

Den vackra striden

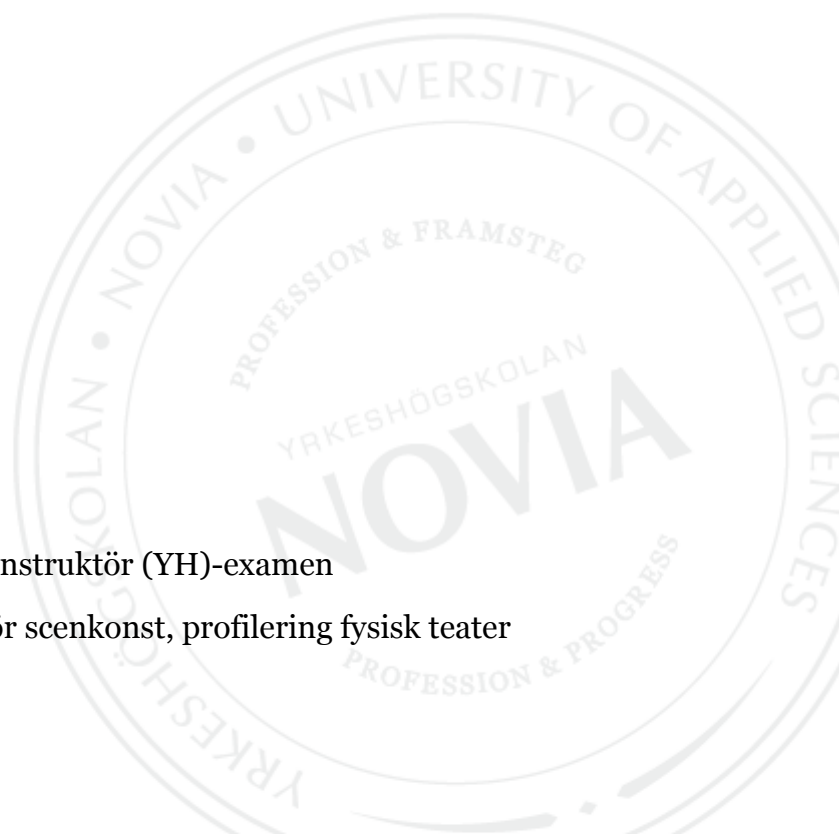
Stridskonstens inverkan på skådespelarträning och skådespelararbete

Kristian Snellman

Examensarbete för dramainstruktör (YH)-examen

Utbildningsprogrammet för scenkonst, profilering fysisk teater

Vasa 2011



EXAMENSARBETE

Författare: Kristian Snellman

Utbildningsprogram och ort: Scenkonst, Vasa, Finland

Inriktning/alternativ/Fördjupning: Fysisk teater

Handledare: Maya Tångeberg-Grischin

Titel:

Den vackra striden

Stridskonstens inverkan på skådespelarträning och skådespelararbete

Datum: 04.04.2011

Sidantal: 22

Bilagor: 3

Sammanfattning

Detta examensarbete utforskar och redogör för tre stridskonster och deras förmåga att förbättra skådespelarens kropp och därigenom det konstnärliga arbetet. De tre stridskonsterna är capoeira, Kalarippayattu och Kung Fu. Jag har utforskat stridskonsterna praktiskt genom träning och genom tillämpning av stridskonsterna i mitt skådespelararbete och i mitt arbete med koreografi. Jag har gjort ett konstnärligt slutarbete, där jag har utforskat olika dramatiska uttryck som stridskonsterna kan ge när man kombinerar dem med text, musik och ljussättning. Jag har läst litteratur som behandlar de olika stridskonsterna och har insett att man därigenom kan få en teoretisk uppfattning om hur de fungerar, men man kan inte göra en helhetsbedömning innan man har tränat dem själv under en längre tid. Litteraturen som jag har läst understryker dock en del av de saker, som jag har kommit fram till under mitt utövande av dessa stridskonster. Slutresultatet av mitt konstnärliga och skriftliga slutarbete är en redogörelse för hur man med fördel kan använda sig av stridskonst inom skådespelararbete. Detta är inte en heltäckande slutsats, men en början på någonting, som i framtiden mycket väl kan komma att bli en metod för skådespelarträning.

Språk: Svenska

Nyckelord: Teater, stridskonst, capoeira, Kalarippayattu, Kung Fu

BACHELOR'S THESIS

Author: Kristian Snellman

Degree Programme: Theatre arts, Vasa, Finland

Specialization: Physical theatre

Supervisors: Maya Tångeberg-Grischin

Title:

The beautiful battle

The effect of martial arts in actor training and the work of an actor

Date: 04.04.2011

Number of pages: 22

Appendices: 3

Summary

This thesis explores and describes three martial arts and their ability to improve the actor's body and thus the artistic work. The three martial arts are capoeira, Kalarippayattu and Kung Fu. I have explored the martial arts through training and application of the martial arts in my acting work and in my work with choreography. In the artistic part of my thesis, I have explored various dramatic expressions that martial arts can bring when combining them with text, music and lighting. I have read literature on the various martial arts and have realized that one can thereby obtain a theoretical understanding of how they work, but it is not possible to make an overall assessment before one has trained them for a longer time. The literature that I have read however points out some of the things that I have found during my practice of these martial arts. The result of both the artistic and theoretic part of my thesis is a statement of how you can benefit from the use of martial arts in the actor's work. This is not a complete conclusion, but a beginning of something, which in the future may well be a method for actor training.

Language: Swedish

Key words: Theatre, martial arts, capoeira, Kalarippayattu, Kung Fu



Innehåll

1	Inledning.....	1
2	Stridskonsternas rörelser, energi och dynamik.....	2
2.1	Capoeira.....	2
2.2	Kalarippayattu.....	4
2.3	Kung Fu.....	9
3	Stridskonsternas nytta i skådespelararbetet.....	11
3.1	Capoeira.....	11
3.2	Kalarippayattu.....	13
3.3	Kung Fu.....	14
4	Min egen erfarenhet av de tre stridskonsterna.....	15
4.1	Capoeira.....	15
4.2	Kalarippayattu.....	16
4.3	Kung Fu.....	17
5	Användningen av stridskonst i mitt konstnärliga slutarbete.....	18
6	Egen utvärdering av mitt konstnärliga slutarbete.....	20

Bilaga 1 - Capoeira

Bilaga 2 - Kalarippayattu

Bilaga 3 - Kung Fu

Källförteckning

1 Inledning

Stridskonster har alltid fascinerat mig, men det är inte våldet som har varit grundorsaken, utan träningsformen. Jag började träna den japanska kampsporten Jiu-Juitsu (Hokutoryu) som sexton-åring och tränade i ca två år, tills jag nästan uppnådde den andra bältesgraden. Träningen ökade min vighet, uthållighet och muskelstyrka, samt gav en ny dimension till mitt sociala liv. Jag märkte dock att många av utövarna i min grupp var av en mer våldsam natur och att tävlingsinstinkten gjorde sig alltför gällande för min smak. Där upphörde således min träning, också delvis pga. engagemang inom amatörteater.

Senare förde mitt teaterintresse mig till urvalsproven till teaterhögskolan i Helsingfors. Jag gjorde tydligen ett stort intryck på juryn där, men de påstod att jag saknade tillräcklig fysisk kontroll och uppmanade mig att börja dansa, eller träna någon estetisk stridskonst. Min bror hade varit på utlandsstudier i Valencia/Spanien i ett år och där hade han börjat träna den brasilianska stridskonsten, capoeira. Han uppmanade mig att också prova på, eftersom capoeira innefattar både dans, akrobatik och försvarstekniker. Jag anslöt mig till en nybörjargrupp och fastnade direkt. Efter två månader var jag den mest drivande själen i gruppen och efter fyra månader kom jag in på Svenska Yrkeshögskolans (numera Yrkeshögskolan Novias) utbildning inom fysisk teater i Vasa. När jag inledde mina studier började jag åka regelbundet till Åbo för att träna med min brors capoeira-grupp och lära mig mer tekniker. Deras mästare, *Mestre Samara*, tyckte att jag hade en bra inställning till capoeiran. Han sade att om jag satsar lika mycket på mina studier inom teater, så kommer jag att bli en bra skådespelare.

