

Fångad av en stormvind eller befriad av en sommarbris

Ett examensarbete om att uppnå frihet genom uppvärmning

Ellen Paulig

Examensarbete för dramainstruktör (YH)-examen
Utbildningsprogrammet för Scenkonst, Drama och teater
Vasa 2014



EXAMENSARBETE

Författare: Ellen Paulig

Utbildningsprogram och ort: Scenkonst, Vasa

Inriktningsalternativ/Fördjupning: Drama och teater

Handledare: Anna Thuring

Titel: Fångad av en stormvind eller befriad av en sommarbris

Datum 11.4.2014

Sidantal 22

Bilagor 1

Abstrakt

Examensarbetet behandlar frihet som ett resultat av uppvärmning inom teaterarbete. I det analyseras författarens personliga upplevelser från processen med föreställningen Prins Charles Känsla och de frågor kring uppvärmning som uppstod under den.

I texten utmanas rådande åsikter om att uppvärmning är något som bör utföras fysiskt, oberoende av vilken typ av skådespelare eller föreställning det är frågan om.

Språk: Svenska

Nyckelord: uppvärmning, förberedelse, skådespelande, frihet

BACHELOR'S THESIS

Author: Ellen Paulig

Degree Programme: Bachelor of Culture and Arts

Specialization: Drama and Theatre

Supervisors: Anna Thuring

Title: Fångad av en stormvind eller befriad av en sommarbris

Date 11.4. 2014

Number of pages 22

Appendices 1

Summary

The thesis is about freedom as a result of warm up in theatre. The author's personal experiences from the process with the play Prins Charles Känsla are analyzed, as are the questions about warm up that arose during said process.

In the text, current opinions on warm up are challenged, for example that warm up is something that always needs to be done physically, even though both actors and plays can be very different and need different kinds of preparation.

Language: Swedish

Key words: warm up, preparation, acting, freedom

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. Inledning.....	1
1.1 Bakgrund.....	1
1.2 Vad är uppvärmning för mig?.....	2
1.3 Vad är frihet för mig?.....	3
2. Prins Charles Känsla ur ett uppvärmningsperspektiv.....	4
2.1 Repetitionerna.....	5
2.2 Föreställningarna.....	7
2.3 Undersökandet.....	8
2.4 Materialinsamling.....	9
3. Teori.....	10
3.1 Bogart & Landau.....	11
3.2 Stanislavskij & Alisch.....	12
3.3 Oida.....	13
3.3.1 The Invisible Actor.....	13
3.3.2 An Actor's tricks.....	16
4. Slutkapitlet: vad visste jag från förr, vad har jag lärt mig och vad tar jag med mig?.....	18
4.1 Diskussion.....	18
4.2 Slutbild.....	19
Källförteckning.....	21

Bilagor

1. Inledning

Ett kapitel om anledningen till att denna text skrevs, om min uppfattning om vad temat egentligen är.

1.1 Bakgrund

Jag tror att man måste vara fri för att kunna skapa på scenen. Det är naturligtvis upp till var och en att själv avgöra vad den måste bli fri från och vad den är fri i, vad för slags frihet faller sig naturlig och vilken måste uppnås? Kanske handlar det inte ens om att bli fri för just dig, du kanske hellre vill bli fängslad till exempel, eller varför inte upplyft? Men för mig handlar det alltså om att bli befriad, och jag tror att det är uppvärmningen som befriar oss.

För att uttrycka mig bildligt lånar jag av min lärare Gabriele Alisch som talar om att hitta rätt inkörsport för att komma in i en stor sal. Jag tycker om tanken av att ett stort utrymme som man kan röra sig fritt i, inte bara på marknivå utan varsomhelst och åt vilket håll som helst. Med gravitation ändå, jag tycker att det måste finnas ett klart upp eller ner för att vi ska bli förstådda. Med rätt uppvärmning och förberedelse kan vi bli fria från våra spärrar och utan rädsla svinga oss hur högt eller lågt som helst i utrymmet. Det inte utrymmet i sig som intresserar mig, utan vägen eller snarare vägarna in dit.

Under min process med pjäsen Prins Charles Känsla (min konstnärliga slutarbetsföreställning, mer om den på s.5) fick jag ofrivilligt jämföra hur det är att repetera med och utan det jag kallar frihet. Jag kände mig låst då jag var ensam, men fri då jag hade en regissör eller ett yttre öga med mig. Medan jag jobbade ensam hade jag svårt att motivera mig själv till att värma upp

och förbereda mig ordentligt, jag ville bara "komma till saken", som om förberedelse var enbart ett nödvändigt ont.

Frågan jag ville ha svar på efter processen blev "vad är uppvärmning?"

1.2 Vad är uppvärmning för mig?

För mig är uppvärmningen en del av förberedelsen. Kläder, smink, rekvisita, mat, uppvärmning, utvärdering är vad jag anser att ingår i förberedelsen.

Ordet förberedelse säger i sig själv att man bereder för(e) något. Några synonymer till *bereda* är göra användbar, göra iordning, behandla, bearbeta, tillaga, men också förorsaka, föra med sig, skaffa, skänka. Synonymer till att *bereda sig* är till exempel att göra sig färdig, att vänta sig, att motse. (<http://www.synonymer.se/?query=bereda>, u.å.) Många av orden innehåller ett element av att blicka framåt, vilket förberedande handlingar ofta gör, men orden är också förankrade i nuet: göra iordning, behandla, tillaga är allt sådant som händer här och nu.

Med uppvärmning avser jag de handlingar som utförs då en skådespelare väcker liv i sin kropp och sitt sinne och får energin att flöda. En uppvärmning kan variera i bland annat intensitet, styrka, varaktighet och tempo och påverkas också av vilken slags föreställning man värmer upp inför. I termen uppvärmning ingår för mig kropps-, röst- och mental uppvärmning.

I detta arbete kommer jag främst att fokusera på uppvärmning inför föreställningar, eftersom det känns som om förberedelsens och uppvärmningens betydelse ställs på sin spets då. De

lärdomar jag drar ur detta gäller även för uppvärmning inför repetitioner.

Det finns skådespelare som inte värmer upp fysiskt inför föreställningar, vilket fascinerar mig eftersom jag personligen inte kunde tänka mig att göra en föreställning utan att först ha rört på mig ordentligt. Jag vågar påstå att alla förbereder sig på något vis, om inte annat så genom att dyka upp på rätt ställe vid rätt tidpunkt. Det jag egentligen skulle vilja veta är vad det är vi, som skådespelare, uppnår genom våra olika sätt, metoder och ritualer för uppvärmning. Jag skulle vilja ha möjlighet att ta hjärnbilder av en drös skådespelare som värmer upp på en drös olika sätt. Vilken del av hjärnan är det som aktiveras hos dem?

