



# MBAT4Seniors: Mindfulness-baseret kunstterapi som effektivt værktøj til at forbedre ældres mentale sundhed i forbindelse med COVID19-pandemien

2021-1-LT01-KA220-ADU-000030408

## IO1: TOOLKIT - Musik- og bevægelsesteknikker



Co-funded by  
the European Union



Finansieret af Den Europæiske Union. De synspunkter og holdninger, der kommer til udtryk, er dog kun forfatterens og afspejler ikke nødvendigvis Den Europæiske Unions eller Forvaltningsorganet for Undervisning, Audiovisuelle Medier og Kultur (EACEA) synspunkter og holdninger. Hverken Den Europæiske Union eller EACEA kan holdes ansvarlige for dem.

## **Kort resumé**

<b>1. Titel på øvelsen:DIOSAS (GODDESSES) - Kropsbevægelse Performance</b>	
<b>2.Latterterapi</b>	
<b>3.Mindfulness kunstterapi</b>	
<b>4. Mindfulness Kunstbaseret terapi til følelsesregulering med musik:Sonisk refleksion</b>	<b>12</b>
<b>5.Håndtering af vrede med musik</b>	<b>14</b>
<b>6. Titel på øvelsen:vrede med musik</b>	<b>15</b>
<b>7. Mindfulness Naturbaseret terapi:Viktor Frankls blomsterhøst</b>	<b>19</b>

## Kort resumé

Musik og kropsbevægelser er en meget interessant måde at praktisere mindfulness på, fordi det er direkte forbundet med vores følelser og fornemmelser. Mens vores sind nogle gange kan være "blokeret" og skabe nogle vanskeligheder med at forbinde os med det, vi føler, kan musik være en langt mere direkte vej til at forbinde os med vores hjerte og skabe nogle positive følelsesmæssige tilstande. Det er også en af de ældste måder at ændre den måde, vi vil og tænker på, som menneskeheden har brugt i historien.

# 1. Titel på øvelsen: DIOSAS (GODDESSES) - Kropsbevægelse Performance

Fordele: Det hjælper folk til bedre at forstå deres styrker og dyder og til at forbinde sig med symboler/ideer, der er inspirerende. Kropsbevægelse er også en fremragende afslapningsterapi, der skaber mere sindsro.

## **Nødvendige materialer: Tekniske krav:**

- Stort rum eller værelse, (valgfrit med måtter).
- Lydudstyr.
- Plads til showet eller udstillingen, hvis det ønskes

## **Instruktion til implementering**

Afhængigt af deltagernes behov vil vi vælge en af gudinderne og arbejde med de egenskaber.

Det anses for passende at arbejde i 2 sessioner af 2 timer hver.

## **FASE 1: KONTAKT MED DE ATTRIBUTTER, DER SKAL HÅNDTERES.**

Baseret på læsningen af Jean Shinova Bolens bog "The goddesses of every woman", laves et uddrag af de begreber, der skal arbejdes med, gennem en række spørgsmål i forhold til hver enkelt af gudindernes attributter. Når deltagerne er fortrolige med hver gudindes egenskaber, vil de selv reagere på de input, der gives med beskrivelserne af gudinderne med bevægelse, internalisering og skabelse af en koreografisk sætning.

SPØRGSMÅL TIL DELTAGERNE, afhængigt af gudindens arketype.

I dette tilfælde er der taget en attribut fra Athena.

-Hvordan har du det, når du slås?

-Hvornår, på hvilket tidspunkt i dit liv? I hvilket øjeblik følte du dig truet og måtte kæmpe?

-Hvorfor, hvad var årsagerne til dette skænderi?

-Hvordan kæmpede du? På hvilken måde gjorde du det?

-Hvordan havde du det?

-Hvilke konsekvenser fik det for dig? Forandringer, traumer, gennembrud, depression, brud, sår, selvforbedring...

## **FASE 2: KROPSOPFATTELSE.**

Begynd at forbinde dig med din krop ved at lukke øjnene og trække vejret bevidst, så du slapper af i et par minutter.

Begynd langsomt at bevæge din krop, og varm forsigtigt dine muskler op fra top til bund. Du kan starte med hoved og nakke og lave små stræk. Gør det langsomt, vær opmærksom på enhver fornemmelse og vær fuldt fokuseret på den del af kroppen, du bevæger. Derefter dine skuldre, din overkrop osv.