Detta gjorde att jag började satsa mer på teknik, även inom Kung Fu, som är ett av huvudämnena inom fysisk teater på Novia. Jag valde också, med rådgivning av min lärare, Maya Tångeberg-Grischin, att göra mina utlandsstudier inom Kalarippayattu, en uråldrig stridskonst, som härstammar från Kerala i södra Indien. Jag tillbringade nästan fem månader i Kerala och genom den fysiska utvecklingen som jag fick från Kalarippayattu, började jag också se det fysiska och konstnärliga värdet i dessa tre stridskonster, capoeira,

Kung Fu och Kalarippayattu. Resultatet av processen hittills för mig är en mer expressiv och kontrollerad skådespelarkropp.

Jag har utforskat stridskonsterna praktiskt genom träning och tillämpning av träningen i mitt skådespelararbete och mitt arbete med koreografi. Jag gjorde ett konstnärligt slutarbete, där jag utforskade olika dramatiska uttryck som stridskonsterna kan ge när man kombinerar dem med text, musik och ljussättning.

Jag har läst litteratur som behandlar de olika stridskonsterna och insett att man därigenom kan få en teoretisk uppfattning om hur de fungerar, men man kan inte göra en helhetsbedömning innan man har tränat dem själv under en längre tid. Litteraturen som jag har läst understryker dock en del av de saker, som jag har kommit fram till under utövandet av dessa stridskonster.

Slutresultatet av mitt konstnärliga och skriftliga slutarbete är exempel på hur man kan förbättra skådespelarens kropp och förstärka teatraliska uttryck, med hjälp av stridskonst.

2 Stridskonsternas rörelser, energi och dynamik

2.1 Capoeira

Dansen som slavarna i Brasilien utövade under 1500- och 1600-talet, antas likna det vi idag kallar capoeira. Man säger att *capoeiristas*, personer som utövar capoeira, spelar mot (eller med) varandra. Capoeira utförs i en cirkel, även kallad *roda*, med två personer åt gången, spelandes i mitten. Cirkeln utgörs av åskådare och medverkande, som klappar en rytm med händerna och sjunger traditionella sånger om bl.a. slavens vardag, samt en orkester, bestående av *capoeiristas*, som förstärker rytmen med traditionella afrikanska slaginstrument. Man håller sig ständigt i rörelse till den konsekventa rytmen av slaginstrumenten. Grundrörelsen består av gungande steg från sida till sida. Därför kallas den för *ginga*, som betyder gunga på portugisiska. Man använder sig främst av snurrsparkar, väjningar och svepande attackrörelser och strävar mer till att få spelet

flytande än att göra varandra illa. Spelet kan kryddas med akrobatiska rörelser, av vilka vissa kan få spelet att påminna om den moderna amerikanska gatudansen, breakdance.

Det gungande rörelsemönstret och de snurrande sparkarna leder till att varje rörelse går vidare i en annan och på så vis stannar rörelsen aldrig av helt och hållet under ett spel. Det betyder dock inte att en spelare bara snurrar runt som det passar den själv. Man är hela tiden tvungen att ta motspelaren i beaktande, ifall den skulle få för sig att försöka tackla en, eller slunga iväg en spark mot ens huvud. I sådana fall, måste man bryta sin rörelse, eller rikta om den en aning så att man inte kolliderar. Det är nämligen så att man inte blockerar den andra spelarens rörelser i capoeira, man går med dem och utnyttjar dem till sin egen vinning, eller till att få dansen att flyta. En skicklig *capoeirista* lyckas alltid, utan extra ansträngning, väja undan en attack, varifrån den än kommer och svara med en minst lika listig attack. I bästa fall sätter man också in en akrobatisk rörelse för att imponera på publiken och visa sin värdighet för motspelaren. På så sätt håller båda spelarna alla sinnen öppna, samtidigt som de låter sig trollbindas av den magiska musiken och gruppens uppmuntrande sång och handklappningar.

Musiken utgör en viktig del av capoeirans enastående energiflöde, som bland utövarna kallas för *axé*. Tack vare gruppens sång och handklappningar och instrumentens pulserande rytmer får kroppen ett enormt energitillskott, som uttrycker sig i spelarnas rörelser. Musikens tempo, harmoni och sångtexter påverkar avsevärt hur spelet utformas. Om man spelar musiken långsamt och sjunger melankoliskt, så blir spelarnas rörelser lägre, långsammare och mera lidelsefulla till uttrycket. Om man spelar musiken snabbare och sjunger högt, hårt och med glada toner, så blir spelarnas rörelser högre, snabbare och mera energiska, ibland till och med aggressiva. Denna samverkan mellan musik och rörelser hjälper spelarna att hålla ut längre. Den cirkelformade gruppen bidrar rent geometriskt till att hålla energin i centrum av cirkeln. Ibland kan en capoeira-session (*roda*) hålla på i flera timmar och samma människor kan spela i upp till tjugo minuter oavbrutet.

Genom att aktivt delta i spelet (*jogo*) utvecklar man en enastående förmåga att kunna ändra kroppens riktning i vilken position man än befinner sig. Om man gör en hjulning, så ska man alltså om situationen kräver det, kunna bryta den när man befinner sig upp och ned i hand stående och få kroppen att röra sig i motsatt riktning, eller någon annan riktning. Man ska till och med kunna slänga sig till golvet utan att tappa kontrollen i händer och fötter, som förutom huvudet är de enda kroppsdelarna som får vidröra marken i capoeira. I nästa

stund måste man kunna göra en volt, eller ett språng för att igen återvända till grundrörelsen, göra en ny hjulning, eller en attack. Allt detta händer i en flytande kontinuitet, som gör att spelet aldrig stannar av, om inte *rodans* ledare av någon anledning väljer att avbryta sessionen. Ett välfungerande spel kräver ett utvecklat muskelminne och en fysisk spontanitet, som man i regel bara kan uppnå om man gör det tillräckligt mycket och ofta. Tack vare en sådan fysisk spontanitet blir dynamiken i capoeiran väldigt ”musikalisk”. Människokroppen rör sig upp och ner, fram och tillbaka, i cirklar och i raka rörelser, precis som toner i ett välkomponerat musikstycke. Tempot i spelet, som bestäms av orkestern, avgör om ”musikstycket” är en melankolisk ballad eller en glad och energisk marsch.

2.2 Kalarippayattu

Rörelserna i Kalarippayattu är ändamålsenligt utformade för strid och är till stor del inspirerade av djurriket. Deras namn kommer från Malayalam, det lokala språket i Kerala. Man använder i grundträningen främst sparkar, som på olika sätt slungas upp i luften så att foten träffar händerna, vilka hålls sträckta rakt uppåt. När man behärskar grundrörelserna, får man lära sig olika rörelsekombinationer. Dessa kombinationer kallas *maypayattu*, som betyder kroppsträning. *Maypayattu* består av sparkar, hopp och andra explosiva rörelser, som alla är inspirerade av djurens naturliga rörelser i en stridssituation.

