

«Når hjertet er berørt, har du forstått alt» (Rousseau)

«Det er gjennom å gripes at vi begriper.»

Forestillingsprosesser = Samkunst = **KUNSTNERISK LAGIDRETT**

ET TEAM oppstår når man har mål eller oppgaver som medlemmene er **GJENSIDIG AVHENGIGE AV HVERANDRE** for å løse. Vi har ikke mulighet til å realisere målet alene

Vi har mulighet til å oppnå et resultat som vi ikke får med mindre vi samarbeider med hverandre .

VI ØVER MOT: Å TØRRE muligheten av det gale svar. Å bygge scenisk mot: Det er ingen smal sak å by på seg selv...

I KUNSTNERISKE SCENISKE PROSESSER befatter vi oss med: Letingen etter det som skjer Mellom Mennesker - De Sjelelige Kampene - De Arketypiske Følelsene - De Humanistiske Historiene

Prøver er til for å skape et scenisk uttrykk som *lever*. Berørende teater forutsetter levende skuespillere. Skuespillerens oppgave er "Å være en vokter av sin levende natur." Enhver prøve skal hjelpe skuespilleren i å **OPPØVE EVNEN TIL NÆRVÆR** – å være mentalt og emosjonelt **TILSTEDE**.

SKUESPILLERENS viktigste objekt er: PARTNEREN. Partneren er kilden, man søker etter en levende kontakt.

- "Vi må vite mye, kunne mye og elske mye" (Irina Malochevskaja)
- "Vær modig i det du gjør, i det å gjøre feil" (Irina Malochevskaja)
- **Alle vil være flinke**

DIALOG: Evnen til å være hos den andre

Å oppøve evnen til nærvær – å være mentalt og emosjonelt tilstede.

JEG FORHOLDER MEG – Jeg påvirker og lar meg påvirke.

EQ - Relasjonell kompetanse

GJENNOMLEVELSESKUNSTEN HAR SOM MÅL: "Hver gang som om det er for aller første gang:" Dvs: Improvisasjon er en del av dens natur.

Å TRO PÅ OMSTENDIGHETENE 100%. SKUESPILLERENS INNBILNINGSKRAFT:

Utgangspunktet for teaterkunsten: **DET MAGISKE "HVIS"**. Skuespillerens evne til å forvandle virkeligheten ved hjelp av sin forestillingsevne: SIN EVNE TIL Å TRO PÅ.

"Jeg ser noe, men forholder meg til det som noe annet – og fargelegger med pluss eller minus".

Ser vegger, men forvandle dem til skog, hav, himmel, fengsel eller palass: *"Hvis dette var et fengsel, hvordan ville jeg oppføre meg?"* Et emosjonelt fenomen som foregår i skuespilleren: Alt som foregår **med meg** og **i meg**.

TEATER SKAL BRYTE SEG FRAM TIL KARAKTERENES SJELSHISTORIE. Teater er interessert i *menneskets sjel*. Det er sjelekampens prosess tilskuerne følger.

SCENISK OPPMERKSOMHET

- Det oppmerksomheten er rettet mot
- En aktiv og bevisst prosess: Å konsentrere all sin styrke og rette det mot et objekt
- På ethvert tidspunkt har mennesket bare ett objekt for oppmerksomheten av gangen – (forutsetning for tilstedeværelse...). Å kunne konsentrere seg om sceniske objekter krever en godt utviklet forestillingsevne.
- Hvis oppmerksomhet mot flere objekter pendler for raskt, oppstår *virring*.

SCENISK LOVMESSIGHET: UVENTETHETER/PLUTSELIGHETER. BRUDD PÅ eller INNFRIELSE AV FORVENTNING.

LOVEN OM SKJERPEDE FORESLÅTTE OMSTENDIGHETER: "1000 grader varmt eller 1000 grader kaldt": Gjelder for den sceniske virkeligheten og er *den aller viktigste loven i teateret!* Hvis omstendighetene skjerpes i ekstrem grad, vil handlingen aktiviseres. I motsatt fall blir handlingen "slapp".

SUBJEKTIVT SKJERPET:

Det "holder ikke" at handlingen er objektivt dramatisk: *Hun blir innestengt i en heis*". Må også være subjektivt dramatisk: *"Hun har klaustrofobi og er nødt til å stenge seg inne for å unnsnippe en enda verre fare"*.