Når du venligt og langsomt har opvarmet hele din krop, lukker du øjnene og forbinder dig med symbolet på den gudinde, du har valgt til denne øvelse, i dette tilfælde valgte vi Athena.

## **FASE 3: UDTRYK GUDINDENS ENERGI**

Mærk energien fra hendes rolige styrke trænge ind i dit sind og din krop. Visdommen, evnen til at tænke klart og strategisk for at ændre det, der skal ændres, og beskytte det, der skal beskyttes. En styrke, der ikke er raseri, men snarere en rolig og afbalanceret vilje til det rigtige. Viljestyrke og sindsro på samme tid.

Denne energi er inde i dig, hver gang du har brug for at bruge den. Den er din egen. Du mangler ikke noget, behøver ikke at lære udefra, hvordan du får den. Den er inde i dig, og den er til stede i din krop lige nu.

Begynd langsomt at bevæge din krop, så dette symbol og denne energi kan udtrykke sig gennem dig. Lad dine arme og hænder bevæge sig, så du kan udtrykke denne rolige, kloge og kraftfulde styrke. Lad dig selv flyde uden at dømme. Der er ingen, der holder øje med dig. Træk vejret og lad dig selv udtrykke dine gode kvaliteter gennem fri bevægelse.

Begynd nu også at bevæge dine skuldre. Bliv ved med at trække vejret ind og ud med bevidsthed.

Mærk, hvordan din egen energi, dit sind og hjerte forbinder sig mere og mere med symbolet på Atena Jo mere du bevæger dig, jo mere forbinder du dig med det, hun repræsenterer.

Nu kan du også lade din overkrop deltage i denne dans, hvis du ønsker det. Måske vil dine ben og dit foder også gerne udtrykke sig.

Hvilke bevægelser ønsker at blive reproduceret igen og igen, som en koreografi?

Når du står over for en trussel eller en fare, hvordan opfører Athena i dig sig så?

I tider med fred og lykke, hvordan opfører Athena i dig sig så?

## **FASE                      4:                      AFSLUTNING                      AF                      PRAKSIS**

Når du ønsker at gøre det og føler dig parat, begynder du at sænke farten, indtil du stopper din dans. Luk øjnene, og fortsæt med at trække vejret. Mærk energien i din krop. Hvad kan du mærke? Hvordan har dit sind og hjerte det lige nu? Nu kan du åbne øjnene.

### **Tips**

Denne teknik findes også med maskuline guder og til et maskulint publikum, da den blev skrevet og udviklet af Jean Shinova Bolen i bogen "The gods of every man". Den kan derefter tilpasses til enhver form for publikum.

## 2. Latterterapi

Latterterapi er en effektiv måde at få folk til at føle sig gladere på. Latter har en positiv indvirkning på mennesker:

- Latter får hele kroppen til at slappe af. Et godt, hjerteligt grin løsner op for fysiske spændinger og stress og efterlader dine muskler afslappede i op til 45 minutter.

Det booster immunforsvaret. Latter reducerer stresshormoner og øger antallet af immunceller og infektionsbekæmpende antistoffer, hvilket forbedrer din modstandsdygtighed over for sygdomme.

Det udløser frigivelsen af endorfiner, kroppens naturlige velbehagskemikalier. Endorfiner fremmer en generel følelse af velvære og kan endda midlertidigt lindre smerter.

Det beskytter hjertet. Det forbedrer blodkarrenes funktion og øger blodgennemstrømningen, hvilket kan hjælpe med at beskytte dig mod et hjerteanfald og andre hjerte-kar-problemer.

Latter letter vredens tunge byrde. Intet nedbryder vrede og konflikter hurtigere end et fælles grin. At se på den sjove side kan sætte problemer i perspektiv og gøre det muligt at komme videre fra konfrontationer uden at holde fast i bitterhed eller vrede.

Det kan endda hjælpe folk til at leve længere. En undersøgelse i Norge viste, at folk med en stærk sans for humor overlevede dem, der ikke griner så meget. Forskellen var især bemærkelsesværdig for dem, der kæmpede med kræft.

### **Titlen på øvelsen: Latterterapi kastede bevægelse**

**Fordele:** Reducerer angst, stress og hjælper folk med at forbinde sig med hinanden, så de kan overvinde følelsen af skam.