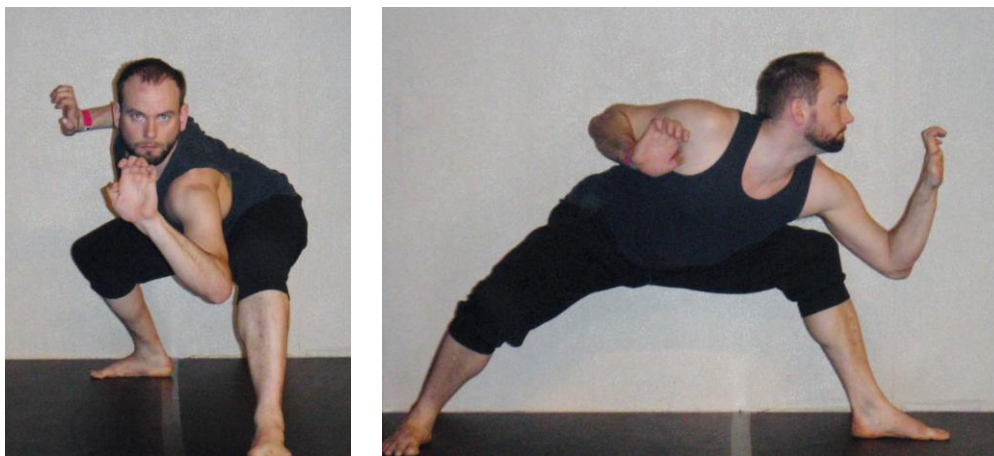
Rörelserna utgår från en rad olika grundpositioner. De enkla grundpositionerna kallas för *chuvadukal*. Det består av grundläggande fotpositioner för Kalarippayattu-rörelser och är indelade i två grupper: *Aakkachuvadu* och *Neeckachuvadu*, fasta positioner och språngpositioner. *Aakkachuvadu* kommer från Malayalam-ordet *aakkam*, som betyder stadig och *Neeckachuvadu* kommer från Malayalam-ordet *neekkam*, som betyder rörelse. Från *Aakkachuvadu* och *Neeckachuvadu* förädlas sedan *Vadivukal*, de åtta djurpositionerna. *Vadivukal* och rörelserna som utgår från dem är grunden till de flesta rörelserna i Kalarippayattu. Djurpositionerna är dramatiska i sin utformning och kan med fördel användas som förstärkande element för teatraliska uttryck.

1. Gaja Vadivu – Elefantpositionen



Positionen är stark och fastrotad i marken. Den uttrycker beredskap och kan uttrycka både hot och rädsla, beroende på kroppens höjdläge, armarnas position, huvudets position och ansiktsuttryck.

2. Simha Vadivu – Lejonpositionen



Positionen är den mest hotfulla av alla "Vadivukal". Den är låg och stark och riktas framåt. Den främre handen uttrycker tydligt ett avståndstagande till motparten, medan den andra handen skyddar sidan av kroppen.

3. Aswa Vadivu – Hästpositionen



Positionen kan uttrycka underlägsenhet och förundran, men även beredskap att gå till attack. Det utsträckta bakbenet ger positionen en tydlig riktning uppåt och framåt.

4. Varaaha Vadivu – Vildsvinspositionen



Vildsvinspositionen är ganska lik Lejonpositionen, men pga. den skyddande armbågen och den gömda bakre handen, ger den ett mer skyggt intryck, som får personen att se ut som att den är beredd att backa ifall ett hot kommer emot.

5. Sarpa Vadivu – Ormpositionen



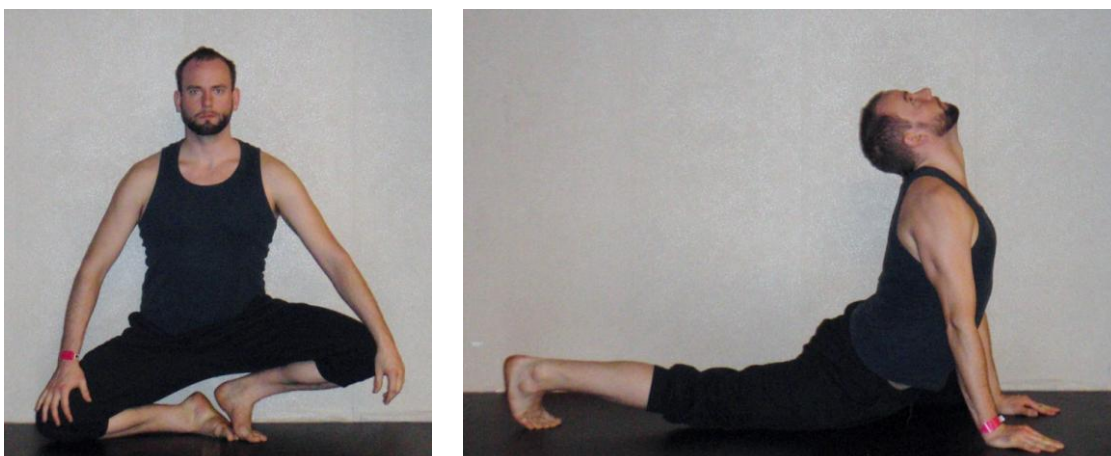
Ormpositionen är den lägsta och mest utsträckt av alla "Vadivukal". I det här fallet mäter den 245 cm mellan det utsträckta benet och den utsträckta armen. Dess tydliga riktning gör effekten mer koreografisk än dramatisk, men den kunde också användas för att uttrycka lidande, eller kampen för att nå fram till någonting.

6. Kukkuda Vadivu – Tuppositionen



Likt en tupp reser man sig upp, höjer händer och fötter till en både skyddande och skrämmande position och gör ett språng och ett hopp framåt, så att man slutligen landar i den andra positionen, vilken delvis liknar lejonet och vildsvinet. Tuppositionen är mäktig och aggressiv och täcker stora ytor med sitt språng. Den är ypperlig att använda när man vill dominera scenen och skrämma bort andra.

7. Maarjaara Vadivu – Kattpositionen



Positionen är uppdelad i två delar: Den sittande katten, som uttrycker ett neutralt lugn och den avvaktande katten, som ligger och lurar på sitt byte. Den senare är dramatisk i sin utsträckning och har en klar blick uppåt.

8. Matsya Vadivu – Fiskpositionen



En väldigt dynamisk språngposition. Den har full fokus framåt och uttrycker samma avståndstagande, som lejonpositionen, men personen är mycket mer blottad. Positionen kan också uttrycka en skräck och förtvivlan över att falla framåt. Från positionen kastar man sig ut i ett explosivt språng.

De olika rörelseserierna, *maypayattu* består av en kombination av djurpositioner och de energiska sparkarna. Det finns en rad olika *maypayattu* och de varierar beroende på vilka sparkar de baseras på. En *maypayattu* har över hundra rörelser och kan ta fem till tio minuter att utföra.

Alla rörelserna i Kalarippayattu-träningen utförs med full kraft, eftersom träningen är till för att utveckla kroppens styrka, uthållighet och flexibilitet. Man ger allt från början till slut. Det är av yttersta vikt att man upprätthåller en daglig, eller åtminstone kontinuerlig träning, så att kroppen hålls vaken och alert.

Phillip Zarilli berättar att Kalarippayattu var en kroppskonst (meyyabhyasam) och ändå sättet att lära sig den var genom daglig träning. ”Daglig träning” är frasen som upprepas likt ett mantra för att betona faktumet att endast genom upprepning, kan utövaren börja utveckla ett riktigt kroppsuttryck (deham bhavam). När kroppens minne så börjar anta det rätta uttrycket, börjar en lärling gradvis att förkroppsliga det ideala tillstånd som man kan uppnå genom träning - ett tillstånd där, enligt ett populärt talesätt, likt Lord Brahma, den tusenögde, ”the body becomes all eyes”¹

Om man klarar av rörelserna i en *maypayattu* utan att bli trött, så sätter man ihop den med en annan *maypayattu* för att höja konditionen ytterligare. Den här dynamiska spänningen, tillsammans med fullständig mental fokus blir till *Puly Angam*, tigerns dödsblick, som anses vara det viktigaste i krigarens förhållning till sin uppgift.