DE FORESLÅTTE OMSTENDIGHETER:

De foreslåtte omstendighetene skal egge til handling, bevege og utvikle prosessen. På scenen er omstendighetene foreslått av:

- stykkets forfatter (sceneanvisninger mm.)
- regissøren eller skuespilleren.

HVA VIL DET SI Å VÆRE EN AKTIVT PRODUSERENDE SKUESPILLER?

- Å bli meddiktende
- Å forfølge målet sitt: Vinner eller taper rollen sine mål?
- Finne så mange og rike omstendigheter i hver situasjon som mulig (ytre/indre)
- Å være i kamp med omstendighetene (skape hindringer for å nå målene, så mye motstand som mulig)
- Å påvirke og la seg påvirke på en synlig og hørbar måte.

SCENISK FORHOLD

Hvert objekt, hver omstendighet krever at man etablerer et forhold til det: En bestemt *emosjonell reaksjon* med "pluss" eller "minus". Et scenisk forhold har både følelsesmessige og intellektuelle aspekter og gir en forandring av atferden.

ET DRAMA/STYKKE: Kjeder av hendelser (situasjoner), der skuespillere innenfor enhver hendelse har et «**MÅL/VILJE**», et mål som vinnes eller tapes. Hvem driver hendelsen?

DET SCENISKE LIVETS STRUKTUR ER:

- aktivt handlende
- synlig
- hendelsesbasert/situasjonsbasert (hendelsene gis navn)

FUNDAMENT - DEFINISJON AV SCENISK HANDLING:

En Scenisk handling er en...

- 1) psykofysisk prosess
- 2) for å nå et mål
- 3) i kamp med de foreslåtte omstendigheter
- 4) på en eller annen måte uttrykt i tid og rom.

HANDLINGENS ELEMENTER: Alle elementene er forbundet med hverandre, alle er uatskillelige.

UTDYPING: *En scenisk handling er en...*

- 1) **enhetlig psykofysisk prosess:** Det psykologiske og fysiske i den handlende prosessen er uatskillelige. Det skal ikke finnes fysiske mekaniske bevegelser. Fysiske uttrykk har alltid en emosjonell ladning med pluss (bra) eller minus (dårlig) som synes i kroppen.

3 BESTANDDELER/ 3 "LAG" i en scenisk psykofysisk prosess: En skuespiller skal påvirke sin partner med tanke, ord og psykofysikk for å oppnå et spesielt mål i konkrete omstendigheter.

- a) **Tankehandling** (undertekst/indre stemme/indre bilder, alltid til stede)

- b) **Fysisk handling** (En talende kropp, bevegelse, plastikk, stemme, tale, musikalitet)
- c) **Ordhandling**. Det "farligste" man gjør når man arbeider med en tekst, er å lære teksten mekanisk, og å søke etter god intonasjon og fargelegging av ordene, uten forbindelse til tankehandling og fysisk handling.

Tankehandlingen er alltid med, både i fysiske handlinger og i ordhandling.

2) for å nå et mål: Hva jeg vil, ego-drevet. **Et mål vinnes elles tapes.**

3) i kamp med de foreslåtte omstendigheter: Det som får oss til å handle i det virkelige liv, er vår reaksjon på mennesker/verden, takket være omstendighetene vi selv skaper eller som eksisterer uavhengig av oss. *Eks. Jeg skjærer meg i fingeren med en kniv og handler i forhold til det. Min bror blir plutselig syk og jeg handler i forhold til det.*

4) på en eller annen måte uttrykt i tid og rom: Scenisk handling settes alltid i forbindelse med det visuelle. Det karakteristiske ved handlingen er at den er improvisatorisk, den har en uendelighet av varianter ("*... på en eller annen måte uttrykt..*"). Dvs ikke fastlagt en gang for alle.

5) Scenisk handling er en psykofysisk prosess: Det psykologiske og fysiske i den handlende prosessen er uatskillelige. I gjennomlevelseskunsten finnes det ikke fysiske mekaniske bevegelser. Fysiske uttrykk har alltid en emosjonell ladning med pluss (bra) eller minus (dårlig) som synes i kroppen.

Scenisk handling inneholder altså:

1. **Et mål** (*hva vil jeg oppnå?*)
2. **En psykofysisk realisering** (*hva gjør jeg for å oppnå målet*)
3. **Tilpasninger** (*hvordan*)

VI SØKER Å SKAPE EMOSJONELLE HISTORIER: Å skape organiske prosesser der ord «fødes» ut av emosjon/livsfølelse.

