

BRANDMANNEN

Det här är en övning som vi lånar av den ryske teatermannen Konstantin Stanislavskij.

- Ligg på rygg. Andas in genom näsan och ut genom munnen. Djupt. Lugnt.
- Du går på sandstrand. Hur känns det?
- Du går på småsten. Hur känns det?
- Du tar upp snö och kramat en snöboll. Hur känns det?
- Krama en ispärkla och kasta iväg allt du kan.
- Tugga på seg kola. Svälj. Hur känns det?
- Tugga på saftig persika. Svälj. Hur känns det? Likhet? Skillnad?
- Du ser en vacker glasflaska. Hur ser den ut?
- Du tar av locket och drar in doften - av ammoniak! Hur känns det?
- Ny flaska. Visualisera.
- Du tar av locket och drar in doften - av sommarblommor! Hur känns det? Likhet? Skillnad?
- Du står framför ett höghus på 12 våningar. På marken står en brandbil med sin stege uppfälld till taket. En brandman börjar sin klättring upp för stegen. Följ honom med blicken ända tills han når sista steget. Väl uppe räddar han en liten ensam hund genom att stoppa den innanför jackan. Brandmannen klättrar ner till marken, följ honom med blicken ända ner.
- Ligg en stund och väck sedan kroppen, upp till sittande.

Tips!

När du introducerar de olika momenten kommer någon att visualisera och uppleva det du sagt på en gång medan det kan ta en betydligt längre stund för andra. Gör gärna klart detta för deltagarna innan du startar övningen. Tydliggör att de kan fortsätta med samma sak tills du ger ny instruktion. Om de upplever att nästa instruktion kommer för tidigt kan de välja att stanna kvar i det de gör en stund till och hoppa över den nya instruktionen eller avsluta det de gör och gå vidare.

BRANDMANNEN

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.

