

SUCKA DJUPT

Be alla deltagare lägga sig bekvämt på rygg.

Alla börjar med att andas långsamt och sucka djupt tre gånger.
För varje utandning ska fysiska spänningar lämna kroppen.

Efter den tredje sucken fortsätter alla att andas långsamt och djupt.
Låt det bli en liten paus efter utandningen innan inandningen påbörjas.

Fokusera på andningen en stund.
Andas vanligt.
Väck kroppen och kom upp till sittande.

Tips!

Om du vill kan du istället för att gå över till vanlig andning och uppvaknande i stället lägga till en avspänningsövning som riktar sig mot muskulär avspänning.

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.