



FORSKNING 20210217

Presence by Art

Vår intention och mål är att metoden Presence by Art ska ge hälsa och välbefinnande genom skapande verksamhet, kreativitet, flow, meditation och medveten närvaro. Förutom egna erfarenheter av många års eget arbete och studier har vi inspirerats av och hämtat forskning som går i linje med vår metod. En del av den forskning vi har använt och inspirerats av är:

Närvaro, fokus och meditation

Mindfulnesscenter

<https://www.mindfulnesscenter.se/hur-mindfulness-hjalper/>

American Mindfulness Research Association (AMRA)

<https://goamra.org>

Mediyoga forskning Minskad stress är en övergripande faktor som påverkar de flesta sjukdomstillstånd och relaterar till de flesta aspekter av vår hälsa. Yoga och meditation, har visat sig vara en av de mest effektiva verktygen för att hantera och minska stress.

<https://mediyoga.se/forskning/>

The Heart of yoga. Bok av T.K.V. Desikachar, Adlibris.

Meditation En intressant fördel med meditation är att det uppmuntrar och ökar kreativiteten. En studie från 2012 vid universitetet i Leiden, i Nederländerna och en annan vid samma universitet 2014 visade att vissa tekniker främjar kreativt tänkande.

<https://utforskasinnet.se/effekterna-av-meditation-vetenskapen/>

Hjärnan och närvaro

Rolf Ekman, professor emeritus i neurokemi på Göteborgs universitet. Han kallar sitt ämne för klinisk närvarokemi. Han säger: "Förutsättningen för att vi ska kunna vara i nuet är att kroppen befinner sig i balans. Om vi vilat, motionerat, ätit och haft roligt kan vi vara närvarande. Då orkar vi även med att hantera det som kommer i vår väg, glädje så väl som sorg. Alla kan träna upp sin förmåga att vara närvarande i nuet". <https://www.svd.se/lar-dig-vad-du-mar-bra-av-sa-blir-du-trygg-i-dig-sjalv>

Joe Dispenza *heart and brain coherence* -om hur vi kan påverka vårt mående utifrån kunskap om hur hjärnan reagerar vid stress och vad vi kan åstadkomma i avslappnat tillstånd. "Rewire your brain"

<https://youtu.be/JUg2dVATUVg>

Skapande, verksamhet och hälsa

Gunnar Bjursell och Den kulturella hjärnan. www.kulturellahjarnan.se. Här finns så mycket intressant att läsa.

All-Party Parliamentary Group on Arts, Health and Wellbeing Inquiry Report Creative Health: The Arts for Health and Wellbeing. <https://www.culturehealthandwellbeing.org.uk/appg-inquiry/>

Anne Bamford, professor vid School of Arts i London.

Hennes forskning visar bland annat att barn som håller på med någon form av konstnärligt skapande är mer positiva till skolan och skolkar mindre.

<https://kreativitetenocharoplanerna.com/2019/10/22/en-fagel-kan-inte-flyga-utan-tva-vingar-anne-bamford/>

https://youtu.be/a_ZKCqm-YoA

Fredrik Ullén, professor i kognitiv neurovetenskap vid Institutionen för Neurovetenskap vid Karolinska Institutet. Flow och kreativitetens neuropsykologi. Han säger: "Psykologiskt flow är tillståndet då vi upplever att allt fungerar optimalt. Vi har tagit oss an en utmaning - och vi klarar av den. Typiskt för flow är en positiv känsla, kontroll och att vi, utan att egentligen anstränga oss, har ett totalt fokus på uppgiften vi sysslar med. Vi är ett med det vi gör".
<http://www.kulturellahjarnan.se/sv/nyheter/okategoriserad-sv/fredrik-ullen-om-kreativitet-och-flow>

Konstens dolda kraft och skapandet kraft. En Dansk TV- serie med John Armstrong.