

Design for Graceful Living

Litteraturhänvisningar ^[OBJ]

Huvudbok: Graceful living konsten att leva varsamt och innerligt av Agneta Nyholm. Samt Wabi Sabi – Tidlös visdom – Agneta Nyholm (Wabi Sabi betyder Graceful Living) boken är slutsåld och den ingår som E-bok i kursen.

Följande böcker är inspirationslitteratur inför utbildningen:

Obs! man behöver inte läsa alla.

- Neurodesign inredning för hälsa, prestation och välmående, Isabelle Sjövall och Katarina Gospic
- Wabi Sabi – The true beauty of life – Taro Gold
- Biomimicry – Innovation Inspired by Nature – Janine M. Benyus
- Timeless Beauty – John Lane
- Feng Shui for the Soul – Denise Linn
- Romancing the Ordinary – Sarah Ban Breathnach
- Sacred Geometry – Stephen Skinner
- The Timeless Way of Building – Christopher Alexander
- Nature of order – Christopher Alexander
- Omtänk – om små idéer som löser stora problem – Naturskyddsföreningen

Utbildningens olika ämnen

Här ger vi en kort presentation av några av de många spännande ämnena som vi kommer att fördjupa oss i under konsultutbildningens gång.

Helig geometri ^[OBJ]

Människor i forntiden trodde att naturens energier hade ett heligt ursprung, och att dessa energier blev aktiverade och kunde upplevas genom geometriska former. Helig geometri berör en plats djupt i oss som längtar efter harmoni och symmetri. För antikens arkitekter och filosofer reflekterade geometrin tron på en holistisk värld. Geometrin representerade enheten mellan ande och materia genom samverkan mellan mönster och form. Cirkeln eller sfären symboliserade Skaparens och Himlens oändliga perfektion. Cirkelns centrala punkt gav ett fokus, som skapade en känsla av orientering.

Kvadraten representerade styrka, enhet och Jorden. Den var ett tecken på stabilitet, och gav ett psykologiskt intryck av fundament och kraft. Den representerade de fyra himmelriktningarna, de fyra elementen, de fyra årstiderna och de fyra heliga vindarna. Triangeln var den heliga treenighet, sinne/kropp/ande, mor/far/barn, förtid/nutid/framtid. Den sågs som en symbol för helhet och representerade beskydd. Dessa elementära former; cirkel, kvadrat och triangel, skapar den underliggande struktur eller mönster för allt liv.

Platon var övertygad om att världen styrdes av ett gudomligt väsen som manifesterades enligt symmetris lagar och geometriska former. Han associerade proportioner med Kosmos' naturliga ordning. I "Timaeus" skrev Platon att universum var "ett enkelt synligt levande väsen... en helhet av kompletta delar... en enkel komplett helhet bestående av delar som är hela..."

Med detta deklarerade han att universum, ande och allt naturligt och mänskligt liv var förbundet med varandra genom en matris av proportioner, former och mönster.

"Behind the cotton wool of daily reality is a hidden pattern. All human beings are connected with this; the whole world is a work of art and we are a part of it".

Virginia Wolf

Tidlös skönhet [OBJ]

Det finns en kvalitet av skönhet som går långt bortom det vi kan diskutera som vackert eller ej utifrån subjektiva tycken. Det är en sorts skönhet som inte har att göra med mode eller trender, utan en ödmjuk, enkel skönhet som är som balsam för själen.

En skönhet som är odefinierbar och skör, fast ändå så stark att den har överlevt tusentals år av utveckling och teknologiska framsteg. Och den kommer fortfarande att anses som skönhet tusen år framåt i tiden. Orsaken är att denna sorts skönhet är byggt på proportioner och principer som reflekterar naturens egna.

Trots att vi anser oss vara moderna människor, är vi ändå barn av naturen och naturliga omgivningar får oss att slappna av och må bra. Genom att använda naturens egna principer inom arkitektur och inredning, kan vi skapa livsbejakande miljöer som får själen att sjunga.

"Beauty itself is a painful convulsion of the heart, an abundance of vitality in the soul, and a mad chase undertaken by the spirit until it encounters the heavens".

Naguib Mahfouz

Biomimitik OBJ

Biomimitik är ett spännande nytt forskningsområde som ser till naturen för att hitta svar. I stället för att fråga hur vi kan lösa ett problem, så frågar biomimiken hur naturen löser detta problem.

