

HJÆLP TIL LÆREN

Eksempel på forklaring/gennemgang af 'Body image'

Eksempler på fortællinger om kropsbillede kan findes i **cases (se case 2,3,4,9,11,15)**. Inddrag ligeledes **brainstorming** i gennemgangen af begrebet.

"A person's perceptions, thoughts, and feelings about his or her body"
(Grogan 2021, 5).

Body image betyder kropsbillede.

- Kropsbilledet er en persons tanke og opfattelse af egen krop – hvordan de ser kroppen og føler sig i den, afhængig udseende og funktion. Kropsbilledet kan ses i sammenhæng med en persons selvtillid og selvværd.
- Kan bl.a. være positiv (at acceptere sin krop og føle sig tilpas i den) eller negativ (ukomfortabel i krop, bekymret for udseende).
- Kropsbilledet er afhængig af/kan påvirkes af kultur, medier, subjektive erindringer, normer, sociale rum og handlinger.
- Kropsbilledet afspejler en persons identitet – se f.eks. én person der bliver syg/skadet, kropsbilledet vil være forskelligt fra før sygdom/skade til under sygdom/skade, hvilket kan have effekt på personens bevægelsesglæde/-muligheder.



HJÆLP TIL LÆREN

Før forklaring/gennemgang af affektteorien

Før forklaring/gennemgang af affekt, kan læren evt. **afspille tre musikgenre**; house/dancehall, heavy metal og meditativ/rolig musik, for eleverne, som et **praktisk eksempel** på, hvordan affekt opleves kropsligt – i dette tilfælde med høresansen. Hvilken stemning skaber musikken i rummet og i kroppen?

- Eleverne skal sidde med lukkede øjne og slappe af i kroppen. Musikken afspilles herefter enkeltvis med små pauser imellem, hvori den affektive oplevelse kan drøftes på klassen.
- Hvilken kropslig reaktion giver det enkelte musikstykke?

Herefter findes hjælp til forklaring/gennemgang af affektteorien på næste side.



HJÆLP TIL LÆREN

Eksempel på forklaring/gennemgang af affektteorien

Inddrag cases, som eksempler på affektive oplevelser (se case 1,4,6,7,11,13,15,16,17,19)

Hvad er affekt?

- Kroppens **sanselige reaktioner (perceptioner)** (sanser: hjerterytme, puls, varme, syre m.m.), der **opleves spontant**. Det sker ofte uden, at vi tænker over det. Når reaktionen sker, kan vi efterfølgende tænke over det og **tillægge det en værdi/følelse** – smerten er et godt eksempel. Den kan f.eks. virke god eller dårlig afhængig af oplevelse:
 - For mange af de unge (cases) er **smerten** en **god oplevelse**, det giver en oplevelse af kontrol over egen krop. Smerten kan **kontrolleres mentalt, man finder ud af hvad kroppen er i stand til** = fremmer selvtillid, glæde, energi m.m.
 - **Smerten** kan også være en **dårlig oplevelse** i tilfælde af skader eller overbelastning = giver nedtrykthed, lav energi, nervøsitet m.m.

Hvordan kan affekt produceres?

- Gennem **materialer** og **rummets opsætning**, f.eks.: vægtskiver, spejle, musik, lys.
 - **Vægtskiverne** kan f.eks. **visualisere** en progressiv **styrke** og virke affektivt = fremmer selvtillid, glæde, energi m.m.
 - **Musikken** kan give en vibe og skabe et rum, hvor man kan forberede sig mentalt til træningen og til kropskontrollen (jf. smerten) m.m. = kan give en **fornemmelse af kontrol, styrke og selvtillid**.
 - **Spejle** kan fremme motivation eller utilstrækkelighed over egen krop = kan give glæde eller nedtrykthed m.m.

Fortsættes på næste side

- Gennem **affektive fællesskaber/social interaktion**.
 - Venner træner sammen og motiverer hinanden med ord og tilstedeværelse, til f.eks. at løfte mere = kan give glæde, energi, tryghed, **ydre til indre motivation, styrkefølelse** m.m.
 - At være **omringet af ligesindede** - når andre træner i samme rum, kan man motiveres heraf. Det skaber affektive energier i rummet = kan give energi, glæde, ydre til indre motivation, styrkefølelse m.m.
- **Hvad kan vi bruge affekt til?**
 - Affekt kan bruges til at forstå, hvordan kroppen hænger sammen, hvad der motiverer os og hvilke materialer og situationer, der kan fremme bestemte følelser og oplevelser.
 - Såsom ekstremsport, der kan fremme vitalistiske energier i kroppen, der kan motivere, fremme glæde, ubehag m.m.

Således forklares, hvordan affektteorien kan bruges til at forstå egen krop i forbindelse med bevægelse og idræt, og den vedvarende motivation hertil.

