

RIKSTEATERNS TYST TEATER PRESENTERAR

HÄR OCH NU

LÄRARHANDLEDNING



Här och nu handlar om att vara närvarande. Att leva, känna, lukta, se, höra och smaka nuet.

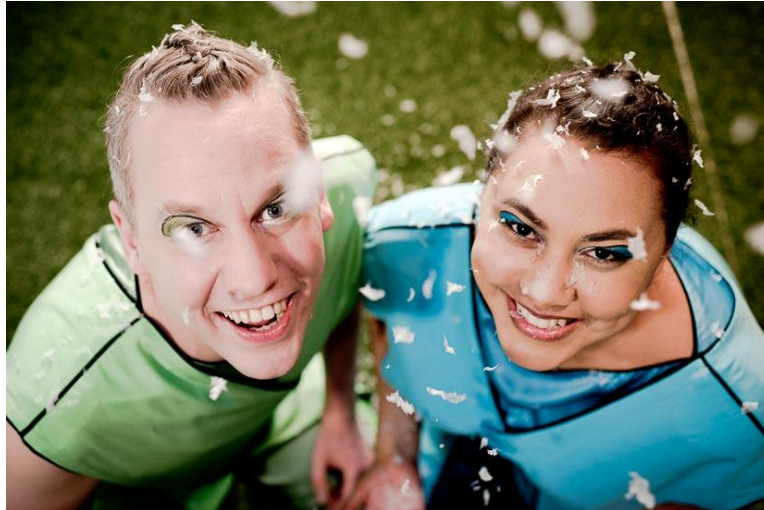
Föreställningen utforskar även våra element, jord, vatten, eld, luft och även ett femte element "space" enligt den indiska läran.

Hur upplevde du föreställningen?

Var i föreställningen upplevde du elementet jord? Elementet vatten? Elementet eld? Elementet luft?

Hur upplevde du respektive moment? Vad tror du att "space" innebär? Hur upplever man "space"?

Hur känns det när du skrattar? Kunde du fokusera på vad som hände i föreställningen istället för att tänka på mobilen, matteläxan eller fotbollsträningen? Om inte, varför? Om ja, hur kändes det?



Diskussionsunderlag och tips på övningar:

När du får frågorna nedan. Vad är det allra första du tänker på? Om du blundar och känner efter, förändras känslan då eller är den samma som din första tanke?

När du tänker på vinter vilka dofter känner du i näsan då?

Vilken känsla får du? Vad smakar vinter? Vilken är första bild du tänker på när du tänker på vinter?

När du tänker på vår vilka dofter känner du i näsan då?

Vilken känsla får du? Vad smakar våren? Vilken är första bild du tänker på när du tänker på våren?

När du tänker på sommar vilka dofter känner du i näsan då?

Vilken känsla får du? Vad smakar sommar? Vilken är första bild du tänker på när du tänker på sommar?

När du tänker på höst vilka dofter känner du i näsan då?

Vilken känsla får du? Vad smakar hösten? Vilken är första bild du tänker på när du tänker på höst?

Mindfulness:

Vet du vad mindfulness betyder? Hur uppnår man det?

Ta av dig skor och strumpor och gå långsamt på golvet. Gå på rad och prata inte med varandra. Prova att blunda medan du går. När du går så långsamt, hur känns kroppen? Börja med tårna, hur känns det? Vandra vidare till vader, lår och höfter. Gå långsamt, känn efter. Är det tillräckligt varmt ute så

prova denna övning på en skogsstig. Känn hur hela kroppen samspelar för att du ska hålla balansen. Dra in dofterna och känn hur luften smeker dina fötter och dina kinder.

Sitt mittemot varandra på golvet i skräddarställning. Titta varandra i ögonen i ett par minuter. Hur känns det?

Gå långsamt runt i klassrummet och se **alla** dina klasskamrater och lärare i ögonen. Hur känns det efteråt? Varför är det viktigt att våga se varandra i ögonen? Är det lättare eller svårare att bråka med någon som man ser i ögonen? Är det lättare eller svårare att tycka om någon som man ser i ögonen?

Att prata vidare om:

Varför är det så viktigt att vara närvarande här och nu? Hur uppnår du det?

När är du själv här och nu? När du utför fysiska aktiviteter som fotboll eller basket? När du gör läxan? När du går i skogen? När upplever du att dina föräldrar/kompisar/lärare är här och nu?

Vilken påverkan har tekniken, mobiler, ipads, dator och teve på din närvaro? När är din bästa stund på dygnet?

Varför tror du att så många stressar och planerar och lever i framtiden istället för här och nu? Hur borde vi göra istället?

Upplever du att din familj och dina vänner är närvarande med dig? Om inte, vad vill du att de ska vara annorlunda? Hur kan du förändra det?

Jobba vidare:

<http://www.bioresurs.uu.se/forskolan/kroppen2.cfm>

