**Orlovsrapport af Line Thylander Pedersen, 2018**

**Indledning**

Til daglig er jeg fuldtidsansat lærer på Nørgaards Højskole, hvor jeg primært varetager musikundervisningen samt en række valgfag, deriblandt yoga. Min orlov har jeg brugt på fordybelse i yogapraksis samt i den bagvedliggende historie og filosofi. Dermed vil jeg gerne tilføre min undervisning et mere perspektiveret indhold samt en nuanceret forståelse for, hvordan yogaen indvirker på mine elever og på mig selv.

**Orlovsplanens gennemførelse og information omkring aktiviteterne**

Nørgaards Højskole og jeg aftalte, at jeg strakte de 2 måneders orlov over en 3 måneders periode, så jeg havde undervisningstimer svarende til en måneds arbejde.

Om selvstudie og afgrænsning af emnet

Jeg har lavet en masse yoga og afprøvet nyt materiale til min undervisning. Derudover bygger mit selvstudie på faglitteratur (se litteraturlisten i BILAG bagerst i rapporten) der spænder bredt inden for emnerne: anatomi, hjerneforskning, meridianlære, filosofi, energimedicin, og samfundsforståelse. Mangfoldigheden af emner skyldes, at yoga er svært at afgrænse. Der er ikke nogen entydig definition af, hvad yoga er, og der findes ingen oprindelig form for yoga, da yoga aldrig er blevet ”grundlagt”. Men traditionen har udviklet sig i godt 2500 år og er i stadig udvikling. Alene inden for den tradition, som stammer fra Indien, så er der mange forskellige retninger, der er funderet i forskellige skoler med hver deres filosofi og praksis. Yoga er dermed et udbud af mange strømninger, tanker og teknikker. Herhjemme beskæftiger yogaskolerne sig primært med den fysiske del af yogaen (samt evt. meditation) men undervisningen kan også tage afsæt i emner vedrørende etik, moral, filosofi, verdenssyn og religionsforståelse.

Kurser og andet:

Jeg tog en supplerende uddannelse i Yin Yoga: ”In to Yin”, der forløb over 2 weekender d. 7-9 sept. samt d. 28-30 sept. 2018.

Sammen med skolens elever har jeg deltaget i valgfaget Mindfulness ved certificeret Mindfulness instruktør Torben Guldberg. Det var dels for at få mere erfaring inden for meditation, men samtidig var det en god mulighed for at være ”en flue på væggen” og iagttage elevernes respons.

Jeg har også fulgt et kursusforløb for sanglærere i ”Stemmerehabilisering - Niveau 2” (Art Lab, DMF). Som musik/sanglærer og yogalærer er der mange emner der relaterer til hinanden på tværs af fagene; især da jeg arbejder ud fra Anne Rosing Metoden i stemmetræning og sang. Her er der fokus på ”sangerkroppen”, hvormed et grundlæggende kendskab til anatomi er en forudsætning for at kunne undervise. Jeg benytter mange yogarelaterede øvelser i min sangundervisning og henter dermed inspiration fra yogapraksis. Da jeg gerne vil holde mig opdateret inden for Anne Rosing Metoden valgte jeg kurset. Det strakte sig over 5 onsdage kl. 9-13 og omhandlede både teori og praksis.

Spørgeundersøgelse:

Jeg kunne godt tænke mig, at høre lidt mere om mine yogaelevers oplevelse af timerne. Derfor fik jeg dem til at deltage i en mindre spørgeundersøgelse (se BILAG bagerst i rapporten). Eleverne besvarede følgende:

1) Hvorfor har du valgt yoga?

2) Beskriv din oplevelse af yogatimerne

3) Hvordan virker yogapraksis på dig fysisk/mentalt?

4) Andre kommentarer.

Som beskrevet i BILAG er det en undersøgelse med visse forbehold. Hensigten var i al beskedenhed at få eleverne til at sætte ord på deres oplevelse med en bred palet af svar, som naturligvis ikke står 100 % mål med det tro billede.

