

**LÄR DIG
KRAVLÖS OCH
FRIGÖRANDE
MÅLNING
SOM GER LUST,
GLÄDJE OCH
ENERGI I LIVET**





Välkommen till EQ-painting och den här målarkursen i kravlös och frigörande målning



BENGT PERSSON & ANITA PERSSON

Vi inleder med ett avsnitt som berättar om de filosofier och den vetenskap, plus egenutvecklade teorier som ligger till grund för de metoder och övningar som ingår i EQ-painting.

Därefter hittar du information om vad du behöver för utrustning och material och lite om vägen till ett meningsfullt kravlöst måleri.

*Vi rekommenderar att du studerar den här bakgrundsinformationen innan du ger dig på första övningen på sidan 18.
Vi önskar dig lycka till med kursen.*



Hur EQ-painting skapades

EQ-painting står på en stabil grund, med ena benet i österländsk livsvisdom och det andra i västerländsk forskning och erbjuder konkreta metoder och utvecklande övningar med mindfulness och andligt djup för emotionell friskvård och personlig utveckling.

Vi som startat och driver EQ-painting heter Anita och Bengt Persson. Vi började vår konstnärliga bana relativt sent i livet. Bengt målade mycket under tonåren medan Anita knappt kunde rita en streckgubbe.

Vedic art

1989 fick vi höra om en märklig målarskola på Bosjö kloster - Vedic Art School. Där tillbringade vi två omtumlande semesterveckor som öppnade en helt ny värld för oss.

Lite förenklat kan man säga att man på traditionella målarskolor får lära sig att imitera naturens uttryck (avbilda), medan vi fick lära oss att imitera naturens sätt att skapa. Det vill säga, vi fokuserade oss på skapandet snarare än målerihantverket.

Under 90-talet tillbringade vi cirka 40 kursveckor med att fördjupa våra kunskaper och erfarenheter i skapandeprocessen.

EQ-painting

Redan i början av nittiotalet sökte vi vägar att överföra det vi lärt oss in i yrkeslivet. Vi hade många idéer, men ingen som kändes helrätt, förrän sommaren -99. Då kom idén till det som så småningom blev EQ-painting.

Vi ägnade nästan hela första året åt att utveckla idén vidare, att studera hjärnforskaren Matti Bergströms modeller om hjärnans resurser och kreativitetens uppkomst, som passade som hand i handske med de vediska principerna för skapandeprocessen.

Kreativitetskurser

Vi prövade olika sätt att använda linjen (till mer än att sätta igång skapandeprocessen) och måleriet (till annat än konst).

Vi inriktade oss först på att utveckla tekniker för att stimulera den kreativa processen och höll kurser för personal på marknadsavdelningar och reklambyråer. varvat med utvecklingsarbete.

Vi fick erfara hur nya idéer fullkomligt välldes fram, som väldiga vågor av ny kunskap inifrån. Från "möjligheternas moln" i vårt undermedvetna som Matti förklarade för oss när vi diskuterade metoderna med honom.

Varje ny utvecklingsnivå ledde snart till en ännu högre nivå, och till nästa och nästa.

Stresshantering

När stress och utbrändhet började bli en plåga hade vi redan utvecklat flera metoder som kunde göra livet lättare för de som drabbades, bland annat transformationsmålning som löser upp spänningar och känslomässiga blockeringar.

Då började vi inrikta våra kurser till privatpersoner på temat "Hjärnvägen till kreativitet, harmoni och klokskap".

Under en tvåårsperiod hörde cirka 900 personer våra föreläsningar i Stockholm och cirka 200 av dem kom sedan på kurs.

Alternativ bildterapi

Vi blev anlitade som underleverantörer i rehabiliteringsprogram för utbrända. Så småningom utvecklade vi ett eget rehabprogram på 14 heldagar fördelade över en tremånadersperiod. Vi har genomfört programmet med mycket goda resultat för drygt trettio anställda i Kumla respektive Karlskoga kommun.