Hur kan vi förhindra ljudvågen som orsakas av höghastighetståg? Forskarna studerade en Kingfisher-fågels dykning för att hitta svaret. De ställer frågor som hur man kan undvika naturlig bakteriebildning? Galapagoshajen håller sin kropp totalt fri från bakterier. Hur gör den det? Det är helt enkelt och elegant mönstren i dess hudceller som hindrar bakterierna från att landa. Detta mönster har numera utvecklats för att användas i golvmaterial på sjukhus. Eftersom utvecklingen av superbakterier växer snabbt på sjukhus är detta ett viktigt genombrott. Det tar bort behovet för användning av giftiga desinfektionsmedel och antibakteriella medel som skadar våra immunsystem och ekosystem. Detta mönster har också efterapats som ett icke-giftigt ytmaterial för skepp för att motverka algbildning. Det finns en liten insekt som lever i den nubiska öknen. Den samlar vatten från dimma genom att använda ojämnheter på baksidan av vingskyddet. Dimman bildas på tippet och rinner ner längs sidorna och in i insektens mun. En arkitektfirma håller nu på att utveckla detta system för att ytbehandla byggnader som ett sätt att samla vatten från dimman.

Listan bara fortsätter. Lösningarna till våra miljöproblem finns redan här. Allt vi behöver göra är att se, lyssna, lära och därefter kopiera från naturen. Genom 3,8 miljarder år har Moder Jord upptäckt vad som funkar. Genom det naturliga urvalet, sitter de starkaste arterna kvar med svaren. Det finns bara bra design i naturen därför att dålig design inte överlever. Så med lite ödmjukhet, kreativitet och respekt för Naturens egen visdom kan vi lösa alla problem som mänskligheten har skapat för sig själv och vår planet.

“I would feel more optimistic about a bright future for Man, if he spent less time proving that he can outwit nature and more time tasting her sweetness and respecting Her seniority”.

E. B. White (1899-1985)

Grön design OBJ

Tiden är mogen för design med omtanke. Hur vi lever varje dag styr hur vår värld ser ut. Maten vi äter, möblerna vi inreder med och kläderna vi bär har alla producerats med större eller mindre effekt på miljön och på människan i produktionsleden. Det är konsumenterna som i sista instans bestämmer vilken väg trenderna ska gå, så de val vi gör varje dag gör en skillnad i det stora sammanhanget.

Den ekologiska maten, som produceras utan miljögifter och tar hänsyn till den biologiska mångfalden, är ett bra exempel. Medvetna konsumenterna arbetar idag för en liknande utveckling inom textiltillverkning och möbelproduktion. Vår vardagliga konsumtion av kläder och inredningsprodukter bidrar till stora problem i andra, fattigare delar av världen. I dagens globala samhälle och ekonomi är det ofta långa avstånd mellan produktion och konsumtion, och prisappen som vi ser på produkten i Skandinavien inkluderar varken människors lidande eller miljöförstörelsen som produktion och transport medför på en annan plats på jorden. Inom möbelproduktionen kommer råvaror ofta från illegalt skogsbruk. Detta hotar den biologiska mångfalden och kränker urbefolkningars äganderätt. Att skapa hållbar design och samtidigt mätta västvärldens hunger efter nya saker, är en svår ekvation. Ansvar för hur världen ska se ut i framtiden vilar tungt på formgivarnas axlar. Men modern design och miljöhänsyn går att kombinera. Man kan skapa kläder och hem som är både vackra och funktionella, utan att förstöra vår planet. Vi sitter alla på samma jord. Det är konsumenterna som bestämmer i slutändan, så ta ansvar och låt hållbar omtanke bli din ledstjärna när du gör dina val.

“Nature does nothing uselessly”.

Aristoteles (384 BC – 322 BC)

Hållbar arkitektur & inredning [OBJ]

Det finns några viktiga principer som den hållbara arkitekturen och designen borde ta hänsyn till. Hållbar arkitektur och design börjar med en djup förståelse för placering. Om vi är känsliga inför nyanserna på en plats, så kan vi placera något där utan att förstöra. Att förstå placering bestämmer till exempel orientering i förhållande till solen på en plats, bevaring av den naturliga miljön, och tillgång på offentlig transport.

Nästa steg är den nära förbindelsen med naturen. Oavsett om designen handlar om en byggnad i innerstan eller i en mer naturlig omgivning, så vill en nära förbindelse med naturen ge liv tillbaka till den designade miljön. Effektiv design hjälper oss att bli medvetna om vår plats i naturen. Vi behöver ha en förståelse för naturliga processer. I naturen finns inget avfall. Biprodukten från en organism blir till mat för en annan. Med andra ord; naturliga system är gjorda av slutna cykler. Genom att arbeta med levande processer, så lär vi oss att respektera alla arters behov. När vi engagerar oss i processer som genererar liv istället för att förstöra liv, gör det oss själva mer levande. Att göra naturliga cykler och processer synliga ger liv till designade miljöer.