"Egentlig finnes det ikke fysiske handlinger uten vilje, bestrebelse og oppgaver, uten at de blir indre rettferdiggjort med følelser."

Stanislavskij

HINDRINGER = OMVEIER. Med pluss-for-tegn eller minus-for-tegn – DE HJELPER I Å NÅ MÅLET ELLER HINDRER DEG. Skal du ut døra, er det mest scenisk interessant dersom du er så langt unna døra som mulig slik at så mange hindringer som mulig kan oppstå.

VURDERINGER

VURDERING - SAMLE TEGN (Kartlegge) mot et øverste tegn, som "føder" ny hendelse med nytt mål og dermed ny indre rytme.

DRAMATURGI: Å skape bevegelse/spenningskurver. Rytmenes kamp.

- UTVIKLING OG FORANDRING ER KJERNEN I ALLE DRAMA
- DEN DRIVENDE KRAFTEN I SCENISK HANDLING ER KONFLIKT: KAMPEN MELLOM MOTSTRIDENDE VILJER/KRYSSSENDE INTERESSER
- «PUBLIKUM KOMMER FOR Å SE VURDERINGENE.»

KARAKTERARBEID: HVEM ER DU? HVA VIL DU?

”KJERNE/KARAKTER”: På prøvene leter vi etter menneskets ”kjerne/karakter”, som har med menneskets dypeste vesen å gjøre. Den uttrykkes gjennom:

- a) **Menneskets måte å forholde seg** til verden på.
 - b) **Måten det tenker på** (rollens verdenssyn, varheten for syns- og hørselsinntrykk).
 - c) **Dets livsrytme, livsfølelse og væremåte**, med unike fysiske egenskaper.
- Å skape organiske prosesser der ord/fysikk/fysiske realiseringer «fødes» ut av emosjon/livsfølelse.

- **VI SKJØNNER HVEM KARAKTERENE ER GJENNOM:**
- HVA DE VIL = MÅL
- HVA DE GJØR
- GJENNOM KAMPEN FOR Å OPPNÅ MÅLET
- Gjennom deres historie, bakgrunn, egenskaper

KARAKTERENES UTVIKLING

- ”vokser/blir til” eller ”et fall”, der personligheten ”forsimples/ degraderes”
- Bevegelse mot ”himmel” eller ”helvete”

Igjen: SCENISK HANDLING INNEHOLDER ALTSÅ: Et mål (*hva vil jeg oppnå?*) + En psykofysisk realisering (*hva gjør jeg for å oppnå målet*) + Tilpasninger (*hvordan*)

TEMPO = HANDLINGENS FART

RYTME = INDRE INTENSITET

Forholdet mellom Tempo og rytme er vesentlig som virkemiddel for en uttrykksrikdom hos skuespilleren.

Forandring av rytme er en lovmessighet i menneskenes liv. **Rytme (intensitet)** er uløselig knyttet til **tempo (handlingens fart)**.

HVA ER EN GOD HISTORIE GODT FORTALT?

1. Fortellingen handler om **noen** vi kan identifisere oss med og ha medfølelse med: **En karakter** som interesserer oss
2. Denne **noen** vil oppnå noe intenst: **Mål**

3. Dette noe er *vanskelig*, men mulig å gjøre, få eller utføre: **Hindringer** (donald/mr.bean)
4. Fortellingen blir fortalt for å *vekke følelser og deltagelse* hos publikum: publikum skal *håpe* at noe kan skje og *frykte* at noe annet kan komme til å skje

Forandring innebærer *fare* fordi den er ukjent og uforutsigbar. Forandringen er derfor *risikabel* og gir suksess eller nederlag. Et godt drama skaper *gjenkjennelse* og dermed *empati* med den som gjennomgår forandringer. Vi opplever empati og innlevelse som fører til *spenning* om utkommet. Forløsning av spenningen skaper Katharsis (renselse).

Om det å gjennomleve: Omstendighetene i livet til min helt må jeg gjennomleve SOM MEG SELV. Vi skal bli vant til å si: JEG åpnet en boks med bøtter – ikke HAN/HUN. Identifikasjon.

NATURLOV: Der mennesker samhandler oppstår FRIKSJON

Hva skaper begeistring og samhold?

PROFESJONELLE+AMATØRER = DYNAMITT!

NOEN MÅ HA EN PLAN

Hva kunne vært bedre?