En uppvärmning är för mig fysisk och i och med den hittar jag också det psykiska tillstånd jag behöver. Jag vill uppnå en känsla av att min kropp är öppen åt alla håll, medan psyket är fokuserat på föreställningen, rummet, och eventuella medspelare. När jag upplever att jag är i ett uppvärmt tillstånd handlar det alltså inte bara om mig själv, utan också i högsta grad om utrymmet och de andra i gruppen. Friheten jag vill uppnå ska gå att återfinna i dessa tre i relation till varandra.

Efter en ordentlig och välanpassad uppvärmning är det inte sagt att jag kommer att uppnå ett lyckat resultat eller en lyckad process, men sannolikheten för det ökar.

1.3 Vad är frihet och varför behövs det?

”...frihet är frånvaro av tvång för alla (...)Frihet är avsaknaden av socialt tvång.” (Nordling, 2005). Redan enligt denna ena källa finns det minst fem definitioner på frihet. Därutöver har väl de flesta människor sin egen tanke på vad frihet är för dem, så som

fenomen och begrepp är frihet inte det enklaste att definiera. Jag tilltalas av tanken att frihet handlar om avsaknaden av tvång för alla, och därför kommer jag att använda det som min definition på frihet i denna text.

Frihet behövs inom teaterarbete eftersom vi som skådespelare måste vara beredda att göra vad som helst när som helst. Om jag är begränsad av ett tvång av något slag kan jag inte göra vad som helst.

Till exempel en regissörs anvisningar, en medskådespelares behov eller utrymmets begränsningar kunde ses som tvång. Att bli fri handlar inte om att göra sig av med regissören, medskådespelaren och utrymmet, utan istället om att bli fri från tanken om att det är de yttre faktorerna som är problematiska.. Min egen erfarenhet av skådespelande har hittills inte försatt mig i några desto extremare situationer, så jag kan inte backa upp följande påstående med personlig erfarenhet. Jag hävdar ändå att en skådespelare kan vara fri inom nästan vilka omständigheter som helst, ofta i mycket svårare sådana än hen tror.

2. Prins Charles Känsla ur ett uppvärmningsperspektiv

Ett kapitel om den praktiska bakgrunden till den här texten och om hur jag samlade ihop mitt material.

”Betydelsen av uppvärmning hörni! Är det det jag har forskat i? Det känns viktigt i alla fall, när jag ser tillbaka på processen.”
(Processdagbok, 9.1. 2014)

Mitt konstnärliga slutarbete vid Yrkeshögskolan Novia var en enpersonsforeställning, Prins Charles Känsla, om könsroller och -strukturer. Originalmanuset (för fem skådespelare) är skrivet av Sara Giese och baserat på Liv Strömquist seriealbum Prins Charles Känsla. I cirka femtio minuter stod jag på scenen med sju stolar, en videaskärm och några rollatribut och spelade ungefär tjugo olika roller. Resultatet togs väl emot av publiken, och för mig var det en stor seger att klara av att bära upp foreställningen ensam.

Den konstnärliga processen var, eller borde ha varit, en forskande sådan. Min forskning har varit ganska knölig, ibland bortglömd, utbytt, förvirrande, konstig, oinspirerande och förvånande; men till slut, ganska självklar. Först ville jag att denna texts tematik skulle spegla min foreställnings tematik mera. Dessvärre jag hittade aldrig ett fungerande sätt för att reda ut "något i stil med varför man måste ta upp genusfrågor med hjälp av humor", vilket var min ursprungsfråga. I något skede beslöt jag mig för att inte oroa mig över en avlägsen text mitt under en stressig arbetsprocess. I och med det blev det också lättare att skriva processdagbok. Texten fick flöda som den ville och efteråt kunde jag se ett mönster av mest stressade tankar, men också av funderingar kring uppvärmning och förberedelse. Eftersom processdagboken skrevs så fritt är den full av finlandismer och stavfel. Dessa kommer att få stå kvar i citaten på grund av att jag upplever att det ger en sannare bild av hur jag upplevde min konstnärliga process.

2.1 Repetitionerna

Jag hade många repetitioner utan uppvärmning, alltför många. Om min medarbetare Malin Olkkola inte hade kommit in i processen hade slutresultatet antagligen blivit något helt annat.

Jag behövde, och behöver fortfarande, en spark i baken för att få någonting alls gjort.

Den största skillnaden gjorde Olkkola genom att på vår första gemensamma repetition dra en ordentlig, fysisk uppvärmning med inslag av viewpoints. Jag kände en otrolig skillnad efter den repetitionen. Det kändes som om jag före det varit i en mörk håla under jorden, men efter att ha fått en medarbetare och tvingats använda min kropp och min hjärna, blev jag utsläppt i ljuset och fria luften. Jag hade möjlighet att göra vad som helst. Pre-medarbetare hade jag fastnat i processen, plus medarbetare lyckades jag komma vidare.

"Under repetitionen funderade jag på uppvärmningens betydelse för det sceniska arbetet. På hur viktigt det är att värma upp sitt "instrument". Under mina repetitioner hittills har jag varit otroligt lat med att värma upp kroppen, men nu genst när jag tvingades röra mig ordentligt kunde jag känna att min kropp igen blev mottaglig för impulser, villig att röra sig. Samma hände i min hjärna. Så skönt! Och att ha någon som pushar mig, så fantastiskt bra." (Ur min processdagbok, 10.12.2013)

Min intensiva upplevelse efter den där repetitionen berodde inte enbart på att jag plötsligt hade en ändamålsenlig uppvärmning, utan även på att jag hade en mottagare för det jag gjorde, någon som kunde ge mig riktlinjer. Jag hävdar inte att min föreställning fick en bättre form på grund av uppvärmning, men det är gällande uppvärmning och förberedelse jag har fått nya insikter under den här processen. Det var självklart för mig från förut att jag jobbar bättre med någon annan än ensam, så det faktumet faller utanför temat i den här texten.

