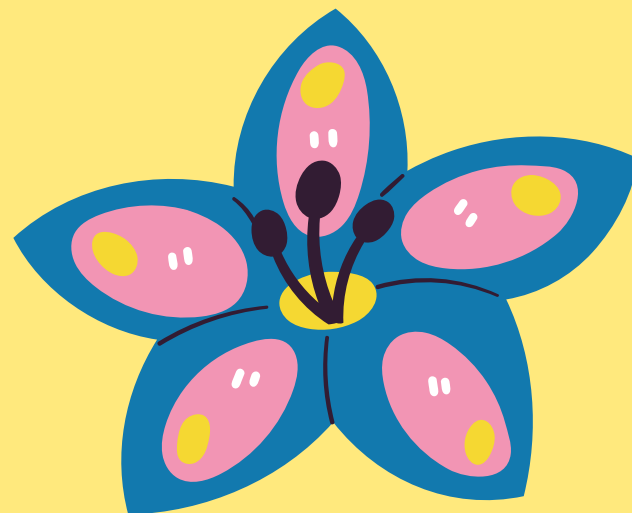




**HEJ! VAD ROLIGT ATT DU HITTAT HIT OCH ÄR NYFIKEN PÅ
IMPROVISATIONSTEATER!**

**HÄR KAN DU LÄSA LITE OM VAD IMPRO / IMPROVISATIONSTEATER ÄR,
DESS GRUNDER SAMT HÄLSOEFFEKTER**

**HAR DU NÅGRA FRÅGOR ELLER FUNDERINGAR SÅ ÄR DU VARMT
VÄLKOMMEN ATT HÖRA AV DIG**



VAD ÄR IMPROVISATIONSTEATER?

Improvisationsteater är en teaterform som involverar att skapa och framföra scenarier utan någon förberedelse eller script. Det är konsten att agera och reagera i stunden, skapa berättelser och scener i realtid. Inom improvisationsteater fokuserar man på att vara närvarande, aktivt lyssna på sina medspelare, acceptera deras idéer och bygga vidare på dem. Det handlar om att vara öppen för att agera i ögonblicket och att samarbeta med andra aktörer i skapandet. Genom att delta i en workshop kan man utforska denna konstform och lära sig de grundläggande teknikerna och principerna. Det kan vara både kul och givande, samtidigt som det kan ha positiva effekter i vardagslivet genom att utveckla kommunikationsfärdigheter, kreativitet och förmågan att vara närvarande i nuet.



VAD ÄR GRUNDPRINCIPERNA I IMPROVISATIONSTEATER?

Improvisationsteater bygger på flera viktiga grundprinciper som hjälper deltagarna att skapa och utföra utan förberedelse. Här är några av grunderna i improvisationsteater som vi kommer att undersöka under workshopen:

Närvaro: Att vara närvarande är en av de viktigaste grundprinciperna inom improvisationsteater. Det handlar om att vara fullt närvarande i stunden och lyssna aktivt på vad som sker runt omkring dig.

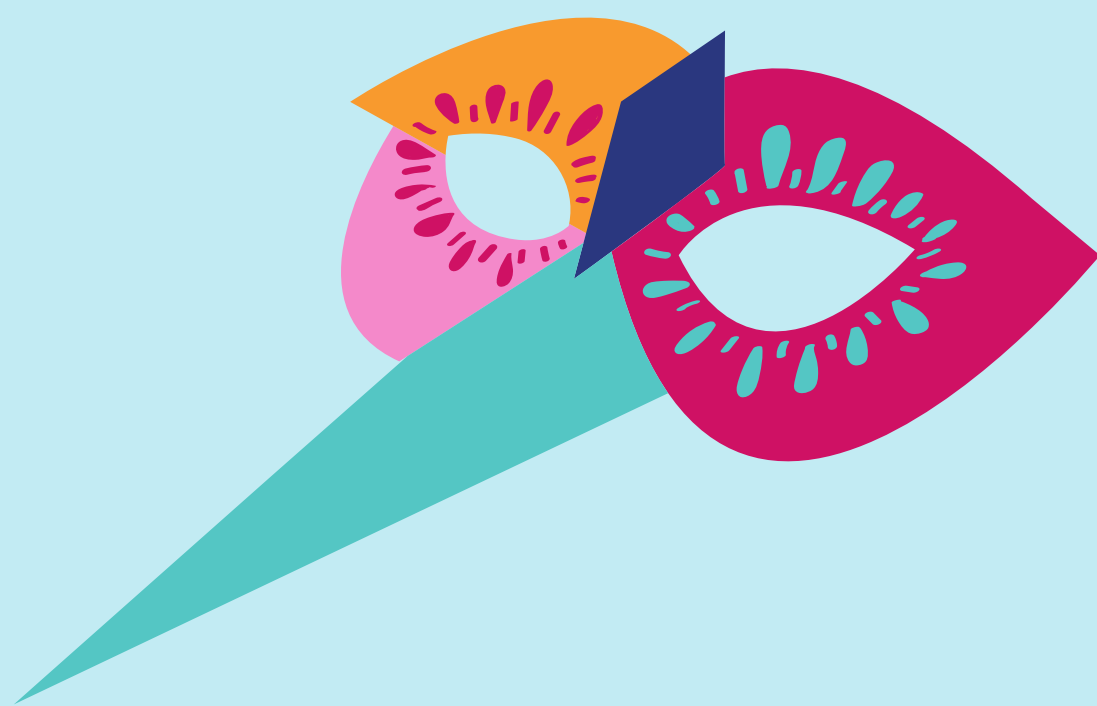
Aktivt lyssnande: För att kunna improvisera är det avgörande att lyssna på det som sägs och görs av dina medspelare. Genom att aktivt lyssna kan du bygga vidare på deras idéer och skapa en gemensam berättelse.

