



# **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 muzyczne i ruchowe**



**Co-funded by  
the European Union**



Finansowane przez Unię Europejską. Poglądy i opinie wyrażone są jednak wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

## **Krótkie podsumowanie**

**1. Tytuł ćwiczenia: DIOSAS**

**2. Terapia śmiechem**

**3. Terapie oparte na sztuce uważności**

**4. Terapia uważności z wykorzystaniem sztuki (regulacja emocji za pomocą muzyki-  
Sonic reflection )** **12**

**5. Radzenie sobie z gniewem za pomocą muzyki** **14**

**6. Tytuł ćwiczenia: Radzenie sobie ze złością za pomocą muzyki** **15**

**7. Terapia uważności oparta na naturze: Kwiatowe żniwa Viktora Frankla** **19**

## Krótkie podsumowanie

Muzyka i ruch ciała to bardzo interesujący sposób praktykowania uważności, ponieważ jest bezpośrednio związany z naszymi uczuciami i doznaniem. Podczas gdy nasz umysł może czasami "być zablokowany" i generować pewne trudności w połączeniu się z tym, co czujemy, muzyka może być znacznie bardziej bezpośrednią drogą do połączenia się z naszym sercem i wygenerowania pozytywnych stanów emocjonalnych. Jest to również jeden z najstarszych sposobów na przekształcenie sposobu, w jaki chcemy i myślimy, z którego ludzkość korzystała w historii.

# 1. Tytuł ćwiczenia: DIOSAS (GODDESSES) - Ruch ciała.

Korzyści: Pomaga ludziom lepiej zrozumieć swoje mocne strony i zalety oraz połączyć się z symbolami/ideami, które są inspirujące. Ruch ciała jest również doskonałą terapią relaksacyjną, która tworzy więcej spokoju

## **Potrzebne materiały: Wymagania techniczne:**

- Duża przestrzeń lub pokój (opcjonalnie z matami).
- Sprzęt nagłaśniający.
- Miejsce na pokaz lub wystawę w razie potrzeby

## **Instrukcja wdrożenia**

W zależności od potrzeb uczestników, wybierzemy jedną z bogiń i będziemy pracować z jej atrybutami.

Uznaje się za stosowne pracę w 2 sesjach po 2 godziny każda.

## **FAZA 1: KONTAKT Z ATRYBUTAMI, KTÓRYMI NALEŻY SIĘ ZAJAĆ.**

W oparciu o lekturę książki Jean Shinova Bolen "Boginie każdej kobiety", wyodrębnienie pojęć do pracy odbywa się poprzez serię pytań w odniesieniu do każdego z atrybutów każdej bogini. Gdy uczestnicy zapoznają się już z atrybutami każdej z bogiń, będą samodzielnie reagować na dane wejściowe dostarczane wraz z opisami bogiń za pomocą ruchu, internalizując i tworząc frazę choreograficzną.

PYTANIA DLA UCZESTNIKÓW, w zależności od archetypu bogini.

W tym przypadku atrybut Ateny został przejęty.

-Jak się czujesz, kiedy walczysz?

-Kiedy, w którym momencie swojego życia? W którym momencie poczułeś się zagrożony i musiałeś walczyć?

-Dlaczego, jakie były powody, które wywołały tę walkę?

-Jak walczyłeś? W jaki sposób to robiłeś?

-Jak się czułeś?

-Jakie konsekwencje to przyniosło? Zmiany, traumy, przełomy, depresje, rozstania, rany, samodoskonalenie...

## **FAZA 2: POSTRZEGANIE CIAŁA.**

Zacznij łączyć się ze swoim ciałem, zamykając oczy i oddychając świadomie, relaksując się przez kilka minut.

Zacznij powoli poruszać ciałem, delikatnie rozgrzewając mięśnie od góry do dołu. Możesz zacząć od głowy i szyi, wykonując małe rozciągania. Rób to powoli, zwracając uwagę na wszelkie odczucia i w pełni koncentrując się na poruszanej części ciała. Następnie ramiona, tułów itp.

Po delikatnym i powolnym rozgrzaniu całego ciała, zamknij oczy i ponownie połącz się z symbolem bogini, którą wybrałeś do tej praktyki, w tym przypadku wybraliśmy Atenę.

