

**Det hele, raske menneske  
- udnyt anatomi og fysiologi**

Modul 5  
Find din vej til  
lykken

## Find din vej til lykken

Sansernes funktioner er ikke noget du kan tænke dig til. Derfor handler arbejdsarket her i Modul 5 mere om at prøve af, end at tænke. Opgaverne opfordrer dig til at koncentrere dig om de sanse-inputs du får og hvad de gør ved dig. Notér dine oplevelser, og øv dig noget mere. Sørg for at få opfyldt dine grundlæggende behov.

Lykken er et vidt begreb, for nogen er lykke noget dybt og allestedsnærværende, for andre er det en slags 'lykkenedslag', øjeblikke hvor vi bliver ramt af at være tilstede her og nu, med alt hvad vi er, og opleve alt det der sker lige nu, uden hverken at være optaget af fortid eller fremtid.

Livet leves lige nu. Vær hvor du er!

## Grundlæggende behov

- Drik vand nok (ca.  $0,033 \times \text{kropsvægt} = L$  vand pr dag)
- Få næringsrig kost – hold dit blodsukker stabilt
- Hav et rart hjem hvor du føler dig tryk helt ind i kernen med en husleje du uden problemer kan betale
- Hav et givende parforhold (eller hav et givende forhold til dig selv hvis du er single)
- Hav en opsparing der gør dig så tryk at du sagtens kan klare dig et halvt år uden indtægt (dette kan være en økonomisk opsparing eller et fyldt forråds-kammer eller ægte tæpper du kan sælge hvis det bliver knappe tider – måden er underordnet, når blot du kan føle dig sikker igennem næste vinter)
- Hav et job der gør dig glad i låget – et job du slet ikke kan lade være med at udføre fordi det er så fedt!

## Synssans

Vær opmærksom på hvad du ser på. Prøv at finde en ting frem i dit hjem som du synes er virkelig, virkelig grim. Sæt en timer studér tingen indgående i tre minutter. Hold fokus, og koncentrer dig om at se alle detaljer i den pågældende ting.

Hvad ser du?

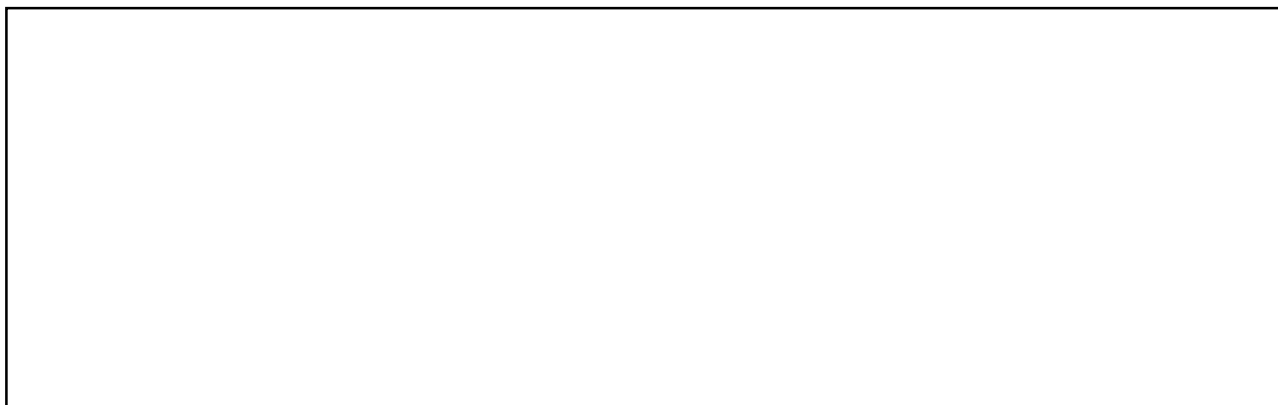


Hvad føler du?

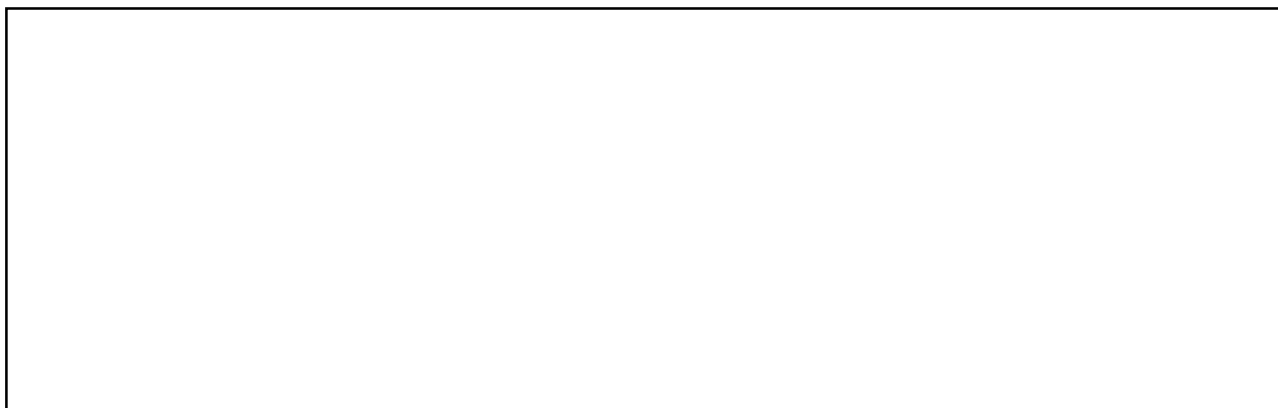


Find nu en virkelig smuk ting frem. Gentag øvelsen, studér den i tre minutter.