**Nødvendige materialer:** Musik og højttalere, plads i lokalet

<b>Instruktion</b>	<b>til</b>	<b>implementering:</b>
--------------------	------------	------------------------

#### **Fase 0:**

Forberedelse: (5 minutter)

Gruppen starter med at lave kropsfokuseret mindfulness: vi lukker øjnene og begynder med at være opmærksomme på vores fysiske fornemmelser, vores vejrtrækning... Og vi smiler. Vi er opmærksomme på, hvordan vores smil får os til at føle os, hvordan det skaber en positivitet i os. Vi slapper af i alle kroppens muskler.

### **Fase 1:**

Deling af smil: (5 minutter) Alle deltagere åbner øjnene og begynder at gå gennem lokalet med et stort smil på læben og deler positivitet med alle, de møder foran dem. Denne del hjælper dem med at forbinde sig med hinanden og føle sig mere trygge.

### **Fase 2:**

Dans ved at efterligne et dyr (5 minutter): Alle skal bevæge sig gennem lokalet og danse som et dyr (de kan selv vælge hvilket). Jo flere lyde, hop, leg osv. de laver, jo bedre. Jo mere de interagerer med hinanden, jo bedre.

### **Fase 3:**

Grinepause (3-5 minutter): Alle deltagere skal grine. Det kan være falsk i begyndelsen, men for det meste begynder det at blive et rigtigt grin efter et stykke tid. De kan grine sammen og interagere på den måde, de føler er nødvendig.

### **Fase 4:**

Dans ved at efterligne folk fra det 18. århundrede: Alle skal "gå tilbage i tiden" og danse, som om de levede i det 18. århundrede. De kan forestille sig, hvad de vil, og gøre det, som de vil.

### **Fase 5:**

Slut: Alle stopper med at danse og lægger mærke til, hvordan de har det, og hvordan de trækker vejret.

- ¿Hvordan har min krop det?

- ¿Hvordan er mine følelser?

-¿Mine tanker?

Vi afslutter sessionen med et sidste smil til alle og giver mulighed for, at de, der har lyst til at dele deres erfaringer, kan gøre det.



### 3. Mindfulness kunstterapi

**Varighed:** Afsæt ca. 30-45 minutter til aktiviteten.

Vælg den kreative aktivitet, du har lyst til at bruge tid på.

Afsæt de næste 30-45 minutter til aktiviteten med en mindful tilgang.

Sid i et par minutter og læg mærke til hele din krop. Læg nu mærke til din vejrtrækning. Og giv plads til et par udåndinger, der er lidt længere og gerne med en udløsning og et suk. Det giver kroppen og sindet mulighed for at slappe af.

Læg nu mærke til dine tanker, der kommer op lige nu, og læg mærke til, hvordan dit humør er. Bare læg mærke til det og stem ind på aktiviteten.

Med venlig opmærksomhed skal du nu finde de materialer, du skal bruge til aktiviteten, og derefter sætte dig der, hvor du vil lave aktiviteten.

Læg mærke til, hvordan du sidder. Hvordan er fødderne placeret, og er det muligt at sidde afslappet på stolen? Læg mærke til dine hænder, og læg igen mærke til din vejrtrækning.

Under aktiviteten vil du nu blive guidet i, hvordan du udfører aktiviteten med en mindful tilgang.

At udføre aktiviteten med en mindful tilgang betyder, at du fra øjeblik til øjeblik er bevidst om, at du sidder her og laver en aktivitet.

Når der opstår tanker, f.eks. om noget man skal senere i dag eller planlægge aftensmaden, så er det helt naturligt, at det kommer op, og hensigten her er ikke at dvæle ved de tanker, men at øve sig i at lade dem være - lade dem gå og vende opmærksomheden tilbage til aktiviteten. Det er altid muligt igen at lægge mærke til, hvordan hænderne arbejder, mærke materialerne i hænderne generelt, og du kan registrere, hvad du lægger mærke til i rummet og i kroppen.

Der vil sikkert også dukke stemninger og følelser op undervejs. Det sker helt naturligt. Igen skal man blot registrere dem og så vidt muligt have en nysgerrig tilgang til dem og acceptere, at de opstår, men uden at gå ind i dem. Det kan for eksempel være svært at udfolde aktiviteten. Du synes ikke, at den former sig, som du gerne vil. Du føler måske en vis frustration. Det kan bare være frustration, og det er ikke forkert. Men igen, prøv at se, om du kan acceptere det, give slip på det og vende tilbage til aktiviteten ved at mærke hænderne og se, hvad de gør, og læg eventuelt mærke til vejrtrækningen.