Personlig utveckling

Boken Själens Intelligens av tvärvetenskapliga Dana Zohar och psykologen Ian Marshall gjorde ett djupt intryck på oss, eftersom deras tankar stämde överens med och utvecklade det vi förmedlade i våra kurser.

För att göra metoderna lättillgängliga mer lokalt i landet började vi utbilda EQ-painting Lärare.

Andlig utveckling

Vi träffade Lars Rydström, ett välrenommerat andligt medium, som ledde en kurs i intuition. Den förlöste Anitas slumrade mediala resurser, som blivit till stor hjälp såväl i utvecklingsarbetet som under våra kurser. Bland annat har kursdeltagare med hjälp av Anitas guidning kunnat identifiera förträngda, traumatiska händelser så att de sedan kunnat transformerat bort de känslomässiga laddningarna.

Ett växande behov av att föra in ännu mer av andliga dimensioner ledde till djupare studier av Neal Donald Welsch bokserie "Samtal med Gud" och inspirerade oss att börja ett utvecklingsarbete för att medvetet kunna skapa vad vi vill vara, göra och ha i våra framtida liv.

Emotionell friskvård

Vi utbildade oss till Chi-terapeuter, vilket var ett naturligt steg att fördjupa oss inom hälsoområdet. Då fick vi insyn i den kinesiska traditionella medicinen, som på ett tydligt sätt förklarade hur långvariga negativa känslor ofta är huvudorsaken till många de krämpor vi drabbas av.

Vår bästa metod transformationsmålning blev i och med det ett effektivt verktyg även ur ett bredare hälsoperspektiv. Vi börjar utbilda EQ-painting Coacher och lanserade begreppet "emotionell friskvård".

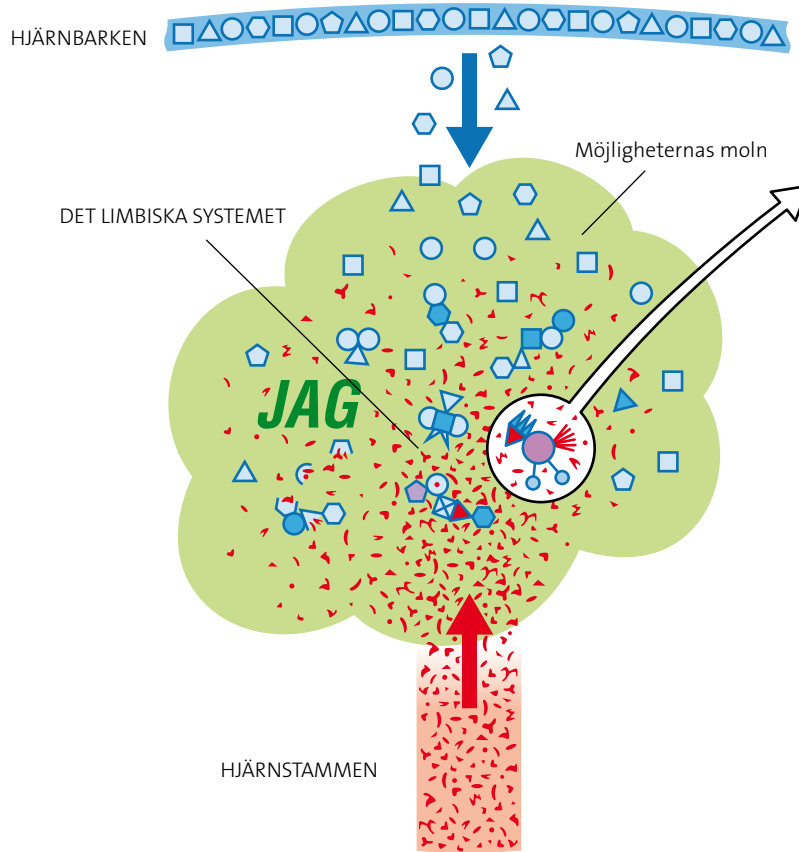
Mindfulness

Ett modeord på mångas läppar. Vi fann att EQ-painting redan innehåller många övningar och metoder som leder till mindfulness, d.v.s. till att du blir medvetet närvarande i dina tankar och känslor här och nu.

