

Indholdsplan for lange kurser

Generel beskrivelse af højskolens lange kursus.

Skema

Vedlagte ugeskemaer viser det daglige forløb, som fordeler sig mellem valgfag, fællesfag og pædagogisk tilrettelagt samvær.

Undervisningsstruktur

Udbuddet af linjefag er forskelligt fra kursus til kursus og er afhængigt af elevtilslutning. Se de aktuelle ugeskemaer.

Målsætning for alle fag på lange kurser – og kravet om undervisning af bred almen karakter

Det gælder om at vække 'De i menneskebarmen slumrende livskræfter, som, når de bliver vakt, fremkalder en højere og kraftigere virkelighed, end den vi ser for vore øjne'

Grundtvig

'Døde er alle bogstaver om de end skrevedes med englefingre og stjernepenne, og død er al mulig bogkundskab, som ikke sammensmelter med et tilsvarende liv hos læseren'

Grundtvig

'Viden er struktureret i Bevidsthed'

Rig Veda – (højskolens motto)

Det overordnede tema på alle vores lange kurser er at vise mulighederne i og rækkevidden af menneskelig udvikling. Det ovenstående Grundtvig citat illustrerer meget godt vores overordnede undervisningsmål. Højskolens motto er at 'Viden er struktureret i bevidsthed', dvs. at grundsynet bag skolens virksomhed er, at mennesket dybest inde har fuld viden om, hvordan livet skal leves lykkeligt og helt. Denne viden hviler i alles hjerter i en uendelig dynamisk stilhed, som kan realiseres gennem bevidsthedsudvikling. I tidligere tider kaldte man dette livets udgangspunkt for 'ånd' eller 'Væren'.

Nu om dage hedder det snarere 'det højere Selv', og på højskolen for bevidsthedsudvikling hedder det 'transcendental bevidsthed'. Vi mener, at det højeste mål for livsoplysning er at lokalisere, beskrive og tage direkte kontakt til dette grundlæggende og mest oplivende plan af bevidstheden.

Mennesker har gennem årtusinder erfaret højdepunktsoplevelser og derigennem vidst, at bevidstheden har et potentiale ud over de kendte tre hovedbevidsthedstilstande.

I den vediske psykologi beskrives nøje de fire højere bevidsthedstilstande, fysiologisk og erkendelsesmæssigt. Det er undervisningens mål at udbrede kendskabet til disse 'i menneskebarmen slumrende højere livskræfter', dels gennem en grundig forståelse af stadierne i menneskelig udvikling, dels gennem elevens direkte erfaring af ubegrænset bevidsthed ved hjælp af yoga og Transcendental Meditation.

Faglige mål og kravet om undervisning af bred almen karakter.

Der er naturligvis en række rent faglige mål med de enkelte valgfag, højskolen tilbyder. Men intet fag får lov til at stå isoleret, men bliver i undervisningsforløbet forbundet med både ældgammel visdom og moderne forskning over den menneskelige bevidstheds muligheder. På denne måde tilgodeses lovens krav om at undervisning af bred almen karakter skal fylde mindst 50 % af undervisningen.

Demokratisk dannelse

Vores mål er endvidere at vise, at skismaet mellem individ og samfund først ophører, når samfundets enkelte individer har taget fuldt ansvar for deres egen sundhed og lykke gennem at udvikle bevidstheden. Vi opererer med begreberne 'individuel' og 'kollektiv' bevidsthed. Kollektiv

bevidsthed er et til stadighed fluktuerende fænomen, helt afhængigt af summen af de individuelle bevidstheder. Den kollektive bevidsthed er fuldt ansvarlig for demokratiets evne til at fungere, og demokratisk dannelse kan først blive tilfredsstillende, når den kollektive bevidsthed er høj. Det er højskolens målsætning at vise, hvorledes disse mekanismer fungerer, samt at bidrage, så godt vi kan, til at højne den kollektive bevidsthed og skabe et bæredygtigt fundament for vores demokrati.

Værdigrundlag

Højskolens værdigrundlag er det absolutte, det transcendentale, det evigt uforanderlige plan af eksistensen, der som en fortættet energi gennemtrænger og skaber hele universet, således som det er beskrevet i eddaerne og vedaerne, verdens ældste skrifter, og således som det i vor tid forsøges beskrevet af den moderne fysik som det forenede felt for alle naturens love. Dybest i både menneske og natur hviler en uendelig dynamisk stille kraft, som, når den erfares, viser sig at rumme ubegrænset skabende intelligens, poetisk beskrevet i vores ældste kulturarv og matematisk beskrevet i den moderne kvantefysik.

Stilhedens organiserende kraft

Når den menneskelige bevidsthed har genvundet sin fulde kapacitet og rækkevidde, erkendes denne indre stilhed som en uudtømmelig kilde til visdom og livskraft. At opleve bevidstheden fuldt ud ved stadig bedre kontakt med denne kilde kaldes oplysning eller selvrealisering.

Fuld menneskelig oplysning

Højskolens værdigrundlag er således de værdier, som udtrykkes i højere bevidsthedstilstande gennem det fuldt oplyste, det fuldt realiserede menneske.

Transcendental Meditation

Højskolen bygger ligeledes på erfaringer med Transcendental Meditation, som en grundig videnskabeligt undersøgt teknik til på en naturlig og uanstrengt måde at give adgang til sindets helt stille dybder, løse op for stress, spændinger og blokeringer og derved erfare højere bevidsthedstilstande, således som det i vor tid er beskrevet i Maharishis vediske Videnskab..

Undervisningsmetoder – fællesfag – og perspektivering

På fællesfag er undervisningen temaopdelt. Temaerne er af eksistensfilosofisk, samfundsfilosofisk, psykologisk og spirituel art, også selv om det tager udgangspunkt i et fagområde. Det er i fællesfag, at undervisningen i linjefagene yderligere perspektiveres. Det er opgaven for fællesfag at levere det spirituelle, filosofiske og erkendelsesmæssige grundlag for linjefagene. Fællesfag er således det samlende forum for al undervisningen på højskolen.

Metoderne kan naturligvis variere efter temaerne, men generelt er der en vekselvirkning mellem foredrag - emnepræget undervisning med læreroplæg og gruppearbejde - demonstrationer.

I enkelte tilfælde er der tale om problemformulerede, projektorganiserede undervisningsforløb, hvor lærerens rolle er som konsulent for grupperne. Undervisningsmetoderne er afhængige af elevernes forudsætninger.

Hvad angår metoder til personlig udvikling, så er yogaundervisning standard på alle lange kurser, ligesom undervisning i Transcendental Meditation er et gratis tilbud til alle kursister.

Pædagogisk tilrettelagt samvær for alle elever indeholder både instruktion i praktiske fysiske og mentale øvelser, samt drøftelse og perspektivering af de erfaringer, som øvelserne giver.

Samvær

Pædagogisk tilrettelagt samvær finder desuden sted torsdag primært aften og weekend.

Onsdag eftermiddag er der stamgruppemøde med stamgruppelærere med mulighed for individuel vejledning. Oprydning og rengøring finder sted efterfølgende. Derefter hyggeligt samvær med te og kage.

Lørdage og søndage er skemafri. Lørdag aften arrangeres der ofte hyggeaften. Den forberedes lørdag formiddag. Den kan omhandle hvad som helst, lige fra gennemgang og visning af en spillefilm med relevans for bevidsthedsudvikling, til lege, talentaftner og underholdning. Den planlægges på skift af elevgrupper og lærere.

I øvrigt er højskolen forholdsvis lille, og elever og lærere spiser sammen og ses 'over gården' i løbet af dagen. Kost og forplejning får eleverne mulighed for at deltage i for at lære en sund levevis, og der er undervisning på fællesfag, som relaterer til den særligt nærende ayurvediske grønne økologiske mad, der serveres.

Samundervisning

Af højskolens vedtægter fremgår det:

'Skolen tager i undervisningen sit udgangspunkt i Maharishi's Vediske Videnskab, Videnskaben om Kreativ Intelligens, herunder dens praktiske aspekt Transcendental Meditation, til belysning af den menneskelige bevidstheds fundamentale struktur og dynamik'.

I daglig tale og på skemaer kalder vi dette emne for 'vedisk psykologi', og dette emne indgår i alle korte og lange kurser og er derfor ideelt til samlæsning mellem kort og langkursuselever. Vedisk psykologi er et stort fag. Vestlig psykologi omhandler menneskets tre kendte hovedbevidsthedstilstande: Vågen bevidsthed, drømmebevidsthed og dyb søvnbevidsthed. Vedisk psykologi rummer ud over disse også beskrivelser af fire yderligere hovedbevidsthedstilstande, som er både spirituelt, psykologisk og adfærdsmæssigt vel beskrevne i den vediske litteratur, ligesom de kan opleves som en levende realitet af et menneske i udvikling. Den amerikanske psykolog Abraham Maslow har forsøgt gennem sin forskning i 'peak experiences' at kortlægge, hvad oplevelsen af hvad oplevelsen af udvidet bevidsthed betyder for det enkelte menneske og dermed for samfundet.

Når der står vedisk psykologi på skemaet, kan der ofte være en undertitel, så vi kan holde styr på dette meget omfattende fag.

Elevdeltagelse

Kursister deltager i rengøring og opvask på lange kurser. Kursisterne opdeles i stamgrupper, som også fungerer som studiegrupper. Højskolen ser det som en naturlig del af den sociale udvikling, at vi gør en indsats for, at alle føler ansvar for trivsel og fællesskab.

På højskolen for Bevidsthedsudvikling er elevdeltagelse stærkt forbundet med den daglige spirituelle udvikling. Der skabes næsten automatisk et omsorgsfuldt miljø, hvor alle mærker den enkeltes betydning for fællesskabet. Samhørighedsfølelsen styrkes af, at det fornemmes, at ens egen udvikling går hurtigere, når andres også kører godt. Væsentlig er det også, at lærere og personale er med og ligeså motiverede til menneskelig udvikling. Alle højskolens mennesker er med på lige fod. Den fælles interesse er med til at skabe et opmærksomt og varmt fællesskab som forudsætning for engagement og meningsfuld medbestemmelse. Demokratisk dannelse er for os ikke kun et spørgsmål om at undervise i demokratiets opbygning, men også at demonstrere respekt for og opmærksomhed på den enkelte.

Individuel vejledning

Kursisterne modtager løbende både individuel- og gruppevejledning.

Da højskolens hovedsigte er bevidsthedsudvikling som beskrevet ovenfor, så sker der rigtig meget med hver enkelt kursisdeltager under et 12 til 18 ugers forløb.

