

SPÄNNING / AVSPÄNNING

Lär musklerna hur de ska kännas när de är avspända genom att först spänna musklerna för att sedan sedan slappna av. Observera skillnaden.

- Händer. Knyt allt du orkar. Håll 7 sekunder. Slappna av. Vila. Upprepa.
- Fötter. Flexa. Håll 7 sekunder. Slappna av. Vila. Pointa. Håll 7 sekunder. Slappna av. Vila.
- Ben. Tryck ner benen i madrassen allt du orkar. Håll 7 sekunder. Slappna av. Vila. Upprepa.
- Rumpan. Spänn allt du orkar. Håll 7 sekunder. Slappna av. Vila. Upprepa.
- Magen. Spänn allt du orkar. Håll 7 sekunder. Slappna av. Vila. Upprepa.
- Ryggen. Tryck ner i madrassen allt du orkar. Håll 7 sekunder. Slappna av. Vila. Upprepa.
- Axlarna. Dra upp axlarna mot öronen. Håll 7 sekunder. Slappna av. Vila. Upprepa.
- Ansiktet. Skrynkla ihop ordentligt. Håll 7 sekunder. Slappna av. Vila. Gapa stort. Håll 7 sekunder. Slappna av. Vila.
- Ligg kvar en stund och känn avspänningen.
Om du har kvar en spänning någonstans - arbeta igenom den delen ytterligare en gång.
- Kom ihåg att andas genom hela övningen!

Tips!

När du leder den här övningen kan du själv hålla koll på klockan så att varje muskel får arbeta ungefär lika länge. Deltagarna behöver inte veta om det är 5, 7 eller 10 sekunder.

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.

