



GÖTEBORGS UNIVERSITET

# Sceniskt uttryck genom kroppsmedvetenhet?

En undersökning om möjligheten till fördjupad kroppsmedvetenhet hos scenkonstnärer

Anna Engberg

”Inriktning/specialisering/LAU370”

Handledare: Jan Eriksson

Examinator: Eva Nässén

Rapportnummer: VT09-6110-01

## **Abstract**

### **Examensarbete inom lärarutbildningen**

**Titel:** Sceniskt uttryck genom kroppsmedvetenhet? - En undersökning om möjligheten till fördjupad kroppsmedvetenhet hos scenkonstnärer

**Författare:** Anna Engberg

**Termin och år:** VT-09

**Kursansvarig institution:** Sociologiska institutionen

**Handledare:** Jan Eriksson

**Examinator:** Eva Nässén

**Rapportnummer:** VT09-6110-01

**Nyckelord:** Kroppsmedvetenhet, Sceniskt uttryck.

### **Sammanfattning**

Uppsatsen bygger på en kvalitativ undersökning om kroppsmedvetenhet som gjordes med hjälp av en fokusgrupp bestående av verksamma scenkonstnärer. Syftet med undersökningen var dels att ta reda på om kroppsmedvetenhet kan fördjupas genom små förändringar i vardagslivet samt om denna kroppsmedvetenhet kan främja det sceniska uttrycket. Deltagarna i fokusgruppen fick först ta del av en workshop som innehöll ett antal fysiska övningar och tankesätt som enligt författaren kan syfta till fördjupad kroppsmedvetenhet. Tanken med övningsprogrammet var även att varken tid eller plats skulle begränsa deltagarnas möjligheter att utföra det. Deltagarna fick sedan i 4 veckor, så långt som var möjligt, på egen hand utföra det program som presenterats på workshopen för att sedan delta i ett avslutande grupsamtal om hur om möjligt undersökningsperioden påverkat deltagarnas kroppsmedvetenhet samt i förlängningen deras möjlighet till sceniskt uttryck. Dessa samtal filmades och blev följaktligen resultatet av undersökningen och redovisas genom specifika citat men även generella riktningar i gruppen. Resultatet av undersökningen visade att övningsprogrammet i stort hade påverkat deltagarnas kroppsmedvetenhet men även att det skiljde sig avsevärt i både utsträckning och på vilket sätt detta skett mellan deltagarna. Även kring frågeställningarna om det sceniska uttrycket påverkats blev svaren många och vad som främst visades var att många inte funderat så mycket över sitt eget sceniska uttryck och att de flesta ansåg att undersökningen hade sett annorlunda ut om den hållit på under längre tid samt möjligtvis i starten av ett sceniskt projekt.

# Innehållsförteckning

1. Inledning	4
1.2 Syfte	5
1.3 Frågeställningar	5
1.4 Disposition	5
2. Bakgrund	6
2.1 Inledning	6
2.2 Kropp och tanke	7
2.3 Kroppsmedvetenhet	9
2.4 Sceniskt uttryck	12
2.5 Sammanfattning	14
3. Metod	15
3.1 Undersökning	15
3.2 Tillvägagångssätt	16
3.3 Fokusgrupp	16
3.4 Val av fokusgrupp	17
3.5 Etiska överväganden	17
3.6 Frågeställningar för samtal...	18
3.5.1 Beskrivning av övningar	19
3.5.2 Övningar -motivering och förtydligande	20
3.5.3 Övningar 3-4 gånger i veckan	23
4. Resultat	27
4.1 Inledning	27
4.2 Redovisning och Analys	27
4.2.1 Samtal kring kroppsmedvetenhet	27
4.2.2 Samtal kring det sceniska uttrycket	31
4.2.3 Samtal kring kroppsmedvetenhet & sceniskt uttryck	33
4.2.4 Reflektion och Utvärdering	34
5. Slutord	37
5.1 Egna reflektioner kring samtal och undersökningens syfte	37
5.2 Slutsatser	38
6. Litteratur	40

## Bilaga

Bilaga 1 – Övningsmaterial

## 1. Inledning

I större delen av mitt liv har jag ägnat mig åt musik, teater och dans. Under min utbildning på Högskolan för scen och musik har jag ofta kunnat kombinera dessa uttrycksformer både konstnärligt och pedagogiskt, och i detta arbete har jag också i många fall haft utgångspunkten i kroppens rörelser och kroppens impulser. I min utbildning har jag till största del fördjupat mig i rytmik, ergonomi för scenkonstnärer, rörelseträning samt rörelseimprovisation och då är kopplingen till kroppens funktioner och dess möjlighet till uttryck uppenbar. Under mina år på Högskolan för scen och musik har jag speciellt uppmärksammat hur kroppslig medvetenhet kan påverka musikers och skådespelares förmåga till uttryck på scenen. Jag har även funderat mycket över likheter och skillnader mellan olika uttrycksformer eftersom jag själv ägnat mig åt både dans, musik och skådespeleri. Dessa uttrycksformer har det gemensamt att de allt som oftast uppförs på en scen eller liknande samt att scenkonstnären oberoende av vilken uttrycksform vi talar om arbetar med hjälp av sitt konstnärliga uttryck på scenen. Ur detta springer ett i min uppsats centralt begrepp som jag kommer att gå in på djupare i bakgrundsdelens: *sceniskt uttryck*. Detta uttryck har enligt mig att göra med scenkonstnären närvaro i samklang med interpretationen av materialet som exempelvis kan vara ett manus eller en komposition.

I min uppsats *Med utgångspunkt i kroppen* (Engberg,2008) där jag jämför två metoder för musikleende och skådespelarträning med varandra samt kroppens betydelse för dessa metoders upphovsmän, beskriver jag *kroppsmidvetenhet* som midvetenhet om eller genom kroppen och jag tar i samband med detta upp att ordet kroppsmidvetenhet är ett sammansatt ord som inte finns beskrivet i ordböcker (NE,1996). Jag kommer att presentera begreppet kroppsmidvetenhet enligt ett antal författare som framför allt tar upp begreppet i sceniska sammanhang. Jag vill utifrån detta utveckla mina idéer kring kroppens betydelse för uttryck genom att undersöka om det är möjligt att fördjupa sin kroppsmidvetenhet med enkla förändringar i vardagslivet – och i och med detta i förlängningen förstärka sitt sceniska uttryck. Jag är intresserad av detta bland annat eftersom scenkonstnären i sin vardag står inför ett antal både fysiska och psykiska prövningar, som skiljer sig gentemot många andra yrken och sysselsättningar. I många fall innebär arbetet inför en föreställning, konsert eller annat uppträdande långa repetitioner, vilket i sin tur innebär engagemang och fokus, både tekniska och konstnärliga prövningar, ofta en viss nervositet och därtill i vissa fall prestationsångest. Förutom av rent ergonomiska skäl som att stärka kroppen så att den orkar ett helt arbetsliv, tror jag att scenkonstnären genom att fördjupa sin kroppsmidvetenhet skulle kunna bli mer tillgänglig fysiskt och psykiskt i det kreativa arbetet, men jag vet naturligtvis inte och detta vill jag finna svar på i min undersökning med hjälp av en grupp aktiva scenkonstnärer.

Jag undrar, alltså, vad midvetenhet om kroppens funktioner egentligen kan ha för betydelse för

scenkonstnärens arbete och det egna sceniska uttrycket. Jag funderar också över scenkonstnärernas gemensamma beroende av sin kropp och medvetenheten kring dess funktioner i det sceniska sammanhanget. Är det någon skillnad på om du sjunger, agerar eller spelar trummor? Det är inte den rent fysiska aspekten jag diskuterar, det krävs antagligen mer ren muskelstyrka när man spelar trummor än då man sjunger, utan det är medvetenheten om kroppen i eller före det sceniska arbetet jag är intresserad av.

Jag har uppenbarligen inte svar på de frågor jag tar upp här ovan, även om jag enligt min egen erfarenhet anser att kroppen och kroppsmedvetenhet har enorm betydelse för arbete på scenen. Om detta gäller för andra scenkonstnärer måste troligtvis besvaras subjektivt och utifrån en viss kontext. Jag har inte heller hittat något direkt svar på mina frågor i den tidigare forskning jag funnit eller övrig litteratur i ämnet. Det är med dessa utgångspunkter jag vill göra en undersökning utifrån scenkonstnärers kroppsmedvetenhet och dess möjliga påverkan av det sceniska uttrycket. Detta är viktiga funderingar och frågeställningar för mig att belysa i mitt framtida yrkesliv både som pedagog och scenkonstnär.

## 1.2 Syfte

Mitt syfte med undersökningen är att undersöka om kroppsmedvetenhet kan underbygga samt främja scenkonstnärens möjligheter till sceniskt uttryck och om den möjliga kroppsmedvetenheten kan bli större med små fysiska och tankemässiga förändringar i vardagslivet.

## 1.3 Frågeställningar

- Kan scenkonstnärens utveckling och förmåga till sceniskt uttryck främjas genom ökad kroppsmedvetenhet?
- Kan kroppsmedvetenhet fördjupas av enkla tankemässiga och fysiska förändringar vardagslivet?

## 1.4 Disposition

Då jag nu kommit till dispositionen av arbetet har jag i min *inledning* precis förklarat hur mina egna erfarenheter påverkat mitt val av ämne och utgångspunkten i vad inom detta ämne jag vill undersöka i mitt examensarbete. Här ovan följer mitt *syfte* med uppsatsen samt mina *frågeställningar* utifrån den kommande undersökningen. Efter *dispositionen* kommer min *bakgrund* som innehåller förklaringar av begrepp som ingår i mitt syfte, nedslag från tidigare forskning i

ämnet samt korta förklaringar till olika läror inom scenkonst för att öka förståelsen och vidareutveckla olika synpunkter kring ämnet.

Därefter följer *metod*, där jag förklarar och motiverar vilka metoder jag använt mig av för att göra min undersökning exempelvis undersökningsmetod, fokusgrupp och motivering av övningar. Sedan följer *resultat* där jag redovisar, analyserar och sammanfattar dokumentationen av undersökningen. Svaren utifrån undersökningen utvecklas samt bearbetas utifrån mina egna förväntningar och antaganden sedan i *slutord*, där jag även avslutar och sammanfattar arbetet.

## **2. Bakgrund**

### **2.1 Inledning**

Utifrån mina frågeställningar har jag valt att dela upp presentationen av litteratur och tidigare forskning i tre rubriker: *Kropp och tanke*, *Kroppsmedvetenhet* och *Det sceniska uttrycket*. Jag har försökt att under dessa rubriker reda ut de huvudbegrepp som ingår i min undersökning.

Kroppsmedvetenhet som är huvudbegreppet i denna uppsats är enligt mig beroende av både kroppen och tanken, sinnet eller intellektet, vad man nu väljer att kalla det som inte är den rent fysiska kroppen. I många fall separerar vi vår fysiska kropp och det intellektuella. Denna klyfta eller separation mellan kropp och sinne är enligt Lucy Lidell (1989) som specialiserat sitt författarskap kring kroppsinriktade terapiformer, en produkt av kulturella snarare än biologiska traditioner. I det västerländska samhället separeras ofta kropp och själ, man har en kropp som är styrd av sinnet, medan man i österländska kulturer är en kropp, en hel människa där kropp och sinne anses som ett, alltså en helhet. Åsikterna om kropp och själ som en helhet eller motsatsen, uppdelning av *kropp och tanke* hos människan är genom tiderna åtskilliga. Vad de flesta är överens om är att scenkonstnären behöver både kroppen och intellektet för att uttrycka sig. I kontexten kring scenkonstnärens uttryck blir kopplingen mellan kropp och tanke för mig uppenbar eftersom jag har erfarenheter av detta och det för mig då direkt över till *kroppsmedvetenhetsbegreppet*, ett begrepp som behandlar just denna koppling och hur medvetenhet om kroppen påverkar människan (och i detta specifika sammanhang scenkonstnären). Till sist tar jag även upp *det sceniska uttrycket* som kan förklaras på många sätt och ha flera olika utgångspunkter, men är oavsett detta är av vikt då det gäller scenkonstnärens arbete och av stor betydelse för min undersökning.

## 2.2 Kropp och tanke

It is as profoundly true that we are as much affected in our thinking by our bodily attitudes as our bodily attitudes are affected in the reflection of our mental and bodily states. (Todd,1937,s.8)

Rörelsepedagogen Jacques Dropsy (2004) presenterar i *Den harmoniska kroppen* ett antal övningar utifrån fundamentala mänskliga fysiska fundament som att sitta, gå och andas. Dropsy poängterar tydligt sambandet mellan kroppen och tanken då övningarna som syftar till att återskapa balans i kroppen genomsyras av olika steg som till slut knyts samman. För att titta närmare på hur Dropsy lägger upp sitt resonemang visar jag kortfattat ett exempel ur kapitlet *att sitta*. Dropsy menar att vi är konstruerade med hållningsreflexer som har till uppgift att vara ett stöd under hela tiden vi är vakna och att de grundas på en riktig lodlinje i bålen. Balansen som Dropsy eftersträvar gör att lederna kan återgå till sina mer funktionella lägen och att vi då i motsatt till ryggsproblem eller stelhet kan känna en lätthet, närmare en slags tyngdlöshet. Utgångspunkten för detta kan man finna i barnets självklara uppräta hållning då det lär sig att sitta. Efter den fysiska aspekten som i detta fall handlar om att hitta hållningsreflexerna, följer den fysiologiska, att frigöra andningen genom att utifrån hållningsreflexerna, balans – hitta andningsreflexerna, frihet. Genom att finna balans i bålens riktiga lodlinje då vi sitter förebygger vi även andningen genom att hela bålen, från bäckenben ända upp till halsen öppnas upp och ger plats för andningsreflexerna som även dem är naturliga om vi hittar lodrät kroppshållning. Den tredje aspekten i Dropsys kontext är den mentala närvaron, att genom stabilisera balansen och finna andningens rytm, kan vi fokusera på den psykologiska aspekten, eftersom resten då fungerar på egen hand genom reflexernas spel (s.48-49).