2.3 Kung Fu

Kung Fu bygger, enligt Nguyễn van Nguyễn², till stor del på den dynamiska *qigong-andningen*. *Qigong*³ har en avslappnande effekt på krigarens kropp och får den att använda ett minimum av energi för att utföra en rörelse. I *qigong* strävar man till att andas ut med rörelsen ända till slutet, så att en snabb rörelse har en snabb och explosiv utandning och en

¹ Zarilli, Phillip B. 2003, 19: When the Body Becomes All Eyes, Egen översättning

² Kung Fu-läraren på Yrkeshögskolan Novias utbildning för fysisk teater.

³ Qigong är en urgammal del av den traditionella kinesiska medicinen och har de senaste åren blivit allt mer populära i västerlandet. På mandarin betyder qi att andas. Qi har en djupare betydelse som kan sammanfattas med ordet livskraft. Gong betyder arbete och teknik. Qigong är att uppnå en stark och frisk livskraft genom andning, ansträngning och perfektion.

långsam rörelse har en lugn och långsam utandning och att rörelsen alltid har en ultimata utsträckning. Dock varken fyller, eller tömmer man lungorna helt. Man håller sig i ett tillstånd av koordination för att kunna handla enligt vad situationen kräver.

Koordinationen är en av de viktigaste aspekterna när det gäller övning av färdigheter i sport och atletik. Koordinationen är den kvalitet som gör det möjligt för individen att integrera hela kroppens kapacitet och styrka i ett effektivt utförande av en handling. (Lee, Bruce 1988, 43: Tao i Jeet Kune Do)

Således kan krigaren koncentrera sig mer på precision och riktning och mindre på total urladdning, som i till exempel Kalarippayattu (Här bör också tilläggas att i en stridssituation gäller samma för Kalarippayattu, som i Kung Fu, det är bara i träningen, som man laddar ut helt och hållet i Kalarippayattu). Detta gör Kung Fu till den mest koreografiska och koordinerade av de tre ovan nämnda stridskonsterna, vilket också har gjort att den har influerat många dansare under det senaste seklet på grund av sin lätta snabbhet och sina tydligt riktade rörelser.

Tack vare denna unika andningsteknik som också hjälper kroppen till en mer dynamisk rörelserytm och koordination, kan krigaren gå vidare från rörelse till rörelse, eller bryta rörelsen och gå till en annan riktning om så behövs, utan att tappa exaktheten i rörelserna. Detta gör att kroppen aldrig behöver tveka, utan alltid har någonstans att ta vägen.

För att förstå en rörelses mening helt och hållet behöver man också kunna göra den långsamt. Därför tränar Kung Fu krigare också *Tai Chi*⁴. När man utövar *Tai Chi*, rör man sig lika som i Kung Fu, men mycket långsammare. Genom *Tai Chi* kan man reflektera över varje rörelse och dess mening. När man gör en *kata*⁵ inom Kung Fu har man ofta med korta *Tai Chi-sekvenser* för att hitta tillbaka till energins centrum i Kroppen. *Tai chi* och *qigong* tillsammans gör Kung Fu till den mest kontrollerade och preciserade av de tre ovan nämnda stridskonsterna. Man kan säga att man genom Kung Fu-träning uppnår den ultimata kroppen för uttryck.

Det ovanliga ligger i dess enkelhet. Varje rörelse sker av sig själv. Det är inte något konstigt med det. Jag tror att det enkla sättet alltid är det riktiga sättet. Det är helt enkelt ett direkt uttryck för känslor med ett minimum av rörelse och energi. Ju närmare man kommer den sanna Kung Fu, desto mindre förlust av energi (Vaughn, Jack och Lee, Mike 1989, 43: Den Legendariske Bruce Lee)

⁴ Tai Chi är på en och samma gång gymnastik, meditation och Qi Gong. Grundövningen är den långsamma Tai Chi-formen, som är en flytande och obruten serie rörelser. Det kan kallas rörelsemeditation.

⁵ Med kata avser man en rörelseserie, som gynnar flödet av rörelser i Kung Fu.

3 Stridskonsternas nytta i skådespelararbetet

3.1 Capoeira

En stor del av skådespelararbetet handlar om att kunna improvisera, antingen ensam eller med en eller flera motspelare. Det finns olika metoder för improvisation inom teater. Inom nutidens västerländska teater har det varit väldigt populärt att använda sig av kontaktimprovisation⁶. Många dansare och capoeiristas som jag har träffat, liknar capoeira med kontaktimprovisation. Det finns dock en viss skillnad. Inom kontaktimprovisation rör man ofta i varandras kroppar för att ge varandra impulser, som man kan använda för olika slags uttryck. I capoeiran undviker man oftast kroppskontakt. Capoeira handlar inte i första hand om intressanta omtolkningar av motspelarens rörelser utan om spontan överlevnadstaktik. Det som de har gemensamt är strävan att genom lek och improvisation hitta ett gemensamt språk och intressanta och kreativa lösningar med kroppen. I capoeira gör man det i *rodan*⁷. *Mestre Ponchianinho* säger att även om man kan lära sig rörelser och teori av mästaren, så kan man inte lära sig capoeira på riktigt förrän man har upplevt rörelserna i en *roda*⁸. Det kräver mycket tid och erfarenhet, eftersom det inte finns några exakta regler för hur man ska reagera i olika situationer.

Det är oerhört viktigt för en skådespelare att fånga publikens uppmärksamhet på scen, eftersom det är det som yrket går ut på. Därför måste man ha lite mer fysisk spänning än i en vardaglig situation. Det kan underlättas med icke vardagliga kroppspositioner och rörelsesätt. En skådespelare som behärskar capoeira, kan röra sig på alla fyra (både händer och fötter), samtidigt som den håller kontakt till publiken, utan att det ser klumpigt ut. Den kan också stå på händer när den reciterar text, eftersom man i ofta sjunger själv, samtidigt

⁶ Kontaktimprovisation är en dans/rörelseform där två eller flera personer leker med vikt, balans och gravitation medan de dansar med varandra i improviserad rörelse. Rörelse och beröring är grunden för denna dansform.

⁷ Roda är en ring av människor, där man utövar capoeira. Människor i rodan sjunger sånger och klappar i händerna för att ge energi åt de två som spelar i mitten.

⁸ Ponchianinho, Mestre 2007, 116: Essential Capoeira: The Guide to Mastering the Art

som man spelar spelet. Man utnyttjar också kraftansträngningen i de tunga rörelserna och kroppspositionerna för att få en högre energi i rösten.

Malicia är ett återkommande begrepp inom capoeira. På svenska, direkt översatt, betyder det illvilja, men inom capoeira betyder det en blandning av att vara klipsk, ”gatusmart” och betänksam.

Man kan säga att ”malicia” har två huvudsakliga aspekter. Den första är att känna till känslorna och karaktärsdragen – aggressivitet, rädsla, stolthet, fåfänga, kaxighet, etc. - vilka existerar hos alla människor. Den andra är att känna igen de här karaktärsdragen när de uppstår hos en annan spelare och därigenom kunna förutse den andra spelarens rörelser, oavsett om det är i rodan, eller verkliga livet. En ”Maliciös” spelare kan väja undan motståndarens spark och förbereda en motattack eller tackling innan angriparen har hunnit slutföra vad den har påbörjat. I det vardagliga livet borde han också kunna lägga märke till den riktiga människan som gömmer sig bakom en social mask hos någon som han just har träffat. (Capoeira, Nestor 2003, 33: Little Capoeira Book, Egen översättning)

Man kan utgå ifrån att *malicia* inom teater är en egenskap för scenisk gestaltning i kroppen. Man lär känna människans olika spontana känslor och deras uttryck i kroppen och kan både förutse dem och hantera dem hos motspelaren, både som privatperson och som karaktär.