Medvetandeutveckling med kvantfysik

Nu senast har vi studerat Lynn McTaggarts journalistiska djupdykning i de häpnadsväckande upptäckter som välrenommerade forskare gjort inom kvantfysikens område om bland annat vårt medvetande och hennes unika forskningsprojekt The intension experiment som pågår sedan början av 2000-talet.

Liten om Matti Bergströms tankar om kreativitet



Den finske hjärnforskaren professor emeritus Matti Bergströms presenterade i början av 90-talet en spännande modell och hypoteser om hjärnans resurser och kreativitetens uppkomst.

Två typer av kreativitet

Den vanligaste är mycket användbar i vardagen eftersom den är blixtnabb. Jobbet görs i hjärnbarken där gammal kunskap kombineras på nytt sätt. Men det är också allt.

Den verkliga kreativiteten är nyskapande och innovativ och producerar idéer långt bortom vad vår samlade kunskap tror är möjligt.

Hjärnans två generatorer

Enligt Matti Bergström är hjärnan organiserad som ett bipolärt system med två generatorer.

Den primitiva kraftgeneratorn, hjärnstammen, som reglerar medvetandet och bildar gränssnitt mot vår inre miljö.

Och den högt utvecklade kunskaps-generatorn, hjärnbarken, som bildar gränssnitt mot vår yttre miljö.

Mellan dessa finns det limbiska systemet som hanterar våra känslor och erfarenheter, samt vårt jag som styr värderingar och beteenden.

Kreativitetens uppkomst

De båda generatorerna sänder en ständig ström av signaler in i det limbiska systemet. Ordnade signalmönster med kunskap från hjärnbarken och kaotiska signaler med kraft och medvetande från hjärnstammen.

Vårt jag befinner sig alltså i mötet mellan ordning och kaos.

Här finns "möjligheternas moln" en ousinlig källa till ny kunskap och grunden till verklig kreativitet.

De kaotiska signalerna från hjärnbarken bombarderar kunskapssignalerna. En del slås sönder till kaos. Andra transformerar till ny kunskap, som kan växa sig så stark att den når vår medvetna nivå. Vi har fått en unik idé.

Hur vi kan stimulera kreativiteten

Först samlar vi kunskap och ägnar intensiva tankar åt det vi vill ha idéer om, dvs vi laddar "möjligheternas moln" med bra kunskapssignaler.

Sedan sätter vi fart på processen genom att öka kaosflödet från hjärnstammen med t.ex. fysisk aktivitet men framför allt genom ett starkt känslomässigt engagemang för den kreativa uppgiften.

Därefter lägger vi en "beställning", dvs ber hjärnan om bra idéer om just det som den kreativa uppgiften handlar om.

När vi tänker lägger sig våra tankar som ett lock över "möjligheternas moln" och hindrar idéerna att komma igenom. De bästa idéerna kommer när hjärnan är i meditativt tillstånd. Det sker naturligt t.ex. precis innan vi somnar eller just när vi vaknar.

Genom att meditera kan vi alltså slutligen se till att de nyskapande idéerna får bättre förutsättningar att ta sig upp till medvetandets nivå.



Summan av kardemumman

Det är intressant att konstatera att mycket av det som sägs om den vediska skapelseprocessen, Mattis forskning om hjärnans resurser, Danas grund för själens intelligens, Neales samtal med Gud och Lynns berättelser om kvantfysikernas häpnadsväckande upptäckter är så samstämmiga när det gäller hur vi kan utveckla oss som människor.

