



# **MBAT4Seniors: Arteterapia oparta na uważności jako skuteczne narzędzie poprawy zdrowia psychicznego seniorów w kontekście pandemii COVID-19**

**2021-1-LT01-KA220-ADU-000030408**

**IO1: ZESTAW NARZĘDZI - Techniki czytania**



**Co-funded by  
the European Union**



Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

**Krótkie podsumowanie/wprowadzenie na temat tych technik**

**Technika wdzięczności**

**Tytuł ćwiczenia: Breathing Canvas**

**Poezja uważności**

## Krótkie podsumowanie/wprowadzenie na temat technik

Czytanie może być również praktyką uważności. Możemy to robić z uważnym nastawieniem (i może to być łatwe, ponieważ zazwyczaj czytamy samotnie w cichej przestrzeni, takiej jak pokój), ale także dlatego, że możemy czytać teksty, które dotyczą uważności, mądrości, wewnętrznego spokoju itp. Literatura jest pełna potężnych i użytecznych tekstów, które mogą być bardzo przydatne.

# Tytuł ćwiczenia: Technika wdzięczności

**"Dzisiaj jest najszcześniejszy dzień w moim życiu, ponieważ..."**

Techniki wdzięczności to ćwiczenia lub praktyki mające na celu kultywowanie i wyrażanie uczuć wdzięczności. Techniki te zachęcają jednostki do skupienia się i docenienia pozytywnych aspektów ich życia, relacji i doświadczeń. Praktykowanie wdzięczności może pomóc ludziom zmienić sposób myślenia z koncentrowania się na tym, czego im brakuje lub co jest złe, na to, co mają i co idzie dobrze.

## **Korzyści:**

Techniki wdzięczności są ważne z kilku powodów, ponieważ oferują liczne korzyści fizyczne, psychologiczne i społeczne.

**Lepsze zdrowie psychiczne:** Praktykowanie wdzięczności może prowadzić do bardziej pozytywnego spojrzenia na życie, zmniejszenia objawów depresji i obniżenia poziomu lęku. Zachęca do skupienia się na pozytywnych doświadczeniach i emocjach, co może przeciwdziałać negatywnym wzorcom myślowym.

**Lepsze samopoczucie emocjonalne:** Techniki wdzięczności mogą pomóc jednostkom stać się bardziej świadomymi swoich emocji i wspierać poczucie szczęścia i zadowolenia. Wyrażanie wdzięczności może poprawić nastrój i zwiększyć ogólną satysfakcję z życia.

**Redukcja stresu:** Wykazano, że praktyki wdzięczności zmniejszają poziom stresu poprzez promowanie relaksu i zmniejszanie reakcji organizmu na stres. Kiedy ludzie skupiają się na tym, za co są wdzięczni, może to pomóc im skuteczniej radzić sobie z trudnymi sytuacjami.

## **Potrzebne materiały**

papier i przybory do pisania (opcjonalnie)

## **Instrukcja wdrożenia**

### **Faza 1:**

Weź kawałek papieru. Wykorzystaj wszystkie swoje zmysły: możesz dokładnie mu się przyjrzeć, możesz go dotknąć i poczuć jego rozmiar, grubość i kształt. Możesz nawet powąchać ją lub wypróbować czubkiem języka. Nie spiesz się.

### **Faza 2:**

Weź ołówek lub długopis (możesz użyć dowolnego innego materiału do malowania) i pomyśl o kilku rzeczach, które sprawiają, że Twój dzisiejszy dzień jest najszcześniejszym dniem w Twoim życiu. Możesz je zapisać lub namalować dowolne skojarzenia.

### **Faza 3:**

Nie spiesz się. Skoncentruj się na oddechu. Wdech, wydech. Wdech, wydech. Kiedy piszesz lub malujesz coś, z czego jesteś zadowolony, nie spiesz się.

Z każdą nową myślą dziękuj za coś, co sprawia, że Twój dzień jest najszcześniejszy w Twoim życiu.

### **Faza 4:**

Pomyśl o jak największej liczbie rzeczy, ale nie osądzaj siebie, jeśli nie możesz wymyślić nic więcej. Po prostu powiedz "Dziękuję za dzisiaj"

## **Wskazówki**

Senior może pisać różne lub nawet te same rzeczy każdego dnia. Zachęcaj go do pracy nad technikami wdzięczności codziennie lub tak często, jak to możliwe.