Magnus Ringberg, som är legitimerad sjukgymnast med inriktning på bland annat rörelseanalys, menar att psyket blir starkare när kroppen är rörlig och stark. Han jämför vår hållning vid ett tillfälle när vi är ledsna eller trötta med då vi har tilltro till livet och är glada och han menar att förändring på en nivå ger konsekvenser för en annan då det gäller vår hälsa (Ringberg 2007, s.6). Ringberg använder *funktionell träning* som utgångspunkt, vilket innebär att träningen gör att du bättre klarar vardagens påfrestningar och är funktionellt uppbyggd efter kroppens naturliga rörelsemönster. Ringberg visar också på att först genom kunskap och förståelse om kroppen kan man utvecklas både kroppsligt och tankemässigt:

Nyckeln till funktionell träning är just kunskapen om hur rörelser ska utföras och kännas i kroppen. Tänk dig att kroppskänedom och närvaron är som att tillsätta färgämne i ett glas med vatten. När färgämnet sprider sig i glaset bildas en form, gräns och tydlighet. På

samma vis fungerar du själv. När du vet var du befinner dig kan du skapa förändring

(Ringberg, 2007, s.17).

Det är inte enbart i träningsommanhang som kroppen och sinnet enligt vissa som en grundförutsättning bör förenas som en helhet. Som jag nämnde i inledningen menar Lidell (1989) att kropp och själ allt som oftast separeras i vårt samhälle och att detta mer eller mindre är vedertaget då det kommer till utbildning. Hon anser att skolsystemet underbygger detta separerade sätt att se på människan genom att vi sällan upplever något genom kroppen då vi sitter stilla i en bänk. Detta stillasittande i skolan betonar Lidell och menar att detta från tidig ålder påverkar vår syn på intellektet kontra kroppens betydelse för egen utveckling och lärande.

Robert Schenk (2000), lektor i instrumentalmotodik och kammarmusik vid Högskolan för scen och musik i Göteborg tar upp såväl fysiska som mentala hinder för blivande instrumental- och sångpedagoger och menar att musikglädje och tillfredsställelse möjliggör kroppens välbefinnande. Dessutom pekar på Schenk att det är likadant tvärtom. Han menar alltså att det mentala och emotionella tillståndet påverkar kroppen och föreslår därför en undervisning som bygger på förståelse och entusiasm. Schenk säger också att motsatsen, en undervisning som präglas av stress och tvång kan bidra till fysiska hinder. Rytmmotodens fader Emile Jaques-Dalcroze har liksom Schenk utgångspunkten i musikundervisning och hans lära genomsyras av att låta kropp och intellekt utvecklas parallellt eftersom tanken och kroppen tillsammans utgör individen och att helheten ger förutsättning till musicerande: ”Jag drömmer om en musikundervisning, där kroppen är den förmedlande länken mellan ton och tanke och är våra känslors direkta instrument” (Dalcroze, 1997, s.17).

Skådespelaren och teaterpedagogen Michael Chekhov (1991) anser att då man talar om skådespeleri kan inte kropp och tanke separeras. Hans ståndpunkt är tydlig då han menar att en övning som är ämnad för skådespelare inte är fullständig om den inte berör både intellektet och den fysiska kroppen. Chekhov använder genomgående tanken och kroppen som medel för varandra i sin pedagogiska metod som syftar till skådespelarens arbete och utveckling. Exempel på detta är hur han föreslår fysiska impulser som början till karaktärsskapande och att skådespelaren genom att förnimma hur kroppen känns i en viss karaktär på det sättet lätt kan gå in och ur denna. Kroppen är i Chekhovs lära som jag uppfattar det otroligt betydelsefull. Kroppsförståelse och den intellektuella förståelsen flyter parallellt genom alla hans övningar. Kent Sjöström, rörelselärare vid bland annat Teaterhögskolan i Malmö, tar i sin doktorsavhandling *Skådespelaren i handling* (2007) upp Chekhov vid flera tillfällen och menar i liknande ton att rörelseämnet som är vedertaget på teaterhögskolor, folkhögskolor och andra yrkesförberedande utbildningar innebär både fysiskt



arbete och utvärderingen av detta, både kroppsligt och intellektuellt. Något som hör till skådespelaryrket är enligt Sjöström att i självreflektion möta kroppens begränsningar och möjligheter. Jag ser i Sjöströms arbete en absolut koppling mellan kropp och tanke i arbetet med scenisk framställning vilket också teaterforskaren Gunnar Bäck (2005) tydligt poängterar i inledningen till *Kroppens poesi* där vi får följa medförfattaren Sören Larssons arbete med skådespelarens uttryck och i likhet med Lidell (1989) menar Bäck att vår i fleras tycke viktigaste kroppsdel hjärnan, exkluderas ur kroppen istället för att acceptera att hjärnan är en del av andra i vår kropp. Risken med detta kan enligt Bäck vara att vi avskiljer oss från våra kroppar och tappar den kunskap som kroppen har att erbjuda: ”Vi börjar tro att intellektet fungerar oberoende av sitt kroppsliga underlag” (Bäck,2005,s.11).

## 2.3 Kroppsmedvetenhet

Det finns många metoder som syftar till förbättrad självkänedom, kroppsuppfattning och medvetenhet, med andra ord hjälp med hur vi uppfattar kroppen och till vilken grad vi verkligen gör det. En av de mest kända är *Feldenkraismetoden*.

*Awareness through movement* eller som den heter på svenska: *Medvetenhet genom rörelse* (1999) kom ut första gången 1972 och är Moche Feldenkrais pedagogiska manifest, som ligger till grund för hans välkända metod som syftar till personlig utveckling och en balanserad livssituation. Feldenkraismetoden anses vara en pedagogik där man lär sig att lära och ges möjlighet att förbättra mental och kroppslig funktion såväl som öva upp koncentrationsförmågan. Feldenkrais menar att självkänedom inte uppkommer utan ansträngning eftersom människan sällan vet vad hon gör när hon utför vardagliga handlingar. Exempelvis något så enkelt som att sätta sig på en stol kan verka som ett mysterium om vi verkligen urskiljer varje moment och där hjärnan drar slutsatser utifrån vad kroppen gör: ”Att göra är inte att veta” (Feldenkrais,1999,s.52). Enligt Feldenkrais finns det ett uppehåll mellan handling och tanke, fördröjningen däremellan ger oss tid att kunna förstå avsikten att handla och själva handlingen och detta ska göra det möjligt för oss att lära känna oss själva. Han påvisar också att medvetenheten ger människan en möjlighet att göra bedömningar, föreställa sig saker och tänka abstrakt. Medvetenhet är människans uppfattning av våra fysiologiska behov och de val av medel vi gör för att tillfredställa dessa behov. ”Medvetenhet om våra organiska drifter är grunden till för vår självkänedom” (Feldenkrais,1999,s.54) Rörelser och rörelse är viktiga delar i Feldenkrais metod, vår rörelsekapacitet och erfarenhet av rörelser är mycket större än våra tankar och känslor. Han säger även att människans förmåga att röra sig och hennes fysiska byggnad är viktigare för hennes självbild än något annat (s.41). Enligt Feldenkrais är all muskelaktivitet rörelse (s.42) och detta gör enligt min tolkning rörelse speciellt viktig för kroppsmedvetenhet eftersom

Feldenkrais också menar att medvetenhet bygger på rörelse. Han förklarar detta med att det mesta som sker inom människan är fördolt tills det når musklerna och vi kan alltså inte förstå och medvetandegöra vårt inre förrän vi känner igen en handling eller rörelse genom våra muskler. Detta inre innefattar enligt Feldenkrais allt vi känner, både psykiskt och fysiskt. Därför kan det ta tid att verkligen förstå något vi blivit medvetna om händer inom oss, om vi inte har en välkänd muskelaktivitet som vi kan förklara den känslan med: vi vet att det händer, men vi förstår det inte. Efter några upprepningar av ett muskulärt mönster börjar vi kunna förstå och känna igen det nya som händer inom oss, men Feldenkrais säger alltså att detta sker först genom musklernas rörelser (s.43).

Lidell (1989) menar att du tar större ansvar för ditt välmående om du är mer medveten om din kropp och uttrycker även att: ”Ingen kan ge dig kroppsmedvetenhet” (Lidell,1989,s.16). Hon anser även att kroppsmedvetenhet är att uppleva saker med kroppen och medvetenheten byggs upp med hjälp av tid och omsorg främst från sig själv. Hon påpekar även att många typer av motion inte syftar till ökad kroppsförståelse utan istället gör klyftan mellan kropp och sinne större, vilket motsäger det Lidell anser att kroppsmedvetenhet handlar om: förståelse genom en hel kropp där inget separeras från varandra.

Mabel E. Todd beskriver i hennes klassiska studie om rörelseträningens påverkan på människans fysiska och psykiska processer, *The thinking body* (1937) hur kroppen fysiologiskt och mentalt fungerar i människans rörelseapparat. Genom medveten hållning utifrån gravitationslagarna och frigjord andning menar Todd att vi kan åskådliggöra dessa till synes naturliga delar av den mänskliga kroppen och göra den så dynamisk och funktionell som är möjligt. Hon påpekar att vi ofta glömmer vår fysiska kroppen så länge den fungerar. Precis detta fenomen finner jag i Jenny Nilssons magisterarbete vid teaterhögskolan i Malmö: *Min berättande kropp – att arbeta med sitt fysiska uttryck* (2006) där hon beskriver sitt undersökande arbete där hon lägger tyngdpunkten på medvetenheten kring hennes fysiska uttryck och dess betydelse för hennes sceniska arbete och gestaltningsarbete. Nilsson tar i uppsatsen upp att hennes intresse för kroppens betydelse i skådespelararbetet först blev riktigt uppenbart och viktigt för henne då hennes kropp faktiskt inte fungerade som hon vara van vid, detta eftersom hon ådragit rygg och hälseneproblem då hon tidigare varit i stort sätt skadefri (s.6,7). Todd (1937) fortsätter förklara detta med att det är först när vi blir sjuka eller skadar oss som vi uppmärksammar kroppen, eftersom den då inte fungerar på ett tillfredställande sätt (s.5). Detta är enligt Todd en del av problematiken med människans bild av sin kropp. Jag kopplar samman detta med det jag tog upp i inledningen där jag beskriver att Lidell (1989) anser att vi ofta separerar kropp och sinne och på så sätt kommer längre ifrån aktiv kroppsmedvetenhet.

Dalcroze (1997) lägger i sin rytmikmetod stor vikt på kroppens rörelser utifrån att musik är rytm och att rytm är rörelse. Han anser dessutom att förnimmelsen av avspända kontra aktiva muskler påverkar vår relation till rytmen och i sin tur musiken. Dalcroze menar att kroppens förnimmelser av rytm och rörelse har en direkt koppling till musikalitet och att dessa behöver uppmärksammas i musikundervisningen med hjälp av övningar som utgår ifrån kroppen och kroppens rörelser. Schenk (2000) tar i *Spektrum* upp flera övningar som syftar till att öka medvetenheten om kroppen och han menar att medvetenhet är nyckeln till att åskådliggöra eventuella fysiska hinder samt en förbättrad ergonomi (s.101). ”Att vara medveten kan ofta vara så viktigt att det i sig räcker för att åstadkomma en förbättring”(Schenk,2000,s.101). Med detta menar Schenk att vi ofta använder kroppen utan att verkligen känna efter hur den reagerar och om det vi gör är kroppsligt funktionellt. Därför kan själva engagemanget i att lära känna sin kropp och dess funktioner förbättra kroppsmedvetenheten, om enligt Schenk detta arbete ges ordentlig tid och plats. Han benämner medvetenhet om kroppen som en av byggstenarna till en förbättrad ergonomi och något som en musikpedagog i sitt eget musicerande, både för sin egen del i egenskap av förebild, likväl som i undervisningen av andra, bör vara förtrogen med och han beskriver medvetenhet som:”att känna till och vara lyhörd för kroppen”(Schenk,2000,s.97). Schenk påpekar även att ett ökat medvetande om kroppen inte ska ske under själva scenutövandet och på det sättet hämma detta, utan istället förebyggas vid andra tillfällen. På liknande sätt beskriver även Sjöström (2007) medvetenhet kring kroppen i det faktiska scenögonblicket.

En student kan inte arbeta med fullt fokus på den sceniska relationen om han samtidigt ska tänka på sin hållning eller konsonanterna i en replik. Detta gör att en fokusering på teknisk inläring omöjliggör det sceniska mötet. Lösningen är att de tekniska färdigheterna ska vara integrerade i studentens kropp, så att de finns där med automatik. (Sjöström, 2007, s.32)

Den automatik Sjöström tar upp kan kopplas på ett psykologiskt plan till det man inom kognitiv psykologi kallar *procedurminne*. Detta minne benämns även som handlingsminnet och lagrar färdigheter vi lär oss som exempelvis att simma eller cykla (Araï,1999). En sådan färdighet kommer efter hand att bli så inlärd så att den så småningom sker i stort sett automatiskt. På liknande vis kan jag tolka Schenks (2000) och Sjöströms (2007) sätt att se på kroppsmedvetenhet i sceniska sammanhang: kroppens funktioner medvetandegörs under fokuserad träning som syftar till detta för att sedan detta sker av sig självt på scenen och ger scenkonstnären förutsättning och öppenhet för det som händer på scenen.

Sambandet mellan att undersöka sin kropp, dess impulser och möjligheter i ex rörelseträning och

hur dessa erfarenheter kan påverka scenisk gestaltning är fokus i Sjöströms avhandling. Han jämför exempelvis att ge någon en örfil på scen med att t ex agera passare, alltså hjälpa komma runt och undvika fall och obalans, då någon utför en volt i akrobatiksammanhang. Det handlar om beredskap, exakthet och öppenhet i den uppgift skådespelaren har tilldelats. Skådespelarens kropp ska vara öppen för att ta emot och förvalta det som ges av motskådespelarna och detta kan alltså enligt Sjöström ske med en förberedd kropp (s.96). Detta kan översättas med att en funktionell skådespelarkropp är professionell utifrån den kunskap som gör kroppen tillgänglig för sammanhanget, alltså medspelarna och den sceniska berättelsen (s.98). Sjöström menar också att det är viktigt för skådespelaren att ha upplevt flöde i rörelsearbetet och definierar flöde som ”den skenbart ansträngningslösa processen när olika rörelsemoment följer varandra med självklarhet och lätthet” (Sjöström,2007,s.46). Erfarenheten av detta flöde är kroppslig och enligt Sjöström i allra högsta grad applicerbart på sceniskt arbete. Även Bäck (2005) tar upp flödet i kroppen och menar att det kan väckas till liv genom övningar som syftar att ytterligare lära känna vår egen kropp. Utan detta flöde stannar skådespelaren i ett förstadium till det verkliga sceniska arbetet:”först flöde-sedan teater” (Bäck,2005,s.61). Bäck anser att skådespelaren kan göra enorma vinster genom att uppmärksamma och utveckla sitt kroppsspråk och eftersom människan inte använder sin kropp i fysiskt arbete i lika hög grad som tidigare, kan vi behöva lägga tid på att lära känna vår kropps funktioner. Samtidigt påpekar Bäck vikten av skådespelarens tydlighet på scenen där om man kan finna renhet, riktning och enkelhet i sin kropp och röst, underlättar publikens mottagande av uttrycket.