Hvad ser du?

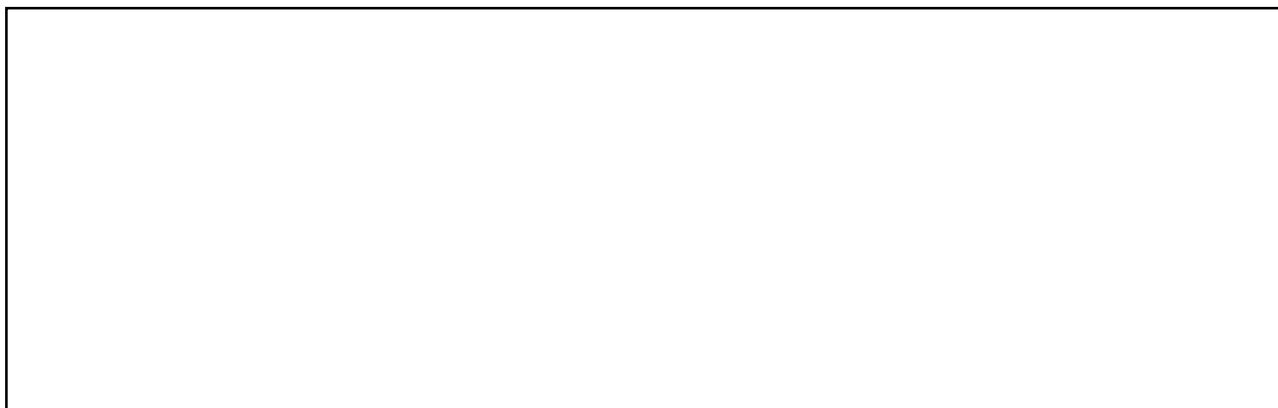


Hvad føler du?



Gå nu en tur i dit lokalområde – vælg et sted der har meget natur. Bor du i byen så find en park, en have eller et andet grønt sted. Måske har du glæde af skov, strand eller marker. Sug alle indtrykkene til dig. Kig på blomster, træer, vandløb, havet.

Hvad ser du?

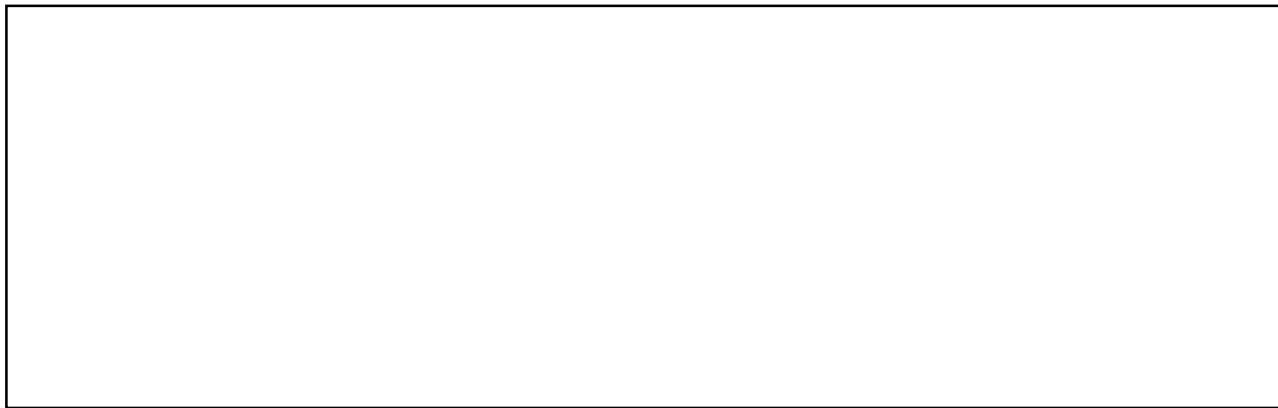


Hvad føler du?



Gå nu en tur i byen med bilerne susende afsted, neonskilte der lyser og blinker og butiksvinduer der higer efter din opmærksomhed.

Hvad ser du?



Hvad føler du?



## Høresans

Gentag øvelsen ovenfor hvor du går en tur, men på denne tur skal du prøve at fokusere på din høresans og hvad du kan høre, frem for hvad du ser.