**Udbyttet af aktiviteterne**

Udbyttet af spørgeundersøgelsen var både bekræftende og inspirerende i forhold til hvilke elementer jeg prioriterer og fremover vil vægte i min undervisning. Den var også interessant, idet eleverne ved at besvare spørgsmålene omkring yogadelen, indirekte fik sagt noget om, hvordan de oplever hverdagen på højskolen. I det følgende vil jeg forsøge at vinkle elevudsagn *(med kursiv)* i forhold til hverdagen på højskolen, perspektivere det med et lidt pessimistisk syn på udviklingen i samfundet samt placere yoga i et lyserødt skær. Forhåbentlig bliver det ikke så slemt.

”*I et skema der er så spækfyldt med alle mulige fag, som kræver at man i højere eller mindre grad skal præstere noget eller kreere noget, så er yoga et helt fantastisk afbræk. Det får en ned i tempo og giver ro til både krop og sind, hvilket har været helt essentielt for mit højskoleophold.”*

*” Et ideelt højskolefag, fordi det er med til at skabe mentalt overskud, rense hjernen lidt og give det moderne menneske bedre koncentration og mulighed for at fordybe sig og spekulere over større ting end sociale medier”.*

*”Yoga har været super vigtigt for mig. Det har været det sted hvor jeg har kunne slukke for hjernen i halvanden time og komme af med de stressende tanker”.*

Det leder mig i retning af et kritisk syn på nogle strømninger i tiden. Måske søger de unge efter noget, som er ved at være en mangelvare i vores verden i dag. Noget der er ved at gå tabt i et samfund præget af højt tempo og omskiftelighed? Ser vi på den samfundsmæssige udvikling, så er der fart på – og man må forholde sig til en stadig strøm af flere informationer. Vores samfund bliver mere og mere digitaliseret, og vi forventes at være tilgængelige og aktive på de sociale medier - og andre steder på samme tid. Der er dermed et stigende behov for, at vi kan prioritere hvad der skal have vores opmærksomhed. Vi må konstant sortere, ”luge ud” og vælge til, hvilke informationer vi vil byde vores hjerner. Ak ve! Jeg tillader mig at citere Knud Illeris:

*” Vi er allerede på mange områder derhenne, hvor vores ”stenalderhjerner” har svært ved at følge med – dvs. at den biologiske udvikling af hjernens kapacitet ikke kan klare mere med hensyn til, både hvad vi individuelt skal vide, kunne, forstå og håndtere, og først og fremmest hvor mange og hvor store og hvor ofte forekommende ændringer vi kan magte”* (Transformativ læring og identitet, s. 209)

Måske er vores hjerner slet ikke gearet til at mestre opgaven, så i stedet bliver vi stressede og får svært ved at koncentrere os, svært ved at sove. Vi bliver med andre ord dårligere til bevidst at kunne ”tænde” og ”slukke” for vores hjerne, når vi har brug for det. For nogle hjælper det at træne denne evne, bl.a. med yogastillinger, vejtræknings- og meditationsøvelser:

”*Jeg føler mig ”afklaret” og klar og rolig i mit sind efter timerne, hvilket er rart når der sker så meget på skolen”*

*”Det giver plads til at afkoble lidt fra al ræset og travlheden her.”*

*”Man får lov til at fokusere lidt på sig selv – det er rart!”*

*”Et frirum fra en travl social hverdag”.*

De fleste elever elsker afspændingsdelen. Andre finder en stor udfordring i at slappe af og mærke sig selv. Med hensyn til yogastillingerne, så er nogen fokuserede på den fysiske gevinst ved træningen, mens andre har opmærksomheden på et dybere plan. I yogaklassen kan man altså arbejde med for eks. rummelighed, fleksibilitet og stabilitet på både det fysiske og mentale plan – og som en elev skriver:

*”Det er vigtigt med yoga på højskolen for at eleverne har et sted de kan få ro i krop og sind, i en ellers fuldt proppet og skemalagt uge.”*

*”I den travle hverdag hvor der sker så mange ting, er det rart med et afbræk hvor der ikke skal tænkes så meget, men at man bare er i det.”*

*”Det passer godt ind i højskolelivet ift. at man hele tiden er ”på” og stortset aldrig får samlet sine tanker – ikke engang om aftenen inden man skal sove…”*

Jeg synes det er tankevækkende, at flere elever beskriver vores hverdag på højskolen som *”stressende”, ”proppet”* og med *”fuld fart på”.* Det kan måske give anledning til at drøfte, om vi på højskolen er lige så bevidste om at kultivere tid og rum til stille stunder, hvor eleverne kan fordøje og restituere - som vi er bevidste om at handle og sætte gang i tingene?

Jeg ser yogaklassen som et rum, hvor den enkelte kan arbejde med sig selv og samtidig tage del i fællesskabet. På yogamåtten er man fritaget fra sociale forventninger om engagement og præstation, og for en stund kan trangen til at handle og gøre træde lidt i baggrunden. Det er ok bare at være, og det er der mange elever der værdsætter:

”*Et trygt rum, hvor man kan være ”alene” og ” sammen” på samme tid”.*

*”Her er plads til fordybelse, fred og individuelt fokus”.*

*”Jeg synes det giver et sammenhold på en anden måde”.*

*”Vi har det sjovt sammen, vi er alle forskellige men sammen i asanas, vi bliver alle gladere af at opleve det sammen, ingen konkurrence, en støttende miljø”.*

Ved at observere og arbejde med den indre oplevelse af kroppen, kultiveres også muligheden for at ændre oplevelsen af ens omgivelser. Man begynder måske at ændre syn på ens måde at leve på, samt hvordan man indgår i samspil med andre.

”*…efter timen er hovedet klart tænkende til at møde omverden med engagement og nærvær.* ”

”*Gennem yoga bliver jeg klogere på min krop og på mit sind”*

Kan man vove at betragte yoga på højskolen som en del af en transformativ læreproces? Ja, vil jeg mene – med det forbehold, at der er forskellige definitioner af begrebet transformativ læring, og der er dertilhørende forskellige identitetsforståelser, der ligger bag. Men igen med afsæt i citat Knud Illeris:

*”Transformativ læring handler overordnet set om, hvordan man tilegner sig, udvikler og ændrer sin forståelse af og sit forhold til væsentlige elementer i sin tilværelse og den verden, man lever i”.* (Transformativ læring og identitet s. 13)

Jeg mener, at yogafaget kan være med til at fremme læringsforløb af transformativ karakter på højskolen, hvis undervisningen og underviseren er indstillet på det. Eksempelvis når yogaprakisis handler om, hvordan man forholder sig til selv og til andre. Eller når spørgsmål om etik eller moral bliver et omdrejningspunkt for undervisningen; og den ny indsigt efterfølgende implementeres i ens væren og gøren. Så nærmer vi os noget i retning af det gamle mantra; at yoga ikke er noget vi dyrker, men yoga er en levevej.

Når det være sagt, så må vi heller ikke klemme mere ned over faget, end det kan bære. Det har nok værdi i sig selv. Jeg tror ikke på hellige køer. Men jeg tror på, at yoga kan bidrage positivt til at imødegå mange af de udfordringer vores unge har i dag – om end på en anderledes og måske knap så synlig måde, end vi er vant til i de øvrige fag. Kunsten er i mine øjne at perspektivere undervisningen og integrere baggrundsviden med praksis, så yoga bliver en meningsfuld oplevelse for den enkelte. Og tager vi som undervisere afsæt i yogatraditionen og samtidig indstiller os med et højskolepædagogisk sigte, så tror jeg at der kommer rigtig god højskole ud af det.