## **Oddychające Płótno**

Wprowadzenie do ogólnej techniki

Terapia oparta na sztuce uważności z ćwiczeniami oddechowymi to holistyczne podejście mające na celu promowanie samoświadomości, relaksu i wdzięczności poprzez połączenie ekspresji artystycznej i skupionego oddychania. Technika ta integruje korzyści płynące z uważności, twórczej ekspresji i celowego oddychania w celu poprawy samopoczucia psychicznego.

# Tytuł ćwiczenia: Oddychające płótno

## Korzyści

1. Zwiększona samoświadomość: Połączenie sztuki i uważnego oddychania pozwala osobom połączyć się ze swoimi myślami i emocjami, promując głębsze zrozumienie siebie.
  2. Redukcja stresu: Angażowanie się w uważną sztukę przy jednoczesnym włączeniu celowego oddychania pomaga obniżyć poziom stresu, promując poczucie spokoju i relaksu.
  3. Lepsza koncentracja: Praktyka ta zachęca do skupienia się na chwili obecnej, zwiększając koncentrację i dbałość o szczegóły.
  4. Ekspresja katartyczna: Proces twórczy służy jako forma emocjonalnego uwolnienia, pozwalając jednostkom wyrazić swoje uczucia i doświadczenia poprzez sztukę.
- Potrzebne materiały: płótno lub papier; narzędzia artystyczne (farby, ołówki, markery itp.).

## Instrukcja wdrożenia

### Faza 1:

- Znajdź ciche i wygodne miejsce. Usiądź lub stań w zrelaksowanej pozycji.
- Umieść płótno lub papier przed sobą. Poświęć chwilę na obserwację przy użyciu wszystkich zmysłów. Poczuj teksturę, zwróć uwagę na kolor i poczuj zapach związany z materiałami.

### Faza 2:

- Wybierz narzędzia artystyczne (farby, ołówki, markery itp.). Zaczynaj tworzyć wizualną reprezentację rzeczy, które przynoszą szczęście w Twoim obecnym dniu. Mogą to być ludzie, czynności, a nawet abstrakcyjne symbole.
- Pozwól swojej kreatywności płynąć bez osądzania. Wyraź swoje myśli i uczucia na płótnie.

### Faza 3:

- Skup się na oddechu. Zrób głęboki wdech i powolny wydech. Zwróć uwagę na uczucie oddechu wchodzącego i wychodzącego z ciała.
- Kontynuując tworzenie na płótnie, zsynchronizuj swój oddech z ruchami artystycznymi. Wdychaj podczas pozytywnych pociągnięć, wydychaj w momentach zwolnienia lub rozszerzenia dzieła.

### Faza 4: -

- Z każdym pociągnięciem lub elementem dodanym do dzieła, wyrażaj wdzięczność za pozytywne aspekty swojego dnia. Powiedz "dziękuję" po cichu lub na głos za każdą myśl, która przyczynia się do Twojego szczęścia.
- Nie spiesz się i bądź obecny w danej chwili. Jeśli twój umysł błądzi, delikatnie przywróć go do oddechu i procesu twórczego.

### Faza 5:

- Gdy poczujesz się spełniony, poświęć chwilę na podziwianie swojego dzieła. Zastanów się nad wyrażonymi emocjami i wdzięcznością.
- Zakończ sesję ostatnim głębokim oddechem, uznając pozytywną energię, którą wprowadziłeś do swojego dzieła.

**Wskazówki**

Ta oparta na sztuce terapia Mindfulness z ćwiczeniami oddechowymi zapewnia potężną drogę do wyrażania siebie, uważności i wdzięczności, promując ogólne samopoczucie psychiczne.

# Tytuł ćwiczenia : Poezja uważności

## Wprowadzenie do ogólnej techniki

Poezja uważności to potężny sposób na połączenie się z sercem doświadczenia uważności. Niezależnie od tego, czy mamy formalną praktykę uważności, poezja uważności może pomóc nam utrzymać lub odzyskać równowagę w świecie wstrząsów. Mogą cię zainspirować i przybliżyć do cudownego życia w uważności i współczuciu.