2.2 Föreställningarna

Repetitionsperioden innehöll alltså både repetitioner med och utan uppvärmning, en antingen ordentlig eller slarvig sådan. Den största skillnaden i uppvärmningen, och också i förberedelserna, märkte jag dock under mina två föreställningar, eftersom den andra gick så mycket bättre än den första. Om premiären skrev jag så här i min processdagbok:

”Efter en sömnlös natt och lång dag, fylld av illamående och konstig mage, var det dags för premiär. Jag var nervös, men mer stressad för bedömningen efteråt. Rädd att glömma en replik men ändå glad att komma ut på scenen, det här projektet vill jag ändå så gärna visa upp! I början var jag väldigt medveten om publiken, jag var nervös och räddade mer än jag brukar med armar och ben. I slutet, eller i Whitney egentligen, uppslukades jag helt av berättelsen och glömde att den skulle ta slut. Bra känsla.” (Processdagbok, 17.1. 2014)

Premiären var alltså präglad av mycket men spretig energi, med resultatet att föreställningen inte var riktigt lika stark som den kunde ha varit. Min uppvärmning och förberedelse påverkades av nervositeten och blev slarvig, jag delade inte upp min tid på ett fiffigt sätt. Inför den andra föreställningen var jag dock bättre förberedd:

”Under dagen, före min föreställning på söndagen, läste jag först genom min pjäs, sen gick jag bara igenom den för mig själv på golvet. (...) Koncentrerade mig på att inte röra ben och händer i onödan, och på att gå på impuls istället för att bara tånitta lite av och an. Det kändes riktigt bra, och det känns som om den genomgången hade kunnat påverka min föreställning ännu bättre om jag bara hade fått koncentrera mig på den fram till själva föreställningen. Tyvärr valde tekniken att strula och jag blev relativt stressad av det, även om det löste sig tillslut. Någon krutuppfinnare hade dragit ut en viktigt sladd... Valde att vara lite diva och inte pruta på att jag ville gå igenom vårdaenman ännu, även om föreställningen ren vid det laget var försenad. Jag är glad att jag gjorde det, eftersom det gav mig lite bättre koncentration ändå (...) En kvart försenat började föreställningen och jag kände nog i början av att det hade varit strul precis före, men kunde ändå hålla mig lugn och precis. Andra föreställningen kändes mycket bättre än första, kritiken

jag fick var befogad och hjälpte mig framåt.” (Processdagbok, 17.1.2014)

Mångordigt, men tydligt för mig. Det krävdes struktur, genomgång och framför allt tid för att få den förberedelse och uppvärmning jag ville ha och behövde. Två timmar före show time var jag inställd på föreställningsläge vilket gav ett gott resultat. Jag hittade balansen mellan kontroll och frihet, ett tillstånd där impulserna inte kvävdes av nervositet.

2.3 Undersökandet

Tanken på att det behöver läggas mera vikt på att hitta den personligt fungerande uppvärmningen och förberedelse föddes ur hur mycket bättre mina uppvärmningar blev då Olkkola gav mig tydliga instruktioner. Tanken på hur man sätter ihop en personlig, för en specifik föreställning ultimata förberedelse uppkom då Olkkola påpekade att jag inför Prins Charles Känsla behövde en tvådelad uppvärmning. Dels krävdes mycket rörelse för att få igång energin i kroppen för att orka bära upp alla femtioen minuterna, dels behövdes mycket psykisk koncentration och genomgång av texten för att vara säker på att tankebågarna och informationen presenterades som de skulle. Jag skrev så här i min processdagbok: ”Vi talade med min regissör om vikten av att ha rätt sorts uppvärmning. Den här föreställningen kräver en både fysisk och en intellektuell sådan, och en stor koncentration och närvaro. Idag hade jag inget av det.” (Processdagbok, 18.12.2013)

I samband med Olkkolas konstaterande kom jag att tänka på något min lärare Gabriele Alisch sade under mitt tredje studieår i maj 2013, när hon gav mig feedback för ett rollarbete. Hon nämnde då som hastigast att en skådespelare kan närma sig en roll på tre olika sätt: fysiskt, emotionellt eller intellektuellt.

Under processen med Prins Charles Känsla kopplade jag ihop detta med mina uppvärmningsfunderingar och började se förberedelse som ett tredelat ting där en av delarna är mest i fokus och kompletteras av de två andra. För min egen del är den intellektuella biten störst, följt av den emotionella och sedan den fysiska.

Under skrivprocessen har mina tankar kring uppvärmning utvecklats. Från att ha sökt konkreta exempel på vad som sker i olika uppvärmningsövningar, till att ha frågat mig varför det inte sätts mera fokus på uppvärmning i undervisningen, har jag landat i funderingar kring vad som uppnås med en välmotiverad och -utförd uppvärmning.

2.4 Materialinsamling: vad vet jag om uppvärmning och hur lär jag mig mera?

Mitt praktiska material har jag omedvetet samlat in under min repetitionsprocess. Varje gång jag i min processdagbok har ondgjort mig över en trög repetition, varje gång jag har strålat över fungerande sådana, har mitt dåtida jag gett mitt nutida jag fler och fler byggstenar till denna text. Efter att den konstnärliga processen gick över i skrivprocessen har jag samlat information genom att läsa och intervjua. Jag har försökt hitta stöd för mina tankar, men när det kommer till uppvärmning i de böcker jag valt är informationen knapp: det handlar oftast om att röra sig så att kroppen blir varm, ibland läggs rösten till, och så ska man bli fokuserad och koncentrerad. Därför har jag fått läsa mellan raderna och tolka.

Min skriftliga handledare Anna Thuring påpekade att uppvärmning antagligen är svårt att både skriva och läsa om, eftersom det handlar om något som är väldigt praktiskt till sin

natur. Det här blev en stor insikt för mig. Jag visste ju från förut på ett rationellt plan att det mesta som har med teater att göra inte riktigt går att fånga i böcker. Ändå sökte jag efter ett svar i svart på vitt, och blev besviken då jag inte fann det i just de källor jag valt.

Gabriele Alisch, mitt intervjuobjekt, gav mig en mångsidig bild av uppvärmning. Under en väldigt intressant diskussion om både hennes teori men också om uppvärmning och förberedelse överlag gav hon mig mycket att tänka på. Hon hjälpte mig även att hitta en, för mig, fungerande vinkling på denna text.

Det mesta materialet kommer ändå från mig och min tidigare nämnda processdagbok. Jag har sökt efter tankar om uppvärmning och förberedelse som jag kan relatera till och som beskriver uppvärmning och förberedelse så som jag förstår dem. De frågor jag med den här texten vill hitta svar på för är följande:

- Vad är skillnaden på uppvärmning och förberedelse?
- Vad är uppvärmning och vem behöver den?
- Vad är rätt sorts uppvärmning (och förberedelse)?
- Vad innebär det egentligen att vara uppvärmd och förberedd?
- Vad är frihet och vad har det med uppvärmning att göra?

3. Teori

Ett kapitel om den teoretiska bakgrunden till denna text, och om åsikter som andra personer än jag uttryckt om detta ämne.

Det finns naturligtvis många möjligheter till källor i det här ämnet, men nedan kommer jag att presentera vad jag upplever

att Oida, Stanislavskij, Alisch, Bogart och Landau säger om uppvärmning och dess betydelse för det sceniska arbetet.

