

Utbildning i Mio-terapi, samexistens, kursplan:

År 1:

Kurshelg 1

Övningar i kommunikation. Huvudfokus ligger på ögonbindelsövningar, där man arbetar med att möta en eller flera hästar, utan att kunna se dem utifrån. I mötet arbetar man främst utifrån två frågeställningar; vem är du? vem är jag? En övning i att möta sig själv och andra, samt att själv bli sedd. Själva grunden i empatisk kommunikation över artgränserna. Här handlar det inte om prestation, utan helt och hållet om det inre mötet.

Kurshelg 2

Studier av hästflokar. En fördjupning av förståelsen hos flockens olika roller. Möten med hästar som representerar olika delar av flockens arbetsområden. Övningar i interaktion inom flocken och över artgränserna. Grunderna i en icke-hierarkisk gruppdynamik. Vi arbetar med att förstå essensen i floksamställningen, både individuellt och i flocken som helhet. Det handlar också om att förstå sin egen roll i ett större sammanhang.

Kurshelg 3

Beröring. Den här helgen ligger fokus på att utveckla och förfina sin fingertoppskänsla. Kommunikation via beröring, och beröring som mötespunkt.

Grunderna i rosen-inspirerad massageterapi och andra former av behandlingar via beröring. Vi arbetar med att definiera obalanser och ta del av den andres historia genom fysiska möten. Vikten av integritet. Beröring i läkande syfte, och som ett medel för ökad självkänedom, självvransakan och kommunikation.

Kurshelg 4

Läkande övningar ifrån marken, Mio-gång. Övningar i samexistens; en genuin vilja att lyssna till den andre, samt för människan att följa hästen. Hur man kan använda rörelse i sin egen kropp för att stimulera sin egen och andras läkeprocesser. Vi går också igenom grunderna i Mios principer. Hur kan man arbeta med läkande, utan att sträva efter specifika resultat? Kroppsmedvetenhet, sett ur många olika perspektiv.

Kurshelg 5

Ryttarens sits, samt hur häst och människa påverkar varandra via ridning. Övergången mellan mark och uppsuttet. Här handlar det inte om teknisk ridning, utan främst om stillhet, medvetenhet och mötet med den andre. Ridövningarna kräver av den anledningen inga förkunskaper. Det är en fördel för utvecklingen i hela gruppen att allas erfarenheter är olika. Att medvetet förflytta sig från marknivå, till att låta sig bäras av en häst. Ridning som en del av läkeprocessen, för både häst och människa.

Kurshelg 6

Gör om, gör nytt. Inridning, inkörning. Första hanteringen, lagring av minnen. Processer av att göra om inridningen tillsammans med hästar som tidigare traumatiserats av ridning. Vi arbetar med flera av de unga hästar som finns här, samt några av de äldre som läker tidigare trauman. Fokus ligger på hästens upplevelse. Varför skulle en häst välja att bära på en människa, eller utföra körarbete? Fokus på icke-hierarkisk samverkan.

Kurshelg 7

Posttraumatisk stress, behandling av tidigare trauma. Här sätts flera av de tidigare övningarna samman, i syfte att arbeta med olika varianter av posttraumatisk stress. Vad skiljer PTSD ifrån andra svåra erfarenheter och minnen? Olika beröringsterapier och kommunikationsövningar kring detta tema. Vi möter hästar som befinner sig i sådana här läkeprocesser, samt individer som tillfrisknat. Övningar i att våga vara närvarande.

Kurshelg 8

Årets sista möte utgör en sammanfattning av det som skett under året. Vi tillbringar tid tillsammans med ponnyn Funny och andra individer, som arbetar med att vägleda människor, ur olika perspektiv. Fördjupande övningar och vidareutveckling utifrån det gångna årets erfarenheter. Varje elev tilldelas en mentorhäst, som bidrar med individuell vägledning och övningar under vinteruppehållet.

År 2:

Igentagningshelg

En extra helg för de som missat någon/några av gångerna under det första året. Helgens inriktning utformas beroende på deltagarnas behov. Om man önskar repetera specifika övningar eller teman, även om man inte missat någon tidigare helg, finns det utrymme för det under den här helgen.

Kurshelg 9

Rörelse. En fördjupad förståelse av rörelsedynamik, både i Mio-gång, uppsuttna övningar, samt studier av rörelse i flockarna. Vi arbetar med hältor och andra rörelsestörningar. Rörelse som kommunikation, samt i läkeprocessen hos ryttare och häst. Övningarna anpassas helt och hållet efter deltagarnas kapacitet och erfarenhet. Vi kommer också att fördjupa oss i behandling av rörelserelaterade obalanser.

