

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.

Messagesaga

Deltagarna delas in i par. Den ena sätter sig bakom ryggen på den andra.

Ledaren berättar en saga och deltagarna ritar på varandras ryggar.

Det var en gång en regnig dag.

Trumma lätt med fingrarna som regn över den andres rygg.

Det regnade mer och mer.

Trumma snabbare och hårdare.

En katt letade efter skydd.

Sätt ihop pek- och långfingrarna och böj dem lätt. Använd knogarna som tassar och leta dig fram över den andres rygg som snabba kattsteg.

Katten hittade en gran. Katten föste försiktigt bort grenarna och kröp in under granen.

Dra med ena handen långsamt från ryggraden och ut mot sidorna.

www.teatermila.se

info@teatermila.se



Teater Mila

ÖVNINGSREGISTER

Katten gjorde sig hemmastadd och bäddade åt sig.

Lägg handflatorna varsamt mot den andres rygg och pressa mjukt händerna omlott några gånger.

Katten gäspade stort och sträckte sig.

Dra handflatorna i stora rörelser över den andres rygg.

Regnet fortsatte att falla utanför den mysiga grankojan.

Trumma snabbt och hårt med fingrarna som regn över den andres rygg.

Katten märkte snart inte alls av regnet utan sov torr och nöjd.

Trumma lättare och lättare med fingrarna och släpp långsamt kontakten med den andres rygg.

Tips!

Ett alternativ till att arbeta i par är att alla sätter sig i ring bakom ryggen på varandra. På så sätt blir det en lång massageorm.

Du kan hitta på egna sagor eller berättelser som du tycker passar gruppen bra. Om ni arbetar med en produktion så kan du använda karaktärerna och/eller delar ur historien.

Ett annat tips är att låta deltagarna hitta på egna messagesagor som de berättar tyst för varandra i paren medan de masserar.

www.teatermila.se

info@teatermila.se



Teater Mila