3.1 Bogart & Landau

I min utbildning inom scenkonst vid Yrkeshögskolan Novia har vi fått möjligheten att jobba med viewpointmetoden. Den tilltalar mig eftersom jag genom den verkligen släpper taget om mina olika tvång och kan bli fri. Under min process med Prins Charles Känsla fanns viewpointmetoden med, om än bara på ett hörn, så därför känns det relevant att ta upp den.

Min personliga uppfattning om viewpoints är att det handlar om att lyssna utåt och bli medveten, mycket enkelt sagt. I *The Viewpoints Book* säger Bogart och Landau att viewpointmetoden endast gett namn åt något som redan finns och som vi naturligt gör (Bogart & Landau, 2005, s.7).

Bogart och Landau gör en jämförelse med konstnärer inom andra områden och konstaterar att deras träning fortlöper även då deras utbildning tar slut, men att skådespelare förväntas vara färdiga då de utexamineras. Bogart och Landau menar att daglig träning stöder kreativitet (2005, s.17.) Att jobba med viewpoints gör en friare som skådespelare, eftersom man genom sin ökade medvetenhet får fler valmöjligheter, och man kan välja vilka av alla sina verktyg man ska använda (Bogart & Landau, 2005, s.19). Det handlar om att använda alla sina sinnen och att reagera på de impulser man uppfattar med dem, och en djupare kommunikation uppstår (Bogart & Landau, 2005, s.20).

I kapitel sjutton ("Viewpoints in unexpected places") görs en jämförelse mellan viewpoints och sporttermen "in the zone", och följande likheter listas upp: "relaxation, confidence, focus,

effortlessness, self-containment, joy.” (Bogart & Landau, 2005, s.208-209). Målet är ett tillstånd av enkel och lätt koncentration, förenklat uttryckt.

3.2 Stanislavskij och Alisch

Den skådespelarträning jag har fått är baserad på Stanislavskijssystemet. Jag upplever därför att min bild av teater starkt överensstämmer med hans tankar och teorier. Att hänvisa blir svårt, eftersom det för mig känns som om mina idéer kommer från mig, även om de har sitt ursprung någon annanstans. Denna del om Stanislavskij är textmässig knapp, men jag är mycket väl medveten om var jag kommer ifrån, så att säga. En av de viktigaste Stanislavskij-tankarna i det här arbete är denna: ”Enligt Stanislavskij förbättrar och utvecklar akrobatiken skådespelarens beslutsamhet.” (Kemecci, 1998, s.27). En kropp i gott skick ger en alltså möjligheter att agera och reagera fullt ut, utan fysiska begränsningar. Jag tycker att detta kunde stöda en tanke om att uppvärmning bör vara fysiskt.

Enligt min lärare Gabriele Alisch kan en skådespelare närma sig en roll på tre olika sätt: fysiskt, emotionellt eller intellektuellt. För att använda hennes egen bild är de tre sätten tre olika ingångar in till samma sal, där man ”ser allt och (...) har allt med” (personlig kommunikation, 5.2.2014) Den här vinklingen tilltalar mig, och i min intervju med henne framkom det att hon anser att det går att applicera hennes tankesätt på uppvärmningen också. Här hittar jag en teori som stämmer överens med mina egna tankar: alla behöver ett slutresultat på samma plan, men vägen dit är ens egen.

Alischs tankar kommer dels från hennes fleråriga iakttagelser av elever (personlig kommunikation 5.2.201), men har också ett

ursprung i Stanislavskijs metoder och teorier. Till exempel går tanken om en indelning i tre att återfinna hos Stanislavskij. Alisch talar om att skådespelaren har en drivande egenskap, vilken är det fysiska, intellektuella eller emotionella (pers. komm. 5.2.2014). Jag tror dessutom att dessa tre kompletterar varandra. Stanislavskij å sin sida säger att skådespelaren måste ha trion av intellekt, vilja och känslor under kontroll, vilket Ferenc Kemecsi reder ut i Skådespelarens skapande process (Kemecsi, 1998, s. 92-93). Tredelningen är lite olika, och inställningen till dem likaså, men det jag förstår är följande: det handlar om att bli medveten om de olika delområden jag som skådespelare har inom mig, om att hitta den kombination av dem som fungerar bäst för mig och om att se till att de andra delarna hänger med.

3.3 Yoshi Oida

Yoshi Oida är den författare som mest har påverkat mitt skrivande. Jag har använt mig av två av hans böcker, *The Invisible Actor* (Oida & Marshall, 1997) och *An Actor's Tricks* (Oida & Marshall, 2007).

3.3.1 The Invisible Actor

I *The Invisible Actor* (Oida & Marshall, 1997) heter det första kapitlet "Beginning" (s.1-13). Oida räknar i det upp vad han anser behövs i grundförberedelse inför en repetition, föreställning eller annan konstnärlig process. Innehållet summeras i den sista meningen i kapitlet: "So when you do your work, you put yourself in a special place which you have cleaned up, you purify your body by immersing it in cold water, you put on a special outfit, and now you are ready to begin work." (Oida

& Marshall, 1997, s.13). Vad jag förstår är att man för att kunna jobba behöver skölja bort det andra från sitt medvetande, bokstavligt eller bildligt, att utrymmet ska vara avsett för ändamålet och förberett enligt det, precis som kläderna eller utrustningen.

Det följande kapitlet, "Moving", handlar mycket om vikten av medvetenhet kring vad man gör (Oida & Marshall, 1997, s.14-29). Oidas medförfattare Lorna Marshall klargör i slutet av kapitlet att "For Yoshi, the purpose of physical work is not to warm up, or to become strong or flexible, or to learn how to move 'well' (these are side benefits). ...working physically enables the performer to gain a deeper understanding of fundamental processes: through the body to learn something beyond the body." (Oida & Marshall, 1997, s.29). Detta handlar för mig om att förstå vad som händer i de handlingar man utför i sin uppvärmning, och om att vara närvarande i den. Samma tema tas också upp i kapitlet "Learning". Där säger Oida "...the skills are only the language of understanding, not the purpose. (...) In the martial arts, the stated purpose is 'freedom.'" (Oida & Marshall, 1997, s.112). Några rader nedanom detta citat förklarar Oida hur samtliga fysiska träningsformer handlar om att bli fri genom att träna upp kroppen och förstå den och dess funktioner. Som jag förstår det menar Oida att frihet i sinnet uppnås genom frihet i kroppen, något som Stanislavskij också talar om.

I kapitlet om att uppträda, "Performing", som egentligen faller utanför denna texts tema, skriver Oida om vikten av att få hjälp med att utföra något på rätt sätt, så att man sedan kan vara helt säker på sin sak då man kommit så långt att man ska klara sig själv (Oida & Marshall, 1997, s.52). Just Oidas exempel handlar om att utföra en rörelse och att kunna upprepa den exakt likadant i föreställningar utan att ha ett yttre öga och hjälpmedel,

men jag tycker att det lika väl kunde handla om teaterarbete överlag, och därmed också specifikt om uppvärmning. För att hitta en uppvärmning som passar mig som skådespelare behöver jag hjälp för att veta hurdan uppvärmning som utifrån sett verkar hjälpa mig bäst.

