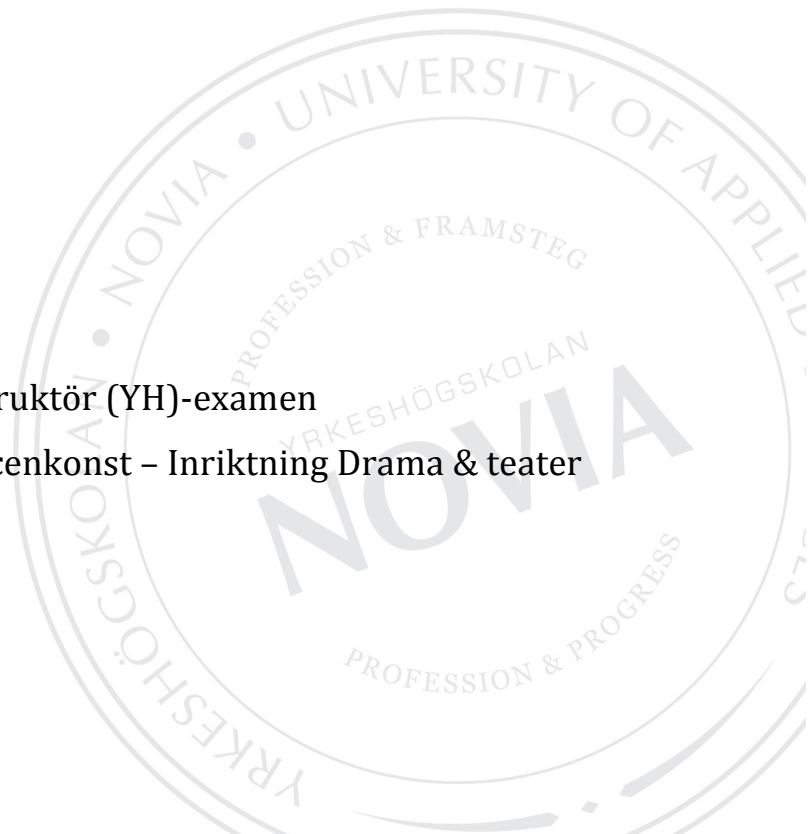


Kroppen i fokus

Simon Strömsund

Examensarbete för dramainstruktör (YH)-examen
Utbildningsprogrammet för Scenkonst – Inriktning Drama & teater

Vasa 2013



EXAMENSARBETE

Författare: Simon Strömsund

Utbildningsprogram och ort: Scenkonst, Vasa

Inriktning/alternativ/Fördjupning: Drama & teater

Handledare: Veli Rosenberg

Titel: Kroppen i fokus

Datum 8.4.13

Sidantal 30

Bilagor 3

Abstrakt

I detta arbete tar jag upp kroppens användning och träning i skådespelarens vardag. Jag utgår ifrån min egen kropp och träningen inför Peking opera inspirerade pjäsen "Vartija - arjen sankari" och min rollprestation. Jag tar upp knäskadan som hände under repetitionerna, hur den påverkade rollprestationen och vård av skadan. En frågeformulär, som handlar om fysisk träning samt olyckor och vård, har även svarats på av aktiva yrkesmänniskor i branschen. Jag diskuterar kring sättet att koppla ihop de inre tankarna och livet till kroppen samt synen på hur viktigt det är att ha en vältränad, fungerande kropp för att öka prestationen på scenen samt hindra skador. I allmänhet anses fysisk träning vara till fördel/nytta inom alla delar av branschen.

Språk: Svenska

Nyckelord: Skådespelarens fysiska träning, vård av kroppen

BACHELOR'S THESIS

Author: Simon Strömsund

Degree Programme: Performing arts

Specialization: Drama & theatre

Supervisors: Veli Rosenberg

Title: Kroppen I fokus

Date 8.4.13 Number of pages 30 Appendices 3

Summary

As a reference, I will use my own body, the training for a Peking opera inspired play called "Vartija - arjen sankari" and my performance in it. I will also discuss a knee-injury I had during the training period and the rehabilitation of the injury as well as the effect of the injury on the play. A questionnaire concerning the physical training as well as injuries was answered by active professionals in the field of acting. I will discuss the methods of combining the inner thoughts and feelings to the body and the importance of a well trained and functioning body in order to improve ones performance on the scene and to prevent injuries. In general, physical training is considered to be beneficial in all fields of acting

Language: Swedish Key words: The actors physical training, care of the body

Innehållsförteckning

1. Inledning	1-6
1.1. Psykologisk realism	1-2
1.2. Fysisk teater	3
1.3. Peking opera	3-4
1.4. En finsk Peking opera föreställning, "Vartija – Arjen sankari"	4-5
1.5. Huvudfrågan	6
2. Kroppen som instrument	7-18
2.1. Inledning	7
2.2. Träning i olika delar av branschen	7-8
2.3. Utmaningar inom Peking operan	8
2.3.1. Utmaningar med "Väapeli" och "Vartija – arjen sankari"	10-13
2.3.2. Utmaningar inför rollen på grund av knäet	13
2.4. Träning	13-15
2.4.1. Min bakgrund. Kondition före "Vartija – arjen sankari"	13-14
2.4.2. Förberedande träning inför rollen "Väapeli"	14-15
2.5. Karaktärsförberedelser och träning inför "Vartija – arjen sankari"	15-18
2.6. Min knäskada samt träning med den	18
3. Resultat	19-22
3.1. Träningens effekt och resultat i branschen	19-20
3.2. Träningens resultat för min roll i "Vartija – arjen sankari"	21-22
4. Diskussion	23-28
4.1. Skådespelarens dialog med sin kropp	23-26
4.2. Tankar om träning inom branschen	26-27
4.3. Samarbetet med Antti Silvennoinen	27
4.4. Tankar om min egen träning för rollen	28
4.5. Knäskadans påverkan på rollen	28
5. Konklusion	29-30

Källförteckning

Bilagor 1-3

1. Inledning

Jag befinner mig i en situation där mina tankar är delade. I skolan där jag studerar, Scenkonst, finns två inriktningar, fysisk teater och drama & teater. Den inriktning jag studerar är drama & teater. Tack vare mitt stora intresse för både drama & teater, men även andra stilar av teater som är vanligare inom den fysiska inriktningen, har jag nu valt att lägga alla fördomar och uppdelningar åt sidan och utgående från min egen kropp och diskussioner ute på fältet söka metoder att utveckla min fysik och kroppsanvändning för att uppnå ett starkare och bättre instrument. I grunden är skillnaden mellan drama & teater och fysisk teater i vår skola att vi till stor del utgår från det inre, tankar och känslor, för att sedan arbeta in det i kroppens uttryck, medan fysiska inriktningen till exempel utgår från kroppen och bygger starka ramar i rörelsemönstret och kroppsuttrycket för att sedan stiliserat kunna arbeta in karaktären. Trots att man på drama & teater inte har lika stor fokus på kroppen tränar man en del akrobatik, stagefighting (peking opera) och dans medan fysiska inriktningen satsar en stor del av arbetsveckan på olika fysiska ämnen, allt från dans till kampsporter.

1.1 Psykologisk realism

Jag väljer att börja med den stilen som ligger närmast mig. Under mina studier vid Scenkonst, inriktning drama & teater, byggdes skådespelarstudierna till största del upp kring det psykologiskt realistiska sättet att skådespela.

Konstantin Stanislavskij är ett av de största namnen man kopplar till den moderna, realistiska och västerländska teaterkulturen. Vår skådespelar utbildning under första året av scenkonststudierna följde ganska långt Stanislavskijs metoder.

”Konstantin (Sergejevitj Alexejev) Stanislavskij föddes 1863 och dog 1938. Han var en av sin tids mest framstående skådespelare och regissörer. År 1898 öppnade han tillsammans med V. Nemirovitj-Dantenjeko Konstnärliga teatern i Moskva. Det var inledningen till en lång och fruktbar period i den europeiska teaterhistorien.

Föreställningarna på Konstnärliga teatern kännetecknades av en mycket stark psykologisk naturalism ända in i minsta känslöyttring. Särskilt berömda har föreställningarna av Tjechovs pjäser blivit.”

”Stanislavskijs tankar om skådespelarens konst har varit av avgörande betydelse för den moderna, psykologiska, västerländska teaterns framväxt.

Det s.k. Stanislavskij-systemet har legat till grund för den moderna skådespelarutbildningen i många länder.” (Stanislavskij 1937, s. 16)

Realism på scenen är en stil som visar människan och hennes tankar och reaktioner på ett realistiskt sätt. Enligt Stanislavskijs metod att arbeta utgår reaktioner i något skede av arbetsprocessen från det inre livet och skådespelarens känslöförråd, där man söker i sina tidigare erfarenheter för att finna en känsla eller ett minne som framkallar det man vill att ska synas på scenen. Man bygger upp en stark kontakt och koppling mellan sitt personliga jag och karaktären. Ett annat stort namn som kopplas till realismen är Bertolt Brecht (föddes 1898 i Tyskland). Hans tankar var egentligen starkt emot den ovannämnda stilen. Enligt honom ska publiken ha möjlighet att uppfatta pjäsen, karaktärerna och budskapet på det mest objektiva sättet. Till skillnad från till exempel naturalismen, en mer extrem stil där allting presenteras så naturalistiskt som möjligt (ex. ingår det regn i berättelsen använder man riktigt vatten på scen), kan resten av världen på scenen i realismen stiliseras till en viss grad och man kan dra ner på mängden detaljer och prylar på scenen, till exempel för att konstruera en fungerande scenografi. När det gäller användningen av kroppen inom dessa olika stilar, strävar man efter en kopia av det riktiga beteendet hos människor i livet, vilket innebär att de direkta kraven på skådespelaren inte innehåller speciella kroppsliga kunskaper eller intränade rörelsemönster. Ingenting är dock så svart och vitt, eftersom karaktärer kommer i alla former och vissa är fysiskt mer krävande att skådespela än andra.

1.2 Fysisk teater

Jag har inte personligen studerat fysisk teater men valde att skriva detta kapitel för att öka bredden av denna studie samt ge ytterligare en punkt att jämföra med. Texten baserar sig på en diskussion med Steina Öhman, som fungerar som inriktningsansvarig och lektor för fysisk teater på scenkonst.

