

Memory and Reminiscence in the Brain-Body-Mind

זיכרון והיזכרות במוח-גוף-נפש

Sharon Vaisvaser

This dance/movement masterclass will focus on the interconnected brain-body-mind interface in the experience of individual and collective reminiscence. We will delve into the ongoing formation and re-formation of our memories, through spontaneous movement, in an experiential holistic approach, combining visual art and intuitive writing, incorporating understandings of dynamic brain functions. The artistic perspective, informed by neuroscience, will enable integrative processing of the embodied and relational nature of memory and the inherent link between retrieval of our past, being at the present moment and the envisioning of our future. Moving along and between the articulated conscious recollection and the unconscious zones of implicit memory, we will touch upon the memory-related reinstatement of emotions, as bodily reactions, changing our inner balance and thus our perceptions and feelings. We could then recognise the impact of arousal and emotional saliency on the traces of our memories. Realizing that in our embodied brain, neurobiological systems mediating emotional arousal and memory are very closely linked. We can acknowledge the adaptive role of these inner voices from our past, resonating within us, and the way they affect our present, as a window for self-awareness and change. Re-engagement with the past can interact and modify memory representations, highlighting the potential for clinical avenues. Through creative acts, imagination, and empathic attunement in the intersubjective arena, individual and collective themes emerge. Providing a safe space for self and self-other explorations, we meet, shape and reconfigure our narratives, as interactive agents of transformation. Such an interdisciplinary approach to memory processing and reconsolidation enlightens the neuroplasticity-enhancing potential of creative arts. The opportunity to travel in time yet return to the present moment, to listen to voices from within the body, to curiously and creatively express and play with autobiographical content, accept and enact our story, will be linked to development, brain-body-mind health and well-being.

זיכרון והיזכרות במוח-גוף-נפש

נא בתנועה בה נעסוק בחיבורי מוח-גוף-נפש בתהליכי זיכרון והעלאת זיכרונות אינדיבידואלים וקולקטיביים. בסדנא נעמיק לתוך היצירה והיצירה-מחדש של הזיכרונות שלנו, בתנועה ספונטנית, בגישה חווייתית הוליסטית, הכוללת אמנות חזותית וכתובה אינטואיטיבית, תוך שילוב תובנות בנוגע לתפקודים דינמיים של המוח האנושי. מתוך פרספקטיבה אמנותית מבוססת ידע מתחום חקר המוח, יתאפשר עיבוד אינטגרטיבי של הטבע המוגפן והתייחסותי של הזיכרון, והקשר האינהרנטי בין שליפה של אירועי עבר, חוויית ההיות בהווה, ודמיון העתיד שלנו. בתנועה עם ובין קווי המתאר של ההיזכרות המודעת אל אזורי הלא-מודע של זיכרון מובלע, נוכל לגעת בתהליך של היזכרות הרגשית, כתגובות גופניות, המשנה את המאזן הפנימי ולכן את התפישה וההרגשה. אזי נוכל להכיר בהשפעה שישנה לעוררות ולבולטות רגשית על השרידים של זיכרון העבר. נכיר בכך שבמוח המוגפן, מערכות נירוביולוגיות שמתווכות עוררות רגשית וזיכרון למעשה שזורות זו בזו. נוכל להמשיך ולהתוודע לתפקיד ההסתגלותי של הקולות הפנימיים מהעבר, המהדהדים בתוכנו, והאופן בו הם משפיעים על ההווה, כחלון הזדמנויות למודעות-עצמית ולשינוי. המעורבות המחודשת עם העבר עשויה להביא למפגש ועיצוב של ייצוגי הזיכרון, תהליך שמעיד על הפוטנציאל הקליני הטמון בו. דרך פעולות יצירתיות, דמיון והתכווננות אמפתית בזירה האינטרסובייקטיבית, תמות אישיות וקולקטיביות מגיחות. בהינתן ובהיווצר מרחב בטוח לחקירה אישית ובינאישית, יתאפשר לנו לפגוש, לעצב ולהבנות מחדש את הנרטיבים שלנו, כסוכני שינוי אינטראקטיביים. גישה בינתחומית זו לעיבוד זיכרון וגיבושו מחדש יש בה כדי להאיר את הפוטנציאל לקידום תהליכים נירופלסטיים המתאפשרים באמצעות האמוניות. ההזדמנות לנוע בזמן, אך גם לחזור לרגע הנוכחי 'כאן ועכשיו', להקשיב לקולות פנימיים הממוקמים בגוף, לבטא בסקרנות ויצירתיות ולשחק עם תוכן אוטוביוגרפי, לקבל ולממש בפעולה את הסיפור שלנו, יקושרו להתפתחות, בריאות מוח-גוף-נפש ורווחה נפשית.

Biography

Dr. Sharon Vaisvaser is a dance/movement therapist. She maintains a private clinic and serves as the clinical manager of an ASD kindergarten (Autism Research and Treatment Center). Sharon is a Senior Lecturer at the School of Society and the Arts (ASA), Ono Academic College, in Israel, where she teaches and trains DMT and other arts therapies students and practitioners. She completed her PhD in neuroscience at Tel Aviv University; her area of expertise includes a focus on emotional memory, stress and trauma. She conducted her studies at Sagol Brain Institute, Tel-Aviv Sourasky Medical Center. Currently, she is also the regional director (Middle East- Israel) in The International Association of Creative Arts Somatic Education (IACASE). Additionally, she is a choreographer and contemporary dance teacher, leading group improvisation and composition workshops; she has worked with people from around the world in Taglit Dance-Journey program (Kibbutz Contemporary Dance Company and the Jewish Agency).

Recent publications and conference presentations

Schwartz, S., Lieblich, A., Marcow Speiser, V., Lakh, E., Cohen, T., Dushi, P., Gilad, A., Vaisvaser, S. (2020) Life story and the arts: A didactic crossroad. *Journal of Applied Arts & Health*

Vaisvaser, S. (2019). Moving along and beyond the spectrum: creative group therapy for children with autism. *Frontiers in Psychology, 10*, 417.

Admon, R.*, Vaisvaser, S.*, Erlich, N., Lin, T., Shapira-Lichter, I., Fruchter, E., Gazit, T., Hendler, T. (2018). The role of the amygdala in enhanced remembrance of negative episodes and acquired negativity of related neutral cues. *Biological psychology, 139*, 17-24. * authors have equal contribution.

Vaisvaser S., Modai S., Farberov L., Lin T., Sharon H., Gilam A., Admon R., Fruchter E., Bar-Haim Y., Tarrasch R., Shomron N., Hendler T. (2016) Neuro-epigenetic indications of acute stress response in healthy humans: the case of miR29c. *PLoS One. 11(1)*: e0146236.

Maron-Katz A., Vaisvaser S., Lin T., Shamir R., Hendler T. (2016) A large-scale perspective on stress-induced alterations in resting-state networks. *Scientific Reports 6*:21503.

Presentations:

2019: Multifaceted narratives of the dynamic moving body, European Consortium for Arts Therapies Education (ECArTE) conference (Spain, 2019).