

-På vilket sätt är mimen närvarande i dina konstnärliga val/i din praktik?

Idén till en uppsättning startar för mig oftast med en bild, en förnimmelse, en doft av något som är större än jag.

Jag skriver såhär i min bok *Rörelsen först*.

”Arbetet med ett konstnärligt verk börjar ofta med det som Barbro Smeds (*not 1*), kallar Aningar.

En förnimmelse av något angeläget. Ett slags viktighet kring ett ämne, en bild, en text, ett tema eller en personlig upplevelse. En vaksamhet och en själslig vakenhet.

Den som får en Aning eller som erfar någonting intuitivt vet oftast inte varifrån fenomenet kommer eller hur det har uppstått. Men det är en känsla som lägger sig framför allt annat. Känslan tar nästan fysisk form, tynger rent kroppsligt och får andningen att sakta in.”

I mitt fall ingår rörelsen, och därmed mimen i mina Aningar.

När jag var barn tyckte jag om att vara ute ensam. Jag gick i skogen, letade efter platser som inte var använda av människor. Min kusin frågade: ”Varför måste vi ut hela tiden? Inne i huset har vi ju alla våra leksaker och böcker, kan vi inte stanna inne?” Men jag ville bara ut. Och röra på mig.

När jag blev lite äldre började jag på en ridskola som låg en halvmil bort. Jag cyklade dit efter skolan, hem till middag och sedan tillbaka till stallet igen. Cykelvägen slingrade sig mellan skogar och golfbanor. Jag var ensam med gatlyktorna och ljudet av dynamon som snurrade mot framhjulet. Det fanns gott om tid att låta tankarna fara i huvudet, bilda fantasier och drömma.

Jag blev tonåring och fick astma. Det innebar att jag inte borde cykla ensam. Jag gjorde det ändå. Jag blev expert på att dölja när det kom en astmaattack. Kom jag hem och hade svårt att andas gömde jag mig i mitt rum och svarade enstavigt när någon frågade hur jag mådde. Jag ville inte vara utan mina cykelturer.

För fantasierna, det som hände i mitt eget huvud, fanns där. Skogen, cykeln och den mörka höstkvalLEN. Då och då en upplyst plats, ett elskåp, ett ställe att stanna på. Titta in i skogen, fundera på vad jag ser. Tankar som bildar mönster, färger och berättelser. Till slut trampa vidare. Det mest ursprungliga i mig blev till i rörelsen.

Jag hade också turen att ha en mamma som var fascinerad av rytmik. När jag var riktigt liten, två till tre år ungefär, tog hon med mig på rytmikundervisning. Första gången var det egentligen min äldre syster som skulle börja men jag, som då ännu inte hade fyllt tre, hade följt med. När min systers lektion började vägrade jag, enligt vad min mamma berättat, att lämna salen. Jag ville också klappa takten, springa till Tjotahejti och slappna av i armar och ben så att fröken kunde gå runt och lyfta på dem och säga: ”Oj, vad tunga dom är.”

Jag fick börja på rytmiken tillsammans med min syster. Och också detta blev något som jag har tagit med mig, en ingång till mitt yrke inom mimen, något jag kan skapa ifrån när aningarna slår till.

Aningarna alltså, och barndomens intryck och bilder.

Just nu, hösten – 24, har jag regisserat en uppsättning (*not 2*) som heter *I skymningslandet* och som bygger på en saga av Astrid Lindgren. I berättelsen ligger en liten sjuk pojke, Göran, och tittar ut genom fönstret där skymningen långsamt faller. Han har just fått höra mamma säga: ”Jag tror aldrig

Göran kommer bli frisk igen”. I sin ledsenhet får Göran plötsligt besök: figuren Herr Liljonkvast stiger in genom Görans – stängda - fönster och tar med honom ut på ett flygande äventyr över staden.

Jag kan inte sätta fingret på exakt NÄR jag visste att jag ville göra en uppsättning av denna saga, men jag vet att min önskan att arbeta med den kom från den där bilden med pojken i sängen och kontrasten till äventyret som sen händer. En slags urscen för mig. Jag låg också där, sjuk som Göran och tittade ut genom fönstret. Sängen var varm och lite kladdig. Vid min sida låg böcker som jag läst eller skulle läsa, fyllda av historier. Det tilltagande mörkret skapade skuggor som satte igång min fantasi.

Jag var ensam och ur ensamheten började fantasier och berättelser ta form.

I denna min urscen hittar jag rörelser. Stillheten i sängen, vrider mig för att hitta ett läge jag står ut med, buffar med kudden för att få nacken bekväm. Och sen det magiska när Herr Liljonkvast kommer och bjuder upp till en flygtur. Armar och ben som sträcks ut, andningen i bröstet blir lätt och utan hinder, hela staden bildar fond under oss. Vem har inte drömt om att få flyga?

