Kroppsacceptans

KURSPLAN

SYFTE OCH MÅL

Syftet med kursen är att försöka öppna upp för dina egna tankar om dig. Ett personligt arbete som vi bjuder in till via kursens delar och som du tar till dig på det vis du kan. Där du är nu. Om du vet med dig att du är kritisk i din blick på dig så kan uppgifter som tar dig inåt och ger kraft att vårda dig mjukare en möjlighet till förändring. Acceptans är en förändring som kan vara både radikal och som en smekning. Acceptans är aldrig att vara oberörd - utan i stället medveten *om* och att därefter välja en väg.

Efter avslutad kurs har studenten tagit del av följande:

- Kunskap om kroppen genom tid och rum
- Kunskap om kroppskännedom via kroppsscanning
- Kunskap om nervsystemet
- Kunskap om stärkande rörelse
- Kunskap om meditation för det inre barnet
- Kunskap om kroppsjournal

INNEHÅLL

Del 1 Självpratet om kroppen
Är vi medvetna om vad vi säger till oss själva om våra kroppar? Vet vi att hjärnan kan plocka upp det vi säger som sanning? Hjärnan är en plastisk apparat som vi också kan säga nytt till. Detta är ofta inget man tänker på när man står framför en spegel och inombords eller ljudligt uttrycker något mindre positivt.

Del 2 Kroppen genom tid och rum
Man brukar kunna koppa ihop mode med t ex världsekonomi och kanske är det även så med kroppsliga ideal? För längesedan skulle man gärna var rund för att visa att man visst kunde äta

Expressa

Denna text är skyddad av upphovsrätten.

sig mätt, när andra inte hade så mycket mat på bordet. Man skulle visa att man var rik och inte kroppsligen behövde kämpa. Hur har kroppen behandlats olika p g a hur kroppen ser ut och kommer ifrån? Kroppen genom tid och rum presenteras och frågor ställs.

Del 3 Säg hej till kroppen – är du i den?

Att känna sig hel och som en enhet är inte det mest självklara och det kan vara en utmaning i vår värld. Vi är så mycket uppe i våra huvuden och känner ibland inte alls in vad kroppen vill och gör. Vissa generationer har fått höra att man inte ska ”känna efter” så mycket. Andra har blivit tillsagda att det är fult att klaga på smärta som man bär på. Kan kroppen få vara som den är?

Del 4 Kroppskännedom med kroppsscanning

En kroppsscanning kan göras av flera orsaker. Den kan göras för att slappna av och somna, för smärtlindring och den kan göras för att du ska få hälsa på och känna in din kropp. I denna övning försöker man koppla hjärnan till kroppsdelarna.

Del 5 Nervysystemet är din vän

Nervsystemet är en kraftfull del av kroppen. Som många sällan tänkt på att vi kan vara snälla mot. Vad vi vill sträva efter med nervsystemet är att hamna i delen som innebär lugn och återhämtning. Det finns en absolut mening med att vi känner stress och att göra sig redo för att agera när det krävs. Men bara när det krävs. Många av våra dagliga tankar kan skapa en stress som inte gynnar oss.

Del 6 Byta yta mot vad?

Det finns ideal-utseenden som vi matas med från en ung ålder. Att man på egen hand utan andras stöd skulle kunna se igenom dessa välspridda normer är en lite för stor sak att kräva. Om vi växer upp i en värld med tv, social media, glossiga magasin, musikartister och reklam - hur lätt är det att inte tänka på att man vill se ut som dessa människor som är beundrade och åtrådda.

Del 7 Inre barn-meditation

Att se framför sig att säga samma saker till sig själv som liten, som man säger nu, är inte en ovanlig praktik att testa. Det är ett effektivt sätt inom hjälpande att känna större medkänsla. För att man fortfarande är det där lilla barnet också, inuti. I denna övning så tar vi oss själva i hand. I denna del ligger också en uppmaning att skriva till sitt yngre jag.

Denna text är skyddad av upphovsrätten.

Del 8 Rörelse för kroppsacceptans

Presentation av några effekter av rörelse och meningen med att röra sig som inte har med strävan efter en speciell kroppsform att göra. Hur dans, simning, yoga och promenader påverkas kroppen och oss. En vilja att ta hand om sig själv är meningsfull för kroppsacceptans.

Del 9 Kroppsjournal

I denna avslutande del finns en journal att fylla i för att fortsätta arbetet med kroppsacceptans. För arbetet kan för vissa få pågå under en kort eller lång tid eller en hel livstid. Det är inte konstigt och ännu ett sätt att ge oss tid och förståelse. För vi utvecklas med och i världen hela tiden.

FÖRKUNSKAPSKRAV

För att kunna genomföra och tillgodogöra sig kursen krävs mycket goda kunskaper i det svenska språket. Detta då alla studier är på avancerad språklig nivå.

Tillgång till dator och internetuppkoppling krävs, samt grundläggande datakunskaper.

ANTAGNING OCH TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

Du behöver ha ett personligt konto på allectio.se och det får du enkelt genom att registrera dig.

Efter ditt köp har du direkt tillgång till kursen (för mer info gällande detta se våra Allmänna villkor).

Studierna sker uteslutande på distans via plattformen *Allectio*.

Allt studiematerial ingår och ingen kurslitteratur tillkommer.

Kursen är baserad på självstudier utan lärarhandledning och du har obegränsad tillgång till kursen.

KURSENS UPPLÄGG

Studierna bedrivs helt på distans och individuellt, vilket innebär att du som student bestämmer din studietakt.

För att bli godkänd krävs att du genomför kursens samtliga delar.

När samtliga moment är genomförda får du ett utbildningsbevis i form av ett diplom.

Expressa

Denna text är skyddad av upphovsrätten.