

Artaud, RasaBoxes™ och sinnenas verklighet

Ett spel som tar över din person, som likt pesten smittar från individ till individ. Ett spel som är en verklighet i sig, kollektivt och mentalt engagerat. Det är vad Artaud talar om. Denne franske teater teoretiker - galen, visionär och intuitiv – har förvirrat och inspirerat mängder av teaterkännare, skapare och teoretiker. Det spel Artaud talar om är skådespel och inte de vi skulle kalla spel, som i Fia med knuff, men gränsen mellan skådespel och andra spel blir förvånansvärt tunn när vi börjar diskutera rollspel och dess ättlingar; levande rollspel, sestia, free form. Att ta på sig en fiktiv persona är del av både rollspelet och teatern – att manipulera verkligheten är ett resultat av båda. Men att medvetet manipulera verkligheten för manipulationens skull, för att uppleva en annorlunda verklighet – det är vad verklighetsspel handlar om. Och här spelar Artauds teorier ännu större roll.

Om en skådespelares spel kan ändra åskådarnas verklighetsuppfattning, att få dem att tro på den verklighet som presenteras, då måste en spelares spel också kunna göra det. Om vi kan fördjupa en upplevelse hos en åskådare och få dem att känna att den verklighet de beskådar på scen är mer levande, mer verklig än den verklighet det upplever i sitt alldagliga liv – då måste vi kunna göra samma sak för varandra i verklighetsspelet.

Artaud tala om att skådespelare måste var en känslornas atlet; en affektiv atlet. Han talar om att alla känslor är knutna till andningsmönster och är lagrade i specifika delar av vår kropp. Dessa mönster måste avtäckas och utforskas av en spelare som vill nå ett känslouttryck som är förkroppsligat och genomlevt, trovärdigt och engagerande.

Richard Schechner, en amerikansk teater avant gardist och teoretiker, sökte inspiration i Artouds tänkerier. Med sin bakgrund i Grotowski träning, forskning och studier i indiska dansteater, sina många år av experimentering med vad han kallar Environmental Theatre (Teater i en miljö snarare än miljövänlig teater) och efterforskningar in i modern känslorforskning utvecklade han ett system för att träna skådespelare till att bli känslornas atleter. Hans medhjälpare Paula Murray Cole and Michele Minnick har sedermera utvecklat systemet och har blandat in mängder av ny forskning om ansiktsuttryck och andningsmönster i relation till känslor. De har också förfinat metodiken och utvecklingsordningen samt kommit på ett flertal nya övningar och användningsområden.

Det första som Schechner var ute efter var en skådespelare som kunde vara känslornas atlet, men skådespelare måste också kunna sända dessa känslor till publiken, få dem att uppleva dem lika starkt om inte starkare än skådespelaren själv. Han fann ett koncept för detta i den klassiska indiska dansteatern så som den är beskriven i dokumenten Natyasastra, Indiens motsvarighet till Aristoteles Poetiken. Ett koncept som går väl med den senaste nerologiska- och känslorforskningen. Här beskrivs 8 huvudsakliga känslotillstånd och deras motsvarande Rasa: Raudra (ilska), Bibhatsa (avsky), Sringara (kärlek), Hasya (glädje), Karuna (sorg), Vira (mod), Bhayanaka (rädsla), Adbhuta (under). Rasa betyder smak eller essens men även juice, och hela den klassiska teorin om hur förmedlingen av dessa Rasa fungerar bygger på att publiken ”smakar” de känslotillstånd som skådespelarna försöker uttrycka. Det är utrymmet mellan skådespelare och publik som är juicen – det medium som essensen (rasan) av ett känslotillstånd överförs via. Då modern forskning visar att många av våra känslor i själva verket upplevs just från magen är detta kanske mer ackurat än vad man först vill tro. Enligt Schechners Rasaesthetics-teori så är detta dialektalt skilt från vår västerländska fokus på syn, och till en något mindre grad hörsel, inom teatern. När åSKÅDArna, SER på teater, så använder de främst synen under SKÅDEspelets gång. Den information som tas in via synen och hörseln processeras via intellektet till en större grad – och när känslorna först efteråt – medan de sinnesintryck som når oss genom smak och lukt berör vårt primala väsen och därför känslorna före intellektet. Så om vi kan utveckla en metodik för att träna spelare att hantera essensen av känslorna och att sända den till andra, då har vi ett träningsystem där vi lär oss att manipulera folks känslor – den direkta verklighetsuppfattningen på ett biologiskt plan. Det system

Schechner utvecklade kallas RasaBoxes™.

