



Sophia Lövgren

KREATIV & INTUITIV KURS eller CIRKEL

Syftet med en kreativ & intuitiv kurs är att i en konstruktiv grupp kunna utveckla sig själv personligt och intuitivt, där alla deltagare känner tillit till sig själva och de andra. Kursen går ut på att du under två heldagar 10-16, vanligtvis en helg, erbjuds föreläsningar, gruppövningar samt individuella övningar.

Kreativt skapande hjälper oss att överleva i ett oförutsägbart samhälle och att skapa nya plattformar som vi kan stå på. Kreativitet väcker glädje och vår inre självläkande kraft, och kreativt skapande är därmed både läkande och lekfullt. Genom vårt kreativa skapande stärker vi vår självkänsla, ökar vår självkänedom, förbättrar vår förmåga att kommunicera samt bearbetar våra problem. Alla kan skapa! Genom att vi arbetar både individuellt och i grupp får vi tillfälle till att både dra oss undan för personlig reflektion och möjlighet att möta varandras sätt att se på saker och ting.

Kreativt skapande hjälper oss att överleva i ett oförutsägbart samhälle och att skapa nya plattformar som vi kan stå på. Kreativitet väcker glädje och vår inre självläkande kraft, och kreativt skapande är därmed både läkande och lekfullt. Genom vårt kreativa skapande stärker vi vår självkänsla, ökar vår självkänedom, förbättrar vår förmåga att kommunicera samt bearbetar våra

problem. Alla kan skapa! Genom att vi arbetar både individuellt och i grupp får vi tillfälle till att både dra oss undan för personlig reflektion och möjlighet att möta varandras sätt att se på saker och ting.

Under våra gruppträffar så kommer vi att möta många olika former av kreativt skapande; vi kommer att måla, skriva, spela teater, använda oss av frigörande dans och andning, och mycket mer. Vi börjar alltid den kreativa cirkeln med en meditation. Om så gruppen vill, finns även möjligheter till mediala övningar, något som passar väl i en kreativ cirkel.

Kreativt målande

Att måla kan ha ett bildterapeutiskt syfte, dvs. genom att skapa bilder kan du arbeta med dig själv för att utveckla din inre styrka och bearbeta smärtsamma minnen. Att formulera sig genom bilder kan faktiskt vara läkande både för de personer som har ett välutvecklat intellektuellt språk och för de som inte känner att de behärskar språket fullt ut. I båda fallen uttrycker bilderna våra känslor och upplevelser. Det är viktigt att betona att man inte behöver "kunna" måla, tvärtom ska du förutsättningslöst "bara" skapa! Genom mötet med färger och former kan vi uppnå ett meditativt tillstånd, och därigenom uppnå en helande process. Denna process sker ofta individuellt. Men vi får också tillfälle till en kommunikations- och insiktsprocess, då vi efter själva bildskapandet fokuserar den färdiga bilden i grupp. Då möter vi oss själva i bilden, där vi kan se hur vi genom färger och former fungerar som människa. Som avslutning i kursen kan vi också välja att jämföra olika bilder som vi skapat, och se vad de säger oss tillsammans.

Bilderna talar till oss genom ett symboliskt språk, och låter oss bearbeta det som finns inom oss. Som med alla kreativa skapelseprocesser kan kreativt målande vara både läkande och lekfullt. Vi väljer själva, ofta omedvetet och spontant, om vi vill (behöver) bearbeta en nuvarande livskris (dvs. vi söker

insikter) eller en smärtsam erfarenhet från barndomen (dvs. vi försöker stödja vårt jag). Genom bilden möts vår inre och vår yttre verklighet.

Kreativt skrivande

Som komplement till vårt förutsättningslösa målande, kommer vi också att mötas av kreativt skrivande. Genom våra ord kan vi utforska vad vi innerst inne vill och behöver. Genom individuella korta och därefter längre skrivövningar kommer vi att påbörja ett utforskande av vårt inre. Eftersom vi är noga med att inte ägna oss åt självkritik eller allmän bedömning av texterna, så fokuserar vi istället vår inre symbolvärld genom våra ord.

Kreativt agerande

Som en tredje del i vårt kreativa skapande har vi kreativt agerande, där vi genom psykodramatiska metoder kommer att bokstavligen spela huvudrollen i vårt liv. Vi kommer också att använda oss av olika symbolkort, t.ex. tarotkort, för att kunna inspirera vår egen kreativitet.

www.visionarylifese.com

www.solrosen.de

www.holism.se