I frågan om förberedelse säger Oida att "The word 'preparation' tends to imply that it is the activity following the 'preparation' that is important. Not in this case." (Oida & Marshall, 1997, s. 3). Oida talar i det sammanhanget om att man i Japan alltid tvättar golvet inför en föreställning eller repetition, och om vikten av att koncentrera sig på just tvättandet istället för att låta tankarna vandra. Han kommer sedan till ovanstående citat; tvättandet är inte onödigt eller enbart förberedelse (Oida & Marshall, 1997, s.1-3). Detta håller jag med om, och jag har lärt mig det den hårda vägen. Jag brukar inte tvätta scengolvet inför varje repetition, men under mitt repetitionsarbete med Prins Charles Känsla upplevde jag att de gånger jag tog mig tiden att ordna upp rummet, gå igenom min kropp bit för bit, och titta igenom min plan för dagens repetitioner var också de dagar arbetet flöt på bäst. Då jag gör det kan jag turvist ge alla förberedelsens delar min odelade uppmärksamhet, vilka de än kan tänkas vara. Enligt Oida leder detta till att skådespelaren uppnår "Samadhi", ett tillstånd då man kan uppleva något mera än enbart sin egen energi. Begreppet härstammar egentligen från den indiska buddhismen och innebär att man, trots att man fokuserar helt och fullt på sin enda uppgift, kan vara medveten om allt som finns och sker omkring en (Oida & Marshall, 1997, s. 2).

Det sista jag tagit med mig från "The Invisible Actor" är det Oida skriver om hur man uppnår en slags inre tomhet, ett tillstånd i vilket det går att skapa utan att kritisera och döma sig själv. "This inner emptiness is a nice aim, but how do we get there? Unfortunately, there is no map or guidebook, and you can only

see how you got there after your arrival.” (Oida & Marshall, 1997, s.122).

3.3.2 An Actor's Tricks

Genast i det första kapitlet i "An Actor's Tricks" talar Oida om vikten av att bli av med emotionella och intellektuella spärrar. Enligt honom hänger scennärvaro tätt ihop med kroppslig träning (Oida & Marshall, 2007, s.2). Att Oida anser att fokus, styrka och fungerade konstnärligt material uppkommer ur det kroppsliga upplever jag att är ett genomgående tema i boken. Som jag förstår det ligger nyckeln till koncentration i det fysiska för Oida, och man måste bli fri från sitt analytiska tänkande för att kunna vara fri på scenen. Till exempel säger Oida att vi som skådespelare måste hitta tillbaka till en djupare energikälla, som vi har förlorat på grund av vår arts väldigt intelligenta och intellektuella utveckling (Oida & Marshall, 2007, s.12).

Det handlar dock inte om att stänga av sinnet och medvetandet, utan om att hitta ett sätt att koppla ihop dem med kroppen så att reaktionerna som sker i det inre också syns utanpå (Oida & Marshall, 2007, s.29). Man måste ha ett öppet sinne, med hjälp av det får tekniken, energin och balansen möjlighet att samarbeta, och man är fri att reagera på omvärlden (Oida & Marshall, 2007, s.80).

Ett annat av Oidas teman i samma bok är att det inte går att peka ut ett system som fungerar för alla, eller ens vad som fungerar för en viss person. Oida säger: "People often ask me which particular technique I would recommend as regular training, but in fact there are a number of system that can be useful; you must find the one that works best for you, or develop your own." (Oida & Marshall, 2007, s.3).

Kapitlet "Entering the Theatre" är antagligen mest intressant för mig. Här talar Oida bland annat om vilka olika syner man som skådespelare kan ha på sin kropp. Enligt Oida är kroppen ett tempel, en vän eller en slav. (Oida & Marshall, 2007, s.38). Oberoende av inställning till kroppen är det den som gör arbetet, "It is thanks to their bodies that remarkable people have achieved their aims." (Oida & Marshall, 2007, s.39).

Oida konstaterar att de flesta skådespelare inte går in på scenen genast då de kommer in på teater, utan de förbereder sig (Oida & Marshall, 2007, s.39). Därefter följer Oidas egna rutin inför en föreställning, vilken han enligt sig själv också delar med många andra skådespelare. Det Oida värdesätter i förberedelse inför en föreställning är den fysiska uppvärmningen, uppväckandet av den inre energin och att skapa en enhetlig känsla inom ensemblen (Oida & Marshall, 2007, s.40). Vidare talar Oida dels om vikten av att hitta balansen mellan glädje och energi, och koncentration och lugn, och dels om värdet i att värma upp i utrymmet där föreställningen kommer att ske (Oida & Marshall, 2007, s.40-41).

Oida säger också "There is no gurantee that all this preparation will create a good performance. Yesterday might have been good, but there is no way of knowing what will happen today." (Oida & Marshall, 2007, s.53). Jag tycker att det påståendet talar för sig själv, hur förberedda vi än är kan vi inte någonsin vara säkra på resultatet när det handlar om teater.

4. Slutkapitlet: Vad visste jag från förr, vad har jag lärt mig och vad tar jag med mig?

Ett kapitel om att passa ihop textens olika delar med varandra för att se om jag är överens med källorna.

Då jag började skriva denna text hade jag en rätt vag uppfattning om vad jag egentligen tyckte att uppvärmning ens var. Mina källor har gett mig kött på benen för att formulera vad jag behöver för att värma upp. Främst har jag helt enkelt tvingats formulera vad jag uppfattar som uppvärmning, och hur det stämmer överens med rådande uppfattningar, metoder och teorier.

4.1 Diskussion

Här vill jag diskutera de frågor som uppstod i kapitel två. Skillnaden på uppvärmning och förberedelse är alltså att uppvärmningen är en del av förberedelsen. Förberedelsen är aldrig enbart förberedelse, oberoende av om det handlar om att tvätta golv eller om att ställa rekvisita på plats.

”Frihet är en förutsättning för lek, som är en förutsättning för kulturell upplevelse och skapande” (Berg, 1992, s. 90). Jag vill uppnå frihet genom uppvärmningen, frihet att arbeta, känna, ta emot, uppleva och leverera.

