

# ÖVNINGSREGISTER

## Avspänning

Det kan vara ett bra sätt att avsluta teaterpasset med en avspänningsövning. Genom att leda deltagarna i avspänning så hjälper du dem att landa i sig själva i lugn och ro. Med avspänning avses här en kropp som spänner av men en mental närvaro. Det handlar alltså om att medvetet känna in kroppens signaler och arbeta aktivt för att nå lägsta möjliga spänningsgrad.

### Tips!

Du bör som ledare sträva efter att inte bli lugn samtidigt som du driver övningen framåt. Avsikten är inte att deltagarna ska slappna av (och somna...) utan de ska spänna av.

Det passar oftast bra med lugn musik i bakgrunden när man arbetar med avspänningsövningar.

Om du vill dämpa ljuset en aning så går det bra, men släck inte för mycket. Risken finns då att deltagarna blir trötta istället för avspända.

## Ansiktsmassage

Be deltagarna att sätta sig bekvämt. Alla ska nu få massera sina egna ansikten. Använd båda händerna.

- Stryk med fingrarna över hela ansiktet.
- Massera hakan i cirkelrörelser.
- Massera kinderna i cirkelrörelser.
- Tryck lätt om massera mycket mjukt vid tinningarna.
- Pressa fingrarna mot pannan och massera i cirkelrörelser.
- Pressa fingrarna mot hårbotten och massera hårbotten.
- Dra med fingertopparna från mitten av pannan och utåt.
- Dra med fingertopparna från näsan och utåt över kinderna. Arbeta uppifrån och ner till hakan.
- Stryk med fingrarna över hela ansiktet.

### Tips!

Instruera gärna både verbalt och genom att genomföra ansiktsmassage på dig själv.

[www.teatermila.se](http://www.teatermila.se)

[info@teatermila.se](mailto:info@teatermila.se)



Teater Mila