RasaBoxes™ i praktiken

RasaBoxes är ett system som Richard Schechner utvecklade för att kombinera dessa teorier i en praktisk övningsmetodik för skådespelare. Dessa övningar är utformade med en klar utveckling med mer och mer komplexa övningar. Namnet kommer från det indiska ordet Rasa, som vi redan diskuterat, och det rutnät som uppförs på golvet för övningarnas skull. Låt oss först titta på detta rutnät:

På golvet i det rum ni arbetar tejpas nio rutor i ett rutnät. Varje ruta bör var ca 1x1,5 meter eller mer. Se till att rutorna är jämna som på bilden här intill. I varje ruta skrivs nu namnet av de olika Rasa som beskrivit ovan. Vi använder sanskritnamnen och inte de svenska namnen, då dessa namn har mer utrymme för tolkning och inte låser ner meningen till ett ord. Skriv dem med krita som går att torka bort efter sessionen. Att skriva namnen i rutorna är en rituellt viktig del av arbetet. Arbeta med fokus och förväntan.

Efter man skrivit namnen så tar varje deltagare en krita och skriver eller ritar något som de associerar med varje rasa i den ruta som namnet står. Alla skriver/ritar i alla rutorna. Arbeta var och en för sig, med fokus på uppgiften och vad de olika Rasana betyder för dig just i dag. Prata inte med varandra under den här delen av arbetet utan bibehåll en rituell aspekt i att förbereda utrymmet och er själv för arbetet.

Raudra	Bibhatsa	Sringara
Hasya		Karuna
Vira	Bhayanaka	Adbhuta

Följande övningar involverar hela personen; kropp, sinne och själ. Det kan därför bli väldigt intensivt och känslomässigt. Arbeta alltid utifrån vad du känner för att göra, om något känns för jobbigt eller obehagligt, sluta genast, hopp ur rutorna och andas djupt och lugnt för att lugna ner dig.

När ni arbetar med rutorna så måste ni skilja på när ni är i en ruta och utanför en ruta. I en ruta är allt den Rasa som rutan representerar; det är som om att hela den tredimensionella fortsättningen av rutan som sträcker sig oändligt upp ur golvet är mättad med ljust den Rasan. På samma sätt, fast tvärt om, är det utanför rutorna – här är det neutralt utrymme; de som är utanför rutorna är vittnen till de som är i rutorna och arbetar. Släpp alla spår av en rasa så fort du lämnar den rutan, om du bytar ruta och hoppar in i en ny, så skall inga spår av den rasa du lämnat finnas kvar när du börjar arbeta på nästa. Om du hoppar ur rutnätet, släpp alla spår och kom tillbaka till neutral. Om du har problem att släppa – andas djupt och lugnt, skaka ut kroppen så du inte håller en känsla kvar fysiskt. Att inte låta känslan påverka din kärna, utan låta ditt centrum vara lugnt ger dig möjlighet att vara ditt första vittne – det ger dig både ett skyddsnet mot överaskande känsloutbrott och ger dig även en möjlighet att tänka på dina medspelare så att ingen blir mer sårad/skadad än de vill. Detta är väldigt viktigt. Dessa metoder är inte avsedda föra att uppleva känslor på riktigt utan att känna dem i en kontrollerad form – bokstavligen känna dem i min kropp och ha möjligheten att bevittna dem och njuta av dem snarare än att bli överväldigad av dem. I centrum finns det neutrala lugnet; i kroppen upplever sinnen alla känslans rasande effekter. Om jag skall vara en känslornas atlet så måste jag kunna kontrollera dem lika bra som en höjdhoppare kan kontrollera sin kropp. Om ni skall jobba med flera olika Rasas och skall röra er emellan rutorna så kan det göras på tre sätt; hoppa direkt från ruta till ruta och direkt byta rasa, hoppa ur rutnätet och gå till en annan ruta i neutralt läge, samt röra sig på linjerna i rutnätet i neutralt läge.

