

## Gestaltutvecklingsguide

En persons gestalt är deras fysiska representation i världen; deras kroppsspår, hållning, klädsel, ansikte etc. Här kommer vi titta lite på hur din roll kommer att röra sig och se ut. Efter att ha gått igenom och funderat lite på din rolls personlighet via personlighetstrefoten så ska vi göra en liknande övning med kroppen.

Din kropp kommer att vara basen till din rolls kropp, men du rör dig inte som du gör bara på grund av din biologiska kropp utan också på grund av hur du ser dig själv, och hur du har använt din kropp genom ditt liv. Så du måste därför undersöka varför din roll rör sig som den gör; hur ser den sig själv, hur har den använt sin kropp, vad har hänt med den?

När du gör alla dessa övningar så är det den känsla som uppstår i din kropp som är det viktigaste. Hur känner du dig? Vad känner du dig som? Vilken typ av människa eller i vilken sinnesstämning känns det som? Vilka bilder och känslor uppstår i dig? Detta är din undersökning; att hitta vad som får dig att känna dig som den person du ska porträttera. Vi kommer att titta på en trefotsmodell för kroppen, precis som vi gjort för personligheten. Kom ihåg att du kan alltid ändra något senare om du kommer på något, så allt är bara utforskningar, inte skrivet i sten. Övningarna är inte menade att utföras under själva lajvet utan som förberedelser för din inlevelse i sagan.

### Den fysiska trefoten

Jag föreslår en liknande trefot som den ni gjort för personligheten, men med tre specifika saker som de olika punkterna representerar; Gång, Tyngdpunkt och Fokus. Dessa tre områden definierar en persons hållning, och därmed deras hållning till livet. Det finns flera andra sätt att göra det här, och flera andra sätt att börja med en persons hållning, men jag föreslår dessa tre då de är enkla och väldigt effektiva för att förändra kroppen och hitta en roll. Kom ihåg att du kan göra alla dessa övningar stort eller litet för att känna efter vad skillnaden är. Först lite övningar.

#### *Iakttä Gång (Kräver minst 2 personer, 5-15 min)*

Börja med att gå runt i rummet och titta på alal väggar och golv för att inte tänka på vad ni gör. Undersök allt; färger, former och detaljer; tills ni känner er hemma i lokalen och i att gå runt. Efter ett litet tag börja titta på era vänner medan ni går. Titta på hur de sätter ner sina fötter: hälen eller tån först, går de på utsidan eller insidan av foten, rullar de på foten eller sätter de ner den hakigt eller direkt? Sätter de ner fötterna så att de pekar utåt eller inåt, med knäna samman eller separat, utåt eller framåt? Tar de långa steg eller korta steg, lyfter de knäna högt eller släpar de fötterna i marken? Undersök hur detta påverkar deras övriga kropp och hållning; hur rör sig höfterna, bröstkorgen, axlarna, huvudet?

#### *Testa olika Gång (10-30 min)*

För att testa olika sätt att gå så föreslår jag att ni börjar med fötterna. Testa att gå med tån först, att gå med hälen först, att rulla över foten, att gå på fotens utsida och att gå på fotens insida. Känn efter vad som händer i hela din kropp och hur/vad du känner dig som när du går på dessa olika sätt. Ta långa steg, eller korta, snabba steg eller långsamma steg, vida steg eller samlade, höga steg eller släpande steg. Knäna utåt, inåt eller rakt fram. Med ena sidan ledande, eller ena sidan slapp eller efter. Med höfterna väldigt lösa eller stela. Hela gången kontrollerad, stel, lös, okontrollerad osv. Testa olika kombinationer av dessa sätt att gå, till exempel tårna in, vida, långsamma steg, eller snabba, höga, långa steg med fötterna utåt och knäna rakt framåt. Vissa kombinationer är svårare att göra än andra och vissa får en bara att känna sig obekväma. Det är en del av undersökningen. Testa också vilken typ av ljud och röst som kommer ut.

### *Tyngdpunkt (10-30min)*

En persons tyngdpunkt är delvis var den mesta av deras vikt är, delvis var de håller sin vikt och har sin balans. Vissa har sin tyngdpunkt i bröstkorgen eller huvudet andra långt ner i bäckenet eller magen. Vissa har sin tyngdpunkt framför sig så att de faller in i sina steg. Andra har den bakom sig så att de drar sig själv framåt. Undersök dessa olika alternativ genom att gå runt i rummet.. Kombinera de olika och undersök skillnaden mellan att ha sin tyngdpunkt framför och högt och framför och lågt. Testa att förskuta tyngden till ena sidan och se hur det påverkar din känsla. Kombinera olika och känn efter vad det gör med dig. Testa vilken typ av ljud och röst som kommer ut.

