

# MINDFULNESS UPPLEVELSEMETODEN

## MEDVETEN NÄRVARO GENOM PROMENAD OCH FOTOGRAFERING

**VARMT VÄLKOMMEN TILL KURSEN MINDFULNESS FOTOGRAFERING!** Här tar du del av Fotoupplevelsemetoden. Metoden innehåller hur du startar dina fotovandringar med en Mindfulness övning. Du kommer i steg 2 undersöka omgivningen med din kamera, i varje del av kursen fyller du på med olika avgränsande fotoövningarna, de finns som PDF i vårt klassrum under fliken "Mindfulness Fotografering kurs", i varje övning utforskar vi en liten del av fotografins värld. Att begränsa intrycken gör det enkelt för ditt sinne att jobba ostört, begränsningar ger världen tydliga ramar. Ta god tid på dig att fotografera ett motiv. Kom in i ett lekfullt tillstånd och upptäck att det finns ytterligare en vinkel att dokumentera motivet från, och sedan en till och ytterligare en till. Tills du börjar upprepa dig själv, först då kan du sluta. Fotoövningarna och starten på kursen går du igenom nu, läs och prova utifrån PDF (och videogenomgångar). I slutet av kursen har du provat på många olika delar av fotografering, då kommer du att ha ett helhetsbegrepp av vad Mindful fotografering är, desto längre in i kursen du kommer så gör du metoden till din egen. Första fotoövningen är färg, den tydligaste Mindful med kameraövningen.

### CENTRERA DIG SJÄLV

Innan du börjar din vandring med Mindfulness fotografering, ta en stund att fokusera på dig själv. Om du har möjlighet: Sitt tyst några minuter, i en lugn omgivning, varva ned ditt sinne. Skjut bort alla kvardröjande "att göra" och släpp alla förväntningar som omgivningen har på dig. Ditt enda mål är att få kontakt med världen omkring dig och se saker med nya ögon. Motstå lusten att döma, ge dig själv tillåtelse att utforska och prova nya saker istället.

Vad uppfattar du med dina sinnen. För att nå Medveten närvaro riktar vi vår uppmärksamheten inåt med hjälp av ett par frågor:

- HUR DU MÅR?
- VAD TÄNKER DU?
- VAD KÄNNER DU?
- KÄNNER DU NÅGRA SMAKAR?
- VAD KÄNNER DU FÖR LUKTER?
- KÄNNS NÅGOT MOT DIN HUD?

**SLUT SEDAN ÖGONEN**, ha dem stängda ett tag, vrid på kroppen åt något håll, öppna ögonen och koncentrera dig på det absolut första du ser när du åter får en ljus bild. Du har uppmärksammat något som du inte var förberedd på. Om inspirationen tryter så är detta en bra metod att använda under hela fototuren, för att verkligen se världen på nytt. Det som är unikt med medveten fotografi är att det kopplar dig till omvärlden. Medveten fotografering gör att du befinner dig i ett aktivt tillstånd, tar dig ur grublerier och uppmuntrar dig att ansluta till världen.

### FÅ UT DET MESTA AV DIN UPPLEVELSE MED MINDFUL FOTOGRAFERING

Det handlar om **processen**. Det viktigaste att tänka på; mindful fotografering handlar mer om skeendet än resultatet. Att hårt bedöma resultaten är kontraproduktivt i mindful fotografering. Släpp tanken att fästa dig vid resultatet, reflektera istället över dina bilder med uppskattning och tacksamhet.

**Var medveten.** Kliv bort från ditt hektiska liv för en stund och sakta ner. Skapa utrymme för att verkligen observera vad du ska fotografera, så att det blir en medveten handling. Tillåt dig själv att vara närvarande i ögonblicket så att du blir ett med stunden. Mindful fotografering handlar **inte om en fantastisk kamera**. När du har dessa synsätt i åtanke kommer din medvetna fotografering att vara full av glädje. Så, låt oss komma igång!

**Skapa långsamt - Det kommer bli bra!**



### Titta noga

När du frågar dig själv vad du kan se, försök att lägga märke till alla små detaljer i din omgivning. I vår hektiska värld filtrerar vi ofta bort information för att ta oss igenom dagen. Du vill göra tvärtom på en medveten fotovandring – du vill se allt! Fastna i detaljerna. Du tittar inte bara på en ek, du tittar på grov bark som slingrar sig uppåt, en ek prydd med kraftiga knutar och tjocka grenar, dessa grenar sträcker sig in i ett lapptäcke av lysande gula och rikt orangea löv. Du ser trädet på ett helt nytt sätt. När du tar ett foto av eken ger du dig möjlighet att fånga de speciella detaljerna du la märke till.