Att vara vittne till varandra är nästan lika viktigt som att vara vittne till sig själv. Att hålla ner utrymmet runt de som arbetar och behålla fokus på personerna i rutorna, ger en bas och en

möjlighet att kunna öva på att överföra Rasans essens. Att sända ut är lättare om det finns någon som mottager.

Så till några övningar:

Rasa statyer

I par, en vittnar till den andre som arbetar. Du som arbetar börja med att hoppa in i rutan och försöka skapa en fryst bild, en staty, av en arketypisk fysisk position som summerar den Rasa du arbetar med. Försök flera gånger med lika positioner. Var totalt fysiskt engagerad från topp till tå. När du hittar något som är arketypiskt och summerar Rasan för dig just i dag så ta ett mentalt foto av positionen. Upprepa nu den några gånger i rad, och försök att göra den så precis som möjligt och så ren som möjligt utan att blanda in andra Rasa. Byt partner som jobbar så att vittnet nu arbetar och den som arbetade nu bevitnar. När alla har hittat en staty som de kan upprepa, visa för hela gruppen.

Animerande andning

När ni nu har etablerat statyerna är det dags att animera dem – ge dem liv – genom att lägga till andning. Undersök vilken typ av andning som går med den känsla du gestaltar. Låt andningen ge liv till statyn, så den rör sig med andetagen utan att röra sig i utrymmet. I början kommer det att vara stereotypiska poser och andningsmönster. Det arketypiska och stereotypiska ligger väldigt nära varandra. Med övning kommer dessa klichéer att ersättas med mer intima, personliga och sanna poser och andningsmönster. Efter att ni har undersökt olika andningsmönster i par visar ni för resten av gruppen.

Rörelse och ljud improvisation

Låt nu poserna komma ännu mer till liv – låt rörelse och ljud komma ur dem. Föreställ dig att hela luften i rutan innehåller den rasa som din position representerar. Låt den sakta fylla hela ditt väsen; kropp och själ. Föreställ dig att det är en vätska som rinner in i dig, genomtränger dit varje fiber. Låt den fylla hela din kropp och stråla ur dig i alla riktningar. Låt nu denna Rasa sätta dig i rörelse. Rör dig bara inuti varje ruta, och försök att hela tiden undersöka Rasan med olika intensitet men totalt engagemang. Kom ihåg att du kan alltid hoppa ur en ruta om det blir överväldigande.

Relatera

Två personer hoppar in i en ruta var. Förs ignorerar de varandra och arbetar på att komma in i den Rasa de valt. Sen kan de börja relatera till varandra, först utan ord men med ljud och rörelse. Efter hand kan de börja använda varandras förnamn och kanske någon enkel fras som ”Jag heter NN. Vad heter du?” med ett likadant svar. Efter hand kan talimprovisationen expandera och göras mer livlig och fri. Ett bra upplägg är att efter man har relaterat till varandra i en viss Rasa ett tag så bytar båda spelarna till en annan Rasa. På detta vis får man en utveckling av relationen och en övning i att låta sig påverkas av en annan person snarare än imaginära personer och händelser i sin egen ruta.

Efter att ni har använt den metod som beskrivits ovan ett tag kan ni börja byta reglerna lite. I princip finns tre olika alternativ för varje spelare: Byta ruta, stanna i samma ruta medan partnern bytar eller lämna rutnätet och låta någon annan spela. När ni börjar använda dessa tekniker utanför rutorna så finner ni säkerligen att relaterandet är det som ni har störst nytta av. Det är trots allt det som all mänsklig interaktion bygger på; Relationer.

