

## Lugn och Ro .. Peace2 Calm

Wellington, Sydafrika

3-4 november 2013



Under dessa två dagar genomförde vi en workshop i Wellington, som ligger 80 km nordväst om Cape Town, Sydafrika. Kurs- och handledare var Margareta Rosenquist, en erfaren speciallärare samt utbildad i bla QiGong, Biyunmetoden och i Drömmen om de Godas metoder för lugn och ro. Cecilia Grönwall stod för organisationen och utförande av workshopen i samarbete med Kidz2Kidz South Africa, där Cecilia är aktiv både i projekt och i styrelsen.

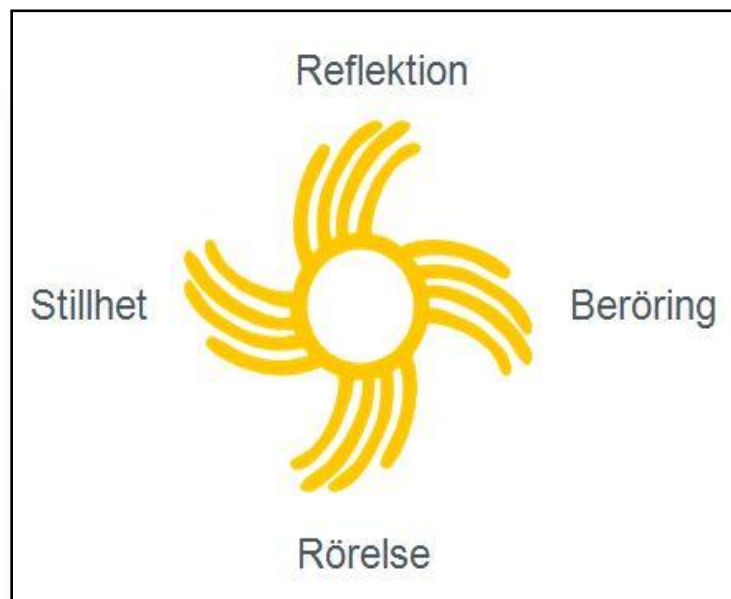
Till Workshopen inbjöds ca 20 lärare som representerade dels

- Lärare från 6 -års verksamhet till mellanstadiet, från townships som Khayelitsha och Lavender Hill till en av de bästa skolorna i Cape Town, i välbärgade Claremont
- Praktikanter/Psykologi studerande dels från Europa dels från Sydafrika
- Två volontärer från Kidz2Kidz

## Workshop upplägg:

Alla anlände – denna strålande sommarmorgon, efter upphämtning av deltagare längs med vägen från Cape Town. Efter smoothies, registrering och tid för att snabbt hälsa på varandra började Margareta direkt med "Moving with Nature" övningar och sedan en kort andningsövning. Efter denna "rivstart" introducerade Margareta och Cecilia sig för alla deltagare och berättade kort om vad de kommande två dagarna skulle innehålla. Två intensiva dagar skulle bli fyllda av övningar baserade på de 4 grundpelarna i Drömmen om det Goda. Vi skulle varva med film, frågestunder och diskussioner utifrån våra nyvunna erfarenheter samt avnjuta måltider och tillverka rekvisita.

Deltagarna hade ingen tidigare erfarenhet av lugn och ro-metoder. Därför ville vi arbeta främst "hands-on" så att de själv skulle få uppleva och känna hur de olika metoderna fungerade och hur det påverkade dem. Allt eftersom vi arbetade med metoderna fick deltagarna även grundlig information om stress, om hormoner, om forskning, om nyttan av fokusering med mera.



**Rörelse** –Alla rörelser är utformade så att man och koncentrerar sig på sig själv och sina olika kroppsdelar. Många rörelser kan göras på mindre ytor, då man inte alltid har tillgång till en gräsmatta!

Vi började med *Moving with Nature*, framtagen av Jessica Lilo. Efter en kort introduktion provade deltagarna på *Mindful Walking* – barfota och länge i trädgården. Vi hann även med några Qi Gong övningar – apan, tigern och björnen.