Både stillheten i barndomens säng och flygandet i sagan är rörelser, båda är det jag menar med mim. Eller åtminstone: **kan** bli mim, **kan** bli fysisk scenkonst. För även om det finns rörelse i de här bilderna kommer sen frågan HUR denna rörelse ska formas för scenen. HUR ser den där ensamheten i sängen ut? HUR flyger Göran och Herr Liljonkvast – vad kan detta ha för sceniskt uttryck?



Ur "I skymningslandet" på Dockteatern Tittut. Foto: Markus Gårder.

För mig blev utbildningen i mimskådespeleri en sammankoppling av det rörelsebehov och fantasiskapande jag hade med mig från barndomen. Jag tränade kroppen och sinnet till att bli fysiskt tydlig och kunna vara STOR på scenen. Jag arbetade med rytm och började så småningom kunna tänka i bilder. Jag blev paradoxalt nog, tack vare den fysiska ingången, även friare i min textbehandling.

På mimskådespelarutbildningen mötte jag ett arbete med kroppen och kroppens centrum som var den metod som nu kallas "skapa – relatera – agera". (Jag skulle kanske hellre kalla det "ta in – relatera – agera"). Det handlar om att när du får ett intryck, en tanke eller något som kommer utifrån, så syns det först i centrum av din kropp, i buken. Sen syns ditt relaterande, ditt reflekterande över intrycket du fått samt ditt beslut att agera, i hela din kropp med start i centrum. Du skiftar mellan avspänning och energi på ett mycket tydligt vis.

Denna metod att aktivera kroppen från dess centrum, detta sätt att göra en mimskådespelare till "Den kroppsligt tänkande skådespelaren" (not 3) har haft stor betydelse för mig både som aktör och koreograf/regissör. Metoden har gett mig en kroppskänedom, fått min kropp läsbar både när jag själv spelar eller koreograferar/regisserar. Jag får visserligen akta mig för att som regissör "spela före", men jag kan lita på min egen kropp när jag omsätter det den känner till instruktioner åt aktörerna. Som aktör har metoden hjälpt mig att arbeta med min sceniska närvaro, att känna skillnad på närvaro och icke-närvaro. Genom att metoden även räknar in andning och avspänning som viktiga moment så får jag automatiskt hjälp även där.



Som mycket ung mime på gatan i Köpenhamn. Foto: Martin Sjöberg.

Jacques Dropsy, mimare och rörelseterapeut mm (*not 4*) skriver i sin bok "Leva i sin kropp": "I Orienten har man aldrig glömt bort den elementära betydelsen av detta kroppsliga centrum. Enligt kinesisk tradition är detta det område där människans själ förenas med hennes kropp. På japanska betecknar ordet *hara*, det vill säga buk, inte bara denna del av kroppen utan också det psykologiska tillståndet hos den som i inre kontakt med detta livscentrum finner källan till sin styrka och balans."

I ett vidare perspektiv, bort från scenkonsten, så skulle jag också säga att samma metod har gett mig en större kroppskänedom även rent allmänt. Jag tycker att jag har fått verktyg för att tala, presentera, framföra olika saker. Sjunga. Även i mer praktiska sammanhang vet jag att kroppen har ett minne och en uppfattningsförmåga som jag på något sätt länkar till den träning jag genomgått. Jag seglar, och kroppen minns var på båten jag ska stå när det blåser, vilka rep jag ska dra i. Jag tror att jag har tränat upp den förmågan genom mitt arbete med mim.

Tillbaka till scenkonsten.

Det är när mina Aningar och bilder möter aktörerna: mimskådespelare, dansare, dockspelare, cirkusartister, textskådespelare... som ett scenspråk skapas. Det vi oftast gör och som vi kanske inte talar så mycket om, är att vi söker en *förhöjning* i rörelserna.

Vi gör större eller mindre.

Vi hackar upp eller skapar flöde.

Vi rör oss i hela rummet eller på en liten fläck, förhåller oss till tempo och rytm.

Mimen, varifrån den än kommer, vilken mimtradition den än utgår ifrån, arbetar alltid med förhöjning.

Alltifrån pantomimens verklighetshärmande men dock förhöjda rörelser (motstånd, point-fix osv) till exaktheten hos Mime Corporel (*not 5*). Jag blir uttråkad när jag hamnar på en naturalistisk textuppsättning som inte arbetar med förhöjning. Jag föredrar på alla sätt opera och dans, och mimen, som i mina ögon kan röra sig i alla gränsland mellan dessa spelformer.

Jag arbetade våren 2024 med ett pedagogiskt "block" där en mimklass skulle undersöka hur rörelse och text kan förhålla sig till varandra.

En dag arbetade vi med en scen där studenterna skulle dansa intensivt, som på en nattklubb. Vi satte på en av studenterna vald låt och alla började nattklubbsdansa som bara den. Spridda, med det fysiska avstånd man normalt har till andra dansande på en klubb. Det såg roligt och skönt ut och skulle kunna passa som en grund för en genomkoreograferad dansscen. Jag började fundera på vilka steg vi skulle göra, vilken typ av dans vi skulle använda. Men jag blev lite matt vid tanken på att föreslå stil och danssteg och dessutom hade vi väldigt lite tid på oss.