Med anvendelsen af Transcendental Meditation og AyurVeda sundhedssystem har højskolen mulighed for at tilbyde et videnskabeligt valideret og underbygget program til menneskelig udvikling, psykisk, fysisk og socialt.

TM er en enkel, naturlig mental teknik til at bevæge sig fra sindets overflade og til dets udgangspunkt, det højere Selv eller om man vil, til den rene, ubegrænsede energi dybest inde. I

løbet af få minutter opleves en hvile flere gange dybere end den, man kan opnå under den dybeste søvn. I denne dybe hvile opløses dybt rodfæstede spændinger, blokeringer og traumer og gammel træthed forsvinder.

Over 600 videnskabelige undersøgelser verden over publiceret i de mest ansete videnskabelige tidsskrifter dokumenterer en særdeles positiv effekt ved anvendelsen af denne metode inden for stort set alle områder af livet.

Det siger sig selv, at højskolemiljøet præges meget af den særlige atmosfære af positivitet og veloplagthed, som det giver at blive mere og mere harmonisk og kreativ. Elevrådgivning og vejledning fungerer her på en helt anden basis. Den bedste rådgivning et menneske kan få er uden tvivl den, som kommer dybest indefra. Både i lærer og elev. Når det højere Selv taler, udtrykker det sig med en autoritet, som kun den kan besidde, som formår upartisk at tage alt i betragtning.

I forbindelse med den særlige forpligtigelse til vejledning om tiden efter højskoleopholdet, som højskolerne har, så er der et særligt temaforløb på fællesfag, der hedder 'Jyotish'. Det nærmeste vi kommer det i vesten er faget astrologi, men Jyotish er mere end det. Det er verdens ældste metode til en bedre livsplanlægning.

Højskolen anvender foruden Ayurveda dette system som basis ikke blot for sin undervisning i større selvforståelse, forståelse af de forskellige former for karma og større livsindsigt, men også som basis for sin individuelle vejledning og rådgivning om tiden efter højskoleopholdet, og herunder ikke blot uddannelse og erhverv, men i det hele taget hvilke muligheder der viser sig åbne for den enkelte elev efter kursets slutning. Læs nedenfor.

Vejledning af eleverne om valg af uddannelse og erhverv

Det er lovbestemt, at højskolen skal give eleverne en vejledning om valg af uddannelse og erhverv i løbet af et langt kursus.

På højskolen for Bevidsthedsudvikling tager denne vejledning sit udgangspunkt dels i en af verdens ældste metoder til forståelse af mennesket og dets vej gennem livet, nemlig den vediske psykologi, som er baseret på den vediske astrologi, dels i verdens ældste sundhedssystem, AyurVeda.

Vedisk astrologi

En dybgående vejledning om så store livsvalg er kun forsvarlig, hvis den tager udgangspunkt i en tilsvarende dyb forståelse af de specielle talenter og muligheder, som udtrykkes i en given personlighedskonstellation.

I årtusinder har man i østen vejledt mennesker gennem en astrologisk metode, som er blevet genoplivet og har fået en renæssance i de sidste årtier i vesten.

Nu bruges metoden over hele den vestlige verden bl.a. af firmaer, som ønsker en stabilitet i nyansættelser. Det er til fordel både for firmaet og den ansatte, at man finder den rigtige mand til det rigtige job. Men metoden er lige så brugbar med hensyn til valg af uddannelse. Det kan være forbundet med en negativ oplevelse, hvis man som uddannelsessøgende må opgive studiet, fordi interessen eller studieindsatsen svigter.

Med den vediske astrologi som baggrund tager man hensyn til ikke kun, hvilken uddannelse og beskæftigelse den enkelte egner sig til, men også hvornår denne har mest chance for at forløbe med succes, altså timingen eller tidsværdien som en væsentlig faktor.

Under højskoleforløbet opstiller vi den enkelte elevs vediske horoskop, ligesom der vil blive undervist i forskellige metoder til at trænge dybere ind i en selvforståelse og dermed en forøget opmærksomhed om egne evner, anlæg, muligheder og behov.

Vi kikker på:

1. Uddannelsesrelaterede anlæg og muligheder
2. Jobsrelaterede anlæg og muligheder
3. Øvrige jobs- og uddannelserelevante dispositioner, såsom
 - a. uddannelseskra, videreuddannelse, kriterier for jobstilfredshed, livsmål
 - b. den psykiske og fysiske helbredssituation (job-stress kombinationen)
 - c. boligsituationen
 - d. den familiære situation
 - e. de økonomiske perspektiver
4. Hvilke muligheder der ligger i den specielle tidsværdi, som kommer efter højskoleopholdet.

Vejledning omkring uddannelsesvalg finder sted flere gange i det lange kursus forløb. Både i forbindelse med det ugentlige stamgruppemøde og integreret i selve den faglige undervisning.

Eleverne oplever tit, at de i takt med, at de er mindre stressede senere i forløbet, vil have mere mod på at tage nogle gode beslutninger omkring fremtidig uddannelse og job. Vejledning starter under det temaforløb som hedder

'Jyotish - indoeuropæisk mytologi og visdommen om Selvet':
og slutter med temaugen, som hedder 'Afslutning og fremtiden'.

Vi har ofte en del elever, som har lagt uddannelse og karriere bag sig. For dem er det andre aspekter af livet, som med fordel kan belyses af den vediske astrologi, som f.eks. partnerskab, selvudvikling, spiritualitet, fritiden og det skabende menneske.

AyurVeda

AyurVeda er verdens ældste sundhedssystem, og det tager hele mennesket i betragtning: fysisk, psykisk og socialt. Vejledningspligten på højskolen kan især tilgodeses gennem den særlige pulslæsningsmetode, som har mulighed for at afsløre ubalancer fysisk og psykisk endnu inden de har nået at skabe uønskede tilstande i sind og krop. En rådgivning af den enkelte elev gennem denne metode kan give en dyb indsigt i personlige anlæg og muligheder. Alle elever på langt kursus bliver tilbudt en sådan pulslæsning både under forløbet og lige inden afslutningen på det.

Evaluering

Hver fredag eftermiddag er der evaluering af ugens undervisning og generelle forløb. Evalueringsformen varierer fra temauge til temauge. Den kan være med et skriftligt oplæg fra lærer eller elever, den kan have et tilsvarende mundtligt oplæg, eller den kan starte med en gruppedrøftelse. Den omhandler trivsel i almindelighed og undervisningen i særdeleshed med speciel interesse i oplevelsen af undervisningens relevans for menneskelig udvikling og indlæringens meningsfuldhed. Der kan vises fotodokumentation fra værkstederne med beskrivelser af værkernes forskellige stadier eller man kan på anden måde vise sin arbejdsproces.

Større evalueringer over hele dage finder sted halvvejs under kurset og i slutugen. De omhandler især den enkelte elevs vurdering af sin egen udvikling. Her vises udstillinger med elevarbejder, elevkoncerter, elevfremlæggninger m.m.

Som noget særligt kan nævnes, at højskolen siden anskaffelsen af udstyr til måling af hjerneaktivitet hos den enkelte kursist, har indført begrebet 'objektiv evaluering'. Der måles på forskellige parametre fysiologisk.

Kursisten får bl. a. målt hjernens grad af funktionsdygtighed og kapacitet før kurset går rigtigt i gang og senere igen før afslutningen. Vi ser generelt en imponerende forbedring på storskærmen til den afsluttende evaluering. Dette fungerer som et inspirerende oplæg til den subjektive evaluering af den enkeltes kursusudbytte.

Indholdsplaner for fællesfag og valgfag. Revideret januar 2020

Højskolen har to fællesfag

1. Vedisk psykologi
2. Billedkunst og bevidsthedsudvikling

og

op til fire linjefag/valgfag:

1. sundhedslinjen
2. Billedkunstlinjen
3. Musik, sangskrivning og performance
4. Filmlinje

Fællesfag

Vedisk psykologi og kunst, kreativitet og bevidsthedsudvikling

Fællesfag

Vedisk psykologi

introduktion til faget og til hele kurset – Præsentation

Undervisningstimer:

Se ugeskema

Heraf pædagogisk tilrettelagt samvær:

Som normalt.

Pædagogisk tilrettelagte ekskursioner:

Vi ser hvor vi bor.

Lærerdækning:

Se temaoversigt

Temaets hovedsigte – herunder livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse.

Se generelle beskrivelse.

At vi lærer hinanden at kende

Desuden at give de nye elever en god mulighed for at falde til på højskolen og lære huset med dets faciliteter at kende.

Kreativ præsentation

Målsætning og forventninger.

Temaets indhold

Elever og lærere præsenterer sig individuelt.

Med hensyn til elevpræsentation er der et stort forberedelsesarbejde, som lægger op til en kreativ proces.

Introduktion til bevidsthedsudvikling. Højskoletraditionen og Grundtvig. Moderne bevidsthedsforskning. Højskolens idégrundlag.

Get together. Lege og lette dramaøvelser.

Introduktion til Linjefag.

Festforberedelse – fest.

Delemner:

Hvem er du?

Hvor kommer du fra?

Hvad har du lavet?

Hvad er dine planer?

Hvem kan du li'?

Hvad kan du li'?

Hvorfor er du her?

Mål med undervisningen:

Skabe fællesskab og nærhed.

Metoder og arbejdsformer:

Læreroplæg med efterfølgende gruppediskussion. Stamgruppeforberedelse. Foredrag.

Powerpointpræsentationer. Dramatik. Fotopræsentation på storskærm.

Hjælpemidler:

Digital recorder, computer, white board, storskærm, Google earth, internet.

UBAK 100%

Fællesfag

Vedisk psykologi

Vedisk psykologi og bevidsthedsudvikling

Dette forløb er højskolens kernetema. Det løber gennem hele kurset som en rød tråd, der samler og belyser alle de andre fag, teoretiske som praktiske.

Det består af teori og praksis, idet kursisterne bibringes både en

direkte oplevelse af og begrebsmæssig forståelse af, hvad menneskelig helhedsudvikling vil sige. Undervisningen foregår i grupper og er lærerstyret.

Først og fremmest arbejdes der med praktisk bevidsthedsteknologi hver dag.

Lektioner derudover på fællesfag gennemgår teorier om menneskelig udvikling og reduktion af stress som anført nedenfor.

I forlængelse af denne undervisning foretages der

EEG-måling af hver enkelt elev under meditation i begyndelsen og slutningen af kurset, som et grundlag for objektiv evaluering.