### Ha kul och experimentera

Fokusera på att stärka dina observationsförmåga och finslipa din vision för att få ut mer av varje foto.



# MINDFULNESS FOKUSERA PÅ DIN ANDNING

## MINDFULNESS FOTOTUR BÖRJAR SÅ HÄR:

Gå din mest klassiska promenad, den som du tagit många gånger förr. Under promenaden, upptäck något som du aldrig tidigare noterat och som intresserar dig, fotografera av detaljen som troligen alltid funnits där, som du nu lagt märke till. När du tar ditt fotografi, slarva inte, ta tid på dig när du fotograferar. Tänk igenom vilken beskärning, vinkel, hur du gör detaljen mest intressant. Ge motivet en kärleksfull behandling. När du är klar, hitta en detalj till, gör om!

När du gör andningsövningen syresätter du hjärnan samtidigt som övningen lugnar ned dig på ett naturligt vis



## STARTA DIN VANDRING SÅ HÄR: ANDNING

En grundläggande mindfulness-aktivitet för att öka medvetenhet är att jobba med andningen. Sitt ner innan du går ut på din Mindfulness fotografering, till exempel på en stol eller bänk. Försök att hitta en hållning med rak rygg. Dra bak axlarna och sänk dem. Sätt fötterna i marken och händerna vilande i knät. Blunda om det känns bra. Om du inte vill blunda kan du titta snett neråt. Rikta uppmärksamheten mot dina andetag. Börja med att andas in genom munnen och ut genom näsan. Lägg märke till hur de känns. Följ inandningen hela vägen in. Följ sedan utandningen hela vägen ut. Fortsätt så. Det kommer dyka upp tankar som försöker störa dig från att tänka på andningen. Lägg bara märke till tankarna, acceptera dem och rikta sedan tillbaka uppmärksamheten till andningen. Fortsätt att andas samtidigt som du fokusera på det du upplever med dina sinnen. Det kan vara något du ser, hör, känner, smakar eller känner doften av. Gå sakta igenom alla dina sinnen och koncentrera dig på var och ett av dem.

## HUR DU MÅR?

VAD TÄNKER DU?

VAD KÄNNER DU?

KÄNNER DU NÅGRA SMAKAR?

VAD KÄNNER DU FÖR LUKTER?

KÄNNS NÅGOT MOT DIN HUD?

BLUNDA -

När du öppnar ögonen igen, föreställ dig, som om du upplever allt runt omkring dig för första gången, under en liten stund, skanna din miljö och lägg märke till färgerna och texturerna i din omgivning? Ställ in fokus på ditt seende!



Det sista sinnet synen, det kommer vi att ha i ett speciellt fokus under hela Mindfulness fotograferingsturen. Under din vandring kan du, lite då och då, återgå till att andas in genom näsan och ut genom munnen. Du andas in och ut, du märker hur din kropp kommer i fokus lite extra när du jobbar med andningen, stressen rinner av. På din promenad kommer du att fokusera bort tankarna på dåliga saker och rikta ditt fokus mot upplevelser med dina sinnen. Var nyfiken, öppen och döm inte dig själv eller dina känslor över det som du upplever på din vandring. Välj att fotografera bilder på det du fastnar för under din Mindfulness fotografering. Processen är det viktiga, det viktiga är inte om du fotograferar superbra bilder. Bra bilder kommer med tiden!

Skapa långsamt - Det kommer bli bra!





# MINDFULNESS PERCEPTIONSBLIXTAR FÄRG

Fotografi är den enklaste konstformen som existera. Kursens första övning är färg, **FÄRG** hittar du överallt! Du har kanske redan provat på färgövningen, det är en "prova på" övning på hemsidan. Min rekommendation är att inte stressa kursen, innan du går vidare och gör fler övningar, prova övningen färg en gång till, nu tillsammans med upplevelsemetoden.

**UPPGIFT:** Lär dig fånga färger på ett spännande vis med hjälp av Perceptionsblytttekniken som hör samman med upplevelsemetoden. Gå in i ett avslappnat tillstånd och leta efter motiv i olika miljöer utomhus.

