Drama som konstnärlig process – från lek till gestaltning

Att arbeta med drama handlar inte i första hand om att skapa teater – utan om att väcka liv i kroppen, fantasin och berättelsen inom varje individ. Eftersom ett av målen i vårt projekt var att skapa stumfilmer, tränade vi mycket på att kommunicera utan ord. När orden får vila och uttrycket flyttar in i rörelse, blickar och gester, öppnas nya vägar till kommunikation och delaktighet.

Vårt arbete med stumfilm byggde på en lekfull och konstnärlig metod där varje deltagares uttrycksförmåga och kroppsliga berättande fick ta plats. Vi utgick från lusten att pröva, undersöka och leka – snarare än att prestera. Processen blev ett utforskande av vad som händer när man gestaltar känslor och berättelser utan ord, där kamera, kropp och närvaro samspelar.

Trygghet och kroppslig närvaro

Allt började med trygghet. För att våga uttrycka sig behöver man känna sig sedd och accepterad precis som man är. Vi skapade ett mjukt och tillåtande rum där alla kunde delta på sina egna villkor – sittande, stående, med små eller stora rörelser.

Genom namnlekar, enkla samarbetsövningar och ”må-rundor” öppnade vi upp för kontakt och gemenskap. Sedan lät vi kroppen långsamt ta plats genom rörelseövningar och somatiska (kroppsmedvetna) övningar. Vi rullade axlarna, sträckte på ryggen, andades tillsammans.

Andningen och avslappning efter varje pass blev en av nycklarna – en väg in i närvaro. Vi tränade på att känna hur luften fyller kroppen, och hur den kan skapa rytm, fokus och lugn. För många deltagare blev detta en stunds vila mitt i allt, där både kropp och sinne kunde landa.

Lek, rytm och improvisation

När tryggheten var på plats började vi leka. Drama handlar i grunden om lek – om att låtsas, fantisera, förvandla något vanligt till något magiskt.

En enkel ”diskborste-övning” kunde växa till en kreativ explosion: en diskborste blev en mikrofon, en orm, ett svärd eller ett teleskop. Genom dessa lekfulla transformationer

tränades fantasin och samspelet i gruppen. Det fanns inga rätt eller fel – bara upptäckter.

Vi arbetade också mycket med dans och rörelse. I övningen *”dans med kroppsdelar”* fick en deltagare låta exempelvis sin hand dansa till musiken, medan någon annan följde efter. Sakta spred sig dansen genom rummet. Här blev rörelsen ett språk i sig – en gemensam improvisation där rytm, energi och känsla styrde mer än teknik.

Spegelövningar blev en annan favorit. Två och två fick deltagarna möta varandra i tystnad, spegla varandras rörelser och följa minsta lilla förändring. I den övningen händer något magiskt – ett slags ordlöst samtal uppstår, där båda är lika viktiga för att skapa samspelet. Spegeln tränar både fokus och empati: man ser verkligen den andra, och sig själv genom den andra.

Att gestalta känslor

I stumfilmen står kroppsspråket i centrum. Hur ser glädje ut? Hur känns det att vara nyfiken, arg, blyg, kär?
Vi arbetade med övningen *”gå i känsla”*, där deltagarna fick röra sig över rummet och gestalta olika känslotillstånd – utan ord, bara med kroppen. En deltagare beskrev efteråt hur hon ”plötsligt kände känslan på riktigt, fast jag bara lekte den”.

Det är det som är styrkan med drama: leken kan väcka äkta känslor. Samtidigt är rummet tryggt och tillåtande – man kan kliva in i en känsla och lika lätt kliva ur den igen. Vi tränade på detta genom att ”släppa känslan” efter varje övning, ibland med hjälp av en enkel skakning eller en gemensam andning.

Det konstnärliga i det vardagliga

När vi började filma ville vi inte skapa en färdig teaterföreställning, utan snarare fånga det filmiska i vardagen. Vår filmpedagog filmade ofta som ”flugan på väggen”, medan dramaövningarna pågick. Ibland växte något oväntat fram – en improvisation som blev en scen, ett skratt som förvandlades till en berättelse.

Vi upptäckte att när deltagarna fick röra sig fritt framför kameran, leka med rörelse och uttryck, uppstod en naturlighet i kroppen. En hand som sträcks mot ljuset, en blick som stannar – små gester kunde bära hela berättelser.

Här blev drama inte bara ett verktyg för personlig utveckling, utan också en konstnärlig praktik. Varje deltagare bidrog med sin rytm, sin närvaro och sitt uttryck.

Somatiska övningar – att lyssna till kroppen

Vi vävde ofta in somatiska inslag – övningar där fokus låg på att känna in kroppen inifrån. Det kunde handla om att spegla en annan persons rörelser, att föreställa sig att man växer som ett träd eller att långsamt följa andningen genom kroppen.

Den typen av övningar skapade inte bara lugn, utan också en fördjupad kroppskännedom. När man lär känna sin kropp, lär man också känna sitt uttryck. Och när man är i kontakt med sig själv, blir det lättare att möta andra.

