VÄSSARÖ

Fakta/**EXISTERA**
Datum: 14–28 juli 2019
Sista anmälningsdag: 1 juni 2019
Pris: 3 995 kronor
Anmälan: På www.existera.vassaro.se. För mer frågor och funderingar mejla **existera@vassaro.se**

KANSKE ÄR DET DU SOM ÅKER UT TILL ÖN EN SOLIG SOMMARKVÄLL? FOTO: ELINOR KARLIN

Så kan det gå till en dag på Existera

–Om du inte behövde sova – vad skulle du göra med all tid du fick?

Vi har hittat en liten skuggig plats för vår morgonsamling. Idag har det varit sovmorgon och därför kändes dagens fråga som en bra inledning. Vi brukar ju börja med yoga, morgondopp eller nåt annat fysiskt – medan någon förbereder frukost. Men idag är det som sagt sovmorgon och ledarna har fixat frukost.

Skugga förresten – det känns som hela sommarens läger var en jakt på skugga och svalkande bad. Efter morgonsamlingen är det dags för dagens Så-pass med temat ”Kroppen”. Vi börjar med att reflektera kring de kroppsideal som präglar oss – vilka bilder förmedlas i tidningar om ”hur vi ska vara”? Klipp och klistra i mindre grupper som blir kollage – som vi när vi tittar på inser att ingen av oss egentligen håller med om, eller vill leva upp till – ändå verkar de påverka oss. Vi pratar om hur de påverkar oss – hur de får oss att må och tycka om våra egna kroppar… Så hur skapar vi kropps-ideal vi vill ha? Alla tycker ju att vi ska få vara precis som vi är – men hur gör man det? Vi testar en övning i små grupper där vi får fokusera på det vi gillar med vår egen kropp – svårt. Vi inser hur lätt det är att vara dömande om sig själv.

Det är dags för fika – att ge våra kroppar lite näring ☺

Under pausen bygger vi om vår lilla skuggplats till ett kroppsligt upplevelscentrum. Hur känns det att gå barfota på kottar? Att ha ena handen i iskallt vatten medan den andra är i varmt vatten? Kan ett fotbad med olja och att ge mig själv lite fotmassage göra att jag tycker om min kropp? Vi provar spikmatta, orgasmotron (sån där huvudmassage-spindel-grej i metall) och ansiktsmask. Vi gör allt i tystnad med lugn musik och med vår reflektionsbok tillhands. Hur upplever jag allt det här?

Efteråt samlas vi i patrullerna och berättar om vad vi upplevt. Någon har haft en superhärlig upplevelse och tyckte tiden gick alldeles för fort. Någon annan tyckte det var långtråkigt. En tredje tyckte det var obehagligt med ansiktsmask – men skönt med fotbad.

Varför gjorde vi allt detta? Vi samtalar i helgrupp om syftet med upplevelserna och hur vi alla måste (oavsett vad vi tycker om vår kropp) leva i den och med den hela livet. Avslutningsvis sätter vi oss på en egen plats – i hängmattan, på en sten, vid ett bord eller i tältet – med vår reflektionsbok och uppgiften att skriva ett kärleksbrev till vår kropp.

Återigen dags att ge näring åt vår kropp – vi går upp till matsalen och njuter av mat som lagats till oss. Efter lunchen samlas vi i Fladan. Dags att använda vår kropp.

Vi byter om till badkläder och sätter oss i en storkanot – vända mot varandra – med uppgift att paddla framåt, vilket ju betyder att halva gänget försöker få kanoten åt ena hållet och andra halvan åt det andra. En slags paddlande dragkamp som såklart slutar i vattenkrig och väldigt mycket skratt.

När vi pustar ut och torkar i solskenet reflekterar vi igen – hur var det att använda sin kropp? Var det lättare att tycka om den då?

En patrull går hem till lägret för att laga middag åt oss alla, vi andra har fritid. Vad vi gjorde den kvällen, de andra dagarna och nätterna tänker jag inte avslöja här – var med i sommar och prova vetja…

/Existeraledarna