PROJEKTBESKRIVELSE: MONSTERCIRKEL

Deltagende cirkelpraksis, somatisk udforskning & teatralsk ritual

Kunstnerisk leder & Cirkelfacilitator: Kristine Utne Stiberg (*Alltid Kristine*)
Initiativtager & producent: Marie List Amstrup

1. RESUMÉ & VISION

MONSTERCIRKEL er et tværæstetisk, oplevelsesbaseret cirkelkoncept, der kombinerer ældgammel samlingskultur med moderne somatisk praksis, meditation, dramaturgi, stemmearbejde og ekspressivt teater.

I en samfundskultur præget af højt tempo, præstationspres og intellektualisering tilbyder MONSTERCIRKEL et struktureret, trygt og transformativt rum til at berolige nervesystemet, udforske følelsesmæssige skyggesider og generobre kropsligt ejerskab. Konceptet er skabt til at kunne tilpasses kulturarenaer, teatre, museer, uafhængige visningsrum og naturnære kulisser (såsom festivaler, bålpladser og saunamiljøer).

2. MOTIVATION

Hvor går vi hen med det, der monsterer inden i os? Vores motivation for at skabe MONSTERCIRKEL udspringer af et presserende behov for nye terapeutiske og helende rum. Vi lever i en tid, hvor mange oplever isolation, mens MONSTERCIRKEL insisterer på det modsatte: At skabe en dyb, fælles følelse af forbundethed. Som et hybridprojekt i krydsfeltet mellem tværæstetisk performance og deltagende praksis, ønsker vi at *gøre noget, der betyder noget* for den enkelte og for kollektivet. Vores mål er at transformere sårbarhed til fælles handlekraft. MONSTERCIRKEL er en invitation til at stoppe med at stå alene og i stedet træde ind i en cirkel, der insisterer på forandring og kollektiv healing.

3. BAGGRUND OG BEVIST SUCCES

Efter sin certificering som cirkelleder (*Womben Circle Facilitator Certification*, 2025) har Kristine Utne Stiberg etableret *MÅNESIRKEL* som en fast og efterspurgt praksis (bl.a. på Terra Oslo). Konceptet har udvidet sit format til større internationale festivaler og kulturbegivenheder med stor succes:

- Først på **Trevarefest (Lofoten)**, hvor *MÅNESIRKEL* fungerede som et unikt udendørs "sanctuary" og fristed midt i festivalpulsen under fuldmånen. Cirklen åbnede dørene for både mænd og kvinder i Lofotens vilde natur og tilbød en 90-minutters aktiv pause med visualisering, cirkelsang og dyb forankring.

- Konceptet har formeret sig på tværs af Skandinavien, da Marie List Amstrup i september 2026 inviterede Kristine til at facilitere *Monstercirkel og Aftenbad* ved Sidste Mole i Sydhavnen som en del af den Københavnske kulturfestival **Golden**

Days. Arrangementet samlede en stor gruppe deltagere omkring udendørs bålsted, dæmoniske/mytologiske ritualer, meditation, fællessang og rensende aftenbad.

Afviklingerne har bevist konceptets store bærekraft og appel på tværs af både intime studierum, udendørs naturscener og etablerede kulturfestivaler. MONSTERCIRKEL formår gennem kombinationen af det monstrøse og det sårbare at bane vejen for et trygt cirkelrum, hvor indre dæmoner er nemmere at se i øjnene gennem den afgrænsende og humoristisk vitaliserende monster-benævnelse.

4. METODE OG DE TRE SØJLER

Cirkelarbejdet flettes tæt sammen med Kristines faglige baggrund som uddannet skuespiller fra Den Danske Scenekunstskole og Nordic Black Theatre samt hendes virke som udøvende artist, instruktør og saunamester.

Konceptet bygger på tre bærende metodesøjler:

- **Somatisk embodiment & bevægelse:** Målrettet brug af kropslige og rumlige positioner, rysteteknikker, åndedrætsarbejde og fysiske skift fra gulv til stående.
- **Teatralsk arbejde med skyggen/arketyper:** Integrering af fiktive og mytologiske rammeværk (herunder *Monstercirkel* og *Føniks-rejsen*) for at ufarliggøre og transformere tabuiserede følelser som vrede, skam og grænsesætning.
- **Månecyklus, naturrytmer & dramaturgi:** Anvendelse af månefaserne og naturrummet (ild, vand, mørke) som kontekstuel ramme for temaerne.