Genom sin strävan att överleva lärde de afrikanska slavar sig att ”spela teater” för att vinna sympati av de som förtryckte dem. I en hotande situation kunde de låtsas vara sjuka eller skadade för att inte bli utsatt för så mycket fysiskt våld. Samtidigt hade de en större chans att få övertaget i ett slagsmål om motståndaren trodde att de var handikappade.

Man konfronterar inte en man ansikte mot ansikte, utan låtsas istället vara feg och be om nåd – och sedan slår man till motståndaren när han har sänkt gardan...

I capoeira existerar inte sådana, i västvärlden högt värderade ord, såsom ärlighet, sanning och rent spel, när man möter fienden. (Capoeira, Nestor 2003, 37: Little Capoeira Book, Egen översättning)

Genom uppfinningsrikedom och lekfullhet lär en *capoeirista* sig alltså att lura sin motpart att tro att den ska göra en sak, medan den i själva verket gör någonting helt annat. I *rodan* ser man det här ofta och det kan få en dramatisk och till och med komisk effekt.

3.2 Kalaripayattu

Kalaripayattu har två starka effekter på en människa. Den yttre, fysiska effekten och den inre, psykiska effekten. De här hör på de flesta plan också ihop. Alla rörelser som tränas i Kalaripayattu är menade för att utveckla kroppen, så att den kan prestera vad huvudet vill i den svåraste av alla situationer, kampen om överlevnad. Under kampen måste man lita på kroppens instinkter och handla reflexivt på yttre intryck. Det betyder att en lite impuls från hjärnan måste växa blixtnabbt i kroppen och få hela kroppen att samverka med full koncentrerad kraft för att försvara sig. Denna samlade urladdning kan få vilken rörelse som helst att bli visuellt vacker om rörelsen så är stor eller liten. Således hålls den dynamisk och renodlad, utan påverkan av andra flyktiga impulser från den egna hjärnan, eller omvärlden. För en skådespelare är detta viktigt när den står på scen. Man måste kunna svara på den lilla impulsen som hjärnan, eller motspelaren föder, med hela sin kropp, så att publiken inte missuppfattar vad man vill uttrycka. De starka djurinspirerade positionerna är också fysiskt fulländade på sina olika sätt. De utmärks av bl.a. fullt utsträckta ben, fullt utåtvridna höfter och fullt öppnad bröstorg. Det är den yttre, fysiska effekten som Kalaripayattu kan ha för en skådespelare.

En skådespelare måste också kunna ha kontroll över sina tankar, så att de inte tar över kroppen och skapar inre konflikter. Sri Vinod Gurukkal, en lärare i Kalaripayattu, sade till mig att genom träningen lär man sig i första hand att bekämpa de inre fienderna. Endast då, när man har kontroll över dem, kan man bereda sig på att bekämpa de yttre fienderna. De inre fienderna liknar det som man i Bibeln kallar för dödssynder, saker som man vet är fel, men som det klena sinnet ändå tillåter en att känna. Till sådana saker hör avund, girighet, högmod, lathet etc. Genom att träna Kalaripayattu koncentrerar man sig fullständigt på den egna kroppen och kommer stegvist underfund med att man endast själv kan stå till svars för misstag, som den egna kroppen gör under träningen och på så vis lär sig en ödmjukhet inför omvärlden och dess inverkan på den egna kroppen. När man arbetar på scen måste man kunna lita på sina medspelare, men man måste också vara beredd att själv anpassa sig i stunden om något skulle gå fel och använda det till sin fördel i stället. Om man således kan bekämpa de inre fienderna så kan man klara av vad som helst som

kommer emot en. Skådespelaren måste kunna ha en ”varför inte” inställning i både kroppen och psyket. Kalarippayattu hjälper till med den inställningen.

I det stora hela har Kalarippayattu en enastående jordnärlighet och balans. Alla positioner är djupt rotade i marken och koncentrationen ligger till stor del på fötternas kontakt med den. Det ger möjlighet för utövaren att få en stadig grund att bygga balansen på. Således kan man hålla balansen, även i de mest utmanande kroppspositionerna, som i t.ex. *fiskpositionen*. Det ger skådespelaren en klar fördel när den ska jobba på en liten scen med andra skådespelare. Man måste kunna ta ut rörelserna och kroppspositionerna till max, utan att skada sig själv eller andra. Samtidigt sätter jordnärligheten en stark spänning i hela kroppen, vilket ger skådespelaren trovärdighet och tydlighet.

3.3 Kung Fu

När det handlar om att jobba i speciella riktningar och förstärka vissa linjer har Kung Fu en stor fördel, jämfört mot andra tekniker. Kung Fu har nämligen både en klar riktning och en stark energi bakom rörelserna. Dessutom har man i Kung Fu någonting som Bruce Lee⁹ kallar för brutna rytmer, vilket innebär att man anpassar kroppens rytm utgående från situationen. Således blir rörelserna dynamiska och risken minskar för att de ska hamna i ett monotont tempo.

När man improviserar utan ord på scen, är det ytterst viktigt att man är klar med vad man vill och vart man är på väg. Kung Fu hjälper skådespelaren att vara aktiv, dynamisk och tydlig när den ska visa sina intentioner. Om man lyckas åstadkomma en tydlig fysisk dialog på scen, så behöver man inte nödvändigtvis använda sig av ord. Orden kan komma att komplettera dialogen i ett senare skede.

Oavsett om man ska röra sig snabbt eller långsamt, så måste man kunna röra sig kontrollerat och hålla den givna formen, för att uppnå tydlighet och styrka på scen. Kung Fu är en mångsidig grundträning för skådespelaren. I Kung Fu tränar man även hantering av vapen, vilket också kräver samma styrka, precision och dynamik. Därigenom får man

⁹ En skådespelare från Hong Kong, som genom sina actionfilmer har gett Kung Fu stor publicitet. Bruce Lee var en stor utövare av Kung Fu, både som försvarsteknik och som visuell effekt på film.

bra grundkunskaper i hur man ska hantera objekt på scen utan att det blir klumpigt och förhindrar eller förvärrar det övriga skådespelararbetet. Det finns säkert hundra sätt att lyfta upp och sätta ner en stol på, men endast med rätt teknik och impuls, kan man lyfta den så att det inte blir ett irritationsmoment för publiken. Det måste göras smidigt och galant. Även här är Kung Fu en bra teknik att använda sig av på scen.

4 Min egen erfarenhet av de tre stridskonsterna

4.1 Capoeira

Jag började träna capoeira på vårvintern år 2007 i Jakobstad. Mycket tack vare de fysiska färdigheter som jag uppnådde under den tiden, lyckades jag göra bra ifrån mig under inträdesprovet till Svenska Yrkeshögskolans (numera Yrkeshögskolan Novias) utbildning för fysik teater i Vasa och kom även in på utbildningen. Jag förblev tacksam och lojal till capoeira tack vare det och bestämde mig att utforska stridskonsten vidare, delvis också för att den ännu inte existerade inom min nya utbildning. Jag fick bra praktik genom att undervisa för Åbo Akademis Studentkårs motionsgrupp, KAV-motion och lyckades genom min brors kontakter utveckla mina färdigheter ytterligare via kurser runtom i Finland och även utomlands.