Kurshelg 10

Träningsupplägg, utifrån ett Mio-perspektiv. Hur lägger man upp ett träningspass baserat på improvisation, utan att vara inriktad på specifika resultat? Fokus ligger också på hur man anpassar träning och gemensamma övningar utifrån hästens roll i ett större sammanhang. Övningar i samexistens och gemensam utveckling över artgränserna.

Kurshelg 11

Hur man arbetar med att hitta essensen i ett fall, eller hos ett ekipage. En djupare förståelse av behandlingsformer som grundar sig i att man stärker individens vitalkraft. Vi arbetar med att hitta helheten och kärnan/grundorsakerna. Hur man hittar och lyfter fram individens starka sidor, som en resurs i läkeprocessen. Läkning utan under- och överordning. Vilja, motivation och inre drivkrafter är andra ämnen som tas upp.

Kurshelg 12

Förhållningssätt till naturen och omgivningen i ett större perspektiv. Kommunikation över tid/rumsgränser. Möten med växter, träd, skog, berg och andra miljöer med guidning av hästarna och andra djur. Att ta begreppet kommunikation ett steg längre. Ögonbindelsövningar, meditation. En övning i att se helheten, mikro- och makrokosmos, både i enskilda fall, i ridsammanhang, hantering, behandling och i omgivningen. Växter som medicin. Filosofiska grundtankar inom homeopati och kinesisk medicin.

Kurshelg 13

En fördjupning av förståelsen för Mios principer, förmedlat av de hästar som lever här och för hans minne vidare. Fokus ligger på övningar i överlämnande, hängivenhet. Mikrorörelser, effekten av indirekta rörelser. Vikten av att gå till tøjgränsen, utan att forcera den eller backa av. Utvidgningen av det separata jaget, att kunna innefatta mer än en själv. En ytterligare fördjupning av begreppet empatisk kommunikation.

Kurshelg 14

Livet, döden och kärleken. Djurs och andra arters förhållningssätt till livet, döden, åldrandet, tiden och kärlek som ett tillstånd. Skillnaden mellan linjär och icke-linjär tid. Utveckling bortom det tidigare kända. Vi utmanar medvetandets gräns i kommunikation, beröring och uppsuttna övningar. Kreativitet. Samt hur man förhåller sig till kroniska tillstånd, eller situationer där en yttre påverkan är begränsad.

Kurshelg 15

De sju linjerna. Empatins väg, baserat på de hashemitiska hästarnas erfarenheter av att hjälpa människor i själslig läkning och utveckling. I en syntes mellan de jordanska hästarnas visdom och Mios erfarenheter utmanas vi i självrannsakan och en fördjupad förståelse av samexistens och flockdynamik, sett ur ett mer själsligt perspektiv.

Kurshelg 16

Utbildningens sista helg blir en sammanfattning av hela året, med övningar som väljs ut av flocken och elevernas mentorer. Frågestunder, vägledning och förberedelser inför tiden efter utbildningens slut. Här finns utrymme att diskutera framtida fortbildnings- och praktiktillfällen. En avslutande ceremoni med utdelning av intyg och mentorbrev.

Behörighet och tidigare erfarenheter, målgrupp:

Utbildningen vänder sig till individer som vill fördjupa sin relation till hästar och andra arter, och genom detta även utvecklas som människa. Mios ursprungliga principer handlar i första hand om att förändra sitt eget medvetande, och detta fokus genomsyrar samtliga ämnen och övningar under utbildningens gång. Det är först och främst en kurs i samexistens och det allra viktigaste är att man deltar med ett öppet sinne. Det finns inga krav på tidigare erfarenhet vad det gäller ridning. Övningarna är helt individanpassade. Det finns heller inga krav på tidigare utbildningsnivå, men vissa förkunskaper i engelska kan vara bra, då det mesta textmaterial vi använt hittills är på engelska.

Elevens intresse, engagemang och närvaro är det allra viktigaste. Vad man är beredd att ge av sig själv. Vi söker kanske i första hand elever, som bär på en obeskrivlig längtan.

Ansökan sker genom att man skickar ett personligt brev till ecajsdotter@yahoo.com. Där berättar man lite om vem man själv är, samt varför man är intresserad av just detta.

Målsättning:

Mios principer förutsätter att man inte styrs av personliga mål eller önsknings. Samtidigt handlar det om att förfina sitt hantverk. Målsättningen är att växa och utvecklas som människa, genom en fördjupad förståelse av sig själv och andra. Det handlar också om att utmana invanda mönster och tankebanor, för att uppnå en ökad själslig frihet. Deltagarna ges en möjlighet att fördjupa och förbättra sin förmåga att hjälpa sig själva och andra. Då detta är en process utan varken början eller slut, är målsättningen föränderlig. Samtidigt är utbildningen uppbyggd kring specifika ämnen och övningar, där individens utveckling och förmåga kommer att bedömas.

