

Kroppen er mit tempel



Målgruppe: 9.-10. klasse, Ungdomsuddannelser, Voksenuddannelser

Kroppen er mit tempel

Beskrivelse

Hvis du tror, at vegetarmad og daglig motion er moderne fænomener, så tro om igen. Allerede for over 100 år siden skriver to danske mænd en bog hver, som får stor betydning for danskernes syn på kroppen. Og som sikrer dem berømmelse langt ud over Danmarks grænser. Mændene hedder I.P. Müller og Mikkel Hindhede, og deres banebrydende tanker om vegetarisme, daglig gymnastik og seksuel frigørelse bliver toneangivende i årtierne frem til Anden Verdenskrig og lægger fundamentet for et kropsligt moderne gennembrud. Historiker Adam Holm går i de to forfatters fodspor for at undersøge på egen krop, hvor de radikale tanker kommer fra, og om nutidens madvaner og kropskultur kan lære noget af de 100 år gamle ideer.

Pædagogisk note

Kroppen er mit tempel

Denne helt nye dokumentar giver et fint indblik i væsentlige sider af idrættens, ernæringens og seksualitetens historie i Danmark.

Med dokumentarens præsentation af I.P. Müller og Mikkel Hindhedes syn på hvad sundhed er, og hvad der skal til for at opnå et sundt liv, kan dokumentaren indgå i forløb med en historisk vinkel i biologi og idræt, men også i forløb i dansk med fokus på den tidlige modernisme. I psykologi kan dokumentaren bidrage med en baggrundsviden om den krops- og seksualforskrækkelse, der prægede folk omkring 1900. I det hele taget er fortællingen om de to pionerer også fortællingen om afslutningen på den kropsforskrækkede klunketid, senvictorianismen, og vejen til den nye moderne opfattelse af krop, sundhed og seksualitet.

Kapiteloversigt og kapitelindhold

Kapitelsæt: Kroppen er mit tempel

01:	Præsentation af I.P. Müller	00:00:09
02:	Kropforståelse o. 1900 I.P. Müller: Mit System - åndedræt - legemsøvelser - bad - frotteringsøvelser	00:00:55
03:	Kost og ernæring o. 1900 Mikkel Hindhede: En Reform af vor Ernæring - kød og vegetabilsk kost	00:08:25
04:	Om Müller og Hindhede Baggrunden for deres ideer og virke	00:12:09
05:	Klunketid Krops- og seksualforskrækkelse	00:16:40
06:	Müller og Hindhedes opgør med klunketiden Hindhede indfører nye behandlingsmetoder - bl.a. i forhold til kost og medicinering. Müller dyrker idrætten i det fri - og sætter dermed også fokus på den æstetiske og sexede krop. Derudover er han meget undersøgende i forhold til seksualitet. I forhold til tuberkulose sætter Müller som inspektør på et sanatorium fokus på bevægelse, lys, luft og renlighed.	00:18:48

-
- | | | |
|-----|---|----------|
| 07: | I.P. Müller: "Kønsmoral og Livslykke" | 00:39:19 |
| | Müllers opgør med den kristne seksualmoral. Seksualiteten er vejen til lykke for både mænd og kvinder. | |
| 08: | Hindhede og ernæringsvidenskaben | 00:42:42 |
| | Hindhedes brug af forsøgspersoner i ernæringsvidenskabeligt øjemed, ex vegetarisme. Herunder væddeløbet mellem Bøffen og Bananen! | |
| 09: | Frotteringsøvelser | 00:47:24 |
| | Hvordan laver man frotteringsøvelser? Herunder håndfrottering... | |
| 10: | Livsreformbevægelse | 00:48:29 |
| | Müller og Hindhedes europæiske aftryk, og deres betydning i dag. | |