

LYSSNA IN RUMMET

Alla ligger ner på en egen plats i rummet.

Be dem lyssna efter ljud utanför rummet - i rummet - hos sig själv.

Tips!

Det går lika bra att göra övningen i omvänd ordning, dvs. börja lyssna på ljud hos sig själv och sedan arbeta sig utåt.

En variant är att bara lyssna på ljud i rummet. Då kan du som ledare skapa dessa ljud.

Ytterligare en variant är att lyssna på saker som du som ledare släpper i golvet. Börja med tunga saker och arbeta dig ner till exempel en bit av ett papper.

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.