Fysisk teater är överlag ett mycket brett område och innehåller en massa olika stilar och sätt att arbeta på. Det går inte att generellt säga om man arbetar inifrån med tankar och känslor eller utifrån kroppen, eftersom det beror på föreställningen och vilka arbetsmetoder man använder. Det man direkt kan konstatera är att man arbetar med kroppen. Fysisk teater är mycket visuellt och oftast stiliserar man uttrycket för att förstärka konstformen och ta avstånd till realismen. Stiliseringen kan till exempel handla om att skära ner på vissa rörelser ur det realistiska uttrycket och förstärka andra. Det stiliserade uttrycket kan vara stort och kraftigt men kan även vara litet.

Arbetsprocessen inför en föreställning varierar beroende på storyn. Man kommer underfund med vad som är det väsentliga i storyn och sen arbetar man ut sätt och möjligheter att uttrycka händelser med kroppen. Fast kroppen är det första man tänker på inom fysisk teater, är även texten och rösten viktigt. Det finns naturligtvis stilinriktningar som valt att inte använda text, men då man använder text, stiliserar man vanligen även rösten och talet.

1.3 Peking opera

Utöver den grundläggande skådespelarträningen vi fått i Scenkonst, har vi även haft besök av en del gästande lärare med olika stilar att göra teater. Jag valde att tänga Peking opera-stilen eftersom den konstnärliga delen av mitt slutarbete ganska långt följde stilen. Under själva studierna studerade vi Peking opera under två veckor samt en helg.

Peking opera är den mest representativa av alla Kinesiska traditionella dramatiserade konstformer. Peking operan utvecklades av begåvade artister och många olika typer av lokala operor som befann sig i Peking för ungefär 200 år sedan.

Scenkonsten i Peking operan är mycket unik tack vare sin mycket breda helhet av olika uttrycksstilar och konstformer, t.ex. traditionell kinesisk musik, poesi, sång, recitation, dans, akrobatik och kampinslag, alla blandade till en smidig helhet.

Det finns flera traditionella stilar av kinesiskt drama beroende på var man befinner sig. Alla har varierande dialekt och musikstil men gällande klädsel, smink och sätt att skådespela är alla ganska lika.

I Peking operan finns det fyra huvudsakliga rolltyper: *Sheng, dan, jing, chou*. *Sheng* är de manliga rollerna där en gammal skäggig karaktär kallas *lao sheng* (gammal), unga män kallas *xiao sheng* (ung), män specialiserade på diktion och sång kallas *wen sheng* (civil) och de som är kunniga i akrobatik och militära åtgärder *wu sheng* (militärisk).

Dan är de kvinnliga rollerna som delas in i fem kategorier. *qing yi* är en god husmor, trogen fru, eller filial dotter. *Hua dan* är en livlig ungmö eller en kvinna av ifrågasättbar karaktär. *Cai dan* är livlig likt *hua dan* men komiskt ödmjuk. *Wu dan* den militäriska typen. Hon är stark, vacker och levande med handling. Den gamla kvinnan *lao dan* är den mest realistiska. From och moderlig.

Den manliga karaktären *Jing* (målade ansikten) måste vara grova, kraftigt byggda och ha en fylig, robust röst. Denna karaktär måste alltid måla hela ansiktet och har ett mycket starkt uttryck. Karaktären delas in i den civila, *wen jing*, och den militära, *wu jing*. *Wu jing* måste behärska konventionella militära rörelser. Höga militärgrader eller ledare spelas ofta av *jing* karaktärer.

Chou (clownen). Kvinnliga clownen kallas *chou dan*. De manliga clownerna är delade i *wen chou* (civil clown) och *wu chou* (krigar clown). Clownens huvudsakliga uppgift är att få publiken att skratta.

1.4 En finsk Peking opera föreställning, "Vartija – Arjen sankari"

"Vartija – Arjen sankari", "Väktaren – Vardags hjälten", är en nyskriven finsk actionpjäs. Mitt slutarbete, rollen "Väapeli", var en del av pjäsen. Pjäsen skrevs, regisserades och koreograferades av Antti Silvennoinen. Han blev även automatiskt tränare för arbetsgruppen, eftersom ingen av oss övriga skådespelare hade större erfarenhet av stilen. Silvennoinen har själv utexaminerats från scenkonst, fysisk

teater, 2007. Silvennoinen har studerat Peking opera 2005, 2009 och 2010 i Kina. Han är en av grundarna till teatergruppen Wusheng Company, vilken huvudsakligen specialiserar sig på Peking opera.

Pjäsen är skriven för en finsk publik vilket gör att man inte kunnat använda all symbolism i kroppsspråk, tal och kläder som finns i den traditionella Peking operan. Detta på grund av att den finska publiken inte har kunskap att förstå symboliken. Istället för kinesisk symbolik användes gester, som symboliserar händelser i livet som den västerländska och finska publiken kan koppla till. Den visuella helheten såg dock mycket kinesisk ut med kläder och smink från Kina. Även rörelsemönstren och koreografierna, tal, resonans, sången och melodierna följde ganska långt Peking operans.

Pjäsen handlar om en väktare som tror sig arbeta på det lugna nattskiftet i en postcentral. Planerna ändras när en grupp på tre bittra före detta soldater, som fått sparken från försvarsmakten, bestämmer sig för att bryta sig in i centralen. I ledningen för soldaterna har vi Väapeli. Han, tillsammans med två sergeanter, får nog och bestämmer sig för att hämnas på staten genom att bryta sig in i ett postcentral och förstöra det. På det sättet skulle de bryta av hela landets postutdelning och få sin röst hörd. Soldaterna möts av motstånd av väktaren, som i stället för att ringa efter förstärkning bestämmer sig för att slåss mot soldaterna på egen hand. Natten börjar och väktaren lyckas ett antal gånger slå tillbaka soldaterna, men till slut är han så utmattad efter den långa natten och soldaternas taktik att trötta ut honom, att han inte längre klarar slagsmålen. Soldaterna vinner över väktaren och fortsätter sin mästerplan. Inspelning av föreställningen finns bifogad.

1.5 Huvudfrågan

Mitt fokus ligger där jag själv rört mig i branschen och jag kommer i följande arbete att ta upp idéer och tankar om fysisk träning och kroppens användning från både öst till väst. Jag kommer utgående från min egen kropp och mitt arbete i föreställningen "Vartija - arjen sankari" att forska fram, hur jag som skådespelare anser att min kropp ska fungera och hur jag kan uppnå dessa mål. Utöver det frågar jag yrkesmänniskor ute i olika delar av arbetslivet vad fysisk träning betyder i deras vardag.

Jag kommer att diskutera frågan om fysisk träning med en bättre prestation på scenen som målsättning. Jag funderar även kring eventuella skador och hur man redan i träningen kan motarbeta att det händer olyckor.

2. Kroppen som instrument

2.1 Inledning

"To prepare yourself for stage fighting you will need to do two things:

- 1 *improve your general physicality: you will need to be able to move and throw yourself around with confidence, in action and reaction;*
- 2 *learn the fighting techniques."* (Howell (2008), s. 9)

Det första rådet som uppkommer i boken "Stage Fighting" är att förbättra sin fysik. Stage fighting är såklart ett ganska extremt exempel av sceniskt arbete men samma gäller även i lugnare former av arbete. Till exempel operasångaren måste ha tränad andningsteknik och stöd från mellangärdet för att få tillräckligt med volym, plus att sångtekniken och sångerna ska övas in. Är man förberedd och kan lita på att ens kropp hanterar kommande situationer kan man lägga full fokus på det konstnärliga arbetet. Och skulle det hända någonting oväntat, till exempel att man tappar balansen, kan kroppen och ens reflexer reagera på rätt sätt för att rädda situationen (återhämta balansen, falla på rätt sätt) eller alternativt lindra skadan (ett blåmärke istället för ett brutet ben). Oida säger att stora individer, profeter, mystiker, poeter, skådespelare, målare, atleter, politiska ledare, fighters och helgon har alla förstått hur viktig kroppen är och har alla ristat sina vägar genom kroppens handlingar. *"If the body is not in activity, the individual is not engaged. This is another reason why we should train our body every single day."* (Oida (2007), s. 39)

2.2 Träning i olika delar av branschen

Som en del av arbetet har jag samlat ihop frågor till ett frågeformulär (bilaga 1) som jag skickat ut till yrkesmänniskor i olika delar av branschen där man står på scen eller skådespelar och uppträder i andra former.

Frågorna baserar sig på temat "kroppen i fokus" och handlar om svararnas träningsvanor och rutiner. Till exempel hurdan träning de föredrar, hur stor del av deras vardag träningen är och vilka kroppsdelar som ligger mest i fokus. Jag har

även frågat hur vanligt det är med skador, vilka kroppsdelar som är mest hotade, hur skador påverkar vardagen och hur man vårdar eventuella skador.

2.3 Utmaningar inom Peking operan

I Peking operan är symbolismen väsentlig. Eftersom alla händelser i det normala livet inte kan visas på scen används symbolism för att uttrycka dessa händelser. T.ex. hur man öppnar och stänger dörrar, går upp och ner för trappor, vadar över strömmar eller klättrar upp för berg. Att gå i en cirkel visar att man gör en mycket lång resa men att cirkulera scenen med en piska i handen betyder att man rider på häst. Stilen är fylld med symbolism som denna och sedan om man har flera skådespelare på scenen kan man ytterligare visa till exempel fyra soldater och fyra generaler som flankerar scenen på båda sidorna. Dessa representerar en armé som är flera tusen man stark.

Scenografi används knappt på scenen eftersom den mer skulle vara i vägen tack vare det fysiskt stora uttrycket. Omgivningen skapas till stor del av skådespeleriet som mentalt för publiken just till den platsen där dramat äger rum. *"There is a saying: "Small as the stage is, a few steps will bring you far beyond heaven"* (Zuguang, Zuolin, Shaowu, 1981). Överlag kan stilen bli något utmanande för en skådespelare med västerländsk bakgrund i och med att man i Peking operan följer ett ganska strikta mönster och koreografier för att helheten ska fungera. Utmaningen är, att man som skådespelare tänker och känner för mycket, vilket till exempel kan resultera i att en massa impulser börjar tränga genom i form av små rörelser och svajningar i kroppen. Dessa små inexaktheter stör helheten som måste vara stiliserad och strikt hela vägen för att fungera.

