

Fredag den 16 september anordnade Studieförbundet Vuxenskolan en workshop med den amerikanske naturpedagogen Joseph Cornell på Fjärdlång i Stockholms skärgård.

Joseph Cornell har under 30 års tid arbetat fram en metod som han kallar Flow Learning. Den går ut på att man ska uppleva den egna närvaron i naturen och bygger på grundläggande principer om lärande och medveten närvaro. Joseph Cornell delar in sina aktiviteter i fyra olika grupper som alla fyller olika funktioner.



1. Väcka entusiasm
2. Fokusera uppmärksamheten
3. Erbjuder direkta upplevelser som kan upplevas med olika sinnen.
4. Dela upplevelsen och den inspiration man känner med andra.

Som ett exempel ut den första gruppen av övningar lekte vi en lek som kallas "uvar och korpar". Ett rep lades upp på gräset och deltagarna delades in i två lag som ställde upp på varsin sida om repet. Varje lag ska även ha ett "bo" ca fem meter från repet. Ledaren säger ett påstående och om det är sant ska uvarna jaga korparna (de är säkra när de lyckats fly till sitt bo). Är påståendet falskt ska istället korparna jaga uvarna. Den som blir tagen går över till det andra laget. Vi lekte också en lek där en person var järv och några andra var bytesdjur. Bytesdjuren hade en pingla knuten runt benet, och de fick röra sig inom ett område som begränsades av övriga deltagare (som stod i en ring). Järven fick en bindel för ögonen och skulle försöka fånga bytesdjuren.



Syftet med övningarna var att öka energin i gruppen, aktivera båda hjärnhalvorna och väcka leklusten och engagemanget.

För att fokusera uppmärksamheten (den andra gruppen av övningar) lades inplastade kort med ledtrådar ut i en hög på marken. Genom att läsa ledtrådarna kunde man komma fram till fem havslevande djur. Vi jobbade i

grupper tre och tre, och en person fick springa fram till högen och plocka två ledtrådar åt gången. När vi läst dessa och diskuterat i gruppen kunde vi hämta två nya ledtrådar osv tills vi visste vilka djuren var.

Vi gjorde flera övningar som gick ut på att uppleva med alla sinnen (direkta upplevelser). Den första gick ut på att vi två och två spred ut oss på klipporna. Den ena personen sa "Jag känner..., jag ser..., jag känner lukten av..." osv. Den andra fick fylla i meningen genom att använda det påtalade sinnet. Nästa övning kallas kameran, och den görs också två och två. Den ena personen blundar och leds av den andra personen fram till

någon plats i naturen. När "kameran" (den första personen) får två klappar på axeln så öppnar man ögonen och tar in omgivningen tills man får en ny klapp på axeln (då blundar man igen). Om man vill kan man vidareutveckla övningen genom att "framkalla" bilderna med papper och penna eller naturmaterial. Som en tredje sinnesövning fick vi själva strosa iväg och med hjälp av några frågor komma närmare en växt eller något annat i naturen. Vi skulle bland annat uppmärksamma sju egenskaper som vi inte tidigare kände till, hitta på ett smeknamn och skriva en liten dikt.



För att dela upplevelserna med varandra fick några av oss läsa upp dikterna som vi skrivit om allt från renlavar till myror.

Dagen gav kraft, inspiration och nya idéer. Många av övningarna har redan spridits, inte minst mellan naturskolor i Sverige, och var bekanta för flera av deltagarna. Men Joseph Cornells grundtankar, om att komma i balans med sig själv genom det flöde av liv som ständigt pågår i naturen, tål att återkomma till. I hans metod finns även mycket att hämta kring hur man kan påverka energinivån i en grupp och ge deltagarna fördjupade naturupplevelser.



Erika Hagegård (Centrum för Naturvägledning)