Moving with nature - Trädet



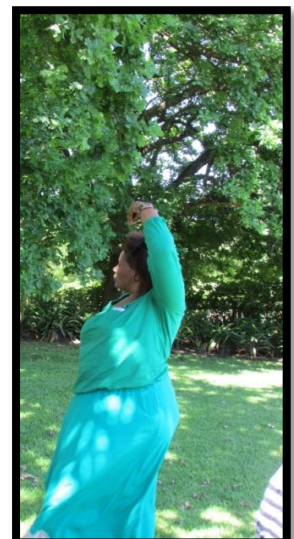
Mindful Walking – barfota



Tigern

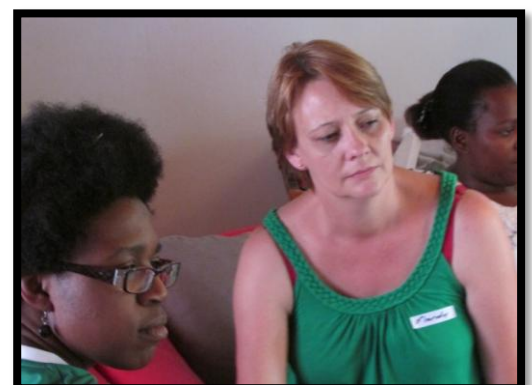


Apan





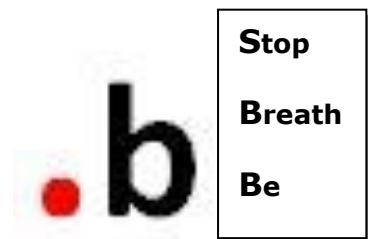
**Reflektion** –en form samtal - där vi med eftertanke reflekterar över till exempel "styrka" "vänskap" "mod" och andra existentiella ämnen. Alla som vill får prata. Och prata till punkt. Ingen blir avbruten eller ifrågasatt. De övriga sitter runt omkring. Enbart de som vill säga något gör så. Vi använde oss av en talpinne. Dag två tillverkade alla deltagare sin egen talpinne att ta med till sina klasser. Under workshopen hade vi många reflekterande samtal, där glädje, tårar och frustration och eftertänksamhet kom till ytan. Ett reflekterande samtal hann vi med efter det att varje ny metod introducerats.



**Stillhet-** något av en brist vara – även i Sydafrika. Vi övade på många olika stillhets- och visualiseringssövningar , flera gånger per dag, några korta som

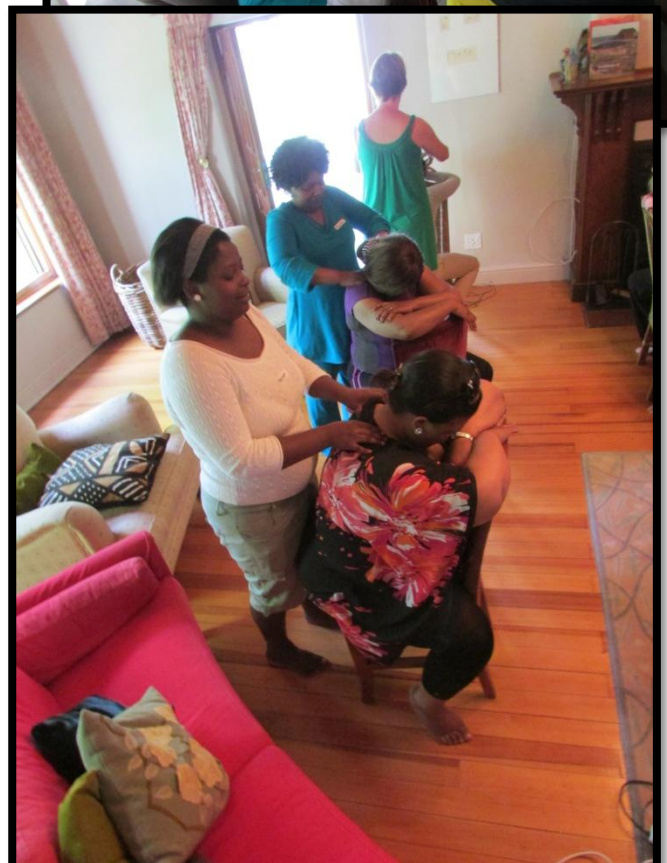
tex **.b**, andra lite längre som "Solen i hjärtat".