Med tidigare nämnd Sjöström som handledare undersöker, som jag ovan nämnt, Nilsson (2006) sina individuella kroppsliga möjligheter i skådespelararbetet och beskriver i uppsatsen hennes upplevelser, svårigheter och förståelse av kroppens förmåga till uttryck i olika rollarbeten under utbildningen på teaterhögskolan i Malmö. Nilsson är för mig tydlig i sitt påstående om kroppsmedvetenhetens betydelse för henne som skådespelare: ”Jag tror att en ökad medvetenhet om min kroppsliga gestaltungs förmåga, inte bara gör att jag kan vara aktiv och medveten i mitt sceniska arbete, utan också att jag kan fortsätta att utvecklas och bli så kreativ och mångsidig som möjligt” (Nilsson,2006,s.4)

## **2.4 Det sceniska uttrycket**

Det finns många synpunkter på vad *sceniskt uttryck* är och det har för mig varit svårt att finna några exakta förklaringar. Vad jag först av allt tänker reda ut är skillnaden mellan sceniska uttryck som kan vara ett samlingsnamn för sceniska uttrycksformer och *det sceniska uttrycket*, som snarare handlar om scenkonstnärens uttryck på scenen, alltså en individs specifika uttryck i sceniska

sammanhang. Det är alltså den senare förklaringen jag använder mig av i denna uppsats.

Ordet *uttryck* används ofta men jag urskiljer i sceniska sammanhang en slags magi kring detta eller en slags oförklarbarhet bakom det. Kan det sceniska uttrycket vara samma sak som det vissa menar med att någon bara ”har det” i fråga om exempelvis en sångare som når ut till publiken oavsett hur skolad rösten är? Är det alltid så att en människa och/eller scenkonstnär som har en stark utstrålning eller som anses ”född till att stå på scen” har ett starkt sceniskt uttryck? Med utgångspunkt i konstnärliga uttrycksformer, som med andra ord ger utrymme för människan att uttrycka något konstnärligt, tar jag fasta på de uttrycksformer som vanligtvis sker på en scen, oftast i mötet med en publik. Det är scenen som för samman, naturligtvis även med andra likheter, skådespelare, dansare, cirkusartister, musiker m.fl.

Det sceniska uttrycket är också ett begrepp som på ett sätt kan innehålla flera begrepp som exempelvis då Nilsson (2006) tar upp sitt *fysiska uttryck*, som enligt min tolkning innebär hennes förutsättning till uttryck genom sin kropp, både utifrån hur hon faktiskt är byggd kroppsligt, samt vilka fysiska förutsättningar hon har och om vad hon kan uppnå i en rollgestaltning genom medvetenhet om sin kropps funktioner och hur dem möjligen kan påverka berättandet i en scenisk situation, i förlängningen blir det fysiska uttrycket enligt mig en del av det sceniska tillsammans med exempelvis det speciella uttryck som finns i rösten. I det fysiska uttrycket eller uttrycket genom en röstklang kan enligt mig ingå i det jag kallar det sceniska uttrycket, men kan även stå för sig självt då scenkonstnären arbetar inför en scenisk situation exempelvis under en repetition.

Kan man ifrågasätta ifall det sceniska uttrycket handlar om scenkonstnärens möjlighet att leverera berättelsen, sången eller stycket, eller om det sceniska uttrycket istället är något som kommer direkt från scenkonstnären? Vi talar ofta om något som *uttrycksfullt*, alltså enligt mig: fullt av uttryck. I *Kroppens poesi* (Bäck, 2005) menar författarna att skådespelaren bör ta till vara på sina kroppar utifrån de möjligheter till *uttryck* som finns i dem. Människan har alltid uttryckt, både verbalt och med sin kropp, men det uttryck jag syftar på, det som jag kallar *sceniskt uttryck* är något som är lite förhöjt eller förstärkt, enbart utifrån att det ska nå en publik, inte alls för att det skulle behöva vara tillgjort på något sätt. Gemensamt för skådespelare, sångare och musiker är att de med hjälp av röst, instrument eller kropp uttrycker något på en scen eller liknande. Även dansare passar in under begreppet scenkonstnär, men min undersökning kommer inte att beröra dansare utan jag väljer istället av olika skäl att koncentrera mig på de uttrycksformer där kroppen eller i alla fall kroppsmedvetenheten är inkluderade men inte alltid anses som en förutsättning för uttrycket. Jag återkommer till detta i metoddelen.

Dalcroze (1997) talar om våra känslor som det som föder det kroppsliga uttrycket och syftar hela sin metod till att göra musikundervisningen mer uppmärksam på att hitta större uttryck i

musiken hos sina studenter. Han upplevde dåtidens musikundervisning som uppenbart teknikfokuserad och förutom vikten av rörelse och rytm i hans metod är fantasin och kreativiteten enligt mig en stor del av det musikaliska uttryck Dalcroze strävade mot. Om känslor är det som skapar det sceniska uttrycket kan jag inte uttala mig om, men jag tror i likhet med Dalcroze att genom att medvetandegöra sitt känslotillstånd, sitt mentalt tillstånd och sina fysiska möjligheter ger scenkonstnären sig själv utrymme för uttryck vare sig det gäller musikaliskt uttryck eller en uttrycksfull berättelse.

Schenk (2000) liknar utövande musiker vid atleter just för att få andra aktiviteter kräver samma koordination, timing och exakthet i muskelarbetet, men med den stora skillnaden mot idrottsmän, att musicerande kräver estetiska och uttrycksfulla aspekter. Schenk går inte djupare in på vad han menar med estetiska och uttrycksfulla aspekter (s.107) men jag tycker mig ändå förstå vad han menar. Det som skiljer idrottsmän från exempelvis musiker är väl i många fall just det som kallas konstnärliga kvalitéer, viss estetik eller ett visst uttryck som förmedlar något, kanske en berättelse, mycket starka känslor eller en upplevelse.

Bäck (2005) förklarar skådespelarträningen Sören Larsson förmedlar i motsats till andra former av träning, ge större förmåga att uttrycka dig och menar att skådespelaren inte är så mycket objekt som subjekt inför sin publik. Uttrycksfulla handlingar kräver enligt Bäck kraft och den kraften kräver träning och utmaningar för kroppen. Stora och små synliga uttryck undersöks också genom främst improvisation i texten där jag uppfattar Bäcks ståndpunkt vara att intensiteten och kraften ska vara densamma i det lilla uttrycket som i det stora, det är rörelsen som är större. Bäck uttrycker detta som ”hellre mindre men bättre” (s.40). Bäck menar att publiken ser inte skådespelarens känslor utan vad som faktiskt händer. Känslorna blir ointressanta om de inte har ett uttryck och först när skådespelaren för känsla och uttryck samman till en helhet menar Bäck att skådespelaren blir trovärdig.

Jag kommer i denna uppsats utgå ifrån att det sceniska uttrycket är en kombination av både text, partitur eller historia från dramatiken, kompositören eller annan upphovsman/kvinna tillsammans med scenkonstnärens personliga uttryck, engagemang, utstrålning samt tolkning och tillgänglighet till verket. Jag söker i och med min undersökning inte heller något specifikt sceniskt uttryck utan bara om det finns möjlighet till ett sådant, genom kroppsmedvetenhet, oavsett vilken scenisk uttrycksform man utövar.

## **2.5 Sammanfattning**

Jag har här med hjälp av flera författare och forskare försökt förklara vad som har skrivits och sagts om kroppens och tankens påverkan på människan och scenkonstnären samt hur olika synsätt på just

*kropp och tanke* sätter avtryck i vårt lärande och våra uttrycksmöjligheter. Jag har beskrivit vad *kroppsmedvetenhet* betyder utifrån ett allmänmänskligt perspektiv men i främst utifrån ett flertal metoder för musiklärande och skådespeleri. Jag har också diskuterat och presenterat några synsätt på *det sceniska uttrycket* och förklarar var jag lägger tyngdpunkten på begreppet i denna uppsats.

### **3. Metod**

#### **3.1 Undersökning**

I all form av forskning behöver man metoder för att komma fram till svar på sina frågeställningar. Ett sätt att nå längre i sin forskning är att göra en eller flera undersökningar. Det finns olika sorters undersökningar där tillvägagångssätt och metoder varierar. Jag har i denna uppsats valt att göra en undersökning med inom vad samhällsvetenskapen kallar kvalitativ metod.

Enligt norrmännen Idar Magne Holme och Bernt Krohn Solvang, som skrivit boken *Forskningsmetodik* utifrån sin undervisning i samhällsvetenskaplig metod, innebär kvalitativa undersökningsmetoder inom forskning, i motsats till vad som utmärker naturvetenskapen där ett subjekt-objekt-förhållande ofta råder, ett försök att skapa en direkt relation mellan forskare och undersökningsenhet (Holme,Solvang,1997). Bo Davidson och Runa Patel, forskare vid Linköpings Universitet, belyser att varje bra kvalitativ forskare behöver ha en god överblick över forskningsfältet och att varje forskningsproblem kräver sin speciella metod. Man bör också vara uppmärksam på att forskningsfältet ständigt förändras vilket innebär att den kvalitativa forskaren måste vara aktsam och reflektera över dessa förändringar (Davidson,Patel,2003,s.118).

I kvalitativ undersökning försöker forskaren se det fenomen som studeras inifrån och man försöker på detta sätt överskrida subjekt-objekt-förhållandet. Forskaren försöker även utifrån detta skapa en mer fullständig uppfattning av det man studerar där närheten, alltså att mötas ansikte mot ansikte enligt Holme och Solvang (1997) är en viktig aspekt. Jag valde utifrån mitt ämne och beroende på de begränsningar jag måste förhålla mig till att använda mig av en kvalitativ undersökning dels för att jag i samråd med min handledare ansåg detta passande för att få ut så mycket som möjligt av undersökningen i det ämne jag har valt, dels för att jag ansåg att närheten till deltagarna är mycket viktig då det gäller en omställning i deras vardag.

#### **3.2 Tillvägagångssätt**

Under fyra veckor har en fokusgrupp som består av verksamma scenkonstnärer (alltså skådespelare, sångare och musiker som arbetar eller studerar) utfört ett visst program av övningar som enligt mig syftar till ökad kroppsmedvetenhet. Dessa övningar introducerades under en

praktisk workshop där jag även tog upp ett antal tips eller förslag som jag kallade *vardagstankar* och deltagarna skulle ta med sig dessa och tillsammans med de fysiska övningarna i största möjliga mån förverkliga dem i sin vardag. Workshopen introducerade fokusgruppen till vissa enkla förändringar i sin vardag som syftar till medvetandegörande om kroppen och till viss del även balanserade kroppsliga funktioner. Gruppen fick även övningarna skriftligt beskrivna för att de skulle komma ihåg detaljer som är betydelsefulla. Jag fanns till hands för samtal och även i största möjliga mån rent praktiskt om detta skulle behövas eftersom det var mycket viktigt att deltagarna i fokusgruppen förstod övningarna genom sin egen kropp och det kunde innebära att vissa individer kunde behöva ytterligare vägledning.

Efter fyra veckor samlades deltagarna i grupper och samtalade om deras upplevelser utifrån ett antal frågor som behandlar kroppsmedvetenhet före och efter provperioden. Sedan gick jag vidare enligt syftet med undersökningen och ställde frågor kring deltagarnas syn på sitt eget sceniska uttryck och om kroppsmedvetenhet har någon betydelse för det samt om kroppsmedvetenhet på något sätt påverkar eller möjligtvis främjar det sceniska uttrycket.

Jag delade upp den tjugo personer stora gruppen i tre mindre grupper så att alla verkligen hade möjlighet att komma till tals. Jag deltog själv under gruppsamtalen som moderator. Samtalen dokumenterades med videokamera och jag sammanställer och analyserar detta i *resultat* och kommenterar resultatet i *slutord*.

### 3.3 Fokusgrupp

Enligt Wikipedia används en *fokusgrupp* bland annat vid marknadsundersökningar och samhällsvetenskaplig forskning. Det är en kvalitativ undersökningsmetod med utgångspunkt i åsikter, känslor och erfarenheter från de personer som deltar i gruppen. En viktig del av metoden är det samtal som tjänar som utvärdering då man använder fokusgrupp. Detta samtal ska ledas av en moderator och alla i gruppen ska vara delaktiga i diskussionen. I likhet med den direkta feedback ett företag kan få på sina produkter med hjälp av en fokusgrupp som uttrycker sina åsikter i ett samtal, istället för att exempelvis använda sig av enkät, kunde jag i min undersökning få alla individers direkta åsikter och på samma gång gruppens upplevelser kring övningarna. I en enkät hade jag fått begränsa mig i frågeställningarna så att deltagarna skulle ha en möjlighet att svara så sanningsenligt som möjligt och dessutom hade deltagarna svarat på enkäten enskilt utan påverkan av en situation där undersökningen blir påtagligt viktig och aktuell. Fokusgrupper inom samhällsvetenskaplig forskning anses ha hög validitet både på grund av att själva idén med att samtala kring något är så enkel och naturlig att ta till så att resultaten blir trovärdiga. Detta i kombination med att genom att samtala med andra kring våra upplevelser och spegla varandra skulle vi kunna nå djupare insikt än



om vi blir intervjuade enskilt, speciellt om vi är mycket ovana vid att bli intervjuade. Holme och Solvang menar att en gruppintervju innebär att deltagarna närmar sig en situation som liknar en som vi normalt skaffar oss uppfattningar, med hjälp av varandra och med ömsesidig påverkan (s.108).

