

Noget om helte/ Livet er en morgengave

Tekst & Musik Halfdan Rasmussen / Robert Normann

1. Livet er en morgengave, sjælen er et pilgrimskor.
Der står krokus i min have, der står øller på mit bord.
Under himlen hænger lærken som et fjernt bevinget frø,
for en lærke tænker hverken på at kæmpe eller dø.
2. Her er fredeligt og stille, her er ingen larm og støj.
Jeg har sået kruspersille, og et brev med pure løg.
Lad alverden slå for panden og bekæmpe spe med spot,
jeg vil enes med hinanden og mig selv og ha det godt.
3. Samson gik og styrted' templer, Peter Freuchen knak sit ben.
Ak mod disse to eksempler er min dåd en sølle én.
Jeg har aldrig dræbt filistre eller kæmpet med en haj,
og når stærke mænd blir bistre, syn' s jeg det er synd for mig.

4. Der er nok som går og sysler med at sprænge kloden væk.
Jeg vil ikke ha skærmydsler og kanoner bag min hæk.
Mens de andre går og sveder for at gi hinanden lak,
vil jeg pusle med rødbeder, selleri og pastinak.
5. Jeg vil ikke slås med bisser, jeg vil så og ikke slå.
Selv de rødeste radiser kan man roligt lide på.
Der er nok af danske helte som er danske hele dag 'n,
og går rundt og spænder bælte, mens de råber: Fy for Fan.
6. Tiden går og tiden hverver store mænd til mandig dåd.
Jeg reserven blandt reserver bryder ofte ud i gråd.
Jeg får nerver og migræne blot jeg skær' mig på en dolk,
og vil hell' re slå min plæne, end slå løs på pæne folk.
7. Livet er en dejlig gave, jorden er en herlig jord.
der er øller i min mave, der står krokus på mit bord.
Når reserverne skal stille for at splitte kloden ad
skriver jeg med kruspersille verdens mindste heltekvad.

MODUL 1: Kunst & kreativitet



MENTAL SUNDHED



MENTAL SUNDHED

DE KENDTE KRAM-FAKTORER:

KOST, RYGNING, ALKOHOL & MOTION

MENTAL SUNDHED

DE KENDTE KRAM-FAKTORER:

KOST, RYGNING, ALKOHOL & MOTION

ET EKSTRA KRAM ?

KOMPETENCER, RELATIONER, ACCEPT & MESTRING

Kan kunst & kultur helbrede?



Herlev Sygehus



POUL GERNES, 1976 (1925-1996)