Blanda Rasa

Upp till nu har vi bara arbetat med rena Rasa. Nu skall vi ge oss in i en värld som innehåller mer nyanserade mänskliga uttryck. Att blanda Rasa görs lättast genom att ge den roll eller persona som man spelar en grund rasa, på den lägger man sedan lager av andra Rasa. Grundrasat är den grundsyn som rollen har. Lägg sedan på ytrasa (något som är temporärt eller beskriver den nuvarande känslotillståndet av rollen) eller maskrasa (något som är över basrasan för att skydda den) på basrasan. Tre Rasa i lager på varandra är nog det mesta man skall göra, men experimentra gärna

med mer om ni vill.

Experimentera också med att blanda Rasa. 50 % Roudra (ilska) med 60% Karuna (sorg) tillexempel. Lek med intensiteter och blandningar. Hoppa in i en ruta, ta på dig den Rasan, behåll den som basrasa och hoppa vidare till en annan ruta och lägg på ett ytrasalager. Hoppa in i en tredje ruta och blanda den Rasan med ytrasan. Nu har du kanske en Underslagen grundperson som har ett ytlager av Skräckblandad Glädje – Kanske ett barn i ett spökhush? Lek med lager och blandningar – byt ytrasa eller blandningsrasa flera gånger i rad, gör relations övningar med blandade Rasa, leta efter personligheter och rollfigurer i allt detta. Tänk alltid på att sända ut det du gör – inte visa eller indikera utan sända ut på ett energi plan snarare än visa en bild av. Rasa stimulerar smak inte syn.

Rasaboxes i verklighetsspel

Så hur kan vi använda detta rent konkret utanför rutorna? Till att börja med så kan man använda det som ett verktyg i rollskapande – vilken typ av människa är min roll? Vad är grundrasan? osv. Vidare tränar det en att vara en skicklig känslospelare – något som fördjupar både ens egna och andras spelupplevelse. Men det som är av riktigt stor vikt är att Rasaboxes bryter ner väggen mellan mitt inre och mitt yttre – känslor förkroppsliga och expandera till utrymmet emellan spelare, gör det handfast och en del av den verklighet som vi delar snarare än bara min privata upplevelse. Vi kan börja att använda känslospel som en aktiv del i att förändra den verklighet som vi befinner oss i.

Källor för mer information

Här neranför har jag listat en del källor som kan undersökas för mer information om Rasaboxes, Artaud och Natyasastra. Det flesta är på engelska då det inte finns någon litteratur om detta på Svenska ännu.

Theatre and its Double är en samling med essäer skrivna av Antonin Artaud och här finns mycket intressant och matnyttigt, men framförallt inspirerande. Artauds idéer är intressanta på många sätt för verklighetsspelare. Finns att tillgå på amazon.com eller bokus.com.

<http://www.eastcoastartists.org/> - Denna hemsida är hemsidan till East Coast Artists, det kompani som Richard Schechner driver och här finns information om utbildningar och produktioner. Här kan man hitta Richard Schechners artikel *Rasaesthetics* (<http://www.eastcoastartists.org/rasaesthetics.pdf>) som framför den bakomliggande teorierna och de grundläggande övningarna i Rasaboxes. Här finns också andra artiklar om bland annat känslornas uttryck i ansiktet.

Boken *Movement for Actors* innehåller en rad essäer om olika pedagogiska metoder och en av dess heter *The Actor as Athlete of the Emotions: The Rasaboxes Exercise* och är skriven av Michele Minnick och Paula Murray Cole. Många bra erfarenheter och råd om hur Rasaboxes kan se ut i praktiken.

Natyasastra finns i översättning på engelska – jag har inte hittat en svensk översättning. Finns tillgänglig via amazon.com och bokus.com.

För mer information om andningsmönster och ansiktsuttryck/kroppspråk, se Alba Emoting och Paul Ekmans ansiktsuttrycksforskning. <http://www.albaemotingna.org/> och <http://www.paulekman.com/>