



Drömmen om det goda

Fyra metoder

Drömmen om det goda erbjuder enkla metoder för hälsa och fred på alla nivåer av skolan. Dess fyra metoder är "dörrar" in till Drömmen om det goda, vår mänskliga potential. Metoderna grundar sig på forskning och erfarenhet. De är lätta att lära, lätta att tillämpa och kan lätt integreras med existerande kursplaner. De är inte kostsamma, omtyckta av både elever och lärare, har anpassats till olika åldrar. Vissa övningar kan man börja med direkt, andra lär man sig i kortkurser.

Som lärare väljer du själv vilken dörr du vill gå in genom. Börja med den metod du känner dig attraherad av och upplever som lättast. Vilken metod du väljer avgör de första stegen, men alla ger resultat.

Metoderna är stillhet, beröring, reflektion och rörelse. Stillhet, handlar om enkla visualiseringar som är lätta att göra och uppskattade av elever i alla åldrar, från förskolan till gymnasiet. Beröring består av enkla massageövningar, reflektion av livssamtal med talpinne i traditionell anda, där man talar inifrån sig själv och lyssnar på varandra. Rörelsedörren inbjuder till kontemplativ rörelse som i gång med mindfulness, qi-gong och yoga.

Stillhet

Väljer du till exempel Stillhet, så hittar du olika enkla meditations- och mindfulness övningar hos oss som väl lämpar sig för klassrummet och vilkas effektivitet grundligt har bekräftats genom forskning.

Beröring

Om du väljer att gå in genom dörren Beröring kan du prova någon av de enkla metoder som finns beskrivna i vårt material eller ta en kortkurs i vår enkla massagemetod. Här finns också väldokumenterad forskning till stöd.

Reflektion

Går du in genom dörren Reflektion hittar du enkla anvisningar om hur du skapar ett livssamtal, enligt modell från indianerna, med hjälp av en talpinne och tips om teman, till exempel: Vad är meningen med livet. I våra filmer Drömmen om det goda-serien finns ett utmärkt underlag för livssamtal både för elever och lärargrupper.

Vi tillhandahåller ämnesanpassat material, som kan användas för livssamtal inom olika ämnen, till exempel matematiken, fysiken etc.

Rörelse

Går du genom Rörelsedörren kan du prova den vietnamesiske fredsstiftaren Thich Nath Hanhs gångövning, den kan användas direkt utan träning. Fredskraft- och Barnqi-gongen och yogan kräver däremot stöd och/eller träning. Vi kommer gärna till din skola och demonstrerar. Du kan också som lärare själv gå en 4-dagars utbildning för att själv kunna lära ut i din skola.