När vår årskurs satte upp det antik-grekiska dramat, *Backanterna* av Euripides¹⁰, fick jag möjlighet att utarbeta en koreografi för en scen, där två gamla gubbar skulle suppa sig fulla och dansa för vinets gud, *Dionysos*. Jag använde mig av rörelser från capoeira och med hjälp av levande musik från *berimbau*¹¹, lyckades jag och min medspelare få till en lustig dans, som uppskattades av såväl publik som recensenter. Rörelserna utgjordes av hjulningar, snurrsparkar i luften och olika viktskiftningar nära golvet, vilket fick dansen att bli flytande och mystisk i sin utformning. Jag använde dessutom *berimbau* för att skapa musik till andra scener i pjäsen, tillsammans med bl.a. saxofon och det urgamla

¹⁰ Euripides (ca 480-406fKr) – en av de viktigaste grekiska dramatikererna.

¹¹ Ett pilbågeliknande stränginstrument, som spelas genom att slå med en pinne på strängen. Strängen ger ifrån sig en ton, som man kan variera genom att placera en liten sten vid olika ställen på strängen.

australienska blåsinstrumentet *didgeridoo*. Resultatet blev, enligt en recensent, något som mycket väl kan låta som just antik-grekisk musik, eftersom man idag inte helt säkert kan säga hur den låter.

På våren 2008 gjorde jag för en slagsmålskoreografi till Jakobstads Gymnastikförenings dansföreställning, *Jungelboken*¹². Slagsmålet skedde mellan huvudpersonen *Mowgli* och hans ärkefiende, tigern *Shere Khan*. Jag fick själv spela *Mowgli* som tonåring i de sista scenerna och utföra slagsmålskoreografin mot tigern. Tigern spelades av en erfaren dansare från föreningen. Koreografin utgjordes av snurrsparkar, hoppsparkar och parakrobatiska rörelser. Scenen gav en dramatisk kontrast till de andra, gladare danserna i föreställningen. Jag insåg det dramatiska värdet av capoeiran och fick en mängd idéer om hur jag kunde använda den på flera sätt i framtiden.

4.2 Kalarippayattu

Under hösten 2009 begav jag mig till Kerala på utlandsstudier från min utbildning i fysisk teater på Yrkeshögskolan Novia. Kravet på hela årskursens utlandsperiod var att vi skulle vistas utanför Europas gränser. Jag valde Kerala och Kalarippayattu för att min lärare hade rekommenderat det åt mig. Jag visste dock ingenting om hur Kalarippayattu fungerade och jag valde att inte ta reda på så mycket heller. Det visade sig vara ett klokt val. Det är svårt att förstå någonting så genuint som Kalarippayattu helt och hållet om man inte har gjort det själv i praktiken.

De första veckorna hade jag ont i hela kroppen. Det krampade i baklåren av alla höga sparkar. Det värkte i höfterna av de låga, utåtvridna djurpositionerna. Det hårda jordgolvet gjorde vristerna ömma av alla hopp och språng fram och tillbaka. Ett tag trodde jag att min kropp inte skulle klara av de fem månaderna, som jag hade tänkt ägna åt Kalarippayattu-träning. Då sade en av mina Kalarippayattu-lärare att min västerländska kropp är hård och styv och behöver ett tag för att anpassa sig till träningen, men när den har gjort det, så kommer jag att känna en stor skillnad. Jag litade på läraren och efter en dryg månad började träningen faktiskt göra mindre ont. Samma lärare sade efter ett par månader att min

¹² Walt Disneys berättelse om den föräldralösa människungen Mowgli som hittas som baby av pantern Bagheera och växer upp i en vargfamilj. Historien är baserad på Rudyard Kiplings berättelser om Mowgli.

kropp hade blivit slankare och smidigare och att jag nu kunde utnyttja min styrka på ett mer fördelaktigt sätt än tidigare.

Under tiden i Kerala hann jag lära mig ett antal *maypayattu* och tre olika vapen: lång käpp, kort käpp och ”svärd och sköld”. När vi kom hem från utlandsstudierna gjorde vår årskurs en uppvisning av allt som vi hade lärt oss i utlandet. Jag visade upp en egenhändigt kombinerad *maypayattu* och en kampkoreografi med svärd och sköld tillsammans med min kurskamrat Charlott Lihnell, som hade tränat Kalarippayattu tillsammans med mig i Kerala. Kampkoreografin blev väldigt dramatisk och kraftfull och teknikerna som vi bemästrade med vapnen gav oss en otrolig tillit till oss själva och varandra.

4.3 Kung Fu

Jag började träna Kung Fu tillsammans med mina kurskamrater på fysisk teater senhösten 2007. Vi fick lära oss olika styrkehöjande, konditionshöjande och muskeluttänjande grundövningar de första månaderna. Vår mästare förklarade att kroppen måste vara i bra skick, innan man kan hantera teknikerna ordentligt. Vi lärde oss också den första, grundläggande *katan*, för att få en inblick i hur rörelserna fungerar och vad som är viktigt att tänka på.

Efter ett par månader gick vi vidare till andra *kator*, med varierande tempo och styrka. Vi lärde oss att gå från hårda slag och sparkar till total avslappning, för att spara och ladda upp energi i kroppen mellan rörelserna. I slutet av första året fick vi lära oss att hantera ”lång käpp”, dvs. en ca 150 cm lång träkäpp, som används som redskap för försvar och anfall.

Under det andra året fick vi specialisera oss på individuella tekniker. Jag valde att jobba med *tiger-krokar*. När jag hade svingat svärden i några veckor märkte jag hur starka mina handleder hade blivit. Det hjälpte mig senare med allt annat arbete som kräver handstyrka och precision.



”Tiger krokar” är en elegant typ av svärd som används i par. Tigarkrokarna kan användas på många olika sätt. Man kan stöta både med främre änden, bakre änden och skäran, som skyddar händerna. Man kan hugga med dem och länka ihop dem i krokarna i ändan, så att de blir till ett dubbelt längre svärd, som man slungar runt sin kropp.

På våren 2009 gjorde vår klass föreställningen, ”Offer” tillsammans med Vasa stadsorkester. Föreställningen berättade den bibliska historien om Jesus sista dagar och hans lidande på korset. Orkestern spelade Igor Stravinskys ”Våroffer” och vår grupp spelade upp historien, med hjälp av stillposer, Kung Fu poser och akrobatiska rörelser. Jag spelade rollen som lärjungen, Petrus. Den scen som var mest präglad av Kung Fu var tempelscenen, där Jesus tillsammans med sina lärjungar river ner ett tempel för att det används som marknad och inte som ett heligt hus. Vi använde aggressiva rörelser från Kung Fu för att symbolisera nedrivningen av templet. Recencenterna tyckte om resultatet och jag insåg det suggestiva värdet i Kung Fu på teaterscenen.

5 Användningen av stridskonst i mitt konstnärliga slutarbete

Slutarbetet var ett forskningsprojekt och inte en föreställning, men jag valde att framföra det som en föreställning och ge det namnet *Vilsen Hjälte*, eftersom jag använde mig av texter som var inspirerade av boken, *Vilsna Hjältar*¹³ av Carol Lee och eftersom slutarbetet visades i samband med andra konstnärliga slutarbeten på en teaterfestival.

När vi under hösten 2010 började planera våra konstnärliga slutarbeten ville jag göra någonting som byggde på capoeira. Jag bestämde att lyfta fram den utforskande och barnliga aspekten ur capoeira.

¹³ Vilsna hjältar skärskådar unga mäns attityder mellan femton och tjugofem: hur hanterar de sin mansroll i en tid när den massmediala bilden av mannen schablonmässigt utmärks av aggressivitet, värld och känslökyla.? Hur ser de på sina fäder och på sig själva som framtida föräldrar?