### *Fokus (5-30 min)*

Till sist skall vi undersöka olika fokus. Med fokus menar jag vilken kroppsdel som leder rollen, som den börjar med. Om man lägger fokuset vid händerna och låter dem leda allt man gör så får man en viss typ av kroppsspråk, om man låter magen leda blir det en helt annan person. Om man låter näsan eller skrevet leda så känns det olika, så gör det olika saker med kroppen. En person som leder med bröstkorgen hur är den? Hur känns det? Vad känns det som? Testa gärna olika delar och gör om övningen flera gånger och se vad ni hittar. Testa vilken typ av ljud och röst som kommer ut. Om ni vill kan ni interagera med varandra genom att hälsa på varandra och röra vid varandra för att se hur ni reagerar på varandra. Det här verktyget är väldigt kraftfullt för att snabbt skapa en hel roll med en personlighet och allt. Dock blir det oftast lite platt, så luras inte att detta är allt som måste göras.

### *Den fysiska Trefoten*

Nu är det dags att kombinera de tre och börja bygga på den roll som du arbetar med. Välj en gång som passar till den personlighet eller känsla du har av din roll. Besluta dig för en tyngdpunkt som passar till konceptet och dess tänkta bakgrund; bönder har en lägre tyngdpunkt än akademiker då de lyfter tungt och hanterar djur och måste ha bättre balans; en person som var slagen när de var barn kurar oftast ihop sig mer än de som har en bra grundtrygghet; en skrivare eller person som arbetat mycket vid en dator får en mer kutryggig gång än de som har varit i skogen och hållit ögonen på horisonten. Detta är klart inte obändliga regler utan bara inspiration och hjälp att börja tänka runt hur personens koncept och bakgrund påverkar kroppen. Besluta dig för ett fokus som du gillade för din roll; det kan vara så att du hittade din roll mycket mer när du gjorde arbetet med den fysiska trefoten så att detta får dig att ändra personlighetstrefoten. Detta är helt ok och en del av den dynamiska process där rollen växer fram. Betänk dock att det blir mer dramatisk spänning, och utmaning, att spela en roll med stort avstånd mellan den fysiska trefoten och personlighetstrefoten – precis som det blir mer spänning om de olika punkterna är långt från varandra. När du beslutat dig för tre punkter så är det dags att leka med den nya kroppen – gå, sitt, ligg ner, hoppa, spring osv. Testa den i olika situationer – gräv en grop, läs en tidning eller dansa allt efter vad rollen skulle kunna tänkas göra.

För in det du beslutat dig för på ditt rollformulär. De följande övningarna behövs inte göras i just den här ordningen. Det kan vara en poäng att undersöka andra aspekter av rollen som relationer och bakgrundshistoria, religiös inställning och moral och så vidare innan man går vidare. Man kan göra detta jobb parallellt med de andra övningarna.

### **Rollens Status**

Om ni har gjort statusövningarna i Statusspelsguiden så vet ni vad det här innebär. Om inte föreslår jag att ni läser den och gör några av de övningarna som finns med där. Att besluta sig för vilken typ av status som rollen för det mesta spelar kan vara bra, då det kan påverka hur rollen rör sig och använder sin kropp. Detta är klart flytande; en roll som är osäker i en situation kommer att sänka sin status, medan om den är mer säker så kommer den att höjas. Det kan vara bra att låta rollen leka lite status lekar för att känna efter hur det påverkar kroppen. Välj en siffra mellan 1 och 10, där 10 betyder högsta

tänkbara status och 1 lägsta möjliga, för att representera den typ av status som din roll oftast väljer att spela. Skriv in det på ditt rollformulär. Skriv gärna också lite vad som får rollen att skifta status.

### **Rollens andning och tal**

Nu när vi har en form för kroppen så är det dags att se hur den kommer till liv; hur den blir animerad. Det som ger kroppen liv är andningen och rytmen. Först några övningar:

#### *Undersök andning (5-15 min)*

Stå så neutralt du kan. Andas in och ut i ett lugnt tempo. Känn efter hur din kropp påverkas av andningen. Efter ett tag så skiftar du andningen till att andas djupt ner i lungorna så att magen häver sig med varje andetag. Skifta vidare till långt ner i ryggen så att all luft får ryggen att häva sig nere vid de lägsta revbenen eller i ländryggen. Efter ett tag skifta till högt upp i bröstkorgen, både fram och bak. Testa att andas väldigt grunt och väldigt djupt, väldigt långsamt och väldigt snabbt. Börja nu gå i rummet och rör dig på olika vis. Undersök vad som händer med andningen när du rör dig och hur andningen kan få dig att röra dig.