Heraf pædagogisk tilrettelagt samvær:

Se ugeskema

Pædagogisk tilrettelagte ekskursioner:

Se ugeskema

Lærerdækning:

Se ugeskema

Temaets hovedsigte – herunder livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse.

Se den vedlagte generelle beskrivelse af højskolens lange kurser.

At temaet fungerer som indføring i kernefaget bevidsthedsudvikling.

At give deltagerne en direkte oplevelse og begrebsmæssig forståelse af menneskelig udvikling.

At forstå individuel vækst som nødvendig basis for et sundt demokrati.

At fjerne stress og genetablere en optimalt fungerende psyke/fysiologi.

At forstå sundhed som et biprodukt af menneskelig udvikling.

At forstå kærlighed som et biprodukt af menneskelig udvikling.

At forstå lykke som et biprodukt af menneskelig udvikling.

At forstå dynamisk ro som et biprodukt af menneskelig udvikling.

At forstå fred i sindet som den nødvendige basis for en høj kultur og verdensfred.

Fagligt indhold:

Det højere Selv og det individuelle ego:

Af hvilken art er vores inderste Selv?

Hvordan karakteriseres oplevelsen af det?

Hvordan forstås det indre univers intellektuelt?

Hvordan opnås en direkte oplevelse af ren bevidsthed, vores egen inderste Væren?

Hvordan er den menneskelige bevidsthed opbygget?

Forskellen på vestlig psykologi og østerlandsk visdom.

Introduktion til Vedisk Psykologi:

Sindets forskellige lag: Sanser, tanker intellekt, følelser, intuition, individuelt selv, kosmisk Selv.

Hvad styrer vores adfærd, og hvordan vi træffer beslutninger.

Begrebet kollektiv bevidsthed. Hvad styrer egentlig vores samfund bag facaden?

Hvordan træffer samfundet beslutninger?

Karmabegrebet + fri vilje/determinismeproblematikken:

Definition af karmabegrebet.

De tre former for karma.

Definition af fri vilje begrebet.

De forskellige former for fri vilje.

De syv bevidsthedstilstande –

menneskets trinvis opvågning fra dyb søvn til den højeste bevidsthed.

Yogafilosofi og vesterlandsk filosofi:

filosofi er forskellig i forskellige bevidsthedstilstande.

Maharishi effekten

Den gensidige vekselvirkning mellem individ og samfund.

Den enkeltes ansvar og muligheder for at skabe et samfund i vækst.

Definition og dybere forståelse af vækstbegrebet.

Hvad er målet for menneskelig vækst?

Kan den kvantificeres? BNP kontra BLP (brutto lykke produkt).

Det moderne verdensbillede og det allerældste

Det moderne set med kvantefysikkens øjne og det urgamle vediske verdensbillede set med seerens øjne.

Hvad er det, der gør, at vi alle skaber os et verdensbillede/menneskesyn? Hvilke komponenter er det skabt af?

Stressmanagement:

Hvordan defineres stress ?

Begrebsafklaring – distress, eustress og de kemiske ar i nervesystemet.

Hvordan påvirkes vi af stress?

Hvordan undgår vi stress?

Hvordan kan stress neutraliseres

Hvad er der at gøre, hvis vi har fået den?

Hvordan opleves en opløsning af spændinger i sind og krop?

Under ekstraordinær dyb hvile har nervesystemet sin egen måde at heale på

Hvordan fungerer stressbelastet fysiologi?

Strukturel stress og materiel stress

Hvordan fungerer en fysiologi helt fri for stress?

En fuldt udviklet, såkaldt kosmisk bevidsthed neutraliserer al stress.

Hvordan fungerer en psyke belastet af stress?

Den begrænsede bevidsthed og lykkefølelsen, der forsvandt.

Hvordan fungerer en psyke, som er helt uden akkumuleret stress?

En karakteristik af kreativitet og indsigt i kosmisk bevidsthed.

Stresssymptomer:

Ændringer fysisk, psykisk, adfærdsmæssigt.

Grader af stress:

stresstrappen

Stress på arbejde/i privatliv

Uklare grænser som en farlig kombination

Hvornår bliver stress farlig:

Akut vs. Kronisk stress: kamp/flugt/freeze.

Forskel på travlhed og stress.

Grænser mellem positiv-negativ stress.

Individuelle stresssymptomer.

Hvornår stresser jeg – arbejde/privat:

min stressdiagnose. Hvilke symptomer kan jeg genkende hos mig selv?

Stress i de forskellige bevidsthedslag:

sanser, intellekt, følelser, spirituel væren.

Kønsspecifikke stressmønstre.

Kønroller og stresstilbøjeligheder.

Interpersonelle færdigheder:

hjælp til venner/kolleger: Hvordan kan jeg hjælpe andre? Hvordan vil jeg selv modtage hjælp?

Verdens ældste opskrift til et liv helt fri for stress

Ayurvedisk livsstil.

Ayurvediske leveråd med udgangspunkt i den enkeltes disposition for ubalancer.

Optimering af vaner - at bringe livet i samklang med naturens rytmer.

Hvordan man skaber medvind i livet.

Ayurvedisk kost.

Føde som omsættes let. Mad som giver vitalitet og livsglæde (rasayana)

Hvordan virker maden på de naturlove, der styrer vores liv?

Fødens intelligens og ernæring for højere bevidsthed

Den ayurvediske fødes tre grundbestanddele – korn, bægfrugter, grøntsager.

Ayurvedisk madtilberedning og fordøjelsens ild.

Krydderier – madlavningens magi i virkning og smag: Udrensning, balance, virkning på bevidstheden.

Den ideelle balance mellem hvile og aktivitet: søvn, meditation, motion

Balanceperspektivet "Når balancen tipper".

Pulslæsning/pulsdiagnose. – Kroppens wistleblower

Pulsens ti lag.

Ubalance som forløber for sygdom – om at afværge den fare som endnu ikke er opstået.

Pulsens måde at afsløre kroppens svage punkter på.

Forskellige typer ubalance ifølge verdens ældste sundhedssystem.

Ayurvedisk handleplan.

Fra den dybeste stilhed til den mest dynamiske aktivitet. Brug naturens love til at opfylde ønsker og behov.

Mål med undervisningen:

Både at give direkte personlige erfaringer med at opleve transcendens, bevidsthedens grundtilstand.

og at give teoretisk forståelse af de erfaringer som yoga og bevidsthedsøvelser giver.

At forstå Maslows begreb 'højdepunktoplevelser'

Metoder og arbejdsformer:

Bevidsthedsteknologi og daglig praksis. Diskussion af erfaringer. Diskussion af alle eksisterende metoder.

Yoga, åndedrætsøvelser og meditation og stilhedens forvandlende kraft.

Eeg-måling af hver enkelt elev under meditation i begyndelsen og slutningen af kurset, som et grundlag for objektiv evaluering.

Hjælpemidler:

Computer, white board, storskærm. Bevidsthedslaboratoriet. Eeg-udstyr. Yogamåtter. UBAK 100%

Fællesfag

Vedisk psykologi

Først opleve, siden oplyse – Introduktion til Transcendental Meditation.

Motto:

Viden er struktureret i bevidsthed.

Viden er forskellig i forskellige bevidsthedstilstande.

Udviklingen går ikke fra usandhed til sandhed, men fra en mindre sandhed til en større.

Undervisningstimer:

Se ugens skema

Heraf pædagogisk tilrettelagt samvær:

Se ugens skema

Pædagogisk tilrettelagte ekskursioner:

Ekskursion til det absolutte (meditationens endemål)

Lærerdækning:

Se ugens skema

Temaets hovedsigte – herunder livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse.

Se generelle beskrivelse.

At erfare, at sand livsoplysning kommer indefra som forbedret kontakt til det højere Selv.

At erfare Transcendental bevidsthed som dynamisk stilhed, hvori al visdom ligger i frøform.

At erfare, at den direkte oplevelse vækker bevidstheden og spontant giver mere energi, mere harmoni, mere kreativitet og mere intelligens.

Temaets indhold:

De syv bevidsthedstilstande, fra dyb søvn til den højeste menneskelige erkendelse.

Instruktion i Transcendental Meditation

Erfaringer fra meditationspraksis.

Yderligere instruktioner som opfølgning

Delemner:

Om at blive herre i eget hus.

Mekanismer bag løsning af spændinger og blokeringer.

Forståelse af samspillet mellem sind og krop.

Forståelse af individets samspil med den kollektive bevidsthed.

Den enkeltes ansvar i det sociale samspil.

Oplysning som basis for et velfungerende demokrati.

Maharishi effekten og faseskift i den kollektive bevidsthed og dens livskvalitet.

Mål med undervisningen:

At eleverne oplever at de beriges af erfaringer med bevidsthedsudvikling

At se dem blive veloplagte og mere kreative

At erfare den forbedring i det sociale samvær det giver, når alle får det endnu bedre med sig selv.

En vision af hvad fuld menneskelig oplysning vil sige.

Metoder og arbejdsformer:

Læreroplæg med efterfølgende gruppediskussion. Foredrag. Diskussion af erfaringer.

Meditationspraksis individuelt og i gruppe

Måling af hjernebølger før og efter start på meditationspraksis.

Måling af forskellige stressparametre.

Desuden anvendes en del øvelser som beskrevet i temaet 'Dramatik, improvisation og Transcendens' (se indholdsbeskrivelse for dette tema)

Hjælpemidler:

Overheadprojektor, computer, whiteboard

UBAK 100%

Fællesfag

Vedisk psykologi

Dramatik, improvisation og Transcendens.

Kursuslængde i timer:

Se skema for kurset

Temaets hovedsigte – herunder livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse.

Om bevidsthed og energi

Dramatik er i høj grad en social proces. Sammen sætter vi gang i de kreative kræfter, der muliggør en større indlevelse og fantasi. Målet er at skabe kontakt til de allerdybeste planer af bevidstheden, der, hvor tryghed, energi og skabende intelligens er ét. Her bliver viden om bevidsthedsudvikling uundværlig, og vi skal se nærmere på metoder til fysisk, mental og åndelig udvikling.

Kun på de helt stille planer af bevidstheden er den dybe indlevelse til stede, som en sikker intuitiv erkendelse. Vi skal se på en mulig model for en fuldt udviklet personlighed.

Temaets indhold:

Ved at prøve nye roller og se på livet fra en anden vinkel end den vanlige, får vi nye erfaringer og større frihed til at være mennesker. Vi skal se på kropssprog, stemmeføring og andre virkemidler, ligesom vi skal træne det at fornemme andres udgangspunkt og give dem et godt oplæg til at skabe den næste situation.