Uppvärmning för mig är de handlingar som gör dig fri, för mig personligen handlar det långt om fysiska handlingar. Både Oida och Stanislavskij stöder detta påstående med sina tankar om att en rörlig kropp frigör tankar. Jag tror ändå att det inte är nödvändigt att utföra en kroppslig uppvärmning. Mitt vaga argument är att det finns skådespelare som helst är utan fysisk

uppvärmning. Jag hade gärna intervjuat en sådan skådespelare, dels av nyfikenhet och dels för att ge mera kraft åt just det här påståendet. Uppvärmning är något väldigt personligt som alla, precis som Oida säger, behöver utveckla själva, och man måste känna sig själv som skådespelare tillräckligt bra för att veta vad man behöver. Dock är det enligt mig viktigt att få hjälp med att hitta en uppvärmning som passar en själv. Det finns egentligen inte rätt eller fel, det finns bara sådant som fungerar mer eller mindre bra.

Då det kommer till vad uppvärmning uppnår är kan vi vända oss till viewpointmetoden och jämförelsen med sporttermen "in the zone". Då jag går in på scenen vill jag definitivt vara redo att jobba avspänt, självsäkert, fokuserat, utan press, med allt jag behöver, med glädje. Med hjälp av uppvärmning hittar jag fram till "in the zone"-tillståndet. "In the zone" är för mig ännu ett annat uttryck för frihet, ett sätt att uttrycka vad som är grunden för att skapa på scenen.

4.2 Slutbild

Min bild är såhär: det finns ett stort kupolformat utrymme. Inom kupolen ryms frihet till skådespelande. Det finns flera vägar in till kupolen och det är fritt fram att prova dem alla, men du måste hitta din egen. Ingen kommer tyvärr att hjälpa dig hitta den som passar dig, men alla som vet något hävdar att just den gång som passar dem är den rätta.

Du väljer en ingång, en gång som slutar i en öppning till salen. Vägen du valde fungerar, kanske jättebra, kanske bara sådär, men du får tillträde till salen. Du ser på den. Gången har slutat och du står i en öppning i väggen av salen. Långt nedanför dig finns golvet, högt ovanför dig taket. Om du har kommit in genom

en ingång som passar dig kommer du genast att kunna kasta dig uppåt eller neråt, du kan fritt röra dig i utrymmet. Om gången inte riktigt passade dig, så har du fortfarande tillträde till salen, men du kanske inte vågar slänga dig ut. Du kanske faller rakt ner eller svävar iväg utan kontroll, eller så håller du dig stenhårt fast på en och samma plats.

I min kupol finns det ibland andra människor. Att de kommer genom samma öppning som jag är inte en garanti för att vi kan leka tillsammans. Om vi bara stöter på varandra i luften utan kontakt före, hålls vi inte heller ihop. Men om vi ser varandra så fort vi kommit in genom våra respektive tunnlar och om vi kastar oss ut samtidigt med det gemensamma målet att träffas, då kan vi härja och leka och ändå hitta tillbaka till varandra.

Jag skulle vilja avsluta med en snitsig enmeningsformulering av vad uppvärmning egentligen är och vad det är man uppnår med den. Men, som med så mycket annat inom teater handlar även uppvärmning mycket om det personliga och kan inte riktigt generaliseras. Det gäller bara att prova, misslyckas och lära sig när man har möjligheten, och att be om hjälp för att hitta rätt.

KÄLLOR:

Berg, L-E. 1992. *Den lekande människan*. Studentlitteratur.

Bogart, A. & Landau, T. 2005. *The Viewpoints Book*. Theatre Communications Group.

Kemecsi, F. 1998. *Skådespelarens skapande process enligt Stanislavskij-metoden*. Liber.

Oida, Y. & Marshall, L. 2007. *An Actor's Tricks*. Methuen drama.

Oida, Y. & Marshall, L. 1997. *The Invisible Actor*. Methuen drama.

Intervju med Gabriele Alisch, transkript som bilaga

Processdagbok, process.ratata.fi

<http://www.synonymer.se/?query=bereda>

<http://www.nordling.tv/frihetsprojekt/motiveringar.htm>

Transkription av intervju med Gabriele Alisch 5.2.2014

Ellen: Jag skriver liksom om, om uppvärmning. Dens innehållande till en föreställning. Min fråga, eller min fråga till mig själv är sådär att hur sätter man ihop en perfekt uppvärmning,

Gaby: mhm

Ellen: fast det liksom inte finns något sånt. Men att vad måste ingå i en uppvärmning, för att föreställningen, så att man ska vara så väl förberedd för

Gaby: just okej.

Ellen: föreställningen som möjligt.

Gaby: Och tar du exempel av dig själv? Vad du har gjort under

Ellen: jo

Gaby: bra!

Ellen: och så har jag tänkt att jag måste fråga andra också, bara för att jag är så nyfiken, haha.

Gaby: jess.

Ellen: och liksom för då kan jag ta in det här, dels med fysisk uppvärmning och röstuppvärmning, men också såhär liksom mental förberedelse och sen sånahär ritualer, jag tycker dom är jätteintressanta. Liksom vad folk har för ritualer

Gaby: jo

Ellen: före föreställningar.

Gaby: eller tvångsbeteende haha!

Skratt

Ellen: jo exakt jo! Ja att ja, är det sådär att föreställningen skiter sig m man inte varje gång gör samma sak eller någån... Men det som jag ville fråga dig var det att som jag sa så du tala om det här att man kan närma sig en roll på tre sätt, fysiskt, emotionellt eller intellektuellt, och det tycker jag att är jätteintressant, ehm, och då är liksom min fråga, nå dels tänkte jag att du först skulle få berätta lite mer om hur du tänker dig att det funkar liksom, och sen, har jag funderat sådär att i en uppvärmningssituation, att om man då är en sån som fungerar liksom mest fysiskt eller mest emotionellt, nåmen om jag nu tänker från mig själv ändå så jag är liksom en sån som fungerar mest intellektuellt. Att betyder det att jag i uppvärmningen ka fokusera... på att gå via en intellektuell vinkling in i det, eller

är det liksom då viktigare för mig att fokusera mera på liksom den emotionella och fysiska biten i min uppvärmning?

Gaby: jaa... okej en sån fråga ja. Jag tror du är en mixtur.

Ellen: ja nå det är väl alla människor.

Gaby: och, mm, det finns också såna som är väldigt, väldigt ett, till exempel Christina? Wingren? Kommer du ihåg henne? Hon är nu så helt och hållet fysisks.

Ellen: Ja just det.

Gaby: Dig skulle jag tänka, du kan säga att det stämmer inte, men vad jag tänker. Skulle tänka att du är en mixtur av intellektuellt och emotional.

Ellen: Mmm. Joo.

Gaby: Nåja, jag kom på det här genom mina observationer när jag har nu undervisat en hel del år, och har märkt att, ja har bara fastställt att det finns, det verkar att det finnas de här tre olika typer. Och att det hjälper mycket när man gör regi att man blir klart om vem är vad, alltså vem responderar bäst på vad.

