

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.

Dansa i mörker

Alla deltagare får sitt eget utrymme i rummet. Det kan vara en trygghet att stå nära en vägg för rumsuppfattningens skull.

Släck ner ljuset.

Spela mjuk musik.

Alla får nu röra sig till musiken.

Tips!

Fördelen med att släcka ljuset helt är att deltagarna slipper känna sig uttittade när de rör sig till musiken. Det kan bidra till att de känner sig friare i rörelsen. Om gruppen är trygg och tillåtande kan man ha dämpad belysning och låta deltagarna använda hela rummet.

www.teatermila.se

info@teatermila.se



Teater Mila