

ÖVNINGSREGISTER

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.

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!

Skulptör & lerklump

Dela in deltagarna i par. Den ena är skulptör och den andre är lerklump.

Skulptören ska nu bygga en skulptur av sin lerklump genom att varsamt flytta runt leran (armar, ben, vridning, riktning osv.).

När skulpturerna är färdiga kan alla konstnärer gå runt och se på varandras verk.

Byt sedan roller.

www.teatermila.se

info@teatermila.se



Teater Mila

ÖVNINGSREGISTER

Tips!

Om du vill kan du ge tema för skulpturerna. Det kan vara vad som helst, t.ex. en känsla, ett yrke, en sport eller en karaktär ur en föreställning ni repeterar.

www.teatermila.se

info@teatermila.se



Teater Mila