Benen är en central faktor inom denna stil. Redan sättet hur man går skiljer sig mycket från vårt vardagliga sätt att gå. Övre kroppen hålls vanligen ganska stilla och rensad på små rörelser. Det är snarare benen som arbetar i uttrycket genom att flytta skådespelaren och aktivt använda utrymmet på scenen.

När det kommer till armarna är alla rörelser kontrollerade, stiliga och stora. Kraftiga uttryck skapas med armarna långt utsträckta, men fortfarande med en lätt böjning i

lederna. Eftersom händerna är placerade längst ut på armarna har man möjligheten att ännu med dessa påverka starkt hur karaktären i helhet ser ut. Händerna är även den del av kroppen som visar detaljer och symbolik. Den del av armen som ofta får stor fokus är armbågen. Det sägs i Peking opera, att om en soldat strider med ett svärd i höger hand ser publiken på vänstra handen och om soldaten strider med två svärd ser publiken på armbågarna.

Ansiktet är ett av de viktigare verktygen för uttryck i Peking operan. I och med den mycket stiliserade användningen av resten av kroppen faller fokusen lätt på ansiktet och ögonen vilket även är målet. Det som är speciellt för karaktärerna med målat ansikte i Peking operan är att ansiktsmålningen är planerad så att alla rörelser i ansiktet kommer fram mycket tydligt. Starka streck och linjer placeras vanligen över rörliga muskler i ansiktet för att framhäva rörelserna. I den traditionella stilen är även ansiktsmålningarna fyllda med symbolik. En van publik kan direkt känna igen vilken karaktär som kommer in på scenen genom att se på dennas ansiktsmålning (samma gäller klädsel). Man kan nästan jämföra tanken med våra västerländska superhjältars färggranna kläder och masker. De flesta känner till t.ex. spindelmannen, oberoende av vilken film han skulle dyka upp i.

I den traditionella stilen pratar karaktärerna sällan, de använder recitation. Det låter som om talet hade en melodi och en specifik rytm. Alla karaktärer har sina egna sätt att tala och ett eget röstläge. Vissa har en hög ton på talet och rösten halvt i falsett, medan till exempel *jing* karaktären tidvis kan ha en lägre men stark vibrerande röst. Melodin är förstås utvecklad så att den passar det kinesiska språket och stavelserna ringer med melodin.

Klädseln i Peking opera är mycket beroende av karaktären. Vanliga soldater som använder mycket stridsteknik och akrobatik har en klädsel som är ganska simpel och erbjuder stor rörlighet. Tar man till exempel en karaktär med hög militär grad eller hög status kan hatten vara mycket stor och hög vilket gör att man måste ta den i beaktande hela tiden. Även prydnader och utsmyckningar på till exempel ryggen eller andra ställen på själva kostymen gör så att hela rörelsemönstret måste koreograferas utgående från det. Vissa karaktärer har skägget som kan användas på

olika sätt i uttrycket och samma sak gäller water sleeves, förlängda ärmor på ett plagg som erbjuder möjligheten att användas på många sätt.

2.3.1 Utmaningar med "Vääpeli" och "Vartija - arjen sankari"

För en ny handplockad arbetsgrupp som bestod av fyra skådespelare och två musiker var hela produktionen en utmaning. A.Silvennoinen, den enda med tidigare erfarenhet, fick rollen som utbildare och tränare för resten av gruppen. Musikerna var professionella, så de fixade sin del av helheten mot slutet av träningsperioden, när de äntligen hade tid att lägga på produktionen. För skådespelarna innebar detta projekt en intensiv period av träning för både grundfysik (akrobatik), rörelsemönster (grundrörelser och handtryck) och stridsteknik (grundläggande stridskoreografier samt fighter till själva pjäsen).

Vääpeli

Karaktären Vääpeli var en av huvudkaraktärerna i pjäsen "Vartija - arjen sankari". Vääpeli är högst i rang av soldaterna, gruppens ledare och gestaltades i produktionen "Vartija" i form av en *jing* inspirerad roll typ (målat ansikte, se kap. 1.3 *jing*). Stor karaktär, med starkt målat ansikte, mycket ljud, makt och pondus.

Ben. Vääpeli var en karaktär som från början skulle ha en del höga sparkar och benlyft. Trots att Vääpeli är en stor karaktär skulle gången från början vara liknande som alla andras, det vill säga snabba små steg som bildar illusionen av att man svävar fram. Starka accenter i Vääpelis uttryck och text skulle förstärkas med starka stampningar i marken, ofta kombinerade med ett benlyft.

Armarna. För denna karaktär var armarna mycket viktiga för att bygga upp visionen av stor man med pondus. Utmaningarna i arbetet med armarna var att alltid hålla kroppen, i synnerhet axlarna, avslappnade. Alla rörelser skulle vara kontrollerade och genomtänkta, vilket gjorde att man tidvis lätt spände sig. Armarnas position var ofta utsträckta och raka, genomgående linjer mellan armarna krävde träning. Alla rörelser Vääpeli gjorde med armarna gjordes överdrivet stora, till exempel runda rörelser där armarna skulle sträckas så långt ut som möjligt.

Händerna. En viktig del i att bygga visionen av en mycket stor Väapeli var att få händerna med i spelet. Skillnaden är stor om man spretar ut fingrarna, från att ha varit ihop, i en position där man har armarna utåtsträckta. Utmaningarna i hand användningen var inte att lära sig händernas koreografi utan att inte fylla ut med en massa små handrörelser. Med en bakgrund i den mer realistiska stilen att skådespela händer det lätt att händerna börjar reflektera det man säger och det man känner i stunden.

Mellankroppen. Eftersom Väapeli skulle vara en stor karaktär måste jag skådespela på ett stort sätt. En bra hållning med rak rygg som fortsatte upp till en rak nacke. Ett stort bröst och en kontrollerad mage och midja. Eftersom stilen är så nerskalad och ren i rörelsemönstren är det otroligt viktigt att ha en stadig grund i sina rörelser. Då är det ganska naturligt att mellankroppen står för stabiliteten. Utmaningarna för mellankroppen var att lära in ett rörelsemönster där ryggen till största del var rak och lång. Trots att armarna ofta var i en hög position var det viktigt att hålla axlarna nere och avslappnade. Tidvis utmanades denna grundställning med till exempel en krokig rygg eller hängande axlar och armar men i dessa lägen var det medvetet, motiverat och uttryckte då även starkare vad karaktären visade i situationen.

Ansiktet. Med ett mycket starkt smink i ansiktet som bestod av grönt, vitt och svart var det lätt att få rörelser i ansiktet mycket synliga. Ett stort svart område kring ögonen framhävde ögonens rörelser otroligt starkt så det var ytterst viktigt att inte ha "privata" ögon som rörde sig mer än koreograferat. Ett stort skägg som dolde halva ansiktet från näsa neråt förde även mer fokus till ögonen. Eftersom alla blinkar och små ändringar av ögonen blev så synliga var man hela tiden tvungen att fokusera på blicken och ha den till 100% med i skådespeleriet.

Den största utmaningen var när man skulle måla ansiktet. Det är vanligt att man målar sina egna ansikten inom Peking opera-stilen. Man fick boka en rejäl timme före varje föreställning bara för att måla ansiktet. Med pensel och oljefärg satt man framför spegeln och målade. Det fungerade på samma gång som en koncentrationsövning, för bråttom kunde man inte ha.

Rösten är någonting jag inte från början hade räknat med att skulle få så mycket uppmärksamhet. Som det mesta inom stilen är även rösten och talet stiliserat.

I Vartija höll vi inte helt fast vid stilen, förutom Silvennoinsens karaktär som delvis imiterade det kinesiska sättet, eftersom pjäsen var på finska och vi inte hade erfarenhet av melodin som används i kinesiska föreställningar. Lite stiliserad melodi användes stundvis men för min karaktär var rytmen mer i fokus. Mycket stark röst med hög volym och levande rytm gjorde att de få saker Vääpeli sade fick mycket kraft. Melodierna var tagna ur Peking operan och jag, med min västerländska musikerfarenhet, sökte genast logiken i melodierna men misslyckades.

Klädserna var sydda i Kina och beställda för denna produktion. En estetiskt mycket vacker helhet på scenen med fina färger och mönster. Eftersom symboliken inte användes så starkt i denna pjäs var även klädseln ganska simpel och nerskalad på detaljer. Trots det fick man boka 45 minuter före varje föreställning för att få på sej allting. Vääpelis kläder bestod av röda byxor, som skulle knytas fast i vristerna och vid midjan med ett separat band. En tjock väst för att öka axelbredden. En kappa som fästes med band runt midjan så att benen framtill syntes med ett längre hängande parti av kappan baktill. Ärmarna spändes åt med breda gummiband. En lös krage sattes ovanpå kappan av estetiska skäl. En hög hatt med orangefärgade bollar spändes hårt runt översta delen av skallen för att hållas fast även vid mer krävande rörelser (rollen krävde att huvudet alltid vid föreställning skulle vara rakat för att göra det möjligt att spänna fast hatten samt måla ansiktet längre upp på pannan). Ett lösskägg som hängdes med krokar runt öronen. Utanpå allting hade han ännu en stor kappa, med samma mönster som den första, som var utrustad med "water sleeves". Water sleeves var långa ärmar som man kunde ha upprullade men dessa användes även till konst och trick som gjordes. I denna pjäs användes de mest för att förstärka Vääpelis rörelsemönster och reaktioner.

