

The background of the entire page is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

# NATUREN SOM KJELDE TIL AKTIVITET, MEISTRING, ESTETIKK OG MEDITASJON

EN INVITASJON TIL REFLEKSJON OM NATURENS ROLLE

FOR

SELVFORSTÅELSE, LIVSUTFOLDELSE OG PSYKISK HELSE

# KORT EGENPRESENTASJON

FØDT 1970

GIFT 1992

2 BARN

UTDANNING I OSLO

HISTORIE, RELIGION, PEDAGOGIKK,  
MILJØVERN OG FORVALTNING

BOR PÅ BRYNE

- OPPVEKST I GRØNN BYGD (LYNGDAL)
- VAR MED PÅ HESJING OG STØLSLIV I SETESDAL I BARNDOMMEN
- EN SLAGS 68ER FORELDRE MED FRILUFTSINTERESSE
- BÆRTURER - MOLTE, BLÅBÆR, TYTTEBÆR
- FISKETURER
- FJELLTURER
- JAKT
- HØSTEKULTUR
- OVERLEVELSESIDEALER

# NATUR OG KULTUR

- VI ER NATUR
- VI FORMES I SAMSPILL MED NATURKREFTER - HAR BLITT OG BLIR FORMET SOM EN DEL AV NATUREN
- BINDES SAMMEN SOM KULTUR I MØTE MED NATUR, SØKER FORUTSIGBARHET OG FELLESSKAP I MØTE MED NATUR.
- VI BYGGER SIVILISASJON FOR Å OVERKOMME DET UKONTROLLERBARE OG UFORUTSIGBARE
- VI KAN OPPSØKE VILL/UBERØRT NATUR SOM ET ALTERNATIV TIL KULTUR.
- KULTURENE PREGES AV NATUREN. TUAREG, ESKIMO, ABORIGINER, NOMADE..
- INGENIØRKUNST OG VITENSKAP – VIL VINNE OVER NATUR OG KONTROLLERE OG FORSTÅ

# KRETSLØP, RYTME OG OMDANNING

- ELEMENTENE – VANN, ILD OG JORD. BYGGESTEINENE.
- ORGANISMER, FORBINDELSER OG NEDBRYTING. KRETSLØP.
- OMDANNING – KONSTANT OVERGANG MELLOM ULIKE FORMER
- LYS OG MØRKE ENDRER OPPLEVELSEN AV DET VI SER HVER DAG
- VIND, VANN, VARME OG YTRE PÅVIRKNING FORMER VÅRE OMGIVELSER KONSTANT
- NATUREN ER ALLTID NY, OG ALLTID GAMMEL

