

REGN

EN GÖR DET SJÄLV GUIDE

0

REGN

är berättelsen om en framtida miljökatastrof, en värld där det aldrig slutar regna. Ladda ner REGN eller RAIN som pdf här <http://regn-rain.se> eller hitta REGN både på engelska och svenska här <http://regn-rain.tumblr.com>.

Nu har du REGN i din hand.

1

TILLVERKA EN SJAL ANPASSAD FÖR REGN

Leta upp ett tyg i ett material som suger åt sig mycket vätska och som värmer även då det är blött. Detta gäller textila material som är gjorda av ull och av silke. Klipp till ett stycke tyg i storleken 115 cm x 115 cm. Alternativt leta upp små bitar av ull och silke och sy ihop till ett större stycke tyg.

Leta också upp ett material som inte släpper igenom vatten, det kan till exempel vara en sopsäck i plast. Klipp ut ett lika stort stycke av detta material.

Lägg de båda lagren ovanpå varandra och sy två diagonala sömmar för att fästa ihop de två lagren.



4

LÄS REGN TILLSAMMANS I KÖR

Att sjunga tillsammans och läsa tillsammans är något alldeles speciellt. Läsnigen av REGN blir starkare och det skapas en större helhet av flera delar som gör att en gemensam men samtidigt helt annat REGN uppstår än när du läser själv. När flera röster samlas och allas gemensamma röster och andetag samspejar uppstår ett lokalt REGN.

Ett gott råd vid högläsning i kör är att ha tålmod med varandra. Tänk på att alla bidrar med sin hastighet och sin röst och att det tar en stund innan något gemensamt växer fram. Först kan det kännas kaotiskt och upplevas som att det inte går. Men ha tålmod både med dig själv och andra. Lyssna noga och låt REGN vara precis som det är i stunden. Efter ett tag kommer alla ha hittat en röst i kören och tillsammans kommer något nytt som du inte kan åstadkomma själv att visa sig. Ett gemensamt REGN.

Regnet öste ner. Tunga, tjocka droppar slog hårt på granar, hustak, bilar. På älgar, rådjur, barnvagnar och skogsarbetare. Vattnet flöt i nya floder längs med skogsstigar och asfalterade vägar. Bilar med nästan blinda förare slirade långsamt fram i forsen från himlen. Källarutrymmen vattenfylldes. Gräsmattor blev grunda gröna dammar. Två veckor senare lugnade regnet ner sig. Dagen efter regnade det ihärdigt igen. Det regnade i en, två, tre, fyra, fem, sex, sju, åtta, nio veckor till.

Det slutade inte regna.

TRÄNA
DIN RÖST



2

TRÄNA DIN RÖST

För att kunna läsa berättelsen REGN högt behöver du en kraftfull röst. För att få en kraftfull röst så måste du andas med magen. Det kallas för magstöd och är något som du kan träna upp. Ju oftare du tränar desto bättre magstöd får du och detta i sin tur ger en kraftfullare röst. Upprepa därför denna träning så ofta du kan.

Ställ dig upp i en stålig hållning, rak rygg, avslappnade axlar med benen något isär. Försök nu att slappna av i hela kroppen, skaka axlar och armar för att förbereda kroppen på nästa steg.

Ta ett andetag och andas ut all luft i lungorna, ingen luft ska vara kvar. Nu skall magen dras inåt.

När du andas in, gör inget! Låt kroppen själv sköta inandningen. Nu skall magen tryckas utåt.

När du sedan andas ut gör samtidigt ett ljud, till exempel ett ljudande S sssssssssssssssssss, gör detta tills all luft är slut i lungorna och magen dras inåt igen.

Håll gärna en hand på magen för att kontrollera att magen dras in vid utandning och trycks utåt vid inandning. Gör detta i några minuter.

Nu är du redo att högläsa REGN.

LÄS REGN
TILLSAMMANS
I KÖR

5

LÄS REGN FÖR ATT FÖRTROLLA NATUREN

Naturen tas ofta för given som om den bara finns där och kan användas när den behövs. När du behöver bada, när du behöver göra upp eld eller när du behöver fira någon, med mera. Men naturen behöver också få något tillbaka, REGN är något som allt i naturen behöver. Genom att högläsa REGN för naturen så kan du på ett förtrollande sätt påminna naturen (naturen i dig själv) att allt liv är en förtrollande möjlighet. Känns det ovant, gör så här:

Leta upp något som du anser är natur. Ta det lugnt, det kan ta lite tid att både välja och bestämma sig för vad som är natur. Placera dig själv i närheten. Läs för denna natur. Du kan göra det högt, viskande eller i huvudet. Även om du inte märker någon skillnad direkt så var vaksam någon tid efteråt för att se hur naturen reagerar på din förtrollning.

3

LÄS REGN MED NÅGON ANNANS RYTM

Att hitta en rytm i ditt läsande kan vara svårt och det kan göra att du känner dig osäker att läsa högt för någon annan. Då kan det hjälpa att "låna" någon annans rytm i läsandet. Detta kan göra att du hittar andra nyanser och betydelser i berättelsen. Du kan göra det genom att tänka på en annan person, kanske en artist du känner till. Till exempel hur högläser du REGN om du tänker dig att du är Håkan Hellström, Diamanda Galas eller Beyoncé?

Du kan även hitta en annan rytm i läsandet genom att tänka på ett djur eller ett fenomen. Till exempel hur högläser du REGN om du tänker dig att du är en katt, robot eller en skata?

6

LÄS REGN FÖR NÅGON SOM BEHÖVER TRÖST

Att läsa REGN för någon annan är som att läsa en saga. Att läsa en saga för någon ger denna någon en möjlighet att slappna av och att uppleva en värld tillsammans med dig.

Eftersom REGN är en berättelse utifrån Klimatförändringar som sker just nu, överallt på hela jordklotet, så kan REGN upplevas som en ledsam berättelse. Men REGN är inte bara en berättelse utan även något som görs i stunden. Detta något, som i det här fallet är att du läser REGN för någon annan, skapar också något annat. Detta andra kan vara tröst, tankar eller aktiva handlingar där REGN och väder omskapas till en möjlighet inte ett hot.

Det beror på dig.

Till sist, se dig omkring. Se på människor, djur och växter där du är. Kan du upptäcka vädret och klimatet där du är? Märker du hur det förändras?

Väder är inte en pryl utan en grundförutsättning för allt liv och överlevnad. Människor, djur och växter är en del av väder. Antingen påverkas ditt liv mycket eller så påverkas ditt liv lite men du kommer inte undan väder. Vädret tar inte slut och tar aldrig semester. Vädret är en kraft som styr livet på jorden. Behovet av tak över huvudet, mat och kläder har direkta kopplingar till väder. Kunskap och teknik som din bils air conditioning, byggnaders klimat-anläggningar och meteorologens förutsägelser kan göra att vi känner att vi har väderkontroll.

Men människor, djur och växter är inte bara beroende av väder för att överleva, vi är en del av väder. Du och jag är väder. Därför äger du en del av vädrets makt. Med makt följer ansvar.

REGN är en typ av väder. Genom att följa den här regnguiden så kan du väcka ditt inre väder och ditt inre regn. Det kan göra dig mer medveten om din egen del i vädret och i allt som lever.