Med ovenstående har jeg forsøgt at trække yoga frem i lyset som et kvalificeret højskolefag med mange læringsaspekter. Det var fristende her under skriveprocessen at fortælle mere uddybende om de forskellige aspekter ved både yogapraksis samt om hvordan man på højskolen kan gribe undervisningen an; men det må vente til en anden sammenhæng. Jeg håber at rapporten her kan være til inspiration for andre højskoler, der overvejer at udbyde yoga til eleverne.

På min egen højskole har de omtalte aktiviteter og refleksioner i løbet af orloven ført til, at jeg gerne vil udbyde yoga som linjefag. Tankerne herom er luftet for mine kolleger, og næste skridt bliver nu en nærmere præsentation af fagets indhold, UBAK samt øvrige betragtninger omkring fagets afvikling i praksis.

**Mit personlige udbytte af orloven – egne refleksioner**

For mig har den største glæde ved orloven været, at der var tid og rum til at kunne fordybe mig. Rent fagligt har det været berigende at kunne træde et par skridt tilbage og se på min egen undervisning, evaluere den og søge ny inspiration. Det holder liv i engagementet og glæden ved at undervise. Jeg finder stor motivation i at lære noget nyt; at forundres og lade sig rive med, når ny viden fører til nye spørgsmål. På den måde har orlovsperioden været enestående, og jeg har nydt at erhverve mig viden uden af denne nødvendigvis skal formidles videre i min undervisning med det samme. Den ny viden har fået tid og rum til at forankre sig. Det er bæredygtigt brændstof til højskolelæreren. Så vi forbliver nysgerrige inden for de fag, som vi hver især brænder for at udvikle samt undervise i på højskolerne.

En sidegevinst ved orloven var, at jeg også fik set på, hvordan jeg fungerer i kombi-rollen som højskolelærer og privatperson. Et nænsomt sammenflettet virke, især når man som jeg har boet med min familie i skolens tjenestebolig i 10 år. Et par måneder før orlovens start flyttede vi imidlertid ud på en skøn landejendom, så det var en kærkommen tid for ro og fordybelse jeg gik i møde. Tænkte jeg. For det var slående at opleve hvor struktureret og disciplineret jeg fortsatte min dagligdag, da nu orloven faktisk gjorde det muligt at tage tingene i eget tempo og prioritere den gøren og væren som ofte tilsidesættes i et arbejdsliv. Det faldt mig ikke let i starten, hvor det nærmest føltes som at ”pjække”, når jeg vidste mine kolleger løb rundt i højeste gear på skolen, mens jeg sad og læste i en bog om meridianbaner. Og det krævede nærvær og vedholdenhed at holde sig fra nysgerrig indgriben i hverdagen på højskolen. Det vidner bestemt om at jeg elsker min arbejdsplads, men det gik også op for mig hvor meget den fylder i mine tanker - også når jeg ikke er på stedet. Orlovsperioden gav mig tid til refleksion, og det er jeg utrolig taknemmelig for. Fremover agter jeg at være mere opmærksom på balancen mellem arbejde/fritid samt at give/modtage. Jeg vil ikke bare klø på med de bedste intentioner, men også arbejde på at skabe rum til refleksion og restitution i hverdagen på højskolen samt privat. Med andre ord; jeg vil selv efterleve de værdier, som jeg ønsker at videregive til mine højskoleelever.