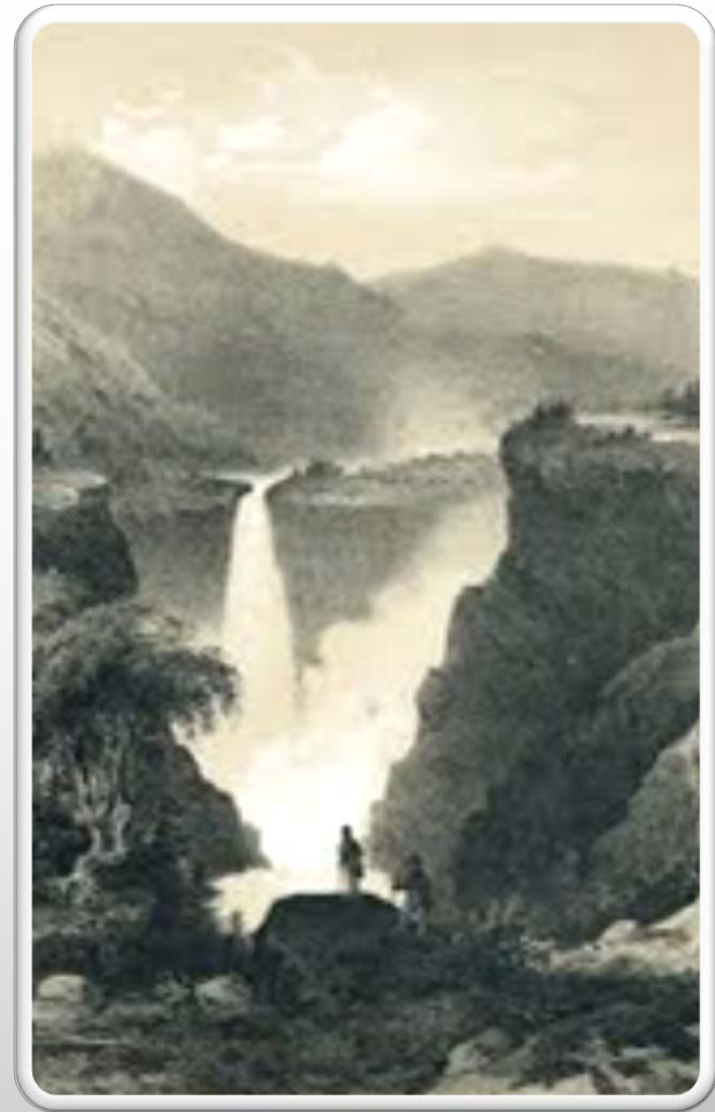
# TROLL KAN TEMMES

DEN VILLE RJUKANFOSSEN

NORSK HYDRO

VILLSKAPEN BESKRIVES SOM NOE SKREMMENDE FRA ET  
FOLKEEVENTYR

KRAFTEN OG ENERGIEN SOM UTEMMET OG FARLIG





# FOSSEN VI TEMMET

- MENNESKET TAR STYRINGEN
- KVELSTOFF RETT UT AV LUFTA
- LYSBUEMETODEN (BIRKELAND)
- INDUSTRIREISNING OG  
MODERNITET ET UBETINGET  
FREMSKRITT
- MENTAL ENDRING OG  
MENTALITETSENDRING I  
NORGE

“  
REGJERINGEN VIL TA VARE PÅ FRILUFTSLIV SOM EN  
LEVENDE OG SENTRAL DEL AV NORSK KULTURARV OG  
NASJONALE IDENTITET, OG SOM EN VIKTIG KILDE TIL  
HØYERE LIVSKVALITET OG BEDRE HELSE FOR ALLE.  
”

NASJONAL IDENTITET - HØYERE LIVSKVALITET OG BEDRE HELSE

SAMMENDRAG AV FRILUFTSLIV- NATUR SOM KILDE TIL HELSE OG  
LIVSKVALITET, MELD. ST. 18 (2015-2016):



**HVORDAN?**

**HVA ER DET MED FORHOLDET MELLOM NATUREN OG  
MENNESKET SOM KAN BEVIRKE EN BEDRE HELSE FOR ALLE?**





“

ØKOSOFIEN BYGGER PÅ TEKNIKKER FRA ANDRE FILOSOFER,  
OG ER ROTEN TIL MANGE MILJØBEVEGELSER I NORGE.  
ØKOSOFIEN SIER AT ALT SOM LEVER, ER DELER AV DEN  
SAMME HELHETEN, OG AT ALLE LEVENDE VESENER HAR LIKE  
STOR RETT TIL Å UTFOLDE SEG.

”

HOLISME OG DYPØKOLOGI. NATURVISDOM SOM ERFARINGSTRADISJON

ØKOSOFI ELLER ØKOFILOSOFI ER ARNE NÆSS SIN FILOSOFI. DEN BYGGER PÅ FILOSOFI OG ØKOLOGI. ORDET BETYR  
NATURVISDOM.

# Natur og historie

Natur som bro til fortiden

Natur som grunnlag for fremtiden

Problematiske relasjon mellom kultur og natur en reell smerte

Mennesket former natur og bygger kultur. Hager, kulturlandskap og monokulturer.

«Historie som mulige måter å eksistere som menneske på»



# JORDBRUK

NATUR, KULTUR OG LANDSKAP

RESSURSPERSPEKTIVET

JORD OG GRØDE

NATUR SOM LIVSGRUNNLAG OG  
LEVEMÅTE

KULTURELLE SÆRTREKK OG  
FELLESTREKK



# BERG-GYLTE

FISKE ETTER BERG-GYLTE FRA EN  
FØRHISTORISK FISKEPLASS PÅ  
LISTA.