2.3.2 Utmaningar inför rollen på grund av knäet

Jag väljer att ta upp min knäskada i detta kapitel, eftersom det påverkade en stor del av mitt arbete med i "Vartija – arjen sankari". När våra intensiva träningar skulle börja i november 2012 reste jag till Helsingfors, där jag skulle bo resten av vintern och träna inför pjäsens premiär i januari 2013. På en av de första dagarna under de

sista minuterna av en träning gjorde jag en roterande framåtrörelse under repetitionerna av en spjutkamp. Vikten föll opassligt på mitt vänstra ben och den starka vridningen av kroppen gjorde att min knäskål gick ur led och blev ett ögonblick placerad vänster om knäleden.

2.4 Träning

2.4.1 Min bakgrund. Kondition före "Vartija - arjen sankari"

Simon Strömsund. 24 år gammal. Brinner för att få fylla sin vardag med action. Rullar gärna runt, hoppar och flyger. Slåss gärna så länge det ser värre ut än det känns. Med andra ord ligger bland annat akrobatik, stunt, stagefighting och andra typer av fartfyllda fysiska aktiviteter nära hjärtat. Alla nivåer av livet smakar fast han helst väljer att hålla sig borta från den stadiga och säkra mark nivån. Springer även med jämna mellanrum till olika typer av läkare för att reparera kroppen, som alltid är tvungen att utföra alla idéer som det aningen naiva pojksinnet gnider fram.

Så intresserad som jag är av kroppsanvändning skulle man lätt kunna tro att jag hela livet varit intresserad av kampsporter och träning. Men så är inte alls situationen. En hel del idrott av olika slag har alltid följt med mig som yngre men kampsporter har aldrig varit en del av mitt liv. Intresse skulle säkert ha funnits men där jag växte upp fanns det inga möjligheter att träna kampsporter.

Att på riktigt använda kroppen i hur jag uttrycker mig och förbättringen av den startade först när jag påbörjade scenkonststudierna. Konditionen och styrkan var i skick när jag började eftersom jag kom in raka spåret efter militärtjänstgöringen. I militären skolades jag till en kustjägargruppchef. Detta innebar att träningen var hård. Jag njöt av att utmana mig själv och min fysik var på en hög nivå. Den olivgröna baretten är ett mål jag uppnådde och är stolt över. Kraven till baretten var bl.a. över 2800 i coopertest, gott resultat i muskel konditionstest och 200 sim på 5 minuter samt en ca 85 km lång fotmarsch, i full fält- utrustning, som vi klarade på 22 timmar. Efter militären blev det spännande tider då man mitt i allt svänger på kakan och försöker nå alla känslor, för att visa dem, istället för att svälja dem och inte låta dem

påverka vardagen och det arbete man var tvungen att utföra. Utmaningen när scenkonst studierna började var att ta min aggressiva känslolokalla kropp, som i ett års tid tränats hårt till ett vapen, och börja skapa ett instrument med alla finesser som jag skulle ha nytta av i mitt framtida arbete.

2.4.2 Förberedande träning inför rollen "Väapeli"

Trots en del grundläggande träning, i form av akrobatik (2 gånger i veckan) och dans (2 gånger i veckan), under hela studietiden i scenkonst är man tvungen att sätta i en högre växel när det är dags att påbörja ett sceniskt arbete i Peking opera. Redan under tidiga hösten trappade jag upp min träning för att förbereda mig. Jag utgick från tanken av en tvådelad träning. Första delen bestod av styrketräning på gym och andra delen av vighet och akrobatik som var inspirerad av Antti Silvennoinsens träningar.

Delar av mitt träningsprogram under hösten är tillsatta som bilaga. Målet med styrketräningen var att öka styrkan i övre kroppen (rygg, mage, axlar, armar) eftersom övriga träningen inför föreställningen ofta utmanade benen och låren.

Ett typiskt grundläggande träningspass med Silvennoinen, som även delvis var taget ur det sätt de tränar i Kina, kunde se ut på följande sätt: Först värmer man upp lederna så att de fungerar och att de inte tar skada. Nästa steg är att stretcha. Med benen parallellt liggande på golvet pressar man övre kroppen ner med blicken mot tårna och trycker på med en liten gungning. Efter denna stretch lönar det sig att stiga upp och avslappnat sparka några gånger framåt med båda benen för att musklerna inte ska stelna. Man kan även lyfta upp benen, ett i taget, på ett högt föremål och pressa överkroppen mot benet. Efter det sätter man sig igen och breder ut benen så brett som möjligt för att utföra en "split" stretch. Man pressar igen övre kroppen ner mot golvet mellan benen och trycker gungande. I denna rörelse hjälper det om man har en partner som ytterligare kan pressa en djupare i rörelsen. När man sitter med benen utbredda kan man på samma gång passa på att stretcha sidorna av övre kroppen. Man lägger övre kroppen ner längs ena benet och med blicken rakt framåt försöker man ta tag i sina tår med den övre handen (den som är längre från benet man lutar sej mot). Efter detta följer en serie med fem sparkövningar. I den första

ska man sparka ena benet i taget (alltid börjande med vänster ben) rakt fram. Man upprepar sparkarna 8 gånger (4 per ben) och tar alltid ett förberedande steg framåt mellan sparkarna. Övre kroppen samt benet man står på ska hållas raka. Nästa övning är en liknande spark men riktningen är i en diagonal över bröstet så att höger fot har som mål att sparka vänster om huvudet. Tredje övningen är en spark som har en rund bana som stiger utåt och kommer ner inåt. Sparkens klimax sker på nervägen där foten ska träffa andra sidans hand. Fjärde övningen är igen en spark med rund bana men nu är den spegelvänd så att den stiger inifrån och faller utåt. Sista sparkövningen är en sidospark där man mellan sparkarna tar ett steg så att man hamnar med ena sida i färdriktningen och sedan sparkar man med benet rakt åt sidan (samma riktning man rör sig i).

Efter sparkarna tränade vi piruetter samt hopp av olika slag för att öka balansen, kroppskontrollen och förbättra spänsten i mag- och ryggpartiet.

2.5 Karaktärsförberedelser och träning inför "Vartija – arjen sankari"

I följande underkapitel går jag genom vilka tekniker som krävdes för att bygga upp Väapelä. Träningarna började i augusti under enstaka tillfällen ända till november då repetitionerna började på heltid i Helsingfors. Eftersom stilen för mig och de andra skådespelarna var ny var man tvungen att isolerat gå in i alla kroppsdelar för att lära in det nya sättet att uttrycka sig på. Jag kommer att skilt beskriva träningen av benen, armarna, händerna, mellankroppen, ansiktet, rösten och användandet av klädseln.

Benen. Gången var en av de första sakerna som kom med i vår träning. Under varje övning gick man en god stund i ring för att hitta rätta tekniken. En bra tränad gång resulterar i att skådespelaren ser ut att flyga fram på scenen. Små snabba steg där man arbetar med fötterna och benens nedre muskler medan övre kroppen hålls i en aningen framåtlutad position och höften hålls så stilla som möjligt. Detta bildar illusionen av att skådespelaren svävar fram.

Armarna. Det viktiga var att aldrig släppa kontrollen över armarna. Eftersom händerna står för en stor del av karaktärens uttryck, bär armarna en viktig roll att framhäva händerna och styra fokuset till dem. Rörelserna i sig var inte så krävande

men att bygga in karaktären i kroppen, så att den inte föll bort direkt man inte var i fokus på scenen, krävde träning. Träningen bestod mesta dels av små rörelseserier där de flesta rörelserna var inbakade.

Händerna var även en krävande del av arbetet med "Väapeli" men i "Vartija" valde Silvennoinen att inte använda så stark symbolik, eftersom den finländska publiken inte heller har kunskapen att förstå denna symbolik. Trots det användes Väapelis händer på ett mycket expressivt sätt. Alla handrörelser var koreograferade och inövade och fungerade som en förlängning eller förstärkning till det som uttrycktes med tal, recitation eller sång.

Som med alla andra delar av kroppen började träningen av händerna i ett tidigt skede. För att fysiskt kunna använda händerna på ett så stiliserat sätt var jag tvungen att stretcha senor och muskler. Medvetenheten om i vilken position händerna är utan att se var någonting man måste vänja sig vid.

Stundvis kom det impulser från de inre tankarna och händerna kunde börja röra sig realistiskt. I detta fall var det bara att kväva händernas impulser och i stället reflektera känslorna i handrörelsernas energi. Alla handrörelser i denna pjäs var bestämda i förväg, men under repetitionsprocessen handlade det om att ta vara på små impulser och rörelser och stilisera dem för att de skulle passa in i helheten.

Mellankroppen bär ett stort ansvar då ett tydligt och vackert uttryck eftersträvas. Alla andra kroppsdelar är fästa vid mellankroppen och den ska klara av att stöda upp alla rörelser. Man ska kunna hålla mellankroppen avslappnad men samtidigt ha en spänning i den. I mer krävande fysiska rörelser och akrobatik är mellankroppen naturligtvis en central faktor. Men även i alla mindre rörelser och skådespeleri påverkas helheten starkt av om mellankroppen används på ett bra sätt eller inte. Mellankroppen tränades varje gång man tränade hopp eller akrobatik men sällan i form av isolerade övningar för endast mellankroppen.

Ansiktet var en av de viktigaste delarna i uttrycket. Silvennoinen gav några tips om hur man i min karaktär (*Jing*) kunde använda ansiktet men överlag skulle karaktärens ansiktsrörelser utvecklas vartefter resten av karaktären formades. Det egentliga arbetet med ansiktet började i det skede när sminket började användas. Varje gång vid sminkbordet hade man gott om tid att sitta och leka med ansiktet och utforska nya miner och sätt att röra ansiktet.

Rösten. Så som med alla andra delar av kroppen fick rösten mycket uppmärksamhet under repetitionerna. Vissa dagar satsade vi nästan all tid på att träna upp rösten. Träningarna varierade mycket, men handlade om att hitta det bäst klingande läget i min röst och arbeta med det. Vi använde helt enkelt de melodier jag skulle sjunga i föreställningen och sjöng dem i olika tonhöjder. Rösläget och ljudet sökte vi tillika. Målet var att ha en så stark röst, att den direkt skulle fylla ut salen, oberoende av storleken, och detta lyckades. De fyra sånger som Väapeli sjöng visade sig vara en ordentlig utmaning för mig, trots många års erfarenhet av musik av olika slag. Logiken i den traditionella kinesiska musiken låg på en helt annan nivå. Man var tvungen att lära sig sången utantill och lära sig känna in när man skulle börja sjunga, vilka melodier man skulle följa och när man skulle sluta.