Start nu aktiviteten:

Når hænderne er i bevægelse gennem en aktivitet som denne, kan det hjælpe kroppen og sindet til at falde til ro. Aktiviteten kræver ikke særlige forudsætninger, hvilket er en vigtig forudsætning, da vi på den måde kan reducere tendensen til at blive for præstationsorienterede. Hensigten er mere at nærme sig en afslappet tilstand, hvor vi opdager,

hvad vi er optaget af fra øjeblik til øjeblik. Vi kan opdage, hvilke tanker hovedet er fuldt af, hvordan kroppen opleves, og hvilken stemning vi er i lige nu.

Denne aktivitet hjælper med at finde ro i krop, tanker og sind.

Deltagerne har ikke nødvendigvis erfaring med at lægge mærke til, hvordan de har det, mens vi laver en aktivitet.

Det er vigtigt, at vi forbereder deltagerne på formålet og hensigten med MBAT-aktiviteten, og at vi bruger enkle formuleringer om, hvad det vil sige at udføre en aktivitet med en mindful tilgang.

Vi er optaget af forskellige ting i livet og hverdagen. Det kan være positive og opløftende oplevelser, men det kan også være ubehag, f.eks. bekymrende tanker, smerter eller uro i kroppen eller følelser som tristhed, frustration og oplevelsen af at være ensom.

Når vi laver en aktivitet med en mindful tilgang, er vi optaget af at dele opmærksomheden, så vi både er opmærksomme på aktiviteten - f.eks. lægger mærke til, hvordan det materiale, vi arbejder med, føles i hænderne, og samtidig lægger mærke til, hvad vi opdager i kroppen, i tanker og i følelserne. Og hele tiden med en venlig, ikke-dømmende tilgang. Uanset hvad vi opdager, er alt helt fint.

Når vi giver aktiviteten opmærksomhed igen og igen, kan vi opleve, at f.eks. ubehag i kroppen eller sindet ændrer sig eller måske helt forsvinder - eller blot at vi møder det på en anden måde. Hensigten er ikke, at ubehaget skal forsvinde, men at vi på trods af ubehaget kan finde mening i at udføre en aktivitet.

At udføre aktiviteter med en mindful tilgang kan bidrage til følgende:

- Evnen til at holde fokus er styrket
- Kroppens muskler er afslappede
- Cirkulation og åndedrætsrytme er langsommere
- Sindet falder til ro, og vi reagerer mere afbalanceret på ubehag.
- Evnen til at flytte fokus fra kredsende tanker styrkes.
- Venlighed og medfølelse over for sig selv og andre styrkes.
- Forberedelse og proces omkring udendørs aktiviteter
- Form/skab skulpturer/kunst med naturmaterialer

Aktiviteten kan opdeles i to aktiviteter.

Aktivitet 1: At finde materialer i naturen

Gå en tur, f.eks. ved stranden og/eller i skoven, hvor det er muligt at finde materialer.

Fase 0:

Instruktion i aktiviteten at skabe kunst med naturmaterialer

Fase 1:

Gør dig klar til turen med passende tøj og fodtøj. Medbring eventuelt drikkevand, en kurv eller taske til materialer.

Fase 2:

Instruer i, at vandringen foregår i stilhed. Vi har til hensigt at være her. Læg mærke til kroppen og åndedrættet. Uanset hvad vi lægger mærke til, over vi os i at anerkende det, vi føler. Læg

derefter mærke til, hvordan stemningen er lige nu. Uanset hvad stemningen er, er den helt fin. Den skal ikke skubbes væk. Læg mærke til tankerne. Er der mange tanker, og hvad er indholdet?

Deltagerne gør sig klar til gåturen, og instruktøren instruerer deltagerne i at gå i et tempo, der passer til den enkelte. Aftal evt. hvor I samles igen på et givent tidspunkt, f.eks. efter 30 min. Også her har instruktøren instrueret i, hvordan deltagerne går med opmærksomhed på sanseindtryk, tanker og følelser undervejs, samtidig med at de finder plads.

Fase 3:

Deltagerne går nu ud og samler materialer og øver sig i at være til stede her og nu på egen hånd samtidig med, at de indsamler naturmaterialer til at skabe skulpturer.