Men det handler også om, hvordan vi når ud over os selv, om hvordan vi styrker forbindelsen med det store Selv, det enestående dybest inde. For bedre at kunne komme i kontakt med og forstå andre mennesker må vi gøre vores personlighed mere rummelig

Delemner:

Spontanitetens hemmelighed –

om at gribe det konstruktive i nuet

Kunsten at improvisere –

om at turde lade verden blive større

De tusinde roller – og den ene identitet

Kreativitetens grundprincipper –

om østens gamle og vestens mest moderne

syn på udvikling af kreativitet

Pause, tryghed, transcendens –
om stilheden som skabende fundament

Gør de andre go'e –
om generøsitet som kreativ kraft

Stemmeføring og intonation –
om stemmen som hjertets udtryk

Tidspresset og evigheden –
og om modsætningernes mødested i det
transcendente

Kunsten at slippe sig selv –
og lade noget større strømme ind

Det kosmiske drama – om det gode, det
onde og mennesket i midten

Hvad er det, vi siger, når vi bevæger os?
om kropssprog og opmærksomhedstræning

Hinsides den indre støjsender –
et lyt til evighedens åndedræt

Mål med undervisningen:
At flytte grænser gennem at træne opmærksomheden.

Metoder og arbejdsformer:
Øvelser, improvisationer og gennemspilning af små situationer fra hverdagslivet
Personlig vejledning og instruktion. Læreroplæg med efterfølgende gruppediskussion.
Foredrag.

Hjælpemidler:
Et inspirerende stort, tomt lokale.
UBAK 100%

Fællesfag

Vedisk psykologi

Lykkeforskning og livsoplysning.

**Om kunsten at optage sin føde, sine indtryk og sine følelser og
forvandle dem til en tilstand af lykke:**

Undervisningstimer:

Se ugeskema

Heraf pædagogisk tilrettelagt samvær:

Se ugens skema

Pædagogisk tilrettelagte ekskursioner:

ingen

Lærerdækning:

Se temaoversigt.

Temaets hovedsigte – herunder livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse.

At komme nærmere på en definition af lykkebegrebet.

Individuelle lykketests og nationale lykketests. Parametre og måleenheder.

At give indsigt i, hvordan man kan øge produktionen af livsglædens grundstof, ojas.

Temaets indhold:

Opfølgning på undervisningen i Transcendental Meditation.

Om de 13 agnier – transformationsprocesser – som sørger for en fuldstændig omsætning af maden til dens reneste essens, ojas, livsglædens grundstof.

Om fødeemner, som i særlig grad er lette at lave ojas af.

Om adfærd og indstillinger til livet, som er særligt befordrende for livsglæde.

Mål med undervisningen:

At skabe mere livsglæde.

Metoder og arbejdsformer:

Læreroplæg med efterfølgende gruppediskussion. Foredrag. Powerpointpræsentationer.

Individuelle øvelser. Gruppeøvelser.

Hjælpemidler:

Computer, projektor, white board.

UBAK 100%

Fællesfag

Vedisk psykologi

Nordisk mytologi, den gamle nordiske bevidsthedslære:

Motto: Nordisk mytologi er 'sjælens landkort og vejene dertil'

Grundtvig

'Myten lader det foregå udvortes, som er indvortes'

Søren Kierkegaard

Undervisningstimer:

Se ugeskema

Heraf pædagogisk tilrettelagt samvær:

3 timer som beskrevet i generelt materiale.

Pædagogisk tilrettelagte ekskursioner:

ingen

Lærerdækning:

Se temaoversigt.

Temaets hovedsigte – herunder livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse.

At forstå det dybeste plan af bevidstheden, som det er beskrevet i eddaerne.

At vise, at Edda og Veda er udsprunget af samme indoeuropæiske rod og har slående ligheder, og at der er skriftsteder i de to kildekrifter, som er ordret ens i lange passager.

Temaets indhold:

Med udgangspunkt i Vølvens Spådom at gennemgå og opleve de centrale skabelsesmekanismer med paralleller til kvantefysikkens beskrivelser af det forenede felt for alle naturens love.

Introduktion til alle de mytiske begreber og forestillinger som indgår i Vølvens Spådom.

Ragnarok ('regenternes fald'), de fire tidsaldre og sekulariseringsprocessen.

Præsentation af de tolv guder, som bor i tolv huse på himlen – Den oldnordiske astrologi.

Planeter eller guder eller naturlove eller dybest set vores eget Selv?

Delemner:

Vølven som seer.

Skabelsens grundlyd (Heimdal) og Vølvens bud om lyttende stilhed.

Asken Yggdrasil og al viden i frøform.

Nornerne og de forskellige former for skæbne eller karma.

Introduktion til runemagien

Afstikkere til Runesangen og Odins indvielse i brugen af tankeruner.

Sammenligning af nogle forskellige gendigtninger af Vølvens Spådom.

Gennemgang af den sidst nye gendigtning af Vølvens Spådom (Ole Blenkovs).

Universet trefoldige intelligens i eddasprog: 'Vodan, Vile og Ve' eller subjekt, erkendelseproces og objekt

Mål med undervisningen:

At give deltagerne en dyb forståelse af vor kulturs ældste rødder og herigennem en respekt for og brug af vore forfædres livsvisdom.

At benytte recitation af de gamle kvad til oplevelse af bevidstheden.

Metoder og arbejdsformer:

Læreroplæg med efterfølgende gruppediskussion. Foredrag. Powerpointpræsentationer, recitation.

Hjælpemidler:

Overhead projector, computer, white board, illustrationer.

UBAK 100%

Fællesfag

Vedisk psykologi

Livsprincipper i forskellige bevidsthedstilstande:

Undervisningstimer:

Se ugens skema

Heraf pædagogisk tilrettelagt samvær:

Se ugens skema

Pædagogisk tilrettelagte ekskursioner:

ingen

Lærerdækning:

Se temaoversigt.

Temaets hovedsigte – herunder livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse.

Se generelle beskrivelse.

At se hvordan livsprincipper er forskellige i forskellige bevidsthedstilstande.

Temaets indhold:

Vi ser på livsprincipper i forskellige samfund.

At se hvordan livsprincipper og samfundsnormer afhænger af niveauet i den kollektive bevidsthed inden for samme kulturkreds.

At se hvordan Livsprincipper har ændret sig bare inden for vores egen generation.

Vi kikker på områder som:

Uddannelse (eksempelvis: på balancen imellem lærdom, som kommer udefra og visdom, som kommer indefra)

Rehabilitering

Sundhed

Lov og orden

Demokrati og samfundsadministration

Forsvar
Indstilling til minoriteter
Videnskab
Kultur
Religion

Delemner:

Opstilling af de herskende love og normer i et stresset og frygtdomineret samfund og i et udviklet, mere oplyst samfund. Yderlighederne sættes op mod hinanden.

Hvilke idealer har vi? Hvor bærer udviklingen hen?

Hvad kan man forestille sig hvis bevidsthedsniveauet bliver højere?

Mål med undervisningen:

At se samfundet som en dynamisk organisme, der ligesom den enkelte kan blive stresset og frygtbaseret i sin adfærd og dermed kan aktivere og udløse mere begrænsende og livshæmmende normer. Eller omvendt vokse i menneskelighed og frihed ved at samfundets medlemmer udvikler sig og derved befordrer at nye normer og livsprincipper opstår.

At give en oplevelse af, at individet spiller en vigtig rolle for samfundsudviklingen.

At dokumentere ved videnskabelige undersøgelser, at oplivelse af bevidstheden hos bare en lille gruppe mennesker, kan påvirke samfundet i en målbar gunstig retning. (Maharishi effekten).

Metoder og arbejdsformer:

Elevoplæg.

Læreroplæg med efterfølgende gruppediskussion. Foredrag. Powerpointpræsentationer.

Gruppefremlæggninger med brug af drama

Hjælpemidler:

Overhead projector, computer, white board, plancher

Fællesfag

Vedisk psykologi

Lederskab, demokrati og beslutningsprocesser:

Undervisningstimer:

Se ugeskema

Heraf pædagogisk tilrettelagt samvær:

Se ugens skema

Pædagogisk tilrettelagte ekskursioner:

ingen

Lærerdækning:

Se temaoversigt.

Temaets hovedsigte – herunder livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse.

Se generelle beskrivelse.

At se samfundet som en organisme. At forstå begrebet kollektiv bevidsthed.

At gennemgå forskellige styreformers og vise, at de korresponderer med forskellige niveauer af kollektiv bevidsthed.

Temaets indhold:

Samspillet mellem individ og samfund som samspillet mellem sind og krop.

Individuel bevidsthed og kollektiv funktion.

Denne temauge indeholder yderligere undervisning i yoga og meditation, som en

nødvendig fordybelse og en dermed udvidet oplevelse af fænomenerne gruppebevidsthed og kollektiv bevidsthed

Delemner:

Repræsentativt demokrati – Direkte demokrati – Digitalt demokrati. Fordele og ulemper
Samfundets oprindelige fem klasser og de politiske partiers opståen.

Lokalpolitik og global tænkning.

Stress i den kollektive bevidsthed. Hvad er symptomerne, hvad er virkningerne, og hvad gør vi ved det?

Mål med undervisningen:

At se den enkeltes bevidsthed som ansvarlig for den kollektive.

At sætte fokus på og komme til en dybere forståelse af samfund, demokrati og beslutningsprocesser.

At få indsigt i, hvad der kan forbedre vores folkestyre.

At vurdere det politiske spektrum som et udtryk for den kollektive bevidsthed.

At vurdere det politiske 'niveau' som et udtryk for den kollektive stressniveau.

Metoder og arbejdsformer:

Læreroplæg med efterfølgende gruppediskussion. Foredrag. Powerpointpræsentationer.
Forskningsresultater. Øvelser.

Hjælpemidler:

Overhead projector, computer, white board.

UBAK 100%

Fællesfag

Vedisk psykologi

Jyotish - indoeuropæisk mytologi og visdommen om Selvet:

Undervisningstimer:

Se ugeskema – Dette tema kører som regel over flere uger

Heraf pædagogisk tilrettelagt samvær:

3 timer som beskrevet i generelt materiale.

Pædagogisk tilrettelagte ekskursioner:

Ingen

Lærerdækning:

Se temaoversigt.

Temaets hovedsigte – herunder livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse.

Temaets motto: 'Hvordan man undgår den fare, som endnu ikke er opstået'

Se generelle beskrivelse.

