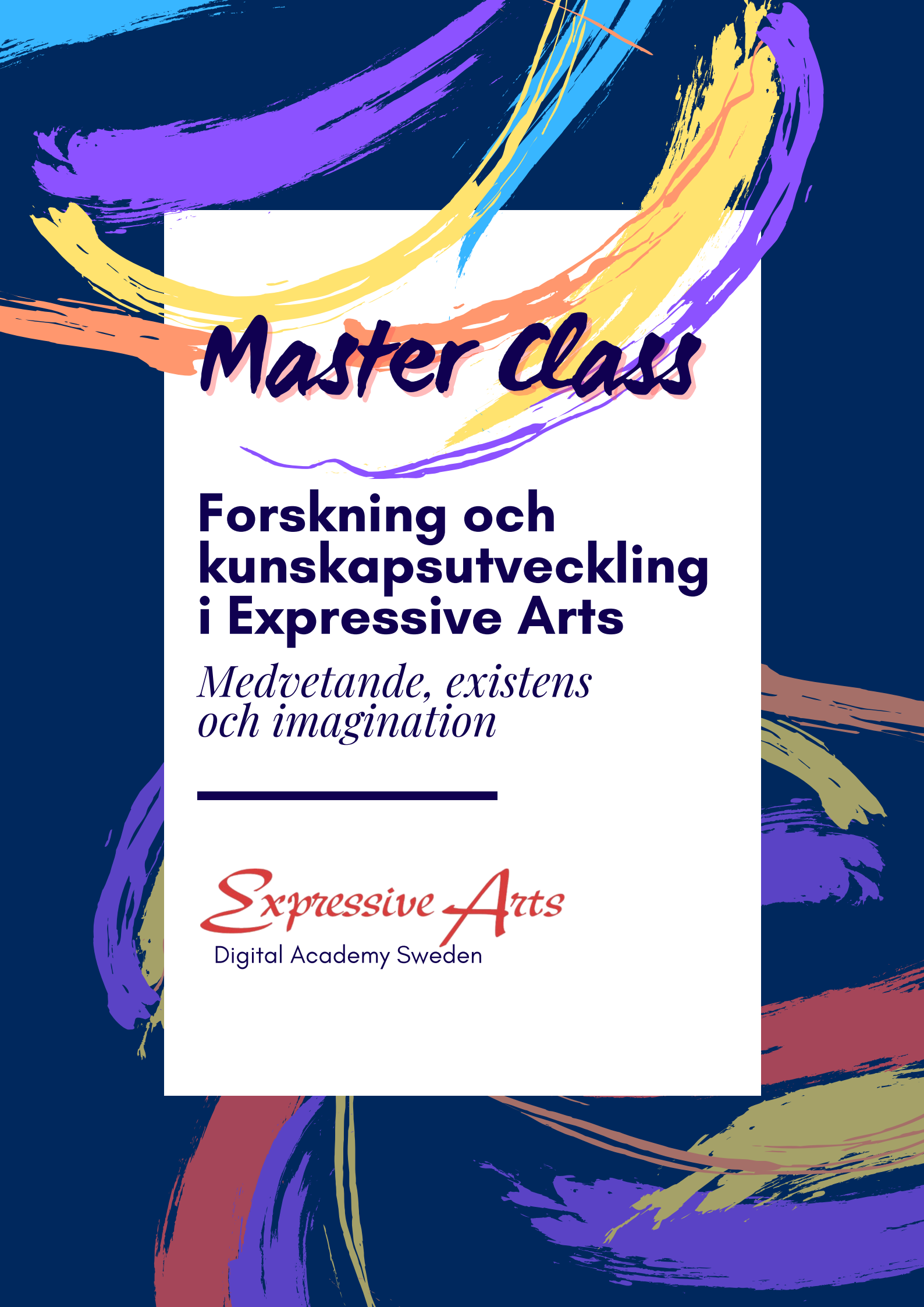




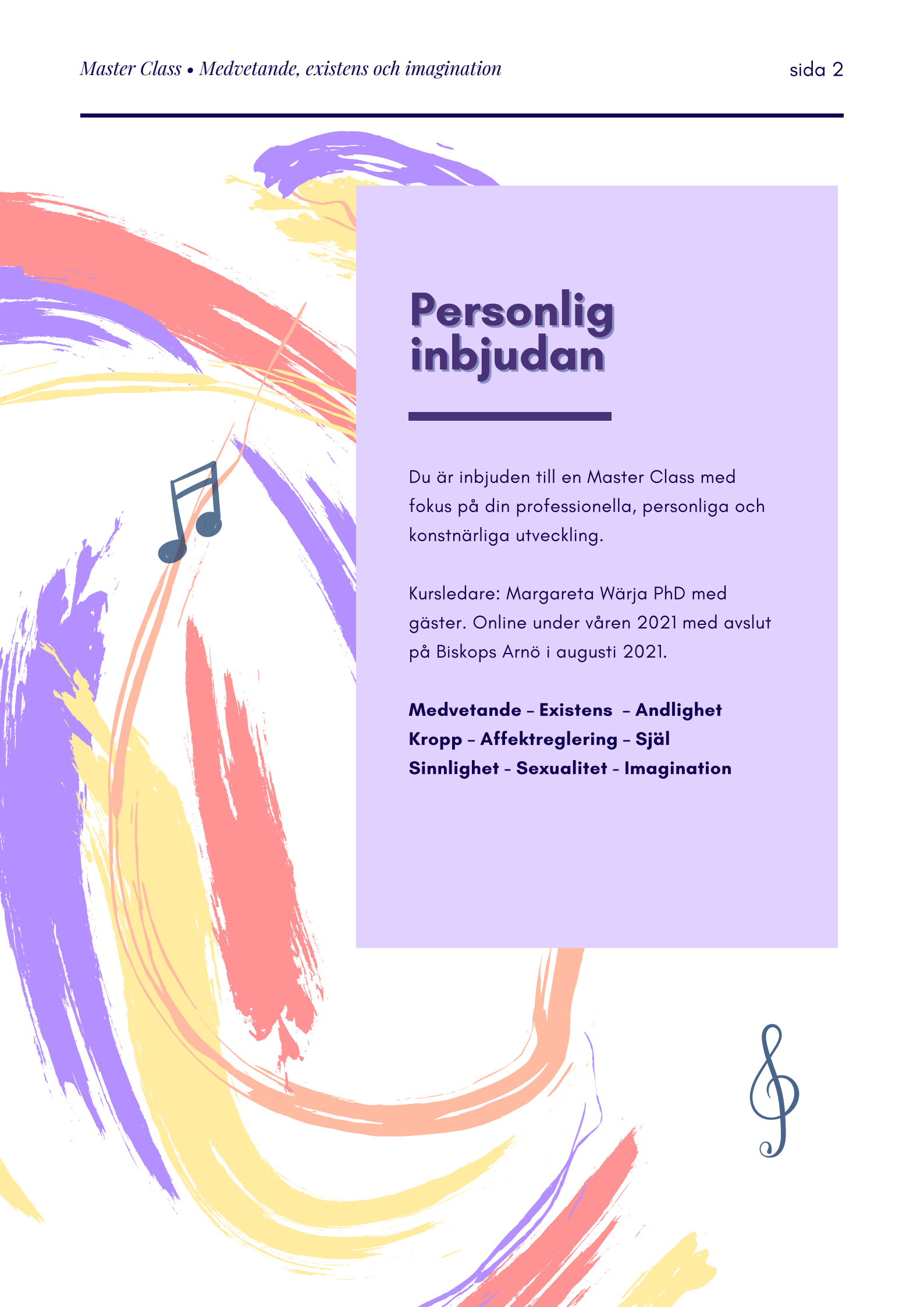
Master Class

Forskning och kunskapsutveckling i Expressive Arts

*Medvetande, existens
och imagination*

Expressive Arts

Digital Academy Sweden



Personlig inbjudan

Du är inbjuden till en Master Class med fokus på din professionella, personliga och konstnärliga utveckling.

Kursledare: Margareta Wärja PhD med gäster. Online under våren 2021 med avslut på Biskops Arnö i augusti 2021.

Medvetande - Existens - Andlighet
Kropp - Affektreglering - Själ
Sinnlighet - Sexualitet - Imagination



Kära kollega

- Längtar du efter samtal och fördjupning kring konstnärliga språk och andliga frågor i ditt liv?
- Är du intresserad av att ta del av forskning, och vetande som stödjer och fördjupar vårt kunskapsfält?
- Vill du mötas regelbundet i ett gott sammanhang med andra likasinnade under våren och i augusti 2021?
- Önskar du utveckla goda och hållbara ritualer för "egenomsorg"?

