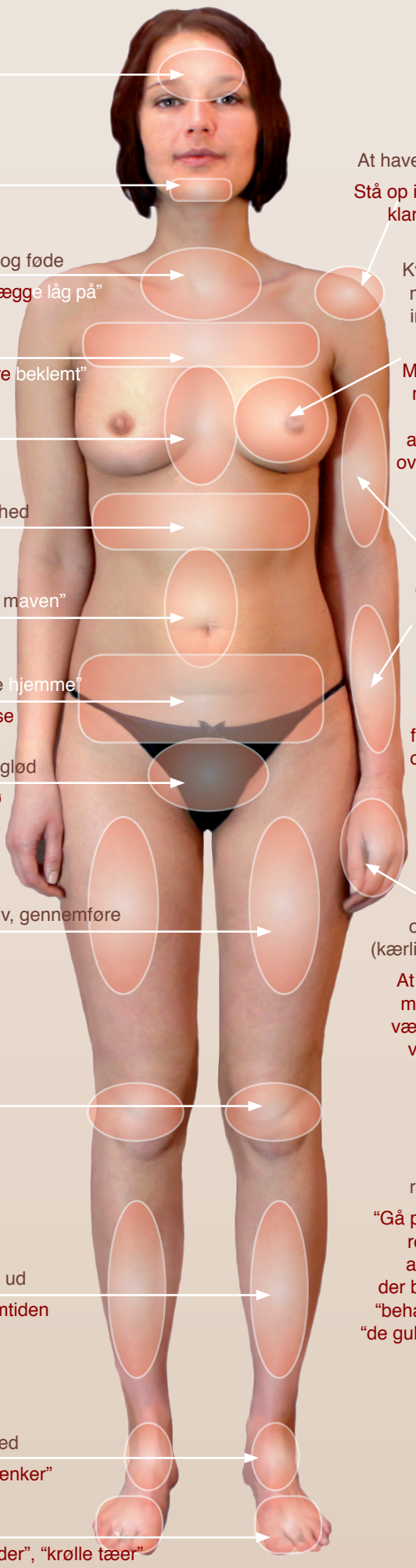
# EKSISTENTIEL ANATOMI

## VEJLEDENDE BETRAGTNINGER

Begreberne er hentet ud fra kroppens anatomi og fysiologi: Hvordan bruges kroppen i forskellige situationer. Begreberne og udtrykkene skal kun tages som et fingerpeg eller inspiration - som en måde at tænke på - ikke som en facitliste. Tænk: Hvad er det kroppen ikke kan - eller gør, når den spænder her?

Mørk tekst: Kroppens potentiale. Rød tekst: Kroppens forsvar.



Indsigt, klarhed, overblik
Problemer, kaos, forvirring

Vilje, selvværd, styrke
Bide sammen, holde ud, holde tilbage

Sang, tale, svælge ned - indtage luft, vand og føde
Klump i halsen, "sluge kameler", kvælning, "lægge låg på"

Åbenhed, udtryksfuldhed, venlighed
Tapperhed, brystværn, "tøndebånd", "at være beklemt"

"Selvet", livsglæde, kærlighed, indre ro
"Hul i hjertet", forladthed, svigt, dyb sorg

At blive taget sig af, holdt om, holdt af, tryghed
Ensom, klare sig selv, holde ud, knugen

Forventningsfuld, forelsket, "sommerfugle i maven"
Sceneskræk, ængstelse, uro, nervøsitet

Dyb tilfredsstillelse, velvære, lykke, "at være hjemme"
Livsangst, frygt, alarmberedskab, overlevelse

Universel kærlighed, livskraft (seksualitet), glød
Skam, dyb rædsel, terror, udslettelse, at dø

At tage sine egne skridt, stå inde for sig selv, gennemføre
Sparke, holde vrede tilbage, fastlåse

Stabilitet, muligheder, fremadrettethed
Afstivning, skræk, stå fast, låse

At komme fremad, træde igennem, komme ud
Modstand, frygt for at bevæge sig frem/fremtiden

Lethed, overkommelighed, fremkommelighed
"Bremseklodser", afstivning, fastlåsthed, "lænker"

Løft, afsæt, fjeder, dans
Flugt, "gå på glødende kul", "gå på listefødder", "krølle tæer"