Jag valde att arbeta med en fokusgrupp i min undersökning dels för att använda mig av den närhet till deltagarna som metoden innebär och för att jag uppfattade det avslutande samtalet som den, i fallet med min undersökning, mest utförliga dokumentationen av deltagarnas upplevelser. Med tanke på uppsatsens tidsmässiga begränsning, skulle en kvalitativ undersökning med en fokusgrupp vara mer tillförlitligt än exempelvis en större referensgrupp som utvärderar sina upplevelser i en enkät. Valet av fokusgrupp berodde till viss del på att jag själv har erfarenhet av att frågeställningar i enkäter kan vara svåra att tillägna sig då man ofta är tvungen att svara mycket begränsat och har i sin tur att göra med att det annars kan bli problematiskt för forskaren att sammanställa. Validiteten i undersökningen borde bli svagare om en enkät upplevs som svår eller opersonlig på ett sådant sätt som kan göra den ointressant. Dessutom ansåg jag att angelägenhetsgraden minskar betydligt då man fyller i ett enkätsvar i jämförelse med om man utvecklar sina upplevelser i ett samtal med andra deltagare. Jag tror att det beror på att vi människor kan påverka och utveckla varandra genom samtal där vi både får berätta om våra egna personliga upplevelser utifrån våra erfarenheter som individ och att vi dessutom får ta del av andra individers berättelser och samtycka eller ifrågasätta dessa.

Förutom vad jag tidigare nämnt uppfattade jag att min närhet till gruppen kunde påverka deras engagemang till skillnad från om jag hade valt en större referensgrupp, där närheten och tillgängligheten till mig som instruktör och inspiratör skulle vara i stort sätt omöjlig.

Jag kunde naturligtvis inte påverka deltagarnas engagemang mer än att inspirera dem och få dem att förstå vikten av deras medverkan och att de verkligen gör övningarna. Jag uppfattar att detta kunde utgöra en risk för undersökningen ur vetenskaplig synvinkel, men jag kan dock inte se hur jag inom de ramar jag förhåller mig till såsom tid och storlek på uppsatsen till skulle kunna göra undersökningen annorlunda. Därför försökte jag se till att fokusgruppen från början har insikt i vad de måste utföra.

### **3.4 Val av fokusgrupp**

Valet av undersökningsgrupp var mycket relevant för resultatet och jag valde min fokusgrupp utifrån ett antal kriterier. För att få så stort informationsinnehåll som möjligt menar Holme och Solvang (1997) att deltagarna i gruppen ska variera så mycket som är möjligt, men att deltagarna ändå bör ha gemensamma referenser eller en liknande vardagssituation utifrån undersökningens huvudsyfte. Holme och Solvang säger även att man ska ha god kunskap om

gruppen och ha en medveten strategi för vad vi vill åstadkomma och samtidigt vara uppmärksamma på att vi inte ställer ledande frågor utan förhåller oss öppna och ta hänsyn till olika deltagares förutsättning att verbalt uttrycka sina åsikter (s.104).

I samråd med min handledare kom jag fram till att en grupp på 20 personer skulle fungera som fokusgrupp i min undersökning. Deltagarna skulle vara aktiva scenkonstnärer, yrkesarbete eller studera dvs flera gånger i veckan repetera eller spela konserter/föreställningar. Utgångspunkten i övningarna skulle enligt mig bli annorlunda om scenkonstnären är passiv pga exempelvis arbetslöshet, sjukdom eller ledighet än om scenkonstnären är aktiv i ett sceniskt projekt. Förutom det syftar undersökningen till att i andra led urskilja om det sceniska arbetet påverkas av övningarna och detta kunde ju inte ske om scenkonstnären inte hade ett forum att pröva detta i. Gruppen bestod av scenkonstnärer inom olika uttryck såsom musik, sång och skådespeleri, för att kunna jämföra möjliga skillnader och likheter mellan dessa samt att jag ansåg det intressant att fördjupa sig i det sceniska uttrycket snarare än i att skilja konstformer åt. Jag uteslöt som jag delgav i bakgrunden dansare av olika skäl: dels så är det en markant skillnad mellan kroppens inflytande på dansaren gentemot de scenkonstnärer jag har valt att undersöka, dels skulle det bli en så mycket större uppsats om jag inkluderade även dansare. Jag säger därför inte att den kroppsmedvetenhet jag undersöker måste vara större hos dansare, men för att begränsa mig och för att tillgängligheten av möjliga deltagare är svårare i mitt närområde inom dans gjorde jag alltså detta val.

Gruppen skulle i den mån som var möjligt bestå av: en tredjedel skådespelare, en tredjedel sångare och en tredjedel instrumentalmusiker. Jag sökte så stor spridning som möjligt då det gäller deras inriktningar och genrer inom sitt ämne så att exempelvis opera, populärmusik, barnteater, stråkinstrumentalister och musikalartister representerades. Deltagarna skulle vara mellan ca 20 och 40 år och i den mån som är möjligt skulle det finnas balans mellan könen. Åldersaspekten bygger jag på dels att jag även i detta fall behövde begränsa mig och dels på att man mellan 20 och 40 har, naturligtvis med vissa individuella undantag, liknande fysiska och mentala förutsättningar. Jag hade kunnat inkludera exempelvis gymnasieelever i undersökningen, men eftersom jag tror att medvetenhet och mognad i vissa fall går hand i hand valde jag att istället att fokusera på den ändå ganska stora åldersgrupp jag valt. Jag ansåg samtidigt att även om åldersgruppen kan tyckas stor, var den motiverad för att lättare kunna variera övriga och i mitt tycke viktigare aspekter såsom kön, uttrycksform och tidsbegränsning.

### **3.5 Etiska överväganden**

Jag har inte använt deltagarnas namn eller något annat som kan avslöja deras identitet och har på så sätt försäkrat deras anonymitet. De filmer som jag finns från samtalen/gruppintervjuerna och som

jag använt som underlag för resultatet kommer inte att visas i något annat syfte, med undantag om i detta begärs i form av granskning av mitt arbete.

### 3.6 Frågeställningar för samtal och utvärdering med fokusgruppen

4 veckor efter workshopen samlade jag fokusgruppen till ett avslutande samtal. Jag delade upp de 20 deltagarna i 3 mindre grupper för att minska risken för att endast de mer verbala och oblyga individerna kommer till tals. Jag dokumenterade samtalen med videokamera eftersom jag omöjligt skulle komma ihåg allt som sägs och mina minnen inte skulle visa en rättvis bild av samtalen eftersom jag antagligen skulle komma ihåg det som direkt berör mig som person eller hur min undersökning mottas och det blir knappast vetenskapligt. Holme och Solvang (1997) menar att intervjuer av alla slag alltid bör spelas in, men att gruppen ska vara väl medveten om detta (s.107). Jag medverkade själv som moderator och utgick efter att ha samtalat kring och klargjort begreppen *kroppsmedvetenhet* och *sceniskt uttryck*, ifrån följande frågeställningar:

- Har medvetenheten kring din kropp på något sätt påverkats under undersökningsperioden?
- Har uppfattningen om din kropp förändrats på något sätt?
- Anser du att övningarna verkligen syftade till fördjupad kroppsmedvetenhet?
- Är det någon skillnad på ditt förhållningssätt till ditt sceniska uttryck före undersökningsperioden och nu, efter 4 veckor?
- Anser du att kroppsmedvetenhet över huvud taget påverkar det sceniska arbetet och i så fall hur?
- Kommer undersökningen påverka ditt framtida sceniska arbete och i så fall hur?

Dessa frågeställningar var menade att underlätta samtalet och föra in det på deltagarnas erfarenheter utifrån denna uppsats syfte: att undersöka om scenkonstnärers kroppsmedvetenhet kan fördjupas genom små vardagliga förändringar samt hur om möjligt denna kroppsmedvetenhet påverkar det sceniska uttrycket. Jag trodde nämligen att samtalet lätt kunde föras in på deltagarnas hälsa eller rent praktiska svårigheter i vardagen. Jag försökte även vara uppmärksam på att jag inte valde frågeställningar eller förde in samtalet på sådant som stödjer mina idéer eftersom detta enligt Davidson och Patel (2003) kan orsaka skevhet och skapa en falsk bild av skeendet. Jag använde mig därför till viss del av fakta som motsa mina antaganden (s.65).

Jag öppnade samtalet med att presentera de centrala begreppen: *kroppsmedvetenhet* och *det sceniska uttrycket* samt utifrån min bakgrundsdel förklarade dessa ur min synvinkel så som jag valt att använda dem i denna uppsats, för att sedan ta reda på deltagarnas syn på begreppen så att vi tillsammans nådde en gemensam utgångspunkt för det fortsatta samtalet, då jag sedan gick över till

de för samtalet grundläggande frågeställningarna som redovisas här ovan.

Jag ville under samtalet ta reda på om deltagarna upplevde att de på något sätt fördjupat medvetenheten kring sin kropp med hjälp eller på grund av de övningar och tankemässiga förändringar de genomgått under 4 veckor. Jag ville dessutom ta reda på om de anser att övningarna som jag lagt upp dem fungerar som medel för fördjupad kroppsmedvetenhet, eftersom jag lagt upp dem efter de erfarenheter och kunskaper jag har inom ämnet. Jag kan påstå att de syftar till fördjupad kroppsmedvetenhet eftersom jag tror det utifrån min utbildning och personliga erfarenheter – men jag kan naturligtvis inte veta.

Jag styrde efter detta in samtalet på hur deltagarna ställde sig till mina frågeställningar om sambanden mellan kroppsmedvetenhet och sceniskt uttryck. Här kom deltagarnas personliga tankar kring sitt sceniska uttryck fram och med detta om det för dem fanns någon koppling mellan kroppsmedvetenhet och det jag i denna uppsats kallar sceniskt uttryck. Detta skedde utifrån deras upplevelser i sceniska sammanhang såsom exempelvis konserter eller föreställningar de varit aktiva i under provperioden och jag hoppades att de kunde utröna om det var någon skillnad från innan de introducerades i undersökningen.

Sedan hoppades jag även kunna urskilja om det var någon skillnad mellan deltagarnas upplevelser utifrån deras uttrycksform, kön och ålder.

### **3.5.1 Beskrivning av övningar**

Övningarna som referensgruppen skulle utföra syftar till ökad kroppsmedvetenhet och är framtagna utifrån erfarenheter från min utbildning i rytmik, rörelse och ergonomi för scenkonstnärer i samråd med Ulla Eckersjö, lektor i rytmik och lärare i rörelseträning, rörelseimprovisation samt ergonomi på Högskolan för scen och musik. De stärks även genom litteratur inom ämnet. Övningarna är inte ett fullständigt träningsprogram och inte helomfattande kroppslig kondition utan syftar till ökad kroppsmedvetenhet. Därför fick fokusgruppen fortsätta med den träning de möjligen vanligtvis utför. Syftet med övningarna är inte heller att ha läkande faktorer eller rent sjukgymnastiska utgångspunkter även om de övningar jag använder stämmer väl överrens med vissa ergonomiska principer. Jag har lagt upp övningarna med syfte till att stärka vissa viktiga bärande muskelgrupper, utsträckningar för bättre hållning och ökad rörlighet samt nycklar att hitta avspänning och medvetenhet kring sin kropp. Även om några av övningarna används i vissa sceniska sammanhang och utbildningar, vill jag här vara tydlig med att de i min undersökning inte är menade att syfta direkt till det sceniska uttrycket utan till kroppsmedvetenhet som i andra led skulle kunna främja det sceniska uttrycket.

Jag lade upp undersökningen på följande sätt: tre till fyra gånger i veckan gör deltagarna gett

antal övningar som stärker och balanserar kroppen, detta tar ca tjugo-trettio minuter och presenteras i bilaga samt stärks här nedan. Varje dag gjorde deltagarna några enkla utsträckningar och dessutom skulle de aktivt tänka på hur de agerar i vardagslivet utifrån kroppens funktioner och med hjälp av tips som även de redovisas i bilagan. Dessa handlar om exempelvis att medvetandegöra vilket ben du brukar stå på eller om du någonsin använder vänster hand om man är högerhänt. Mycket av det vi gör i vardagen ska gå så lätt och smidigt och skapar i sin tur vanor som kan bli mycket svåra att bryta. Bara en så egentligen enkel sak som att växla mellan höger och vänster axel eller hand då du bär väskor ökar balansen och ger mer liknande muskelmassa på båda sidor. Liknande tips är till exempel att medvetandegöra hållningen då du promenerar. Dessa små saker i vardagen bör enligt mig medvetandegöras eftersom detta påverkar balansen och symmetrin i kroppen, samt att tanken och kroppen här direkt påverkar varandra, jag kallade dem i mitt övningsunderlag för *vardagstankar*. Förutom vardagstankar och övningarna som beskrivs här nedan gjorde deltagarna varje dag några sträckningar i olika riktningar. Dessa är också förklarade i bilagan och syftar bland annat till öppna upp bröstkorg och ländrygg, sträcka ut kroppen för att främja blodcirkulation, leder och muskler samt att ge kroppen och medvetenheten om hur den fungerar lite fokuserad tid och tankeverksamhet varje dag.

### 3.5.2 Övningar – motivering och förtydligande

Att förbättra sina rörelser är det bästa sättet att förbättra sig själv

(Feldenkrais, 1999, s.40)

Jag satte ihop ett övningsprogram i skrift och detta fick förutom den praktiska workshopen tjäna som underlagsmaterial för fokusgruppen under 4 veckor. Underlagsmaterialet innehåller det som ovan beskrivits: vardagstankar, övningar som utfördes varje dag och övningar som utfördes 3-4 gånger i veckan. Underlagsmaterialet följer som bilaga. Här följer en beskrivning och motiveringar till mina val av övningar som skulle utföras 3-4 gånger i veckan och som ingår i underlaget:

Hela den mänskliga kroppen är beroende av en god hållning. Enligt Berg (2009) medför en medveten god hållning bland annat att vi står och sitter så energisnålt som möjligt och att musklerna slipper arbeta statiskt i onödan (s.24). Dessutom är en god hållning direkt skonsam för lederna och förebygger även en fri andning eftersom lungorna får utrymme och inte trycks ihop. Vad är då en god hållning? Berg menar att en god hållning innebär att all belastning ligger så nära kroppens mitt som möjligt och främjar kroppens naturliga lodlinje. Ringberg (2007) menar i likhet med detta att kroppen fungerar som ett torn av klossar. Om du staplar klossarna mitt på varandra blir tornet

stabil, men om exempelvis en kloss sticker ut blir tornet vingligt. Detsamma sker i kroppen om en kroppsdelens läge förändras men med en neutral hållning förhindras enligt Ringberg obalansen och stötdämpningen i ryggen blir gynnsam och belastningen jämnt fördelad (s.9).