# NATUREN SOM ARENA, ROM OG UTFORDRING

- ARENA FOR AKTIVITET OG MESTRING. JEG I NATUREN. KROPPEN MIN OG ELEMENTENE.
- KROPPEN SOM SANSEORGAN OG ENERGI I MØTE MED, OG I NATUR.
- POSISJON I ROM. MULIGHETEN FOR VEKSLING OG FORANDRING. OPPLEVELSE AV ENDRING OG DYNAMIKK. NATUREN ER I BEVEGELSE OG DU KAN BEVEGE DEG.
- TILTREKNING MOT UTFORDRING. VELGE SELV ARENA FOR MESTRING. FJELLTOPPEN ER DER. HAVET ER DER. ISØDET. SETTE EGNE MÅL.
- UTFORSKE OG FORSTÅ SEG SELV OG ANDRE I KONTEKST AV NATUR.
- NATUREN SOM VILKÅR OG BETINGELSE FOR ALT LIV. DETTE ER ROMMET MED STOR R. BINDER SAMMEN SELVET OG ALTET.



# UNDER STJERNENE

UNDRING OG UTFORSKING

# Naturen som struktur og erfaring

- Umiddelbar læringsarena – intuitiv forståelse av sammenhenger
- Naturen bidrar til en global selvforståelse. Alle er vevd inn i samme ramme. Naturen som livsbetingelse.
- Produserer mening - i betydningen både forklaringer og myter. Det vi vet møter det vi tenker og tror.
- Gir totalopplevelser som involverer mer enn intellekt
- År og dager – døgnet som mental struktur / biorytme
- Fødsel til død (livsløp og kretsløp)



# MICRO OG MACRO

NATURENS DESIGN



# Naturen som estetikk

Skiftninger – gjenkjennbare men unike endringer. Nyanser og dramatiske forskjeller. I dag er ulik i går. I dag er kun i dag. «Øyeblikkene»

«Vi snakker om været» og deler stemninger og formidler følelser gjennom natur. Språkets bilder og symboler.

Vi tar bilder og legger på Instagram og Facebook som kun inneholder natur. (Tidvis opp mot åtte av ti bilder som er et delt øyeblikk i møte med naturen. Et sosialt media? Naturen som sosial opplevelse. Deles og tillegges verdi i kulturen.

«Det vakre» er vakkert som unikt, som øyeblikk. Man må «være der» for å se det/oppleve det. Men minnet kan deles, og bildet av inntrykket.



# BARNEØYNE

MEDITASJON – OPPLEVELSE AV TIDLØSHET



# HORISONT

- BØLGER
- BEVEGELSE I VANN
- HORISONTLINJEN ER ET MEDITATIVT PUNKT.
- ØYET BLIR IKKE TRETT AV SYNET



# BÅLET

FLAMMENES BEVEGELSER I BÅLET.

VED SOM KNITRER

OMDANNING AV STOFF TIL  
RØYK

LUKT

BÅLET ER ET MEDITATIVT PUNKT.  
ØYET BLIR IKKE TRETT AV DET.





# RENNENDE VANN

VATN SOM RENN FORBI

ALDRI DET SAME VATNET DU SER  
PÅ

EIN STRAUM AV NYTT OG  
ELDGAMALT ELEMENT

VATN SOM BYGGJESTEIN OG  
KOMPONENT I ALT LEVANDE

REISER OG KJEM ATT

# Naturen som opplevelse av mestring

Naturen som vårt felles hjem – kjenne seg hjemme i verden.

Globalt perspektiv – mennesket i naturen. Livsmestring.

Individuell opplevelse – av helhet, totalitet, samhørighet. Lykke?

Taktil opplevelse, kjenne på naturen – ta av seg sokkene, trekke av seg vanten, kjenne med fingertuppene...LYD...LUKT

Opplevelsen av noe som er en realitet/er konkret. Den taktile sanseopplevelsen forsterker. Du kan ta på og kjenne materialenes flater. Det er ikke det samme med en biltur eller togtur, der alt er på avstand! Uterommet består av objekter du kan være nær.





