

# TEATERSCENEN\*



Sätt dig bekvämt, slut ögonen och rikta uppmärksamheten inåt, mot andningen. Föreställ dig att du befinner dig på en äng.

Gradvis blir du medveten om din omgivning – lägg märke till hur ängen ser ut och känn kontakten mellan dina fötter och marken. Lägg märke till hur du är klädd.

Ta en stund för dig själv för att uppfatta allt detta. Du ser nu en stig framför dig och du börjar gå längs stigen med lätta steg. Efter ett tag kommer du in i en skog, där du fortsätter längs stigen. Se dig omkring och fortsätt på stigen medan du njuter av din vandring.

Nu ljusnar skogen och du kommer ut i en glänta. I gläntan står en gammal byggnad. Du går fram till den och känner på dörren som är oläst. Öppna nu dörren och gå in i det halvdunkel som råder där inne.

När dina ögon vänjer sig vi dunklet ser du att det är en gammal teater. Gå fram och sätt dig på en stol på första raden och betrakta den tomma scenen. Plötsligt slås strålkastarna på och scenen lysas upp. Du hör hur det rasslar i kulisserna och hur någon gör entré. Nu står en rollfigur på den upplysta scenen. Du förhåller dig dold i salongens mörker och betraktar denna scenfigur medan du ser på figurens klädsel och attiraljer, kanske hör du några repliker eller en del av en ensam repetition.

Medan du sitter där kan du reflektera över följande: Vad skulle denna roll ha för benämning eller namn? I vilken pjäs skulle denna roll ha sin givna plats? Är det en ledande roll eller en biroll?

Ta några minuter på dig och betrakta scenfiguren medan du tänker över detta.

Nu dämpas belysningen och scenfiguren tackar för sig och försvinner ut i kulisserna. Scenen ligger åter i mörker och du reser dig därför upp och går ut ur teatern. Väl ute blinkar du lite mot ljuset, ser mot skogen och börjar gå stigen tillbaka. När du kommer till den plats där du började din vandring på ängen så ställer du dig stilla. Se ned på dina fötter och rör dem. Medan du gör det blir du medveten om att du rör på fötterna just här där du sitter nu och att denna visualisering är över. Rör lite mer på fötter och ben, armar och händer och slå sedan långsamt upp ögonen.

Reflektera och skriv utifrån frågorna.

- Vad såg du på scenen? Vad heter gestalten?

---



---

- Vad kan det ha varit för del av dig själv som du såg på scenen?

---



---

\*) Fritt efter Folkhopen inom oss av Maria Pajkull

- Var det någon del av dig du kände igen, eller var det någon ny del av dig?

---

---

- Vad har den här delen för uppgift i ditt liv?

---

---

- När dyker den här delen upp i ditt liv? Med vem, med vilka, i vilka sammanhang?

---

---

- Vilka kvaliteter och egenskaper har den här delen?

---

---

- Hur tjänar eller hjälper den dig?

---

---

- Hur hindrar eller begränsar den dig?

---

---

- Vad har den för behov, vad behöver den?

---

---

- Tar den här delen eller så kallade delpersonligheten mycket/lite plats?

---

---

- Vill du ge den mer eller mindre plats i framtiden?

---

---

Fortsätt på nästa sida

Kan du hitta en motpol, motsats eller antites till den delen av dig som du såg på teater scenen? Var det en clown du såg, kanske en motpol är den allvarsamma? Var det en kung så kanske motpolen är en tjänare? Bara du vet svaret! Vad heter motpolen?

- 
- Vad har den här delen för uppgift i ditt liv?

- 
- När dyker den här delen upp i ditt liv? Med vem, med vilka, i vilka sammanhang?

- 
- Vilka kvaliteter och egenskaper har den här delen?

- 
- Hur tjänar eller hjälper den dig?

- 
- Hur hindrar eller begränsar den dig?

- 
- Vad har den för behov, vad behöver den?

- 
- Tar den här delen eller så kallade delpersonligheten mycket/lite plats?

- 
- Vill du ge den mer eller mindre plats i framtiden?
-