Det är något som vi har upplevt förr, som barn, när vi lekte och blev fullständigt uppslukade av lekarna som vi skapade tillsammans med våra vänner. Nyckelorden här är kreativitet, improvisation, fantasi, skönhet och föreställningsförmåga. (Capoeira, Nestor 2003, 30: Little Capoeira Book, Egen översättning)

De inser att det inte längre är en vän eller träningspartner, som står framför dem, utan istället står där framför dem en gåta som kan framföra farliga oförutsägbara enigman i den kroppsliga dialog som kommer att följa. Det är en dialog som inte består av ord, utan av rörelser – utforskande rörelser, attackrörelser, försvarsrörelser, förrädiska rörelser – frågor och svar i capoeirans mystiska språk. (Capoeira, Nestor 2003, 27: Little Capoeira Book, Egen översättning)

Med denna tanke skapade jag en scen där en ung pojke upplever världen för första gången, träffar en vän, utforskar och lär känna vännen och till sist utmanar vännen i kamp så att de två till sist blir ovänner och skiljas åt.

Jag återvände till Kerala under hösten 2010. Jag ville fördjupa mig i de tekniker, som jag redan hade lärt mig och lära mig lite nya tekniker, som jag kunde använda i det konstnärliga slutarbetet. Jag fick lära mig en rörelseserie med svärd och sköld utan partner. Jag bestämde mig för att använda serien i föreställningen, ”Vilsen Hjalte”, som mitt konstnärliga slutarbete kom att heta. Där använde jag också andra tekniker från Kalarippayattu.

Först uttryckte jag en period i en ung mans liv, när mannen upplever att alla andra vänder sig emot honom. Där använde jag mig av olika sparkar från Kalarippayattu, för att uttrycka den fysiska och psykiska frustration som en ung människa kan känna i sin ensamhet. Senare använde jag mig av svärd och sköld för att uttrycka manligheten, som pojken uppnår efter kampen i tonåren. Pojken kunde emellertid inte hantera sin manlighet ännu och blev ganska snart tillrättavisad av en lite äldre flicka, som på ett ganska känslolokalt sätt, ger honom hans första sexuella upplevelse. Allt detta uttryckte jag tillsammans med Charlott Lihnell med hjälp av attack och försvarsrörelser med svärd och sköld och andra rörelser från Kalarippayattu.

Jag ville också använda mig av en speciell Kung Fu-stil, som kallas för örn-stil i slutarbetet, så jag övertalade min mästare (Nguyên van Nguyên) att lära mig den. Jag lärde mig den tillsammans med Charlott Lihnell, som skulle spela pojkens första riktiga kärlek i föreställningen. I örn-stilen formar man händerna, så att de ser ut som örnnäbbar och gör stora svepande rörelser med armarna, så att det ser ut som om man hade vingar. Man går snabbt från låga, starka positioner till höga, utsträckta hopp och varierar det med långsamma, svepande rörelser, som uttrycker självbehärskning. Denna stil har en otroligt

stark och fin form. Jag använde den i föreställningen som uttryck för den mogna, fulländade människan. Jag gjorde en scen där en ung man och en ung kvinna hittar ett gemensamt sätt att röra sig. Örn-stilen uttryckte hur de tillsammans kämpar sig genom livet och därigenom lär känna varandra.



Charlott Lihnell och Kristian Snellman gör slutpositionen i föreställningen, "Vilsen Hjälte". Positionen bygger på element från örn-stilen i Kung Fu. Den låga ställningen liknar rovfågeln sittande ställning. De utsträckta armarna symboliserar örnens vingar och de sammanpressade fingrarna symboliserar örnens näbb.

6 Egen utvärdering av mitt konstnärliga slutarbete

När jag ser tillbaka på föreställningen inser jag att jag borde ha klargjort tydligare vad jag ville få fram med den. Till att börja med ville jag visa hur stridskonst, som metod kan förbättra teatraliska uttryck. Jag borde ha hållit mig till det och inte börjat att berätta en historia. För mig var de olika känslotillstånden och sätten att uttrycka dem viktigast och inte berättelsen. När jag satte in text och handling väckte jag publikens intresse och

samtidigt deras krav på att förstå allt som hände på scen. Den koreografiska aspekten blev också mer gällande. Således borde jag ha tänkt mer på precision och dramaturgi. Jag borde också ha tänkt mer på hur jag använde rummet, vilket jag inte hade satt så mycket vikt på. Nästa gång jag väljer att berätta en historia med stridskonster, måste jag hålla det mer förenklat och genomtänkt och inte bara kasta in rörelser för att bygga upp en stämning. Nu var ju det här projektet dock ett utforskande projekt och borde således ha bedömts som ett sådant.

När det kommer till bedömningen av mitt projekt, så förblev vissa saker delvis oklara. Jag har ägnat mig åt skådespelararbete i tio år redan. Nu ville jag utforska någonting nytt, som jag kan använda mig av i mitt framtida arbete inom teater. Slutarbetet bedömdes dock mest enligt skådespelarprestation och dramaturgisk lösning, två saker som för mig var sekundära i förhållande till uttrycksform och atmosfär. Jag hade skapat musiken själv tillsammans med en tremanna orkester, som bestod av cello, *berimbau* och olika slagverk. Musiken nämndes aldrig i bedömningen, någonting som förvånade mig oerhört, eftersom det var en av de saker jag hade satt mest vikt på.

De som hade tagit fasta på känslotillstånden och inte historien, hade dock fått ganska mycket ut av föreställningen och vissa hade till och med gripits av den. Jag kunde i alla fall konstatera att jag var på bra väg med mitt arbete, men att det behöver finslipas rejält innan det kan betraktas som en färdig föreställning. Det är inte lätt att på två månader utforska och utveckla en metod för sceniska uttryck och samtidigt bygga en föreställning runt dem med dramaturgi, koreografi, musik, ljus och regi. Jag hade inte tillräckligt med energi kvar från höstterminen för att klara av den tunga bördan, som det innebar.

Trots det någorlunda halvfärdiga slutresultatet, känner jag att jag är en bra bit på vägen med mitt arbete och jag är säker på att jag kan tillföra många nyttiga saker om jag får möjlighet att prova mina färdigheter i ett team. Jag har redan fått arbete inom teaterbranschen tack vare mitt engagemang och vilja att hitta nya lösningar, så jag ser mitt konstnärliga slutarbete som en viktig lärdom. Det är väl också därför det kallas för lärdomsprov.

Jag hittade fysisk teater genom capoeira, utvecklade min kropp genom Kalarippayattu och kompletterade de fysiska uttrycken med Kung Fu. I en av många capoeira-sånger sjunger man: "*Capoeira sou eu*" - "*Jag är capoeira*". Jag är capoeira, Kalarippayattu och Kung Fu och det är nog en bra början på mitt arbete med teater.



Kristian Snellman i capoeirarörelsen "Beija-Flor", som betyder kolibri, eller bokstavligen att kyssa en blomma. Rörelsen är en attack mot huvudet. Genom att gå ner lurar man motståndaren att tro att man ska ducka. I stället sparkar man uppifrån mot motståndarens huvud. Eftersom man alltid har en glad inställning i capoeira, så kan man lura motståndaren att släppa garderna och göra sig sårbar mot snabba attacker. "Beija-Flor" främjar styrka, vighet, snabbhet, balans och lekfullhet.

Bilaga 1 - Capoeira

Historiskt är capoeira en afro-brasiliansk stridskonst. Den har sitt ursprung i de afrikanska slavarnas kulturer och ritualer. Störst inflytande över capoeirans tidiga utveckling tror man att folkstammar från Angola haft då majoriteten av slavarna som fördes till Brasilien var just från Angola. Det arv som slavarna förde med sig från Afrika var bland annat rörelser och uttryck som härstammade från de danser och krigsdanser de utövade i sitt respektive hemland i Afrika. *N'golo*, Zebradansen från Nigeria, lär ha varit ett av de tidigaste elementen som visat sig ha inflytande på capoeirans utvecklande.