Omgivelser har betydning



PSYKIATRISK CENTER, AARHUS UNIVERSITETSHOSPITAL

Museum Overtaci



Kunstpartiet



Kunstpartiet



Kultur i arbejde



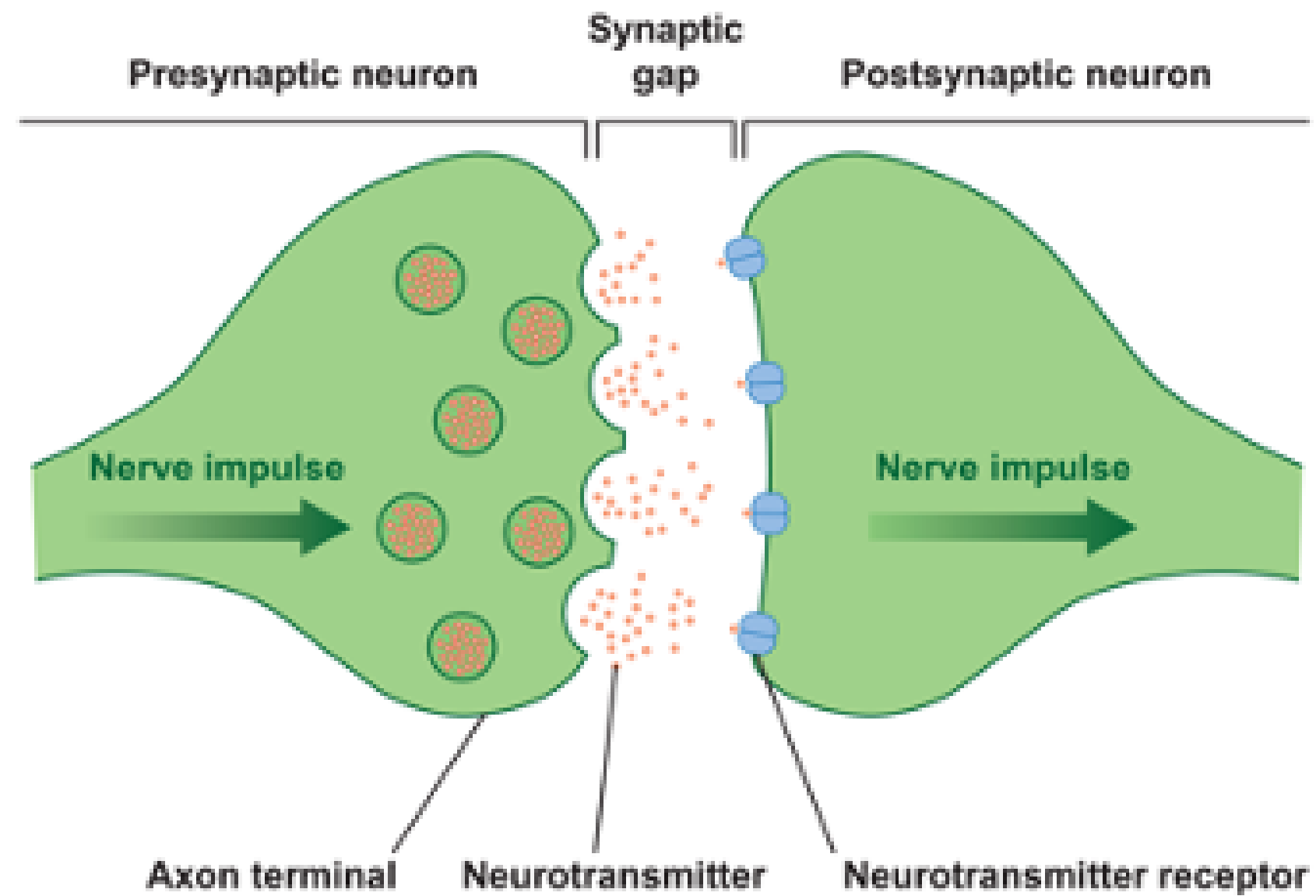