På gång...

Det är med glädje jag bjuder in dig till en helt ny Master Class i två delar fokuserad på Expressive Arts – forskning och kunskapsutveckling: medvetande, existens och imagination. För en tid sedan hade jag ett samtal med en kollega som inspirerade mig att utveckla en Master Class för samtal, där vi delar forskning, olika teoretiska perspektiv, samt ger rum för reflektion och skapande kring de stora livsfrågorna. Tanken hade föresvävat mig tidigare och situationen med Corona har öppnat för innovativa möjligheter att mötas.

" Det behövs ett forum för samtal om den aktuella forskning och utveckling som pågår relaterat till vårt fält "

Så föddes idén om en kursplattform – **Expressive Arts Digital Academy – Sweden**. Satsningen syftar till kompetensutveckling och personlig påfyllnad inom Expressive Arts och Guided Imagery and Music samt att erbjuda olika kurser, information och webinars för nyfikna och intresserade av detta område (på både svenska och engelska). Denna Master Class är det första vi erbjuder och du får härmed en personlig inbjudan (information och inbjudan sker exklusivt och by *invitation only*).

Bakgrund

De senaste 10 åren har jag varit med om en oerhört spännande, lärorik och stundtals krävande resa som rört sig på flera olika plan. Som jag tror du vet har jag forskat och genomfört en klinisk studie inom onkologi där vi använt expressive arts i en medicinsk/psykoterapeutisk kontext på en existentiell grund. Det har varit meningsfullt och rikt och jag har haft ett gott team runt mig. Det finns många olika forskningsmetoder och skilda sätt att beskriva och förstå hur vi människor fungerar, upplever världen och vad som är gynnsamt i förändringsprocesser och övergångar. Resultaten från vår studie har bidragit till ökad kunskap och en integrativ syn på expressive arts, läkande, medvetande och vad som främjar förändring.

Under mitt yrkesverksamma liv, omkring 40 år, har jag med hjälp av konstnärliga språk och imagination arbetat med kreativa metoder och förändrade medvetandenivåer i psykoterapi (en kombination av Expressive Arts Therapy och Guided Imagery and Music, GIM). Jag har studerat och arbetat med transpersonell, existentiell och analytisk psykologi och hur arketyper, myter och symboler bär våra berättelser och visar vägen. Intresset för andliga frågor, ritualer och mystik i psykoterapi och självutveckling har följt mig genom åren. Gång på gång har jag erfarit hur konsten, i dess vida bemärkelse, bidragit till ökad självkännedom, djupare mening och läkande transformerande upplevelser. Och hur det Jung kallade synkronisitet verkar i den subjektiva livsväven. Processer som förutsätter både mod och ett överlämnade. I centrum finns den hållande och tillåtande relationen. Vi blir till, växer och läker i genuina möten med andra. Som terapeut handlar det om att stå till förfogande och samtidigt kliva åt sidan för det arbete som behöver göras.

Alla människor bär inom sig en intuitiv visdom och kunskap, en sorts inre röst som talar om det som är sant och hjälpsamt. För många har den rösten dessvärre tystnat. Jag menar att en dialog med den inre föreställningsvärlden – imaginationen – och skapandet kan hjälpa oss att återfå kontakten med vår intuition och inre vägvisare. Jag tror också att intuitionen hjälper oss till större närvaro och en ökad förmåga att ta kloka beslut om vad som ger livet mening och innehåll.

Vi har alla en inre upplevelsevärld och en yttre realitet som vi lever i. Vi är medvetna och har möjlighet att ta in en utvidgad upplevelse av medvetandet bortom det vardagliga. Hur förstår vi det? Några av de stora existentiella frågorna som följer oss genom livet lyder: *Vem är jag? Varifrån kommer jag? Vad är meningen med mitt liv?* Forskningen och diskursen om medvetandet och vårt ursprung är komplex. Vetenskapen, och då särskilt naturvetenskapen, har undvikit att tala om medvetandet och om människans inre realitet, upplevelsevärldar, andlighet och om fenomenologi. Man har menat att sådana upplevelser är privata och kanske även baserade på suggestion, religion och personlig tro.

Men, under senare år har det forskats på begrepp som mindfulness, meditation, flow, intuition, embodiment, medveten närvaro och existentiell hälsa. Det finns otaliga välskrivna forskningsartiklar kring dessa fenomen. Det har blivit mer accepterat inom vetenskap och akademier att en riktad uppmärksamhet och känslomässig påverkan kan ha effekt på hälsa, välbefinnande och livskvalitet.