Her til sidst vil jeg sige en stor tak til FFD for de 2 måneders orlov. Som det forhåbentlig fremgår af ovenstående er der plantet nye frø i mit virke som lærer og højskolemenneske. Min orlov har ikke sigtet mod et afrundet projekt; det har nærmere været et frirum hvor tanker, viden og praksis vedrørende yoga har fået lov at udfolde sig. Den mentale proces har for mig karakter af en slags ”hovedrengøring”, hvor jeg har skilt mig af med gammelt for at gøre plads til nyt. Vinduerne er blevet åbne og der er kommet frisk luft ind. Jeg har set mine yndlingskolleger og hele ”højskolemaskineriet” lidt fra sidelinjen og fået bekræftet glæden ved det hele. Det er i sig selv stort. Nu er jeg er klar på endnu en runde, og jeg glæder mig til at tage imod det næste hold elever, der nok allerede er ved at pakke deres yogatøj…

**(se bilag næste sider)**

**BILAG 1: Elevkommentarer fra spørgeundersøgelsen**

Ud af ca. 60 yogaelever som jeg har haft hhv. forår 2018 og efterår 2018 var der 40 der frivilligt udfyldte mit spørgeark. (ca. 16 elever var lovligt fraværende pga. forskellige ture ud af huset) Jeg har for overblikkets skyld opsummeret elevernes svar - med undtagelse af de mere specifikke kommentarer samt gentagelser, der næsten var identiske.

**Hvorfor har du valgt yoga?**

* for at have et ”pusterum” i ugens travle skema
* for at prøve at være god ved min krop og have et rum hvor jeg kan øve mig i bare at ”være”
* for at finde mere ro, have fokus på vejrtrækning og afspænding
* for at udstrække og komme mig selv nær en stund
* for at udfordre mig selv og udvikle mig fysisk, et pusterum
* for at blive mere fleksibel, smidig, blive afslappet i krop, vil gerne have en stærkere og mere smidig krop, fordi jeg elsker yoga,
* mulighed for at udvikle kroppen og sindets potentiale

**Beskriv din oplevelse af yogatimerne?**

* Mulighed for at koble fra en nogle gange stresset hverdag
* Her er plads til fordybelse, fred og individuelt fokus
* jeg synes det giver et sammenhold på en anden måde
* trygt, udfordende, hyggeligt, hårdt, afsplappende, udviklende,
* it gives me some time to rest and organize my thought
* I think yoga is more than just exercise and stretching
* I den travle hverdag hvor der sker så mange ting, er det rart med et afbræk hvor der ikke skal tænkes så meget, men at man bare er i det
* Man får samlet tankerne, mit humør er mere positivt, min koncentration er bedre
* Det er et fedt anderledes fag, som jeg tror er vigtigt for mange, så man kan kople lidt af og have en time, hvor man ikke skal være social og snakke
* Yoga er rart at have på en højskole hvor der sker så meget hele tiden, at man har mulighed for at gå ind i et rum hvor man kan slappe mere af, jeg går herfra mere ”grounded” og med god energi
* Mulighed for at være barn igen i 1,5 time
* En fed form for selvudvikling, kropsforståelse og generelt bare fokus på en selv

**Hvordan indvirker yogapraksis på dig fysisk/mentalt?**

* Føler mig ”afklaret” og klar og rolig i mit sind efter timerne, hvilket er rart når der sker så meget på skolen
* Yoga har været super vigtigt for mig. Det har været det sted hvor jeg har kunne slukke for hjernen i halvanden time og komme af med de stressende tanker
* Vildt afstressende, giver mig mere energi til den sociale hverdag
* Jeg bliver ladet op fysisk og mentalt og føler mig altid afslappet og afbalanceret efter yoga
* Det sætter fokus på følelser der sætter sig i kroppen som spændinger og som der er mulighed for at arbejde med
* Kan mærke min krop bedre
* God terapi
* Hjælper mig til at blive en bedre danser
* Bliver mere rolig i hovedet, beroligende,
* Jeg bliver mere klar i hovedet resten af dagen
* Følger mig ofte bedre tilpas som at give slip på nogle spændinger, minder mig om at tage mig god tid
* Man fik sådan en slags indre ro, giver et overskud, føler sig mere frisk og oplagt
* Gennem yoga bliver jeg klogere på min krop og på mit sind
* Lige efter timen er man nærmest i en slags trance, men det er helt enormt hvor meget energi og især mentalt overskud jeg så får senere
* En dejlig mæthedsfornemmelse, der gør resten af min dag bedre – hver gang!

