

# UPPLEVELSEN ÄR DIN

---

**Om att se dans tillsammans  
med barn och unga**

**Kultur i Väst**

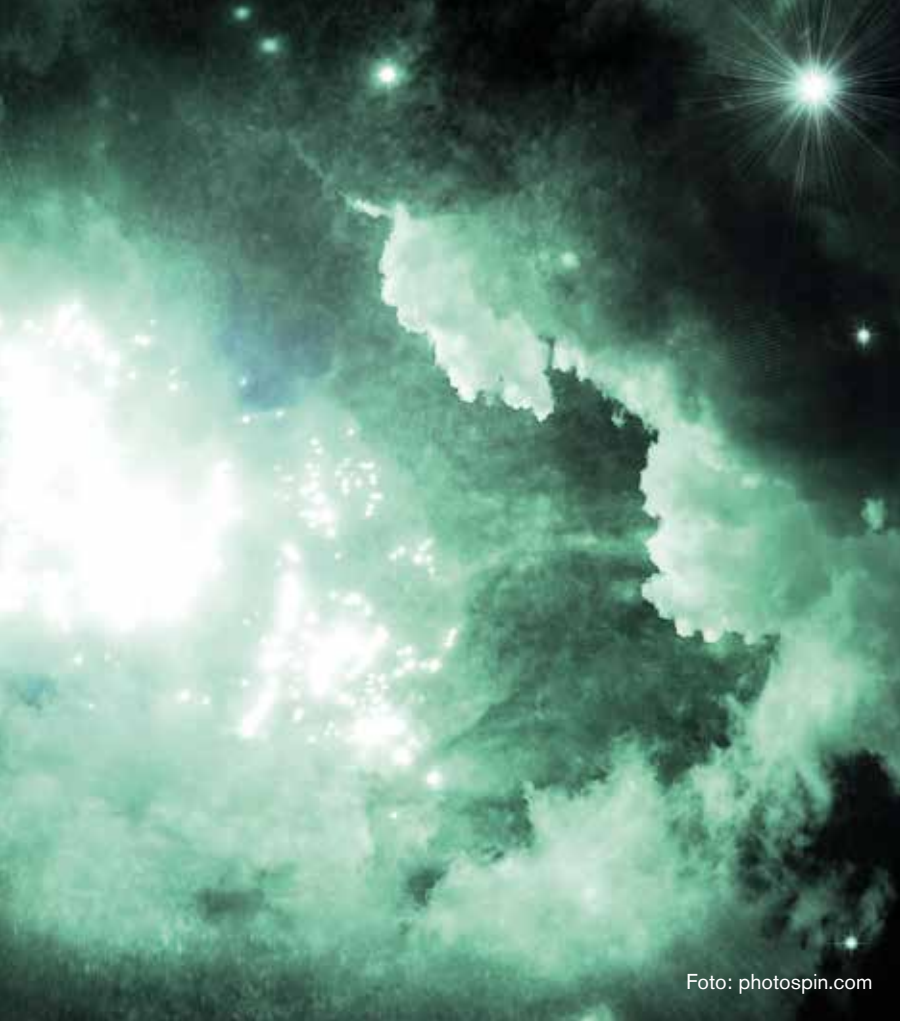


Foto: photospin.com

## Den här foldern vänder sig till dig som vill uppleva dansföreläsningar tillsammans med barn och unga.

Du kanske är lärare, leder en studiecirkel eller jobbar med kultur i någon form. Eller så funderar du helt enkelt på att gå och se på dans tillsammans med barn och unga, av någon annan anledning.

Att se på dans utmanar och inspirerar, det får oss att börja tänka, känna, fundera – och diskutera. Genom att prata om upplevelsen med varandra, utvecklar vi vår kreativa förmåga.

Möjligheten att få en personlig relation till dansen, kan leda till att skapa ett intresse för konstformen. Det kan också väcka lust till att själv uttrycka sig med kroppen och rörelse.

Här får du praktiska tips om vad du kan tänka på innan, under och efter en dansföreläsning, för att du och din grupp ska få en så bra upplevelse som möjligt.

## Varför ska vi se på dans?

Att se på dans är en personlig upplevelse. Det gäller alla, oavsett om man har sett mycket dans eller om det är första gången.

Dans är en icke-verbal konstform. Här blir danskonstnären en sändare, där rörelsen är språket för det som sänds ut. Vi som sitter i publiken blir mottagare, och tar emot intrycken. Får vi goda förutsättningar öppnar vi oss för det vi ser i stunden, men kan också ta upplevelsen vidare efter föreställningens slut.