## Tytuł ćwiczenia: RUMI Guest House

**Korzyści:** Wyjaśnij korzyści płynące z konkretnej techniki, którą zamierzasz zaproponować. To bardzo naturalne, że chcemy się oprzeć i odepchnąć trudne myśli i emocje. Wiersz pomaga nam wykorzystać analogię do domu gościnnego, aby pozwolić na pojawienie się bolesnych myśli i emocji. Zaprosić je do środka. Pozwolić im być obecnymi. Zauważyć szczegółowo, jak ich obecność sprawia, że się czujemy. Następnie, podobnie jak w pensjonacie, otwieramy drzwi i pozwalamy im na swobodę. Pozwalamy im przejść bez przywiązywania się do nich. Ta praktyka zachęca nas do spotykania się z naszymi myślami i emocjami z odwagą, ciepłem i życzliwością.

Gdy przeżywamy trudne chwile w naszym życiu - gdy nasze serca są szeroko otwarte lub gdy rozmyślamy nad naszymi mrocznymi myślami, często skupiamy się na bólu.

Rumi pokazuje nam, że nawet jeśli nie widzimy tego w danym momencie, przepuszczenie trudnych emocji i myśli tworzy przestrzeń dla czegoś lepszego.

To trochę jak wiosenne porządki. Wtedy trudne myśli i emocje mogą w końcu przejść, jeśli im na to pozwolimy. Jak goście w pensjonacie. Przychodzą, odchodzą.

## Potrzebne materiały:

Wygodna i cicha przestrzeń.

JEŚLI instruktor nie odczyta wiersza, należy wykonać następujące czynności:

Urządzenie lub platforma do odtwarzania dźwięku

Opcjonalnie: słuchawki dla bardziej wciągających wrażeń

## RUMI Guest House poem

Istota ludzka to dom gościnny.

Każdego ranka nowy przybysz.

Radość, depresja, złość,,

jakaś chwilowa świadomość przychodzi

jako niespodziewany gość.

Powitaj i zabawiaj ich wszystkich!



Nawet jeśli są tłumem smutków,  
który gwałtownie zmiata twój dom  
opróżniając go z mebli,  
traktuj każdego gościa z szacunkiem.  
On może cię oczyszczać  
dla jakiejś nowej rozkoszy.

Mroczna myśl, wstyd, złośliwość,  
spotkaj się z nimi w drzwiach, śmiejąc się,  
i zaproś je do środka.

Bądź wdzięczny za każdego, kto przyjdzie,  
ponieważ każdy z nich został wysłany  
jako przewodnik z zaświatów..

## **Instrukcja wdrożenia**

### **Faza 1:**

Znajdź wygodne i ciche miejsce. Usiądź lub połóż się w zrelaksowanej pozycji. Poświęć chwilę na ustawienie intencji dla tej aktywności. Może to być znalezienie spokoju, uzyskanie wglądu lub po prostu czerpanie przyjemności z tego doświadczenia. Zamknij oczy i weź kilka głębokich oddechów, aby się skupić. Pozwól, aby wszelkie utrzymujące się myśli zniknęły.

### **Faza 2:**

Odtwórz / przeczytaj na głos wiersz lub nagranie audio. Słuchaj uważnie słów, rytmu i przekazywanych emocji. Zwróć uwagę na niuanse głosu mówiącego. Zwróć uwagę na ton, tempo i wszelkie subtelne zmiany, które przekazują znaczenie. Pozwól sobie połączyć się z emocjami przekazywanymi w wierszu. Jak się czujesz? Jakie wspomnienia lub obrazy wywołuje? Niech słowa malują obrazy w twoim umyśle. Wizualizuj opisane sceny lub emocje. Puść wodze fantazji. Przez cały czas słuchania utrzymuj świadomość oddechu. Użyj go jako kotwicy, aby pozostać obecnym.

### **Faza 3:**

Po zakończeniu wiersza usiądź w ciszy na kilka chwil. Zastanów się, jak się czuleś i jakie spostrzeżenia przyniosło to doświadczenie. Poświęć chwilę na wyrażenie wdzięczności za możliwość zaangażowania się w tę praktykę uważnego słuchania. Uznaj emocje i myśli, które się pojawiły.

### **Wskazówki**

Możesz użyć innych wierszy uważności zamiast tego przedstawionego tutaj. Korzystanie z innych wierszy może wymagać niewielkiego dostosowania instrukcji dla uczestników. Dostosowania zależą od tego, na czym skupia się wiersz uważności.