

SPÄNNING / AVSPÄNNING 2

- Ligg på rygg. Andas in genom näsan och ut genom munnen. Djupt. Lugnt.
- Spänn fötterna - håll - slappna av. Upplev skillnaden.
- Spänn vadmusklerna - håll - slappna av. Upplev skillnaden.
- Tryck ner låren mot golvet - håll - slappna av. Upplev skillnaden.
- Spänn stjärtmusklerna - håll - slappna av. Upplev skillnaden.
- Spänn magen - håll - slappna av. Upplev skillnaden.
- Tryck ner bröstkorgen mot golvet - håll - slappna av. Upplev skillnaden.
- Knyt händerna - håll - slappna av. Upplev skillnaden.
- Tryck ner armarna mot golvet - håll - slappna av. Upplev skillnaden.
- Dra upp axlarna mot öronen - håll - slappna av. Upplev skillnaden.
- Pressa huvudet mot golvet - håll - slappna av. Upplev skillnaden.
- Bit ihop käkarna - håll - slappna av. Upplev skillnaden.
- Gapa stort - håll - slappna av. Upplev skillnaden.
- Rynka ihop ansiktet - håll - slappna av. Upplev skillnaden.
- Rynka ihop pannan - håll - slappna av. Upplev skillnaden.
- Öppna ögonen så stort som möjligt - håll - slappna av. Upplev skillnaden.
- Känn långsamt igenom kroppen att du är avspänd i alla muskler.
- Ligg en stund.
- Väck kroppen, upp till sittande.

Tips!

Hitta ett behagligt arbetstempo och led deltagarna med en avspänd och lugn röst. Låt det gärna ta en liten stund mellan de olika muskelgrupperna så att övningen får ett avspänt tempo.

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.