

# ÖVNINGSREGISTER

---

## Känslobyte

Grupper om 3-4 personer.

Varje person i gruppen väljer en varsin känsla varsin känsla som utgångspunkt i dialogen. Uppgiften är nu att föra ett samtal med varandra där känslan är det som ska förmedlas. Under samtalet ska alla successivt byta känsla så att alla avslutar i samma känsla. Prata endast med siffrorna 1 – 10.

Publiken blundar och tolkar efteråt vilka känslor de hört i dialogen.

### Tips!

Börja gärna övningen med att deltagarna får arbeta med samma uppgift i par, och utan att redovisa. När alla har provat ett tag, kanske ett par olika känslor var, så kan ni gå samman i dessa grupper och också delge resultatet inför helgrupp.

---

## 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.
- 

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

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



Teater Mila