At give kursisterne en oplevelse af den intime sammenhæng mellem individ og kosmos.

At se på skabelsens opbygning og paralleliteten mellem mikrokosmos og makrokosmos.

At genfinde makrokosmos i mikrokosmos, at lokalisere universaliteten i individualiteten.

Præsentation af et værktøj til at se sig selv med nye øjne.

At forstå sig selv, som værende den, der rummer helheden.

At se kroppen som et univers og universet som en krop.

At forstå, hvordan skæbnen ligger aftegnet i karakter, adfærd og miljø.

Temaets indhold:

Solsystemet. Indføring i astronomi.

Solsystemets indvirkning på jorden.

Stjernernes væsen og egenskaber.

Planeternes væsen og egenskaber.

Jordhusenes væsen og egenskaber.

Planeter – guder eller naturlove?

Den himmelske psyke: stjernetegn - planeter – huse.

Den menneskelige psyke: ånd - sind – krop.

Sådan opstilles et vedisk horoskop.

Sådan ser man psyken, personligheden i det vediske horoskop.

Sådan ser man kroppen i det vediske horoskop.

Sådan ser man talenter, karaktertræk og erhvervsmuligheder.

Sådan ser man, hvordan den forgangne eller kommende periode aktiverer den enkeltes muligheder.

Dette tema er således verdens ældste system til en dybere forståelse af personlige evner og muligheder, og dermed fungerer den vediske astrologi som et særdeles værdifuldt fundament for den vejledning af eleverne i valg af uddannelse og erhverv, som påhviler enhver højskole. Hver enkelt elev får i højskoleforløbet vejledning på dette grundlag. Se i øvrigt 'indholdsbeskrivelse for alle lange kurser alle fag generelt', hvor emnet er uddybet.

Delemner:

Hvad sker hvornår?

Sådan times begivenheder i det vediske system.

Personlighed og de forskellige former for karma.

Personlighed og valg af profession.

Personlighed og valg af partner.

Personlighed og valg af fremtid.

Personlighed og sundhed og sygdom.

Personlighed og kroppens funktion, herunder svage punkter i kroppen, og hvordan man bedst tager hånd om dem.

Personlighed og transformation.

Fri vilje eller forudbestemt skæbne? -

Et af menneskehedens ældste spørgsmål
til sin egen eksistens set i lyset af moderne
bevidsthedsforskning

Makrokosmos og mikrokosmos.

'Som i det store, således også i det små' -

Om de evige naturloves organiserende kraft
på forskellige planer af skabelsen

Transcendental bevidsthed -

Om mødepunktet mellem fortid, nutid og fremtid

Hvordan bestemmer man de menneskelige
grundtyper ud fra et fødselstidspunkt?

'Den læge, som ikke samtidig er astrolog, er ikke værdig at kaldes læge'
Hippokrates

Om horoskopet som et landkort over
den personlige fysiologi.

Skabelsens styrende kræfter -

Guder, planeter, atomer eller dybest set
vores egen bevidsthed?

Personlighed, skæbne og det frie valg. -
Om at frigøre sig fra fortidens

bindende indflydelse

Fra horrosscopes til happyscopes –
Om udviklingsdimensionen i astrologi og livsforløb.

Om personlighed, uddannelse og valg af profession.

Mål med undervisningen:

At deltagerne opnår færdigheder, der gør dem i stand til at forstå sig selv bedre med anvendelse af det årtusindgamle vediske astrologisystem.

Formålet er at kunne gribe ind i uønskede tendenser og undgå de ubehageligheder, der endnu ikke er opstået samt at forstærke de konstruktive muligheder, der endnu ikke er kommet.

Metoder og arbejdsformer:

Læreroplæg med efterfølgende gruppediskussion. Foredrag. Powerpointpræsentationer. Gruppestudier på basis af udleveret materiale.

Hjælpemidler:

Overhead projector, computer, internet, white board, program til udregning af planetbaner og positioner.

UBAK 100%

Fællesfag

Vedisk psykologi

Filosofi og Eksistens

En vandring i filosofiens landskab - fra tanke til evighed

Siden tidernes morgen har mennesket undret sig over sin tilværelse. Hvad er det for en eksistens, vi befinder os i? Hvad vil det sige, at noget eksisterer? Hvordan kan det være, at der overhovedet eksisterer noget? Hvorfor er der ikke bare ingenting?

Mennesket har igen og igen i skiftende tidsaldre og kulturer forsøgt at forstå sin egen identitet og håbet på at afdække meningen med livet ved at undersøge sin egen eksistens.

Ned gennem historien har vi set mange forskellige filosofiske tanker blomstre og blive vældig moderne og danne skoler for siden at gå mere eller mindre i glemmebogen.

Men når vi kikker tilbage gennem denne allé af ideer og forestillinger om, hvad der er sandt og rigtigt om vores eksistentielle betingelser, så ser vi nogle hovedemner og nogle vigtige forståelser, som kan hjælpe os med at forstå os selv og vores verden.

Det er disse centrale eksistentielle spørgsmål vi ønsker at belyse med vores kursus 'Filosofi og Eksistens'

Vi vil se både på østerlandsk og vesterlandsk tænkning, og det bliver selvfølgelig først og fremmest de store filosoffer, som kommer til at holde for.

Mål med undervisningen:

At inspirere til videre arbejde med filosofien som værktøj

Filosofiens problem

Søren Kierkegaard har engang sagt, at 'Hele tankens paradoks er at forsøge at fatte netop det, som tanken ikke kan fatte'. Altså at det er filosofiens store problem, at den studerer viden og bevidsthed ved hjælp af selvsamme viden og bevidsthed.

På sporet af filosofiens ground zero

Vores egen store filosof var dog på sporet af, at der lå et skaberfelt dybere end den dybeste tanke, noget hinsides, noget guddommeligt, og at det var den menneskelige bevidstheds relation til denne dybere væren, som han erfarede i sin 'mikrokosmiske salighed' i de store inspirerede øjeblikke i sit liv. Tilsvarende udtaler Albert Einstein et sted, hvor han taler om at opnå videnskabelig erkendelse, at 'den som ikke kender til at søge ind i sig selv, i selvforglemmende ekstase, er allerede en død mand'. Man kunne med en anden stor filosof sige 'den filosofi man vælger, afhænger af hvilken person man er', dvs. at de erfaringer, man har gjort sig i sit liv forudbestemmer én til det livssyn og det menneskesyn, man efterhånden antager. Vi skal derfor i løbet af kurset se på, hvilke bevidsthedserfaringer, som giver anledning til hvilke filosofiske standpunkter,

Det moderne verdensbillede

I vores tid har den fysiske videnskab gjort enorme erkendelser om den fysiske verdens beskaffenhed. Kvantefysikken har ført os ind i en forståelse af den materielle verdens opståen og udvikling, en forståelse som mere og ligner en metafysik og drager klare paralleller til ikke mindst den østerlandske filosofi og mystik.

Vi vil i løbet af emnet 'Filosofi og Eksistens' forsøge at samle alle de forskellige filosofiske indsigter i et samlet hele og relatere dem til den nyeste forskning inden for den moderne fysik og til den nyeste bevidsthedsforskning.

Vores kursus har til formål at give deltagerne et større overblik over de vigtigste filosofiske problematikker og sætte dem i relation til en dybere forståelse af den menneskelige bevidsthed og erkendelse.

Nogle eksempler på foredragstitler og delemner

Filosofi og erkendelse er forskellig i forskellige bevidsthedstilstande –
Om livsforståelse i højere bevidsthedstilstande

Filosofiens problem –

Om at erkendelse nødvendigvis må tage udgangspunkt i bevidsthed.

Fra Platon til det moderne verdensbillede

En rejse i filosofiens historie

Vores livsforløb -

Forudbestemt skæbne eller frie valg?

Aristoteles og den gyldne middelvej

Sat op imod

Taoismen, Yin, Yang og de ni strålende dyder

Fra Newton til kvantefysikken

Karmabegrebet i østerlandsk filosofi

Erkendelsens komponenter –
Om subjekt, erkendelsesproces og objekt,
som udtryk for vores egen Væren

Væren som det egentlige mysterium -
Om væren i tid,
Og om Væren hinsides tid

Platon, hulelignesen og ideernes verden

Kvantefysik og teorien om ingenting -
Om den moderne naturvidenskabelige erkendelse

Mødepunktet mellem øst og vest
Østerlandsk visdom og vesterlandsk videnskabelig forskning

Om Achilleus og skildpadden -
Og om fornuftens farlige vej til erkendelse

Metoder og arbejdsformer:

Læreroplæg med efterfølgende gruppediskussion. Foredrag. Powerpointpræsentationer. Videoklip

Hjælpemidler:

Overhead projector, computer, white board, storskærm
UBAK 100%

Fællesfag

Vedisk psykologi

Brug hjernen Bedre – om hukommelsen og hjernens muligheder:

Undervisningstimer:

Se ugeskema

Heraf pædagogisk tilrettelagt samvær:

Som normalt.

Pædagogisk tilrettelagte ekskursioner:

Ingen

Lærerdækning:

Se temaoversigt.

Temaets hovedsigte – herunder livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse.

At lære at bruge hjernen bedre.

At opnå større studieegnethed.

Temaets indhold

Hjernens anatomi og fysiologi.

Fra hjernefunktion til bevidsthed.

Hukommelsesøvelser.

Studieteknik.

Delemner:

Notatteknik

Mekanismer i hukommelsen

EEG forskning og resultater

Mål med undervisningen:

At bruge sig selv bedre i alle livets forhold

Metoder og arbejdsformer:

Læreroplæg med efterfølgende gruppediskussion. Stamgruppeforberedelse. Foredrag. AV præsentation. Dramatik. Fotopræsentation på storskærm. Illustrerende øvelser og opgaver.

Hjælpe midler:

Computer, white board, storskærm, hjernemodel, internet

UBAK 100%

Fællesfag

Vedisk psykologi

Stresshåndtering og bevidsthedsudvikling

Emnets hovedsigte – herunder livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse.

At forstå det udvidede stressbegreb

Kursets indhold:

Alle kendte metoder til at undgå stress

Alle kendte metoder til at afvikle stress

delemner:

Hvad er stress? Begrebsafklaring: Når belastningen overstiger ressourcerne.
(Stressbegrebet iflg. Hans Selye)

Fælles øvelse : Situation/Person

Stress på arbejde/privatliv – uklare grænser

Krav/kontrol-model: Egne/ydre krav. Kønsbestemt?

Forskel på travlhed og stress. Grænser mellem positiv-negativ stress. Honningfælden.