TRAPHOLT

Et hurtigt kig i hjernen



Hjernen på celleniveau

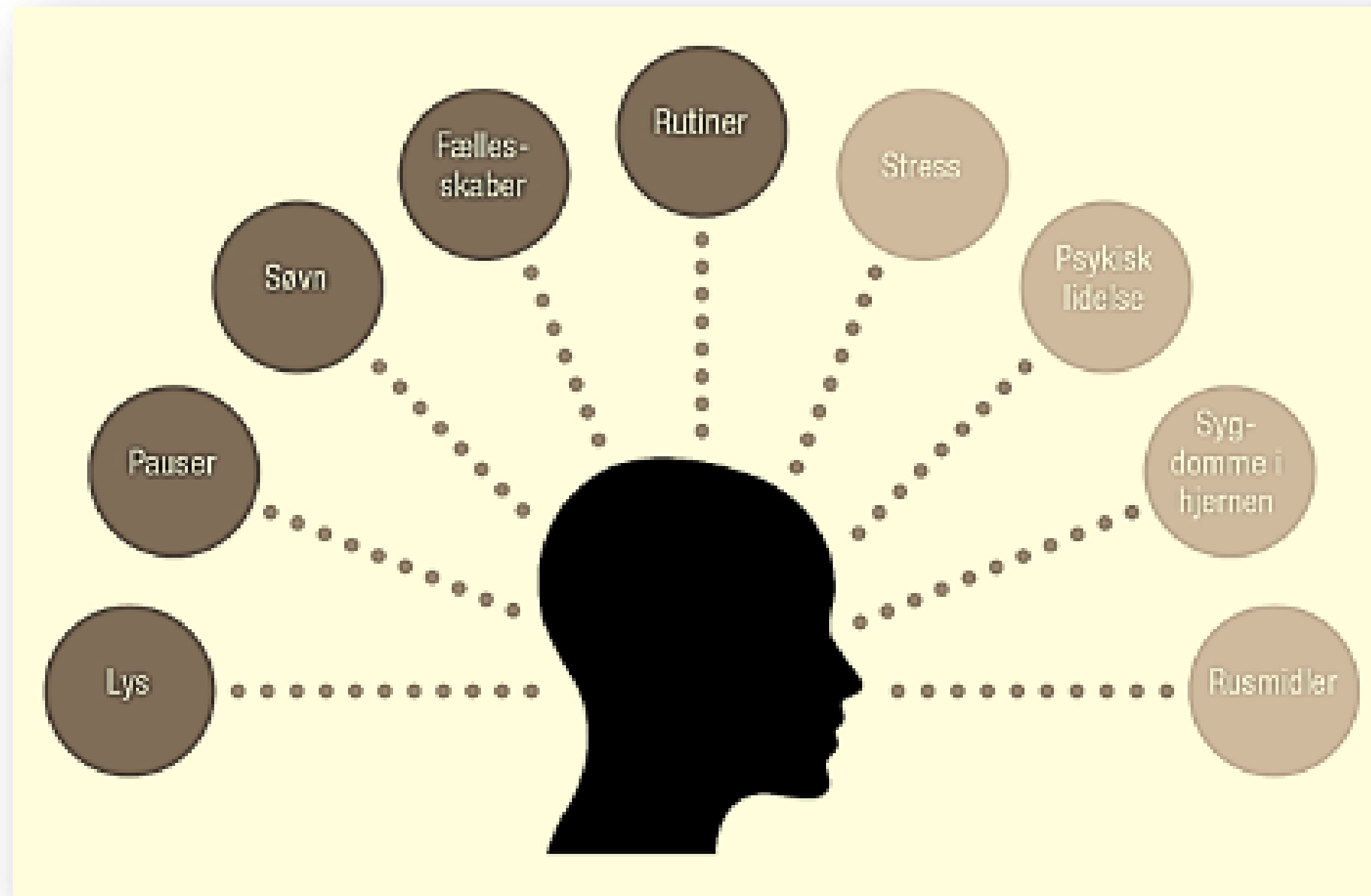
Synaptic Transmission



Hjernens plasticitet



Kognitionen er påvirkelig