5. TEMATISK STRUKTUR & DRAMATURGISK KURVE

Hver cirkel følger en gennemtænkt dramaturgisk kurve bygget op omkring tre faser:

- **Fase 1:** Landing, åndedræt, rumlig etablering og rammesætning ved bål eller i cirkelrummet.
- **Fase 2:** Guidet visualiseringsrejse, physical embodiment, arketyper, stemmeaktivering, knurren/hvæsen og cirkelsang.
- **Fase 3:** Cirkeldeling, journaling, refleksion og afsluttende renselsesritual (f.eks. aftenbad, sauna eller ild-integrering).

Eksempler på moduler i projektet:

- **Modul 1: Unapologetic – Pladsen har altid været min**
    - *Fokus:* Ejerskab til egen stemme, nedbrydning af pænhedsmønstre samt tydelig grænsesætning.
- **Modul 2: Aske og Føniks – At eje tomrummet**
    - *Fokus:* At turde være i faserne mellem afsluttet proces og ny begyndelse uden krav om at yde eller præstere.
- **Modul 3: Monstercirkel (Det teatralske mørke / Golden Days-formatet)**
    - *Fokus:* At møde og integrere sine indre dæmoner, undertrykt vrede og ucensureret urkraft med nænsomhed og nysgerrighed.

6. MÅLGRUPPE OG VIRKNING

MONSTERCIRKEL har til formål at etablere en styrket fælleskabs- og selvfølelse, forankret i en kollektiv udforskning af selvet. Projektet henvender sig til unge voksne, som i en tid med øget pres, depression og en urolig verden, trænger til alternative terapeutiske fællesskaber. MONSTERCIRKEL er et kunstprojekt, men bestræber sig i høj grad på at bidrage til forbedret mentalt helbred, især hos unge voksne.

- **Primær målgruppe:** Unge voksne, kunstnere, kulturarbejdere og individer, der søger et uformelt, men forpligtende fællesskab til personlig og kunstnerisk udfoldelse.
- **Sekundær målgruppe:** Festivalpublikum og deltagere i tværæstetiske kulturbegivenheder, hvor feltet mellem scenekunst, ritual og mental sundhed udforskes.
- **Effekt:** Deltagerne melder tilbage om reduceret kropslig spænding, styrket mod til grænsesætning i eget liv samt en dyb følelse af tilhørsforhold i ufiltrerede, trygge fællesrum.

7. FORMATER OG TEKNISKE BEHOV

Formater

1. **Intim Studio Cirkel (Indoor):** 90 minutter – 2 timer. 10–20 deltagere.
2. **Stor Kulturhuse-/Museums-Cirkel:** 2 timer. Op til 50 deltagere i samlet cirkel.
3. **Monstercirkel & Aftenbad / Bål-cirkel (Outdoor/Sauna):** 2 timer inkl. bålritual, fællessang, dæmonisk integration og aftenbad/sauna (som præsenteret under Golden Days).
4. **Festival & Lab-format:** Større gruppecirkel med plads til både scenisk demonstration og publikumsdeltagelse (som præsenteret på Trevarefest).

Tekniske & Praktiske Krav

- **Lokale/Areal:** Et varmt indendørs lokale (eller afskærmet udendørsareal med bålfad/ildsted og adgang til vand/sauna).
- **Rigg:** Stole, bænkemanifestationer eller puder placeret i cirkel, et centralt midtpunkt (ild, lys, elementer) samt lydanlæg.
- **Udstyr:** Notesbøger, penne, tæpper/siddeunderlag (samt badetøj v. badstue/aftenbad).

8. KUNSTNERISK LEDER

Kristine Utne Stiberg er skuespiller, instruktør, artist og certificeret cirkelleder. Med over 15 års erfaring fra scenekunstfeltet i Norge og Danmark (bl.a. Den Danske Scenekunstskole, Nordic Black Theatre, Ultima-festivalen, Golden Days og Trevarefest) arbejder hun i skæringsfeltet mellem scenekunst, stemme, krop og kollektiv heling.

Hendes faglige virke har én og samme kerne: at koble mennesker *TIL* – til sig selv, til deres egen kropslige kraft og til hinanden.