Vägen till personlig utveckling finns inom dig

Enligt Veda finns ett obegränsat medvetande inom oss hela tiden. Det är inget vi skapar fram. Det enda vi kan göra för att uppnå högre medvetande är att skala bort okunnigheten i oss själva.

Genom att träna det limbiska systemet, säger Matti, utvecklar vi vår kreativitet och stärker vår intuition. Ju mer vältränat det limbiska systemet blir, desto vidare kretsar tar vi automatiskt hänsyn till i våra beslut och handlingar.

Medvetandet är i grunden koherent ljus som existerar i hela kroppen och inte bara i hjärnan och som är i ständig kommunikation med kvantfältet som genomsyrar allt, säger Lynn. Mer än 25 studier visar att meditation producerar en synkronisering av EEG-aktiviteten av vänster och höger hjärnhalvor och integrerar det limbiska systemet med hjärnbarken så hjärnan arbetar mer koherent.

Ju mer självmedveten du blir desto högre medvetandenivåer får du tillgång till, säger Neale och tillägger. Det är genom att lyssna inåt till din själ och sedan skapa den/det du vill vara som dina upplevelser kan öka din självmedvetenhet och leda till andlig utveckling.

Du kan medvetet skapa din framtid

Veda säger: ge din idé eller önskan en form. Ge det tid, för att se om livet med den här idéen eller önskan kan komma i en harmonisk rytm med skapelseprocessen och förverkligandet.

Det finns en lösning på alla problem, även på de tillsynes omöjliga. Men problemet kan inte lösas på problemets egen nivå. Genom att höja ditt medvetande löser naturlagarna ofta problemet på ett oväntat sätt.

Varje tanke, ord och handling är skapande, menar Neale. Lika starkt som du håller den för sann manifesteras den i dina upplevelser. Ditt skapande pågår ständigt, frågan är bara om det sker medvetet eller omedvetet.

Tankar är fysiska och kan påverka andra fysiska ting, säger Lynn. De är kapabla att påverka allt från maskiner till komplexa levande varelser. Som observatörer och skapare gör vi i varje ögonblick om vår värld. Varje tanke och omdöme vi har, även omedvetna, sänder en intention som har en effekt.

EQ-painting

De metoder och övningar som vi idag lär ut i våra kurser har sin filosofiska och vetenskapliga grund i det du nu studerat på sidorna 4-12.

Dessutom har vi med utgångspunkt från den här grunden och våra egna praktiska erfarenheter skapat en teoretisk bas för det vi kallar emotionell friskvård. Den kan du studera på de följande sidorna 13-15.

Metoderna och övningarna i EQ-painting har sakta växt fram under drygt tio år.



Börja med att skaffa material

Det här behöver du för att kunna jobba med övningarna på ett bra sätt:

Papper och penna

Skaffa kopieringspapper i A4-format. Det kommer att gå åt minst 100 ark kanske det dubbla.

Du behöver en blyertspenna med 2 mm stift, Staedtler 788C eller liknande. Om du inte får tag på en sådan penna kan du klara dig med vanliga blyertspennor som du vässar till en trubbig spets.

En hård kartongskiva i A4-format behöver du som underlag för att dämpa ljudet när du ska göra linjeanalyser.

Pensel och bricka

Meditationerna görs med penselrörelser på en bricka.

Skaffa en sån serveringsbricka som finns på lunchställen och skolmatsalar, IKEA brukar ha. Välj en 15-20 mm rund pensel med lindade borst, den kallas avstrykare och brukar användas vid målning av fönster.

Färg

Akrylfärg är det enda som duger. Välj inte de allra billigaste fabrikaten. Vi rekommenderar Winston & Newtons studiefärg Galeria som är så pass bra att många konstnärer använder den, eller något likvärdigt. Rekommenderade nyanser i Galleria inom parantes.

