**Arbejdsseddel til besøg på Krop-sind-ånd-messe 31. jan 2025**

Brug hele grundbogen; *Religion. Teori – Fænomenologi – metode*, dog især kap. 3 Sociologisk metode, side 49-67

**Om New Age**

**Baggrund - taget fra:** [**https://religion.systime.dk/index.php?id=798**](https://religion.systime.dk/index.php?id=798) **(Praksis: Teknikker og metoder)**

**Arbejdet med selvet**

Det overordnede fokus inden for new age er på den individuelle udvikling og vækst. Udbredte betegnelser for denne individuelle udvikling er blandt andet selvhjælp, selvudvikling og selvrealisering. I nutiden taler man om en decideret selvhjælpsbølge, der skyller ind over Vesten, hvilket boomet i salg af selvhjælpslitteratur også peger på. Selvudvikling er ikke et fænomen, der begrænser sig til new age-miljøet. Dog kan den generelt stigende interesse for personlig udvikling, herunder spirituel udvikling, blandt moderne mennesker, hævdes at have rod i påvirkninger fra new age-miljøet.

En måde man kan arbejde med sin personlige udvikling, er ved at gøre brug af en eller flere af de mange forskellige metoder, teknikker og terapier, som eksisterer inden for new age-miljøet. Gennem disse teknikker og metoder er det muligt på forskellige vis at arbejde, på et praktisk plan, med sin spirituelle udvikling og helse. Teknikkerne og metoderne som anvendes inden for new age-miljøet er mangfoldige. Blandt andet kan nævnes forskellige former for divinationsteknikker, healing, kanalisering, og clairvoyance, astrologi, tarotkortlæsning, krystalhealing, diverse terapier med udgangspunkt i kroppen, som eksempelvis akupunktur, zoneterapi og psykologiske træningsteknikker, urtemedicin, meditation (meditation betyder fordybelse. Formålet med meditationen er at opnå harmoni i sindet og indsigt. Forudsætningen er, at man arbejder fysisk med kropsholdningen, så den mentale energi får de rette betingelser) og yoga.

**Alternativ behandling og New age**

En begivenhed der, af mange, forbindes med new age er de populære alternative krop-sind-ånd-messer, hvor et bredt udsnit af alternative behandlingsformer - terapier, teknikker og metoder - er repræsenteret.

Det er dog vigtigt at understrege, at der ikke uden videre kan sættes lighedstegn mellem alternativ behandling og new age, da det langt fra er alle alternative behandlere og behandlingsmetoder, der er new age-inspirerede.

En nylig undersøgelse blandt alternative behandlere i Århus og deres trosforestillinger og behandlingspraksis afslørede dog, at der er tale om overlapninger mellem alternative behandlere og new age. Det viste sig, at det i varierende grad er de samme trosforestillinger og holdninger, der findes inden for new age og hos et bredt udsnit af de alternative behandlere. Stort set alle alternative behandlere viste sig som enkeltpersoner at være spirituelle samtidig med at cirka halvdelen af dem tillagde spiritualiteten stor vægt i behandlingsforløb.

Det alternative behandlingsområde kan således opfattes som en væsentlig eksponent for en nyåndelighed, som har mange paralleller inden for new age.

**Energiterapier**

Som det fremgår, er det muligt at arbejde med sin personlige udvikling og helse med afsæt i et væld af forskelligartede praksis- og terapiformer. En stor andel af disse behandlingsformer kan overordnet betegnes som energiterapier og som navnet fortæller, er de fokuseret på arbejdet med de energier, der findes indeni og uden for mennesket.

Eksempler på energiterapier er blandt andet; akupunktur, akupressur, zoneterapi, kanalisering, homøopati og forskellige former for healing.

Akupunktur er en tusindårig gammel behandlingsteknik med nåle, der bygger på en forestilling om, at mennesket gennemstrømmes af elektromagnetisk energi, der bevæger sig gennem specielle energibaner i kroppen, kaldt meridianer. Målet med behandlingen er at sikre, at energien flyder frit og ikke blokeres forskellige steder i kroppen, hvilket kan medføre sygdom.

