

Cela " Learning is the shit" 18 juni 2012

Dessa improvisationsteaterövningar gjorde jag med bägge grupperna

Fiende/Beskyddare

Gruppen står i cirkel. De skall var och en under tystnad välja en av de andra i ringen som är deras beskyddare. Sedan skall de under tystnad välja en annan person av de andra i ringen som är deras beskyddare. När alla har valt så skall gruppen röra sig och de får som uppgift att vara så nära sin beskyddare som möjligt och så långt ifrån sin fiende. Kan växla till att ha beskyddaren mellan sig och fienden, alt att du är mittemellan fienden och beskyddaren. Då brukar det bli en klump, bra att bryta. Syfte: Ger en snabb grupp känsla och skratt. Släpper på prestige

Tysta trianglar

Alla släpper sina fienden och beskyddare. Står i en cirkel. Nu skall var och en under tystnad för sig själv välja två stycken personer av de övriga i gruppen. När alla har valt skall var och en försöka att bilda en liksidig triangel med de två utvalda personerna. Sker under rörelse. Viktigt är att det sker utan kommunikation, det sker genom att förhålla sig till de övriga. Ingen ska kontrollera någon annan.

Efter en liten stund kan ledaren stanna rörelsen och fråga om de har koll på om någon behöver er i sin triangel. Alltså hur medveten är du om vem som behöver dig?

Räkna ned från fem och stanna gruppen. Alla får sträcka upp sin händer i luften och samtidigt peka på sina kompisar i sin triangel. Kolla hur många som är nöjda med sin triangel.

Prata om att när alla är beroende av alla tjänar alla på att vara medvetna om det.

Presenterna

1. Dela in er två och två. Instruera att nu har var och en en fantasihylla bakom sig där allt finns. Man tar något från sin fantasihylla och ge till sin kompis.

- Varsågod här får du

- En.....tack så mycket!

Kompisens uppgift är att bli glad vad som än ges bort. Vi strävar mot att ta den första idén som kommer upp att inte censurera eller blockera.

2. Variant då den som får presenten säger vad det är

3. Tar bort hyllan och har en säck framför istället. Kortar den eventuella betänketiden.

4. Duell. Här tar vi bort alla ord och säger bara idén. Kör den kort och intensivt! Kan hjälpa med en rörelse.

Prata om att allt är bra. Släppa på kontrollen. Ta det första som kommer. Helt ok att säga samma saker, associera, ha teman osv Det viktiga är att bejaka sig själv och sin kompis.

Ja leken

Berätta att detta är en övning i fyra steg.

Dela in er två och två. Den som är längst är A.

1. Börja med att A föreslår saker (börja meningen "Ska vi..."), B säger Ja, och sen utför ni detta (i rummet)

2. B föreslår saker, A säger Nej.

3. A föreslår saker, B säger "Ja, men..." och hittar på en anledning att inte göra saken
4. B föreslår något, A säger Ja, ni utför saken några sekunder varpå B säger "Och så kan vi..." och bygger vidare på A:s förslag.

Reflektion: Hur upplevde A nr 1? Hur upplevde B nr 2? Hur upplevde A nr 3? Hur upplevde B nr 4?

Fokusera på skillnaderna mellan 3 och 4. Blev det någon skillnad på energin i rummet mellan dessa två? Volymen?

Är Ja, men... ett ja eller ett nej?

När använder vi Ja, men...?

Vad skulle hända i ens grupp om man bytte ut några av sina Ja, men... mot Ja, och...?

Ordinkast

Två och två. En är berättare, en är ordinkastare. Berättaren börjar berätta en historia vilken som helst. Man kan använda Det var en gång... som start för att förenkla starten. Ordinkastaren lyssnar och ger berättaren tid så historien är etablerad. Brukar räcka med en mening. Sedan kan ordinkastaren kasta in ord till berättaren. Den skall då ta in ordet i historien och skeendet. Efter någon minut så bryter ledaren och rollerna byts i paret. I bytet kan ledaren påpeka att ordinkastaren kan prova kasta in något apart ord för att se vad som händer.

När bägge har gjort så kan paret först prata om vad de upplevde. Sedan tas reflektionen i stor grupp. Vem berättade historien? Vad något svårare lättare? Hur gick det med de svåra/aparta orden? Vad handlade historierna om?

Ingen behöver ta ansvar. Gemensamt berättande, utan den ena eller andra blir det inget. Samarbete.

Övningar som jag gjorde med någon av grupperna

Vad gör du

Två och två. Den ena gör en fysisk mimisk rörelse t e x att gräva. Den andra frågar "Vad gör du" Då svara den som gjorde rörelsen med något som associerar ifrån det som den gjorde. T e x "sorterar mina frimärken". Då får den som frågade sortera frimärken rörelsen och börjar göra det. Då frågar kompiserna "Vad gör du" den som gör rörelsen svara med något som associerar från rörelsen o s v. Tränar förmågan att tänka på något annat än det du gör. Att associera från.

Ett-ords-historia

Dela in gruppen i grupper om fem-sex personer. De står i var sin ring. De skall nu berätta historier tillsammans men varje person får bara säga ett ord per gång. Man kan börja med Det - var - en - gång. Syftet är att träna på lyssning och att släppa på kontrollen. Orden nej och inte är förbjudna. Ord som ger skjuts såsom plötsligt och då uppmuntras. Försök få gruppen att berätta flera historier. En fördel att de är korta då kan man komma ihåg vad som händer. Prova byta håll. Om det havererar skall hela gruppen ropa Tjohoo gemensamt och får då börja om.

Två i en röst

Två och två. Varje par skall gå ihop och hålla om varandra om midjan. De skall nu försöka att prata som en person. Detta sker genom att man tittar på varandra och försöker att säga orden samtidigt. Paret får sedan mingla runt och prat med varandra. Först kan de öva lite tillsammans så de har lite koll på hur de skall samarbeta.

Att sträva mot; ingen skall styra, båda skall prata som en person i ett flöde.