Man tror att capoeira uppstod inom slavsamhället i Brasilien under 1500- och 1600-talen. Runt 1548 började portugiserna föra in slavar till Brasilien från deras redan etablerade kolonier och slavverksamhet i Västafrika. Dessa olika förslavade folk tvingades in i arbete och tvingades bo tillsammans i slavhus som kallades *senzalas*. Antagligen var det här i *senzalan* som capoeiran började uppstå i sin första form. Som ett uttryck för kamp för frihet och mot förtryck, skall de slavar som befann sig på *senzalan*, i hemlighet och utan att väcka misstanke om uppror, ha börjat maskera en självförsvarsmetod till en dans genom att tillsätta musik och olika steg. Slavdrivarna trodde då att de höll på med någon traditionell dans från sitt hemland och anade inte att de i själva verket tränade hårt för att en dag kunna frigöra sig från sitt hårda och eländiga liv.

När slaveriet avskaffades 1888 föll många slavar ner i fattigdom och utanförskap. De som tidigare med hjälp av capoeiran kämpat för frihet, tog nu till den för att överleva för dagen. Capoeira blev förknippat med kriminalitet och gatuslagsmål och förbjöds. Trots det lyckades den överleva och utvecklas och på 1930-talet blev den legaliserad och den första lagliga capoeira-akademin öppnades. Brasiliens dåvarande president beslöt att capoeiran skulle bevaras som kulturarv efter att utländska diplomater hade sett och imponerats av en uppvisning.

Bilaga 2 - Kalarippayattu

Kalarippayattu är en stridskonst som sägs vara upp till 3000 år gammal. Den kommer från orden *Kalari*, som betyder *skola* eller *arena* och *Payattu*, som betyder *skicklighet, träning* eller *praktiserande*. Ordet *Kalarippayattu* betyder gemensamt *förvärvad skicklighet*.

Kalarippayattu sägs vara urformen till de flesta stridskonster i Asien, främst Kung Fu, vars grunder fördes med *Bodhidharma*, en Indisk munk till Kina via silkesvägen.

En av de största spridarna av buddhistiska läror till Kina är Bodhidharma, eller Da Mo (ca. 470-549?), som det finns skrifter om på en viss sorts palmbuds-manuskript från 1100-talet. Enligt legenden var han den tredje sonen av Sughanda, Envåldshärskare i kungadömet, Tamil Nadu i Kanchipuram i södra Indien. Utbildad i den strängaste krigartraditionen, blev prinsen initierad i Kalarippayattu i en ung ålder. Han var också lärning till Buddhist mästaren Prajnataras. (Denaud, Patrick 2009, 145: Kalaripayat: the martial arts tradition of India, Egen översättning)

Buddhistmunkar från Kina besökte senare skolorna i Indien och tog kunskaperna med sig hem. Kung Fu i sin tur inspirerade japanerna och koreanerna i utvecklandet av sina stridskonster.

Kalarippayattu nådde sin blomstringsperiod under 1300- och 1400-talen då det fanns många mästare och utövare som var kända för sina kunskaper inom kamp. Under 1800-talet försökte britterna minska på utövandet av Kalarippayattu. Än i dag talas det bland utövarna om hur många brittiska soldater man kunde oskadliggöra, med ett visst vapen och en viss teknik. Efter självständighetsförklaringen från Storbritannien kunde kalarippayattu åter igen finna utrymme för träning.

Ursprungsområdet för kalarippayattun är Kerala i södra Indien. Där har den kommit att betyda mycket för invånarna, både i fråga om militärt försvar och i fysisk kondition. Kalarippayattu tränas på ett hårt lergolv i en tempelbyggnad, som är nersänkt i marken. Måtten på byggnadens inre del står i proportion till hinduistiska astrologiska formler, för att total balans skall uppnås under träningen.

Bilaga 3 - Kung Fu

Det som vi idag kallar för Kung Fu är en av de mest utstuderade och ändamålsenligt utvecklade stridstekniker i världen. Den har en lång tradition bakom sig, en stridskonst med rötter i det gamla Kina. Kung Fu är inte bara en kampsport bland andra. Vissa kallar den för ”konsten om livet”, eftersom den berör både kropp och själ.

I shaolintemplet i centrala Kina grundades en stridsteknik som kom att kallas *shaolinstil*. Den som var mästare i *shaolinstilen* kallades för Kung Fu, vilket betyder *den som kan*. De flesta moderna former av stridskonst har rötter i *shaolinstilen*. I templet finputsade munkarna i århundraden stridstekniken så att den utvecklades till en dödsbringande konst, och därifrån spred sig stridstekniken också till andra delar av Orienten, där den vidareutvecklades till många olika stilar.

Den bästa träningen enligt taoisterna var stridskonsten, vilken ansågs vara mycket mångsidig och utvecklande, och som i sin tur leder till bra kroppskontroll och harmoni. Taoisterna, som såg det stora Tao som den yttersta sanningen, kompletterar därför stridskonstens ytliga kraft med sina inre övningar. Detta är början till den mycket sofistikerade stridskonst som vi kan se i de sällsynta traditionella Kung Fu-systemen.

Härefter följer en lång period då Kung Fu-teknikerna utvecklas och förfinas för att ge maximal kraft och harmoni/balans. En del taoistiska präster inriktade sig på att studera djurens stridstekniker. Taoisterna höll djuren mycket högt, och betraktade därför tekniker ur djursystemen med stor respekt. Att djuren ansågs vara överlägsna beror på flera orsaker, bl a att de inte har ett rationellt tänkande, utan agerar instinktivt i stridssituationer med tekniker, fysisk styrka och precision.

Thieulam är den klassiska Kung Fu formen som utövas i Vietnam. Den grundar sig på syd kinesisk shaolin Kung Fu och är uppbyggd på samma sätt. Den utövas i sin helhet i *Thieulam-templet*, av munkarna, som bor där. I Vietnam utgör Kung Fu en avgörande del av munkarnas liv och blir en sorts förstärkning och tillämpning av deras buddhistiska tro. Min mästare, SúPhu, Nguyên van Nguyên bodde i ett sådant tempel mellan åtta och sexton års ålder och levde enligt Kung Funs principer i åtta långa år av sitt liv. Tack vare sin intensiva träning kom han att bli en genuin utövare av denna stridskonst.

Källförteckning

Balakrishnan, P. (eds.)(september2003). *Kalaripayattu (The ancient martial art of Kerala)*. Tbs building, g.h.road, Calicut-1: Poorna Publications

Capoeira, N. (eds.)(1995, 2003). (*Pequeno manual do jogador de capoeira. English*) *The little Capoeira Book*. (Översatt av Alex Ladd). P.O. Box 12327, Berkley, CA 94712: North Atlantic Books

Denaud, P. (eds.)(1996, 2008). (*Kalaripayat: L'origine des arts martiaux. English*) *Kalaripayat: the martial arts tradition of India* (Översatt av Jack Cain). (2009). One Park Street, Rochester, Vermont 05767: Inner Traditions India Home Office

Lee, B & Lee, M. (1888). (Översatt av Roy Anderson). (1991). *Tao i Jeet Kune Do* (u.o.): Svenska Budoförlaget

Ponchianinho, M. (eds.)(2007) *Essential Capoeira: The Guide to Mastering the Art*. P.O. Box 12327, Berkley, CA 94712: North Atlantic Books, (New Holland Publishers (UK) Ltd / Blue Snake Books/Frog, Ltd)

Vaughn, J & Lee, M. (1986). (Översatt av Roy Anderson). (1989). *Den Legendariske Bruce Lee*. (u.o.): Svenska Budoförlaget

Zarilli, P.B. (eds.)(1998, 2003). *When the Body Becomes All Eyes*. YMCA Library Building, Jai Singh, Road, New Delhi 110 001: Oxfard University Press

