningarna och att utbyta erfarenheter är av stor vikt. En form är att låta halva gruppen arbeta medan den andra halvan observerar arbetet

Jag vill också arbeta vidare på att utveckla min lärarpersona. När jag jobbar som mimlärare utgår alla övningar ifrån antingen en kroppslig grammatik eller en muskulär tydlighet. Det är naturligt för mig att sätta krav med dessa utgångspunkter. Min kunskap om röstarbete och övningar kommer, tror jag, driva mig mot en tydligare uttryck som pedagog.

### **Mötet med studenterna**

Hösten 2019 började en ny kull mimstudenter. Peter hävdade att jag borde använda mig av röstövningarna och inkorporera dem i mina lektioner. Jag har varit emot det från första början, jag kände att jag inte hade tillräckligt på fötterna och ville heller inte använda studenterna som "labbråttor". Men då jag inte hade budget till att engagera professionella mimaktörer i mitt forskande gav jag mig ändå på det. Jag schemalade mina timmar så att jag hade en lektion på 75 minuter i veckan där jag kunde gå igenom övningarna som är grunden till kroppstonsbildningen. Jag introducerade dem

visserligen som röstövningar, men poängterade tydligt att min utgångspunkt var att träna kroppen till ett större uttryck.

De nya mimstudenterna fick alltså ovetandes vara testgrupp för de nya inslagen i undervisningen. Jag förklarade däremot från starten mitt förhållande till ljud som ett kroppsligt uttryck, varför det var jag som höll i undervisningen; jag kan gissa att informationen ingick i lavinen av ny information som studenterna fick i början av året. De frågor som uppstått är mest utifrån om de förstått ett moment rätt och hur de bäst uppnår resultat med övningarna. Jag har observerat att det de förstått av övningarna skiljer sig från hur de utför dem. De flesta nickar ivrigt vid genomgång medan andra frågar: hur? Hur är en logisk frågeställning då kroppstonsbildning mycket handlar om att **veta målet men inte känna till vägen**. Det är träning i att uppnå muskulär medvetenhet och intellektet måste avstå från att leda. Så, svaret på den enkla frågan hur är: genom att göra övningarna.

När vi arbetar med mimtekniken – den objektiva mimen med träning av muskulatur, kroppsspråk och rörelsekvalitet – har studenterna mig som exempel. De har en visuell ribba att utgå ifrån även om jag förstås också är fri att gå runt och korrigera och förklara i detalj.

Kroppstonsbildning handlar om övningar som tränar den inre muskulaturen. Det kräver av individen att inse vilka muskler som ska släppa, för att hitta de rätta att träna. Det finns ingen att titta på för att lära av. Studenten måste söka i sig själv.

Jag ska ge ett exempel för att förtydliga den här utgångspunkten. Psoas är en muskel som går från insidan av människans lår till ländkotorna. Den kontrollerar hur en lyfter sitt ben. Vid höften finns en annan muskel, Musculus iliacus, som är lätt att känna, det är muskeln som är framför höftleden och som blir riktigt spänd när du lyfter benet. Dessa två muskler – tillsammans med några andra – ska samarbeta om att ge rörlighet till bäckenet och också stabilitet i relation till den nedre ryggen. Men den här hårda och korta muskeln framför leden tenderar att ta över och överarbeta, med följd

att de andra musklerna inte tränas lika mycket. Dessutom tenderar muskeln att bli "kort" på framsidan av låret, vilket i sin tur kan begränsa rörelseförmågan.

För dansare – i alla fall inom den moderna dansen – ingår riktad träning att aktivera Psoas, genom att upprepa höftböjarrörelsen. Träningen ska göras långsamt. Dansaren tränas att koppla bort Musculus iliacus så gott det går, och medvetet ta bort hindret så att Psoas återfinner sin plats i rörelsen.

För de flesta tar det lång tid att få till detta och vid avbruten träning krävs det att börja om, långsamt. Det är det enda sättet att få kroppen att aktivera kroppsmindet, att göra och låta kroppen hitta sin egen väg till målet. Det kräver medvetenhet och tålamod, för det tar tid.

Likadant är det med övningarna inom kroppstonsbildning. Det går inte att bestämma sig för att strunta i de raka magmusklerna och låta diafragman göra jobbet. Du behöver utsätta kroppen för att långsamt och metodiskt ta bort hindren så att diafragman återfinner sin plats i rörelsen.

### **Mina frågeställningar inför framtiden**

Under större delen av höstterminen ledde jag mimkullen en morgon i veckan i dessa övningar. Peter kom och såg två lektioner. Han uppmanade mig att lita mer på individens förmåga att förstå, att inte överförklara. Han nämnde att han uppskattade mitt lugna tempo och mitt tålamod. Han bekräftade mitt användande av vissa begrepp som syftar till att förstärka mimitänket och han uppmanade mig att göra övriga övningar för klang, resonans och transformation.

Ärligt talat bävade jag inför detta, men när vårterminen började gav jag mig i kast med övningarna. Det visade sig vara utmanande på flera sätt:

- En grupp om tolv studenter, där var och en uppmanas att låta på ett specifikt sätt, samtidigt, är en svår uppgift. Jag kände mig vilsen.

