

# 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 inge ett 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.

## Äventyrsvandring

Du som ledare berättar en historia som deltagarna ska gestalta enskilt och samtidigt. Några inslag i din historia kan vara dessa;

- Du packar en ryggsäck som du ska ta med dig på ditt äventyr.
- Häng den på ryggen.
- Klättra ut genom ditt fönster.
- Hoppa ner på backen.
- Spring tyst över gräsmattan.
- Klättra upp i magiska trädet.
- Högst upp i trädet tar du loss en flaska som sitter hårt fastsurrad i en gren.
- Drick upp innehållet.
- Vips får du stora vingar på ryggen.
- Flyg ut över land och hav.
- Landa på en liten ö.
- Smyg in under träd och buskar.
- Kryp fram till bergsväggen.
- Leta dig fram till ett hål i berget.

# ÖVNINGSREGISTER

---

- Där tar du av dig din ryggsäck och plockar fram ett pappersark. Det är xxxx.
- Ta på dig ryggsäcken igen.
- Smyg tillbaka under buskar och träd fram till stranden.
- Veckla ut vingarna.
- Flyg hem till ditt rum.
- Ta av dig ryggsäcken.
- Kryp i säng.
- Ligg en stund och fundera på ditt äventyr.

## Tips!

Anpassa övningen efter gruppens behov. I den här övningen står det att pappersarket är xxxx, det innebär att du kan bestämma själv vad du vill att det ska vara. Hemliga instruktioner till godistillverkning? Önskelista till tomten? Kärleksbrev?

Övningen har inslag av fysiska aktiviteter i olika kroppsformer, för olika kroppsdelar och i olika tempon. Själva handlingen är utbytbar. Tänk gärna på att deltagarna får använda flera muskelgrupper och sedan få en stunds avspänning.

---

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

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



Teater Mila