Ellen: exakt.

Gaby: Och de har ju båda de här klart, jag har aldrig riktigt, ja, med fysiskt har jag tänkt på den där uppvärmning... men mmm, med uppvärmningar att göra men sen också hur du pratar, vilka improvisationer du sätter in, hur du umgås med hela den här skådisen. Och det tog mig ju flera år att komma på den här idén, det hade jag ju inte själv i början, men sen när jag kom på... En del gör man ju säkert själv, instinktivt rätt, men jag tycker att det underlättar ganska mycket när man har den där tanken med. Och... nä, du har formulerat det själv redan, att det har att göra med, vad funkar bäst, för en. Och... när jag tänker att börja, för mig är det ju jätteviktigt med den här inkörsporten, och jag skulle tänka när jag har en intellektuell typ framför mig, då skulle jag göra ganska mycket försöker att den gör ganska mycket förarbete, som att forska sig in i tiden, forska sig in i temat, forska sig in i rollens problematik, och allt det där. Gör fältforskning. Gå ut och observera, om man till exempel är nu någon blind eller så, besöker en blind människa, observerar den. Och sen skulle jag göra en analys av pjäsen på förhand, om man nu kunde göra det så idealt som man vill, att man kunde jobba med var och en människa i...

Ellen: jo exakt.

Gaby: Eller ge i uppgift, gör du en analys av pjäsen, och kom med den. Som hemläxa. Ah... som jag aldrig skulle göra med en fysisk eller emotionellt människa.

Ellen: mmm. Kan du ge exempel på hur du skulle jobba med dem?

Gaby: Ehm, med en emotionell till exempel skulle jag göra många många många improvisationer, som sätter den här rollen i olika situationer. Eh så att den kan känna, pröva ut på känslonivån vad händer med min roll i, i relation till andra roller och annalunda situationer som har hänt före pjäsen eller som kommer att hända efter pjäsen... Eller som händer kanske mellan scenerna eller så. Skapa mycket av sånt. Och det är ju också sånt som man kan göra som uppvärmning ganska bra.

Ellen: jo.

Gaby: Aah... En sak som jag skulle göra såväl för emotionell som intellektuell är att låta den skriva dagbok i roll. Och det kan till och med vara bra som uppvärmning,

Ellen: Ja...

Gaby: att varje gång före föreställningen, ah, ha en kvart när man skriver dagbok i roll just den här dagen.

Ellen: jo just det.

Gaby: Fysiskt, klart, då skulle jag alltid göra ett uppvärmning som är väldigt hård, så att de här människorna verkligen kommer... till sin gräns på fysiskt level och det behövs mycket att de kommer på sin gräns för att dom är av sig vanligtvis redan väldigt fysiska. Tränad och allt möjligt. Mmm... Sen skulle jag göra många, många såna övningar just som uppvärmning som går i det fysiska, vilket djur skulle den här rollen vara, vilket element? Vilket... vilken geometrisk figur? Aah... sen skulle jag låta den... dansa. Alltså jag tycker hemskt mycket om och jag har gjort det mera och mera och det är just för de här fysiskana men också emotionella väldigt bra att... att man står i ring, och man sätter musik på, och så har jag valt för varje roll eller rollkombination en sång som är deras sång.

Ellen: okej!

Gaby: och sen... ska dom dansa. Alltså alla står runt och man säger till exempel farsan dansar med morsan.

Ellen: ja just det.

Gaby: farsan dansar med sin syster, farsan dansar med sin älskarinna. Och under de här danserna är det ju ett hemskt bra kontakt som uppstår där, uppstår hemskt mycket även under rollutveckling inte bara under föreställningen. Att du upptäcker av relationerna i samband med kroppsuttryck. Ja... Mera frågor? Det är på något sätt kort sagt. Haha.

Ellen: Jo, nä det är jättebra jag fick redan en jättemycket klarare bild. Sådär jo, jag tycker att det är jätteintressant. Sådär helt personligt, hur ser en ideal uppvärmning ut för dig?

Gaby: Alltså en ideal uppvärmning skulle vara en som är ju för var och en enskilt. Det är ju den där grejen att när man arbetar med en grupp måste du alltid göra nånslags kompromiss att det finns lite för var och en...

Ellen: jo

Gaby: ...när det gäller föreställning. När det gäller repetitionerna är det ju mycket bättre, då kan man ju anpassa det mycket mera till, till dom enskilda. Ooch, därför har jag också övergått nuförtiden att när vi till exempel har scenframställning, att jag gör inte mera såna allmänna uppvärmningar för alla och sen endel gå och jobba och den andra repetera utan jag gör uppvärmning direkt framför en scen som vi jobbar på och går sen in i scenen... Och, nå, teoretiskt sagt att, att du väcker upp såväl din kropp, din intellekt och dina emotioner, att allt blir vaken. Och med vaken menar jag att allt blir uppmärksam, alla antennerna är ute, att man kan ta emot allt som kommer och reagera.

Ellen: Ja men, vad tycker du då att just, om det är någon som är till exempel mest emotionell, så ska den i uppvärmningen fokusera på det, eller på de här två andra områden mera?

Gaby: Jag tycker den ska... på det.

Ellen: På det. På liksom det egna området.

Gaby: Ja. För att för mig är det den där vet du nyckelhålet, den där inkörsporten som funkade för den här människan.

Ellen: Exakt.

Gaby: Och det ligger ju absolut ingen, hur kan man säga värderings...

Ellen: Nej absolut!

Gaby: ...värdering i det, värderingar är just det, i det. Utan det är bara att närma sig helheten från olika håll, och genom den här hålen på nåt sätt kommer du in i den stora salen där du plötsligt ser allt och, och, och har allt med. Men det är olika ingångsdörrar till den här salen.

Ellen: Okej, om vi sen hoppar till sådär, uppvärmning över lag på något sätt, så... Jag har liksom en sån där känsla av att en uppvärmning inför en föreställning är något som alla ser som självklart, och som man ska göra, men som man egentligen lägger liksom, ganska lite tid på att utforska, sådär sig.

Gaby: jo

Ellen: Att uppvärmningen finns där och man gör nog alltid något men man lägger inte hemska stor vikt vid att, aah det här funkade bra för mig. Och särskilt, liksom... Nå, nu kan jag ju bara jämföra med den här utbildningen... Eller nå, tryckis

också... Liksom att, att, det sägs aldrig riktigt att hej den där uppvärmningen funka bra för dig att det ska du göra, på något sätt. Eller liksom hemskt lite.

Gaby: Jo

Ellen: Att det, det känns som att, jag vet inte... håller du med? Om att, att, det ses som självklart men det läggs inte riktigt....

