Känslan av livet.

En metod för att skapa ett sceniskt ekosystem där olika uttryck kan mötas genom spontan och oförutsägbar kommunikation. En självkomposterande värld där människor möts i sårbarhet, glädje, andlighet och humor.

Metoden ska hjälpa oss vara tillräckligt närvarande för att hitta det vi inte visste att vi letade efter. Genom metoden arbetar vi för att skapa förutsättningar för uttryck inte uttryck i sig. Uppgiften är alltså inte att tala om för dig vad du ska uttrycka, utan hjälpa dig lyssna, känna, upptäcka, släppa och svara.

Tematiken vilar på fyra rubriker som nämns i inledningen: Sårbarhet, glädje, andlighet och humor. Breda men tydliga rubriker som behöver specificeras i just den här kontexten. I stället för att vara tillstånd eller situationer ska rubrikerna ses som ingångar till relation och utbyte. Det du skapar relation och utbyte med ska inte värderas, dig själv, andra människor, objekt eller rummet är likvärdiga.

Sårbarhet, något vi alla bär med oss i den enkla formen av att vi är.
Sårbarhet = Jag är här, jag kan påverkas och jag kan påverka.

Andlighet, när blir något andligt? Kan det vara så enkelt som när vi ger något vår fulla uppmärksamhet?
Andlighet = Jag är uppmärksam och det jag uppmärksammar blir heligt.

Glädje, kan glädjen kokas ner till den bakomliggande drivkraften av ditt eget deltagande i livet?
Glädje = Jag deltar nyfiket och jag säger ja till livet.

Humor, kan kärnan av all humor ligger i det oväntade mötet?
Humor = Jag möter världen och dess innehåll och världen och dess innehåll möter mig på oväntade sätt.

Nu blir varje ord i stället ett sätt att vara och skapa relation till livet. Med sig själv, med andra, med kroppen, med tiden, med rummet. Uttrycket är inte något som ska illustrera fyra teman, det är olika sätt att undersöka och vara i världen. Improvisationen är inte något som görs för att visas upp något, det görs för att det är så vi finner oss själva och navigerar världen.

Känslan av livet är i sin enklaste form två frågor som representerar två händelser. Hur känns det egentligen att vara här? Vilket representerar Lyssnandet. Och hur kan jag uttrycka det? Vilket representerar Görandet. För att metoden ska fungera behöver var och en observera sina tendenser utifrån dessa och sträva efter att hitta balansen där i mellan.

Baserat på allt detta ställer vi oss frågan, hur kan vi översätta detta till handling och börja bygga den här världen? Svaret på denna fråga är **KOMPOSTERA**. Vilket är den praktiska dimensionen av metoden där däcket möter vägen.

Kompostera är precis som det låter, ett kretslopp där allt som är och allt vi gör hela tiden omvandlas till näring för det som komma skall. Rent konkret är det en praktik som är en loop av följande steg.
Känna, Lyssna, Uttrycka, Möta, Påverkas, Släppa, Känna, Lyssna… osv.

Varje steg representeras även av sex praktiska steg med förslag på övningar som kan göras separat eller i kombination med varandra för att träna på att existera, samverka och uttrycka sig i ekosystemet. På nästa sida finner du stegen, dess beskrivningar och förslag på övningar. Kom ihåg att dem finns där i huvudsak som stöd för att komma i gång inte för att dem slaviskt ska följas eller ens ligga i förgrunden av sinnet mestadels av tiden. Se dem i stället som plattformar att återvända till i stunder då det känns behövligt för att åter igen ledas in i flödet och samspelet med det okända. Med andra ord, metoden är som bäst när vi inte längre märker att vi använder den.

1. Lyssna – Kultivera olika sätt att lyssna.
Lyssnandet är närvarande genom hela processen. Det handlar om att uppmärksamma impulser, möten, samtal, förändringar och avslut. Att lyssna är lika viktigt i början av ett förlopp som mitt i eller när något håller på att ta slut.

Exempel på övning: Genomför ett jam där deltagarna regelbundet riktar uppmärksamheten mot exempelvis sin andning och puls. Undersök hur lyssnandet förändras under förloppet.

2. Fånga – Träna på att uppfatta och reagera på impulser.
Att fånga impulser handlar om att likt en katt vara på tårna utan att vara spänd. Impulser kan vara snabba, långsamma, mjuka, hårda, energirika eller subtila. De uppstår både inom oss och i vår omgivning. Genom att träna på att uppfatta och reagera på olika typer av impulser kan vi också utmana våra invanda mönster.

Exempel på övning: Dela upp impulser i olika kategorier, exempelvis inre och yttre. Låt deltagarna fokusera på en kategori i taget och undersöka hur de kan uppfatta och reagera på impulserna.

3. Uttrycka – Låt uttrycket få ta över.
Här tränar vi på att släppa det analytiska tänkandet och låta uttrycket utvecklas på sina egna villkor. Metoden ska skapa förutsättningar för frihet, inte styra vad som ska uttryckas. Efter att ha uppfattat och reagerat på en impuls handlar det därför om att släppa taget och låta uttrycket föra oss vidare.

Exempel på övning: Lyssna efter olika impulser och försök förlänga reaktionen på dem så långt som möjligt. Lägg märke till när det analytiska tänkandet tar över och när uttrycket får utvecklas mer fritt.

4. Möta – Utforska olika ingångar till möten.
Träna förmågan att uppmärksamma och möta sig själv, rummet och andra. Möten kan uppstå med människor, objekt, arkitektur, natur, ljud, rörelser eller den egna kroppen. Det handlar både om att upptäcka befintliga ingångar och att skapa impulser som andra kan möta.

Exempel på övning: Dela upp omvärlden i olika områden att fokusera på, exempelvis den inre världen, objekt eller andra människor. Undersök sedan hur du kan närma dig, bjuda in och svara på det du möter genom olika uttryck.

5. Påverkas – Bjud in till samtal och utbyte.
Utifrån ett etablerat möte tränar vi på att lyssna i relation till någon eller något. Det handlar om att bjuda in, släppa in och låta sig påverkas. Genom att pendla mellan att leda och följa, lyssna och uttrycka, kan ett utbyte uppstå där båda parter förändras. På så sätt kan vi hamna i uttryck och situationer som vi aldrig hade kunnat skapa på egen hand.

Exempel på övning: Utgå från ett möte med en person eller ett objekt. Undersök hur ni kan samtala genom olika uttryck, växla mellan att leda och följa samt förvandla och bli förvandlade av varandra.

6. Släppa – Utforska olika utgångar och avslut.
Att lämna ett möte eller ett pågående flöde kan vara minst lika utmanande som att hitta in i det. Här tränar vi på att upptäcka när något kan få avslutas, förändras eller lämnas bakom oss. En utgång behöver inte innebära ett definitivt slut, utan kan också vara en paus, ett skifte eller början på ett nytt kapitel.

Exempel på övning: Kombinera övningar med ingångar och utgångar. Sök aktivt efter nya sätt att lämna ett möte eller ett uttryck och variera hur länge du stannar kvar innan du går vidare.