## **FAZA 3: WYRAŻANIE ENERGII BOGINI**

Poczuj, jak energia jej spokojnej siły wnika w twój umysł i ciało. Mądrość, zdolność do jasnego i strategicznego myślenia, aby zmienić to, co musi zostać zmienione i chronić to, co musi być chronione. Siła, która nie jest wściekłością, ale raczej spokojną i zrównoważoną wolą czynienia tego, co słuszne. Siła woli i spokój umysłu w tym samym czasie.

Ta energia jest w tobie, za każdym razem, gdy potrzebujesz jej użyć. Jest twoja. Niczego ci nie brakuje, nie musisz uczyć się z zewnątrz, jak ją mieć. Jest w tobie i jest obecna w twoim ciele właśnie teraz.

Zacznij powoli poruszać ciałem, aby ten symbol i energia mogły się przez ciebie wyrazić. Pozwól swoim ramionom i dłoniom poruszać się, abyś mógł wyrazić tę spokojną, mądrą i potężną siłę. Pozwól sobie płynąć, bez osądzania. Nikt cię nie obserwuje. Oddychaj i pozwól sobie wyrazić swoje dobre cechy poprzez swobodny ruch.

Zacznij teraz poruszać także ramionami. Wdychaj i wydychaj powietrze ze świadomością.

Poczuj, jak twoja własna energia, jak twój umysł i serce łączą się coraz bardziej z symbolem Ateny. Im więcej się ruszasz, tym bardziej łączysz się z tym, co ona reprezentuje.

Teraz możesz pozwolić swojemu tułowi również wziąć udział w tym tańcu, jeśli chcesz. Może twoje nogi i pasza też chcą wyrazić siebie.

Jakie ruchy chcą być odtwarzane raz za razem, jak choreografia?

Jak zachowuje się Atena w tobie w obliczu zagrożenia lub niebezpieczeństwa?

W czasach pokoju i szczęścia, jak działa Atena w tobie?

#### **FAZA 4: ZAKOŃCZENIE PRAKTYKI**

Kiedy zechcesz to zrobić i poczujesz się przygotowany, zacznij spowalniać swoje ruchy, aż zatrzymasz swój taniec. Zamknij oczy i kontynuuj oddychanie. Poczuj energię w swoim ciele. Co czujesz? Jaki jest teraz twój umysł i serce? Możesz teraz otworzyć oczy.

#### **Wskazówki**

Technika ta istnieje również w przypadku męskich bogów i dla męskiej publiczności, ponieważ została napisana i opracowana w książce Jeana Shinova Bolena "Bogowie każdego mężczyzny". Można ją jednak dostosować do każdego rodzaju publiczności.

## 2. Terapia śmiechem

Terapia śmiechem to skuteczny sposób, aby ludzie czuli się szczęśliwsi. Śmiech ma pozytywny wpływ na ludzi:

- Śmiech relaksuje całe ciało. Dobry, serdeczny śmiech łagodzi napięcie fizyczne i stres, pozostawiając mięśnie rozluźnione nawet przez 45 minut.

Wzmacnia układ odpornościowy. Śmiech obniża poziom hormonów stresu i zwiększa liczbę komórek odpornościowych oraz przeciwciał zwalczających infekcje, zwiększając w ten sposób odporność na choroby.

Wyzwala uwalnianie endorfin, naturalnych substancji chemicznych poprawiających samopoczucie. Endorfiny poprawiają ogólne samopoczucie i mogą nawet tymczasowo łagodzić ból.

Chroni serce. Poprawia funkcjonowanie naczyń krwionośnych i zwiększa przepływ krwi, co może pomóc w ochronie przed zawałem serca i innymi problemami sercowo-naczyniowymi.

Śmiech zmniejsza ciężar gniewu. Nic nie rozprasza gniewu i konfliktu szybciej niż wspólny śmiech. Spojrzenie na zabawną stronę może spojrzeć na problemy z innej perspektywy i umożliwić przejście od konfrontacji bez trzymania się goryczy lub urazy. Może nawet pomóc ludziom żyć dłużej. Badanie przeprowadzone w Norwegii wykazało, że ludzie z silnym poczuciem humoru przeżyli tych, którzy nie śmiali się tak dużo. Różnica była szczególnie zauważalna w przypadku osób walczących z rakiem.

