

# ÖVNINGSREGISTER

## Brevet

Den här övningen lånar vi av Keith Johnstone.

Alla deltagare arbetar enskilt med uppgiften som är en övning i statusskifte.

Detta är förutsättningarna:

Miljö: i din lägenhet

Handling: du väntar på ett viktigt brev  
du hör att posten kommer  
du går och hämtar posten  
du går igenom posten  
hittar brevet  
reagerar  
öppnar  
läser  
reagerar  
avslutar

Uppgift: bestäm vad du väntar på – positivt / negativt  
vilken status har du till väntan  
posten  
brevet  
innehållet

Brevet ska handla om det du trott men ha motsatt innehåll, t.ex.

om du väntar på en sjukdomsdiagnos så visar det sig att du är frisk

om du väntar på din kärastes kärleksbrev så gör han slut

Tänk på: statusskiftet inom dig + i kroppsspråket + till brevet

## Tips!

Detta går att arbeta med som en ren övning där alla arbetar samtidigt. Den går också att förbereda, repeteras, och sedan visas upp för varandra. Ett alternativ är också att göra den som en improvisation där du löpande ger instruktioner som direkt omsätts i handling.

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

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



Teater Mila

# ÖVNINGSREGISTER

---

## Berättande

Att berätta för varandra och lyssna på andras berättelser är en stor del av teaterkonstens historia. Det är ett sätt att samlas och dela varandras minnen, drömmar och fantasier.

När man arbetar med berättande kan man göra det sittande i ring och fokusera på själva historierna. Man kan också göra det fysiskt och fokusera på handling och skådespelarens fysiska berättande.

## Tips!

Som ledare för en grupp som ska arbeta med berättande kan det vara bra att tänka på några saker.

- Hjälp deltagarna att släppa på censuren. Det kan du göra genom att arbeta med övningar som stimulerar flödet och är bejakande, t.ex. olika improvisationsövningar.
  - Fantasi är en god grund för berättandet. Deltagarna kan öva sin fantasi genom improvisationer o.likn.
  - Sätt upp ramar för berättandet. På så sätt blir övningarna tydliga och alla vet vad som förväntas av dem och alla kan lyckas med uppgiften.
-