

Title	Circle with movements
Tidsåtgång	20 min
Antal deltagare	5-20
Logistik (utrymme, material...)	Tomma utrymmen för gruppen att arbeta i en stor cirkel. Musik kan vara till hjälp.
Försiktighetsåtgärder	Personer med svårigheter att röra sig eller stå under långa perioder kan delta i cirkeln genom att använda stolar/rullstolar.
Syften	building self confidence, trust and listening of the group
Förberedelser	Deltagarna står i en cirkel. Musik med en tydlig rytm eller takt som är lätt att följa.
Beskrivning	För första rundan föreslår var och en en rörelse när de går in i cirkeln. Varje rörelse är okej, även små. I den andra rundan gör var och en samma rörelse i samma ordning och gör den x4 repetitioner. Alla följer med och utför rörelsen tillsammans. Det kan finnas fler rundor där rörelsen blir mer flytande och med fler repetitioner (8x).
Variationer	Rörelsen kan inspireras av en föresats (hur känner du dig idag etc). Stopp och olika hastigheter kan användas för att göra de körade rörelserna mer som en dans.
Riktlinjer för facilitatorn	Viktigare än rytm är att lyssna och röra sig tillsammans, så detta är den mest relevanta dimensionen av aktiviteten.
Ursprung	"Dance Movement Therapy" förkortas ofta till DMT