### **Tytuł ćwiczenia: Terapia śmiechem wprowadziła w ruch**

**Korzyści:** Zmniejsza niepokój, stres i pomaga ludziom nawiązać kontakt między sobą, pomagając im przezwyciężyć poczucie wstydu.

**Potrzebne materiały:** Muzyka i głośniki, miejsce w pomieszczeniu

## **Instrukcja wdrożenia:**

### **Faza 0:**

Przygotowanie: (5 minut)

Grupa zaczyna od praktyki uważności skoncentrowanej na ciele: oczy zamknięte, zaczynamy od zwracania uwagi na nasze fizyczne odczucia, nasz oddech... I uśmiechamy się. Zwracamy uwagę na to, jak nasz uśmiech sprawia, że się czujemy, jak generuje w nas pozytywne nastawienie. Rozluźniamy każdy mięsień ciała.

### **Faza 1:**

Dzielenie się uśmiechami: (5 minut) Następnie wszyscy uczestnicy otwierają oczy i zaczynają chodzić po pokoju z wielkim uśmiechem na twarzy, dzieląc się pozytywnym nastawieniem z każdą napotkaną osobą. Ta część pomaga im połączyć się ze sobą i poczuć się bezpieczniej.

### **Faza 2:**

Taniec poprzez naśladowanie zwierzęcia (5 minut): Każdy musi poruszać się po pokoju tańcząc jak zwierzę (mogą wybrać, które indywidualnie). Im więcej dźwięków, skoków, zabaw itp., tym lepiej. Im więcej interakcji między uczestnikami, tym lepiej.

### **Faza 3:**

Przerwa na śmiech (3-5 minut): wszyscy uczestnicy muszą się śmiać. Na początku może to być śmiech udawany, ale po pewnym czasie zaczyna być prawdziwym śmiechem. Mogą śmiać się razem, wchodząc w interakcje w sposób, jaki uważają za konieczny.

### **Faza 4:**

Taniec poprzez naśladowanie ludzi z XVIII wieku: każdy musi "cofnąć się w czasie" i tańczyć tak, jakby żył w XVIII wieku. Mogą wyobrażać sobie, co tylko chcą i robić to tak, jak chcą.

### **Faza 5:**

Koniec: wszyscy przestają tańczyć i zwracają uwagę na to, jak się czują i jak oddychają.

- Jak się ma moje ciało?
- Jakie są moje emocje?



-Moje myśli?

Kończymy sesję, dzieląc się ostatnim uśmiechem ze wszystkimi i dając szansę tym, którzy chcą podzielić się swoimi doświadczeniami.

### 3. Terapie z wykorzystaniem sztuki uważności

**Czas trwania:** Na ćwiczenie należy przeznaczyć około 30-45 minut.

Wybierz kreatywne zajęcie, któremu chcesz poświęcić czas.

Przeznacz kolejne 30-45 minut na aktywność z uważnym podejściem.

Usiądź na kilka minut, zauważając całe swoje ciało. Teraz zwróć uwagę na swój oddech. Zrób miejsce na kilka dłuższych wydechów, najlepiej z wypuszczeniem powietrza i westchnieniem. Pozwala to ciału i umysłowi się zrelaksować.

Teraz zwróć uwagę na pojawiające się myśli i swój nastrój. Po prostu zauważ to i dostrój się do tej aktywności.

Z uprzejmą uwagą, musisz teraz znaleźć materiały, których będziesz potrzebować do ćwiczenia, a następnie usiąść w miejscu, w którym będziesz wykonywać ćwiczenie.

Zwróć uwagę na to, jak siedzisz. Jak ułożone są stopy i czy można siedzieć zrelaksowanym na krześle. Zwróć uwagę na swoje ręce i ponownie zwróć uwagę na swój oddech.

Podczas ćwiczenia zostaniesz teraz pokierowany, jak wykonać ćwiczenie z uważnym podejściem.