När vi är mottagare påverkas upplevelsen av hur förberedda vi är. När vi utvecklar en förståelse och ett intresse för olika konstformer får vi också större möjlighet till en fördjupad upplevelse. Genom dans kan vi till exempel utforska våra känslor, hitta nya sätt att uttrycka oss på, undersöka problem, belysa viktiga frågor, lära oss saker, väcka nyfikenhet och få nya idéer.

”Du som leder grupper med barn och unga kan bidra genom en öppen, nyfiken attityd.”



Foto: Anna Åkerström

Eftersom det inte finns några rätt eller fel, bara olika tolkningar, kan du ge kunskap utan att presentera ett facit. Du kan också hjälpa deltagarna att hitta bra sätt att prata om sin upplevelse och uppmuntra till eget skapande.

Låt dansen inspirera, engagera och väcka känslor!



Foto: photospin.com

## Innan föreställningen

När börjar föreställningen för dig? För vissa startar upplevelsen redan när han eller hon håller i biljetten. För andra sker det när dansarna kliver ut på scenen.

Här finns inga rätt eller fel. Däremot kan man som åskådare få en rikare upplevelse av en föreställning, genom att förbereda sig. Det är viktigt att inte känna krav, utan utgå från nyfikenhet och intresse – och också anpassa ambitionsnivån efter hur mycket tid som finns till förarbete.

## Ta reda på fakta

Att veta lite om det man ska få se skapar förståelse och trygghet. Enklaste sättet att ta reda på fakta inför en föreställning är att söka på föreställningens namn på nätet. Ofta kan det med en enkel sökning gå att hitta videoklipp från föreställningen.

Man kan också kontakta arrangören och fråga om tryckt informationsmaterial. Ibland finns det möjlighet att få till exempel en gruppuppsättning av ett programblad, en lärarhandledning eller en flyer, i förväg.

## Tips på saker att ta reda på innan föreställningen

Vem vänder sig föreställningen till?

Har föreställningen ett uttalat budskap?

Har föreställningen ett särskilt tema?

Vem har koreograferat föreställningen?

Vilken bakgrund har koreografen?

Vilken eller vilka dansstilar kommer vi att få se?

Har föreställningen ett musikaliskt tema?

## Skapa förutsättningar för en bra upplevelse

Målet är att dansupplevelsen ska bli bra, för alla i rummet. Du som är ledare för en grupp ska också få möjlighet att luta dig tillbaka och dela upplevelsen. Här kan det vara bra att prata om vilka spelregler som du och gruppen behöver.

Ett diskussionsämne kan vara hur man visar respekt, både mot dansarna och mot övriga människor i publiken. Det kan handla om att stänga av sin mobiltelefon och att vara uppmärksam på det som händer, men också att tillåta alla att ta in upplevelsen på sitt sätt. Många barn och unga behöver få röra på sig under föreställningen, något som är helt naturligt. Undvik att ställa krav på att sitta blick stilla och vara knäpptyst – ge hellre utrymme till att reagera på det man ser. Diskutera hur ni tillsammans skapar en så tillåtande atmosfär som möjligt och samtidigt visar respekt för de andra i rummet.

## Diskutera tillsammans

- Hur förbereder jag mig själv för att få en bra dansupplevelse?
- Hur bidrar jag till att alla i publiken får möjlighet att få en bra upplevelse?
- Hur kan jag visa respekt för dansarna på scenen?
- Hur kan jag visa respekt för alla som har jobbat med föreställningen?



Foto: photospin.com

## Under föreställningen

När vi ser en föreställning ser, tänker och känner vi olika saker. Vad du än tycker om en dansföreställning har du som åskådare rätt till din åsikt. Här kan du som ledare fylla en viktig funktion genom att vara tydlig med att var och en äger sin egen upplevelse.

Under föreställningen kan du tänka att din roll är att observera, och att vara så öppen som möjligt för det som händer i rummet. Ha som mål att ta emot de tankar, känslor och bilder som kommer till dig, utan att värdera dem. Du behöver inte kunna sätta ord på det du upplever. Du behöver inte förstå det du ser, eller förstå varför du känner det du känner.

”Du äger din upplevelse  
– upplevelsen är din”

När jag sitter i publiken och ser en föreställning vill jag...  
...vara uppmärksam och nyfiken  
...registrera det som händer  
...släppa fram tankar, känslor och bilder  
...utforska vad föreställningen kan ge just mig



## Efter föreställningen

Det finns många olika sätt att ta hand om en konstnärlig upplevelse. Oavsett hur du och din grupp väljer att använda er av upplevelsen kan det kännas naturligt att utgå från det som påverkat er mest. Fundera över varför just det väckte starkast känslor eller flest frågor. Ibland hittar du svaret, ibland inte.