# HEIA I LYNGDAL

KORT VEI FRA HAV TIL HEI

# GLAD MANN PÅ JAKT



- FUGLEJAKT I FARSUND
- ORRFUGL OG STORFUGL, KANSKJE EI RUGDE
- GLEDE OG BELØNNING
- EN AKSEPTERT BEGRUNNELSE FOR Å VÆRE I NATUR
- EN UNNSKYLDNING FOR Å KOMME SEG UT
- EN GRUNN TIL Å GÅ DEN STREVSOMME VEIEN
- SØKE SPENNING OG OPPSØKE DET UVENTEDE



# Naturen som ressurs og næring (nytelse)

Enorm variasjon i artsrikdom

Råvare og foredling – funn for syn og gane.

Høste av fornybare ressurser.

Kreativitet og livslyst – få mest mulig ut av det man finner og har (en form for mestring og nyttefilosofi).

Finne skatter (sopp, bær, nyttevekst, frukt, nøtter, skjell...)

, bli bekreftet og belønnet...(fisk, dyr, fugl, fangst og jakt)

Oppdage naturen som spiskammer.

# FRA HAV TIL BORD



FANGE



RENSE



FILETERE



## ELVA

SPENNING, FORVENTNING, PLANLEGGING, RIGGE UTSTYR, KJENNE GLEDE OVER Å VÆRE DER

ALT KAN SKJE!



# LIVET VED ELVA



## KVELDSBÅLET

VÆRE I NÅET



## MATLAGING

NYTE MÅLTIDET UTE



## SAMLES FOR DRØS

VENNSKAPSRAMME

# AKTIVITET – BEVEGELSE OG STILLHET

## NÆROMRÅDET (LANGT NOK?)

ROSLANDSÅNA

HÅELVA

ORRESANDEN

MELSVATNET

SANDTANGEN

NJÅSKOGEN

MED LYKT?

## AKTIVITETER (UNNSKYLDNINGER)

SOPP

FISK

FUGLER

INSEKTER

DYR

PÅ VANNET

HANDICAP?

## STILLHET (MANGEL PÅ STØY)

NATURENS LYDER

NÅR DET STILNER

VINDEN LØYER

VED BÅLET

SOLNEDGANG

SOLOPPGANG

HORISONT

ELV

# KILDER

[HTTP://KENTSCHOOLS.NET/COOLTECHRED/FILES/2013/03/MAYFLY-MIDDLEBURY.JPG](http://kentschools.net/cooltechred/files/2013/03/mayfly-middlebury.jpg)

[HTTPS://MEDIA.SNL.NO/SYSTEM/IMAGES/11892/STANDARD\\_VEMORK\\_KRAFTSTASJON.JPG](https://media.snl.no/system/images/11892/standard_vemork_kraftstasjon.jpg)

[HTTP://WWW.SKYNEWS.CA/WP-CONTENT/UPLOADS/2014/11/CROMBIE-MILKY-WAY.JPG](http://www.skynews.ca/wp-content/uploads/2014/11/crombie-milky-way.jpg)

[HTTP://WWW.BOMANN-LARSEN.NO/ELVEGALLERI/GUDBRANDSDALSLAAGEN/IMAGES/KULTURLANDSKAP.JPG](http://www.bomann-larsen.no/elvegalleri/gudbrandsdalslaagen/images/kulturlandskap.jpg)

[HTTP://AMIWIRGES.COM/2011/07/THROUGH-A-CHILDS-EYES-CENTRAL-ARKANSAS-LITTLE-ROCK-CHILDRENS-PHOTOGRAPHER/](http://amiwirges.com/2011/07/through-a-childs-eyes-central-arkansas-little-rock-childrens-photographer/)

[HTTPS://GIPHY.COM/GIFS/WINTER-FIREPLACE-FIRE-NHFD9OF0PYVN2](https://giphy.com/gifs/winter-fireplace-fire-nhfd9of0pyvn2)