Wykonywanie aktywności z uważnym podejściem oznacza, że z chwili na chwilę jesteś świadomy tego, że siedzisz tutaj i wykonujesz aktywność.

Kiedy pojawiają się myśli, np. o czymś, co musisz zrobić później lub planowaniu obiadu, to całkiem naturalne, że się pojawiają, a intencją nie jest rozwodzenie się nad tymi myślami, ale ćwiczenie pozwalania im być - pozwalania im odejść i zwracania uwagi z powrotem na aktywność. Zawsze można ponownie zauważyć, jak pracują ręce, ogólnie poczuć materiały w dłoniach i zarejestrować to, co zauważamy w pomieszczeniu i w ciele.

Po drodze prawdopodobnie pojawią się również nastroje i uczucia. Dzieje się to całkiem naturalnie. Ponownie, po prostu zarejestruj je i, o ile to możliwe, podejdź do nich z ciekawością i zaakceptuj, że się pojawiają, ale bez zagłębiania się w nie. Rozwijanie aktywności może być na przykład trudne. Nie widzisz, że kształtuje się tak, jak byś chciał. Możesz odczuwać frustrację. Może to być po prostu frustracja i nie jest ona niczym złym. Ale ponownie, spróbuj

sprawdzić, czy możesz to zaakceptować, odpuścić i powrócić do ćwiczenia, czując dłonie i widząc, co robią, i ewentualnie zauważając oddech.

Teraz rozpocznij działanie:

Kiedy ręce są w ruchu podczas takiej aktywności, może to pomóc ciału i umysłowi się uspokoić. Aktywność ta nie wymaga specjalnych warunków wstępnych, co jest ważnym warunkiem wstępnym, ponieważ w ten sposób możemy zmniejszyć tendencję do nadmiernej orientacji na wyniki. Intencją jest raczej zbliżenie się do zrelaksowanego stanu bycia, w którym odkrywamy, czym zajmujemy się z chwili na chwilę. Możemy odkryć, jakie myśli kłębią się w naszej głowie, jak doświadczamy ciała i w jakim nastroju się obecnie znajdujemy.

Ta aktywność pomaga odnaleźć spokój w ciele, myślach i umyśle.

Uczestnicy niekoniecznie mają doświadczenie w zauważaniu tego, jak się czują podczas wykonywania danej czynności.

Ważne jest, abyśmy przygotowali uczestników do celu i intencji aktywności MBAT, a także abyśmy używali prostych sformułowań na temat tego, co oznacza wykonywanie aktywności z uważnym podejściem.

Jesteśmy zajęci różnymi rzeczami w życiu i codziennym życiu. Mogą to być pozytywne i podnoszące na duchu doświadczenia, ale może to być również dyskomfort, np. niepokojące myśli, ból lub niepokój w ciele lub uczucia takie jak smutek, frustracja i doświadczenie samotności.

Kiedy wykonujemy czynność z uważnym podejściem, zależy nam na dzieleniu się uwagą, tak abyśmy byli zarówno świadomi czynności - np. zauważali, jak materiał, z którym pracujemy, czuje się w dłoniach, a jednocześnie zauważali, co odkrywamy w ciele, w myślach i emocjach. I cały czas z przyjaznym, nieoceniającym podejściem. Cokolwiek odkrywamy, wszystko jest w porządku.

Kiedy raz po raz poświęcamy uwagę danej czynności, możemy odkryć, że np. dyskomfort w ciele lub umyśle zmienia się lub całkowicie znika - lub po prostu napotykamy go w inny sposób. Intencją nie jest to, aby dyskomfort zniknął, ale abyśmy pomimo dyskomfortu mogli znaleźć sens w wykonywaniu danej czynności.

Wykonywanie czynności ze świadomym podejściem może przyczynić się do następujących rzeczy:

- Zdolność do utrzymania koncentracji jest wzmocniona
- Mięśnie ciała są rozluźnione
- Rytm krążenia i oddychania jest spowolniony
- Umysł uspokaja się i reagujemy w bardziej zrównoważony sposób na dyskomfort
- Wzmocniona zostaje zdolność do przeniesienia uwagi z krążących myśli.
- Wzmacnia się życzliwość i współczucie dla siebie i innych.
- Przygotowanie i proces związany z aktywnością na świeżym powietrzu
- Kształtowanie/tworzenie rzeźb/sztuki z naturalnych materiałów

Aktywność można podzielić na dwa działania.

