

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 med blundande

Spela mjuk musik.

Halva gruppen står blundande vid rummets ena sida. Den andra delen av gruppen ska nu bjuda upp en varsin danspartner. Den som bjuder upp ansvarar för sin danspartners upplevelse. Den ska få njuta av dansen och känna sig trygg.

När musiken tystnar leds den blundande tillbaka till sin ursprungsplats och rollerna byts. Det är nu de andras tur att blunda och bli uppjudna.

Tips!

Du kan innan övningen börja ge ramar för hur dansen ska gå till. Om du vill kan det vara regelrätt pardans, med danshandtag. Det kan också vara en friare typ av dans där den som bjudit upp kan bjuda på snurrar, tangosteg eller vad den vill under kontroll. Det går också att bestämma att paret hela tiden har fingertopparna eller handflatorna mot varandra.

Du som ledare bör inte delta i övningen som aktiv dansare. Du bör istället ge trygghet till de blundande genom din närvaro och genom att ta ansvar för allas upplevelse.

www.teatermila.se

info@teatermila.se



Teater Mila