#### *Undersök rytm (5-15 min)*

När jag talar om rytm menar jag både tempo och frasering – det betyder att det är både hur fort något görs och hur långt det är mellan olika handlingar. Hur man fraserar något beror på i vilken sinnesstämning man är i och vad man gör – att gå trött eller uppspelt eller med oro ger helt olika kvalitéter och tempon i rörelsen än om det är i grunden samma rörelse. Testa nu att gå runt och göra olika vardagliga handlingar, använd rekvisita eller mima dem om ni inte har några. Baka bröd, läs en tidning, hugg ved osv. Undersök att göra dessa saker när du är trött, eller arg, eller stressad. Se hur det påverkar hur du gör saker och hur du andas och rör dig.

#### *Roll andning och rytm (5-20 min)*

Gör nu samma övningar med rytm och andning fast utgå ifrån det arbete du redan gjort med din roll. Var andas rollen från? Vilken rytm andas rollen med? Hur påverkar rollens hållning andningen? Hur får andningen kroppen att komma till liv? Använd dennes kroppsspråk och undersök hur olika sinnesstämningar ändrar det, och hur de påverkar kroppen.

Detta arbete ligger som grund för hur rollen talar. Ni har kanske redan en röst som rollen har utvecklat, ibland kommer det till en utan eftertanke. Eller kanske bara lite ljud som rollen utstött. Det är helt ok om rollen har varit tyst så här långt. Men nu är det dags att bestämma sig för hur rollen talar. Utgå ifrån allt arbete du gjort än så länge och dra från det, men tveka inte att ändra något om det behövs.

#### *Rollens röst föds (5-15 min)*

Om du inte har en aning om hur din roll talar så börja med den här övningen. Gå för dig själv och börja göra ljud som kommer ur hur du känner dig som rollen. Testa olika saker och enkla ord för och se om du kan hitta något. Här är några olika saker du kan testa: Olika tonlägen (hög, mellan, låg), var i munnen ligger talet (långt bak, ner i halsen, långt fram i munnen, upp i näsan osv), läspa och stamma, några ljud som sägs lite lustigt. Tänk på olika mönster i talet: Långa eller korta meningar, olika uttryck och talessätt som din roll använder, rytmiskt eller släpande tal, mjuk eller skarp frasering, dialekter. Det är inte meningen att ni ska skaffa er en rolig röst utan att ni ska undersöka olika saker och se vad som passar rollen. Se till att sättet att tala är hållbart i längden så att ni inte förlorar rösten till andra dagen på lajvet.

#### *Rollen presenterar sig (kräver minst 2 personer, 5-10 min/person)*

Sätt dig på en stol eller ställ dig framför de andra som din roll och presentera den lite snabbt – namn, var den är född, vad den jobbar med osv. De andra ställer frågor till rollen som får svara på dem direkt.

Det är inte så viktigt vad man svarar, om man gillar det man säger så kan man behålla det och föra in det på sitt rollformulär efteråt, men om man inte gillar det så kan man bara lägga det åt sidan. Det viktigaste med övningen är att man pratar för att undersöka hur rollen talar och för sig framför en grupp.

### **Gester och manér**

Nu har du en rätt klar bild av din roll, både koncept, personlighet och kroppsspråk. Du har förhoppningsvis hittat gester och manér som din roll har för sig. För att vara tydlig med att gesterna inte är dina egna utan rollens så föreslår jag att du tillbringar lite tid med att studera de gester som uppkommit, att fundera lite på vad rollen har för manér. Titta på dig själv i en spegel, undersök vad rollen gör med sina händer, vilka gester som den gör för olika vanliga saker; visa irritation, ilska, medlidande, okunskap, förvirring, omtanke, kärlek etc. Hitta ticks och andra små återkommande saker som rollen gör till vardags och i förhöjda situationer. Ju mer specifik du är, och ju mer dessa gester kommer ur det andra arbetet du gjort, desto lättare kommer det att vara att hitta tillbaka in i rollen om du känner dig ur spel.

### **Rollens mask, kostym och rekvisita**

Rollens mask är inte något man sätter på ansiktet för de flesta roller och på de flesta lajv, än om det skulle kunna vara det. Det är snarare hur ansiktet är. För vissa roller, så kallade sminkroller, innebär det att man klistrar fast proteser av olika slag och sminkar sig för att få fram rollens ansikte; antingen för att man spelar en varulv, en orch eller en gammal kvinna. För de flesta andra handlar det om hur man använder ansiktet som roll.