### Ćwiczenie 1: Znajdowanie materiałów w przyrodzie

Wybierz się na spacer, na przykład na plażę i/lub do lasu, gdzie można znaleźć materiały.

#### **Faza 0:**

Instruktaż w zakresie tworzenia sztuki z naturalnych materiałów

#### **Faza 1:**

Na spacer należy przygotować odpowiednią odzież i obuwie. Zabierz ze sobą wodę pitną, koszyk lub torbę na materiały.

#### **Faza 2:**

Poinstruuuj, że spacer odbywa się w ciszy. Zamierzamy tu być. Zauważamy ciało i oddech. Niezależnie od tego, co zauważamy, ćwiczymy uznawanie tego, co czujemy. Następnie zauważ, jaki jest teraz nastrój. Niezależnie od nastroju, jest on całkowicie w porządku. Nie należy go odpychać. Zwróć uwagę na myśli. Czy jest ich wiele i jaka jest ich treść.

Uczestnicy przygotowują się do spaceru, a instruktor instruuje ich, aby szli w tempie odpowiednim dla danej osoby. W razie potrzeby należy uzgodnić miejsce ponownego spotkania w określonym czasie, np. po 30 minutach. Również w tym przypadku instruktor poinstruował uczestników, jak chodzić, zwracając uwagę na wrażenia zmysłowe, myśli i uczucia po drodze, jednocześnie znajdując przestrzeń.

#### **Faza 3:**

Uczestnicy wychodzą teraz na zewnątrz i zbierają materiały oraz ćwiczą bycie obecnym tu i teraz na własną rękę w tym samym czasie, co aktywność zbierania naturalnych materiałów do tworzenia rzeźb.

#### **Faza 4:**

Instruktor zbiera uczestników i kończy ćwiczenie. Ćwiczenie może zostać zakończone przez uczestników, którzy na zmianę pokazują materiały, które najbardziej im się podobają i wyjaśniają dlaczego w jednym zdaniu. Można dodać krótką rundę, w której uczestnicy opowiadają, jak doświadczyli chodzenia w ciszy i uważnego podejścia do zbierania materiałów naturalnych. Co zauważyli uczestnicy? Instruktor i inni uczestnicy słuchają bez komentowania.

## 4. Terapia uważności z wykorzystaniem sztuki (regulacja emocji za pomocą muzyki- Sonic reflection)

Wprowadzenie do ogólnej techniki

Sonic Reflection to terapia oparta na sztuce uważności, która wykorzystuje muzykę jako medium do emocjonalnej eksploracji i regulacji. Technika ta zachęca osoby do angażowania się w muzykę, pozwalając jej kierować ich emocjonalnym doświadczeniem i stanowić platformę do autorefleksji. Koncentrując się na zmysłach słuchu, uczestnicy mogą nawigować i przetwarzać swoje emocje bez potrzeby korzystania z tradycyjnych form sztuki wizualnej.

Tytuł ćwiczenia: Regulacja emocji za pomocą muzyki: Refleksja dźwiękowa

Korzyści:

- Regulacja emocji: Korzystanie z muzyki jako narzędzia pomaga osobom regulować i nawigować swoimi emocjami, wspierając poczucie kontroli i świadomości.
- Zaangażowanie zmysłów: Skupienie się na słuchu w Sonic Reflection angażuje zmysły w wyjątkowy sposób, promując głębokie połączenie z emocjami i terapeutyczną mocą muzyki.
- Uważne oddychanie: Włączenie świadomości oddechu do muzyki promuje rytmiczne i uspokajające doświadczenie, przyczyniając się do redukcji stresu i dobrego samopoczucia emocjonalnego.
- Zwiększona autoekspresja: Uczestnicy wyrażają emocje poprzez wybór i interakcję z muzyką, zapewniając niewerbalne i kreatywne ujście dla ekspresji emocjonalnej.

