

REGNMASSAGE

Dela in deltagarna i par.

Den ena ska massera den andra och ställer sig bakom dennes rygg.

Den som masserar börjar med att tippa försiktigt med fingrarna över den andres huvud. Flyttar sedan ner till axlarna. Går efter en stund över till att massera ner över ryggen och ut över armarna.

Ledaren säger till när det är dags att byta plats med varandra i paret.

Tips!

Ha gärna musik i bakgrunden.

Dämpad belysning kan hjälpa avspänningen.

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. Avsikten 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.