Stress



How to Stress Less

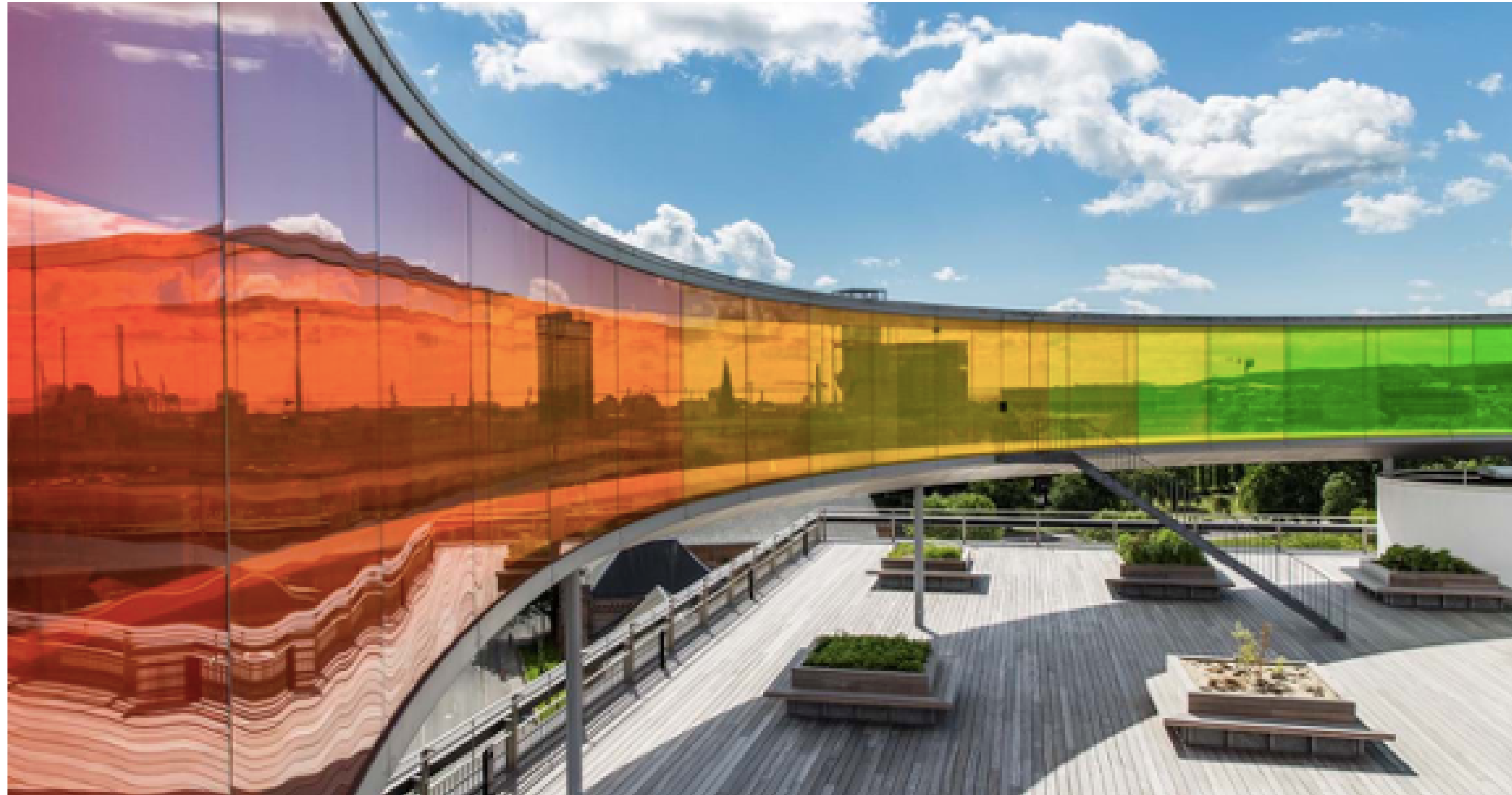


"Adopting the right attitude can convert a negative stress into a positive one." ~ Hans Selye

