

# STRETCHÖVNINGAR

Det finns en mängd olika stretchövningar som fungerar bra som avspänning. Om gruppen klarar av det kan de arbeta på egen hand med dessa. Om de behöver handledning så tänk på att arbeta igenom hela kroppen.

Några exempel på övningar;

**Nacke;** vicka långsamt ned huvudet mot ena axeln. Håll en stund. Räta sedan försiktigt upp huvudet igen för att vicka det mot den andra axeln. Håll en stund och räta sedan försiktigt upp huvudet igen. Avsluta med att luta huvudet framåt, med hakan ner mot bröstet. Räta upp och slappna av.

**Lårets framsida;** stå på ett ben och fatta tag om det andra benets fot och dra den mot rumpan. Knäet ska peka neråt mot golvet. Var noga med att hålla kroppen i en rak linje. Ta stöd mot en stol eller vägg om du behöver. Byt ben efter en stund.

**Lårets baksida;** stå på knä med det ena benet rakt ut framför dig. Det utsträckta benet ska ha lätt böjt knä. Luta dig, med rak rygg och händerna bakom ryggen, fram över det utsträckta benet. Rumpan ska peka bakåt. Slappna av i foten. Byt ben efter en stund.

**Vaden;** ta ett stort steg bakåt med den ena foten. Det främre benet böjs en aning medan det bakre ska vara rakt. På den fot som är bak ska hälen pressas mot golvet så att vaden stretchas ut. Byt ben efter en stund.

## *Tips!*

Var noga med hållningen. Den ska vara rak och neutral. Var också noga med att arbeta långsamt och mjukt. Stretching ska kännas men det ska inte göra ont.

## 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.