

# 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 på musik

Alla deltagare sätter eller lägger sig bekvämt på en egen plats i rummet.

Spela lugn musik, gärna instrumental.

Be deltagarna att aktivt lyssna på musiken. Du kan ge dem olika saker att lyssna efter beroende på vad du själv vill. Till exempel så kan de lyssna efter olika instrument eller fantisera kring olika miljöer.

### Tips!

När man arbetar med musik kan det vara bra att spela för deltagarna okända stycken. Om deltagarna känner igen musiken kan det bli svårare att lyssna förutsättningslöst. Var extra noga med att undvika filmmusik om du vill att deltagarna själva ska fantisera kring miljöer, händelser eller karaktärer!

---

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

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



Teater Mila