Margareta som har stor erfarenhet van att leda dessa, visade hur man på ett enkelt sätt kan stanna upp, andas och fokusera på sitt inre – och sedan se situationen från ett nytt perspektiv. Mycket uppskattat av alla – och vid diskussioner efteråt så var det många lärare som skulle börja direkt med denna metod.





**Beröring** – med metoder som är enkla och lätta att lära ökar man med hjälp av beröring/massage kroppens lugn- och rosystem , samt får stela muskler att slappna av och på så sätt även ett lugnare inre. Vid beröring aktiveras Oxytocin, ett "lugn- och ro hormon". Allt från handmassage till en ryggmassage får både den som får massagen och den som utför massagen ett lugn. När vi planerade inför workshopen var beröring enda tveksamheten från Kidz2kidz representant med på det som sker idag beträffande utnyttjande av barn. Med detta i åtanke tog Margareta med sig bollar, garnsnören och annat så att man kunde uppnå beröringseffekten men undvika kroppskontakt. Hur FEL hade vi alla. Beröring blev det mest uppskattade och mest efterfrågade på workshopen. Allt från handmassagen – med lavendeldoftande olja, som gjordes speciellt till dessa dagar till Årstidssagan – och rygg-arm-hand-hårbottenmassagen . Alla fick prova att få massage och att ge...Våra bollar och garnstumpar används säkert av barnen..för att leka med!





## Sammanfattning

Dagarna innan vår workshop undrade vi nog båda hur detta skulle tas emot, uppfattas och tilltala deltagarna. Från början bestämde vi oss att vara MYCKET öppna och lyhörda och "go with the flow" samt anpassa oss efter deltagarnas kunskap och erfarenheter.

Och från en viss förundran vid första övningen –*Moving with Nature* till det fantastiska gensvaret vi båda fick redan efter första dagen – jdå visste vi att det var uppskattat – och efterlängtat! Redan på morgonen den andra dagen fick vi berättat för oss hur deras lugn efter den första dagen, hade smittat av sig både på familj och vänner! Och, det var ingen som hoppade av, trots lång resväg eller "annat" som kom i vägen. Vi och de var överväldigade vad vi ALLA lärt oss, förmedlat och upplevt.

Vi förstår alla att en 2 dagars workshop i underbar miljö inte kan förändra stressiga och stökiga miljöer – men det finns en stor efterfrågan och nyfikenhet efter mer kunskap både teoretisk och praktiskt - ett frö har nog såtts i klassrummen i 20 olika skolor i och omkring Cape Town.

Vi vill båda passa på at tacka alla som medverkat att till att denna resa och workshop blivit möjlig. *Vännerna på Drömmen om det Goda, Susanne Silfverstolpe och Paul och Ulrica Frankenius*

Information: [www.dreamofthegood.org](http://www.dreamofthegood.org) [www.kidz2kidz.co.za](http://www.kidz2kidz.co.za) [www.komtillro.com](http://www.komtillro.com)



Skolbesök – efter workshop - den 7 november 2013

### **Nosiseko –Creche and Educare Khayelitsha**

Nosiseko – ligger i en kåkstad bland skjulen och granne med tågspåren. På vardagarna fungerar byggnaden som skola och på söndagarna som kyrka. Kidz2Kidz har samarbetat i flera år med Nosiseko. Skolan, som är uppkallad efter rektorn, har ca 90 barn från 3 månader till 6 år. Lärare för Grade R är Nomsa, som har ett eget rum för sina elever.