Kläderna som krävde mest träning för att kunna användas i pjäsen var water sleeves. Om man släpper ner ärmarna och viftar med dem kan man åstadkomma ganska mäktiga effekter. Att behärska dessa armar krävde mycket träning och det var även en av de första saker vi började träna i det skede när vi började bygga upp karaktären. Före man behärskade ärmarna kunde de vara ens största fiender och bara vara i vägen, men efter en hel del träning lärde man sig använda dem och då blev de mer som en förlängning av armarna.

2.6 Min knäskada samt träning med den

När knäskålen gick ur led skadades brosket som ligger under knäskålen. Senorna på insidan av knäet, som håller knäskålen på plats revs delvis sönder. Olyckan resulterade i en lång period på kryckor, vilket gjorde att lårmusklerna och musklerna som stöder upp benet via knäleden delvis tynade bort och blev mycket svaga. Resterna av brosket och allt som gått sönder resulterade i en mycket

stark "giveaway" effekt, där knäet automatiskt ger efter, om man försöker sätta vikt på det. Detta i sin tur resulterade i att kontrollen över knät blev ytterst dåligt och trots att jag blev av med kryckorna var det en stor utmaning att röra sig i vardagen, för att inte tala om arbetet på scen.

Rehabiliteringen efter tiden på kryckor skötte jag själv enligt läkarens tips. Det första jag gjorde var att sitta med så raka ben som möjligt på golvet och sakta, upprepande lyfta benet, i en rak position, uppåt. Det stärkte lårmusklerna kring knäskålen. Konditionscykel var den första riktiga träningen jag kunde göra. Överlag började jag mer och mer, varefter jag klarade och hade mod, röra mig på ett sätt som utmanade knäet och musklerna runtom. Rörelserna på scenen blev automatiskt en utmaning, eftersom en scen inte är så stor och alla sidorörelser och svängningar sätter en press på knäskålen. Knäets kondition började förbättras och tydliga framsteg skedde under tidiga våren 2013 då jag äntligen kunde återvända till gymmet. Jag började med några lugna dagar på konditionscykel, benpressövningar i maskin och småningom kunde jag börja träna knäböj med viktstång på axlarna.

3. Resultat

3.1 Träningens effekt och resultat i branschen

Jag skickade ut ett frågeformulär till några aktiva yrkesmänniskor i olika delar av branschen för att undersöka hur man ser på fysisk träning. Jag valde svararna medveten om att de var ganska aktiva fysiskt och enligt mig i bra kontakt med sin kropp på scenen. Frågeformuläret finns bifogat. Svararna är en skådespelare, en fysisk skådespelare, en operasångare och en stuntman.

Alla tillfrågade lägger mycket vikt på träningen, men den fysiska skådespelaren mest av alla. Han konstaterar att hela hans arbete och uttryck baserar sig på en vältränad kropp. Han tar även upp tanken att en otränad kropp begränsar uttrycket, *"Kroppen ska inte vara ett hinder, utan den ska ge möjligheter till uttrycket"*. Skådespelaren uttrycker också vikten av att träna och vara aktiv. Även om arbetet inom det mer realistiska uttrycket inte alltid sätter så höga krav på kroppen, säger han att väggen förr eller senare kommer emot om man inte håller sig aktiv. Stuntmannens arbetsuppgifter varierar mycket, men överlag håller sig stuntmän aktiva och sin fysik i skick. Operasångaren har ett stort personligt intresse av att hålla kroppen i skick, men konstaterar även att långa föreställningar och hårda repetitioner underlättas av en god kondition.

En gemensam åsikt hos svararna är att grundkonditionen underlättar deras arbete. Förutom sina speciella områden tränar alla grundläggande konditionsträning, som förbättrar koordinationen. Den fysiska skådespelaren tränar 4-6 ggr i veckan, med huvudfokus på lätthet och avspändhet i kroppen. Detta tränas främst genom akrobatik. Skådespelarens träning beror mycket på produktionen som pågår just för tillfället, men träningen varierar allt från lugn jogging 3-4 ggr i veckan till tung styrketräning 3-5 ggr i veckan. Styrketräningen består mest av rörelser som anstränger stora delar av kroppen (ex. knäböj). Även kickboxning är tidvis en del av träningen. Stuntmannen anser en mångsidig träningshelhet vara viktig på grund av att man kan utsättas för mycket olika situationer i arbetet. Han tränar i medeltal 3-4 gånger i veckan. En bra kombination är t.ex. akrobatik och kampsporter som ökar

koordinationen samt upprätthållandet av en bra kondition, eftersom arbetet ofta är fysiskt tungt och krävande. Operasångaren lägger mycket vikt på aerobisk kondition, balans och smidighet och tränar främst löpning, gymnastik av olika slag samt cykling. Han strävar efter att träna minst 3 gånger i veckan. Cykling är ett av hans största intressen och genom det tränas kroppen på ett mångsidigt sätt. Viktigt för själva arbetet på scen är att ha en fungerande andning och att vara elastisk.

Vilka kroppsdelar får mest fokus i träningen? Alla är eniga om att en mångsidigare träning resulterar i en bra balans i kroppen. Den fysiska skådespelaren anser höften vara kroppens motor och satsar mycket träning på höfterna och benen. Kroppsdelarna som utsätts för hårdaste pressen är lederna, handlederna, vristerna och knäna. Skådespelaren satsar mest på benen och ryggen och det är även dessa områden, inräknat lederna, som är under hårdaste press. Stuntmannens kropp är ofta utsatt på olika sätt, men en mångsidig träning för en smidig kropp minskar risken för olyckor. Nacken är ett område som ofta utmanas. Operasångaren lägger stor vikt på mellankroppens muskulatur samt balans och uthållighet. Arbetet på operan är inte direkt fysiskt tungt, men spänningar i olika delar av kroppen är vanliga beroende på pjäsen. De delar av kroppen som utmanas är halsområdet och öronen.

Trots en bransch, där man hela tiden är fysiskt aktiv och utmanar kroppens egna bekvämlighetzon, händer det mycket sällan olyckor och skador. Det som händer i alla delar av branschen nu som då är mindre skador, t.ex. små stukningar av leder, men även de kan tidvis vara sällsynta. För fysiska skådespelaren varierar det mycket men små olyckor händer nu som då. De mest utsatta kroppsdelarna är även de som oftast skadas, som ex. knän, vrister och nacke. I stuntbranschen är samma kroppsdelar utsatta, men olycksfallen är till och med mer sällsynta. Största delen av arbetet går ut på att räkna ut hur man utför stunts utan att skada sig. Skådespelaren och operasångaren är bekanta med samma små sträckningar och stukningar, men allvarligare olyckor händer ytterst sällan. Skådespelaren har erfarenhet av bara ett tillfälle på 6 år, där en annan skådespelare inte kunnat fortsätta med produktionen p.g.a en olycka.

3.2 Träningens resultat för min roll i "Vartija – arjen sankari"

Jag gick in i träningsperioden otroligt motiverad och med höga förväntningar och mål. Man kan lugnt säga att hösten och vintern var fylld av motgångar, som tidvis var nära att knäcka en totalt och få en att ge upp, men det fanns alltid någonting som fick mig att fortsätta kämpa och nå målet. På styrkesidan nådde jag ett mål jag var nöjd med för stunden (se bifogad tränings dagbok). Med målet att få styrka utan att gå för mycket upp i vikt lyckades jag förbättra de områden jag fokuserade på (ryggen, axlar, bröst).

Silvennoinens fysiska träning gav goda resultat före knäskadan men avbröts av skadan. Men redan före skadan såg jag resultat. Vighet och spänst var de områden där jag nådde största framgångar. Med ett ganska styvt utgångsläge lyckades jag utveckla de kritiska sparkarna så, att benet inte var långt ifrån näsan i de raka sparkarna. Även ryggen blev mjukare. Hoppen var ett annat område som utvecklades mycket. De blev höga, vilket jag hade nytta av till exempel när jag skulle göra en 180° fisksvans med hopp (hoppar runt 180° och landar med huvudet före så att man tar emot sig med händerna). Kroppskontrollen överlag förbättrades alltid vid träning med Silvennoinen. Alla grundliga akrobatikrörelser, till exempel kullerbytta eller hjulning, nådde en ny nivå trots att jag trodde att jag behärskade dem. Otroligt noggranna observationer av Silvennoinen resulterade i att man in i minsta detalj, till exempel under sträckning av fötter, pressade rörelserna tills man uppnådde ett rent resultat.

Handrörelserna och koordinationen överlag tränades mycket och resultat märktes i form av att jag i ett visst skede inte längre behövde fokusera på vad jag gjorde, utan armarna hade lärt sig det rätta rörelsemönstret och levererade i situationen.

I början av röstträningen var det mest frågan om att hitta rätt röstläge för karaktären och köra på. Efter vissa scener pep det i mina egna öron efter att Väapeli haft möjligheten att ryta till, resultatet av en lyckad röstträning. Största nyttan hade jag ändå av talträningen och uttalet. Pjäsen spelades på finska vilket för mig visade sig vara en bra träning för min artikulation.

Knäskadan

Knäet blev bättre och bättre hela tiden och när det var dags för föreställningar kunde jag redan nästan reta upp kroppen fullständigt. När knäet var i aktiv användning hela tiden snabbades förbättringsprocessen på och jag kunde till och med se stora steg i förbättringen mellan föreställningarna (1 vecka).

I nuläget (april 2013), efter en intensiv period av träning på gym, ser jag inte längre skillnad på benens muskulatur och knäet fungerar bra i vardaglig användning. Utmanande rörelser (dans, akrobatik) kommer inte på fråga ännu. Men en operation, med ett fullt fungerande starkt knä som mål, är bokad i slutet av april 2013, varefter en ny rehabiliteringsperiod följer.