Låt oss använda perceptionsblyttar när vi fotograferar **FÄRG** - vi går igenom hur vi använder metoden?

Använd öga, sinne och hjärta för att producera fina fotografier. Du måste veta hur du ska titta, vart du ska rikta kameran och när du ska trycka på knappen. Alla stora fotograferna använder liknande färdigheter för att producera helt olika konstnärliga arbeten. Folk tror ofta att kamerans teknisk är det som leder till bilder med bra innehåll. Det finns väldigt lite diskussioner om hur man arbetar med öga, sinne och hjärta för att producera fina bilder, eller hur fotografering kan användas för att utöka din vision och din uppskattning av världen.

Nyckeln till långsam fotografering är att inse: Att se och tänka är väldigt olika. Tänkande relaterar till världen genom idéer och mentala bilder. Att se, då uppfattar vi saker direkt, precis som de är. En utvecklad förmågan att se reflekterar inte över om tanken är vacker eller ful, förmågan fångar istället upp att tanken är värd att stanna upp till, betrakta vidare, kanske ta ett foto.

Vi navigerar vanligtvis ut i livet genom att tänka på vart vi är på väg, var vi har varit, vad vi gör, vad vi hoppas på och vad vi fruktar. Denna inre monolog överskuggar det mesta av vår erfarenhet. Då och då finns det luckor i flödet, ögonblick där nya uppfattningar lyser igenom, men i allmänhet lägger vi dessa uppfattningar ganska snabbt åt sidan. I långsam fotografering kallar vi dessa fräscha ögonblick för perceptionsblyttar. Att lära sig känna igen och värdera dessa ögonblick av sinnesuppfattning är den första delen av långsam, kontemplativ, fotografering.

Perceptionsblyttar är enkla, levande och direkta upplevelser. De är tydliga att se (eller höra, lukta, smaka, röra). När en person du känner väl har rakat av sin mustasch, du ser personen och du vet att något är annorlunda, men du kan inte riktigt sätta fingret på vad som är annorlunda? Detta är en Perceptionsblytt. Saker eller personer som vi är mest bekanta med kan ibland vara de som vi också har störst problem med att se klart.

**Du kommer att förstå Perceptionsblyttar när du letar efter färg**

Perceptionsblytten kan exempelvis uppstå när du helt plötsligt uppfattar en färg bland allt annat. Jag såg denna intensiva färg och min tanke stannade för ett tag, en perceptionsblytt gjorde sig tillkänna. Perceptionsblytten är ögonblicket när tankarna stannade upp, när du tittade länge och liksom fastnade i tillståndet. I långsam fotografering kommer kraften i det slutliga fotografiet när du förena denna klarsynta tanke med ett enkelt och rakt uttryck i ditt fotografi. Det är viktigt att kunna känna igen en sann blytt av perception, det ögonblick då öga och sinne är i linje.

Den tredje delen av processen är att producera en bild som motsvarar det vi ser. Vi försöker inte göra fotografiet mer intressant, mer dramatiskt eller något annat. Vi arbetar med att fotografera det vi verkligen ser och det som vi kanske hade svårt för att se innan vi utvecklade denna syn på världen. När du följer processen kommer du att fotografera en ny typ av bilder. Kanske är dessa bilder mer intressanta än vad du tidigare fångat med din kamera.



**ÖVNINGEN - FÄRG PÅ FRISERSALONG**

Jag var ute på en fotopromenad och gick förbi en mörk gränd. Där fanns en frisersalong som lockade kunder med färg och form, ett överflöd av intryck. Normalt brukar jag inte reagera så mycket på sådana synintryck. Denna gång fick jag en ordentlig Perceptionblytt, helt plötsligt tyckte jag mig se något som gick in på djupet i mig. Här ser ni bilden inspirerad av färg som jag fotograferade.

Fotografiet påminner inte om bilder jag normalt fotograferar. Genom att lite på Perceptionblyttar fångar jag vad mitt sanna synintryck vill att jag ska fotografera. Det har gjort att jag skapat en stil som är min egen inom fotografi. Detta är vad jag ser i livet och jag gillar det!

Skapa långsamt -  
Det kommer bli bra!



# MINDFULNESS PERCEPTIONSBLIXTAR



## PERCEPTIONSBLIXT - NÄR DEN ÄR SOM SJÄLVKLARAST!

En väldigt tydlig perceptionsblixtn är när regnbågen framträder. Det är ett sånt självklart ögonblick att vi inte ens kan föreställa oss att det handlar om en perceptionsblixtn. Du får en direkt ahaupplevelse och världen stannar upp. I princip släpper du allt du håller på med vid det ögonblick då du ser en regnbåge. Detta färgspektrum är verkligen magi för synintrycket!