## Diskutera

Eftersom vi upplever saker olika, kan det vara spännande att berätta om sin egen upplevelse, och också lyssna på andras. Genom att resonera och diskutera tillsammans berikar vi varandras tolkningar och lär oss saker om oss själva. Vi får också träna på att förstå och respektera andras känslor, upplevelser och åsikter. Uppmuntra deltagarna till att både lyssna och dela med sig, och se till att samtalsklimatet är tryggt.

När vi diskuterar våra tankar och känslor kring konst är det viktigt att inte fastna i värderande begrepp som "bra" eller "dåligt".

Försök hjälpa deltagarna i din grupp vidare, genom att ställa öppna frågor som:

- Vad var det som berörde dig mest?
- Varför tror du att just det berörde dig mest?
- Hur kändes det i kroppen?

### Arbeta med dans och rörelse

Ser vi dans, väcks ofta en lust och nyfikenhet till att röra oss. Kanske vill deltagarna i gruppen härma det de har sett eller göra egna versioner av föreställningen. Att involvera kroppen och rörelse i efterarbetet har många fördelar. Här får vi uttrycka oss utan krav på att verbalisera det vi känner. Vi får möjlighet att prova att göra rörelser vi sett och utforska om vi får samma känsla av att se en rörelse, som när vi gör den själva. Kanske blir vi inspirerade till att uttrycka helt egna idéer, tankar och känslor i dans och rörelse. Du kan till exempel ställa frågor som:

- Minns du någon särskild rörelse från föreställningen?
- Hur kommer det sig att du kommer i håg just den rörelsen, tror du?
- Hur skulle din egen version av rörelsen kunna se ut?



Foto: photospin.com

### Använda flera kreativa uttryckssätt

En dansföreställning kan vara en naturlig startpunkt för att utforska sin egen kreativitet inom olika konstnärliga uttryckssätt. Här kan du låta deltagarna i gruppen skapa utifrån sin upplevelse på en mängd olika sätt. De kan dansa, måla, skriva, göra film, skriva musik, skulptera, bygga, sy, dramatiska, gestalta, berätta – eller välja ett eget uttryckssätt. Utgå till exempel från föreställningens berättelse, tema, karaktärer, scenografi, kostymer, scenbilder, musik eller rörelser. Skolans alla ämnesområden kan med fördel vävas in i arbetet.





## Förslag till frågor efter en föreställning

### **Om rummet**

Hur såg rummet ut?

Var satt publiken?

Hur såg scenen ut?

Fanns det någon rekvisita?

Hur användes den, och när?

Vilka tankar fick du när du såg scenrummet?

### **Om ljus och ljud**

Hur var ljuset under föreställningen?

Hur förändrades ljuset under föreställningen?

Vilken betydelse hade ljuset för dig?

Hörde du musik under föreställningen?

Vilken betydelse hade musiken?

Skapade det någon speciell stämning?

Hörde du andra ljud under föreställningen?

### **Om de medverkande**

Hur många dansare såg du?

Vilka roller hade de?

Fanns det andra medverkande, utöver dansarna?

Vilken funktion hade de?

Vad hade dansarna på sig?

Varför tror du att de hade just de kläderna?

### **Om rörelserna**

Hur rörde sig dansarna?

Rörde de sig...

...snabbt?

...långsamt?

...stort?

...litet?

...mjukt?

...hårt?



Dansade de tillsammans eller var för sig?  
Vilka dansstilar såg du?  
Kommer du ihåg någon eller några särskilda rörelser?  
Såg du någon rörelse du aldrig sett förut?  
Upprepade dansarna några rörelser under föreställningen?  
Hörde rörelserna ihop med musik eller ljud?  
Hur använde dansarna scenrummet?  
Hur passade dansarnas kläder till rörelserna de gjorde?  
Såg du om dansarna hade något särskilt uttryck eller någon särskild känsla?  
Fick du någon särskild känsla av rörelserna?  
Tänkte du något särskilt när du såg rörelserna?  
Varför tror du dansarna rörde sig som de gjorde?  
Vad hade dansarna för olika ansiktsuttryck?  
Gjorde dansarna något mer än att dansa?  
Vad tror du att dansarna ville förmedla?  
Vad tror du att koreografen ville förmedla?

### **Om föreställningen som helhet**

Vad var det första du la märke till?  
Hur började föreställningen?  
Hur slutade föreställningen?  
Hur var föreställningen strukturerad – kunde du se olika delar, kapitel eller avsnitt i helheten?  
Vad handlade föreställningen om för dig?  
Vad i föreställningen var intressant för dig?  
Vilka tankar gav föreställningen dig?  
Vilka känslor gav föreställningen dig?  
Var i kroppen finns de tankarna och känslorna?  
Påminde upplevelsen om något du har upplevt tidigare?  
Väckte föreställningen några frågor?  
Om du fick göra något i föreställningen annorlunda – hur skulle du göra då?



