SMK Connect
Hvor kunst & undervisning mødes



Kroppen i naturen

At opholde sig i naturen påvirker vores mentale og fysiske sundhed. I denne opgave skal eleverne arbejde med naturen – ikke kun som noget vi betragter, men som noget vi oplever og sanser med hele kroppen. Eleverne skal undersøge vitalisme i kunsten og afprøve skovbadning som en måde at styrke krop og sind på.

Sol, sjæl og vitalisme

30 minutter

Vitalismen var en kulturel og fysisk strømning, som hyldede den sanselige og aktive menneskekrop i tæt kontakt med naturen. Bevægelsen fandt mening i dyrkelse af natur og menneske, krop og sundhed, inspireret af moderne videnskab.

Omkring år 1900 orienterede danske og nordiske kunstnere sig mod vitalismen. De dyrkede lyset, landskabet og det store menneske i naturen. Et eksempel er *En bjergbestigerske* af J.F. Willumsen, hvor den kvindelige figur fremstilles som stærk, fri og tæt forbundet med naturen.

Vitalismens tanker havde dog også negative konsekvenser, og idealet om den stærke og sunde krop blev eksempelvis udnyttet i nazisternes propaganda. Dette kom blandt andet til udtryk i den tyske filminstruktør Leni Riefenstahls film *Olympia*, hvor hun dokumenterede Olympiaden i Berlin i 1936.

Inddel eleverne i to og to. De skal nu undersøge *En bjergbestigerske*. Brug øvelsen Interview til at åbne værket op.

Når alle har prøvet at være både interviewer og kunstværk, samles der op i fællesskab. Introducér vitalisme for eleverne. Hvordan kommer tankerne omkring naturen til udtryk? Var det også sådan de opfattede værket, eller så de noget andet?

Vis gerne flere eksempler. Du kan bruge bilaget eller søge på SMK Open.

Opsamling

Saml op i fællesskab og perspektivér til i dag. Hvordan bruges naturen i forbindelse med sundhed? Hvem har mulighed for at bruge naturen på den måde - både dengang og nu? Hvordan minder moderne trænings- og sundhedskultur om vitalismens idéer? I dag ser vi også en dyrkelse af kroppen gennem fitness, sociale medier og selvoptimering - hvordan ville *En bjergbestigerske* se ud, hvis hun var på et socialt medie?

I kan også sammenligne med Lea Guldditte Hestelunds fotografier her.

I SKAL BRUGE

- Print af værker

Kunstværker



Titel

En bjergbestigerske

Kunstner

J.F. Willumsen

Naturens helende egenskaber

2 lektioner

Det kan styrke menneskers sundhed at opholde sig i naturen. Forskning viser, at ophold og bevægelse i naturlige omgivelser har en positiv effekt på både den fysiske og mentale sundhed. Naturen kan blandt andet reducere stress, give hjernen ro og restitution, styrke immunforsvaret samt bidrage til et lavere blodtryk. Allerede for over 100 år siden byggede man sanatorier i Danmark, hvor sol, frisk luft og natur blev brugt som behandling mod sygdomme. I Japan taler man om *shinrin-yoku*, som betyder skovbadning. Det er en anerkendt terapiform, hvor man oplever skoven med alle sanser.

Skovbad

I denne del af opgaven skal eleverne undersøge hvordan naturen påvirker sind og krop, og arbejde praktisk med at opleve naturen på en rolig og nærværende måde. Klassen skal på en tur ud i naturen, hvor fokus ikke er på at nå et bestemt mål, men på selve oplevelsen undervejs. Det kan være en skov, strand, park eller lignende.

Inden da skal eleverne skrive ned, hvordan de har det. Hvordan har de det i deres krop? Hvilke tanker fylder? Du kan også lade dem måle deres puls, så I har noget at sammenligne med efter jeres skovbad.

Eleverne skal nu gå i stilhed – telefoner og lignende skal blive hjemme. Bed dem være opmærksom på detaljerne, de møder samt hvad de kan se, dufte og høre. Måske skal de også lægge sig ned og mærke underlaget. Formålet er at give eleverne en kropslig erfaring med, hvordan naturen kan påvirke krop og sind.

Efter turen skal eleverne notere deres oplevelser, så de kan reflektere over, hvad de lagde mærke til, og hvordan de har det i deres krop efter turen.

Opsamling

Saml op i fællesskab, og lad eleverne dele erfaringer og perspektiver. Bed dem sætte ord på, hvordan deres krop reagerede under øvelserne, hvad de har lært om naturens betydning for sundhed og mentalt velvære, og hvordan denne type oplevelse kan bruges i deres hverdag.

Om SMK Connect

SMK Connect gør den kunstneriske kulturarv levende og anvendelig for landets elever. Det sker via modul-opbyggede, nøje tilrettelagte undervisningsforløb, der kan bruges direkte i underviserens planlægning.

Udgivet under CC BY-SA