



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: VÆRKTØJSSÆT - Læseteknikker



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/introduktion om disse teknikker

Taknemmelighedsteknik

Titel på øvelsen: Åndedrætslærred

Mindfulness poesi

Kort resumé/introduktion om disse teknikker

Læsning kan også være en mindfulness-øvelse. Vi kan gøre det med en mindful indstilling (og det kan være nemt, da vi normalt læser alene i stille rum som et værelse), men også fordi vi kan læse tekster, der handler om mindfulness, visdom, indre fred osv. Litteraturen er fuld af kraftfulde og nyttige tekster, som kan være meget nyttige.

Taknemmelighedsteknik

"I dag er den lykkeligste dag i mit liv, fordi..."

Taknemmelighedsteknikker er øvelser eller praksisser, der er designet til at dyrke og udtrykke følelser af taknemmelighed. Disse teknikker tilskynder folk til at fokusere på og værdsætte de positive aspekter af deres liv, relationer og oplevelser. At praktisere taknemmelighed kan hjælpe folk med at ændre deres tankegang fra et fokus på, hvad de mangler, eller hvad der er galt, til hvad de har, og hvad der går godt.

Fordele:

Taknemmelighedsteknikker er vigtige af flere grunde, da de giver mange fysiske, psykologiske og sociale fordele.

Forbedret mental sundhed: At praktisere taknemmelighed kan føre til et mere positivt livssyn, reducerede symptomer på depression og lavere niveauer af angst. Det tilskynder til at fokusere på positive oplevelser og følelser, hvilket kan modvirke negative tankemønstre.

Forbedret følelsesmæssigt velbefindende: Taknemmelighedsteknikker kan hjælpe folk med at blive mere bevidste om deres følelser og fremme en følelse af lykke og tilfredshed. At udtrykke taknemmelighed kan booste ens humør og øge den generelle tilfredshed med livet.

Reduktion af stress: Taknemmelighed har vist sig at reducere stressniveauet ved at fremme afslapning og reducere kroppens stressrespons. Når folk fokuserer på, hvad de er taknemmelige for, kan det hjælpe dem med at håndtere udfordrende situationer mere effektivt.

Nødvendige materialer

papir og skrivemateriale (valgfrit)

Instruktion til implementering

Fase 1:

Tag et stykke papir. Brug alle dine sanser: Du kan se præcist på det, du kan røre ved det og føle papirets størrelse, tykkelse og form. Du kan endda lugte til det eller prøve det med en tungspeids. Tag dig god tid.

Fase 2:

Tag en blyant eller kuglepen (du kan bruge ethvert andet malemateriale) og tænk på flere ting, der gør din dag i dag til den lykkeligste dag i dit liv. Du kan skrive det ned eller male associationer.

Fase 3:

Tag dig god tid. Koncentrer dig om dit åndedræt. Træk vejret ind, træk vejret ud. Træk vejret ind, pust ud. Når du skriver eller maler det, du er glad for, skal du tage dig god tid, ikke skynde dig.

Med hver ny tanke siger du tak for den ting, der gør din dag til den lykkeligste i dit liv.

Fase 4:

Tænk på så mange ting, som du kan, men døm ikke dig selv, hvis du ikke kan komme i tanke om mere. Bare sig "Tak for i dag"

Tips

Seniour kan skrive forskellige eller endda de samme ting hver eneste dag. Tilskynd ham/hende til at arbejde med denne taknemmelighedsteknik hver dag eller så ofte som muligt.

Breathing Canva

Introduktion til den generelle teknik

Mindfulness kunstbaseret terapi med åndedrætsøvelser er en holistisk tilgang, der har til formål at fremme selvbevidsthed, afslapning og taknemmelighed gennem kombinationen af kunstnerisk udtryk og fokuseret vejrtrækning. Denne teknik integrerer fordelene ved mindfulness, kreativt udtryk og bevidst vejrtrækning for at forbedre det mentale velbefindende.

Titel på øvelsen: Åndedrætslærred

Fordele

1. Øget selvbevidsthed: Kombinationen af kunst og mindful vejtrækning giver folk mulighed for at forbinde sig med deres tanker og følelser, hvilket fremmer en dybere forståelse af dem selv.
2. Reduktion af stress: At engagere sig i mindful kunst, mens man indarbejder bevidst vejtrækning, hjælper med at reducere stressniveauet og fremmer en følelse af ro og afslapning.
3. Forbedret koncentration: Øvelsen opmuntrer folk til at fokusere på nuet, hvilket øger koncentrationen og opmærksomheden på detaljer.
4. Katartisk udtryk: Den kreative proces fungerer som en form for følelsesmæssig forløsning, der giver folk mulighed for at udtrykke deres følelser og oplevelser gennem kunst.

Nødvendige materialer: lærred eller papir; kunstneriske værktøjer (maling, blyanter, tuscher osv.).

Instruktion til implementering

Fase 1:

- Find et roligt og behageligt sted. Sid eller stå i en afslappet stilling.
- Læg et lærred eller papir foran dig. Brug et øjeblik på at iagttage det med alle dine sanser. Mærk teksturen, læg mærke til farven, og indtag enhver duft, der er forbundet med materialerne.

Fase 2:

- Vælg dine kunstneriske værktøjer (maling, blyanter, tuscher osv.). Begynd at skabe en visuel repræsentation af ting, der bringer lykke til din nuværende dag. Det kan være mennesker, aktiviteter eller endda abstrakte symboler.
- Tillad din kreativitet at flyde uden at dømme. Udtryk dine tanker og følelser på lærredet.