**Andre kommentarer:**

* Det passer godt ind i højskolelivet ift. man hele tiden er ”på” og stortset aldrig får samlet sine tanker – ikke engang om aftenen inden man skal sove…
* Et fantastisk afbræk i en højskolehverdag med fuld fart på og hvor man også sammenligner sig selv meget med andre. Det gør man ikke til yoga, da det kun handler om en selv.
* I et skema der er så spækfyldt med alle mulige fag, som kræver at man i højere eller mindre grad skal præstere noget eller kreere noget, så er yoga et helt fantastisk afbræk. Det får en ned i tempo og giver ro til både krop og sind, hvilket har været helt essentielt for mit højskoleophold.
* Det er rart med en tid for sig selv og at gå så dybt i sig selv, når man ellers er så social
* Det er vigtigt med yoga på højskolen for at eleverne har et sted de kan få ro i krop og sind, i en ellers fuldt proppet og skemalagt uge
* Det er en god kontrast til en meget begivenhedsfuld hverdag, hvor der sker mange ting, som kræver meget energi fysisk og psykisk
* egner sig helt fint som højskolefag, hvis det er en god lærer og et trygt rum, hvor man kan være ”alene” og ” sammen” på samme tid
* det kan hjælpe med at finde sig selv og prøve noget nyt, som er vigtigt på højskole
* Yoga er åbent for alle, vi har det sjovt sammen, vi er alle forskellige men sammen i asanas, vi bliver alle gladere af at opleve det sammen, ingen konkurrence, en støttende miljø.
* et ideelt højskolefag, fordi det er med til at skabe mentalt overskud, rense hjernen lidt og give det moderne menneske bedre koncentration og mulighed for at fordybe sig og spekulere over større ting end sociale medier
* det hjælper en med at blive mere rolig og komme ned på jorden
* fungerer godt som højskolefag, fordi det giver plads til at afkoble lidt fra al ræset og travlheden her. Man får lov til at fokusere lidt på sig selv – det er rart!
* Et frirum fra en travl social hverdag
* These kind of classes expand the usual school experience and I love it!
* It is lovely to have a class like this that is physical but also calming – especially with the busy schedule and constant social interactions.
* Faget hjælper den indiduelle til bedre velvære – og dermed også fællesskabets velvære
* Yoga er helt sikkert noget der er kommet for at blive i mit liv.

**BILAG 2: Liste over læst og benyttet litteratur**

- ” Fire-dimensional uddannelse”,Charles Fadel, Maya Berlik, Bernie Trilling, 2017

- ” Nærmere noget - filosofien bag yoga”, simon Krohn, 2013

- ” Hjernens nye liv”, David Perlmutter, 2015

- ” Kroppens indre landskaber”, Jacob Aremark, 2018

- ” Transformativ læring og identitet”, Knud Illeris, 2013

- ” Energimedicin i praksis”, Donna Eden, 1998

- ” SLUK”, Imran Rashid, 2017

- ” Selvkendskab, kreativitet og minfulness”, Torben Guldberg, 2017 (opgave)

- ” Meridianlæren”, Jørgen Frydenlund, 1993

- ”Tankefelt terapi og EFT, Lars Mygind og Hanne Heilesen, 2014

- ” Hjernen er stjernen”, Kaja Nordengen, 2017

- ” The complete guide to yin toga”, Bernie Clark, 2012

- ” Yin yoga”, Paul Grilley, 2012

- ” Hormone yoga therapy”, Dinah Rodrigues, 2009

- ”Dr. Zukaroffs testamente, Peter Lund Madsen, 2012

- ”Krop uden alder, sind uden tid”, Deepak Chopra, 1993