Fase 4:

Instruktøren samler deltagerne igen og afslutter aktiviteten. Den kan afsluttes med, at deltagerne på skift viser de materialer, de bedst kan lide, og forklarer hvorfor i en sætning. Der kan tilføjes en kort runde, hvor deltagerne fortæller, hvordan de oplevede at gå i stilhed og have en opmærksom tilgang til indsamling af naturmaterialer. Hvad lagde deltagerne mærke til? Instruktøren og de andre deltagere lytter uden at kommentere.

## 4. Mindfulness kunstbaseret terapi til følelsesregulering med musik: Sonisk refleksion

### Introduktion til den generelle teknik

Sonic Reflection er en kunstbaseret mindfulness-terapi, der bruger musik som et medie til følelsesmæssig udforskning og regulering. Denne teknik opfordrer folk til at engagere sig i musikken og lade den styre deres følelsesmæssige oplevelse og skabe en platform for selvrefleksion. Ved at fokusere på de auditive sanser kan deltagerne navigere og bearbejde deres følelser uden brug af traditionelle visuelle kunstformer.

Titel på øvelsen: Følelsesregulering med musik: Sonisk refleksion

### Fordele:

- Følelsesmæssig regulering: At bruge musik som et værktøj hjælper folk med at regulere og navigere i deres følelser, hvilket fremmer en følelse af kontrol og bevidsthed.
- Sanseligt engagement: Det auditive fokus i Sonic Reflection engagerer sanserne på en unik måde og fremmer en dyb forbindelse med følelser og musikkens terapeutiske kraft.
- Mindful Breathing: At indarbejde åndedrætsbevidsthed med musik fremmer en rytmisk og beroligende oplevelse, der bidrager til stressreduktion og følelsesmæssigt velbefindende.
- Forbedret selvudfoldelse: Deltagerne udtrykker følelser gennem valg af og interaktion med musik, hvilket giver et nonverbalt og kreativt afløb for følelsesmæssige udtryk.

### Nødvendige materialer:

Et stykke papir eller et tekstureret materiale Musik, der giver genlyd af din aktuelle følelsesmæssige tilstand

### Instruktion til implementering

#### Fase 1:

- Find et behageligt sted. Luk øjnene, og fokuser på dit åndedræt. Træk vejret dybt ind, og pust langsomt ud. Begynd at indstille dine auditive sanser på lydene omkring dig.
- Vælg et stykke papir eller et andet tekstureret materiale. Udforsk dets taktile kvaliteter med dine hænder. Mærk overfladen, læg mærke til eventuelle teksturer, og fordyb dig i den sanselige oplevelse.

#### Fase 2:

- Vælg et stykke musik, der giver genklang i din nuværende følelsesmæssige tilstand. Det kan være en sang, et instrumentalt stykke eller anden musik, der fremkalder en reaktion.

For eksempel [https://www.youtube.com/watch?v=6BpvQJtZ\\_ok](https://www.youtube.com/watch?v=6BpvQJtZ_ok)

- Når du lytter, skal du være opmærksom på musikkens nuancer. Læg mærke til tempo, dynamik og de følelsesmæssige toner, som lydene formidler.

Fase 3:

- Fokuser på dit åndedræt, mens musikken spiller. Træk vejret ind og ud i harmoni med rytmen og melodien. Lad musikken styre tempoet i dit åndedræt og skab en synkroniseret oplevelse.

Fase 4:

- Uden at bruge traditionelle kunstformer kan du udtrykke dine følelser gennem subtile bevægelser eller fagter. Lad din krop reagere naturligt på musikken. Det kan være at svaje, banke med fingrene eller andre bevægelser, der stemmer overens med din følelsesmæssige tilstand.

- Sæt ord på eller anerkend internt de følelser, der opstår. Hvis musikken f.eks. vækker glæde, så sig "tak for dette øjeblik af glæde".

Fase 5:

- Afslut sessionen med et øjeblik taknemmelighed for den følelsesmæssige rejse, du har oplevet gennem musikken. Sig tak for muligheden for at komme i kontakt med og forstå dine følelser på denne unikke måde.

- Åbn øjnene, tag et par dybe indåndinger, og tag følelsen af følelsesmæssig bevidsthed med dig ind i resten af din dag.

Tips

Sonic Reflection tilbyder en kreativ og sanserig tilgang til følelsesmæssig udforskning og udtryk ved at bruge musik som et kraftfuldt værktøj til selvopdagelse.