Fase 3:

- Flyt dit fokus til dit åndedræt. Træk vejret dybt ind, pust langsomt ud. Vær opmærksom på fornemmelsen af åndedrættet, der går ind og ud af kroppen.
- Når du fortsætter med at skabe på lærredet, skal du synkronisere dit åndedræt med dine kunstneriske bevægelser. Træk vejret ind under positive strøg, pust ud under øjeblikke med frigørelse eller udvidelse i dit kunstværk.

Fase

4:

- For hver streg eller element, du tilføjer til dit kunstværk, skal du udtrykke taknemmelighed for de positive aspekter af din dag. Sig "tak" i stilhed eller højt for hver tanke, der bidrager til din lykke.
- Tag dig god tid, og vær til stede i nuet. Hvis dine tanker vandrer, så bring dem forsigtigt tilbage til dit åndedræt og den kreative proces.

Fase 5:

- Når du føler dig færdig, kan du bruge et øjeblik på at beundre dit kunstværk. Tænk over de følelser og den taknemmelighed, det udtrykker.
- Afslut sessionen med en sidste dyb indånding, hvor du anerkender den positive energi, du har tilført din skabelse.

Tips

Denne kunstbaserede mindfulness-terapi med åndedrætsøvelser giver en stærk mulighed for selvudfoldelse, mindfulness og taknemmelighed, hvilket fremmer det generelle mentale velbefindende.

Poesi om mindfulness

Introduktion til den generelle teknik

Mindfulness-lyrik er en kraftfuld måde at komme i kontakt med kernen i oplevelsen af mindfulness. Uanset om vi har en formel mindfulness-praksis eller ej, kan mindfulness-lyrik hjælpe os med at bevare eller genvinde fodfæstet i en verden af omvæltninger. De kan inspirere dig og bringe dig tættere på det vidunderlige ved at leve et mindful og medfølelse liv.

Øvelsens titel: RUMI Guest House

Fordele: Forklar fordelene ved den specifikke teknik, du vil foreslå.

Det er meget naturligt for os at ville modstå og skubbe svære tanker og følelser væk. Digtet hjælper os med at bruge analogien med et gæstehus til at tillade smertefulde tanker og følelser at opstå. At invitere dem indenfor. At tillade dem at være til stede. At lægge mærke til i detaljer, hvordan deres tilstedeværelse får os til at føle. Og så, ligesom i et gæstehus, åbner vi døren og giver dem plads og frihed. Tillade dem at passere igennem, uden at vi binder os til dem. Denne praksis opmuntrer os til at møde vores tanker og følelser med mod, varme og venlighed.

Når vi står midt i svære tider i vores liv - når vores hjerter er vidt åbne, eller når vi grubler over vores mørke tanker, dvæler vi ofte ved smerten.

Rumi viser os, at selv om vi ikke kan se det på det tidspunkt, så skaber det plads til noget bedre at lade de svære følelser og tanker passere igennem. Lidt ligesom at gøre forårsrent. Så kan de udfordrende tanker og følelser til sidst passere igennem, hvis vi tillader dem det. Som gæster i et gæstehus. De kommer, de går.

Nødvendige materialer:

Et behageligt og roligt sted.

HVIS instruktøren ikke læser digtet op, er følgende nødvendigt:

En enhed eller platform til afspilning af lyd

Valgfrit: hovedtelefoner for en mere fordybende oplevelse

RUMI Guest House poem

Dette menneske er et gæstehus.
Hver morgen en ny ankomst.
En glæde, en depression, en ondskab,
en kortvarig bevidsthed kommer
som en uventet gæst.
Byd dem alle velkommen og underhold dem!
Selv hvis de er en skare af sorger,

der voldsomt fejer dit hus
tom for møbler,
Behandl stadig hver gæst med ære.
Han er måske ved at rydde dig af vejen
til en ny fornøjelse.
Den mørke tanke, skammen, ondskaben,
møder dem grinende ved døren,
og inviter dem indenfor.
Vær taknemmelig for dem, der kommer,
fordi de hver især er blevet sendt
som en guide fra det hinsides.

Instruktion til implementering

Fase 1:

Find et behageligt og roligt sted. Sæt dig eller læg dig ned i en afslappet stilling. Brug et øjeblik på at sætte en intention for denne aktivitet. Det kan være at finde ro, få indsigt eller bare at nyde oplevelsen. Luk øjnene, og tag et par dybe indåndinger for at centrere dig selv. Lad eventuelle tanker forsvinde.

Fase 2:

Afspil/læs digtet eller lydoptagelsen højt. Lyt opmærksomt til ordene, rytmen og de følelser, der formidles. Vær opmærksom på nuancerne i talerens stemme. Læg mærke til tonen, tempoet og eventuelle subtile bøjninger, der formidler mening. Tillad dig selv at forbinde dig med de følelser, der formidles i digtet. Hvordan får det dig til at føle? Hvilke minder eller billeder vækker det? Lad ordene male billeder i dit sind. Visualiser de scener eller følelser, der beskrives. Lad din fantasi få frit løb. Under hele lytteoplevelsen skal du være opmærksom på dit åndedræt. Brug det som et anker til at være til stede.

Fase 3:

Når digtet er slut, skal du sidde i stilhed et øjeblik. Reflektér over, hvordan oplevelsen fik dig til at føle, og hvilke indsigter den gav dig. Brug et øjeblik på at udtrykke taknemmelighed for muligheden for at deltage i denne opmærksomme lyttepraksis. Anerkend de følelser og tanker, der opstod.

Tips

Du kan bruge andre mindfulness-digte i stedet for det, der præsenteres her. Brug af andre digte kan kræve en lille justering af instruktionerne til deltagerne. Justeringerne afhænger af mindfulness-digtenes fokus.