Stresssymptomer: Ændringer fysisk, psykisk, adfærdsmæssigt.

Hvornår bliver stress farlig: Akut vs. Kronisk stress: kamp/flugt/freeze

Nervesystem: sympatiske/parasympatiske. Aktivering vs. Deaktivering.

Grader af stress: stresstrappen

Hvornår stresser jeg – på arbejde - privat: min stressdiagnose.

Stresssymptomer er individuelle.

Øvelse: Hvilke symptomer kan jeg genkende hos mig selv.

Lær dine egne symptomer at kende. Kortlæg og tag stilling/tal om signalerne

Stress på arbejdspladsen: Revolution i vores måde at arbejde på –

Grænseløst arbejde

Reaktionsmønster stresscirkel – vækstcirkel: Eustress – Distress

Feminin - maskulin stresskultur → samarbejdskulturer

Forebyggelse af stress på arbejdspladsen

Stress på forskellige bevidsthedsniveauer : sanser, intellekt, følelser, spirituel væren

Ayurvedisk livsstil

Optimering af vaner: kost, søvn, fysisk aktivitet, meditation

Balanceperspektivet "Når balancen tipper"

Øvelse: Mål og værdier (individuel og gruppe)

Pulslæsning/pulsdiagnose

Forskellige typer ubalance ifølge verdens ældste sundhedssystem

Indre stilhed

Relation til TM

Ud i naturen. Hvordan virker naturens farver, former, lyde, lugte, bevægelse og Kontakt med naturmaterialer

Tankernes kraft: Den store sammenhæng mellem tanker, følelser, krop og adfærd – i relation til stress. Alt hvad vi tænker, føler og gør manifesterer sig i vores krop

Øvelse/værktøj: Situationsanalyse, stressdagbog

Værktøj: Introduktion til Pusterum

Øvelse: Katastrofetænkning – Hvad er det værste der kan ske?

Fra indre stilhed til effektiv handling: Samspillet mellem ånd, sind, krop og adfærd

Fælles underholdning

Interpersonelle færdigheder/hjælp til venner/kolleger:

Hvordan kan jeg hjælpe andre? Hvordan vil jeg selv modtage hjælp?

US

Opsamling på ugen - dialog

Gode råd – Copingredskaber

Accept

Eftertest

Kontrakten med mig selv/Handleplan"

Mål med undervisningen:

At kursusedtagerne kan undgå at få stress i fremtiden

At kursusedtagerne får værktøjer til at afvikle stress

Metoder og arbejdsformer:

Personlig vejledning og instruktion. Læreroplæg med efterfølgende gruppediskussion.

Foredrag. Powerpointpræsentationer.

Hjælpe midler:

Overhead projektor, computer, white board, storskærm

UBAK 100%

Fællesfag

Vedisk psykologi

Videnskabelig forskning og mental træning

Se skema for kurset .

Temaets timeplan:

Emnet er på ugeplanen med én time hver undervisningsdag.

Timen er inddelt i tre afsnit

1. Gennemgang af videnskabelige undersøgelser over værdien og resultaterne af mentale træningsformer. Herunder Ayurvedisk yoga og Auurvediske koncepter og kriterier for uanstrengte mentale træningsformer og meditationsformer.

Teori og forståelse af sammenhængen mellem sind og krop. I alt ca. 20 minutter

Posttraumatisk stress

Værktøjer til transcendering

Stilhed og velvære for stressløsning

Søvn og meditation

træthed i dagligdagen

2. Det personlige træningsforløb. Herunder coaching. Ca. 20 minutter

3. Evaluering af den enkeltes resultater. Perspektivering af resultater. Ca 20 minutter.

UBAK i alt 40 minutter 66%

Fællesfag

Vedisk psykologi

Videnskabelig forskning og fysisk træning

Motion hentet fra verdens ældste sundhedssystem. Det er almindelig kendt, at motion øger velbefindendet. Det er også almindelig kendt efterhånden, at hård fysisk træning og konkurrencer, hvor meget er på spil, kan være belastende for helbredet. Hvor går grænsen? Hvor meget og hvordan skal motionisten træne for at opnå maksimal sundhed og velvære?

Hvis man søger svar på disse og mange andre vigtige spørgsmål hos idrætstrænere, fysiologer eller i bøger, så får man mange at vælge imellem, for meningene er delte. Der er imidlertid ét rigtigt svar, og dette svar ligger indkodet i kroppen hos hvert enkelt menneske. Vores krop ved præcist hvor meget og på hvilken måde, den skal træne. Det varierer fra dag til dag, fra minut til minut, og ved at lære at nærlytte kroppen får man et træningsprogram, som giver optimalt udbytte.

Det er hovedsigtet at give deltagerne en oplevelse af, at det ved hjælp af et personligt tilrettelagt motionsprogram og en dybere forståelse af egen psyke og fysik er let at flytte grænserne for den fysiske formåen og det tilsvarende forøgede velvære.

Mål med undervisningen:

På kurset lærer vi bevidst at udnytte det velvære, der naturligt opstår som følge af træningen. man lærer at holde velværet i top, at forstærke det til gavn for sin sundhed. Man træner oplevelsen af at gøre mindre og opnå mere. Et naturligt princip for menneskelig udvikling. Og menneskelig udvikling er netop det overordnede mål for kurset. Emner til fysisk træning:

Hjerte og kredsløb

Blodtryk

Lunger

Fedtstoffer

Kulhydrater

Enzymer

Stofskifte

Konditionsmålinger

Fysiologien i højere bevidsthedstilstande

Imunforsvaret

Temaets timeplan:

Timen er inddelt i tre afsnit

1. Gennemgang af videnskabelige undersøgelser over træning og motion.

Herunder Ayurvedisk yoga

Ayurvediske træningsprogrammer

Teori og forståelse af psyke og fysik. Herunder målinger af puls, blodtryk og kondition.

I alt ca. 20 minutter

2. Det personlige træningsforløb. Herunder instruktion. Ca. 20 minutter

3. Evaluering og måling af den enkeltes resultater til logbog. Perspektivering af resultater. Ca 20 minutter.

UBAK i alt 40 minutter 66%

Yderligere Delelmer:

Gør kroppen til din træner - Om hvordan impulser fra kroppen spontant henviser til næste trin i træningsforløbet

Motionsplanlægning og det daglige stresscheck –
Metoder til at kende fysiologiens humør

Gør mindre og opnå mere –
Sport i harmoni med kroppens natur

Personlighed, kropstype og valg af motionsform

Iltgæld, frie radikaler og forældede træningsmetoder
Personlig vejledning i sport og motion - Baseret på ayurvedisk pulslæsning

Sådan forbedrer man koordinationen mellem sind og krop - Om at få kroppen til at gøre, hvad sindet ønsker

Yogisk flyvning og idrætsperspektiver i en mere oplyst tidsalder

Motion for udvikling af højere bevidsthedstilstande - Sådan forbereder man højdepunktsoplevelser under motion og træning

De grundlæggende fysiske og psykiske tilstande og deres forskellige typer af ubalance

Hvilke sundhedsprogrammer passer til de forskellige former for ubalance?

Ojas, Ayurvedas hemmelige middel til smidighed og styrke - Om bevidsthedens frie strøm i kroppen

En sund sjæl i en spændende tilværelse - Det helhedsorienterede sundhedsbegreb

Ernæring, kostråd og kropspleje - for udvikling af hele mennesket

Stressreduktion, personlighedsudvikling og Transcendental Meditation

Gandharva Veda - Tidløse toner og revitaliserende musik til fysiologiens genopbyggelse

Sæt nye rekorder! Hele tiden! - Om menneskelig udvikling i et helhedsperspektiv

Management af aldringsprocessen - Om mødepunktet mellem evigheden og forgængeligheden i vores egen bevidsthed

De fire trin i holistisk træning og motion: Opvarmning, lyttefase, aktivitetsfase og nedkølingsfase

Metoder og arbejdsformer:

Personlig vejledning og instruktion. Læreroplæg med efterfølgende gruppediskussion. Foredrag. Powerpointpræsentationer. Motionsgrupper

Hjælpemidler:

Overhead projector, computer, white board, storskærm, den storslåede natur. Alle mulige apparater til måling af fysiologien.

Fællesfag

Vedisk psykologi og billedkunst og bevidsthedsudvikling

Historien om at blive til –

Skabelsesprocessen i menneske og natur

Sundhed

At få en forståelse for at menneske og natur skaber på samme grundlæggende måde.

Introduktion til ayurvedas forståelse og terminologi omkring skabelsesproces i sind og krop. Indføring i kropstyper, typer af ubalancer, de 5 elementer og vata, pitta og kapha.

Musik

Fremlægning af egne værker. Koncert. Evaluering

Billedkunst

Sådan laver man en udstilling. Præsentation af værker

Temaets indhold:

At lære skabelsesprocessen bedre at kende. At se individ og kosmos som én sammenhængende skabende bevidsthed

Delemner:

Fremlægning i plenum af skabte arbejder i første kursushalvdel.

Udstilling med forklaring og visning af arbejder i fotodokumentation.

Mål med undervisningen:

At give større opmærksomhed til de indre processer som fører til den kreative, den skabende tanke og handling

Metoder og arbejdsformer:

Stamgruppeforberedelse- Læreroplæg med efterfølgende gruppediskussion.

Foredrag. Powerpointpræsentationer. Dramatik. Udstillinger. Foto eller filmfremvisninger af egne kunstværker

Hjælpemidler:

Overhead projector, computer, white board. Video, digital fotografi, instrumenter, sanganlæg.

Hammer og søm. Vi laver ayurvedisk slik.

UBAK 60%

Fællesfag

Vedisk psykologi

Afslutning og fremtiden:

Undervisningstimer:

Se ugeskema

Heraf pædagogisk tilrettelagt samvær:

Som normalt.

Pædagogisk tilrettelagte ekskursioner:

ingen

Lærerdækning:

Se temaoversigt.

Temaets hovedsigte – herunder livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse.

Se generelle beskrivelse.

At opsummere hele kurset.

At evaluere hele kurset.

At lave 'udstillinger', dvs. alle former for elevarbejder fremvises og fremføres.

Temaets indhold

Fællesfag og linjefag opsummerer hovedpunkter i de 14, 16 eller 18 ugers undervisning, Og kursister og lærere evaluerer de enkelte temaer ud fra en samlet helhedsbetragtning.