Vi är delaktiga i naturen, omvärlden och varandra och vi är åtskilda, unika individer. Det finns "något/någon" del i oss som upplever detta oerhörda "att vara människa i en kropp". En aspekt som tar emot världen och ger form åt det som kommer oss till mötes. För denna guidande instans/princip finns många namn. Jung kallade det Själv. Andra kallar det själen eller det gudomliga. En del säger ditt sanna jag eller din djupaste intuition. Man kan även säga medvetandet. Dr. Federico Faggin, en av förgrundsgestalterna inom den vetenskapliga forskningen kring detta beskriver det som att vi befinner oss i ett "conscious field".

I denna kurs vill vi ge plats för ett öppet samtal där det är högt i tak. Det handlar om att dyka ner i kunskap om sinne, kropp, perception och affekt- och nervsystem, som förutsättningar för att uppleva och relatera. Det innebär även att belysa och fördjupa fenomen som medvetande, inre och yttre realiteter, existens, andlighet, och meningsskapande ritualer.

**Vill du vara med i detta
samtal tillsammans med mig,
kunskapsrika gäster och
andra deltagare?**

Då är denna Master Class något
för dig!

Vi startar den 11 februari 2021.

Välkommen!



Master Class - innehåll

Syfte - personlig och professionell utveckling i expressive arts och genom aktuell forskning och fördjupad kunskap.

Mål - genom denna kurs får du:

- Ett lekfullt sammanhang för kompetensutveckling.
- En plats att växa på många plan - professionellt, personligt, andligt och konstnärligt.
- Delta i ett samtal kring existentiella frågor, fenomenologi, konstnärliga språk och ritualer.
- Information om forskning och kunskapsutveckling relaterat till vårt fält.
- Stöd i att arbeta med egna kreativa processer mellan modulerna.
- Vägledning i "egenomsorg" genom olika konstnärliga uttryck och estetisk respons.

Master Class - upplägg

Kursen har två delar, Del I och Del II (se nedan för upplägg och innehåll). Dom är åtskilda men hör ihop och skapar en helhet. Jag fungerar som kursansvarig lärare. Du får även möta kunniga gästlärare som tar oss med på en rik kunskapsresa.

Gästlärare

Melinda Meyer, PhD, är ledare för Norsk Institutt for kunsuttryck & kommunikation (KUT) samt professor vid European Graduate School (EGS) i Saas Fee, Schweiz och Valetta, Malta. Hon är också grundare och ledare för viderutbildningen på masternivå i KUT vid universitetet i Sør-Øst Norge (USN). Melinda är en av förgrundsgestalterna inom expressive arts. Hennes forskning och långa kliniska erfarenhet i arbete med stabilisering, återhämtning och kreativitet efter trauma har fått stort genomslag både i Norge och internationellt. Melinda har skapat EXIT metoden (Expressive Arts in Transition), en tidig intervention som fått mycket goda resultat i kliniska studier. Melinda kommer att tala om sin forskning, om vagusnervens betydelse för trygghet och reglering samt arbeta kreativt.

Gunder Forss, leg psykolog och leg psykoterapeut. Gunder har hela sitt yrkesverksamma liv arbetat med grupper, folkbildning, kroppsinriktad metodik i psykoterapi, grounding och drama. Under omkring 40 år har han fokuserat på treåriga grupper i självutveckling på internat, främst för "människor som arbetar med människor". Gunder har varit lärare i psykologi på Nordens Folkhögskola Biskops Arnö, han grundade Skeppsholmens Folkhögskola och var delaktig i att skapa Expressive Arts Stockholm. Han är också lärare i expressive arts (CAGS). En av Gunders inspiratörer och lärare var Alexander Lowen som startade den Bioenergetiska skolan. Lowen har skrivit en bok med titeln "Spirituality of the Body - Bioenergetics for Grace and Harmony". Denna text är utgångspunkten för Gunders undervisning som innehåller både teori och aktiv metodik.