4. Diskussion

4.1 Skådespelarens dialog med sin kropp

Med allt man lastar in i sitt bagage under sina studier, men även under resten av sitt liv, anser jag att det är mycket viktigt att man bygger upp sin egen stil att arbeta. Ju mer recept man har att utgå ifrån, desto lättare blir det att vid varje projekt hitta det optimala sättet att arbeta fram det man är ute efter. Det gäller även det kroppsliga arbetet. I detta underkapitel låter jag mina tankar bolla med olika synvinklar på skådespelarens kroppsliga arbete på scenen.

"Ja, ty det bästa är, då skådespelaren är fullkomligt fångad av pjäsen. Då lever han omedvetet rollens liv utan att märka hur han känner och utan att tänka vad han gör. Allt kommer av sig självt, undermedvetet." (Stanislavskij (1937), s. 35)

Det borde man förstå, och det framkommer också i boken, att man inte alltid kan lita på att det undermedvetna gör allt arbete och producerar användbart material just i det ögonblicket när det behövs. Men när det händer är det viktigt att kroppen och själen samarbetar och strävar mot samma slutresultat. Både Stanislavskij och Brecht talade för hur viktigt det är att skådespelaren är fysisk och rör sig på scenen.

Brecht sade:

"The actor must find . . . adequate movements to express the emotion of the character he is playing so as best to reveal his mental state. Only when all emotions are brought out and find expression can there be form and meaning."

Och Stanislavskij sade:

"The human form – that is the form of his movements. On stage we must have movement: movement, action – this is the basis of acting . . . What is invisible must be made visible . . . More than any other schools, actors of our school must not only pay more attention to the inner organs which produce the process of understanding, but also to the external organs . . . which correctly express emotion." (Zuguang, Zoulin, Shaowu (1981), s. 18)

Jag vill tro och utgå ifrån att en skådespelares kropp ska fungera så smidigt och utan större hindrande faktorer, att när det undermedvetna faktiskt bjuder på oersättliga känslor och impulser hänger kroppen med och lyckas förverkliga de

signaler som skickas ut av hjärnan. Ju större rörelsevokabulär ens kropp innehar, desto friare kan samarbetet mellan själ och kropp vara. Jag målar upp bilden i huvudet av en skådespelare som kommer i kontakt med ett musikstycke han aldrig hört förut. Han sluter ögonen och lyssnar. Musiken påverkar honom så starkt, att han i sin fantasi börjar dansa med formen likt en balettdansare. I något skede blir impulsen att börja röra sig så stark att han med ögonen slutna släpper ut signaler i kroppen för att härma dansaren han ser i sin fantasi. Mer eller mindre omedvetet börjar han upprepa de rörelser han har i tankarna. Mannen som ohejdbart börjar dansa som resultat av musiken kanske inte har tränat balett men någon annan form av dans eller kanske akrobatik eller kampsport. Huvudsaken är att han har en bild av sin egen kropp och en tränad signal som går från hjärnan till alla delar av kroppen. Känslan och medvetenheten han har av sin kropp gör så att han trots sina slutna ögon vet hur han vill placera sina händer och fötter och känner positionen av sin kropp.

Trots att man har nytta av all sorts fysisk aktivitet och träning har kroppen ett intränat rörelsemönster till vilket det är lätt att automatiskt falla tillbaka på, om man inte hela tiden medvetet tänker på sina rörelser. Sören Larsson pratar om människans urspråk i boken "Kroppens Poesi". Han menar att alla människor har ett urspråk i kroppen som består av stora starka rörelser och gester, som till exempel det överdrivna skådespeleriet i en stumfilm som får oss att skratta av alla himlande ögon, stora handrörelser och utstuderande gester. "Vi genomskådar dem och ser att de spelar över" (Larsson (2005), s. 113). Men han tar även upp att om man ser på bilder och film av människor som just varit med om till exempel en katastrof eller en mycket lycklig händelse har de exakt lika stora rörelser och uttryck eftersom de inte filtreras av något i situationen. Detta är människans urspråk, men eftersom det visas i en riktig livssituation ifrågasätter vi inte kroppsspråket. Jonathan Howell uttrycker i sin bok "Stage fighting" hur viktigt det är att man tar sig tid att träna in det rörelsemönster man vill använda på scenen;

"The actor must have time to practise the techniques, first singly, then as a part of the fight and, finally, within the whole framework of the scene/play. As a result, in

performance, the actor can rely on his body to do its own work, leaving him free to concentrate on the story-telling.” (Howell (2008), s. 27)

Jag håller med om att ifall kroppen har rörelsemönstret inövat så att det finns i ”ryggmärgen”, kommer den att agera och reagera automatiskt i vissa situationer, och under tiden kan man fortfarande hålla sin fokus på helhetsbilden och sitt uttryck. Yoshi Oida berättar i sin bok, *An Actor's Tricks*, hur han under en improviserad föreställning, som skådespelare i Peter Brooks grupp, i Afrika utförde en kullerbytta omedvetet. Han blev överraskad när en annan skådespelare från gruppen kom fram till honom och frågade om kullerbyttan. *”But I cannot do somersaults!”* svarade Yoshi. Men det hade hänt. Av någon orsak hade stressen från föreställningen fått honom att göra någonting, som inte hörde till hans bekvämlighetszon och medvetna kunskap.

”In the theatre, most actors work from the inside to the outside; they start from the inner life of the character or the situation and subsequently try to discover the movement, and the vocal patterns, and the timing of the text” (Oida (2007), s. 24-25). Denna metod är väl känd inom den västerländska teatern. För att få en trovärdig karaktär behöver det i något skede klarna för skådespelaren hurdan inre liv karaktären har. Bakgrund och hur karaktären tycker och känner. Det är dock kanske inte nödvändigt att utvecklingen sker inifrån ut. *”why not work from the outside?”* (Oida (2007), s. 25).

”As we know, actors can have great inner life, but they cannot assume it will automatically manifest in the body.” (Oida (2007), s. 29)

Vissa skådespelare är mer fysiska än andra och många har lättare att nå en inre känsla genom att arbeta fram den med kroppen. I vissa stilar behöver man inte ha känslan i tankarna, bara man tekniskt uttrycker känslan i kroppen så att publiken känner. Personligen söker jag efter en konstant dialog mellan kroppen och det inre. Ett exempel: jag vill uttrycka sorg. Just i ögonblicket hittar jag inte känslan inne i mig själv och kanske låser mig själv när jag börjar söka efter minnen och erfarenheter jag kopplar till sorg. Alternativt kan jag börja rent fysiskt forma min kropp till en sorgsen figur. Hängiga axlar, indraget bröst, böjda knän och ledset ansikte. Redan ”synen” jag har av mig själv får mitt inre att producera känslan av sorg vilket i

sin tur matar kroppens uttryck och sakta arbetar jag mig mot en känsla och en helhet av sorg som jag kan presentera på scenen.

"Analysing from the inside (psychology, character etc.) is not the only way to discover the piece. But there can be another problem with only working from the inside to the outside. Actors can often construct a strong inner existence, but sometimes they forget (or are unable) to make a clear exterior form. (Oida (2007), s. 25)

"What we think and feel has to go into the body." (Oida (2007), s. 29)

4.2 Tankar om träning inom branschen

I arbete överlag, och en gemensam åsikt bland svararna, är att en tränad person orkar bättre och längre. Även grundhälsan och humöret förbättras, vilket underlättar arbetet. För en fysisk skådespelare betyder träningen allt, och en som inte tränar har inte tillräckligt med styrka och energi i kroppen för att kunna lyssna på impulserna det inre livet ger och därmed uttrycka sig till fullo på scenen. Även om en god fysik underlättar arbetet inom stuntbranschen, så är det svårt att avgöra vem som har den mest passande fysiken eftersom det beror på uppgiften. Vid vissa tillfällen kan en stel, överviktig stuntman vara perfekt för jobbet. För operasångaren betyder en god fysik bättre uthållighet och mångsidigare rörelsemönster på scenen, medan en som inte tränar har mer begränsningar.

Vid olyckshändelser agerar alla på samma sätt som man skulle i vilken liknande situation som helst. Bedöma hur allvarlig skadan är, första hjälp som oftast består av ispåse och förband, sedan till läkare vid behov. Långsiktiga vården består av tillräcklig vila för att kroppen ska hinna återhämta sig. Konsekvenserna av en olycka beror på skadan. Vissa gånger säger skådespelaren att man snabbt kan tvingas vårda skadan i kulisserna och sen tillbaka ut på scenen. Bland stuntmännen tas en skada mycket allvarligt och händer det någonting är man noggrann med att analysera händelsen för att det inte ska ske igen. Fysiska skådespelaren tar upp ett exempel med en freelancer-situation, där en allvarligare skada innebär paus från arbetet och även inkomsterna.

Lugn i arbetet, muskelvård och rätt sorts träning minskar skaderisken. Bra kommunikation och välförberedda situationer höjer även säkerheten.

4.3 Samarbetet med Antti Silvennoinen

Mitt samarbete med Silvennoinen började tidigt på hösten och var en av de avgörande faktorerna till att jag fick göra rollen Väapeli som mitt slutarbete. Eftersom Silvennoinen själv studerat fysisk teater var frågan den om det skulle fungera i teorin samt om det var korrekt för mig att göra en roll av denna typ eftersom arbetsmetoden inte är den jag studerat. Personligen visste jag att det skulle fungera i praktiken eftersom jag redan tidigare haft Silvennoinen som lärare och både han och jag visste att vi fungerar ihop. Överenskommelsen med skolan var, att arbetsmetoden skulle väljas så, att även mina kunskaper och erfarenheter skulle utmanas. När vi byggde upp Väapeli var det förstås mycket koreografi jag följde eftersom uttrycksspråket var nytt för mig. Min andel av arbetet bestod i att jag hela tiden grävde och forskade i Väapelis inre och hans bakgrund för att konstant förklara, i alla fall för mig själv, varför han agerade som han gjorde. Alla rörelser fick mening. Naturligtvis var det en konstant dialog mellan Silvennoinen och mig och i ett visst skede, när jag redan började ha ett litet rörelseförråd, började vi improvisera med karaktären så att Silvennoinen provocerade och pinade fram nya sidor i Väapeli som i sin tur reagerade och förde situationen vidare.