## 5. Håndtering af vrede med musik

Denne metode er en mindfulness-baseret kunstaktivitet med fokus på maleri og musik.

Formålet er at udtrykke følelser, genkende dem og finde en ny følelsesmæssig balance. Den består af muligheden for at lytte til forskellige typer melodier, der er forbundet med de 6 grundlæggende følelser (vrede, afsky, frygt, tristhed, overraskelse og glæde).

Denne aktivitet har til formål at overvinde de problematiske følelser ved at omdanne dem til en ressource. At starte sessionen med specifikke spørgsmål hjælper underviseren med at lære deltagerne bedre at kende og skabe et varmt og tillidsfuldt bånd til dem og mellem dem.

At fokusere på en bestemt følelse og arbejde med den med en mindfulness-holdning er noget, de måske ikke er vant til, så det er helt normalt, hvis de har svært ved at opdage, forestille sig eller føle denne bestemte følelse. Hjælp dem med at forstå, at det er bedre at begynde at arbejde med følelser af middel intensitet, for det handler om at nyde og ikke om at arbejde med store traumer. Dette er det perfekte øjeblik til at lære dem om kraften i deres opmærksomhed, at være her og nu uden at dømme. Og musik er en særlig stærk måde at forbinde sig med følelser på, for den hjælper os med at forbinde os med det, vi føler, selv om vi er "blokerede" og mere "ufølsomme" normalt eller på den pågældende dag. Sindet kan narre os, men følelser og fornemmelser er normalt mere "oprigtige" og sker altid nu. Sindet kan gå til fremtiden eller fortiden, men følelser er en åben dør til at forbinde sig med nuet. At være opmærksom på musik kan hjælpe os med at forbinde os med os selv, selv om sindet har svært ved det. Generelt er der mange fordele forbundet med at praktisere mindfulness.

### **Der er identificeret adskillige fordele, som følger:**

- Reducering af stress og håndtering af angst
- Kontrol af frygt
- At lære at koncentrere sig og ignorere distraktioner
- Opmuntring til kreativitet
- Gå til oplevelsen med nysgerrighed og åbent sind
- Lære at falde til ro, når man er vred eller ked af det.
- At opmuntre til venlighed og medfølelse over for sig selv
- Reducering af selvkritik
- Bevidst afspænding af arbejdsrelaterede muskelspændinger
- Udvikling af psykosociale færdigheder som tålmodighed, ydmyghed, glæde over andres velbefindende, generøsitet, flid og sindsro.
- At leve med venlighed og i balance med andre og miljøet.

## 6. Titel på øvelsen: Håndtering af vrede med musik

### Fordele:

- forbedring af mindful opmærksomhed
- øget empati og følelsesmæssig regulering

### Nødvendigt materiale:

- højttaler til afspilning af musik
- trykt menneskelig silhuet
- farver

### Instruktion til implementering:

**Fase 1 - Introduktion:** Du kan starte denne øvelse med at komme i kontakt med dit publikum, byde dem hjerteligt velkommen og spørge dem generelt om deres dag. Når vi har skabt denne kommunikation, kan du begynde med at spørge dem lidt dybere om, hvordan de har det i dag, og hjælpe dem med at komme i kontakt med deres følelser.

Når de har svaret, vælger du den melodi, der passer bedst til gruppens sindstilstand (du kan finde linket nedenfor).

**Fase 2 - Forberedelse:** Bed dine deltagere om at finde en behagelig stilling, og forklar dem, hvordan sessionen starter: "Find en behagelig stilling for dig. Det kan være på stolen, i sofaen, i sengen, eller hvor du nu har det godt. Tag noget papir, hvor du kan tegne kroppens former to gange, og nogle farver til at male dem med, som du vil gøre, når jeg siger til senere. Lyt nu til musikken, og følg rytmen og instruktionerne."

### Fase 3 - Implementering FØRSTE DEL

Du kan nu introducere øvelsen for gruppen ved at forklare:

"I dag vil vi arbejde med vores vrede, så vi kan forvandle den."

Find en behagelig stilling... lad os sætte det hele på pause i et par minutter...

Vi rejser ind i os selv for at kunne rumme vores følelser og give slip på dem...

Vi starter med at slappe af i ansigtet ... vi mærker, hvordan vores øjne slapper af ... øjenlågene ... kæben ... ....

I hvert åndedrag er jeg klar over, at jeg fylder mig med luft.