Også healing arbejder med energi. I healing er tanken, at en behandler kan overføre energi til en klient via sine hænder og dermed blandt andet opløse følelsesblokering. Healeren er således en kanal for healende energi, som klienten modtager. Der findes et væld af forskellige healingsteknikker, som alle er lidt forskellige. Nogle healere bruger fx håndspålæggelse, mens andre arbejder uden at røre kroppen.

**Kropsterapier**

En anden stor gruppe af terapiformer er kropsterapierne. Her kan blandt andet nævnes Alexanderteknik, kinesiologi, kraniosakral terapi, rosenmetoden og forskellige former for massage. Fokus inden for disse behandlingsmetoder er hovedsagelig kroppen, dens sundhed, balance, funktioner og evne til at fungere optimalt.

**Krop-sind-ånd**

Krop-sind-ånd-behandlingsformer repræsenterer teknikker, der bygger på en udpræget holistisk tilgang til mennesket - en tilgang som er generel inden for det alternative behandlingsområde. Ifølge en holistisk krop-sind-ånd-tilgang betones det, at det fysiske, psykiske og åndelige aspekt af mennesket opfattes som gensidige afhængige og påvirkelige. Det betyder, at ubalancer i en persons psykiske tilstand har direkte indflydelse på personens fysiske såvel som spirituelle tilstand og omvendt.

Af krop-sind-ånd-behandlingsformer kan blandt andet nævnes afspændingspædagogik, drømmetydning, dybdeterapi, NLP-psykoterapi, psykoterapi og regressionsterapi.

Inden for drømmetydning opfattes drømme som en form for spejlbillede af os selv. Det vil sige, at når vi drømmer, modtager vi egentlig beskeder fra vor ubevidste. Disse budskaber fra det ubevidste kan tolkes og anvendes som et led i en personlig udviklingsproces og bevidstgørelse. Hovedformålet med regressionsterapi er at vende tilbage til negative situationer og erfaringer fra en persons tidlige barndom, ungdom og i nogle tilfælde helt tilbage til tidligere liv.

Tanken med at søge tilbage til tidligere hændelser, hænger sammen med forestillingen om, at genoplevelsen af fortidige traumatiske begivenheder og hændelser, kan bearbejdes konstruktivt ud fra et nutidigt perspektiv. En negativ, fortidig hændelse kan, ifølge denne tilgang, have negativ indflydelse, blandt andet i form af uhensigtsmæssige handlinger, i en person nuværende liv. Ved at genopleve og blive bevidst om en speciel traumatisk hændelse, er det muligt at blive den kvit.

**Individuel rådgivning**

Som behandlingsform repræsenterer individuel rådgivning grundlæggende en mulighed for individet for arbejde med sig selv og sin udvikling, sin personlighed, sit liv før, nu og i fremtiden. Af behandlingsformer kan blandt andet nævnes astrologi, kiromanti, numerologi og clairvoyance.

***Astrologi*** arbejder med en persons muligheder og begrænsninger ud fra et horoskop, som beregnes på basis af hvor og hvornår personen er født. Astrologien udgør en mulighed for at lære sig selv bedre at kende.

***Clairvoyance*** er en særlig udbredt behandlingsform. Clairvoyance udføres af clairvoyante behandlere, som har særlige evner, der rækker ud over de almindelige sanser. Disse evner betegnes ofte som klarsyn, klarhørelse eller klarfølelse. Clairvoyante modtager via af deres evner informationer fra klienten selv og fra åndelig side. Det giver de clairvoyante mulighed til at se en persons fortidige, nutidige og fremtidige problemer og konflikter og komme med løsningsforslag til, hvordan disse kan forløses.

**Arbejdshypoteser:**

*Arbejd helst i små grupper - opstil gerne en arbejdshypotese, dvs.*

* *hvad I forventer at komme til at se/opleve.*
* *hvad I gerne vil have besvaret under jeres besøg på messen – altså en problemformulering.*

*Dette skal nedskrives og medbringes på messen – det er jeres pejlemærke for dagen!*

*(Vi arbejder med andre ord med* ***udgangspunkt*** *i Spradleys metode – model 23 s. 173)*

1. **Udvælg jer en række stande + mindst 2 oplæg, som I gerne vil besøge.**

*De stande og de oplæg, som I vælger, skal meget gerne kunne hjælpe jer til at besvare jeres overordnede spørgsmål. Så tænk grundigt over, at der er sammenhæng!*

