

Bok anbefaling – Teater og bevegelse

En bok for flere målgrupper

Forfattere: Merete Brustad, Linda Linge, Hanne Riege, Eireen Linge Schwaiger

Boka er først og fremst en innføring i teater og bevegelse for drama- og teaterfagelever på de øverste trinnene vg2 og vg3, men kan også fint brukes av alle som jobber med teater og bevegelse som tema.

Forfatterne

Boka har flere bidragsyttere med forskjellig erfaringsbakgrunn. Linda Linge, fysioterapeut, Eireen Linge Schwaiger, ernæringsfysiolog, veileder og kursholder i kosthold og ernæring, Merete Brustad, skuespiller og lektor i Drama og Teaterfag og Hanne Riege høgskolelektor ved Kunsthøgskolen i Oslo (KHiO) (tidligere Statens Teaterhøgskole).

Sammen har de klart å skape en bok som er informativ, lettfattelig og som inneholder mange gode øvelser.

Bokas inndeling

I første del gir Teater og bevegelse en innledning i grunnleggende fysisk trening og peker på sammenhengen mellom forskjellige typer trening og teaterarbeid. Den gir også en rekke gode ernæringstips med tanke på å bevisstgjøre seg forholdet mellom energibalanse og utholdenhet. Hoveddelen av boka tar for seg bevegelsesfaget og gir en god innføring i forskjellige begreper som blir brukt i faget. Leseren blir presentert for avspenningsteknikker, sammenhengen mellom kropp, stemme og pust, og metoder for å lære å vurdere sitt eget og andres uttrykk.

Bokas styrke

Bokas styrke er at den klarer å gi en god oversikt og innføring i de forskjellige metodene til de kjente teaterpedagogene Stanislavski, Mejerhold, Michael Chekov, Grotowski og Lecoq. Den har samtidig gode oppgaver som gir elevene en mulighet til å prøve ut metodene i praksis. Boka gir mange fine eksempler på hvordan elevene kan hente inspirasjon fra bilder, musikk og tekst. Andre oppgaver handler om å tenke helhet i komposisjon og rollearbeid.

For flere målgrupper

Som skuespiller opplever jeg at boka kan gi en oppfriskning i det å jobbe med eget bevegelsesarbeid. Dette er en bok for det norske fagmiljøet som klarer å gi både elever og lærere et fint grunnlag å jobbe ut ifra. Jeg anbefaler den på det varmeste.

Iris Sara, skuespiller (utd. Statens teaterhøgskole)
og lærer i skuespiller teknikk, Danebo Folkehøgskole