Foto: photospin.com

## Liten ordlista

**Danskompani** – en grupp dansare som dansar tillsammans regelbundet under en kortare eller längre tid. Ibland leds danskompaniet av en koreograf, ibland turas dansarna om att koreografera. Danskompaniet kan också anlita olika koreografer för olika dansprojekt.

**Dynamik** – variation i kraft och energi.

**Improvisation** – att skapa i stunden.

**Koreografi** – en färdig danskomposition kallas för koreografi. Ordet används också när man vill beskriva konsten att skapa en dans.

**Koreograf** – en person som arbetar med koreografi. Det är han eller hon som sätter ramar och mål för rörelser, steg, positioner och andra förutsättningar för dansverket.

**Kostym** – de kläder som dansaren har på sig på scenen. Här ingår även saker som smycken och hattar.

**Mask** – dansarnas smink och frisyrier.

**Rekvisita** – alla lösa föremål som används på scenen.

**Scenografi** – den inredning man bygger upp i scenrummet för att skapa en särskild miljö. Rekvisitan är en del av scenografin.



## Plats för anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

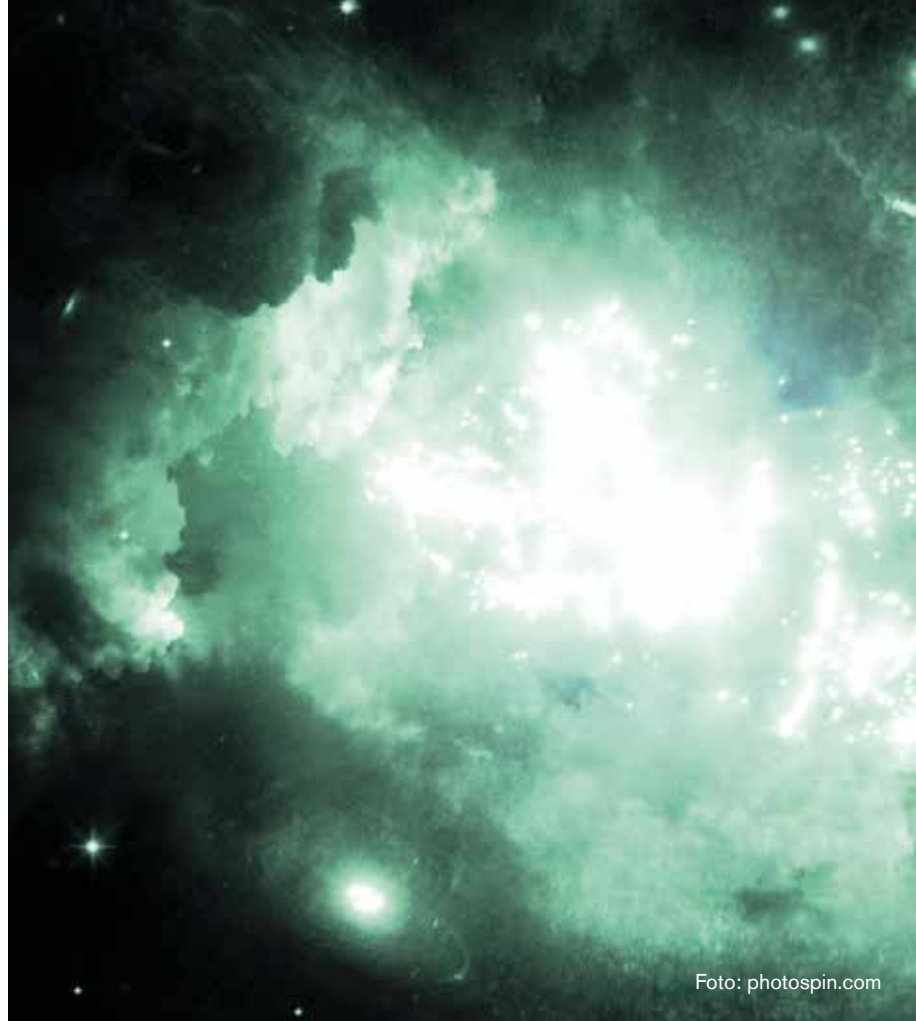
.....

.....

.....

.....

KULTUR I VÄST 2015  
TEXTEN ÄR SKRIVEN AV MONIKA MILOCCO  
PÅ UPPDRAG AV OCH I SAMARBETE MED  
DANSKONSULENTERNA PÅ KULTUR I VÄST.  
FOTO: ANGES VID RESPEKTIVE BILD  
GRAFISK FORM: KERSTIN STRÖMBERG  
TRYCK: CELA GRAFISKA AB



Kultur i Väst  
405 44 Göteborg  
besök Rosenlundsgatan 4  
växel 031 333 51 01  
[kulturivast.se/dans](http://kulturivast.se/dans)