## PERCEPTIONSBLIXTAR - HUR GÖR MAN FÖR ATT FRAMKALLA EN BLIXT, VAD HÄNDER?

Jag tror du kommer bli förvånad över hur ditt synintryck begränsas i din hjärna. Synintrycket styr oss och, enligt min mening kan det inskränka vår upplevelse av livet. Ditt synintryck processas i hjärnan, sen omvandlat det till något praktiskt. Ofta kan hjärnan sortera bort det som för dig är verkligen vackert eller relevant. Motsatsen till hjärnas sätt att lura dig är blixtnar av perception. Perceptions blixtnar är hjärnans sätt att ge dig en belöning som är direkt och sann.

### Vi tittar på blixtnens egenskaper. Vi tittar på vad som händer vid den direkt upplevelsen.

1. Perception blixtnar är en plötslig erfarenhet. Det är ett avbrott i aktivitetsflödet (särskilt i sinnet).
2. Du blir överraskad in i ögonblicket. Du kan ofta uppfatta en perceptionsblixtn som ett moment av klarhet.
3. Det är ett fräscht sätt att se, perceptionsblixtnen tar dig bort från din verklighet, det som du just för stunden håller på med, du hamnar i ett nytt flöde som helt skiljer sig från det tidigare.

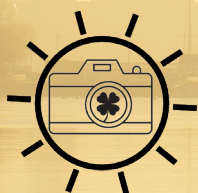
### Vad händer med dig i den perceptuella upplevelsen.

4. Perception blixtnar har klarhet, de känns sanna, ofta uppfattar du en detalj och Perception blixtnen filtrerar inte bort vad du ser.
5. Perception blixtnar har rikedom. Allt ses med intensitet.
6. Det är absorberande. Du är fokuserad och lugn när det händer.
7. Du förs in i ett flow. Känslan av FLOW kan uppstå. Upplevelsen är avslappnad, frigörande och positiv.

Blixtnar av perception uppstår endast när det finns en lucka i tankeprocessen. När du utövar kontemplativ fotografering lär du dig att uppfatta vad som till en början kan tyckas vara triviala saker. Vi lär oss se vad som faktiskt finns där i nuet – inget förflutet, ingen framtid. För att öva på att känna igen blixtnen av perception kan du göra dig själv till ”den mänskliga kameran”. Detta trix innebär att du blundar, vänder dig om och sedan snabbt öppnar ögonen igen. Du märker vad som uppstår när det direkta synintrycket klickar in och visar dig nuet. Du ser något direkt när du öppnar ögonen som blir tydligt för dig.

Fotografer och kreativa konstnärer tränar upp den här förmågan genom hårt arbete varje dag. Det skiljer inget mellan deras sätt att se på fotografering mot hur du ska förhålla dig. Från och med nu är du också en kreativ fotograf, du ser världen ur ett klarare perspektiv, du hämtar dina idéer direkt utifrån vad de ser. Vi har alla vår väg att utvecklas som fotografer och vårt gemensamma mål är att må bra samtidigt som vi plåtar bilder.

**Skapa långsamt - Det kommer bli bra!**





# MINDFULNESS TRÅKIGA PLATSER

## Tips för att ta intressanta foton av tråkiga platser

Mindfulness fotografering handlar om förmåga att upptäcka mening i det oväntade, att hitta skönhet eller intriger på platser som andra kanske förbiser. Även till synes tråkiga fläckar på en vägg kan skapa fantastiska bilder. Ett bra första tips är att leta efter miljöer med ett begränsat antal minimalistiska element. Tråkiga eller till synes vardagliga platser kan vara väldigt subjektiva, och jag utmanar alltid mig själv att ta bästa möjliga foto av en given plats, var jag än är. Ett bra tips är att spendera lite tid ensam på en plats, utforska och försöka visualisera. Leta efter former, mönster, textur, färger och upprepningar.

Om föremålet för ditt fotografiska intresse är vardagligt och kanske föga spännande, borde ditt foto, uppenbarligen, inte vara det. Att hitta intressanta saker och platser att fotografera bör vara det minsta av dina bekymmer. Förutsatt att du bor i någon form av plats där människan förändrat miljön över tid, då kommer det att finnas massor av saker för dig att upptäcka.

