

Haiku – glädje och avstressning

Det är lätt att börja skriva haiku. Denna japanska diktform är kort, endast tre rader, och innehållet är vardagligt och konkret. Reglerna är lätta att förstå, men att lyckas med att skriva den perfekta haikun, det tar minst en livstid.

Att skriva haiku kan på så vis vara beroendeframkallande. Och det är faktiskt inte så dumt. Genom sin traditionella form och praktik fungerar haikuskrivandet nämligen som en slags träning i medveten närvaro, så kallad mindfulness. En effektiv metod mot stress och oro.

En workshop innehåller:

- haikuns historia
- haikureglerna
- ginko – inspirationspromenad
- skrivande
- eventuellt kukai – tävlingsmoment

Deltagaren får med sig:

- grundkunskaper i haiku
- en metod för mindfulness
- skrivbok för fortsatt skrivande



Jag, Carita

Jag är övertygad om att haiku kan göra världen lite vänligare och människor lite mer tillfreds. Genom workshops och handboken **Haiku som mindfulness** försöker jag vara en god ambasadör för denna lilla diktform, och hoppas kunna inspirera fler att hitta glädje och avkoppling i skrivandet.

Nuförtiden ägnar jag mig helst åt poesi, men i min yrkesbakgrund finns roller som journalist, kommunikatör och konsulent på kulturområdet. Har även arbetat på museer och bibliotek.

Jag är medlem i Svenska haikusällskapet och ingår också i redaktionen för poesitidskriften Aurora.

Kontakt

carita@talaom.se
0708 59 58 46
talaom.se