

## Kursplan

### Närvaro i scenkonst - yoga, medvetenhet och hållbarhet, 15 hp *Presence in Performing Arts - Yoga, Consciousness, and Sustainability, 15 credits*

**Kurskod:** SC199A  
**Institution:** Institutionen för scenkonst  
**Betygsskala:** U-G  
**Utbildning:**  
Fristående kurs

**Huvudområde:** Scen och media  
**Successiv fördjupning:** A1N

**Utbildningsnivå:** Avancerad nivå

**Fastställt av:**  
Utskottet för kursplaner på avancerad nivå  
**Fastställdedatum:** 2022-05-18  
**Revideringsdatum:** 2023-09-07  
**Gitig från:** HT 2023

**Ämnesgrupp:** SM1  
**Utbildningsområde:**  
Media 100%

#### Behörighetskrav

---

Grundläggande behörighet:

för studier på avancerad nivå

Särskild behörighet:

- Svenska 1, 2 och 3

Engelska 5.

120 hp inom konstnärliga ämnen.

#### Urval

---

Om ett urval behöver göras sker det på basis av inlämnade ansökningshandlingar utifrån SKH:s kriterier för avancerad nivå.

#### Undervisningsspråk

---

Svenska som huvudspråk, därtill kan andra skandinaviska språk och engelska förekomma.

#### Kursinnehåll

---

Inom kursen utvecklar studenten sin förståelse av mental hållbarhet inom scenkonst och sin kunskap i specifika tekniker för att arbeta med medvetenhet och närvaro.

Kursen består av följande delkurser:

**Mental hållbarhet inom scenkonst, 7,5 hp**     *Mental Sustainability in the Performing Arts, 7.5 credits*

Inom delkursen diskuterar studenten sin förståelse av det egna konstnärskapet, scenkonstnärens arbetsituation i samhället i dag. Studenten reflekterar kring hur olika villkor

påverkar möjligheten till mental hållbarhet, samt hur skapar vi förutsättningar för ett hållbart arbetsliv och för närvaro bakom och på scenen.

Studenten orienterar sig i olika metoder, praktiker och strategier för att skapa närvaro och mental hållbarhet i olika situationer, både strukturellt, gemensamt och individuellt. Studenten diskuterar vilka möjligheter dessa innehåller för arbetet inom scenkonst.

### **Yoga och meditation i relation till scenkonst , 7,5 hp**

*Yoga and Meditation in relation to the Performing Arts, 7.5 credits*

Studenten utvecklar sin förståelse för och erfarenhet av praktisk träning i yoga och meditation, inkl. andningsövningar, fysiska rörelser och positioner, meditativa övningar.

Studenten reflekterar över olika tekniker påverkar möjligheten för t.ex. närvaro, koncentration, fokus och återhämtning. Studentens reflekterar också över de evt. risker och svårigheter olika tekniker kan föra med sig.

Studenten diskuterar hur denna erfarenhet och förståelse kan användas, konkret eller på andra sätt, i den egna konstnärliga praktiken och i en scenkonstkontext.

### Undervisningsformer

Seminarier, föreläsningar, handledning i grupp, eget arbete.

### **Lärandemål**

---

Mental hållbarhet inom scenkonst, 7,5 hp

Studenten ska efter avslutad kurs:

- 1. kunna reflektera över sitt eget konstnärsskap i relation till mental hållbarhet inom scenkonst
- 2. kunna analysera hur olika villkor påverkar möjligheten för närvaro och mental hållbarhet inom scenkonst
- 3. kunna diskutera hur olika metoder, strategier och praktiker kan påverka möjligheten för närvaro och mental hållbarhet inom scenkonst

Yoga och meditation i relation till scenkonst , 7,5 hp

Studenten ska efter avslutad kurs:

- 4. kunna reflektera över sina erfarenheter av utvalda praktiker och tekniker för medvetenhetsträning
- 5. kunna diskutera vilka möjligheter och risker specifika praktiker och tekniker skapar för närvaro, fokus, koncentration och återhämtning
- 6. kunna diskutera på vilka sätt dessa erfarenheter eller praktiker kan omsättas inom det egna konstnärsskapet och inom en scenkonstkontext.

## **Examination**

---

Mental hållbarhet inom scenkonst, 7,5 hp

(1001) Seminarium, 7,5 hp, avseende lärandemål 1, 2, 3, betyg Underkänd (U) eller Godkänd (G).

(1001) Seminar, 7.5 hp, regarding learning outcomes 1, 2, 3, grades Fail (U) or Pass (G).

Yoga och meditation i relation till scenkonst, 7,5 hp

(1002) Praktisk presentation, 7,5 hp, avseende lärandemål 4, 5, 6, betyg Underkänd (U) eller Godkänd (G).

(1002) Practical presentation, 7.5 credits, regarding learning outcomes 4, 5, 6, grades Fail (U) or Pass (G).

Om en student har beslut från Stockholms konstnärliga högskola om särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsnedsättning, får examinator besluta om alternativa examinationsformer för studenten.

## **Kurskrav**

---

### **Läromedel**

---

Clark, Bernie (2016). *Your Body, Your Yoga*. Vancouver: Wild Strawberry Production. (Utvalda delar, motsvarande 15s.)

Goleman & Davidson (2017). *Stillhetens styrka - vetenskapen om meditation*. Stockholm: Volante. (Utvalda delar, motsvarande 15s.)

Iyengar, B.K.S. (2013). *The Tree of Yoga - The Definitive Guide to Yoga in Everyday Life*. London: Thorsons. (Utvalda delar, motsvarande 15s.)

Nestor, James (2021). *Breath - the New Science of a Lost Art*. London: Penguin Books. (Utvalda delar, motsvarande 15s.)

Van der Kolk, Bessel (2014). *The Body Keeps the Score - Mind, Brain and Body in the Transformation of Trauma*. London: Penguin Books. (Utvalda delar, motsvarande 15s.)

Referensläromedel:

Singleton, Mark (2010). *Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice*. Oxford: Oxford University Press.

### **Kursvärdering**

---

Kursen utvärderas i enlighet med Riktlinjer för kursvärderingar.

### **Ersätter tidigare kurs**

---

Kursen ersätter .

### **Överlappar annan kurs**

---

Kursen överlappar och kan därför inte ingå i examen tillsammans med .

### **Övrigt**

---