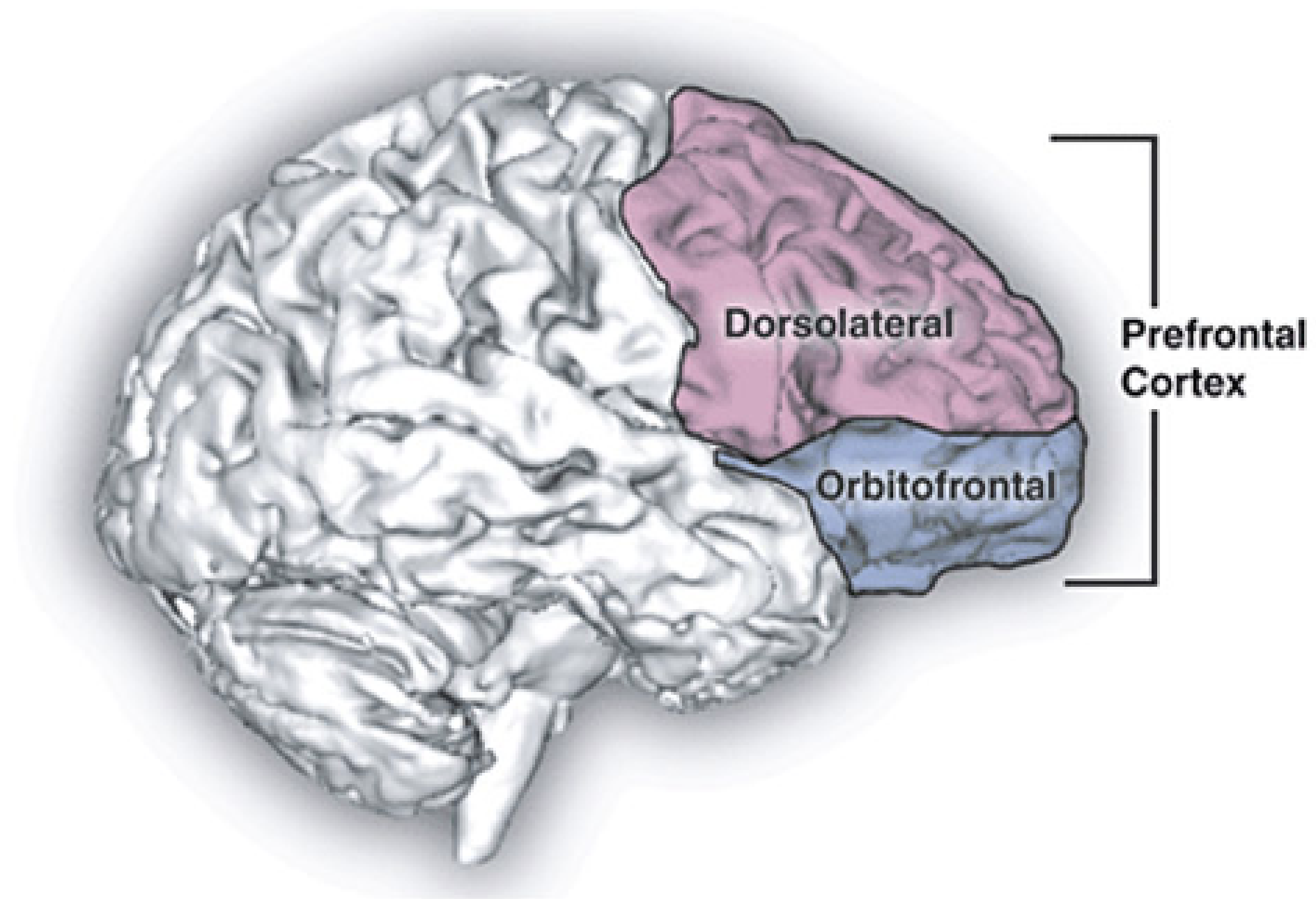
Dvæl ved et kunstværk




‘Mental fitness center’