Så hörde jag mig själv säga: Kan ni prova att istället för att dansa utspritt, dansa tätt ihop, i en klump?

Studenterna gjorde så, med ungefär samma spontana rörelser som förut men nu sida vid sida, kropp nära kropp, som en sammanhållen och föränderlig organism. Och PANG uppstod förhöjning och scenen var där.



Som lite äldre mime och pedagog på Stockholms Konstnärliga Högskola. Foto Anna Ukkonen

- Vad är det som gör att du, om och om igen väljer att jobba med detta och inte något annat?

Att jag behöver få skapa. För att livet ska kännas meningsfullt behöver jag få skapa. Skapa det som inte redan finns. Ensam eller tillsammans med andra.

Kanske hade jag redan som barn en melankolisk sida, det var och är lätt för mig att hamna i ensamhetens bakåtsug. Men i skapandet, ensam eller i samröre med andra känns det som att livets låga brinner starkare.

Skapandet av en uppsättning innehåller så många delar: den första, ofta ensamma idéperioden. Så blir vi en grupp och idéerna växer. Det praktiska golvarbetet som ger fler idéer; kanske förkastas de första intrycken och nya och starkare bilder skapas. Sammanfogningen med fler konstarter: bilden, musiken och ljudet, ljuset, dockorna/objekten, kostymen. I slutändan har vi ett verk som ingen visste fanns, något som i bästa fall överraskar oss, tillför nya perspektiv och verkligheter.

Allt detta gör mig lycklig.

Men vad är det i själva skapandet som förhöjer vår livskänsla så?

Jag skulle säga att det har med utmaningar och överraskningar att göra. I skapandet blir du ständigt utmanad, du nöjer dig inte, du vill vidare. Som en lång äventyrsvandring: du ger dig iväg på morgonen och vet inte mycket om hur dagen kommer te sig. Du behöver hoppa över bäckar som du inte visste fanns, söka lösningar, ändra färdväg kanske. När kvällen kommer har du kanske kommit till en helt annan plats än den du hade planerat för. Men du är ändå märkvärdigt nöjd med din dag, för den har innehållit både överraskningar och plötsliga vändningar.

Jag hittar stor skönhet i skapandet.

-Vågar du göra det du vill?

Ja

Jag har i hela livet fått arbeta med gestaltande rörelse (mim?).

Det har inte inneburit kändisskap.

Det har medfört en hel del häcklande - klappande på väggar, grimaserande, "så du är miiimare...!"

Men det ger mig glädje och ofta känner jag att det har betydelse för andra också.

Jag är stolt och glad över de uppsättningar jag gjort och över det arbete jag fått utföra med undervisning och med utbildningen i mimskådespeleri.

Men också **Nej**.

Jag tycker att vi kulturskapare lever i ett samhälle som ser konsten som, i bästa fall, ett lite lustigt tillägg. Något lite roligt och intressant men absolut inte livsnödvändigt. Att vara scenkonstskapare i ett sådant klimat kan innebära att man anpassar sig till rådande normer

för att kunna försörja sig. Jag tror att det i mitt fall har inneburit att jag ibland har varit för försiktig, arbetat i för liten skala.

Jag drömmer fortfarande om den där uppsättningen när en invånarna i en stad eller ort går kvinna ur huse och skapar scenkonst som en hyllning till människan och naturen. Något liknande de karnevalstågsliknande uppsättningar jag hade lyckan att se i Sao Paulo, Brasilien när jag var där på ett utbyte. Den uppsättningen skulle jag speciellt gärna vilja göra idag, 2024, när samhällsklimatet har hårdnat ytterligare.

Drömmar dör inte.

Stockholm i november 2024

Lena Stefenson

Delar av denna text finns publicerade i Lena Stefensons bok *Rörelsen först- om regi för rörelsebaserad scenkonst*, SKH 2018. Länk:

<https://uniarts.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1273109&dswid=-302> samt (in English) <https://uniarts.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1594845&dswid=-2864>

Noter:

1. Barbro Smeds, dramatiker, dramaturg och professor i konstnärlig kunskapsbildning.
2. I skymningslandet, uppsättning på Dockteatern Tittut, premiär 2024. Med Sofia Segrell, Sara Bexell. David Skogman. Scenografi Sigyn Stenqvist, Dockor Lisa Kjellgren Almstig, Musik Safoura Safavi
3. Den kroppsligt tänkande skådespelaren, ett begrepp från professor Stanislaw Brosowskis undervisning på SKH, beskrivet av My Areskoug i boken med samma namn (2008, Teaterhögskolan i Stockholm). Länk: <https://uniarts.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1198502&dswid=9509>
4. Jacques Dropsy, fransk mimare, rörelsepedagog och psykoterapeut vars arbete har haft betydelse för sjukgymnastikens utveckling i Sverige (Basal kroppskänedom).
5. Mime Corporel, den franska mimtradition som vilar på Étienne Decroux's arbete.