Subjektiv og objektiv evaluering:

Den objektive evaluering foretages som en måling af kroppens funktionsniveau med hensyn til hjernebølgekohærens og stressniveau

Den subjektive evaluering er mundtlig eller skriftlig, i gruppe eller individuel, men afsluttes i plenum.

Desuden samles der op på den pligtige erhvervs- og uddannelses vejledning ud fra en sammenfatning af den vediske astrologi og den enkelte elevs horoskop.

Se beskrivelsen heraf.

Delemner:

Individuel skriftlig evaluering

Kreativ stamgruppeevaluering

Plenum evaluering

Tiden efter højskolen

Mål med undervisningen:

At opsummere kurset og vurdere effekten

At give eleverne den bedste individuelle vejledning med hensyn til, hvilke muligheder, der ligger for enten uddannelse eller beskæftigelse efter højskoleopholdet.

Metoder og arbejdsformer:

Stamgruppeforberedelse- Læreroplæg med efterfølgende gruppediskussion. AV præsentation af før og efter målinger af hjernebølger på de enkelte elever. Dramatik. Alle mulige kreative indslag som dokumenterer målet med temaet.

Hjælpemidler:

Computer, white board, udstillinger, EEG udstyr.

UBAK 100%

Fællesfag

Billedkunst og bevidsthedsudvikling

Fællesfag

Billedkunst

Kunst, Kreativitet og Bevidsthedsudvikling

Kursusdatoer:

Se skema for kurset .

Kursuslængde i dage:

Se skema for kurset

Kursuslængde i timer:

Se skema for kurset

Heraf undervisning:

Se skema for kurset

Desuden pædagogisk tilrettelagt samvær:

Se skema

Kursuslærere:

Se skema for kurset

Lærerdækning i % Faste lærere – timelærere

Se skema for kurset

Enkeltfag i %:

Ingen

Kursusprog:

dansk

Pædagogisk tilrettelagte ekskursioner:

ingen

Kursets hovedsigte – herunder livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse.

At give en vision af det fuldt oplyste, fuldt skabende menneske

Mål med undervisningen:

At virke igang sættende og inspirerende på den kreative proces hos hver enkelt kursusedtager.

At udvikle form og farvesans, komposition, rytme, proportion

At bevidstgøre omkring sammenhængen mellem kunstnerisk skaben og menneskelig udvikling.

Kursets formål er således, at hver enkelt kursusedtager får en dyb forståelse for de kreative processer både i mennesket og i naturen.

Kursets indhold:

Vi vil fordybe os særligt i den kunstneriske skabelsesproces, belyst ved hjælp af forskellige kunstneres beskrivelser af, hvordan deres værker bliver til. Mange kunstnere giver udtryk for oplevelsen af højere bevidsthedstilstande under arbejdet med deres værker. Vi sammenholder disse beskrivelser med vismænds og seeres måde at beskrive virkeligheden på.

Praktiske værkstedforløb med individuelle øvelser og gruppeøvelse.

Delemer:

Kunstværk og livserfaring – om at kunst er forskellig i forskellige bevidsthedstilstande

Fra konkret til abstrakt –

sindets naturlige bevægelse mod dybere planer

Et kunstværks tilblivelse – den kunstneriske skabelsesproces set indefra

Det positive billede –om at sige ja til livet og til ens egen kreativitet

Maharishi Ayur–Veda, livets videnskab – Om lægekunst og naturens egne helbredende metoder

Humor som kunstart –
Om satiretegninger i guldalderen

Kreativitetens grundprincipper –om østens gamle og vestens mest moderne syn på udvikling af kreativitet

Musikoplevelse og musikterapi –

Livskunst og billedkunst –om livets og kunstens grænseoverskridende natur

Orientering om Transcendental Meditation –
og udviklingen af kreativ intelligens

Arkitektur, byplanlægning og formgivning i harmoni med naturens love -
Billedsproget og den kreative proces –et praktisk værkstedsforløb

Metoder og arbejdsformer:

Personlig vejledning og instruktion. Læreroplæg med efterfølgende elevøvelser. Foredrag. Selvstændigt elevarbejde

Hjælpemidler:

Overhead projector, computer, white board, storskærm, farver og staffeli
UBAK 60%

Pædagogisk tilrettelagt samvær

Pædagogisk tilrettelagt samvær hver dag

En lektion fra kl. 8:00 – 9:00 indeholder:

Instruktion i yoga

Øvelser i yoga

Yoga nidra

Undervisning i meditation og bevidsthedsudvikling, ofte på basis af eleverfaringer

Åndedrætsøvelser

Meditationsudøvelse

Yoga nidra

Vedisk lydterapi

Diskussion af erfaringer og perspektivering

Indholdsplaner for langt kursus – valgfag

Højskolen kører med to til fire valgfag, alt efter tilslutning:

Sundhedslinjen

Billedkunstlinjen

Musik, sangskrivning og performance

Filmlinjen

Valgfag

Sundhedslinjen

Maharishi Ayurveda

Undervisningstimer:

Se ugeskema

Heraf pædagogisk tilrettelagt samvær:

Se ugens skema

Pædagogisk tilrettelagte ekskursioner:

Ingen

Lærerdækning:

Se temaoversigt.

Temaets hovedsigte – herunder livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse.

Se generelle beskrivelse.

At temaet fungerer som en oversigt over Ayurveda og vores almindelige sundhedssystem.

Temaets indhold:

Det vediske verdensbillede.

Hvordan kan man definere sundhed.

Strategier til sundhedsfremme.

Sundhed som en funktion af bevidsthedsudvikling.

Ayurvedas beskrivelse af fordøjelsen som en ild, der omsætter føden.

Hvad sker der, hvis ilden ikke brænder, som den skal.

Hvordan kan man korrigere en 'forkert' ild.

Hvordan lærer man at tage hensyn til ilden i sin fødeindtagelse - hvor meget, hvor tungt, hvornår, hvor hyppigt.

Ayurvediske råd om fordøjelse.

Ophobning af 'slagger' hvis fordøjelsen gennem længere tid ikke omsætter maden optimalt. Ayurveda kalder det 'ama'.

Hvilken rolle spiller ama i sygdom.

Kronisk sygdom som en konsekvens af alvorlige mangler i lægeuddannelsen.

Hvordan skiller man sig af med ama.

Instruktion i yoga.

Mål med undervisningen:

At bibringe eleverne en forståelse af dybden i og omfanget af Maharishi Ayurveda, verdens ældste sundhedssystem til at udvikle sundhed og højere bevidsthedstilstande.

Metoder og arbejdsformer:

Læreroplæg med efterfølgende gruppediskussion. Foredrag. Powerpointpræsentationer.

Hjælpemidler:

Computer, projektor, white board

Valgfag

Sundhedslinjen

Universets trefoldige intelligens.

Undervisningstimer:

Se ugeskema

Heraf pædagogisk tilrettelagt samvær:

Som normalt.

Pædagogisk tilrettelagte ekskursioner:

ingen

Lærerdækning:

Se temaoversigt.

Temaets hovedsigte – herunder livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse.

Se generelle beskrivelse.

Temaets indhold:

Naturens grundlove, universets trefoldige intelligens, vata, pitta og kapha.

Delemner:

Vata, pitta og kapha: Hovedfunktioner, egenskaber, virkninger på vores natur, ubalance, typiske årsager og symptomer, balancering.

Mål med undervisningen:

At vise, hvordan man kan befordre sundhed og højere bevidsthed med meget enkle midler.

Metoder og arbejdsformer:

Læreroplæg med efterfølgende gruppediskussion. Elevpræsentationer. Foredrag. Powerpointpræsentationer.

Hjælpe midler:

Computer, projektor, white board, plancher.

Valgfag

Billedkunstlinjen

Vedisk kunst – kreativitet og idéudvikling

Undervisningstimer:

Se ugeskema

Heraf pædagogisk tilrettelagt samvær:

Som normalt

Pædagogisk tilrettelagte ekskursioner:

ingen

Lærerdækning:

Se temaoversigt.

Temaets hovedsigte – herunder livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse.

Se generelle beskrivelse.

At fokusere på begrebet kreativitet. At gøre emnet langt mere bredt end det sædvanlig antages og dermed udvide kreativitetsbegrebet. At forstå og opleve fundamentale love for skabende processer.

Temaets indhold:

Om kreativitetens grundprincipper. Vedisk og psykologisk gennemgang af den kreative proces' stadier.

Edda, Veda og kreativitet:

De fire stadier af mellemrummet (pausen, gabet, Tao) hvor den kreative proces finder naturligt sted. (Pradhvamsa bhava anyonya bhava, atyanta bhava og praga bhava).

Om skabelsens fire trin ud af Ginnungagab,'den evigt udstrakte stilhed'

Opløsning - intethed - alle muligheder - skabelse (tilbliven).

Det er i mellemrummet mellem to stavelser i vedaen, at transformationen og den kreative proces sker, nemlig hvor ét stadie af skabelsen bliver opløst – intetheden forbliver tilbage – intetheden viser sig at indeholde alle muligheder – den næste skabelse dukker frem. Relationen til den menneskelige bevidsthed og pausens nødvendighed.

H.C. Andersens 'Fyrtøjet' anvendes som referenceramme i hele undervisningsforløbet med øvelser, der eksemplificerer det teoretiske stof.

Stress og vækstteorier. Eksempler på skabende personligheder.

Delemner:

Kreativitet som individuelt fænomen

Kreativitet som kollektivt fænomen

Grundredskaber i kreativitet: Skriveforløb med fri skrivning, ugens oplevelse og ugens gåtur.

Kollage: Kollektivt samarbejde

improvisation: Om at sige Ja til hinanden.

Gandharva Veda sang øvelser. Kreativitet gennem sang

Symbolik og kreativitet i H.C. Andersens eventyr Fyrtøjet.

Mål med undervisningen:

At bibringe deltagerne en større opmærksomhed omkring deres egen og andres skabende evner.

At opleve kollektiv og individuel strøm af kreativitet.

At den enkelte finder ind til kilden af sin egen kreativitet.

At udvikle evnen til at leve kreativt og værdsætte dagligdagens kunst.

At være opmærksom på, at kreativitet kan bruges både negativt: 'kreativ lyseslukker og benspænder' og konstruktivt.

Metoder og arbejdsformer:

Læreroplæg med efterfølgende gruppediskussion og gruppearbejde. Foredrag.

Powerpointpræsentationer. Kreativitetsøvelser, individuelt og i grupper

Dramaøvelser og elevopførelse over kreativitet og fyrtøjet

Hjælpemidler:

Overhead projector, computer, white board. Kreative værksteders materialer

Valgfag

Billedkunst

Verdenskunst og Bevidsthed:

Undervisningstimer:

Se ugeskema

Heraf pædagogisk tilrettelagt samvær:

Som normalt.

