

# ÖVNINGSREGISTER

## Ligg som om

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

Be alla deltagare hitta en egen plats i rummet.

Ligg som om:

- du sover gott
- du ligger på en läkarbrits
- du ligger på läkarbrits helt naken och läkaren har 2 kandidater som antecknar
- du är på en solig strand
- du ligger på en spikmatta
- du är under en klar stjärnhimmel

## Tips!

Variera dina som om-omständigheter så att deltagarna får prova olika hållning, nivåer, former, känslor osv.

## Kom i gång att gestalta

Den amerikanske kommunikationsforskaren Albert Mehrabian upptäckte att kommunikation innehåller flera delar. Vi sänder och tolkar budskap genom de ord vi säger, de tonfall vi har och de fysiska uttryck vi använder. När vi tolkar en annan människa så gör vi det utifrån;

- 7 % av budskapet består av själva orden personen säger
- 38 % är tonfall, betoningar och andra ljud
- 55 % är det icke-verbala, dvs. kroppsspråk

Ordet är alltså inte det viktigaste i en kommunikation! Kroppens språk däremot är oerhört centralt. Vi tolkar inte budskapet utefter orden utan utifrån hur de framförs.

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

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



Teater Mila

# ÖVNINGSREGISTER

---

Kroppsspråket delas in i 5 huvudrubriker:

- hållning
- rörelser
- gester
- mimik
- röst

Genom att deltagarna får träning i att gestalta med kroppsspråk så blir de tydligare i vilket budskap de sänder till mottagarna. De blir också mer tränade i, och duktigare på, att tolka andras kommunikation!

---

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

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



Teater Mila