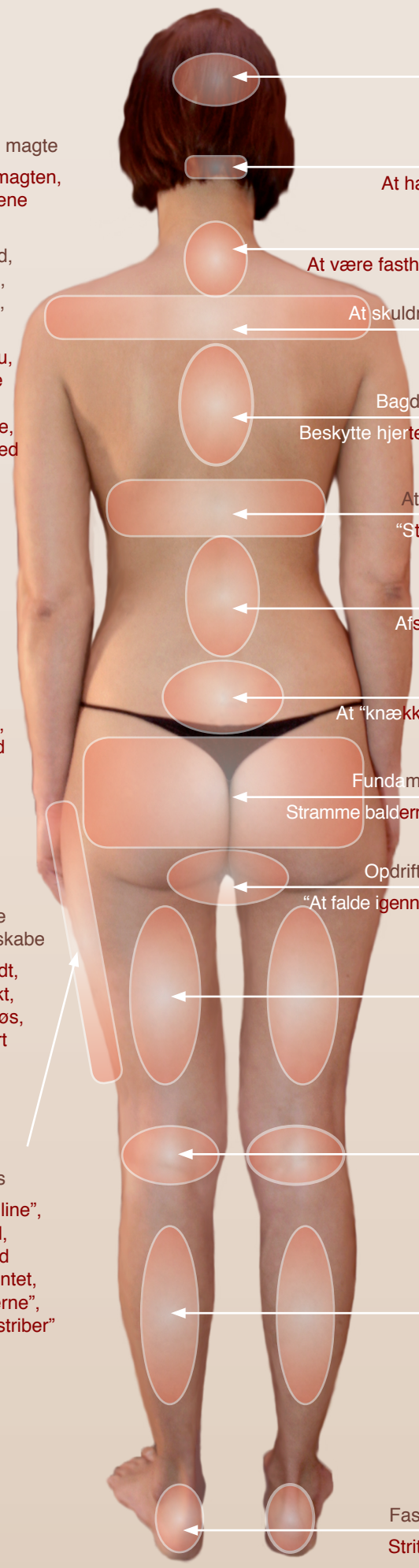
At have styrke, at magte
Stå op imod overmagten, klare alting alene

Kvindelighed, moderskab, inderlighed, mætning
Moralsk tabu, manglende selvværd, at skulle yde, overfølsomhed

Styrke, "vinger", duelighed, kontakt, kreativtet
Arbejde, forsvar, kamp, fastlåsthed, opgivenhed

At give og modtage (kærlighed), at skabe
At blive forladt, miste kontakt, være hjælpeløs, være forkert

Balance, stabilitet, retning/kurs
"Gå på en tynd line", rette sig ind, at gøre hvad der bliver forventet, "behagemusklerne", "de gule kavaleristriber"



Vished, forbundethed
Afskårethed, det frie fald

Frihed, løft, muligheder
At hænge i en krog, "sidste bastion"," livlinen"

Fremdrift, gå-på-mod, engagement
At være fastholdt, holde ud, drive sig selv, overkomme

At skuldre, at mestre, at have vingefang, at nå ud
Byrder, overansvarlig, at "bære et kors"

Bagdøren til hjertet, opbakning, tillid, rygstøtte
Beskytte hjertet, sårbarhed, bagholdsangreb, ydre pres

At blive grebet, holdt om, ført frem, tryghed
"Støttekorset", stress, overbelastning, panik

Styrke, rygrad, selvsikkerhed
Afstivning, "kosteskaft" - svækkelse, kollaps

Støtte, stabilitet, sikkerhed
At "knække" , falde fra hinanden, miste grundlaget

Fundament, selvværd, "logre med halen", samba
Stramme balderne op, skam, "stikke halen mellem benene"

Opdrift, der er "bund i foretagenet", bekræftelse
"At falde igennem", at miste underlaget, at blive invaderet

Tryghed, stabilitet, ressourcer
Bremse, holde igen, trække sig tilbage

Støddæmpere, fleksibilitet, kursændring
Usikkerhed, vakkelvorn, "géle i knæene"

Afsæt, fremdrift, lethed, løb, leg
Stædig, fastgroet, urokkelig

Fast grund, jordforbindelse, rødder, stabilitet
Stritte imod, sætte hælene i jorden, fastfryse