Gaby: Jo, alltså jo, jag har också, jag har kanske... när har jag börjat? Dom sista åren först att göra det faktiskt.

Ellen: Jo för att jag har, jag tror att jag en gång har hört dig säga om det, att hej det där var en bra övning, och jag blev genast sådär att hej att jag vill höra mera, på något sätt.

Gaby: Jo, jo, jojo. Och det, det är ju också för en lärare en sån utveckling att man själv måst komma på först vissa saker och sen märka också vad funkar mera och mindre och sånt. Och, och det är jätteviktigt vad du säger, jag tycker också det är jätteviktig och lärarna borde fokusera mera på det, och jag gör det nuförtiden faktiskt men, men jag har nu, jag, jag var fjortonde år.

Ellen: Jo exakt, haha!

Gaby: Och om alla måste upptäcka det igen för sig själv så det tar en tid tills man kommer dit!

Ellen: Jo precis. Men har du några, några tankar kring hur man själv liksom kan hitta dom där ideala

Gaby: Vad funkar?

Ellen: Ja.

Gaby: Hm, nå, för det första genom att bli medveten om vad är jag för typ, det är ju den första steg som man måste göra. Och det betyder att man borde under träningen ha den här, det kallas ju aktionsforskning, den här begreppen kan du använda. Aktionsforskning betyder att du, det är en begrepp ur pedagogiken, betyder att du observerar dig själv i ditt agerande, alltså, och det kan vi ju göra såväl som studerande så som läraren. Och det är ju någonting som ligger en skådespelare jätte nära för att man gör ju det i alla fall hela tiden.

Ellen: Jo, jo.

Gaby: Så, och, då är bara hela tiden observerar dig själv, hur reagerar jag på vissa saker, när börjar.... Med röst är det ju jätte tydligt. När börjar min röst faktiskt funka? Och då vet jag att ah, den här övning var jätte bra just för mig. Funkar. Och samma är det med uppvärmningar. När, när märker jag att wow, nu känner jag mig mycket mera beredd. Och det kan vara så olika, alltså jag känner till och med typer som... Som villinte alls uppvärma sin kropp! Även där är jag lite

skeptisk om det är verkligen bra för att jag tror att en liten grunduppvärmning så att, vet du, allt omsättning kommer igång på något sätt är nog bra också om man är en väldigt koncentrationstyp. Men, men som gör det ganska mycket bara via koncentration på rollen och situationen, till exempel via dagboksskrivning eller sånt.

Ellen: Jo exakt... Jo den är hemskt intressant på något sätt den där vinkeln, av, av... För det finns ändå några få som inte på det sättet upplever att dom behöver värma upp sig just fysiskt

Gaby: Jo

Ellen: och jag tycker, jag skulle vilja, jag vet inte, jag, jag känner liksom inte direkt till någon till exempel här i Vasa men jag skulle vilja komma i kontakt med någon och liksom fråga att hur funkar det för den, att...

Gaby: Ja, måste tänka efter fanns det någon av våra studerande som...

Ellen: Att liksom, just, jag tror att det var Tomi som sa att det finns såna som upplever att det liksom förstör till och med om dom förbereder sig för mycket

Gaby: Jo, exakt.

Ellen: Att liksom hur funkar det?

Gaby: Det distraherar dem.

Ellen: Jo.

Gaby: Men det har ju också mycket att göra, tror jag, i uppvärmningar som är inte fokuserad. Alltså att det är bara att göra bara nånting att bli varm och det är det. Men jag tror om du, om du skapar nån uppvärmning där du har med koncentration på din roll, som till exempel den här dansandet, det tror jag att är en jättebra uppvärmning som funkar för alla tre typer i slutet. För att, för att där har du allt med.

Ellen: jo exakt.

Gaby: Där kan du reagera emotionellt, där agerar du på kroppen i alla fall, och då kan du också ha din intellekt med genom att, vet du, analysera jaha, vad kommer där nu mellan oss? Åtminstone nånting sånt skulle jag nog rekommendera för alla, att kroppen vaknar lite före. Och sen, ta tid för koncentration.

Ellen: Jo. Jo för att... Vad var det jag skulle säga. Ja för jag, för jag tänkte ändå att, att oberoende av om, inte finns det ju liksom några människor som bara sådär kommer till, kommer till teatern fem minuter före föreställningen börjar och så går dom in på scen, att liksom, alla har ju nån slags förberedelse i alla fall, fast det kanske inte alltid är den där uppvärmningen. Så jag skulle liksom, det skulle vara jätte intressant att tala med någon som upplever att de inte behöver värma upp

sin kropp, men för att se att vad är det liksom ändå som den tycker att är det där viktiga? Att vad är det där samma på något sätt som alla ändå... För det känns som att något liknande behöver ändå alla.

Gaby: Jag tror det är säkert en sån sak som du har med de här ritualer, som jag kallar för tvångsbeteende.

Ellen: Jo, jo men det är ju helt enkelt samma.

Gaby: Som, som jag tror dom flesta har med säkerhet. Till exempel jag. När jag ännu spelade på teatern, ja har alltid, alltid, alltid före läst en gång igenom manus.

Ellen: Okej.

Gaby: Även jag kunde texten hit och dit och upp och ner, men det måste jag göra, som ett ritual. För att annars, det vara bara den där sättet att producera den där säkerheten för mig. Och det är ju också mycket, att, att du får den här, skapar nånting att du har den här säkerheten. Och då kan du spela på mycket bättre.

Ellen: Jo. Jo men det är... Jag tycker att det är jätte fascinerande... Med såna där, ritualer. Eller tvångsbeteenden eller vad man ska kalla det. För jag har liksom personligen inte något ännu, men det känns ändå som att det finns liksom, det det är så många som upplever det som en trygghet i dom ändå. Men samtidigt liksom inte, inte vill jag ha något som liksom blir sådär att herregud nu gjorde jag inte det där! Haha. Det är sådär att det är så svår balans liksom att

Gaby: Men du gör det alltid. Om du har sånt du gör det alltid.

Ellen: Jojo, men det är just det!

Gaby: Mmm.

Ellen: Jag tror inte... Hmm... Jag försöker komma på om jag skulle ha några flera frågor men jag tror inte det. Har du något du vill lägga till ännu?

Gaby: Inte vad jag kommer just nu på. Men om, då, då ska jag ringa dig. Eller du bara tar kontakt när du har frågor till. Men det är, det är, var ungefär så mina grundtankar skulle jag säga, om grejen. Men jag tycker det är jättebra tema hördu och väldigt bra initiativ! För att du är ren helt rätt, det är just sånt som behövs. Det är jätte jätte viktig. Bra!

Ellen: okej!

[Transkriptionen avslutas här, eftersom det återstående inspelade materialet inte var relevant.]