Potrzebne materiały:

Kawałek papieru lub dowolny teksturowany materiał muzyka, która rezonuje z twoim aktualnym stanem emocjonalnym

Instrukcja wdrożenia

### **Faza 1:**

- Znajdź wygodne miejsce. Zamknij oczy i skup się na oddechu. Zrób głęboki wdech i powolny wydech. Zaczynj dostrajać swoje zmysły słuchowe do dźwięków wokół ciebie.
- Wybierz kawałek papieru lub dowolny teksturowany materiał. Zbadaj jego właściwości dotykowe dłońmi. Poczuj powierzchnię, zwróć uwagę na tekstury i zanurz się w doznaniach sensorycznych.

**Faza 2:**

- Wybierz utwór muzyczny, który rezonuje z Twoim obecnym stanem emocjonalnym. Może to być piosenka, utwór instrumentalny lub dowolna muzyka, która wywołuje reakcję. Na przykład [https://www.youtube.com/watch?v=6BpvQJtZ\\_ok](https://www.youtube.com/watch?v=6BpvQJtZ_ok)
- Podczas słuchania zwróć uwagę na niuanse muzyki. Zwróć uwagę na tempo, dynamikę i emocjonalne tony przekazywane przez dźwięki.

**Faza 3:**

- Skup się na oddechu podczas odtwarzania muzyki. Wdychaj i wydychaj powietrze w harmonii z rytmem i melodią. Pozwól muzyce kierować tempem oddechu, tworząc zsynchronizowane doświadczenie.

**Faza 4:**

- Bez korzystania z tradycyjnych form sztuki, wyrażaj swoje emocje poprzez subtelne ruchy lub gesty. Pozwól swojemu ciału naturalnie reagować na muzykę. Może to obejmować kołysanie się, stukanie palcami lub dowolny ruch, który jest zgodny z twoim stanem emocjonalnym.
- Zwerbalizuj lub wewnętrznie potwierdź pojawiające się emocje. Na przykład, jeśli muzyka wywołuje radość, powiedz "dziękuję za tę chwilę radości".

**Faza 5:**

- Zakończ sesję chwilą wdzięczności za emocjonalną podróż, której doświadczyłeś dzięki muzyce. Podziękuj za możliwość połączenia się i zrozumienia swoich emocji w ten wyjątkowy sposób.
- Otwórz oczy, weź kilka głębokich oddechów i przenieś poczucie emocjonalnej świadomości na resztę dnia.

**Wskazówki**

Sonic Reflection oferuje kreatywne i bogate w zmysły podejście do emocjonalnej eksploracji i ekspresji, wykorzystując muzykę jako potężne narzędzie do samopoznania.

## 5. Radzenie sobie z gniewem za pomocą muzyki

Ta metodologia to oparta na uważności aktywność artystyczna skupiona na malarstwie i muzyce. Ma na celu wyrażanie uczuć, rozpoznawanie ich i znalezienie nowej równowagi emocjonalnej. Polega na możliwości słuchania różnych rodzajów melodii związanych z 6 podstawowymi emocjami (złość, obrzydzenie, strach, smutek, zaskoczenie i radość).

Ćwiczenie to ma na celu przezwyciężenie problemów poprzez przekształcenie emocji w zasoby. Rozpoczęcie sesji od konkretnych pytań pomaga trenerowi lepiej poznać uczestników i stworzyć ciepłą i pewną więź z nimi i między nimi.

Skupienie się na konkretnej emocji i praca nad nią z nastawieniem mindfulness jest czymś, do czego mogą nie być przyzwyczajeni, więc jest całkowicie normalne, że mają pewne trudności z odkryciem, wyobrażeniem sobie lub odczuwaniem tej konkretnej emocji. Pomóż im zrozumieć, że lepiej jest zacząć pracować nad emocjami o średniej intensywności, ponieważ chodzi o czerpanie przyjemności, a nie pracę nad dużymi traumami. To idealny moment, by nauczyć ich siły uwagi, bycia tu i teraz bez osądzania. A muzyka jest szczególnie potężnym sposobem na połączenie się z uczuciami, ponieważ pomaga nam połączyć się z tym, co czujemy, nawet jeśli jesteśmy "zablokowani" i bardziej "niewrażliwi" normalnie lub w danym dniu. Umysł może nas oszukać, ale uczucia i doznania są zwykle bardziej "szczerze" i zawsze dzieją się teraz. Umysł może wybiegać w przyszłość lub przeszłość, ale uczucia są otwartymi drzwiami do połączenia się z teraźniejszością. Zwracanie uwagi na muzykę może pomóc nam połączyć się z samym sobą, nawet jeśli umysł ma z tym trudności. Ogólnie rzecz biorąc, z praktyką uważności wiążą się liczne korzyści.