- - "Bedre involvering av kolleger i forkant"
- - "For lite fokus på scenografi" - visualitet
- «Presse»
- - "Forestillingen skulle vært vist flere ganger"

Plasser «Hattene»:

Hvem gjør hva med hvem, for hvem, når, hvor, hvor lenge, hvorfor og hvordan?

Heller Mange Mindre Forestillinger Enn Få Store!

PRODUKSJONSPLANLEGGING: HVEM gjør HVA med HVEM

- Teater: Mye til felles med militæret
 - Planmessighet/logistikk: Hvem gjør hva med hvem når, hvor, hvordan og hvorfor

- Mye til felles med toppidrett:
 - Prestasjonsyrke. Spisskompetanse.
 - PREMIERE: Å prikke inn formen
 - Enkeltutøveren, Laget og Støtteapparatet

Det er herlig med positive mennesker som kun ser utfordringer og aldri problemer. Jeg har hatt med meg 6 slike lærere + oss her fra kulturskolen.

Suksessfaktorene vår er nok:

- *Først og fremst det*
- *God planlegging*
- *God fordeling av oppgaver/delegering*
- *Klar ansvarsfordeling*

«Overkommelig»: **UTFORDRE komfortsonen:** Strekke oss – men ikke forstrekke oss.

Fasene i et forestillingsforløp

Regissøren bør velge manus/musikk på et emosjonelt grunnlag: Må være "Forelsket"

SÅ MANGE SOM MULIG MÅ Forelske seg

I PROSJEKTET/PRODUKSJONEN

Hvordan?

Utrolige ting kan skje hvis Begeistring blir brukt som drivkraft!

"Jeg jakter på den gode følelsen! Det er helt avgjørende for resultatet at spillerne gleder seg til kampen." Åge Hareide og Marit Breivik

Det lønner seg å være optimist!

- Grant-studien USA: Ingen "optimister" med kroniske sykdommer i 60-årene
- Optimisme viktigste helsefaktor fra 45 år

Frisørene er lykkeligst!

- Skapende
- Involverende

- Kontroll over arbeidssituasjonen
- Løpende anerkjennelse

FORSKNING PÅ ARBEIDSATMOSFÆRE: En arbeidsatmosfære preget av...

- Sjenerøsitet
- Ønske om å gjøre hverandre gode
- Inderlig å unne hverandre suksess
- Felles mål
- Oppmuntring og ros som bygger selvtillit
- Systematisk å øke samarbeidsevnen på tvers av: Ut av komfortsonen som strategi
- Hver enkelt føler seg betydningsfull
- Aksept for å feile/bomme
- Mot: Mennesker som tør muligheten av det gale svar
- JA-kultur

JA-kultur: HVORDAN BOBLER DET AV IDÈER? Man må si JA til idèer

Bekreftende ord: JA!

Loven i improvisasjonskunsten: JA OG

- Positivt ladede ord: NAV 40% frisk
- Oppmuntring: Jeg liker, mer enn det du misliker
- Å fange "gullet": Å identifisere det som er BRA
- Mao: Gi tillit og øve egen sjenerøsitet/raushet

Du kan bare få personlige forestillinger og et godt produkt når alle har levert noe med sitt personlige fingeravtrykk

JAKTE GULLET: Fremelske personlig "krydder"

Å DYRKE ORIGINALITET: Du er aldri en så god historieforteller som når du forteller noe av ditt eget

Å bruke det aktøren KAN som utgangspunkt

“Vi følte oss som hovedrolleinnhavere alle sammen. Da jeg så en dokumentasjons-DVD av forestillingen, så jeg til min store overraskelse at jeg var en mye mindre brikke i det store spillet enn jeg faktisk hadde følt at jeg var gjennom hele prøve- og spilleperioden.”

Tine Stoesen i produksjon med Jo strømgren.

Å gis oppgaver som
aktøren selv opplever som viktige og som aktøren opplever som
viktige for regissøren

MAN DYRKER HAR EN TENDENS TIL Å BLI VELDIG BRA

- BLUESSKJEMA: Noen rammer, men stor frihet Rammer gjør folk kreative
- Å JAKTE FLYTSONEN: Å skape en stemning der impulsen råder
- TØRRE Å DINGLE, HENGE I LUFTA: Prøve ut idéer uten å vite om de fungerer
- IMPROVISASJON – spontanitet er en muskel som må trenes

Finn meg, puss meg blank, gi meg en sjanse til å SKINNE!