*NB – Måske er de stande, I planlægger at besøge, ikke så interessante, når det kommer til stykket – så vælger I bare nogle andre, der er mere relevante! Ligeledes kan det oplæg, som I gerne ville høre, være fyldt – så hav en plan B!*

Undersøg hjemmesiden og find udstillinger/foredrag mv. som du vil gå til/besøge og som kan danne grundlag for feltarbejdet

<https://www.daninfo.dk/koebenhavn.html>

<https://www.facebook.com/helsemesse.dk>

[Krop-Sind-Ånd Messerne (@krop.sind.aand.messerne) • Instagram-billeder og -videoer](https://www.instagram.com/krop.sind.aand.messerne/)

1. **På selve messen skal I også:**

Lave en ganske uvidenskabelig undersøgelse/typologi: Hvad er den typiske Krop-Sind-Ånd-deltager for en type? Kan man sige noget generelt om de besøgende på messen? I skal altså se på hvilket segment (målgruppe) denne messe henvender sig til og hvilke befolkningsgrupper, der er her (køn, alder, uddannelse, identitetsmarkører f.eks. etniske, politiske, ydre identitetsmarkører herunder religiøse symboler, påklædning mv.)?

VIGTIGT: DA VI FØRST MØDES IGEN EFTER VINTERFERIEN GIVER DET IKKE RIGTIG MENING AT I SKAL FREMMLÆGGE JERES OBSERVATIONER, SÅ NEDENSTÅENDE ER KUN VEJLEDENDE OG IKKE ET KRAV!

VI PRØVER AT SAMLE OP PÅ JERES OPLEVELSER, NÅR VI MØDES IGEN DEN 18. FEB. – MEN ALTSÅ INGEN FREMLÆGGELSE.

**Overvej fokuspunkter:**

1. Skal vi bruge deltagerobservation? Åben/skjult?
2. Har vi fordomme? Hvilke? Vil vi forsøge at be- eller afkræfte dem?
3. Hvilke metode/r skal vi vælge?
4. U/strukturerede spørgsmål?
5. Standardiserede (ens til alle) eller ikke-standardiserede (uformelt)?
6. Åbne spørgsmål (eks*. ”hvad mener du om reinkarnation*?”), lukkede (*”er du ateist*” – svarmuligheder kun ja/nej), halvåbne (lukket med b-spørgsmål der åbner for dybere svar)
7. Spørgeskema? Kvalitativ/kvantitativ undersøgelse? Nysgerrig, åben, skeptisk, kritisk?
8. Hvilket værktøj til indsamling? Noter, tage billeder, optage lyd, optage film?
9. Hvilke af Ninian Smarts dimensioner ser vi efter?
10. Hvordan vil vi forholde os til indefra-udefra synspunkter?
11. Skal vi holde øje med noget, der har med religiøse ledere/religiøs autoritet at gøre? Er de tilstede?
12. Hvad forestiller vi os at vi kan undersøge i felten i forhold til at vi kan læse os til det?
13. Til det I undersøger: Hvordan forholder de sig til omverdenen? Brug Beckfords model (s. 58).
14. Kan man typologisere dem? Brug side 52-54
15. Kan vi bruge Van Genneps model af overgangsritual? Brug s. 78-80
16. Er der ritualer i det hele taget?
17. Kunne det være interessant at lave et sociogram? Brug side 56
18. Er det interessant at se på om nogle har en særlig mana? Eller som selv mener, at de har? Brug side 109-110

**På messen - brug evt. skabelon til feltobservation (uploadet som dokument) NB - den er ikke lavet specifikt til Krop-Sind-Ånd-messen, men til feltobservation generelt**

**Husk:**

* Pas på ud ikke at sammenblande dataindsamling og fortolkning. Hold dem skilt ad eller nøjes med dataindsamling.
* Vær opmærksomme på hvor jeres egne grænser går – og hvor informantens går.
* Tag noter/lav lyd/billede under jeres besøg eller umiddelbart efter – ellers glemmer I og jeres billede af oplevelsen bliver u-autentisk.
* Husk at tage højde for intervieweffekten (hvordan din/jeres tilstedeværelse skinner af på informanten/interviewsituationen.)