Samarbetet fungerade, som väntat, bra och är bara början till ett längre samarbete. Arbetsmetoden var en fungerande blandning av Silvennoinens vanliga sätt att arbeta, med större delen av fokus på det fysiska, samt mitt sätt att tänka och arbeta med mig själv.

4.4 Tankar om min egen träning för rollen

Jag hittade en bra balans mellan sätten att träna under perioden före repetitionerna och styrkan ökade i kroppen utan att negativt påverka vigheten. Liknande resultat kunde ha uppnåtts genom andra sätt att träna, t.ex. någon kampsport, men eftersom rörelsemönstret för karaktären var så speciellt var även träningen anpassad för att uppnå specifika resultat.

Knäböj, och andra dynamiska övningar överlag, är enligt mig magiska och borde vara en del av allas grundträning. Även ryggen mår bra och blir stark av rörelsen. Akrobatikträningen med Silvennoinen ökade min kropps kontroll, t.ex. finmotorik och balans. Personligen har jag haft stor nytta av den typen av träning i och med att jag har blivit medveten om hur jag ska använda händerna. Om händerna får en impuls att göra en rörelse, ska man göra den ordentligt för att den ska fungera på scenen men även för att lyckas styra ut rätt mängd energi ända ut i fingertopparna.

4.5 Knäskadans påverkan på rollen

Jag började träna tekniker inför rollen, som t.ex. smidig gång och sparkar, under hösten, men min knäskada ledde till att vi var tvungna att hitta kompromisser i rörelsemönstret så att det skulle vara möjligt för mig att skådespela emedan Väapeli fortfarande skulle förbli en trovärdig karaktär. Eftersom det inte fanns möjlighet till ett flytande sätt att gå på grund av knäskadan, bestämde vi, att mitt haltande fick bli en del av karaktärens rörelsemönster och tidvis överdrev jag gången för att uttrycka det på ett mer stiliserat sätt. Knäskadan och haltandet ledde i sin tur till att mellankroppen var något framåtlutad. Tack vare rätt slags träning av knäet, kunde jag lämna bort kryckorna bara ett par veckor före premiären och kunde nästan räta ut övre kroppen helt.

Det jag konstaterade efter repetitionstiden var, att knäskadan som begränsade användningen av benen även höjde fokuset på övrekroppen. Mer energi sattes på röst-användningen, talet och skådespeleriet med armar och händer.

5. Konklusion

Som gitarristen har sin gitarr och fotografen sin kamera har även skådespelaren sitt instrument. Instrumentet är kroppen. Kroppen skall tränas, smörjas, putsas och vårdas för att fungera som ett fullständigt instrument i skådespelarens krävande vardag. Det blir automatiskt en del av arbetet som kräver mycket uppmärksamhet. För att kunna uttrycka sig och sina tankar till fullo behöver man en kropp som hänger med i arbetet och klarar av att ta emot fantasins och tankarnas utmaningar för att sedan förverkliga dem på scenen. Ingen vill väl kasta bort sina impulser bara för att kroppen sätter stop. Yoshi Oida är ett bra exempel på en vältränad skådespelare vars kropp reagerade på en impuls och utförde utmaningen. Om kroppen inte hade varit beredd på en rörelse av den typen hade det kunna sluta med till exempel en skada. Här ser man vikten av sätt att träna kroppen som gör att kroppens alla delar fungerar tillsammans. Man kan inte vänta sig att endast muskelträning på gymmet eller långa länkar nu som då gör att uttrycket på scenen förbättras. Akrobatik, dans och kampsporter är exempel på sätt att träna att öka kroppskontrollen.

Det kan aldrig vara fel att mata in kunskap från olika delar av teatervärlden i sitt lager. Att ha en bred vy och vara villig att ta in kunskap från ett brett utbud av stilar kan underlätta situationer där man vandrar in på nya scener eller påbörjar arbete med en ny arbetsgrupp. Att blanda olika stilar kan även gynna den stilen man specialiserat sig på. Kanske en realistisk rörelse på scenen kan få mera kraft om skådespelaren i sin träning och sitt rörelseförråd har inövat stora, starka och stilerade rörelser? Jag är av den åsikten, att alla rörelser kan få mera energi och utstrålning om en skådespelare tränat in ett "överdrivet" sätt att uttrycka sig, men vid uppträdandet drar ner på nivån till ett realistiskt uttryck. Fast man inte använder helt stilerade rörelser kan man medvetet göra alla rörelser ordentligt för att få dem tydligare, kraftigare och mer spännande för åskådaren. Skådespelaren måste då även ha träning i realistiskt uttryck. Har man kunskap i alla nivåer från ett realistiskt uttryck till att totalt stilerat och koreograferat uttryck, kan man när som helst gå in och använda en nivå beroende på situationen, eftersom ingenting är svart vitt och det sällan finns ultimata rena stilar.

Kan man hitta en ultimat kombination av stilar? Inte en ultimat kombination som skulle fungera för alla som arbetar med skådespeleri, men var och en borde försöka hitta sin egna optimala stil. Det man ska undvika är att lyssna på en människa, som anser sig ha en sanning, och följa den blint som om det vore den enda sanningen. Man ska alltid ha en kritisk inställning till alla "system" och vara nyfiken på andra. Ju mera man undersöker, lyssnar, läser och lär, desto närmare kommer man sitt eget sätt att arbeta. Med tiden lär man sej hur man fungerar och kan vartefter prova fram det personliga optimala sättet att arbeta både med kropp och själ.

Snart fyra år på scenkonst har öppnat en helt ny värld och en helt ny strävan i livet. Strävan efter att hitta sin plats och dra sitt strå till stacken. Alla väljer sina egna områden, i vilka de vill specialisera sig i, och för min del har det visa sig att jag utgående från mina mål är tvungen att hålla kroppen med i samma fart och utveckling för att nå den ultimata nivån. Att ständigt utveckla sin kropp och träna fram nya sätt att uttrycka sig kommer att vara en självklarhet för mig tills åldern kommer emot och om en kroppsdel inte längre hänger med har man ju fortfarande resten kvar. Samma skulle jag när som helst uppmuntra andra till, oberoende var man befinner sig eller vad man håller på med, för alla har nytta av och mår bättre av en fungerande, hälsosam kropp.

Källförteckning

Gunnar Bäck, Sören Larsson, Christina Lönnblom (2005): Kroppens poesi. Skara: Pegasus förlag.

Howell, Jonathan (2008): Stage Fighting A practical Guide. Ramsbury, Marlborough, Wiltshire: The Crowood Press.

Oida, Yoshi (1997): The Invisible Actor. London: Methuen.

Oida, Yoshi (2007): An Actor's Tricks. London: A&C Black Publishers Limited.

Stanislavskij, Konstantin (1937): En skådespelares arbete med sig själv. Mölnlycke: Elanders.

Wu Zuguang, Huang Zuolin, Mei Shaowu (1981): Peking opera and Mei Lanfang. Peking: New World Press.

Rosenberg, Veli: Muntlig konsultering och information.

Bilagor

Bilaga 1. Kroppen i fokus – Frågeformulär

Bilaga 2. Delar av träningsprogram, hösten 2012

Bilaga 3. Inspelning av föreställningen "Vartija – arjen sankari"

Bilaga 1.

Kroppen i fokus – Frågeformulär

Simon Strömsund

Fysisk träning

- 1 Hur stor vikt sätter ni/arbetet på träningen av er kropp?
- 2 Hur ofta tränar ni i månaden/veckan?
- 3 Hurdan typ av träning anser ni vara viktig inför ert arbete?
- 4 Vilka delar av er kropp är i fokus när det gäller träning?
- 5 Vilka delar av er kropp utsätts för största pressen i arbetet?
- 6 Hurdan är skillnaden på en som tränar aktivt och en som nästan inte alls tränar kroppen?
 - I orken att hålla energi i arbetet (uttrycket på scen/film)?

Skador och vård

- 7 Hur påverkar den fysiska träningen ert konstnärliga och kreativa arbete?
- 8 Hur förhindrar ni skador i ert vardagliga arbete/träning?
- 9 Hur ofta händer det olyckor?
- 10 Vilka kroppsdelar är mest utsatta för olyckor?
- 11 Hur behandlar ni skador?
- 12 Hurdana är konsekvenserna i arbetsvardagen om en olycka sker?

Formulera fritt så långt eller kort svar ni anser vara passligt beroende av frågans tyngd i ert arbete.

Tack!

Bilaga 2.

Tränings Dagbok

I beskrivningen av styrketrännings delarna förklarar jag vilka övningar jag gjort med hjälp av förkortningar. "Bänk" är vanlig bänkpress, "bänkmaskin" är samma träning som bänkpress men genomförd i sittande läge, "squat" är knäböjrörelse med viktstång på axlarna bakom huvudet, "OHP" (overhead press) är samma som militärpress där man har viktstång på axlarna framför huvudet och pressar upp stången på raka armar, "pulldown" är samma rörelser som i armhävningar men man sitter i en stol och drar en stång neråt, "rygg pull" är en rörelse där man drar vikter i brösthöjd mot bröstet (tränar övre ryggen), "biceps" är de främre armmuskulerna, "triceps" är de bakre armmuskulerna, "BR" (barbel row) innebär att man står i framåtlutande position och lyfter viktstång upp mot bröstet, i "DL" (dead lift) har man en viktstång på golvet och lyfter med rakt hängande armar upp stången tills knäna låses. Siffrorna (ex. 5x5) som står efter vikterna är upprepningarna (5 serier av 5 upprepningar = 25 upprepningar).

02.10.2012 à framåt!

Nu inleder jag min nya träningsdagbok. Nya, friska och hårda tag är på agendan. Därför hårda pärmor och mycket utrymme (dagboken) för nu är det slut på slöandet. Här skriver jag om allt som tangerar min fysik och strävan efter mina mål.

Mål= Med långsiktiga planer inom stuntbranschen men även slutarbetet som närmar sig har jag nu ett riktigt mål att sträva efter.