Jag ansåg att hållningen är otroligt viktig för scenkonstnären, märk väl här inte bara för scenkonstnärens kroppsmedvetenhet utan direkt för möjligheten till sceniskt uttryck. För sångaren, blåsinstrumentalisten och skådespelaren påverkar hållningen andningen och rösten. En orkestermusiker är helt beroende av en medveten bra hållning om man ska orka repetera och spela konsert utan att få ont i till exempel nacke och rygg. Jag ansåg dessutom att balanserad hållning även främjar möjligheten att kunna rikta sin energi och ta emot impulser från andra på scenen. En tillgänglig, avspänd och öppen kropp kan ge förutsättning även för svåra tekniska partier, där vi ofta spänner oss, håller andan eller stressar förbi problemet därför ansåg jag att en sådan sak som att medvetandegöra hållningen i allra högsta grad borde ingå i övningarna i min undersökning. Detta skedde genom dels vissa av övningarna som syftade till ökad kroppsmedvetenhet samt genom påminnelser om hållningen i form av de tidigare nämnda vardagstankarna. Se bilaga.

### 3.5.3 Övningar 3-4 gånger i veckan

Fötterna är vår direkta kontakt med det underlag vi går, springer och står på och fötterna påverkar hela kroppens hållning. Därför valde jag att introducera ett fotperspektiv för fokusgruppens medlemmar i såväl de mer fysiska övningarna som i *vardagstankar*. I likhet med Ringberg (s.18), är det till fördel att man så ofta som möjligt rör, kniper med och sträcker på fötter och tår. Jag har även lagt in flera övningar där man ökar rörligheten i foten samt stärker muskler i fot och tår (Eckersjö,1998,s.30) som sällan används då fötterna är instängda i skor. Tårna är en bidragande faktor till vår balans, genom att utveckla rörligheten och musklerna i dem kan de vara mycket användbara och kan i viss mån liknas vid fingrarna. Jag upplever att fötternas betydelse ofta glöms bort och eftersom jag tror att de i stor grad bidrar till fördjupad kroppsmedvetenhet och i stor grad påverkar resten av kroppen har jag valt att låta fokusgruppen fokusera på fötter och tår i flera övningar samt urskilja deras funktion genom att undersöka rörligheten i dem.

Benen, framför allt låren tillhör en av våra större muskelgrupper som tränas till viss del varje dag genom att bara gå och stå, men den träningen blir ofta statisk och behöver kompletteras med medveten hållning och ytterligare förstärkning av andra muskelgrupper i än de som tränas statiskt på grund av vardagliga sysslor. Musklerna i benen påverkar ju även knäna och med medveten träning av benen kan vi påverka knänas placering så att de inte en felbelastning uppkommer (Ringberg,2007,s.19). *Utfall* påverkar större delen av benens muskler och är i sin

funktion beroende av en upprätt hållning, tydlig placering av knä över fot och lagom kraft för att hålla balansen. Eckersjö (1998) tar upp flera utfallsövningar där benen tränas samtidigt med balansen (s.36,37,38). Fötterna har även i utfallen en viktig funktion eftersom det är foten som först når golvet. Symmetri och balans är två stora aspekter för att utfall ska ge så mycket som möjligt. I introduktionen av utfall påvisade jag problematiken kring belastningen på knäleden och hur deltagarna måste ta ställning till hur knäna påverkas genom hur mycket vi böjer i utfallet. Här gäller det även att försöka känna vilka muskelgrupper som påverkas så att vi hittar övningens utgångspunkt. Detta kan enligt mig bara ske genom att medvetandegöra sitt eget arbete och lära känna sin kropps funktioner.

Enligt Ringberg (2007) betecknas allt som inte är armar, ben eller huvud som *bålen* (s.12). För att stärka bålen, som är mycket betydande för hållningen och som i sin tur som jag tidigare tog upp påverkar andning och röst, valde jag två övningar som samtidigt tränar andra muskelgrupper än de muskler som oftast tränas. Övningarna ökar dessutom rörligheten i hela kroppen. Den första av de två bålstärkande övningarna jag använde mig av är inspirerad av Ulla Eckersjös rörelseträning som i sin tur springer ur Elsa Österlingmetoden som används på Högskolan för scen och musik både för musiker- opera- och skådespelarstudenter (Eckersjö,1998,s.7,8) Övningen kan beskrivas som en långsam sit-up där ryggen rullas och förlängs genom att svanken planas ut och där huvudet leder rörelsen upp mot de böjda knäna. Andningen integreras även här med framför allt aktiv utandning både på upp -och nedvägen i sit-upen. Genom att dessutom arbeta aktivt med armarna blir övningen mer universell och i sin tur kroppen en större helhet. Då vi tränar magen på detta mångfacetterade sätt underlättar vi för ryggen dels för att magen blir starkare och dels för att ryggen i övningen rundas medvetet och på så sätt blir rörligare. Många magstärkande övningar syftar till de yttre mer synbara musklerna, men vad jag vill komma åt är de inre musklerna eftersom de sitter närmast skelettet och därför stabiliserar kroppen lättast (Ringberg,2007,s.12). De inre bålmusklerna stabiliserar dessutom ländryggen och skyddar kotorna. Vi aktiverar sedan ryggen åt andra hållet, med en naturlig svank då vi lyfter bäckenet mot taket, jag återkom ofta under workshopen till värdet av motrörelser genom mina övningar, vilka både syftar till kroppslig balans och också att intellektuellt urskilja vad en motrörelse egentligen är och hur den känns. Liknande position som jag just beskrev heter inom Yoga *halv brygga* och syftar till att mjuka upp och samtidigt stärka ryggen (Selander,2006). Genom att sedan lyfta ena benet rakt ut, från höften, krävs balans och styrka i hela benen och bålen samt en stor portion av aktivt medvetandegörande av upplevelsen, så att kroppen verkligen är balanserad även om man använder ganska stor muskelstyrka. Då benet är lyft ska vi för att skona ryggen lyfta bäckenet så mycket som är möjligt och därefter flexa och sträcka det lyfta benets fot vilket syftar till dynamisk träning och dessutom stärker vrist och vad. Det är av stor

relevans att knät integreras i rörelsen och böjs och sträcks samtidigt med foten. Detta förstärker dynamiken i rörelsen som i sin tur förebygger spänningar och att musklerna drar ihop sig. Istället vill jag åstadkomma förlängning av musklerna. Som avslutning rullar man ner ryggen kota för kota, tills slutligen ländryggen vilar mot underlaget.

Nästa övning kallade jag *Hunden och plankan* och syftar även den till att stärka bål samt mindre och inre muskelgrupper som ofta glöms bort i mycket annan träning. Att stå upp och ner, med händer och fötter i golvet och rumpan mot taket kallas inom yoga *hunden* eller *nedåtgående hund* (Selander, 2006) och stärker för det första armarna och hela axelpartiet. Nacken får chans att sträckas ut och spänna av eftersom huvudet hänger löst och inte behöver hållas upp samtidigt som bäckenet vinklas och strävar mot låren. Denna ställning är en sorts motrörelse till normalt stående och sträcker dessutom ut baksidan av benen vilket är bra för hållningen eftersom det förlänger muskler snarare än trycker ihop dem. När musklerna blir korta och hoptryckta tjänar de inte skelettet och vår naturliga lodlinje och då är vi istället tvungna att kompensera hållningen på annat sätt. Efter ett tag i positionen hunden sänker vi kroppen till en planka, vilket innebär axlarna direkt ovanför raka armar och en lång baksida som en planka som börjar med huvudet och slutar med hälarna. Enbart tårna och händerna är i golvet. Det är viktigt att här inte svanka i ryggen utan att förlänga nacken genom att titta ner i golvet. Även *planka* eller som den även kallas *kvarhållande position* hittar jag inom yoga, bland annat i de välkända och stärkande uppvärmningsövningar som kallas *solhålsningar* (Selander,2006,s.45). För att kunna hålla denna ställning några andetag, vilket är meningen, behöver vi spänna musklerna i hela bålen för att inte tappa linjen genom hela kroppen. Inom yoga kallar man denna spänning *maglåset* (Selander,2006,s.47) På detta sätt använder vi muskler som sällan arbetar i vardagen och dessa är mycket viktiga för att kroppen ska bli så funktionell som möjligt. Det är dessa muskler som hjälper kroppen att bibehålla hållningen då de stora muskelgrupper vi i allmänhet använder riskerar att blir slitna och möjligtvis skadade. Ifall vi då inte underhåller inre muskulatur ökar risken för att våra kroppar blir utslitna för tidigt. Hunden och plankan tjänar denna inre muskulatur, utsätter kroppen för en annorlunda ställning och stärker dessutom handlederna.

Ringberg (2007) säger att ryggen är byggd för att rotera och därför bör vi rotera ryggen (s.6). Med detta menar han att vi ofta inte utnyttjar alla kroppens funktioner och detta kan i längden innebära som jag tidigare nämnt att de funktioner vi använder slits ut och ger skador. Bland annat av detta skäl la jag in dynamisk ryggrotation i övningsprogrammet. Vridningar av ryggen är även vanligt inom yoga. Selander (2006) menar att vridningar aktiverar hela ryggraden och ökar dessutom rörligheten mellan kotorna och musklerna kring bröstkorgen (s.53).



Att sträcka ut sina muskler är viktigt av flera olika skäl. Berg (2009) menar att forskning på stretching visat ett antal olika fördelar för kroppen. Blodcirkulation, rörlighet och smärtlindring har visats i flera fall men det finns även studier som visar på att man kan bli starkare av att stretcha (Berg,2009,s.16). Jag la in ett begränsat antal stretchövningar i övningsprogrammet pga tidsaspekt och av det enkla skälet att denna undersökning är begränsad både för mig och min fokusgrupp eftersom den syftade till små förändringar i vardagen. Å andra sidan är det tidigare beskrivna övningarna ofta mycket dynamiska och syftar både till styrka, utsträckning och rörlighet. I alla övningar men främst i stretchövningarna uppmanade jag att använda andningen som en hjälp. Många spänningar verkar också släppa efter med hjälp av aktiv utandning.

Några mycket kraftiga muskelgrupper är de vi har i höft, lår och rumpa. Dessa muskler berörs nästan alltid exempelvis då vi går, sitter och står. Jag valde att stretcha sätesmuskulaturen i en sittande ställning där man är beroende av en upprätt hållning för att stretchningen ska ge resultat. Ställningen är inom Yoga känd som *Fiskgudsposition* och syftar till att dels sträcka ut sätesmuskulaturen och dels att vrida ryggen så att vi rör oss i två riktningar (Selander,2006). Genom att sträcka ut sätesmuskulaturen förebygger vi smärta i ländrygg och svårigheter att sträcka sig framåt (Berg,2009,s.76).

Jag har tidigare nämnt vikten av att sträcka ut baksidan av benen eftersom korta *hamstrings* kan innebära värk i ländryggen och förkortat gång- och löpsteg (Berg,2009,s.104). Stretch av baksidan kan göras på flera sätt, men för att kombinera detta med en utsträckning av ländryggen, gjorde jag det med en ännu en sittande stretch. Med raka ben lutar vi överkroppen långt fram över benen. Det är viktigt att här tänka att magen och inte ansiktet ska sträva mot låren, det ger nämligen en helt annan stretch, det kan underlätta om man försöker hitta upplevelsen av att man svankar. Selander (2006) föreslår att vi ska göra framåtfällningen från höften för att ryggen ska kunna vara så rak som möjligt (s.104). Om man vill utföra denna stretch i rörelse, många har mycket korta muskler på undersidan av benen och det kan därför upplevas forcerat att hålla positionen, är detta möjligt genom att ta tag i fötterna och växelvis böja och sträcka knäna. På detta sätt kan vi känna att vi når lite längre för varje sträckning och riskerar samtidigt inte att tvinga musklerna allt för mycket.

Insidan av låren valde jag att sträcka ut genom att sitta på golvet med fotsulorna ihop. Selander (2006) skriver att insidan av låren sträcks i denna position samtidigt som vi ökar rörligheten i höfterna (s.97). Ryggen är rak och om man önskar mer stretch kan man böja sig fram fortfarande med rak rygg och på så sätt öka utsträckningen. Jag föreslår att man för bäckenet framåt och liksom i föregående övning tänker att det är magen som strävar mot golvet.

Vidare har vi ofta spända muskler i området mellan skulderblad, den stora breda

ryggmuskeln, kappmuskeln och i axlarna. Många scenkonstnärer, inte minst musiker får ofta problem i dessa områden. Detta kan få påföljden att de inte kan fortsätta spela aktivt om inte medvetenheten kring stretch och rörlighet uppmärksammas. I detta fall valde jag att vi tar hjälp av en dörrkarm eller liknande som vi tar tag i med ena handen. När du håller i något kan du lättare finna utsträckningen och genom att sedan kuta ryggen och sidan av kroppen på olika sätt och samtidigt vrida kroppen, kan vi lättare finna olika muskelgrupper som behövs sträcka ut. Med lite tyngd från din egen kropp och draget man får med hjälp av att hålla i något kan vi lösgöra spänningar på flera ställen på sidan av rygg och nacke. Det är i dessa positioner viktigt att vi verkligen känner efter och letar efter de olika muskelgrupperna. Det är enligt Berg (2009) viktigt att hitta motrörelsen i kroppen för att få den rätta vinkeln för utsträckning så att vi inte ”vrider” med överkroppen och att handens position, om vi håller något, placeras felaktigt (s.57,58), detta kräver alltså insikt och ett genomgående undersökande av sina positioner för att hitta rätt.