Från övning till berättelse

Efterhand började vi samla små fragment – rörelser, känslor, scener – som växte till filmiska berättelser. Vi utgick aldrig från ett färdigt manus, utan lät innehållet växa fram organiskt ur dramaövningarna. Ur improvisationer växte tysta scener fram.

Det var i dessa stunder som deltagarnas egna världar och erfarenheter fick gestalt. Genom kroppen kunde de uttrycka något som kanske inte gick att säga med ord – sorg, längtan, humor eller drömmar.

Lekfullhet, konstnärlighet och delaktighet

Det kanske viktigaste i drama-arbetet var lekfullheten. Att våga vara barnslig, nyfiken, tokig. Att upptäcka på nytt hur befriande det kan vara att gestalta något helt utan prestation.

Vi påminde oss ofta om grundprincipen: *Inget är rätt eller fel*. Drama är ett utforskande. Här får man pröva, misslyckas, hitta på nytt. Det handlar inte om att ”spela rätt” – utan om att vara närvarande i ögonblicket.

Genom denna fria form av skapande kunde vi se hur självförtroende och mod växte fram. Deltagarna började ta egna initiativ, ge varandra idéer och regissera små scener själva. Drama blev ett språk där alla kunde bidra, oavsett förmåga eller erfarenhet.

Avslutning – ett levande uttryck

Att arbeta med drama och stumfilm inom daglig verksamhet är mer än en metod – det är ett sätt att skapa mening, gemenskap och självuttryck.
Det handlar om att se kroppen som ett instrument för berättelse, känsla och närvaro. Om att upptäcka det vackra i det enkla, det konstnärliga i vardagen.

När deltagarna fick möta kameran som en lekfull medspelare, och när rörelsen fick bli berättelsen, växte något fram som var både personligt och poetiskt.

Filmerna blev resultatet – men den största upplevelsen fanns i själva processen: i skrattet, mötena, rörelserna.

I metodhandledningen har vi en del tips på övningar ni kan använda er av. Här nedan kommer ytterligare ett antal.

Andningsövning

Alla ligger eller sitter bekvämt. Vi fokuserar på en medveten andning:

• In genom näsan – hela vägen ner i magen

• Håll andan

• Ut genom munnen – släpp taget om spänningar

• Andas i fyrkant (in – håll – ut – håll) med jämna delar

Syfte och effekt

Skapar avslappning och fokus

Förbättrar röstkontroll och andningsteknik

Ökar kroppsmedvetenheten – både i vila och på scen

Dirigenten

Alla står i en ring, utom en person som skickas ut ur rummet. Nu utser man en dirigent.

Dirigenten börjar göra långsamma rörelser med armarna som övriga härmar. Personen ropas nu tillbaka, ställer sig i mitten av ringen och ska nu försöka komma på vem som är dirigent. Hen får gissa hur många gånger som helst. Dirigenten byter rörelser lite då och då och deltagarna försöker snegla så diskret som möjligt för att kunna härma. När personen gissat rätt väljs en ny som skickas ut.

Syfte och effekt

Tränar observation, uppmärksamhet och närvaro

Stärker gruppkänsla och samspel

Bygger förtroende och trygghet i gruppen

Lyssna utåt och inåt

Alla ligger eller sitter ner på en egen plats i rummet.

Be deltagarna först att lyssna efter ljud:

1. utanför rummet
2. i rummet
3. hos sig själv.

Det går lika bra att göra övningen i omvänd ordning, dvs. börja lyssna på ljud hos sig själv och sedan arbeta sig utåt. En annan variant är att bara lyssna på ljud i rummet.

Då kan du som ledare skapa dessa ljud.

Syfte och effekt

Minskar stress och nervositet

Ökar koncentration, fokus och kroppskännedom.

Dansstopp med skulpturer

Sprid ut er, spela musik. När musiken stoppas fryser deltagarna. Ropa sedan ut en skulptur de ska skapa under tystnad tre och tre (eller så många som är lämpligt) det ska gå snabbt, räkna ner från fem.

Syfte och effekt

Träna kroppskontroll och uttrycksförmåga. Skapa samspel och öka gruppdynamik

Öppna upp för kreativitet, lek och improvisation.

Liftaren

På scenen ställs fyra stolar (placerade som säten i en bil) samt fyra deltagare.

En av dem spelar en liftare och de andra sitter i bilen. När liftaren går in i bilen tar hen med sig en känsla som då smittar de andra passagerarna. Efter ett tag kliver chauffören ut , deltagarna roterar och en ny liftare med en ny känsla kan ta plats.

Syfte och effekt

Utforska och uttrycka känslor

Ökar emotionell medvetenhet

Tränar improvisation och spontanitet

Föreställning på 20 minuter

Dela upp gruppen i smågrupper.

Skapa i förhand lappar med

1. Platser (bastu, månen, fotbollsplan)

2. Objekt (kaffekanna, mjölkpaket, kattlåda)

3. Känslor (sorgsen, glad, rädd)

Varje grupp drar en lapp från varje kategori. De ska sedan skapa en scen som ska utspelas på den dragna platsen, innehållandes känslan och objektet. Efter 20 minuter blir det uppspel inför de andra.

Syfte och effekt

Utveckla kreativitet och fantasi

Främja samspel och kommunikation

Stärka publikmedvetenhet