Björn Wrangsjö, Med Dr, PhD, är barnpsykiater, psykoanalytiker, familjeterapeut, handledare och kroppsinriktad psykoterapeut. Han är också musiker och GIM terapeut, och flitig författare inom psykiatri, psykoanalys/psykoterapi och samlevnad. Björn är en uppskattad föreläsare som syns särskilt kring frågor om psykisk hälsa/ohälsa hos barn och tonåringar. Björn har alltid intresserat sig för den inre världens beskaffenhet, relationer, transpersonell psykologi och utvecklingen av medvetandet. 2018 släppte han en bok tillsammans med en kollega om exceptionella upplevelser bortom det vardagliga. En annan relevant bok skriven tillsammans med Katarina Mårtensson-Blom, handlar om intersubjektivitet och mellanmänskliga möten. Björn kommer att samtala om dessa ämnen med fokus på det transpersonella och exceptionella.

Gästlärare

Marguerite Onani Carver, ThD, bor i USA, är forskare inom området unified science. Hon är författare, mentor och lärare i utvecklingen av biologisk och kulturell evolution och andlig transformation, en process som handlar om integration av kreativitet och medvetande. Onani arbetar med pionjärer inom medvetandestudier och har under många år bott och studerat hos lärare från olika ursprungsbefolkningar och traditioner. Hennes forskning bidrar till teorin att "matter emerges from consciousness" och inte är endast en slumpmässig företeelse i hjärnan. Hon är bekant med GIM och kände Dr Helen Lindqvist Bonny som grundat metoden. Onani kommer att föreläsa om sina perspektiv på utveckling av medvetandet "the connection to consciousness within and without" och bjuder in till ett samtal.

Katarina Mårtenson Blom, PhD, leg psykolog, leg psykoterapeut, arbetar i privat praktik med relationell, affektfokuserad inriktning och receptiv musikterapi (GIM). Vidare som lärare och handledare vid Ersta Sköndal Högskolas psykoterapiutbildningar och vid den skandinaviska GIM utbildningen. Hon har skrivit ett antal publikationer inom sitt område samt gett ut en bok om intersubjektivitet tillsammans med Björn Wrangsjö. I sin forskning har hon studerat samband mellan kvaliteter i den terapeutiska relationen, med ändrade medvetandetillstånd, och sk transcendensupplevelser i musiklyssning. Genom åren har Katarina fördjupat intresset för kopplingen mellan andlighet och psykoterapi, samt psykiskt lidande, som uttryck för existentiellt andligt lidande. Utifrån denna förankring leder Katarina morgonbön i Stockholms stift samt retreatar vid Frötuna Retreat. I kursen kommer Katarina och Margareta föra ett samtal.

Per Espen Stoknes, PhD, är lektor, eko-psykolog, författare och musiker. Han är ledare för Center for Sustainability & Energy vid BI (Norwegian Business School.) Per Espen väver ihop psykologi, ekologi, politik och fenomenologi på ett passionerat och innovativt vis. Han är djupt engagerad i klimatpolitiken och sitter i Stortinget för Miljöpartiet Det Gröna. Per Espen har skrivit flera böcker, är en flitig internationell föreläsare och har även hållit ett uppskattat TED Global Talk. Per Espen har ett post-junganskt perspektiv och är upptagen av att bidra till en djupare förståelse av det fenomenologiska språket, intuitionen, konsten, mötet med naturen och the "sensual world". Per Espen kommer att hjälpa oss fördjupa mötet med själens mäktiga landskap och den natur vi lever i.

Del 1 - Online

Startar den 11 februari och består av en serie på åtta moduler med föreläsningar och reflekterande under våren 2021. Emellanåt arbetar vi med kreativa metoder. Vi möts varannan torsdag under 2.5 timmar mellan kl. 18.30 och 21.00 inkl. paus. (Undantag för den 8/4 då det är Expressive Arts Spring Symposium online). Du behöver ha en fungerande dator med en stabil internetuppkoppling i ett rum där du kan vara ostörd. Samt tillgång till konstnärsmaterial.

Del II - Biskops Arnö (v 32)

Består av en avslutande och integrerande modul med 3 hela dagars undervisning i augusti 2021 på Biskops Arnö samt en dag för ankomst och en för avfärd där man deltar i den pågående verksamheten. Här arbetar vi som vi brukar, i ett community med andra expressive arts studerande och lärare från Norge och Sverige. Under dessa dagar kommer vi högtidligt att fira 30 års jubileum av gott samarbete mellan de svenska och norska instituten. Vi planerar också att hylla en av de stora förgrundsgestalterna i expressive arts, Paolo Knill, som tyvärr gått ur tiden denna höst.

