

LJUDMATTA

Alla deltagare lägger sig på golvet i en cirkel med huvudena tätt ihop.
En deltagare börjar göra ett långsamt, mjukt ljud. Övriga hakar på.

När som helst kan en annan av deltagarna börja göra ett annat ljud som alla andra hakar på. Ljudmattan är under ständig förändring.

Tips!

Var tydlig i instruktionen att det är en avspänningsövning. Ljudnivån ska alltså vara behaglig. Det finns en risk att ljudnivån ökar för varje nytt ljud som skapas
- handled under tiden om det behövs.

Avspänning

Det kan vara ett bra sätt att avsluta teaterpasset med en avspänningsövning.
Genom att leda deltagarna i avspänning så hjälper du dem att landa i sig själva i lugn och ro.

Med avspänning avses här en kropp som spänner av men en mental närvaro.
Det handlar alltså om att medvetet känna in kroppens signaler och arbeta aktivt för att nå lägsta möjliga spänningsgrad.

Tips!

Du bör som ledare sträva efter att inge ett lugn samtidigt som du driver övningen framåt.
Avisikten är inte att deltagarna ska slappna av (och somna...) utan de ska spänna av.
Det passar oftast bra med lugn musik i bakgrunden när man arbetar med avspänningsövningar.

Om du vill dämpa ljuset en aning så går det bra, men släck inte för mycket.
Risken finns då att deltagarna blir trötta istället för avspända.