Hållbar design försöker att ha en förståelse för de miljömässiga konsekvenserna som designen får genom att evaluera platsen, materialens toxinhalt, samt själva designens energieffektivitet, material och konstruktionstekniker. Negativa miljökonsekvenser kan minskas genom användning av hållbart inhämtade byggmaterial, med lågt toxinnivå i framtagning och installation, samt genom att återanvända byggmaterial på plats.

Designare som arbetar med hållbar design behöver lyssna till alla parter som är involverade i ett projekt. Samarbete och samskapande med systemkonsulter, ingenjörer och andra experter borde ske tidigt i designprocessen. Dessutom lyssnar man till lokalsamhällen. Så kallade charetter börjar bli standard praktik. En charette är ett arbetssätt där alla parter samlas till en gemensam insats för att komma fram till en konklusion som så många som möjligt kan vara överens om.

Hållbar design måste naturligtvis också ha förståelse för och ta hänsyn till de människor som ska använda och bo i den färdigbyggda miljön; deras olika kulturer, religioner och vanor. Detta kräver känslighet och empati för människors och samhällets behov.

“Hållbar arkitektur involverar en kombination av värden: estetiska, miljömässiga, sociala, politiska och moraliska. Det handlar om att använda sin fantasi och tekniska kunskap för att nå in till den centrala aspekten vid det här färdighetsområdet – design och byggande i harmoni med vår miljö. Den smarta arkitekten tänker rationellt kring en kombination av de olika hänsyn man måste ta, som miljövänlighet, varaktighet, livslängd, passande material och en känsla för platsen och rummet. Utmaningen är att hitta balansen mellan miljöhänsyn och ekonomiska begränsningar. Hänsyn måste även tas till samhällets behov och behoven till ekosystemen som stödjer dessa samhällen”.

Sanuel Mockbee, Auburn University

“May your walls know joy, May your every room hold laughter and every window open to great possibility”.

Maryanne Radmacher-Hershey

Livskvalitet [OBJ]

Vår livskvalitet kan vara svårt att diskutera eftersom vi alla är olika och har olika förväntningar på livet, olika utgångspunkter och olika mål vi vill uppnå. Bra livskvalitet är något vi upplever att vi har eller inte har, och inte ett direkt mätbart faktum. Men naturligtvis finns det dock grundläggande behov som måste fyllas för att vi ska kunna uppleva att ha en bra livskvalitet. Dessa behov är desamma för alla – oavsett vart på jorden vi lever.

En sak är säker, vi skandinaver har fötts med silversked i munnen bara genom att få växa upp, bo och leva i en sådan rik och fredlig del av världen som detta faktiskt är. En relativt liten grad av miljöförstöring och konflikter når oss här uppe i nord. Tacksamheten bara inför detta lilla faktum, kan ge en liten känsla av bättre livskvalitet. I slutändan är det ju inte vad vi faktiskt har i saker som bestämmer vår upplevda livskvalitet, utan vad vi känner att vi har i livet, vad vi känner att livet ger oss. Och en av de grundläggande egenskaperna som bygger upp en känsla av livskvalitet – är förmågan att känna tacksamhet. Det handlar om att inte se till hur grannen lever, utan försöka vara tacksam för det man själv har, och sen göra de nödvändiga ändringarna i sin egen inställning och omedelbara omgivning för att uppnå det livet du kanske allra helst önskar att leva. Du vet ändå inte vilka problem grannen sliter med. Det är inte allt som är synligt för ögat. Den amerikanska presidenten Theodore Roosevelt sa en gång: ”Gör det bästa av det du har där du är”, och det tycker vi är en bra utgångspunkt för allt man företar sig i livet.

Det är däremot alltid möjligt att hitta något i sitt liv att vara tacksam för, oavsett hur jobbigt man har det och vilka kriser man genomgår. Ofta kan det handla om att medvetet ändra perspektiv på situationen, och försöka se det utifrån. Och för varje sak, händelse, egenskap eller person du kan tacka för – dyker det upp minst fem nya. Bara denna lilla övning kan ge en känsla av att du redan i dag lever ett oerhört rikt liv, och att det endast finns några små hinder mellan dig och det liv du drömmer om. Ju rikare som människa du känner dig redan idag, desto lättare är det att nå de mål du sätter upp för dig själv. Så något av det viktigaste man kan göra för att förbättra kvaliteten på sitt liv är att träna sig i att lyfta sin inre energi. Det är en känd sak inom energiforskning och lagen om attraktion att ”lika dras till lika” – vilket betyder att det du skickar ut, får du även tillbaka. Skickar du ut positiv energi, så reflekteras det tillbaka till dig i form av positiva möten, saker, känslor – medan negativ energi som du skickar ut speglar saker och omständigheter som ligger på samma låga energifrekvens.