Mitt förhållningssätt är minimalistiskt, vilket innebär att jag letar efter scener med ett begränsat antal element. Jag tycker om att titta på föremål med olika former, färger och texturer. Ljusets riktning och kvalitet är också viktigt, eftersom vanliga och oattraktiva föremål ibland förvandlas till något förvånansvärt spännande med bara en skugga. Anledningen till att jag älskar den här typen av fotografering är nöjet som kommer av att se lite bortom det ytliga utseendet på sakerna runt omkring oss.

Att gå långa promenader i olika stadsdelar runt din stad är alltid en bra idé. Det kommer att finnas tillfällen när din kamera kommer att ligga kvar i väskan, men det kommer fortfarande att vara en bra övning. Den viktigaste färdigheten är att observera, och den viktigaste egenskapen är tålmod. Noggrann observation är det första och viktigaste steget i skapelsen kring ditt nya tänk inom fotografering. Det finns alltid något bakom varje byggnad eller plats du besöker. Väggarnas geometri, en stängd, sliten dörr eller en hög med torkade löv, någonstans på en bakgård, är alla unika detaljer som vanligtvis förbises. Håll ögonen öppna och var redo att gå mycket. Det finns alltid något som ingen annan ens tittat på.

I vardagen försöker jag observera min omgivning och föreställa mig hur den skulle se ut som ett foto. Jag försöker se vad andra inte ser, och jag tränar mitt sinne varje dag. Utforska köpcentrum, parkeringsplatser, industrilager och liknande platser. Jag försöker alltid plåta bilder av platser som andra människor har ignorerat.

**Det bästa rådet jag kan ge fotointresserade, är att fortsätta utforska. Det är då det händer!**



En regning dag och jag var ute och sökte efter form att fotografera. Massor av tid har jag sakta tagit mig fram runt denna spännande byggnad. Helt plötsligt såg jag formerna upprepa sig mot varandra, husets lutning mot bänkens hörn. Min möda gav resultat och jag kände mig som en vinnare när jag upptäckte!



# MINDFULNESS FOKUSERA PÅ UPPLEVELSEN

## Gå på en Mindfull fotograferings promenad

Om du letar efter kreativa idéer, gå ut och promenera. Änglar viskar till en när man går på promenad. Promenader kan hjälpa dig att tänka mer kreativt, att gå är en riktig kreativitetsboost för inspirationen och det hjälper till att förbättra ditt humör och minska stress. Alla vet detta, jag bara påminner!

Min mest givande promenad i livet var när jag och en kompis gick på mitt livs första

fotopromenad för över 35 år sedan, jag var i ålder någonstans mellan barn och vuxen, vi gick med våra kameror längs en kaj och fotograferade. Under denna promenad upptäckte jag styrkan i fotografering, jag förstod att fotografering är bra för själen och bestämde mig där och då att kameran skulle bli en stor del av mitt liv. Min fotokompis lever idag Hippieliv på Madeira där han odlar sin egen mat och annat, han hittade till slut en egen väg till mindfulness. När han flyttade till Madeira gav jag honom en avskedspresent i form av ett stativ till

hans mobiltelefon. Man vill ju ha tillbaka sin fotokompis om han någon gång bestämmer sig för att ge upp hippielivet!

## TA EN MICROPÅUS

Människor som mår bäst har förmågan att ta effektiva pauser. Forskare har funnit att korta pauser kan bidra till att förbättra din förmåga att uppmärksamma. Metoden Mindful fotografering fungerar vart du än befinner dig, hur lång eller kort tid du än har på dig för att kunna starta om från vardagen. När jag fotograferar kommer inget annat in i mitt sinne. Jag är i

ett tillstånd av flöde där oro, det förflutna och framtiden har försvunnit. Denna paus kan även förslagsvis vara korta Mindful microfotopausen en gång i timmen, det är ett bra sätt att komplettera den dagliga länge fotograferingspromenaden. Fem minuter Mindful micropaus med fotografering och du hinner kanske inte ut och promenera, men du reser på dig och blir aktiv både i kropp och sinne. Du tar en paus för att du är värd en paus. Den oväntade fotopaus-stunden rockar, du utvecklar ett lugn i vardagen, en microsemester, med hjälp av fotografering och promenad. Nä är det dags för dig att prova!

Skapa långsamt - Det kommer bli bra!

