



Kroppen

Syfte: Känna uppleva sin kropp och dess behov

Ligg ner och slappna av! Fundera i tur och ordning över olika kroppsdelar (mun, lår, näsa, bröst, mage, hud etc) enligt nedan!

Är din X varm eller kall?

Känns det som om det är liv i din X? Hur känns det att ta kontakt med din X?

Vad tycker du om din X?

Visa med handen vilken del av din kropp du brukar försumma!

Vilken del ägnar du stor uppmärksamhet?

Vilken del är du stolt över? Vilken del skäms du för?

Finns det något på/med din kropp som skrämmer dig?

Känns vänstersidan likadan som högersidan? Vilken är mest du?

Är överkroppen mer du än underkroppen? Skillnad?

Hur skulle samtalet låta om överkroppen talade med underkroppen!

Skulle du vilja ändra något hos din kropp? Hur skulle ditt liv förändras om du gjorde det? Vad hindrar?

Vilken beröring skulle du mest av allt behöva? VEM behöver du den beröringen av? Vågar du be?

Vad skulle det medföra för dig?

Finns det några gamla kroppsminnen, när det gäller den beröringen? Andra beröringar?

Vem rörde vid dig när du var liten? På ett behagligt sätt? På ett obehagligt sätt?

Finns det något du skulle vilja göra för din kropp?