Studiematerial

Vi kommer att skapa en sluten portal där studiematerial läggs upp. Föreläsningarna spelas in för den som varit frånvarande eller för den som vill lyssna igen (de läggs inte ut på sociala medier). Det finns inget krav på "obligatorisk litteratur" utan du läser och tar del av det du har lust och tid med. Du får förslag på specifik litteratur inför varje seminarium. Efter att du anmält dig får du en översiktlig lista med referenser i syfte att inspirera. ☺ I portalen lägger vi ut en del artiklar samt tips på poddar, musik, intervjuer och annan relevant info. Vi kommer att introducera former för hur du kan skapa och arbeta med innehållet och processen på ett personligt plan via konsten.

Kurskostnader

Denna första Master Class från Expressive Arts Digital Academy - Sweden erbjuds till ett introduktionspris.

Föreläsningar och undervisning våren 2021: Early Bird: 6900 kr, ex moms.
Deadline 31 december 2020.

Pris från 1/1, 2021: 7900 kr, ex moms.
(Kurskostnaden kan delas upp i delbetalningar).

Biskops Arnö: 4900 kr, ex moms. Kostnad för kost och logi tillkommer.

Du kan välja att delta i endast Del I som är en avgränsad del (dock inte endast Del II på BA).

Anmälan

Platserna är begränsade, first come... För anmälan skicka ett mail:
margareta.warja@expressivearts.se

Frågor - Webinar

Har du frågor är du välkommen att ställa dem på ett fritt webinar kl 19.00 på måndag den 21 december. Har du inte möjlighet att vara med på detta kan du skicka din fråga via ett mail. Anmäl dig till webinarret via min mail så skickar vi en länk.

Jag ser fram emot att möta dig!
Varma hälsningar,



Översikt och innehåll

Forskning och kunskapsutveckling i Expressive Arts Medvetande, existens och imagination

Online våren 2021

1. 11 februari **Margareta**

Den kreativa processen och intuitionen som livshållning

Om skapande, flow och imagination som vägvisare för ett vitalt liv.

2. 25 februari **Melinda Meyer**

Affekt-reglering – expanding your play range

Expressive arts i arbete med att reglera och läka nervsystemet och stärka vagusnerven.

3. 11 mars **Margareta**

Vetenskapliga undersökningar och arts-based approaches – en introduktion till forskningsfältet

Evidence-based medicine, kvalitativa perspektiv och fenomenologi.

4. 25 mars **Gunder Forss**

Grounding – spirituality of the body

Leva i din kropp – om förändringar, acceptans och mognad.

5. 22 april **Katarina Mårtensson Blom i samtal med Margareta**

Det djupt mänskliga – det utsägbara och det vardagliga som en brygga till det större

Om transcendens, överlåtelse och mystikens psykologi.

6. 6 maj **Marguerite Onani Carver**

The map of consciousness – creation and sexuality

Perspectives of development of consciousness, relationships, and sexual energy.

7. 20 maj **Björn Wrangsjö**

Transpersonell psykologi och samtal kring intersubjektivitet och exceptionella upplevelser

Hur ser man på den inre världens beskaffenhet?

8. 3 juni **Margareta**

Ariadnes röda tråd – på skattjakt i själens mörker och ljus

Existentiella möjligheter och goda ritualer – det som ger hoppet liv.

Sammanfattning, integration och avslut.

Reservation för ändringar.

Biskops Arnö v 32

Co-creating change and beauty in the garden of praise and lament **Melinda Meyer**

Läka och transformera smärta från generationer genom skapande lek, kommunikation och upplevelser av tillhörighet.

Musik och mytologi – Orfeus och Eurydike och andra mytiska gestalter **Margareta**

Om passion, dissonans, ritualer och de eviga berättelserna.

Anima Mundi - att vända åter till själens öppna landskap **Per Espen Stoknes**

Om psyke, synkronitet, besjälade möten och hur allt levande kommunicerar och är sammanflätat. Integration och harvesting.

Till sist...en dikt av Martha Postlewait.

The clearing



*Do not try to save
the whole world
or do anything grandiose.
Instead, create
a clearing
in the dense forest
of your life
and wait there
patiently,
until the song
that is your life
falls into your own cupped hands
and you recognize and greet it.
Only then will you know
how to give yourself
to this world
so worthy of rescue.*