#### *Undersöka masken (5-10 min)*

Ställ dig framför en spegel och undersök ditt ansikte. Titta på det när det är avslappnat; ögonbryn som skjuter ut, underbett, utstående tänder, hög panna, djupa kinder osv. Börja göra grimaser av olika slag och se vad du får för uttryck. Precis som med alla de andra övningarna som vi gjort så undersök hur olika ansikten får dig att känna dig. Luta huvudet i olika riktningar och titta på dig själv ner längs näsan eller under lugg som man säger. Se hur du ser ut och hur det får dig att känna dig. Höj ögonbryn, sänk och höj mungiporna, skjut fram och dra tillbaka din haka. Se hur masken ser ut. Detta är viktigt för både sminkroller och osminkade roller.

#### *Rollens mask (5-20 min)*

Du har säkert känt att din roll har ett ansikte när du har gjort andra övningar, att masken börjar ta form om än omedvetet. Det är nu dags att se hur masken ser ut. Försök hitta rollens kropp och där med ansikte utifrån de övningar som vi redan gjort. Se dig i spegeln och undersök hur det ser ut. Var det väldigt annorlunda än du tänkt dig? Måste du lägga till lite smink/smuts/någon protes? Hur kan du ändra ditt ansikte tills du ser vad du vill/känner sig som du vill. Denna övning är bra att göra flera gånger efter hand som rollens kropp och klädsel växer fram. Vilken typ av grimaser gör rollen? Hur ler den? Hur visar den avsky, ilska, ömhet, förståelse, sorg? Undersök och observera.

Nu har du undersökt rollens mask och det är dags att klä rollen. Du har antagligen redan en idé om vad du ska ha på dig som rollen. Antingen har du börjat tillverka kläderna redan, eller så har du redan färdiga kläder att välja från. Hur som helst så kommer det att ändra rollen lite när den får på sig sina egna kläder istället för de som du brukar ha på dig privat. De kommer att påverka hur du rör dig och hur du känner dig. Att se sig själv som rollen hjälper att skaffa sig en bild av vem den personen är och det är viktigt att ha en stor spegel att se sig själv i, gärna helkropp. Det är ofta viktigt att håret och huvudet är vidgjort för rollen. Frisyr eller huvuddon är viktigt för att rollen skall bli fullständig. Lika viktigt är rollens skodon. Många stora skådespelare finner sina roller så snart de fått på sig rollens skor,

och där med känner hur rollen rör sig och betar sig. Du kan börja introducera rollens kläder redan på ett tidigt stadium, men när du kommit så här långt så bör du komplimentera kostymen så att den blir färdig och fullständig.

Rekvisita och accessoarer börjar också bli intressant redan innan detta steg, men det är nu du ska runda av rollen och göra den fullständig. Då behöver du sådant som personlig rekvisita och accessoarer. Vad har rollen i fickan? Ett mynt som hen alltid leker med? En kniv? Ett halsband från sin älskade som hen lämnade i hembyn? Dessa saker ger rollen bakgrund och kopplingar till olika saker som finns utanför själva spelet – allt det där som ger mer liv till världen och som får en att se den som mer än denna lilla by, detta världshus eller denna samlingslokal. Att skapa minnen och personliga kopplingar till folk och företeelser som inte kommer att finnas på lajvet kommer att ge en känsla av att rollen är en hel person, och kommer att ge spelaren saker att tänka och reagera på under spelet. Om jag vet vem min mamma var och vad vi har för relation, samt har en ring hon gav mig när jag var liten, så har jag en klar bild när någon förolämpar henne. Det ger en känsla av äkthet och realism.

### **Attityder**

Ett bra sätt att snabbt komma in i rollen är att skaffa sig några attityder; poser som rollen finner sig i ofta, eller som summerar rollen. Jag föreslår igen 3 stycken olika sätt att stå eller sitta. De kan vara kopplade till olika sinnestillstånd; när hen är ledsen så håller den om sina knän, när hen är uppspelt så finner hen sig ofta på sina tår. Eller kan de vara kopplade till rollens personlighetsdrag – en attityd för varje – på så vis kan du lätt hitta dem när man skiftar emellan dem. Detta blir lite stelt för de flesta och det bör framför allt användas i förberedande syfte och när man har tappat bort sin roll eller känner sig ur spelet. Det kan också vara kopplat till vilken typ av jobb som man utför som roll. Det är en form av bild att använda för att snabbt komma tillbaka in i spelet och rollen helt enkelt.