For hver udånding er jeg klar over, at jeg slapper af i ansigtet.

Nu mærker vi vores nakke ... og vi slapper af ... Hvert åndedrag, der kommer ind, giver os velvære ... hver udånding afslapper vores nakke ..."

Det er vigtigt at tjekke, at ingen er ved at falde i søvn, for når nogen slapper dybt af, er det let at føle det sådan. Det kan du forklare dem ved at sige:

"Hvis du føler, at du er ved at blive søvnig, kan du åbne øjnene en smule."

Vi mærker vores hænder ... og vi slapper helt af....

Vi mærker berøringen af den luft, der kommer ind gennem vores næse ... hvordan den er koldere, når den kommer ind, og varmere, når den går ud ...

Nu, hvor vi er til stede her og nu, skal vi huske noget, der normalt får os til at føle os vrede. Vælg ikke noget, der skaber en masse vrede i dig, men prøv at vælge et medium niveau af intensitet.

Vær opmærksom på den musik, der er ved at starte, og lad din krop høre den...

Nu skal du som facilitator i gang med at spille musikken, som du kan finde her:  
<https://www.youtube.com/watch?v=imbw37H1HB4>.

Og så kan du fortsætte med at forklare:

" Iagttag, hvilke fornemmelser det giver dig, og i hvilke dele af din krop, uden at dømme det, du føler, eller identificere dig med det. Det handler snarere om at observere det med nysgerrighed, kærlighed og tålmodighed uden at ønske, at tingene skal være anderledes, end de er.

Du fortsætter med at forklare: "Vrede er en naturlig følelse, som minder os om, at en eller anden vigtig grænse for os er blevet overskredet. Men hvis vi ophober den eller identificerer os overdrevent med den, skaber det lidelse, både for os selv og for andre.

Åbn nu øjnene, og tag en af de to kropsformer, du tegnede. Det er her, du kan samle de smertefulde følelser. Begynd nu at male din vrede ved at vælge den del af din krop, hvor du føler den, og den eller de farver, der bedst repræsenterer den...



Tag en pause her, så de alle har tid til at følge instruktionerne, og fortsæt så:

Forsøg ikke at være inde i følelsen af vrede....for du er ikke din vrede. Byd den i stedet velkommen, som du ville byde en gammel ven velkommen, der kommer på besøg hjemme hos dig i et par dage. Med venlighed, høflighed og velvidende, at den snart vil være væk og ikke kan blive for evigt. "

Nu, hvor vi har givet vores vrede et åbent, afbalanceret og tolerant rum, er det tid til at give slip på den, så vi kan så frø af sindsro og indre fred i os selv.

Nu skal du ændre musikken: <https://www.youtube.com/watch?v=AImuCtIoklo>

### **Implementering af ANDEN DEL (dyrkning af fred og sindsro):**

Bring dit åndedræt til de dele af din krop, hvor du følte vreden. Du kan forestille dig, at luften, der passerer gennem din næse, fortsætter sin vej, indtil den når denne del af din krop, forfrisker den, blødgør den og skaber en zone med større velbefindende.

Bliv ved med at trække vejret og bring din luft fyldt med velvære og sindsro til din krop. Læg mærke til, hvordan dine muskler, organer og din hud slapper af, og hvordan din følelsesverden lidt efter lidt falder til ro.

Tag nu de andre tegnede figurer. Det er her, du vil samle de positive følelser."

Nu skal du holde en pause, så alle har tid til at tage det andet ark og blyantfarverne.

"Begynd nu at male din sindsro og fred ved at vælge den del af din krop, hvor du føler den. Tag de to former og iagttag dem, sammenlign dem. Behold formerne til næste gang, du skal lave en øvelse med musik. Det vil være dejligt at se kroppens kort over dine følelser udtrykt gennem farver."

Nu er øvelsen færdig, men det er vigtigt, at du hjælper dem med at afslutte den. Du kan sige til dem:

Før du åbner øjnene, kan du tegne et smil på dine læber som en måde at takke livet og dig selv for at have været i stand til at udføre denne øvelse. Husk, at du kan tage denne bevidsthedstilstand med dig ind i resten af dit liv og din dag. Du kan nu åbne dine øjne og begynde at bevæge din krop langsomt.