Pædagogisk tilrettelagte ekskursioner:

Se skema for ekskursion med indlagt undervisning

Lærerdækning:

Se temaoversigt.

Temaets hovedsigte – herunder livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse.

Se generelle beskrivelse.

At perspektivere undervisningen i billedkunst

Temaets indhold

At se liv og kunst som en helhed og få respekt for forskellige kulturers udtryksformer.

At opleve kunstværker og forstå både deres kulturafhængighed og deres universalitet.

Delemner:

Kunst er forskellig i forskellige bevidsthedstilstande
Fra konkret til abstrakt – en rejse i bevidstheden

Mål med undervisningen:

At skabe større sensitivitet over for det kunstneriske udtryk og forstå det som et vidnesbyrd om det grundlæggende skabende plan i bevidstheden som området for alle muligheder.

Metoder og arbejdsformer:

Læreroplæg med efterfølgende gruppediskussion. Foredrag. Powerpointpræsentationer. Grupper finder deres foretrukne kulturudtryk og præsenterer dem i plenum. Individuel opgave: life drawings.

Hjælpe midler:

Overhead projector, computer, white board, storskærm, internet

Vores engelske kunslærer tilføjer følgende til temaets beskrivelse:

Valgfag

Billedkunst

An Outline of the World Art and Consciousness

The first part of the course gives a chronological overview of the development of art in history, with reference to the worldviews, ideas and socio-economic factors which formed it. The topics covered are:

Cave painting and its use in shamanic ritual

The religious and political function of Egyptian art and the sacred geometry of the Great Pyramid. Various theories about the purpose and esoteric meaning of the pyramids are given

Ancient India and the continuation of Vedic symbolism in the Tantra of Tibet

The story of Minos, and the tragedy which befell it.

An examination of the Parthenon and the culture which produced it.

The beginnings of democracy and Western philosophy.

The continuation of Greco-Roman civilisation in Byzantium and the origins of Christian art

Charlemagne and the art of early Christianity in Western Europe

The art of the Middle Ages, including the development of the Gothic cathedral

Renaissance art and architecture

Baroque art and architecture

Modernism in its many aspects; Impressionism, Cubism, Surrealism, Expressionism,
th

Fauvism, Abstract Expressionism etc etc, from its origins in 18 century Romanticism to its

manifestations in the art of today

There are also separate lectures which do not fit into a chronological scheme:

The Art of Denmark from Viking times to the present, focusing mainly on the Golden Age painters, the Skagen painters, and the artists of the fin de siècle

th

The History of Flower Painting (from Ancient China to the present day, by way of 17 century Holland. The lecture shows the artwork of many contemporary European and American artists whose paintings are unknown to the general public at this time)

Visionary Art: this lecture discusses the work of such diverse artists as William Blake, the seventies psychedelic painters, New Age artists, the Theosophists, Hilda af Klint, Rudolf Steiner, Mati Klarwein and Alex Grey

Still Life Painting as an Aesthetic Exercise

Outsider Artists, with special reference to le Facteur Cheval

The Golden Section

Keeping the Model Warm, a lighthearted look at the practical and identity issues involved in being an artist.

Valfag

Billedkunst

Good documentaries, shown on the big screen.

1.

The Lectures in World Art and Consciousness emphasise the social and economic factors which sustain art in any given period, and give an account of the main ideas which influence it.

As a follow-up to the lecture on the history of flower painting, which begins with Emperor Huizong in eleventh century China and follows the development of the genre up to the present day, the students were shown:

Episode 5 of 'A History of the World' by Andrew Marr, a BBC documentary. It is explained to the students that this episode is about the Spanish conquest of the Incas, and it is pointed out that there were direct consequences for the art of Baroque Europe resulting from the subsequent flow of gold into Spain. The students are told to look out for the particular reference which is made in the documentary to 'Tulipmania' (the disastrous speculation in tulip bulbs in 16th century Holland).

As a further illustration of the economic realities of an artist's life in the Netherlands during this period, the film 'Girl With A Pearl Earring' will be shown during the course, in the students' free time.

2.

Lecture about the new generation of UK art historians who are currently having a great influence in Europe and America, and it is explained how each generation presents history in its own way, to suit its particular needs and understanding.

A programme by Andrew Graham-Dixon, 'The Art of Russia' Episode 1, is chosen because it shows how the style of Russian Orthodox painting and architecture developed out of the

art of Byzantium, a subject which had been covered in the 'Sacred Art' lectures.

This episode is also particularly suitable for the 'Sacred Art' series of lectures because it shows church art and liturgy in a dramatic and moving way, adding significantly to the students' understanding of the subject.

3.

Because there is as yet no lecture on Islamic Art in the 'Sacred Art' series, a brief outline of the main features of the subject are given. Mention is made of the long history of Islamic culture, and the fact that in the art of Islam geometric design has developed to a high degree mainly because of the Koran's prohibition on rendering the human form. The students are recommended to visit the Davids Samling in Copenhagen to see one of the best collections of Islamic art in the world.

The chosen video is Episode 3 of 'Dark Age, Age of Light' by Waldemar Januscak. It is about the art of Islam, and is introduced by a leading contemporary art historian from the UK.

4.

A lecture about the history of drawing. This evening's lecture discusses drawing from the cave art of Lascaux to Holbein's portrait drawings at the court of Henry VIII

5.

After an introduction by the teacher of the main colours used by artists in the past, compared with a box of contemporary paints, the documentary 'A History of Art in Three Colours' was shown. Episode 1 is about the colour blue; where it came from, how it was processed and how various artists of the past have used it.

6.

Shamanic culture and the art of tribal societies has been discussed in the Sacred Art lectures. This documentary, Episode 4 'Dark Age, Age of Light' by Waldemar Januscak, is shown as a response to students' request to see something about the Vikings. The art of the Anglo-Saxons and the Vikings is illustrated, with particular reference to tenth century Denmark.

7.

Episode 2 'A History of Art in Three Colours' About gold, and its importance in art throughout history.

8.

It is explained that much of the world's art is decorative, and that the urge to make ordinary things look 'special' seems to be hardwired into us. Creativity can be expressed in architecture, furniture, ceramics etc as well as in painting and sculpture. Among the great decorative arts is that of gardening.

Episode 3 of 'French Gardens' is about artistic gardens. From Monet's in Giverny to contemporary designs, vertical city gardens, gardens of weeds and grasses etc.

9.

It is explained that art springs out of inner consciousness, and is shaped by the social and economic conditions that exist at the time of its creation and by the materials the artist uses. It is also shaped by ideas. The programme 'A History of Art in Three Colours; Episode 3, White' describes how the white marble of Greek statues was promoted as an ideal in the 18th century by Winkelmann, who was unaware that Greek statues were originally painted in bright colours, and also shows how it was used by Corbusier in his

megalomaniac city planning and by Mussolini in his building of a new Fascist Rome.

10.

Contains a life drawing class for all students. The emphasis of this particular class is on accuracy....how to measure the figure by hand and eye, how to see what is actually there and not what is imagined to be there, and, crucially, how to erase mistakes and try again until a good, proportional drawing is obtained.

11.

People often have little understanding of what makes an artist great, and they may have a rather vague idea of what individuals have achieved in the face of great obstacles. This evening an attempt was made to describe how heroic the struggle to achieve one's artistic goals can be.

'Audubon' is a documentary about the life and work of the 19th century painter of the wild birds of North America, which describes how a frontiersman, through great personal sacrifice and determination, eventually achieved artistic and financial success.

12.

A film is shown in response to remarks made by people, who believe that it is not possible to judge aesthetic value in a painting. It is about the pervasive effect of relativity in modern culture, and how difficult it can be to discuss quality ('good, better, best') with out provoking anger. Mention was also made of the Vedic or Buddhist belief that 'values are encoded into the very heart of reality'. This was contrasted with the more existential view which dominates contemporary life in the West.

'Why Beauty Matters' is a BBC documentary by the philosopher Roger Scruton on the subject of beauty in art, which examines its place in history and the reasons why it has been regarded as irrelevant by Modernist artists.

13.

To follow the lectures on the art of the Renaissance, it is explained who Vasari was and then a description is given of the work of this first art historian. In 'Travels With Vasari' part 1, Andrew Graham-Dixon describes the life and times of the 15th century writer, artist and architect, while giving an overview of Florentine Renaissance painting.

14.

The possibility of 'other consciousnesses' in the Universe is discussed, as a lighthearted subject, and one which is of great interest to many students. The documentary film shown is 'New Swirled Order' which is about the extraordinary phenomenon of crop circles....elaborate geometrical art works made by extra-terrestrials, or by earthly hoaxers with string and planks? The documentary provides evidence for both points of view, and interviews people who are trying to discover the truth about the phenomenon.

Valgfag

Musik, sangskrivning og performance:

Undervisningstimer:

Se ugeskema

Heraf pædagogisk tilrettelagt samvær:

Se ugens skema

Pædagogisk tilrettelagte ekskursioner:

Ingen

Lærerdækning:

Se temaoversigt.

Temaets hovedsigte – herunder livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse.

Se generelle beskrivelse. At give lyst til musikalsk udfoldelse og styrke oplevelse af samhørighed.

At synge sammen er en måde at mødes på. Musikken giver velvære til sind og krop, åbner op for personligheden, og forløser i et livsbekræftende samvær. De små personlige sejre. Boblende energier og nye afsæt ind i et større fælles univers. Musikken er et virkemiddel.

Temaets indhold:

Oplevelse af virkningerne af forskellige musikformer: Klassisk, afrikanske hymner, samiske joiker, gospel, rock, pop, reggae.

Delemner:

Lyd som fundamental kvalitet ved skabelsen, Apollon Musagetes, sfærernes musik. 'I begyndelsen var ordet'

Ayurvedisk musikterapi

Mål med undervisningen:

At give oplevelsen af musik og sang som virkemiddel, hvad enten man er passiv lytter eller aktiv udøver. At styrke oplevelsen af fællesskab. Suset ved at performe. Koncert for indbudt publikum lørdag aften.

Metoder og arbejdsformer:

Demonstrationer – Instruktion i rytmisk korsang – sang af hjertens lyst, sammen
Desuden øver vi sangtekniske grundprincipper som sang-vejrtrækning, støtte, stemmebånd, tekstudtale, opvarmning og midler mod hæshed m.m.

Hjælpemidler:

Flygel – harddiskrecorder - HiFi