



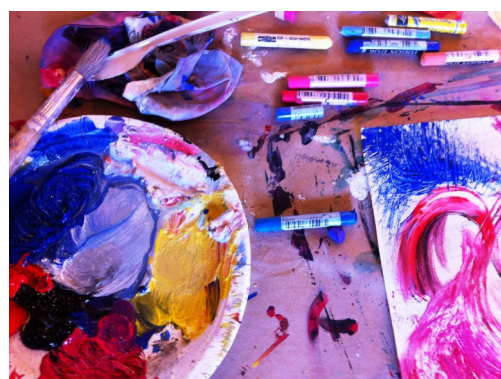
Intuitivt skapande

- att upptäcka sig själv i färg och form



I **ursprunget** är vi alla skapande varelser och Vedic Art är en enkel metod att hitta till den skapande kraften inom oss, säger Nils Pedersen .

Swish, swish, swish... Blyertspennorna far fram över papperna och för övrigt är det väldigt tyst i salen. Vår första instruktion är att bara låta pennan röra sig över pappret, bara kludda, utan att rita något speciellt. Vi ska inte stanna utan bara röra pennan, hela tiden.



Nils Pedersen är vår guide i intuitivt målande och skapande. Han kommer från Norge och är gestaltterapeut, konstnär och lärare i Vedic Art.

-Vi är ju skapande varelser, barn som inte blir stoppade skapar hela tiden. Men barn får allt för ofta på käften, de blir tolkade, stoppade eller förlöjligade. Jag blir lite ledsen när jag pratar om det. För jag tänker att det är otroligt mycket gott skapande som blir stoppade av bara en kommentar. Nä, jag ska aldrig teckna mer, aldrig dansa mer, aldrig skapa mer. Det är många människor som går runt med sådana introjekt. "Du är en praktisk människa,

du är ingen känslomänniska”, man får ju sådana etiketter på sig. Men vi är ju alla kreativa, skapande människor i vårt väsen och i vårt ursprung, och det är det vi får tag i här.

Vår nästa instruktion är att måla linjer, det är den första principen i Vedic Art som består av 17 principer. Det är bara att följa dem, ett i taget. Efterhand får vi ta oss an de följande principerna, färg, form och struktur.

Uttrycka sig spontant

-Det är en så enkel metod. Man kan inte annat än att bara anamma den, det sker automatiskt. Man börjar med linje, kravlöst, för att komma in i energierna, kommer in i en stämning, inställa sig på att skapa någonting. Man skapar bortom det medvetna, det är mycket energi, man är i rörelsen, man är i rytmen, i formen, i färgen. Allt detta får blanda sig och uttrycka sig spontant på pappret, säger Nils.

”Det krävs ett visst mod, att höja ångestnivån lite, att gå in i den abstrakta världen och inte förstå helt vad man håller på med.”

viktigt att förstå, utan att vara i det som är. Man kommer till nuet, och uttrycker sig med sitt inre i nuet. Själv märker jag att jag fastnar där ibland, stoppar mig själv och tänker: Vad är detta? Är detta fint?

-Vi förankrar ju oss i föreställningsvärlden, inte sant? Det är vår trygghet, när vi förstår en form, och vi ger den ofta ett namn. Och när en form har ett namn, så är den mer ett namn än form. Men en abstrakt form som inte har ett namn, är en form som man kan tolka och förstå på olika sätt. Man kan i måleriet våga gå in i formvärlden eller färgvärlden som man inte förstår. Det krävs ett visst mod, att höja ångestnivån lite, att gå in i den abstrakta världen och inte förstå



Vi sitter koncentrerade över våra papper, nu med härliga färger, penslar, kriterior, var och en med sina färger och former. Meningen är att vi ska vara i ett flöde och inte stanna upp och låta oss hämmas av prestation eller intellektuella tankar över vad vi skapar. Nils säger att det inte är så



Elisabeth Solin

-Jag hade inga förväntningar alls. Igår var jag rätt oinspirerad men idag hände något, jag fick tag i ett jättestort stort papper och på med färg och riktning, jag

kände något starkt grep tag i mig. Nu tänker jag att jag behövde vänta ut det, gmeta på ett tag. Jag har aldrig målat innan, inte trott att det var mitt uttryckssätt. Men nu kände jag glädje, det var härligt!



Per Flodén

-Ganska så spännande, jag brukar inte syssla med det till vardags. Jag blev påmind om mina introjekt, att jag inte kan,

och att det går att utmana det. Känner mig inspirerad att använda mer skapande in mitt arbete.



Karin Finnson

-Det har varit inspirerande och avkopplande. Jag skulle aldrig ta mig tid annars att måla, men instruktionerna hjälpte mig att komma på olika sätt att måla, blanda material, måla med fingrarna.

helt vad man håller på med.

Paralleller till livet

-Utmaningen är att våga vara i det som inte är definierat, och det har ju paralleller till livet. När du fastnar, så kan du fundera över var du fastnar. Gäller det gäller andra situationer av livet? Principerna har den förmågan, att om du är rädd för något i livet då märks det i konsten.

Vi hinner bara ta del av fem av principerna denna helg. När vi ska välja format ber Nils oss ta litet, litet papper om vi känner att det utmanar oss. Eller ett stort papper om det känns som en utmaning.



Personlig utveckling

-Att våga gå in i det lilla känslolagade, det har någon svårighet för. Eller ta plats i rummet och verkligen ta utrymme, det har andra svårigheter. Så det är lika mycket en kurs i personlig utveckling som i måleri. Har jag

tålmod, hur länge håller jag på med saker och ting, är jag på ytan, går jag för djupt? Är jag seg och håller jag på länge, är jag rask och snabb, hur är min rytm? Med Vedic Art får man tag i sina stopp. Man får också redskap för att komma förbi sina stopp.

Nils tycker att Vedic Art har mycket gemensamt med gestalt.

-Veda är 17 principer, som är 5000 år gammal visdom från Indien. Det är naturlagarna som verkar i oss. Det är ett tillstånd som är känt för oss, men som vi kommit bort ifrån. Det handlar om autenticitet, vem är jag, vart vill jag gå. Vara sann mot sig själv, vara i nuet. Och när vi är i nuet så vill nuet skapa sig själv med närvaro och kontaktförmåga. Så det är väldigt gestaltiskt.

Text och bild: Linda Ringi



Olivier Winghart

-Det var en resa, lite försiktig och på min vakt i början och sedan komma mer och mer in i det och helt glömma allt annat. Jag upptäckte att jag kan ta ut svängarna mer, det är uppenbart, det är en spegling av mitt liv.



Tack för gott styrelsearbete Ulf, Britt-Marie och Håkan!



Ulf Zwedberg, Britt-Marie Mossboda och Håkan Kellgren avtackades under vårmötet av FGO's nya styrelseordförande Marie Söderberg och tre nya krafter tog vid, Helena Ahlsten, David Fritsch och Linda Ringi.

Med i styrelsen är även Charlotta Fritsch, Ann-Charlotte Nordensson och Sigurd Nilsen.

