



Övning: Kroppsliga reaktioner

Varför?

I denna övning får du lära dig att känna igen hur din kropp reagerar på klimatfrågor. På detta sätt kan du bekanta dig med klimatkänslorna som förnimmelser eller känningar i din kropp. Du får även hitta på sätt att uttrycka dessa känningar.

Hur?

Du behöver papper och penna eller något annat rit- eller skrivverktyg.

Lyssna först på din kropp en stund.

Fundera och känn sedan efter var och hur klimatkrisen, förlusten av arter och andra katastrofer känns.

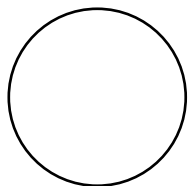
- Rita en bild av en kropp eller använd modellen på nästa sida. Rita in var och hur de klimatrelaterade känslorna känns. Vad känner du i eller på huvudet? Vad känner du i området runt halsen eller bröstet? Hur känns det i armar och ben?
- Rita sedan en till likadan bild av kroppen eller modellen. Tänk nu på något tröstande, tryggt och varmt, såsom att krama en närstående eller klappa ett keldjur. Känn efter var och hur dessa känslor känns i din kropp. Rita in och beskriv dem på samma sätt som i föregående bild.
- Jämför slutligen bilderna med varandra. Vad märker du? Var uppgiften svår eller lätt? Insåg du något överraskande?

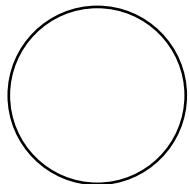
Det finns inga rätt eller fel svar på den här övningen. Det förekommer variation i var de olika känslorna placeras i kroppen i ritningarna. Mångfalden av förnimmelser är intressant i sig.

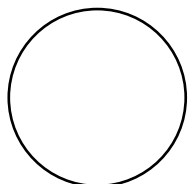
Skulle du kunna göra den här övningen tillsammans med någon annan och berätta om dina observationer för hen?

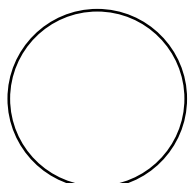


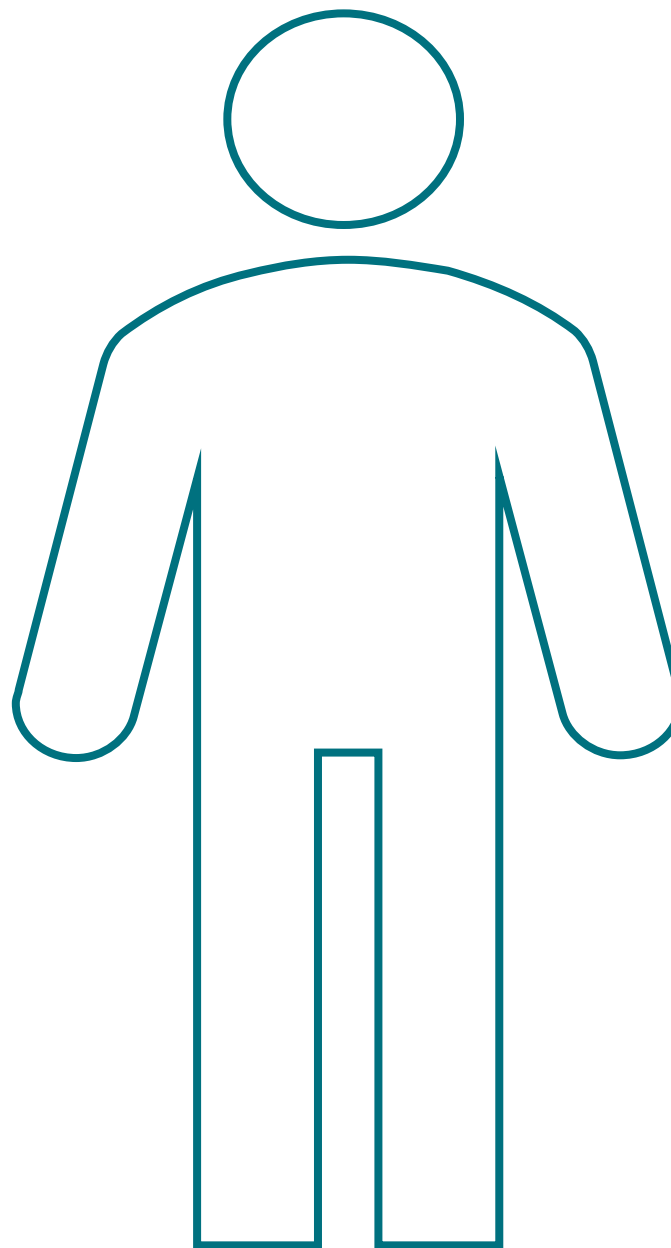
Känslorna i kroppen













Känslorna i kroppen

