

# AVSPÄNNING - ANDNING

Be deltagarna att sätta sig bekvämt.

- Blunda.
- Koncentrera dig på andningen.
- In genom näsan.
- Ner i magen så magen blir rund - fyll uppåt genom bröstkorgen ända upp i nyckelbenen.
- Håll.
- Andas ut genom munnen. Töm uppifrån och ner. Den sista luften trycker du ut med hjälp av magmusklerna.
- Håll.
- Andas in igen osv.
- Tänk att du andas i fyrkant. Varje del (in - håll - ut - håll) ska vara lika lång.

Tips!

De första gångerna en grupp arbetar med avspänning kan det vara bra med handledning. Ledaren pratar lugnt och tydligt igenom de olika delarna av övningen.

Det går bra att spela lite lugn musik i bakgrunden under avspänningen om man vill det.

## 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 inte 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.