

KROPSVÆRKSTEDET

Kropsværkstedet tilbyder undervisning i kropsbevidsthed gennem bevægelse og sansninger. Du får mulighed for at øge din evne til at opfatte, hvordan kroppen føles – at få en fast, realistisk opfattelse af dig selv i nuet, og hvordan du fysisk og psykisk reagerer på påvirkninger udefra. Eksempelvis: hvis du fryser: tager du mere tøj på, eller går du videre? – når nogen kommer for tæt på: træder du et skridt tilbage eller bliver du stående?

Med psykisk sygdom følger ofte en masse tanker – til tider tankemylder, uro og angst. Fokus på kroppen gennem bevægelse, bevidst hvile og opmærksomhed på det, sanserne registrerer lige nu, kan give dig en tiltrængt pause i hovedet, og det bliver lettere for dig at mærke, hvordan din krop føles:

- spænder musklerne/slapper de af
- føles det hårdt/blødt
- føles det koldt/varmt
- er armen bøjet/strakt
- er jeg træt/frisk
- er jeg rolig/urolig
- hvad ser jeg
- hvad hører jeg

Hvis du bliver opmærksom på hvordan din krop føles, kan det blive lettere at mærke, hvad du har brug for lige i øjeblikket. Undervisningen giver dig mulighed for at træne din evne til at styre eller flytte opmærksomheden mellem de forskellige sanser, så du får mulighed for at få mere kontrol over dit indre i en given situation og at styrke din indre ro.

Du får mulighed for at få en større viden om, hvad der er godt for dig 'lige nu'.

Hvis du bevæger kroppen, giver det dig større velvære.

Undervisningen kan foregå indendørs eller udendørs i haven eller i skoven.

Formålet er at:

- øge bevidstheden om dit indre
- styrke din indre ro
- opbygge en viden om, hvad der er godt for dig 'lige nu'
- opbygge en 'værktøjskasse' med redskaber til at overkomme en given situation