Låren har som jag nämnde tidigare ett av de kraftigaste muskelområdena och de behöver även sträckas ut på framsidan, bland annat för att undvika smärta runt knäskålen. I övningsprogrammet sträckte deltagarna ut den raka lårmuskeln med en klassisk stretch. Vi står i denna stretch upprätt, tar tag i ena vristen och böjer benet bakåt, så att knät pekar ner i golvet. För bästa resultat bör vi vara placerade balanserat och vi ska absolut inte svanka eftersom stretchen då inte alls fungerar, utan istället försiktigt skjuta fram bäckenet.

Även för vaden använde jag den troligen mest vedertagna stretchen. Vaderna är en av de kroppsdelar som de flesta någon gång har stretchat och därför lät jag deltagarna om de ville, välja vilken stretchposition de själva gillade, om de bara var medvetna om hur de åstadkommer en god stretch för vaden. Vaderna blir lätt spända och påverkas av det mesta i vardagen som till exempel gång. Stelhet i vaderna kan medföra värk i vrist, hålfot och underben (Berg, 2009,s.110). Jag rekommenderade även att göra cirklar med vristerna när deltagarna kommer åt eftersom detta löser upp spänningar i vaden.

Som avslutning av övningarna lade jag in en aktiv avspänning. Detta både för att runda av passet och samla sig mentalt, men också för att musklerna då får chansen att verkligen slappna av. Efter alla yogapass rekommenderar Selander (2006) vilopositioner för att i vaket tillstånd samla kraft och slappna av. Ringberg (2007) menar att avslappning minskar muskelspänningarna i kroppen (s.103) och föreslår efter sitt träningsprogram en ryggliggande avslappning i 2-3 minuter. Avspänningen syftar enligt mig till ökad kroppsmedvetenhet och i detta fall har jag valt att sitta upp under några minuter och ha ett ordentligt ryggstöd för nedre delen av ryggen. Utmaningen att sitta i avspänning istället för att ligga på rygg tycker jag passar mitt upplägg eftersom jag då kräver mer av deltagarna än om de bara skulle lägga sig ner. Det är vanligt att människor som lätt somnar under

ett avslappningspass istället sitter för att hitta den fokusering som är nödvändig. Fokuseringen i den avspänning jag har valt är att tänka på en lodrät linje genom överkroppen, från toppen av huvudet ner till sittbenen och därefter att aktivt lösgöra spänningar i käke, hals och ansikte. Detta väljer jag för att de små spänningar man ofta har i ansiktet är mycket svåra att medvetandegöra och just fokuseringen kring detta hjälper till att göra våra tankar klara, aktiva och koncentrerade men att kroppen är avspänd.

Att kunna spänna av är inte bara viktigt utifrån fysiska aspekter utan även kunna finna avspänning i mental stress som ex scenkonstnärer inte sällan upplever i form av nervositet, prestationsångest eller andra mentala hinder. Avspänning eller avslappning är också en väg till kroppsmedvetenhet eftersom vi då kan lära känna vår kropp mentalt. Avspänningsmomentet är också en tydlig koppling till sambandet mellan kropp och tanke. Därför hade avspänning en självklar plats i mitt övningsunderlag.

## **4. Resultat**

### **4.1 Inledning**

Efter 4 veckor delade jag fokusgruppen i 3 mindre grupper, utförde gruppintervjuer samt filmade dessa. Som jag tidigare beskrev i metod-delen var intervjuerna utformade som samtal, där jag som moderator ledde samtalen med hjälp av specifika frågeställningar. På grund av personliga skäl hoppade 1 person i fokusgruppen av i mitten av undersökningsperioden, så antalet scenkonstnärer i fokusgruppen var således 19 till antalet. Av olika orsaker kunde inte 4 personer delta i samtalen. Jag löste detta genom att intervjua dessa över telefon, fast då med frågeställningarna i kombination med en tydlig utgångspunkt i de diskussioner de övriga förde under samtalen. Jag lade upp det så för att på största möjliga vis återskapa den tänkta situationen av en samtalssituation där man som deltagare har möjlighet att ta intryck av andra individers upplevelser. Det finns givetvis en risk att telefonintervjuerna gett ett lite annat resultat än vad gruppsamtalen gav, men det fanns tyvärr ingen annan möjlighet med tanke på tidsbegränsningen att få med samtliga deltagares reflektioner.

### **4.2 Redovisning och analys**

Som jag tidigare beskrivit inledde jag alla samtal med att förklara mina huvudbegrepp: *Kroppsmedvetenhet* och *det sceniska uttrycket*, utifrån den litteratur jag presenterar i bakgrund samt utifrån mina val och ställningstaganden för betydelsen av dessa begrepp i just denna uppsats. Efter detta ställde jag de frågeställningar jag förberett och lät deltagarna fundera, formulera och diskutera

dem utifrån sina upplevelser under provperioden.

#### 4.2.1 Samtal kring kroppsmedvetenhet

Kring frågeställningen om deltagarnas kroppsmedvetenhet påverkats under de 4 veckor de använt sig av mina övningar och vardagstankar hamnade en stor del av diskussionerna under samtalen. Att medvetenheten om kroppen hade påverkats under provperioden var de flesta i fokusgruppen överens om, men åsikterna om hur mycket och på vilket sätt skiljde sig avsevärt.

En tredjedel av fokusgruppen ansåg att deras *kroppsmedvetenhet* tydligt påverkats under provperioden. Åsikterna om på vilket sätt skiljer sig dock. Vissa menade att deras medvetenhet kring kroppen påverkats en hel del och dessutom förändrats mycket under provperioden. Det bör tilläggas att dessa deltagare var, enligt dem själva, i stort sätt obekanta med många av övningarna. Deras upptäckter om sin kropps funktioner var många och deras tankebanor hade under provperioden ändrats avsevärt. Den andra delen av dem som ansåg att kroppsmedvetenheten påverkats tydligt hade en helt annan utgångspunkt och tyckte snarare att det handlade om påminnelser från tidigare erfarenheter, men de menade också att undersökningen tydligt påverkat deras uppmärksamhet kring kroppen och fördjupat kännedomen om hur kroppen påverkar deras vardags-och arbetsliv.

”Som sångare arbetar man mycket kroppsmedvetet, men i och med detta är det förstärkt. Jag tar in det i vardagen, i undervisning, i allt”

”Jag har blivit mer medveten om hur jag sitter och upptäckt att jag behöver sträcka ut bröstmusklerna och tänka på avspändhet i axlarna.”

En annan tredjedel av fokusgruppen menade att de snarare än att deras medvetenhet kring kroppen förändrats, istället genom undersökningen hade fått en påminnelse om ett förhållningssätt som fördjupar kroppsmedvetenheten. Detta förhållningssätt hade denna grupp tidigare mött och erfarit i olika sammanhang. Men även om dessa deltagares kroppsmedvetenhet, enligt dem, inte påverkats specifikt genom provperioden, hade de flesta av dem däremot upptäckt något helt nytt om sin kropp, vare sig det handlade om tår, balans eller vanor, och på så sätt kunde vi i samtalet urskilja att medvetenheten påverkats.

”Jag känner igen det. Jag har varit i liknande fysiska rörelsemönster. Perioder utan rörelse märks tydligt, både fysiskt och mentalt”

”Jag har inte märkt någon direkt skillnad. Mest fokuserat på det. Kände igen det.”

Den kvarvarande delen av fokusgruppen trodde att kroppsmedvetenheten påverkats en del under provperioden, samt att de märkt vissa förändringar. De flesta av dessa hade tangerat liknande övningar och tankesätt framför allt i utbildningssammanhang. Jag uppfattade dessa deltagare som något otydliga, kanske hade de inte funderat över detta eller hade svårt att formulera sig.

”Övningarna påminner om sådana som jag har gjort innan, men jag tror att jag tänker annorlunda nu. Eller att jag över huvud taget tänker. Innan har jag nog bara gjort.”

Något som snabbt kom upp till ytan under alla samtalen var att deltagarna blivit uppmärksamma på när och hur de använder höger och vänster sida av kroppen i sin vardag. Jag hade ju uppmanat dem i *vardagstankar* att utmana sina vanor, att ex medvetnadegöra vilket ben de oftast läger tyngd på, vilken hand de använder i olika sammanhang eller hur de vanligtvis sitter. Flera upplevde deras vänsterhand som helt oförmögen att göra helt enkla saker, samtidigt som den kan hantera ett instrument som exempelvis piano med liknande lätthet som höger hand, eller naturligtvis tvärtom för en vänsterhänt person. Flera i gruppen hade undersökt sina vardagliga vanor och vissa hade upptäckt att rädslor kan uppstå när man ändrar rutiner. Många ansåg att små förändringar i vardagen påverkar framför allt uppfattningen om kroppen och vissa hade känt frustration över hur svårt det kunde vara att bryta de vanor de förut aldrig eller sällan tänkt på. Vi pratade mycket om vilka möjligheter kroppen har och vilka funktioner och sidor vi mycket sällan använder. Ringberg (2007) anser att om man gör en kroppslig förändring på en nivå kan detta innebära konsekvenser för en annan nivå. Vissa i fokusgruppen upplevde att förändringen av vanor kan bidra till fördjupad medvetenhet om kroppen medan vissa upplevde att de samtidigt blev stressade av att ändra vanor. Diskussionerna handlade bland annat om psykologiskt motstånd, att hamna utanför sin trygghetszon eller hur ens hållning och vanor också påverkas av sociala sammanhang och hur vi mår. Även detta kopplar jag till Ringberg (2007) som menar att hela kroppen påverkas av omgivning och sammanhang som ett resultat av arv och miljö, men säger också att vi kan påverka och stärka psyket genom att öka rörligheten och stärka vår kropp (s.5,6).

”Det går inte att stämma en gitarr för en vänsterhänt. Jag hör liksom inte när allt i kroppen känns annorlunda. Det är lättare för mig att stämma ett instrument jag inte spelar än en vänstervänd gitarr.” - ”Det tror jag är

psykologiskt, att det känns skevt. Eller inlärningsgrej. Hur man har lärt sig.”

”Musklerna vänjer ju sig, hjärnan säger att det känns fel när man gör en ny grej.”

”Jag har kommit på att jag sover i instrumentposition. Det känns obekvämt att sova på andra sidan. Men det blir ju aldrig någon som helst motrörelse kom jag på.”

”Man kan ju fråga sig: Varför ska jag göra något med vänster som jag gör bättre och snabbare med höger?”

”Jag har axelväska på den andra axeln ibland nu, det har jag aldrig haft innan.”

I stort sett alla deltagare ansåg i likhet med diskussionerna kring vardagstankar att uppfattningen om deras kroppar mer eller mindre påverkats under provperioden. Någon sa att när man känner sig stark och avspänd till exempel efter ett träningspass, tycker man mer om sin kropp och uppskattar den. Detta går i linje med både vad Ringberg (2007) och Lidell (1989) menar: genom att använda kroppen och uppmärksamma våra funktioner, kan uppfattningen om kropp och generell hälsa förändras.

En annan uppfattning var att vissa kroppsdelar som man sedan tidigare alltid trott haft en grundstyrka, hade genom övningarna visat sig vara ganska svaga. Likadant eller tvärtom fanns uppfattningen om att svaga muskelpartier med viss teknik i övningarna faktiskt visat sig ganska starka och genom dessa upptäckter kom vi fram till att övningarna på olika sätt påverkar själva uppfattningen om kroppens funktioner. Det fanns även de som tyckte att provperioden på ett sätt påverkat deras kroppsuppfattning negativt eftersom de genom övningarna blivit medvetna om att deras kroppar exempelvis är svaga eller mycket stela. De som ansåg att fått en lite negativ upplevelse ansåg ändå att de blivit mer medvetna i och med det. Jag tror denna uppfattning kan bidra till antingen en rädsla för liknande övningar eller enligt mig förhoppningsvis en vilja att kunna bli rörligare.

”Det finns sidor av kroppen jag inte visste om. Jag får en lite negativ uppfattning om min kropp på grund av dess brister”

”Jag upplever kroppen som ett stycke, en helhet när jag är uppvärmd och kroppen är genomgången. Det gör min uppfattning om den annorlunda, än då jag inte fokuserar på kroppen.”

Samtliga i fokusgruppen tyckte att övningarna och vardagstankarna syftade till fördjupad kroppsmedvetenhet, men dock på olika sätt. En deltagare hade svårt att få in övningarna i vardagslivet under provperioden, att det ex kändes svårt att komma ihåg att göra dem. Någon menade att en längre provperiod och mer vägledning från mig skulle öka fördjupningen avsevärt, någon annan upplevde att övningarna var mer som uppvärmning eller träning än att de fördjupade medvetenheten, men att däremot vardagstankarna gjorde avsevärd skillnad för kroppsmedvetenheten. Flera ansåg i likhet med detta att det var sammansättningen av övningar, vardagstankarna och även det avslutande samtalet som syftade till ökad kroppsmedvetenhet det vill säga att de olika delarna gjorde helheten som i sin tur gav fördjupning. Det fanns några av deltagarna som upplevde att det fattades vissa övningar eller en viss stretch för vissa kroppsdelar, samtidigt som det fanns andra som tyckte att hela kroppen var delaktig. Jag tolkar detta som att de som saknade något ändå medvetandegjort detta och på det sättet kommit närmare en fördjupning genom att upptäcka vad de faktiskt saknade i mitt program. Övningarna var ju som sagt aldrig menade som ett träningsprogram.

”Hade man bara fått de fysiska övningarna tror jag inte att man hade fått fördjupning, men de dagliga tankarna tar liksom med huvudet. De sätter igång ens tankar och påverkar de fysiska övningarna. Kompletterande.”

”Mer detaljer ville jag ha. Jag vet att om jag inte rör på mig alls blir min medvetenhet och hur jag mår väldigt annorlunda, men för mer fördjupning mer detaljer.”

