

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.

Lyssna in rummet

Alla ligger ner på en egen plats i rummet.

Be dem lyssna efter ljud utanför rummet – i rummet – hos dig själv.

Tips!

Det går lika bra att göra övningen i omvänd ordning, dvs. börja lyssna på ljud hos sig själv och sedan arbeta sig utåt.

En variant är att bara lyssna på ljud i rummet. Då kan du som ledare skapa dessa ljud.

Ytterligare en variant är att lyssna på saker som du som ledare släpper i golvet. Börja med tunga saker och arbeta dig ner till exempel en bit av ett papper.

www.teatermila.se

info@teatermila.se



Teater Mila