ROMMETS DRAMATURGI: Å jobbe MED ROM

- HVA GIR ROMMET AV MULIGHETER?
- HVA SLAGS PUBLIKUMSPASSERING?
- SÅ MANGE ENTRÈER/SORTIMULIGHETER SOM MULIG
- FORGRUNN/BAKGRUNN
- FARGESVAKT/FARGESTERKT
- LAVMÆLT/HØYLYDT
- ULIKE FORMATER. Veksling, "Fra det store til det lille"

- DEFINERE FOKUS: *"At noe er viktigere enn noe annet" dvs. alt kan ikke være like viktig hele tiden!*
- NIVÅER
- NY SITUASJON KREVER NYTT BILDE
- KONTRAPUNKTISK TENKNING: I tragedien leter vi etter humoren. I komedien leter vi etter alvor og dybden
- GODE REKVISITTER = AKTIVE SKUESPILLERE. Å uttrykke følelser gjennom rekvisitter
- **TEKST**
 - FINN HOVEDORD: Alle ord er ikke like viktige!
 - TALETEMPO - øvelse mht å senke tale tempo: En «solist», de andre hermer. Snakk stadig saktere.
 - TALEVOLUM - øvelse mht å øke tale volum. En «solist», de andre hermer. «Konkurrans» om å toppe hverandres volum.
 - PAUSERING. Skap luft. Stykk opp setning

PRIORITER at start, midten og slutten av forestillingen/konserten "sitter" på et tidlig stadium

REGISSØRENS PRØVEPLANLEGGING:

- **Når** må jeg ha kommet så og så langt i stykket?
- Svarene er avgjørende mht planlegging av hele prod.prosess, møtehyppighet, planlegging av framdrift og **tempo på hver prøve**

JEVNLIGE SCENISKE STREKK

- La ALLE involverte få gjennomganger av mindre eller lengre sceniske "strek" (5 min, 10 min, 15 min, 20 min, hele 1. akt osv)

HVORFOR?

- **Aktørene får lett "sjokk"** dersom de tidligere bare har prøvd sceniske "fragmenter"
- **Tidlig helhetsopplevelse** av stykket

- **Regissør få avdekket problemer og hull**, enten innenfor scener eller i overganger mellom scener

”AMATØRENES SYKDOMSTREKK”: Rytmen i forestillingen ødelegges av dårlige skift og overganger mellom scener. **Skift-prøver** ! 😊

GJENNOMGANGER

- Hvor mange?
- Hva er denne gjennomgangen til for?
- Gjennomgang med/uten stans?
- Kommentarer enten rett etter eller ved start av neste prøve. Aktører vil bli sett 😊
- Gå **ALDRI** på ny gjennomgang uten kommentarer fra forrige (eller reparasjoner scenisk): Ellers gjentar feilene seg + demotiverende
- **PRØVEPUBLIKUM**

FØR GJENNOMGANGER

Formuler for aktørene hva denne gjennomgangen er til for:

- En teknisk prøve med fokus på ...
- En ”gjennomlevelsingsprøve” med fokus på ...
- Gjennomgang med stans?
- Gjennomgang uten stans?
- Prioriter at start, midten og slutten av forestillingen/konserten ”sitter” på et tidlig stadium.

FORESTILLINGSOPPKJØRING

- **Vanlig**: Alt teknisk skal inn i forestillingslokalet på svært kort tid
- **Unngå**: At folk trækker i beina på hverandre
- **Lurt**: Kartlegg hva alle involverte trenger mht arbeidsforhold/tid for å gjøre en optimalt konsentrert og god jobb.

- Planlegg slik at hver "gjeng" får arbeide i fred

PRØVESTART mht scenografi

Fordel: Å arbeide i et realistisk rom så tidlig

som mulig.

Vanlig: Å arbeide med **MARKERINGER:**

- Tape scenografiens geografi på golvet
- Lage liksom-vegger, "markeringer" for sceneelementer/objekter/rekvisitter
- Lage sceneelementer så nært opp til virkelighet som mulig

Hvorfor lage scenografimodell?

1. Regissør skaper sceniske bilder, skaper visuell dramaturgi:

Fordel for regissør som skal tenke sceniske løsninger gjennom hele stykket - gjør det lettere å visualisere ideene ved å se et konkret rom

2. Fordel også for de andre i kunstnerisk team å bli transportert inn i stykkets atmosfære:

Hvilken verden vi skal inn i?

3. Fordel for "verkstedene" som skal produsere scene-elementer:

Å se helheten som delene skal fungere i.