#### **4.2.2 Samtal kring det sceniska uttrycket**

I frågorna kring om deltagarna på något sätt tyckte att *det sceniska uttrycket* påverkats något under provperioden, uppfattade jag deltagarnas åsikter som mer återhållsamma och det var för mig uppenbart att detta begrepp var mer diffust än vad jag upplevde då det gällde begreppet kroppsmedvetenhet. Jag märkte i samtalen kring sceniskt uttryck även att deltagarna tangerade fler frågor och åsikter kring det sceniska uttrycket i stort snarare än att reflektera över sitt eget. Detta kan ha att göra med att deltagarna möjligtvis inte reflekterat så mycket över sitt sceniska uttryck på det sätt som jag använder begreppet i denna uppsats och på många sätt kan jag förstå detta, främst eftersom det har varit ett svårt begrepp att reda ut även för mig då jag var tvungen att hitta belägg och referenser. Deltagarna upplevde det alltså ganska svårt att jämföra sina uppfattningar om sitt sceniska uttryck innan och efter genomförd provperiod. Vi återkom ofta till svårigheten med att kunna specificera vad som faktiskt påverkar, både då det gäller kroppsmedvetenhet och det sceniska

uttrycket, när vi ständigt utsätts för en massa olika saker som kan påverka oss. Dessutom var det som jag nämnt flera som hade svårt att urskilja sitt eget sceniska uttryck och inte hade funderat något speciellt över hur det påverkar deras arbete på scen. Här uppfattade jag en skillnad mellan skådespelare och instrumentalister, där skådespelarna enligt mig var mer medvetna om sitt sceniska uttryck, mycket på grund av vad de under samtalen berättade om hur man prioriterar sceniskt uttryck i olika utbildningssammanhang. Jag ser också detta fenomen då det gäller litteratur kring olika uttrycksformer. Jag har använt mig av många fler författare som fördjupar sig inom metoder för skådespeleri och sceniska färdigheter som exempelvis Chekhov (1991) och Bäck (2005) där betydelsen av det sceniska uttrycket är tydligare än vad jag har funnit användbara för undersökningen inom musikaliskt uttryck. Detta kan naturligtvis handla om brister i mitt litteratursökande men jag anar ändå att detta är ett faktum. I likhet med skådespelarna hade de flesta sångarna enligt min uppfattning av samtalen, stor erfarenhet av att arbeta med sitt sceniska uttryck på olika sätt.

”Det sceniska uttrycket kommer i kommunikationen med publiken, Det sceniska handlar om att vara i ögonblicket.”

”Det känns lättare att tänka på någon annans sceniska uttryck än det egna. Många lärare man har haft kunde säkert ta upp skillnader i ens uttryck under olika projekt.”

”Nybörjare som gör något på scen brukar komma ut bra, jag tror det handlar om att de älskar det, på ett sätt för att det är nytt. Det kanske har att göra med att de inte har en massa tankar som stör och då blir deras uttryck så starkt.”

”Man tar något och gör det till sitt eget. Inte bara ett personligt uttryck, utan även som artist.”

Flera menade att provoperioden hade kunnat påverka det sceniska uttrycket mer om den hade ägt rum i början av ett nytt sceniskt projekt, eftersom vissa ansåg att de då skulle låta övningarna och den möjliga kroppsmedvetenheten påverka repetitioner och förberedelser mer än i detta fall då de flesta redan varit aktiva under en längre period med samma sceniska projekt. Detta ser jag som mycket möjligt men jag funderar samtidigt på om det kan ha betydelse att jag inte presenterade mina huvudbegrepp i den inledande workshopen, vissa av deltagarna verkar ha haft svårt att motivera sig. Hade jag förklarat att övningarna syftade till kroppsmedvetenhet och att jag ville att de även skulle undersöka om kroppsmedvetenheten på något sätt påverkade deras sceniska



uttryck kanske jag hade fått helt andra svar. Jag anser alltså att mitt överlagda val i vissa fall kan ha påverkat engagemanget och även kanske förståelsen av undersökningen. I motsats till detta kan jag ändå se vikten av att låta deltagarna utföra provperioden utan någon speciell inställning eller mål, eftersom deltagarna i själva samtalssituationen då verkligen måste tänka på och diskutera utifrån begreppen från ett nytt eller annat håll än vad de kanske trodde de skulle. När syftet med undersökningen presenterades kunde deltagarna utifrån detta perspektiv inte förbereda sig eller tänka ut vad de skulle säga. Det skedde alltså i samtalen enligt mig väldigt spontana reaktioner från deltagarna som också skapade stort intresse för varandras åsikter och upplevelser. I frågorna kring sceniskt uttryck var det mer tydligt än ifråga om kroppsmedvetenheten, att de flesta deltagare inte reflekterat över om den möjliga kroppsmedvetenheten påverkat deras sceniska arbete och här antar jag att deras svar hade varit annorlunda om jag givit dem i uppgift att undersöka detta. Jag upplevde dock att dessa diskussioner ledde till en viss reflektion hos deltagarna över sitt sceniska uttryck och mycket intressanta samtal.

”Det är som om man borde släppa det förväntade uttrycket, för att hitta det egna, starka sceniska.. Att bara vara i en låt. Då tror jag mitt sceniska uttryck är som starkast.”

”Jag tror att det sceniska uttrycket kommer fram bättre om man lyckas släppa sin fåfänga, det är då det blir riktigt bra på scen.”

”Vet inte om det är jag, situationen eller regin som gör det sceniska uttrycket. Kanske flera faktorer.”

”I förarbetet är det läge att fundera över vad man vill med publiken, inte i själva scenögonblicket.”

### **4.2.3 Samtal kring kroppsmedvetenhet och det sceniska uttrycket**

Nästa frågeställning gällde om deltagarna tror att kroppsmedvetenhet över huvud taget kan påverka det sceniska uttrycket, bland annat utifrån de övningar och tankesätt som syftade till kroppsmedvetenhet och som de tillägnat sig under provperioden. Här uppfattar jag fokusgruppen i stort sett överens, men som i vissa tidigare frågor fanns det olika sätt att se på detta. Vissa påstod att kroppsmedvetenhet är en utgångspunkt eller till och med en förutsättning för sceniskt uttryck. Vad jag här också märkte var att några deltagare tyckte att detta är en självklarhet, inte utifrån provperioden i min undersökning utan från tidigare erfarenheter. Påverkar då undersökningen dessa individer över huvud taget? Detta fick jag svar på genom att dessa deltagare, i likhet med en

uppfattning i frågan om ifall övningarna påverkat deras medvetenhet om kroppen, genom påminnelser om hur och då möjligen att kroppsmedvetenhet påverkar det sceniska uttrycket i högsta grad. Flera skådespelare tog upp något som kan beskrivas som en fysisk känsla som man i likhet med vad Chekhov (1991) beskriver att man kan använda sig av i ett karaktärsarbete. Genom att medvetandegöra sina kroppsliga funktioner ansåg några av skådespelarna att man kan skapa karaktärer och sedan lätt hitta tillbaka till dem på grund av att man hittat en kroppslig väg till karaktärens uttryck och i förlängningen skådespelarens uttrycksförmåga. Samtidigt diskuterades om inte alla scenkonstnärer går in i någon slags roll och att kroppsmedvetenheten kan göra sig påmind framför allt när man hamnar utanför sina trygghetszoner i ett sceniskt sammanhang. En deltagare ansåg att uttrycket skulle kunna bli större med hjälp av kroppsmedvetenhet i samband eller utifrån större självkänsla. En instrumentalist talade om att vissa små rörelser kan motverka vissa spänningar som kan uppkomma i sceniska situationer, speciellt de situationer eller störningar vi själva inte kan påverka. Genom att lösgöra små spänningar tyckte denna deltagare kunna släppa störningar och bättre koncentrera sig på sitt spel och det som är viktigt rent sceniskt. En annan deltagare tog upp svårigheten i då man hela tiden strävar efter att nå så långt som möjligt, vara så bra och uttrycksfull som möjligt och att denna strävan ibland går hand i hand med att man försöker återskapa något som man vet har fungerat innan. Denna deltagare tyckte att det enda som hjälper är att medvetandegöra detta, försöka befinna sig i nuet och att slappna av, för att även om man kan hitta trygga positioner i kroppen måste man vara i nuet för att uttrycket ska bli äkta, det är då det ”svänger” på scenen. En sångare hade under perioden hittat ett helt nytt sångsätt, men var inte säker på hur mycket det hade med undersökningen att göra. Att leta efter och hitta nya sätt att uttrycka sig kan enligt mig till ge möjligheter till att förstärka sitt eget sceniska uttryck .

” Kroppen är mitt instrument, medvetenheten gör skillnad, i klang, i balans, den ger möjligheter att testa”

”Självklart hänger detta ihop. Kroppsmedvetenhet är själva grunden till skådespeleri. Hitta avspändhet för att kunna grunda sig. Och självdistans.”

Någon tog under samtalet upp problemen som kan uppstå genom en för stor eller kanske snarare en felriktad medvetenhet på scenen, exempelvis att kroppsmedvetenheten skulle kunna ligga som ett hinder för uttrycket eller som någon annan sa: att tankarna kan tar över och att detta gör på något sätt kroppen stel och odynamisk i en scenisk situation. Detta kan enligt mig springa ur bristen av koppling mellan kropp och tanke och framför allt att inte kunna släppa ett slags självrecenserande och finna avspänning i den sceniska situationen. Någon sa att det ibland kan vara

svårt att vila i sig själv på scen, att överhängande prestationskrav gör att man istället ser sig själv utifrån hela tiden och på ett sätt dömer sig själv. En deltagare tog upp som en av förutsättningarna för sitt sceniska arbete, att ge sig själv möjligheten att känna hela sin kropp, i ett stycke, i likhet med vad jag i inledningen till bakgrund beskriver att Lidell (1989) menar med en hel människa, där fokus ligger på att inte dela upp kropp och sinne. Deltagaren menar enligt mig att genom att preparera för det sceniska arbetet i kombination med att medvetandegöra kroppen kan underbygga och göra det sceniska ögonblicket fokuserat och avspänt.

”Det finns perioder när kroppsmedvetenhet blir teknik och i dem fallen tycket jag att det syns på scenen.”

- ”Man vill aldrig se teknik på scenen. Jag tappar fokus då. Det är inte intressant.”

”Det är en balansgång med att blanda in tankarna, även om upplevelsen ofta både är fysisk och intellektuell. Jag försöker ofta koppla bort tankarna för att inte fastna i dem.”

”Det medvetna arbetet tycker jag ligger i repetitioner. Scenögonblicket handlar om just ögonblicket.”

”Det finns en skillnad mellan att tänka för mycket och att medvetandegöra vad som inte stämmer eller kan ändras. Även rent kroppsligt.”

”Jag tycker att det handlar om parallella arbeten. Uppgiften inom skådespeleri är att berätta något som är överenskommet med regi och text, men medvetenheten gör att kroppen kan bli tillgänglig. I kombination med en teknik som gör det möjligt.”

I övrigt behandlades även rent ergonomiska principer som berör scenkonstnären. Detta var inte något som jag förberett utan det kom på tal automatiskt utifrån deltagarnas egna initiativ. Det fanns flera synpunkter exempelvis på kontinuerlig träning för att kunna bibehålla kroppsmedvetenheten. Kontinuiteten av träning tycktes även påverka scensituationer som kan påverka kroppen kraftigt, exempelvis en lång konsert eller en krum karaktär. Det fanns enligt en deltagare en fara med att inte hinna med medvetenheten och att genom detta kompensera tunga situationer genom att tillsätta kraft istället för teknik på scenen. Detta skulle kunna leda till skador och slitningar. Även kunskapen att kunna lokalisera problemområden i kroppen verkade flera av deltagarna anse kunna fördjupas genom kroppsmedvetenhet, för flera av dem med utgångspunkt i erfarenheter från provperioden.

” Man hamnar nog lätt i att spä på de problem som redan finns om man inte lyckas bryta mönster eller aktivt

medvetandegör sina kroppsliga svagheter.”

”Släppa taget! Man spänner musklerna ibland för att tanken spänner.”

### 4.3 Reflektion och utvärdering

Jag frågade som avslutning om provperioden i delar eller som helhet skulle påverka deltagarnas framtida sceniska arbete på något sätt. Flera var övertygade om att allt man gör påverkar ens framtida arbete och att man tar med sig alla erfarenheter i livet i arbetet med sitt konstnärskap. Andra sa att de genom undersökningen hade fyllt på sin övningsbank och att många av övningarna i undersökningen var lätta att ta till sig och tar så pass lite tid att man kan använda sig av dem i stort sätt när som helst. En deltagare ansåg att genom att ha genomgått provperioden, hade något konkret att minnas och att se tillbaka på om man någon gång vill komma igång med lättare träning och/eller öka medvetenheten om kroppen. Flera menade att de fått nya verktyg att ta med sig i framtiden, både i vardagen och i det sceniska arbetet.

Många tog även upp erfarenheten av svårigheter med disciplinen. De spekulerade kring varför det kan vara så svårt att göra små förändringar som de dessutom själva förespråkar som en självklarhet i sitt yrke? Här funderar jag över om jag på något sätt kunnat påverka dem eller uppmuntra dem, men å andra sidan har ingen hört av sig och bett om stöd. Eftersom jag hela tiden varit beredd på att stödja mina deltagare kanske jag ändå inte varit tillräckligt tydlig med att klargöra detta för deltagarna i introduktionen. Detta kan möjligen ha betydelse för resultatet.

De flesta i fokusgruppen hade också något specifikt de upptäckt under provperioden som de trodde de skulle ta med sig i framtiden. I flera fall kom betydelsen av tårna och medvetandet om dem upp. Även det avslutande samtalet verkade för vissa bli en erfarenhet som skulle kunna påverka dem i framtiden och flera påpekade betydelsen av att prata om och höra andra reflektera över dessa saker. Vi diskuterade också om man ofta eller sällan pratade om de begrepp som jag tagit upp i min uppsats och vad liknande samtal kan innebära för scenkonstnärens utveckling i samband med egna fysiska och mentala erfarenheter. Samtalet kom även in på att kunna bryta mönster och funderingar kring varför man ofta väljer bekväma vägar i rörelsesammanhang.

”En bra erfarenhet att märka hur odisciplinerad jag är, att jag är så bekväm i mina vanor! Kvar i samma mönster och preparationer. Genom att göra någon annans övningar märker man det.”

”Kroppsmedvetenheten har påverkats och det sceniska uttrycket kommer med det. Man har fått byggstenar,

små bitar som ger större spektra i kroppen.”