Margareta välkomnades av Nomsa och barnen i Grade R. Hon började med att presentera sin "apa". Under ledning av Margareta gjorde alla barnen apan med mycket glädje och energi. Efter det blev det stillhet och med hjälp av Nosisekos snabba översättning från engelska till xhosa, provade alla barnen på "Solen i hjärtat". De flesta barnen tog till sig orden och kunde verkligen slappna av. Efter dessa övningar var det en kort reflektion med Margareta med tolkhjälp av Nosiseko, om hur de upplevt båda övningarna. I rummet hade de gjort iordning ett "Peace2Calm" hörn! Mycket uppskattat besök.





## Msombomvu – Creche and Educare Khayelitsha

Msombomvu, som ligger i en annan del av Khayelitsha, leds av rektor Connie Mase. Här går det ca 90 barn från 3 månader upp till 6 år. Msombomvus Grade R delar "klassrum" med de lite yngre barnen. Även här var Margareta efterlängtd, då både Connie och hennes Grade R lärare hade varit med på workshopen. Då lokalen var alldeles för liten för att öva i, arbetade Margareta tillsammans med Connie utomhus. Apan var mycket uppskattad och även en "Solen i hjärtat" som genomfördes på xhosa. Förbipasserande på gatan tittade förvånat på alla dessa "mediterande" barn. Då vi var utomhus och det var bullrigt /sandigt/ blåsigt fanns inte möjlighet för reflekterande samtal. Connie kommer att vara en fantastisk ambassadör för metoderna nu och framöver.



## Zerilda Pre-Primary Lavender Hill, Muzienberg

Lavender Hill är , trots namnet, en av de mest kriminella och gängstyrda områdena i Cape Town. En sk "colored area" där Zerilda School försöker erbjuda en så trygg skolgång som möjligt och vara en fristad för eleverna. Grade R har sina lokaler bakom skolbyggnaden och har kunnat byggas tack vare privata donationer. Det finns 4 klasser, 2 med engelska som undervisningspråk och 2 med afrikaans som språk. Vi blev VÄL mottagna där Margareta hade satt outplåniga spår hos lärarinnan Chery, som redan första dagen efter workshopen hade introducerat massage för sina kollegor. Med de andra lärarna och deras elever hade de haft reflekterande samtal om just UBUNTU. Detta resulterade i att barnen hade skapat egna UBUNTU "necklaces" till sig själva och även till Margareta. Det blev ett intensivt pass för Margareta med 4 olika klassrumsbesök och övningar. Alla klasser fick prova på tummen i handen och .b och vissa klasser Solen i hjärtat. Både Apan och Tigern utövades. Vare sig lärare eller barn tog notis om att lektion och skolan var slut för dagen-alla ville fortsätta Föräldrar fick gott vänta på att barnen var färdiga. Barnen delade med sig av något de kunde och sjöng för full hals "If you know it clap your hands"...Härligt och omtumlande besök – samt en förvissning att lärare tagit till sig metoderna och utvecklar dem på sitt sätt, som till exempel UBUNTU halsbandet.





## The Grove – Primary School

### Claremont

En "mycket bra" skola med högt anseende i de mer välbärgade, vita området. Sue , klasslärare för åk 3, hade genom lottning bland skolans lärare, fått möjlighet att vara med på workshopen. Hon välkomnade både kursen och besök på skolan! Direkt efter workshopen hade hon börjat arbeta med stillhet samt .b. Även om skolan tillhör en av de mest ansedda i Cape Town, har även de eleverna problem med koncentration, stress och oro. Margareta mottogs, (ännu en gång) som en efterlängtdad vän. Denna gång hamnade vi i musiklektionen och började direkt med en stillhetsövning samt Apan. Då eleverna var äldre och kanske mer skeptiska gjorde vi "lyftet". Detta fick även den mest kritiska och pratsamme pojken att häpna och ta till sig övningarna . Vid det reflekterande samtalet uttryckte många elever hur de upplevt de olika övningarna som "calm", "amazing" "peaceful" "interesting". Vi fick en rundtur av skolan och fick på en och samma dag färdas från skjulens skolor i kåkstäderna till den hundraåriga stolta skolinstitutionen. Mycket att ta in och mycket att ge!