### **Fase 4 - Afsluttende session**

Nu hvor din gruppe har afsluttet meditationen, er det et godt tidspunkt at hjælpe dem til bedre at forstå, hvad de har følt, oplevet og opdaget. Du kan bede hver person om at dele oplevelsen med gruppen, hvis de har lyst til det.

Nogle nyttige spørgsmål, som du kan stille, er

- Hvordan har du det nu?
- Hvad skete der, da du begyndte at male dine følelser?
- Hvad gjorde dit sind under processen? Gik det til fortiden eller til fremtiden?
- Hvor mærkede du følelsen i din krop?
- Oplevede du nogle problemer? Hvilke af dem?

### **Tips**

Denne teknik kan bruges til at håndtere andre følelser ved at ændre musikken i forhold til den sindstilstand, du ønsker at håndtere. Desuden foreslår vi, at man beholder silhuetten og genbruger den til at arbejde med andre følelser. Det endelige resultat vil være en følelsesmæssig kortlægning for hver elev.

# 7. Mindfulness naturbaseret terapi: Viktor Frankls blomsterhøst

## Introduktion til teknikken

Viktor Frankl's Flower Harvest er en kunstbaseret mindfulness-terapi, der henter inspiration fra Frankls eksistentielle ideer og kombinerer dem med de terapeutiske fordele ved naturen og sansebevidsthed. Denne teknik tilskynder folk til at engagere sig i deres omgivelser, især ved at gå og plukke blomster, for at udforske og bearbejde deres følelser i en naturkontekst.

**Øvelsens titel: Viktor Frankls blomsterhøst**

## Fordele

Eksistentiel refleksion: Viktor Frankls eksistentielle begreber guider deltagerne til at reflektere over deres formål, mening og værdier, mens de er i kontakt med naturen. Sansebevidsthed: At engagere sig i det naturlige miljø stimulerer sanserne og fremmer en øget bevidsthed om det nuværende øjeblik og følelser. Forbindelse mellem krop og sind: Den fysiske handling at gå og høste blomster skaber en forbindelse mellem krop og sind, hvilket fremmer holistisk velvære. Taknemmelighed og mening: Viktor Frankls vægt på at finde mening i oplevelser stemmer overens med de taknemmelighedsteknikker, der er indarbejdet i sessionen, og fremmer en følelse af påskønnelse af det nuværende øjeblik.

**Nødvendige materialer: --**

## Instruktion til implementering:

### Fase 1:

- Find et naturligt sted, f.eks. en have, park eller eng. Begynd med at stå stille og få jordforbindelse. Mærk jorden under dine fødder, og iagttag lydene, duftene og farverne omkring dig.

### Fase 2:

- Begynd at gå i et behageligt tempo. Vær opmærksom på hvert skridt, og mærk jorden under dig. Giv slip på alle distraktioner, og fokuser på den rytmiske bevægelse ved at gå.

- Mens du går, kan du overveje Viktor Frankls idé om at finde mening i hvert skridt og være til stede på rejsen.

### **Fase 3:**

- Gå hen til en blomst eller plante, der fanger din opmærksomhed. Før du plukker den, skal du observere dens farve, struktur og duft. Tænk over blomstens symbolik, og hvordan den resonerer med dine følelser.
- Mens du plukker hver blomst, kan du reflektere over de følelser, den repræsenterer for dig. Er den et symbol på glæde, modstandsdygtighed eller ro?

### **Fase 4:**

- Brug et øjeblik på at sidde eller stå med de høstede blomster. Reflektér over den mening og det formål, de har for dig i forbindelse med dine nuværende følelser.
- Overvej Viktor Frankls filosofi: at finde mening i oplevelsen, at forbinde sig med nuet og at omfavne potentialet for vækst.

### **Fase 5:**

- Udtryk taknemmelighed for oplevelsen, de naturlige omgivelser og de udforskede følelser. Anerkend skønheden i det nuværende øjeblik.
- Afslut sessionen med at arrangere de høstede blomster på en måde, der føles meningsfuld for dig, og som symboliserer den skønhed og det formål, du har fundet på rejsen.

### **Tips**

Viktor Frankls Flower Harvest giver en unik og opmærksom tilgang til følelsesmæssig udforskning og eksistentiel refleksion, der integrerer natur, taknemmelighed og formål i den terapeutiske oplevelse.

Bog: Frankl, V. E. (2020). Ja til livet: På trods af alt. Beacon Press.  
<https://www.amazon.com/Yes-Life-Everything-Viktor-Frankl/dp/080700555X>