Acceptans av kroppen samt toleransen för dess dagsform togs upp i flera av samtalen. Att acceptera var man befinner sig just för stunden påpekades också vara en del av kroppsmedvetenhet och flera deltagare tyckte sig kunna använda sig av detta på scenen. Istället för att bli ställd i den sceniska situationen och låta känslan av att det känns obekvämt eller stelt ta över, kan man ha överseende med detta och på så vis menade en deltagare att man kan komma vidare och nå större sceniskt uttryck. De små sakerna hade stor betydelse för några av deltagarna, som exempelvis bara tänka på att släppa käken ibland eller använda sig av tårna för att förbättra balansen. Det diskuterades även om vilken betydelse små saker eller små förändringar har när man anser sig ha nått långt i sitt sceniska arbete och att man faktiskt ibland kan tro att man är medveten för att man har upplevt sig vara det under en tidigare period. Flera deltagare kopplade samman detta med den tidigare diskuterade bekvämligheten. Bara för att man en gång funnit kroppsmedvetenhet, spekulerade vissa deltagare i att kroppen och vanorna kan förändras och att man då kanske måste hitta nya vägar för att fördjupa kroppsmedvetenheten. Att fortsätta utvecklas på alla plan verkar kräva tid, kanske hjälp och visst mod.

Några deltagare var ganska övertygade om att de snabbt skulle komma ifrån de tankesätt som de kommit i kontakt med under provperioden. De trodde inte skulle att vardagstankarna skulle stanna hos dem om de inte skulle ha något som specifikt motiverade dem att fortsätta.

## **5. Slutord**

### **5.1 Egna reflektioner kring samtal och undersökningens syfte**

Jag blev lite överraskad över samtalen och på vilket sätt deltagarna tagit till sig undersökningmaterialet. Jag hade nog förväntat mig då jag vände mig till aktiva scenkonstnärer att de skulle koppla kroppsmedvetenheten mer direkt till deras sceniska arbete och det sceniska uttrycket. Jag tror att jag drog för många paralleller till mitt eget förhållningssätt och blev på så sätt något förundrad. Jag är därför mycket nöjd över att jag inte sa så mycket om mina huvudbegrepp och vad jag sökte i introduktionen, för det hade varit svårt för deltagarna att förhålla sig självständigt och att inte ta hänsyn till mina möjliga påståenden.

Jag är nöjd med mitt val av metod. Att använda en fokusgrupp och att utvärdera provperioden i samtalsform var enligt mig helt perfekt för min undersökning. Den enda svårigheten i detta var att samla alla deltagarna när det efter 4 veckor var tid för samtal. Metoden har krävt en del organisation och mycket samarbetsvilliga deltagare.

Undersökningens syfte var att genom enkla förändringar i vardagslivet möjligen kunna fördjupa kroppsmedvetenheten och om detta i sin tur skulle kunna påverka möjligheten till sceniskt uttryck. De svar jag givits genom samtalen består av många individuella utgångspunkter. Jag kunde urskilja en skillnad mellan de olika scenkonstnärernas huvudsysselsättningar. Exempelvis tyckte jag mig märka att skådespelarna pratade mer och gav mer utförliga svar än instrumentalisterna medan sångarna låg någonstans däremellan. Flera av deltagarna sysslar gränsöverskridande med scenkonst och på det viset kunde vi i samtalen jämföra vissa skillnader men också likheter mellan de olika uttrycksformer som jag valt att arbeta med i undersökningen.

Jag kunde inte märka någon speciell skillnad mellan könen i deltagarnas svar och inte heller utifrån en åldersaspekt, förutom att de lite äldre naturligtvis hade mer erfarenhet genom att de upplevt fler sceniska projekt och hunnit reflektera i högre grad över sitt förhållningssätt till kroppen. Men jag tycker inte att denna aspekt påverkade resultatet i min undersökning eller att svaren skulle skilja sig för att deltagarna var olika gamla.

Jag anser genom deltagarnas utsagor att kroppsmedvetenhet kan fördjupas genom små vardagliga förändringar, men jag inser också att det spelar stor roll i vilket sammanhang och hur viktigt eller oviktigt man själv anser att det är. Jag anser också utifrån samtalen med fokusgruppen att kroppsmedvetenhet påverkar det sceniska uttrycket, men här hade jag svårt att se att min prövoperiod påverkade deltagarnas sceniska uttryck i och med hur jag tolkar deras svar. Eftersom de flesta ansåg att kroppsmedvetenhet påverkar det sceniska uttrycket antar jag som jag också redovisat att det då antingen finns en erfarenhet sedan tidigare eller ett antagande om att detta skulle vara fallet. De deltagare som även undervisar, dessa fanns till största del inom sångämnet, var överens om att undersökningen satt spår även i deras undervisning och att de också ansåg det viktigt att kunna se elevernas utveckling utanför sig själv, men som genererar i större förståelse för sin egen kropp och dess möjligheter till sceniskt uttryck.

## **5.2 Slutsatser**

De slutsatser jag generellt drar efter genomfört arbete är att min undersökning hade gett mer precisa resultat om prövoperioden varit längre. Möjligtvis mycket längre, eftersom jag på fokusgruppens svar märker en brist på verklig erfarenhet av prövoperioden. Det är enligt mig inget konstigt att det tar tid att tillägna sig förändringar i vardagen och såklart även då märka möjliga skillnader från tidigare.

Jag tycker även att det skulle vara intressant att arbeta med en större fokusgrupp och ha fler träffar där det finns tid att verkligen gå in på djupet i övningarna. Övningsmaterialet skulle också i ett större sammanhang kunna vara mer precist och mer utförligt. Jag hade gärna gjort en

undersökning i ett specifikt sammanhang, som exempelvis i ett utbildningssammanhang eller ett långvarigt sceniskt projekt. Jag drar samtidigt slutsatsen att detta faktiskt hade varit omöjligt under mina förutsättningar med detta arbete och detta var jag ju medveten om, det var utifrån de givna begränsningarna som jag skapade övningsmaterialet och det var också en aspekt som gjorde undersökningen intressant. Synligt genom resultatet är ju att vardagliga förändringar både mentalt och fysiskt påverkar kroppsmedvetenheten, men hur denna kroppsmedvetenhet skulle påverka det sceniska uttrycket kräver nog både mer tid och mer samtal kring begreppen.

## 6. Litteratur

### **Tryckta källor:**

Araï, D. (1999) *Introduktion till kognitiv psykologi*. Lund: Studentlitteratur.

Berg, K. (2004). *Stora stretchboken*. Stockholm: Fitnessförlaget.

Bäck, G; Larsson, S; Lönnblom, C. (2005). *Kroppens poesi*. Skara: Pegasus

Chekhov, M. (1991). *On the technique of acting*. New York: Harper Collins Publishers.

Dropsy, J. (2004). *Den harmoniska kroppen*. Järfälla: Natur och kultur

Davidson, B; Patel, R. (2003). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur

Eckersjö, U. (1998). *Rörelseträning*. Göteborg: Musikhögskolan vid Göteborgs universitet.

Engberg, A. (2008) *Med utgångspunkt i kroppen- likheter och skillnader av kroppens betydelse i olika former av sceniskt uttryck*. Göteborg: Högskolan för scen och musik, Göteborgs universitet.

Feldenkrais, M. (1999). *Medvetenhet genom rörelse*. Lund: BookLund

Jaques- Dalcroze, E. (1997). *Rytm, musik och lärande*. Stockholm: KMH förlaget.

Lidell, L. (1989). *Din sinnliga kropp- om kroppsmedvetenhet och livsglädje*. Västerås: ICA bokförlag.

Magne Holme, I; Krohn Solvang, B. (1997). *Forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur.

*Nationalencyklopedins ordbok*. (1996). Göteborg: Bra böcker.

Nilsson, J. (2006) *Min berättande kropp – att arbeta med sitt fysiska uttryck*. Magisteruppsats vid Teaterhögskolan i Malmö, Lunds universitet.

Ringberg, M. (2007). *Funktionell träning*. Stockholm: Fitnessförlaget.

Schenk, R. (2000). *Spelrum-En metodikbok för sång-och instrumentalpedagoger*. Göteborg: Bo Ejebo förlag

Selander, J. (2006) *Dynamisk Yoga*. Stockholm: Fitnessförlaget

Sjöström, K. (2007). *Skådespelaren i handling- strategier för tanke och kropp*. Stockholm: Carlssons förlag.

Todd. M E. (1937). *The thinking body*. New Jersey: Dance horizons/Princeton book co.

### **Internet:**

www.wikipedia.org (2009 05 03) <http://sv.wikipedia.org/wiki/Fokusgrupp>



## **Bilaga 1 – Övningsmaterial**

### **Vardagstankar!**

Sitt inte i samma position för länge. Se till att lösgöra axlar, höfter och nacke vid tecken på stelhet/trötthet.

Tänk på vilka rörelser du mest använder och tänk ut vilka som är deras motrörelser.

Undersök vilket ben du lägger mest tyngd på, ex när du står, försök byta ibland.

Använd vänster hand när det är möjligt om du är högerhänt och tvärtom hos vänsterhänta.

Byt axel, hand eller arm då du bär väskor, påsar och liknande.

Undersök hållningen då du går. Tänk att ryggen är lång och att du växer uppåt.

Lösgör höfterna i gången då och då, tänk cirklar (överdriven mannekäng-gång).

Medvetandegör andningen. Andas ut!! Hjälper till att spänna av och släppa taget i stress.

### **Varje dag! - kan utföras när som helst, framför tv:n, i duschen...**

Gör cirklar med vristerna samt spreta, knip, flexa och sträck på tår och fötter. Cirkla och lösgör axlar, handleder, försiktigt med nacken. Gå ut och gå!! Ibland gärna snabbt. När du blir svettig har du tagit kroppen ett steg längre från bekvämlighet.

### **Sträck ut!!! -utgångsposition är fötter i höftbredd, lätt böjda knän, lång rygg**

Sträck armarna rakt upp, dra försiktigt åt olika håll, stretcha dynamiskt

Knäpp händerna framför kroppen, tryck dem fram, kuta ryggen

Knäpp händerna bakom ryggen, sträck dem bak, dra försiktigt ut bröst och axelmuskulatur

Luta åt sidan, *axlarna pekar framåt*, för större stretch, lägg till motsatt arm över huvudet.

Början till solhalsning(yoga). Luciafattning pressa upp händerna förbi ansiktet och öppna armarna i en stor cirkel. Andas in hela cirkeln, andas ut i preparationen till nästa.

### **Övningar att utföra 3-4 ggr i veckan -tar 20-30 min, kräver inget direkt utrymme**

Valfri uppvärmning i minst 5 min så att du känner dig varm ex. snabb promenad

**Fötter-** dra ihop tårna, spreta sedan med tårna och sätt ner mot golvet. Lyft tårna, låt trampdynan vara kvar i golvet och sätt ner en tå i taget. Lyft enbart stortån, växla och lyft resten av tårna och sänk då stortån. Upprepa minst 5 ggr.

**Ben-** utfall, fram- böj båda benen och åt sidan- stående benet rakt. Håll överkroppen rak. Upprepa minst 5 ggr per ben och riktning.

**Bål och bäcken-** ligg på rygg, knäna lätt böjda, rulla upp till sittande, huvudet kommer först, kom upp med rak rygg, känn sittbenen, rulla ner, runda ryggen så mycket det går. Upprepa. *Armarna går i cirkel längs golvet, framför ansiktet och upp vid sittande.* Flytta in fötterna mot rumpan, skjut upp bäckenet, slappna av i axlar, bröstkorg. Sträck ett ben rakt ut, längs golvet, flexa, sträck foten x2, byt ben och upprepa, tänk på att pressa upp bäckenet. Rulla sedan ner ryggen till utgångsposition. Upprepa hela övningen minst 1 gång.

**Hunden och plankan-** Rulla ner, promenera ut med händerna till "hunden"(yoga), som ett upp och nedvänt V (stå på händer och fötter) slappna av i nacken. Trampa igenom fötterna, vaderna stretchas. Sänk sedan kroppen till en "planka", armarna är raka, och rakt under axlarna, titta ner i golvet och förläng nacken, svanka inte. Håll positionen i minst 3 djupa andetag. Gå tillbaka till hunden, trampa åter igenom fötterna, lösgör i höfterna, spänn av i käken, gå åter ner i plankan, håll kvar och andas.

**Ryggrotation-** Höftbredd mellan fötterna, böjda knän. Armarna är lösa och följer bara med. Lång rygg. Roterar ryggen från midjan, sida till sida, först försiktigt, öka sedan vridningen och tempot successivt genom att titta långt bak på vardera sida. Låt det sedan klinga av.

**STRETCH-** *Vid all stretch- andas ut ordentligt, även som hjälp vid obehag. Räkna till minst 15 i stretchpositionerna. Upprepa gärna, känn hur musklerna ger med sig efter hand. Tvinga inte men var konsekvent.*

Sitt på golvet med benen rakt fram. Luta överkroppen över benen, tänk långt fram, magen mot låren. Slappna av i nacken. Stretchar undersidan av benen samt ryggen. Du kan också ta tag i tårna el vristerna och böja och sträcka ett knä i taget för dynamisk stretch.

Sitt med fotsulorna ihop, luta överkroppen långt fram. För insidan av låren.

Sitt m fotsulorna ihop, stretcha stuss och höft genom att sätta ena foten precis ovanför knät på motsatt ben. Håll upp ryggen. Pressa ned höften. Byt ben.

Ta tag i en dörrkarm, pressa ut skuldra och ryggsida, variera tyngd, böjning och läge.

Stå rakt. Flytta bak ena benet en bit, böj samtidigt det andra. Håll minst 10 sek, byt.(Vader)

Stå rakt. Ta tag i ena vristen och böj benet sakta upp mot stussen. Svanka ej. Byt. (Låren)

**Aktiv avspänning-** *sitt i en position som passar dig, se till att ha ordentligt ryggstöd. Inga störande ljud.* Tänk dig en linje genom ryggen från sittben till bakhuvud. Andas ut. Slappna av i käken och ansiktet. Koncentrera dig på att slappna av i ansiktet och att se/känna en lodlinje genom din kropp. Sitt i några minuter.