Sådan virker kunst i hjernen



Kultur mod stress

POLITIKEN 

KULTUR > FILM OG TV | MUSIK | ME **MENU** 

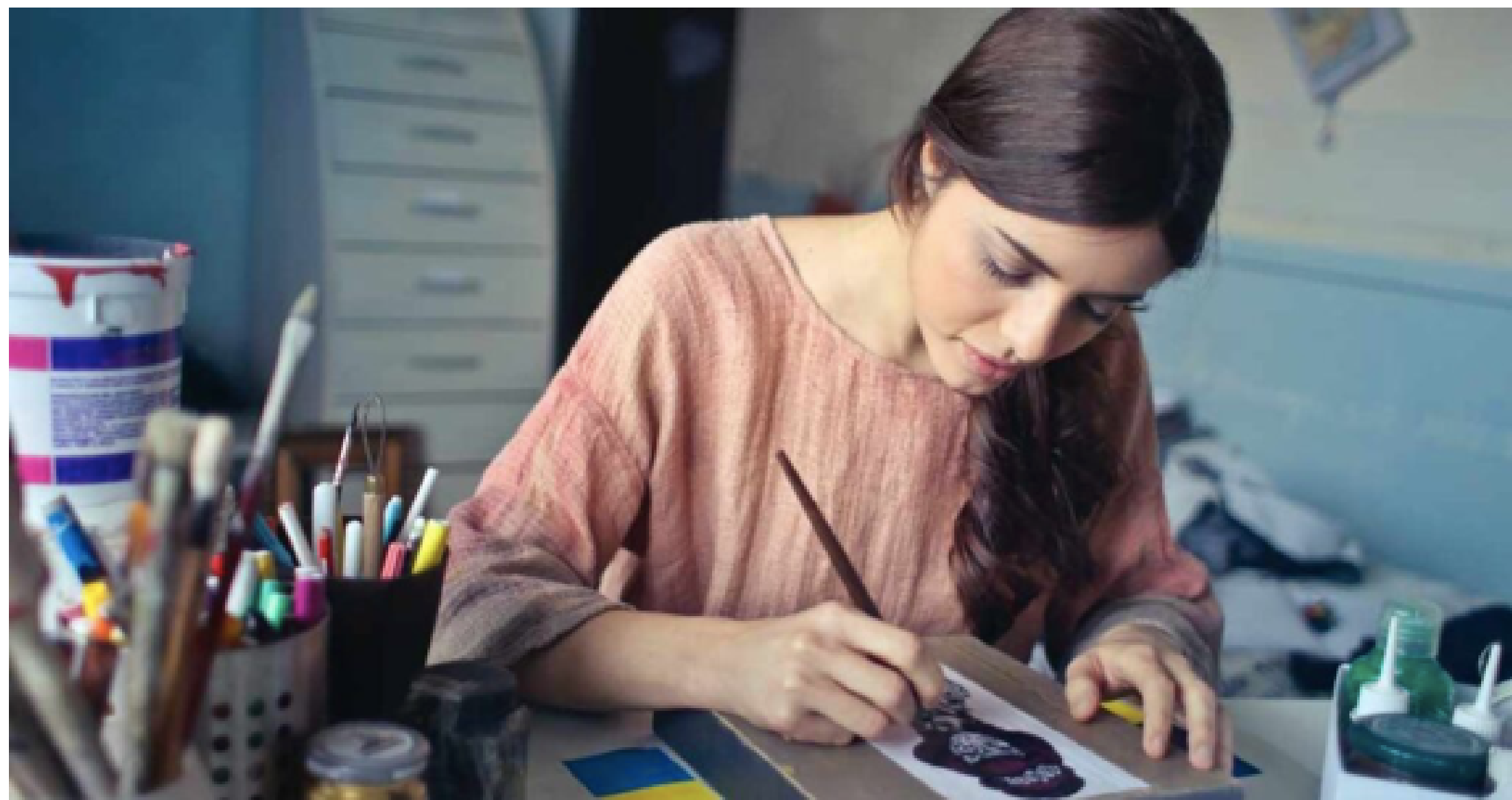
Belgiske læger ordinerer museumsbesøg mod coronastress

Som et forsøg på et hospital i Bruxelles sender lægerne stressramte gratis på museum som en del af behandlingen.

