

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.

Stafettmassage

Dela deltagarna i två grupper.

Hälften sprider ut sig i rummet. Ställer sig bekvämt och blundar.

Den andra hälften, som bör vara minst en person fler (kanske du som ledare) går runt och masserar dem som står och blundar i en typ av stafett. Ingen blundande får lämnas ensam utan de som masserar löser av varandra. Den som är "över" går fram till någon som masserar och byter av den. Den personen går då vidare och byter av någon annan osv.

Efter en stund byter ni uppgift grupperna emellan (och då kan du som ledare fortsätta att massera).

Tips!

Ha musik i bakgrunden och gärna lite dämpad belysning.

www.teatermila.se

info@teatermila.se



Teater Mila