Du kommer att använda mycket svart (Mars Black) och vit (Titanium White) färg så välj gärna 500 ml flaskor.

Dessutom behöver du blå (Ultramarine), gul (Cadmium Yellow Medium Hue) och röd (Cadmium Red Hue). Börja med 250 ml flaskor tills du ser vilka färger du använder mycket av.

Välj gärna till andra färger som du tycker om.

Palett

Du behöver något att klicka upp färg på och blanda den på. En enkel och billig lösning är att samla på lock till plastförpackningar, de fungerar utmärkt.

Penslar

Du behöver först och främst en bred pensel, det duger gott med en lackpensel i 25-35 mm bredd som du köper i en vanlig färgaffär.

Till det väljer du en cirka 12 mm bred och en cirka 5 mm rund pensel, det duger med penslar i svinborst om du inte vill kosta på dig bättre kvaliteter. Om du brukar vilja måla detaljer väljer du dessutom en 2-3 mm rund pensel i syntet.

Om du känner för det kan du som alternativ till penslarna använda svamp. En del målar till och med med händerna för att få närbakten med materialet. Målarkniv går också bra men inte inder tömningsprocessen när du ska göra transformationsmålningar.

Målarduk m.m.

För det här ändamålet är en målarduk av bomull ett bra val. Att måla på duk förhöjer upplevelsen av måleriet. Om du köper hel rulle med duk kommer du ned i kvadratmeterpris. Annars får du be affären klippa till lagom mängd. Räkna med att varje bild är cirka 50x50 cm till 50x70 cm. En del behöver även större format för att kunna leva ut sina känslor ordentligt.

Om det är viktigt att hålla nere kostnaderna kan det fungera med tjock skyddspapp som byggbranschen använder, eller gamla överblivna tapetväder.

Staffli

Har du ett bra staffli är det toppen. Skaffa då en masonitskiva som du kan tejpa upp duken på med maskeringstejp. Skivan bör vara minst 60x80 cm, men helst lite större. Det räcker om du tejpar fast duken i hörnen.

Om du inte har staffli kan du lika gärna vara på ett bord med masonitskivan. Lagg under något i bakre delen av skivan så du får ett lutande plan.

Tänk på att lägga papper eller skyddsplast på golvet och bordet, det kommer att skvätta en del när du målar ut känslor.

Leverantör

Om du inte har en bra leverantör i närheten kan du köpa det mesta av materialet ovan på www.slojd-detaljer.se, som har hyfsade priser.

Vägen till meningsfullt kravlöst måleri

Syftet med de första övningarna i EQ-painting är att du ska få

- uppleva att medvetet vara här och nu
- kontakt med dina skapande krafter
- ett kravlöst förhållande till att måla

Alla har en omedveten intelligens som vet mer än vårt normala medvetande.

Under skapandet sker en kommunikation mellan våra känslor, det som vi spontant målar fram på duken och vår omedvetna intelligens. Det är i det här triangelspelet som insikter kan uppstå och förändringar kan ske.

Du kommer alltså att använda de skapande krafterna, i ett tillstånd av mindfulness, som redskap för att må bättre och öka välbefinnandet och för att väcka och utveckla dina inre resurser för personlig utveckling.

Alla som börjar måla ställs inför den tomma vita duken. En frustrerande känsla för många. Du kan hantera situationen på två fundamentalt olika sätt: intellektuellt eller emotionellt.