Hemstudier och uppgifter emellan kurstillfällena:

Då undervisningen sker utomhus och inte vid en skolbänk, för man själv anteckningar när tillfälle ges. Det kan också vara möjligt att spela in vissa moment. Individuellt anpassade hemuppgifter, samt vissa förberedande studier kommer att krävas av eleverna. Omfattningen skall vara sådan att man har möjlighet att arbeta heltid eller studera, under utbildningens gång. Om man missar något kurstillfälle har man möjlighet att ta igen detta under en extra insatt helg i april månad, nästföljande år. Även andra möjligheter att ta igen, eller repetera vissa moment kan skraddarsys efter behov.

Uppföljning, praktik och vidareutbildning:

Efter avslutad utbildning kommer eleven att tilldelas ett skriftligt bevis på deltagande. Avslutande prov förekommer inte, då eleven bedöms utifrån sina erfarenheter under hela utbildningens gång. Moment som eventuellt inte godkänns, kommer att kunna repeteras och göras om. Om behov och intresse finns, kommer det att finnas möjligheter till vidareutbildning och uppföljande möten. Tidigare elever kommer också att erbjudas möjlighet att assistera vid framtida kurser/utbildningar, eller på annat sätt fördjupa det arbete som påbörjats. Även detta anpassas individuellt.

Försäkringar:

Då vi kommer att arbeta med djur under hela utbildningens gång, finns det naturligtvis alltid en skaderisk. Även om vi gör vad vi kan för att undvika potentiellt riskfyllda situationer, så finns det inga garantier. Allt deltagande sker på egen risk.

Mat och boende

Vi har ingen möjlighet att erbjuda övernattningsmöjligheter för elever som kör långt. Men det finns många vandrarhem, B&B och hotell i området.

Hela utbildningen sker utomhus, oavsett väder och vind. All undervisning sker i anslutning till olika beteshagar, som hästarna flyttar emellan under säsongens gång. Det finns ingen stationär kurslokal, toalett, eller möjlighet att använda kök. Vi möter hästarna i deras egen miljö. Av den anledningen är det enklast och mest praktiskt att samtliga kursdeltagare har med sig egen lunch, fika, dricka och andra förnödenheter.

En del av undervisningen sker också i Tjurepannans naturreservat, vid havet.

Hästar och andra djur:

Hästarna står i fokus, då Mio - vars tankegångar hela utbildningen bygger på - var en häst. På gården bor även kor, får, getter, grisar, hundar, katter, höns och ankor. Dessa djur kommer också att delta i undervisningen på olika sätt. Kursplanen är en grundidé och något att utgå ifrån. Deltagarnas och djurens egna utvecklingsprocesser kommer alltid att utgöra grunden och ger utrymme för improvisation. Därför är det omöjligt att på förhand veta exakt vilka djur, som kommer att delta vid specifika tillfällen. Hästarna och de andra djuren förmedlar kursplanen, och väljer ut de specifika övningarna.

Vad det gäller bemötandet av djuren på gården accepterar vi inget fostrande av de individer som bor här. Inga övningar i att få hästarna att respektera eller följa oss, inget backande eller undanflyttande. Deras uppgift är inte bekräfta våra personliga behov.

För de som varit här förut blir det extra viktigt att inte fokusera på en specifik häst, eller annat djur som man redan känner, eller har en önskan om att lära känna. Samtliga djur deltar i undervisningen, och det är viktigt att relatera till flockarna som helhet.

Det allra mest grundläggande med den här utbildningen är att bibehålla ett öppet sinne. Fokus kommer inte att ligga på resultat eller prestation, utan på upplevelsen som sådan.

Kostnad:

Kostnad per kurstillfälle, inklusive moms, är 2000 kr från och med år 2024. Varje år består av åtta helger, vilket blir 16.000 kr per år. Avgiften kan betalas per år, per halvår, innan varje kurstillfälle, eller varje månad under hela året. Övrigt material ingår i kursavgiften. Man betalar även för de helger som man eventuellt missar, och som då tas igen vid senare tillfälle. Anmälan är inte bindande, men redan inbetalade kursavgifter återbetalas inte.

*Kontaktuppgifter: Emelie Cajsdotter Naturmedicin, Påderöd Långemyr 3, 451 57 Bullaren
E-mail: ecajsdotter@yahoo.com, telefon (sms): 0705-208803*