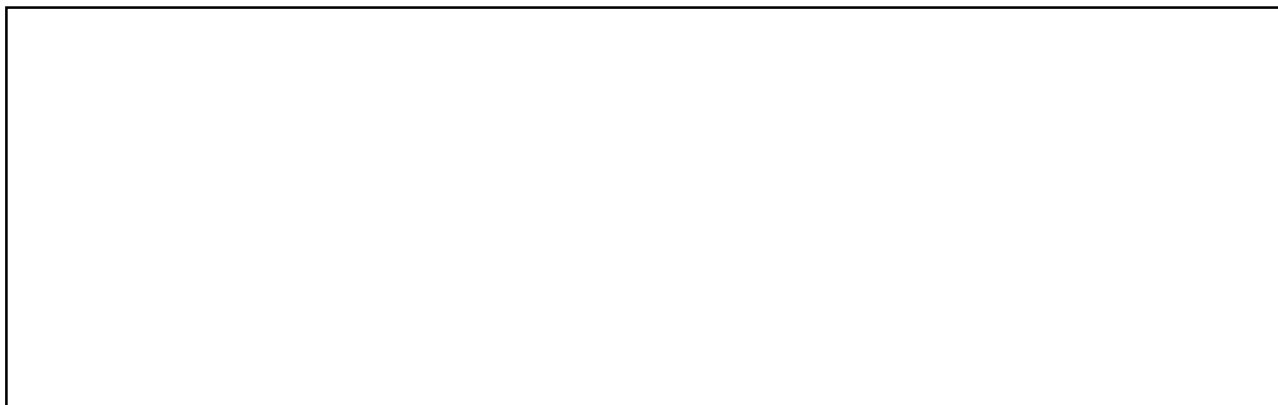
Gå en tur i naturen.

Hvad hører du?

Hvad føler du?

Gå en tur i byen.

Hvad hører du?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their observations of sounds in the city.

Hvad føler du?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their feelings or sensations during the walk.



## Lugtesans

Gentag gåturen i naturen og i byen. Prøv at fokusere på hvad du kan lugte.

Gå en tur i naturen.

Hvad lugter du?

Hvad føler du?

Gå en tur i byen.

Hvad lugter du?



Hvad føler du?



## Smagssans

Find forskellige fødevarer frem. Vælg ti ting. To ting der smager sødt, to der smager surt, to der smager salt, to der smager bittert og to ting med umami smag (proteinrige fødevarer – tjek evt. google hvis du er i tvivl). For hver smag skal du vælge én fødevarer du godt kan lide og en du ikke kan lide. Du ender således med at have ti fødevarer, en med hver smag som du godt kan lide og en med hver smag som du ikke kan lide. Nu skal du i gang med at smage! Vær opmærksom på smagsindtrykkene, og på hvad der sker i din krop og hvordan du reagerer. Du behøver ikke smage det hele på en gang – dine smagsløg kan godt have brug for pause. Notér dine oplevelser i skemaet herunder.

<b>SURT</b>	Fødevarer:	Fødevarer:
Oplevelse		
<b>SALT</b>	Fødevarer:	Fødevarer:
Oplevelse		
<b>BITTERT</b>	Fødevarer:	Fødevarer:
Oplevelse		
<b>SØDT</b>	Fødevarer:	Fødevarer:
Oplevelse		
<b>UMAMI</b>	Fødevarer:	Fødevarer:
Oplevelse		

## Følesans

Din følesans er den sidste sans du skal øve dig med. Det bedste vil være at øve dig med din partner, hvis du har en. Har du ikke det, kan du godt lave øvelserne selv (Beskrivelserne her er med partner, idet det giver et bedre sanseindtryk. Du kan eventuelt få hjælp af en ven/veninde, du behøver ikke være nøgen. Du kan blot tilpasse til din egen situation). Hvis du har en partner, så få ham/hende til at udføre den praktiske del af øvelserne, men du ligger afslappet med lukkede øjne – hvis det er svært kan du tage et bind for øjnene, for at kunne koncentrere dig bedre om de sansemæssige indtryk.

Sørg for at lokalet du befinder dig i har en behagelig temperatur. Du kan med fordel være nøgen. Læg dig behageligt til rette og luk øjnene.

Din partner skal have følgende klar inden i går i gang: sine egne hænder, isterninger, lun olie (ikke varmt), noget glat fx en poleret sten (lun), noget ru fx en upoleret strandsten og hvis i har det, noget der vibrerer fx børnelegetøj eller andet.

Til partneren:

Vælg en ting ud og berør din partners krop med fx en glat sten. Prøv at fokusere på hele kroppen fra isse og ansigt til arme, hænder, ben og fødder. Idéen med øvelsen er at mærke forskel på forskellige sanseindtryk fra forskellige steder i kroppen. Øvelsen handler om tryghed, tillid og kærlighed, så undgå at forskrække din partner, kilde (så vidt muligt – fjern dig fra området hvis det kilder) eller at påføre smerte. Husk at kroppen både har en forside og en bagside og at man kan vende sig om.

Gentag øvelsen med de forskellige remedier, og slut gerne af med olien som kan masseres blidt ind.

Hvis i ønsker at bytte plads, så vær opmærksom på om den der lige er blevet stimuleret er klar til at yde en indsats. Man kan godt være 'fyldt op' af oplevelsen, og det kan være en rigtig god ide at vente til dagen efter med at bytte plads.

Hvad var dine oplevelser med de forskellige remedier? Hvordan var det blot at tage imod og sanse?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to write their answers to the question above.