Man måste börja med sig själv, sina känslor, tankar och handlingar, för att därefter se positiva ändringar i sitt liv, båda på det yttre och det inre planet. Vi är helt enkelt våra egna livsarkitekter, och hur vi bygger upp våra liv är helt upp till oss själva. Och en av de snabbaste vägarna till positiva ändringar i livet är uppriktig tacksamhet och glädje över det man redan har. Livet har en förunderlig vana att då ge oss mer att vara tacksamma och glada över...

“The moment one gives close attention to anything, even a blade of grass, it becomes a mysterious, awesome, indescribably magnificent world in itself”.

Henry Miller

Läkande trädgård & uterum ^[OBJ]

Vi är en del av ett komplext ekologiskt system som består av otroligt många delar. Mellan oss och den minsta amöba finns miljarder av mikroorganismer som är involverade i matkedjan som håller oss alla vid liv. Varje insekt, fågel, och djur spelar en roll i deras miljösystem, och varje växt och träd ger mat och skydd från elementen. Eftersom varje länk i kedjan är viktig för vårt välbefinnande, är det till vår fördel att leva i harmoni med våra grannar i naturens värld.

En viktig gåva vi kan ge våra efterkommande är att överlämna jorden vidare som vi själva mottog den, så att de också får uppleva mångfalden av växter och djurarter, och kan arva en jord som stödjer deras och deras efterkommandes framtid och överlevnad. Vi börjar vakna upp till de katastrofala effekterna som mänsklighetens handlingar fram tills nu, har haft på vår naturliga värld.

Vägen vidare måste gå i en motsatt riktning, där vi tar hand om den natur som vi har fått ansvar för, och samtidigt skapar nya och spännande gröna lungor för oss alla och jordens alla skapelser att trivas och frodas i. Vi vet att trädgårdar och gröna områden tillfredsställer vårt behov av ro och stillhet. Det är en läkande miljö som verkar tillfrisknande på båda sjuka och stressade människor. Vår kreativitet flödar i det gröna. Trädgården är en oas där gröna nyanser, blommor, fåglar och andra skönhetsupplevelser skapar lugn och harmoni som en motvikt mot vardagens stress och bekymmer.

Tät kontakt med naturen har följande inverkan på människans kropp: Skelettet stärks, benskörhet motverkas. Muskulaturen stärks och rörligheten bibehålls. Övervikt motverkas. Sömnkvaliteten förbättras. Depression och ångest motverkas. Motståndskraften mot infektioner ökar. Stresstoleransen höjs. Akuta hjärtåkommor motverkas. Socialt liv främjas och ensamhet motverkas. Blodtryck och puls sänks. En positiv förändring kan påvisas i hjärnans aktivitet. Smärtlindring uppstår. (Källa: Rikard Küller och Marianne Küller, Stadens grönska, äldre utevistelse och hälsa. Statens råd för byggnadsforskning, 1994.) Att vandra i skönhet handlar om att se det vackra i allt omkring oss och i oss, samt att ta ansvar för våra handlingar. I detta finns också vetenskapen om konsekvenserna som det vi gör, har för andra människor och för vår planet. En trädgård är som ett mikrokosmos av hela världsnaturen, och genom trädgårdsarbete blir vi klara över vilken makt vi har att skapa eller förstöra liv. Så trädgården kan lära oss hur vi går fram i världen med varsamma fötter.

“We didn’t inherit the land from our fathers. We are borrowing it for our children”.

Amish ordspråk

Inre skönhet & ledarskap ^[OBJ]

På våra utbildningar arbetar vi även parallellt med andligt tidlösa principer för läkning som t.ex. kärlek, respekt, vördnad, ansvar, ömhet osv. Dessa ingår i Graceful Livings värdegrundsprinciper och vi anser att det är viktigt att ha kontakt med dessa inom sig så att man kan vara till glädje för sig själv och andra.

Det finns en ny sorts ledarskap, som handlar om ens egen inre styrka. Stark integritet, mod att stå för det man tror på, och en djup kärlek till, och tro på, allt som är gott i människan. Den nya typen av ledare lever som de lär och leder genom sitt eget exempel. Vill du vara en positiv kraft i världen? Genom att först skapa ordning i sitt eget liv, och leva utifrån sin egen övertygelse, kommer man automatiskt genom sitt beteende att påverka andra omkring sig som ringar på vattnet.

Om du mår gott i ditt liv påverkar du din familj på ett positivt sätt. Om din familj mår bra påverkar detta samhället positivt. Om samhället fungerar kommer detta att påverka landet på ett positivt sätt, och om landet fungerar påverkar det hela världen positivt.