Acceptans: Att acceptera det som händer på scenen är en viktig grundprincip inom improvisationsteater. Genom att acceptera och bejaka varandras idéer och förslag kan ni skapa en atmosfär av samarbete och kreativitet.

Bygg vidare: Att bygga vidare på varandras idéer är centralt inom improvisationsteater. Istället för att säga nej eller stoppa idéer är det viktigt att bidra till berättelsen genom att bygga vidare på det som andra deltagare har skapat.

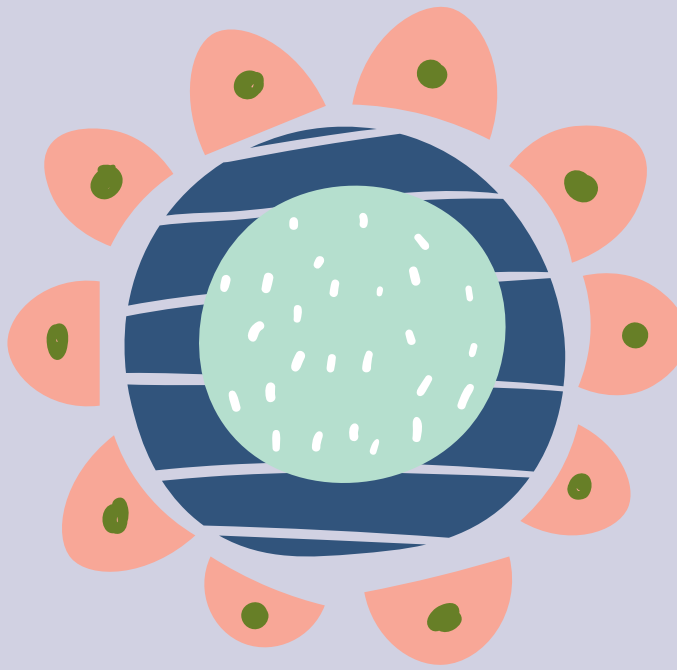
Ge och ta plats: Inom improvisationsteater är det viktigt att ge och ta plats. Det handlar om att både våga ta initiativ och vara lyhörd för andras idéer och behov.

Dessa grundprinciper inom improvisationsteater kan hjälpa dig att utveckla din kreativitet, samarbetsförmåga och förmåga att tänka snabbt. Genom att öva på dessa grunder kan du börja utforska den spännande världen av improvisationsteater.





HÄLSOEFFEKTER?



Improvisationsteater kan ha positiva hälsoeffekter på flera sätt, exempelvis:

Ökad kreativitet: Genom att improvisera får du öva på att tänka snabbt, vara flexibel och komma på nya idéer. Detta kan stimulera din kreativitet och hjälpa dig att tänka utanför boxen i vardagen.

Utvecklad kommunikation: Improvisationsteater involverar mycket samarbete och interaktion med andra deltagare. Genom övningar och spel tränar du dig på att lyssna aktivt med hela kroppen, kommunicera tydligt och anpassa dig efter andras idéer. Detta kan förbättra din förmåga att kommunicera mer effektivt och förstå andra människors perspektiv.

Reducerad stress och ökad självförtroende: Genom improvisationsteater får du möjlighet att utmana dig själv och kliva ur din komfortzon. Detta kan hjälpa dig att övervinna rädslor och osäkerheter samt öka ditt självförtroende i en trygg miljö. Att skapa och framträda utan förberedelse kan också vara en bra metod för att minska stress genom att träna sig på att hantera oväntade situationer.

Förbättrad mindfulness: Improvisation kräver närvaro och fokus i stunden. Genom att praktisera improvisationsteater kan du träna din förmåga att vara närvarande och medveten

