

# 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.

---

## Bollmassage

Deltagarna delas in i par. Den ena lägger sig på mage. Den andra får en boll. Den som har bollen ska nu rulla den över ryggen på den som ligger.

### Tips!

Du kan leda massagen om du vill genom att ge instruktioner löpande. T.ex. kan du börja med att bollen ska rulla mellan skulderbladen. Sedan kan bollen rullas lite hårdare över axelpartiet osv.

Det går bra att ha musik i bakgrunden.

---