

ÖVNINGSREGISTER

Memory

En av deltagarna får gå utanför rummet och vänta en stund. Dela in de övriga deltagarna i par. Varje par ska nu komma på en rörelse som ska vara deras. När alla har kommit på vilken rörelse deras par ska ha så sprider paren ut sig i rummet och alla lägger sig ner på golvet. Den som har varit utanför rummet kommer nu in och går fram till en av de liggande som reser sig upp och gör sin rörelse. Den står sedan stilla på sin plats. Personen som väljer går nu fram till ytterligare en som reser sig och gör sin rörelse. Om det blir ett par, dvs. två likadana rörelser, så får de gå och ställa sig vid en vägg. Om de inte blir ett par så lägger de sig ner igen. Nu går leken vidare på samma sätt tills alla par är hittade.

Tips!

Det går att be två stycken lämna rummet och sedan komma in och arbeta tillsammans med att försöka hitta alla rörelsepar.

Låt gärna alla par redovisa sina rörelser innan ni släpper in den/de som ska hitta rörelseparen. På så sätt upptäcker ni om några rörelser är så lika varandra att de riskerar att blandas ihop.

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

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

info@teatermila.se