- Att ha ett antal övningar är en sak, men att finna bästa sättet att röra sig mellan övningarna och lyssna in vad gruppen behöver är en annan. Jag kände mig stel i undervisningen.

Jag hann ha en lektion med studenterna där jag använde mig av övningarna vi arbetat fram under Greklandveckan. Men från och med den 18 april i år fick vi inte längre ha lektioner på skolan. Covid 19 satte käppar i hjulet.

Sen har jag inte hunnit göra mer. Mina frågor:

- Hur kan jag utsätta dessa övningar för riktigt press? Hur kan jag bäst pröva mig själv som lärare?
- Kommer jag att kunna få korrekt och konstruktiv kritik från studenterna, eller bör de ha någon annan att kommunicera med?

Det kan låta som jag bara ser problem; det gör jag inte. Hela insamlandet av material, kunskap och erfarenhet har varit uppfyllande och väldigt givande, även i min roll som lärare. Jag är även medveten om att undersökandet ger nya frågor, vilket jag fascinerar av. Vad jag inte var beredd på var där jag befinner mig just nu, där "kärlet " med frågor är mycket mer full än det med svaren. Jag hade inte förväntat mig att famla i mörkret, men under projektet har jag sällan haft någon mim-kollega att dela mina tankar – någon att vara i mörkret med.

Jag behöver manglas av aktörer som delar mina erfarenheter: som har utsatt sina kroppar till mimträningen, som har fått problematisera sin andning, som har olika bekvämlighetsgrader i relation till tal och text. Som har sökt en väg ut ur bekvämlighetens tystnad.

## Slutsats

Jag har mer än 14 års erfarenhet som mimaktör och snart 10 som pedagog. **Jag anser att vi behöver sluta vara stumma.**

Ja, jag brinner för det här. Kanske drivs jag av en önskan att befria rösten från texten. Kanske kan jag med detta arbetssätt bidra till nya gestaltningsmöjligheter för mimaktörer.

- Mim är förhöjd emotionell kommunikation i rörelse. Den ska nå publiken genom den emotionella länken, inte intellektet.
- När röst förmedlar emotioner är röst oavhängig tal och text. Den är i sin ursprungliga form ett kroppsligt uttryck.
- I Sverige är det förhöjda sceniska uttrycket där mimen och rösten är länkade inte helt utforskat.
- Jag önskar vara en länk mellan tradition och utveckling på mimutbildningen.
- Den svenska mimen som scenkonstform är postmodern, den ger verktyg åt konstnären att se människans relation till den yttre och den inre världen.
- Mimaktörer behöver vassare verktyg för att vara förberedda på de postmoderna uttrycken.
- Ljud och andning är två sidor av samma kroppsliga uttryck och bör särskiljas från text, för att ge mimaren ytterligare ett kroppsligt och emotionellt uttryck i verktygslådan.
- För att kunna stå i framkant mot en ny form av scenkonst behöver mimkonsten inte bara experimenterande regissörer och koreografer utan även mimaktörer som är skolade att arbeta experimentellt och utforskande.

Det här arbetet är tänkt att leda till ett kursmoment som ska ingå i mimstudenternas utbildning. Jag anser att jag har kommit långt, men inte hela vägen. Jag önskar få arbeta vidare med det här och finna ett sätt att integrera "Rösten i rörelsen" i kursplanen.

Jag önskar söka medel för vidare arbete. Jag vill fortsätta med Peter Teubner som mentor. De samtal som kommer ur våra timmar i klassrummet är essentiella för en utveckling av mina tankar som lärare. Även de utmaningar som han utsätter mig för, både som elev och ledare, anser jag vara avgörande för min utveckling.

Jag vill också söka medel att testa övningarna med professionella mimaktörer, alltså backa och prova min ursprungliga plan. Jag vill leda en workshop bestående av tre huvudsteg, plus en reflektionsdel, med tre-fyra mimkollegor:

- Intensivt arbete med övningarna från kroppstonsbildning som sen integreras som daglig uppvärmning under hela workshopen.
- En undersökning, utvärdering och utveckling av övningarna från Grekland.
- Ett moment som specifikt undersöker de konstnärliga möjligheterna i användning av ljud och andning i mimgestaltning. Detta moment kräver parametrar som inte är helt klara.

Att arbeta med människor med yrkeserfarenhet är en avgörande del av forskandet för att kunna se nyttoaspekten av mina påståenden och övningar.

## **Epilog**

I slutet av maj träffade jag Peter igen. Han bad mig medverka under några lektioner som han hade med en annan elev. Han såg även till att jag, med tillstånd från eleven, ledde dessa lektioner. I dessa fall var eleven helt med på premisserna och kunde övningarna. Under de tre sista lektionerna hände något väldigt intressant: Vi fick flöde! Jag hörde vad hen behövde, hur jag skulle söka, hur jag skulle driva utvecklingen. Jag testade även andra ingångar, utifrån kroppens rörlighet. I samtal med eleven kom det fram att det gav nya perspektiv.