Den intellektuella vägen

- Här väljer du först motiv och skissar upp det på duken, sedan börjar du måla
- Du väljer ofta att återskapa något du ser och fokus hamnar oftast på de hantverksmässiga aspekterna av måleriet. Då går du in i en yttre process där du växelvis ser motivet och det du målar på duken, vilket kan bli mycket kravfyllt
- Det här är det traditionella sättet att lära ut måleri, vilket vi inte ägnar oss åt inom EQ-painting

Den emotionella vägen

- Ditt fokus riktas mot fritt skapande och på att uttrycka något som är viktigt för dig själv, t.ex. de känslor som du har just nu
- Du utforska dig själv i en inre kravlös och ofta lustfylld process
- Man kan säga att du går in i ett tomrum, både på duken och i dig själv, där du finner en plats för stillhet, djup avslappning och meditation. Men också kontakt med kaos, drivkraften för kreativitet och nyskapande. Det ger dig flera fördelar inom främst två områden
- Du börjar resan till att bli mer närvarande här och nu, det man idag talar om som mindfulness. Du lär känna dig själv bättre och får metoder för personlig utveckling
- Du öppnar kanaler från tomrummet till en uteslutande källa med nya idéer och ny kunskap som du bär inom dig
- EQ-painting erbjuder dig två olika metoder att gå in i tomrummet: Linjen och färgen

Den intellektuella vägen och den emotionella vägen kommer med automatik att integreras till en viss nivå.

Men har du valt den emotionella vägen kan du, när du själv vill och är motiverad, lättare lära dig de färdigheter i hantverket som du behöver.

Kan du hålla i en penna och pensel kan du också få fullt utbyte av metoderna i EQ-painting



Linjen

Med linjerörelser på pappret går du enkelt ner i djup avslappning och meditation, det vill säga du når tomrummet och det tillstånd då skaparkrafterna får näring.

Linjerörelserna kan du även använda för att snabbt lösa upp akuta känslor eller spänningar.



Färgen

Färg är känslornas språk. Om du målar utan krav på att det måste bli något kommer du snart att absorberas av att bara vara i färgerna så du automatiskt når tomrummet och startar upp skapandeprocessen.

Meditation med linjen

Att läsa före övning 1

Läs instruktionerna för övningen i högerspalten. När du tror dig förstå hur meditationen går till prövar du på den en kort stund, 5-10 minuter.

Att läsa efter övning 1

Kolla din upplevelse med vad du gjorde och jämför med instruktionerna. Behöver du justera något?

Gör en ny kort meditation med efterföljande avstämning mot instruktionerna. Fortsätt med det tills du känner att du gör meditationen på rätt sätt.

Gör minst fem meditationer till på det här sättet.

Mindfulness betyder att vara medvetet närvarande här och nu i alla skiften av livet.

Regelbunden meditation är grunden varifrån man kan utveckla det här tillståndet, som i en rad olika vetenskapliga studier visat sig vara läkande, särskilt mot stress och utbrändhet. Dessutom är det ett gynnsamt tillstånd för allt utvecklingsarbete.

Den här meditationen i linjerörelser är lätt att få att fungera, även för personer som brukar ha svårt att stilla sig.

Ha som målsättning att göra linjen åtminstone en gång varje dag under cirka tjugo minuter. Använd bricka och pensel eller papper och penna.

Övning 1

- Ta brickan i knät med penseln (utan färg) i handen och blunda
- Sätt ned penseln på brickan (utan färg), alternativt pennan på pappret, och dra igång linjerörelsen. Ta i lite grand i början, det är som att veva igång en gammal T-Ford, men sedan rör sig handen av sig själv
- Tillåt handen att röra sig fritt som den själv vill. Rakt eller kurvigt. Snabbt eller sakta. Knyckigt eller mjukt. Hårt eller fjäderlätt
- Håll medvetandet lätt fokuserad på handen, typ "följa John"
- Låt eventuella tankar passera utan att ägna dem någon uppmärksamhet, för bara tillbaka medvetandet till handen
- Tillåt alla impulser, känslor och spänningar att kanaliseras ut genom armen och handen så de kan påverka rörelsen automatiskt
- Det är helt ok om det uppstår repetitiva rörelser eller olika typer av mönster
- Låt processen sköta sig själv. Byt hand då och då



Du kan alternativt använda papper och penna med 2 mm stift eller en vanlig trubbig blyertspenna.