 **AUTOMATISK OPLÆSNING**



Vær kreativ



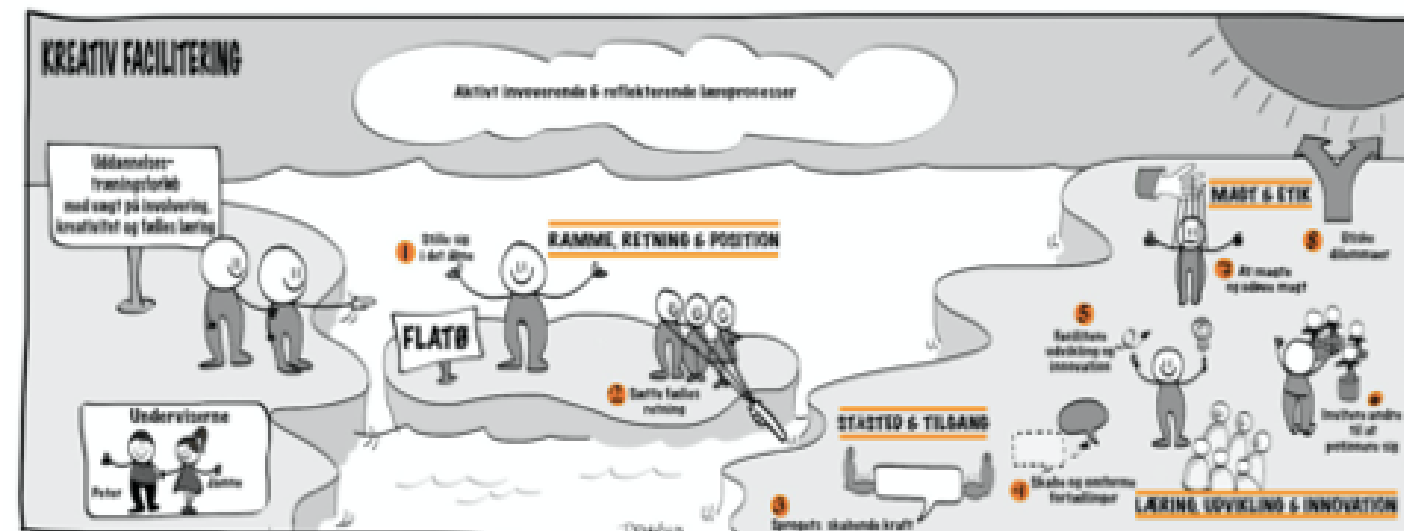
Den kreative hjerne



Den kreative hjerne



Kreativiteten er overalt



Neuromyter



‘NOGLE ER MERE KREATIVE END ANDRE’

Neuromyter



‘KREATIVITET SIDDER I HØJRE HJERNEHALVDEL’

Kreativ øvelse: Aftryk af blade





FOKUS, FLOW & FÆLLESKAB

HVAD ER MINDFULNESS?

FOKUS

“FOKUS” KOMMER AF DET LATINSKE FOCI, DER BETYDER ILDSTED OG BETYDER BL.A.: “DÉR, HVOR LYSET LANDER”. MINDFULNESS KAN BESKRIVES, SOM DET LYS VI “LADER LANDE” PÅ DET, VI OPLEVER I NUET.

I MINDFULNESSTRÆNING OPØVES EVNEN TIL BEVIDST AT FLYTTE FOKUS, SÅ ELASTICITETEN I OPMÆRKSOMHEDEN ØGES. VI KAN DERMED BEGYNDE AT SE NUET FRA FLERE PERSPEKTIVER OG VORES EVNE TIL EKS. EMPATI OG MEDFØLELSE FORBEDRES.

FOCI BETYDER NETOP OGSÅ: HJERTE, ARNE (ILD- OG MADSTED), ALTER, HJEM, HUSSTAND OG FAMILIE. ILDEN, VARMEN OG KÆRLIGHEDEN, DER VARMER OG NÆRER OG BREDER SIG UD FRA ÉT PUNKT.



FLOW

“FLOW” KOMMER FRA OLDENGELSK “FLOWAN”, DER BETYDER AT FLYDE, STRØMME, BLIVE FLYDENDE, SMELTE OG BUGNE. DET TYSKE ORD “FLOUWEN” ER MENINGEN DESUDEN AT RENSE ELLER VASKE. HER ER VI I VANDELEMENTET, OG DER LIGGER I BEGREBET I MODSÆTNING TIL "ILDEN", EN FREMADRETTET BEVÆGELSE.

NÅR MAN ER “I FLOW”, ER MAN OPSLUGT AF EN AKTIVITET I MENINGSFULD SELVFORGLEMMELESE. I FLOW-BEGREBET LIGGER OGSÅ AT DER IKKE ER EN MASSE FORHINDRINGER. OPGAVEN FLYDER. TINGENE LØSER SIG OG DET “GLIDER”. DER ER, SOM I MINDFULNESS-PRAKSIS, ÉT SAMLET FOKUS ELLER ÉN GENSTAND FOR OPMÆRKSOMHEDEN. MEN TIL FORSKEL FRA MINDFULNESS-MEDITATION ER DER ET HØJERE AKTIVITETSNIVEAU OG EN “GØREN”, HVOR DER I MINDFULNESS ER “VÆREN”.



FOKUSERET OPMÆRKSOMHED KAN TRÆNES!

VED AT TRÆNE AT RETTE VORES FOKUS, BÅDE STYRKER VI OPMÆRKSOMHEDSMUSKLEN: GØR DEN STÆRKERE OG MERE STABIL, MEN VI GØR DEN OGSÅ MERE SMIDIG OG FLEKSIBEL.

DET HAR FLERE EFFEKTER OVER TID:

- SE NUET FRA FLERE PERSPEKTIVER - ØGET EMPATI/MEDFØLELSE/KREATIVITET.
- NEMMERE AT SKABE FLOW-Oplevelser I VORES HVERDAGSLIV = MERE HVERDAGSGLÆDE.

www.mind-online.dk/kurser/fff