

AVSPÄNNING - ANDNING

Du som ledare ber eleverna lägga, eller ställa, sig på en plats på golvet i rummet utan kontakt med någon annan. Be dem sedan att:

- Blunda.
- Koncentrera dig på andningen.
- Andas in genom näsan.
- Ner i magen så magen blir rund - fyll uppåt genom bröstkorgen ända upp i nyckelbenen.
- Håll.
- Andas ut genom munnen. Töm uppifrån och ner. Den sista luften trycker du ut med hjälp av magmuskeln.
- Håll.
- Andas in igen osv.
- Tänk att du andas i fyrkant. Varje del (in - håll - ut - håll) ska vara lika lång.

Tips!

Avspänningsövningar går bra att använda i början av teaterpasset för att på så sätt nå fokus och koncentration.

Det går bra att spela lite lugn musik i bakgrunden under avspänningen om man vill det.

Uppvärmning

Uppvärmningsövningar har trippla syften och kan alltså vara av olika karaktär. Dels syftar de till att kroppen ska bli uppvärmd och få igång blodcirkulationen. På så sätt fungerar muskler och leder bäst och man minskar risken för skador.

De övningar som hjälper detta syfte handlar om att mjuka upp kroppen och arbeta upp en puls.

Uppvärmningen syftar också till att värma upp mentalt. På så sätt fokuserar deltagarna på nuet, på den uppgift ni ska göra tillsammans.

De övningar som hjälper detta syfte handlar om att träna fokus, koncentration och närvaro.

Slutligen bidrar uppvärmningsövningarna till att stärka gruppklimatet.
De ger energi samt skapar fokus och kontakt.

Tips!

Du som ledare kan med fördel delta i uppvärmningen. På så sätt kan du hjälpa deltagarna att hitta ett bra arbetssätt (tempo, fokus osv.). Genom att själv värma upp så visar du också hur viktigt det är för alla att delta i detta moment.

