

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.

Om jag var ett träd

Det här är en övning som vi lånar av den ryske teatermannen Konstantin Stanislavskij.

Alla deltagare lägger sig i rummet så att de får ett eget arbetsutrymme.

Alla ska blunda.

Ledaren instruerar;

Om du vore ett träd, vilket träd skulle du vara?

Fundera på hur det skulle kännas att vara just det här trädet.

Var befinner du dig?

Vad ser du?

Vilken årstid är det?

Vilket klockslag på dygnet är det?

Vad finns runtomkring?

Vad tycker du om det som finns runtomkring?

Vad hör du?

www.teatermila.se

info@teatermila.se



Teater Mila

ÖVNINGSREGISTER

Vad känner du?

Dofter?

Lämna trädet.

Se det försvinna ifrån dig.

Känn in rummet.

Väck kroppen.

Kom upp till sittande.

Tips!

Efter övningen kan deltagarna få berätta om sina träd. Det kan ni göra i par, i smågrupper eller som en runda.

www.teatermila.se

info@teatermila.se



Teater Mila