STYRKA – VIGHET – SMIDIGHET – EXPLOSIVITET – GOD HÄLSA OCH FYSIK

02.10.2012 Styrketräning

Bänk=	50kg à 5x5
Pullups-maskun=	50kg à 5x5
Magmuskler hängande=	5x5
Biceps=	10kg à 5x5

Dagens mål var att efter en lång paus på gymmet ta det lugnt och kolla lite var min styrka ligger. Mitt vänstra knä är inte i skick så jag valde att arbeta på överkroppen, axlar och armar och bröst. Jag vill behålla min vighet i rygg och övre kropp så det är lite kinkigt vad och hur jag tränar. Men styrka behöv jag!

Skönt att komma igång igen.

Vikt= 85,5kg

03.10.2012 **Styrketräning**

Squat=	50kg à 5x5
OHP=	32,5 à 5x5
Pulldown=	70kg à 5x5
Pullups (rygg)=	40kg à 5x5

Jag började idag med squat. Först med bara stång. Sen med vikter. Ta tillbaka vana tror jag. Knä sade ingenting vilket är bra. Orsaken till svidande knä måste ha att göra med dålig gång efter sträckning i övre låret. Öm i musklerna från igår men det gick bara man blev varm. Smått o gott, här och där men känner mig borttappad när jag inte följer tajt träningsprogram mer. Måste få in det på nåt vis tillsammans med övrig träning.

Vikt= 85,0kg

04.10.2012 **Ben & Stretch**

For till skolan på morgon akrobatiken för att sparka lite och stretcha. Vill även testa hur knät betedde sig. Inga större problem. Vågade inte göra piruetter och hopp men sparkade och gjorde stretch så det var bra.

08.10.2012 **Akroträning + koreografi**

Stretch, sparkar, rullningar, hopp, hjulningar, rondater, fisksvans x5, fisksvans 180 x4, piruetter, hoppspark, koreografi (spjut mot spjut)

Första träningen med Antti på en tid. Mycket skönt. Inga problem med knät och inget annat. Vigheten har gott framåt. Höger ben mycket bra i sparkar men vänster ligger mycket efter. Det ska tränas hårdare! Vigheten i stretch är ok. Framsteg. Hjulningarna var bra, fick beröm av Antti och Steina. Hoppsparken tog ett framsteg för mej! Kändes bra! Gjorde lite mer hopp idag! Nu ska det tränas. Måste fixa en filmkamera. Höjd på hopp överlag har gjort framsteg! Tid till premiär 3 mån. Hoppas få goda resultat! Jihaa!

09.10.2012 **Stretch + koreografi**

Träning med Antti, stretch, sen tränade vi koreografi. Börjar sitta i kroppen. Tränade även intro till en fight som avslutning. Steina sa att man inte ska spänna sig till en bra peking opera prestation utan man ska slappna av. Det lyckades jag med o prestationen på scenen var bra.

10.10.2012 Akrobatik + Peking opera

Stretch, sparkar, rullningar, hjulningar, hopp, rondat, fisksvans, fisksvans 180, piruetter, hoppspark, koreografi fight, Introsцен till "Vartija"

Grundlig stretch och sparkar och hjulningar, piruetter, gick lite sämre än senast... Samma med hoppsparkar à ilade till i knät, fisksvans 180 for jävligt högt! Börjar ha höjd i mina hopp! Koreografin gick bra idag. Börjar kunna den. Kommer att vara jävligt bra när det är premiär! Mera Mera!!! Antti var nöjd. Lite problem med 180 ukemi. Viktig rörelse för mig så ja ska träna hårt! Måste börja med en extra matta under så jag vågar få höjd! P*RKELE!

11.10.2012 Styrketräning

Squat=	uppvärmning
Bänk=	55kg à 5x5
Pulldown=	85kg à 5x5
Biceps=	22,5kg à 5x5
Triceps=	20kg à 5x5

En lätt dag på gymmet efter 3 dagar med Antti. Träning för övre kropp och armar. Allting gick bra, tog inte i så hårt. Mer för att aktivera kroppen för dagen. Bänk har jag ännu att ge utan större problem. Pulldown är jag ungefär vid min egen vikt, måste börja med riktiga stängen och egen vikt. Biceps var jag inte nöjd med övningar, byter nästa gång men for till slut men det. Triceps är starkare än jag trodde. Ska fortsätta. Nästa gång tillbaka till Stronglifts programmet eventuellt. Kroppen mår bra!

Vikt= 84,3kg

13.10.2012 Styrketräning

Squat=	60kg à 5x5
OHP=	35kg à 5x5
Ryggpull=	50kg à 5x5
Magmuskel (hängande)=	3x8

Var trött idag efter en skolvecka men for en sista gång till gymmet före helgpaus. Kändes bra när jag hade lite rutin. Ska återgå till Stronglifts tankarna. Squat ska jag börja öka 2,5kg i gången, Ohp gick bra idag! Ska börja öka 2,5kg i gången. Ryggpull var tungt men jag har klarat 70kg så det ska jag upp till igen! Magmuskler är alltid bonus. Skönt avslut på träningsveckan. Snart blir det ännu intimare!

16.10.2012 Styrketräning + stretch

Squat=	uppvärmning
OHP=	37,5kg à 5x5
Bänk maskin=	60kg à 5x5
Pulldown maskin=	85kg à 5x5

Allting gick skönt idag. Squat blev till uppvärmning eftersom det rev i jumsken. OHP gick utan problem, väntar på att höja vikt. Första gången på bänk maskin... skönt för bröstet men fattar att det inte är lika effektivt som riktig bänk. Men idag var det hela tiden människor där så valde att prova. Fick trycka i lite på sista upprepningarna men nu är det lätt att se när det utvecklas. Kan alltid gå där via och testa lite. Pulldown gick lättare idag, kan börja höja vikten där. Tror jag kanske skulle klara av 90 redan! Imorgon provar jag! Jeeee!

Stretch + sparkar + hopp på bord. Skönt att riva lite i benen på eftermiddagen men hade inte så mycket energi så gjorde ingen annat. Slappt.

Vikt= 86,7kg

17.10.2012 Styrketräning

Squat=	uppvärmning
Bänk maskin=	62,5kg à 5x5
Pulldowns=	87,5kg à 5x5
Biceps=	10kg à 3x5, 12kg à 2x5
OHP=	40kg à 5x5
Biceps=	25kg/2 à 5x5

Skön dag vid gymmet. Var lite mör i kroppen men när jag väl började löpte det på! Bänkmaskinen vet jag inte hur nyttig den är men det vet jag först när jag efter en tid provar vanlig bänk. Före det ska jag stiga till iaf 70kg på maskin. Pulldowns var lika tungt som förra gången trots viktig ökning à fortsätter... Pumpade biceps ordentligt idag! Skönt. OHP gjorde jag till sist idag vilken var nytt men klarade det utan större

problem. Tror nog att 45 som varit gräns tidigare lätt spricker om en tid. Full Fart!
Nu blir det några dagar Anttis träning!

Vikt= 86,0k

29.10.2012 **Styrketräning**

Squat=	uppvärmning = jee jee!
Bänk maskin=	67,5kg à 5x5
BR=	60kg à 5x5
DL=	100kg à 1x5
Pulldown=	95kg à 5x5

Bra träning lämnade energi till nästa dag! Bra feelis. Lite känning i axel nervfästet.

Vikt= 86, 0kg

01.11.2012 **Styrketräning**

Squat=	uppvärmning
Bänk maskin=	70kg à 5x5
Pulldown=	97,5kg à 5x5
Biceps dubbel=	27,5kg à 5x5
Magmuskler, benen upp=	4x10, 3x10

Super bra träning. Bänkmaskinen går fort fram. Borde snart testa ta 60kg på fri stång. Pulldown går fortfarande. Borde nog snart vara upp vid min egen vikt. Måst där också börja träna på stången. Bicepsen vrider ja på så de svider. Lite isolerad träning just nu men det känns bra. Snart fortsätter träningen med Antti igen. Booyaah!

13.11.2012 **Sur min och motivations brist.**

Igår hände en av de värre sakerna som kan hända under ett sånt arbete. Olycka som resulterar att man är totalt oduglig. Vänster knä for ur led under en snurrande rörelse i en fight under träning. Jag var trött och slut i både kropp och huvud och tappade fokus för ett ögonblick som resulterade i att jag låg på golvet ihoprullad och svor. Redan med tidigare erfarenhet av liknande händelser vet jag att det är en av de känslor jag hatar mest. Obehag som övergår till smärta. Ännu idag kan jag varken

böja benet helt eller sträcka ut det helt. Största sorgen med det här är att imorgon skulle vi visa delar av fighten i TV men det sket sig helt och hållet nu.

Nu måste jag hitta mod och motivation att gå vidare samt eventuellt en läkare som kan granska knät. V*TTU! L inte bra att sådant händer efter en period där jag varit nere och sjuk och inte kunnat träna. Nu är jag ganska djupt nere i gropen och hoppas på att jag kan ta mej uppåt. Det som har hänt har hänt och nu är det bara att ta sig i kragen och går vidare. Saker och olyckor händer i den här branschen. I'm still gonna become a stuntman!

15.11.2012 Läkaren x 1000 + sång

Läkarbesök resulterade i att jag vet att jag inte kommer att träna med mitt knä under i princip hela hösten, ett par veckor till nästa granskning och sen ser vi när min fysioterapi kan börja! Jag kommer att träna EXAKT så som terapeuten säger. EXAKT! V*TTU. Jag gör allt för att få knät i skick och jag vill förbättra det andra med. Läkaren sög ut 25ml blod från under knäskålen och en ortoläkare gav mej knästöd och visa hur ja skulle använda det och gå rätt på kryckorna. Jag kommer att fortsätta i produktionen så fysiskt som tänkt. Mera skådespeleri mindre fight, synd, jag vill slåss. Men nu är mitt fokus på att bli i skick så att jag kan fortsätta jaga min stunt dröm! Mina läkare i Helsingfors ha varit jävligt bra! Jag börjar förstå mina knän och varför de är svaga och ska börja jobba hårt för att utveckla deras styrka. Eventuellt operation som förbättrar. Ögon eller knän i första hand? Men nu! Vila, fysio, bli frisk. Äventyret i hesa fortsätter! Never f*cking stop chasing your dreams! UÄÄ! Mm! Yeah.