

AKTIVERANDE UPPGIFT: HUR SYNS KÄNSLOR I KROPPEN?

10-20 min

Under övningen undersöks ni baskänslorna genom kroppslig aktivitet.

Människor upplever många olika känslor, men man anser att det finns sex baskänslor:

1. glädje
2. hat
3. sorg
4. förvåning
5. rädsla
6. avsky



Hur ser dessa känslor ut i kroppen och ansiktet? Vilken rörelse kan beskriva olika känslomässiga tillstånd? I vilken del av kroppen kan var och en av känslorna bo?

UPPGIFT:

Ni rör er fritt i ett utrymme.Handledaren säger i tur och ordning en av de sex baskänslorna, och deltagarna hittar på rörelser, miner och gester som återspeglar den känslan.

Handledaren kan också föreslå att deltagarna överför en känsla till vissa kroppsdelar: Hur rör sig en förvånad hand? Hur ser ett huvud ut som känner avsky? Hur dansar sorgliga fingrar?

Psst! Om deltagarna så önskar, kan de hitta på andra känslor som de kan omvandla till miner eller rörelser. Inspiration får ni t.ex. via 35 känslors kort (pdf): https://www.lapsenoikeudet.fi/wp-content/uploads/2023/10/SVE-Tunnekortit_35.pdf