### **Zidentyfikowano liczne korzyści, takie jak**

- Redukcja stresu i radzenie sobie z lękiem
- Kontrolowanie strachu
- Nauka koncentracji i ignorowania czynników rozpraszających
- Zachęcanie do kreatywności
- Podejście do doświadczenia z ciekawością i otwartością umysłu.
- Nauka uspokajania się, gdy czujesz złość lub zdenerwowanie
- Zachęcanie do życzliwości i współczucia wobec samego siebie
- Zmniejszenie samokrytycyzmu
- Świadome rozluźnianie napięć mięśniowych związanych z pracą
- Rozwijanie umiejętności psychospołecznych, takich jak cierpliwość, pokora, radość z dobra innych, hojność, pracowitość i zrównoważenie.
- Życie z życzliwością i w równowadze z innymi i środowiskiem.

## 6. Tytuł ćwiczenia: Radzenie sobie z gniewem za pomocą muzyki

### Korzyści:

- poprawa świadomości umysłu
- zwiększenie empatii i regulacji emocjonalnej

### Potrzebne materiały:

- głośnik do odtwarzania muzyki
- nadrukowana sylwetka człowieka
- kolory

### Instrukcja wdrożenia:

**Faza 1 - Wprowadzenie:** Możesz rozpocząć tę praktykę od nawiązania kontaktu z odbiorcami, ciepłego powitania ich i zapytania ich ogólnie o ich dzień. Po stworzeniu tej komunikacji możesz zacząć od zapytania ich nieco głębiej o to, jak się dzisiaj czują, pomagając im zacząć łączyć się z ich uczuciami.

Po udzieleniu odpowiedzi wybierz melodię, która jest bardziej odpowiednia dla stanu umysłu grupy (link znajdziesz poniżej).

**Etap 2 - Przygotowanie:** Poproś uczestników o znalezienie wygodnej pozycji i wyjaśnij im, jak rozpocząć sesję: "Znajdź wygodną dla siebie pozycję. Może to być na krześle, na kanapie, w łóżku lub gdziekolwiek czujesz się dobrze. Weź papier, na którym możesz dwukrotnie narysować kształty ciała i kilka kolorów, aby je pomalować, co zrobisz, gdy ci powiem, później. Teraz słuchaj muzyki i podążaj za rytmem i instrukcjami".

### Faza 3 - Wdrożenie CZĘŚĆ PIERWSZA

Możesz teraz przedstawić tę praktykę grupie, wyjaśniając:

"Dzisiaj będziemy pracować z naszym gniewem, abyśmy mogli go przekształcić".

Przyjmij wygodną pozycję... zatrzymajmy wszystko na kilka minut....

Będziemy podróżować w głąb siebie, aby móc przyjąć nasze emocje i móc je uwolnić...

Zacniemy od rozluźnienia twarzy... pocujemy, jak rozluźniają się nasze oczy... powieki... szczęka....

W każdym oddechu jestem świadomy, że napełniam się powietrzem.

Z każdym wydechem zdaję sobie sprawę, że rozluźniam twarz.

Teraz czujemy naszą szyję... i rozluźniamy ją.... Każdy wdech powietrza daje nam dobre samopoczucie... każdy wydech rozluźnia naszą szyję..."

Ważne jest, aby sprawdzić, czy nikt nie zasypia, ponieważ gdy ktoś głęboko się relaksuje, łatwo jest to odczuć. Możesz to wyjaśnić, mówiąc:

"Jeśli pocujesz nadchodzącą senność, możesz lekko otworzyć oczy".

Czujemy nasze dłonie... i całkowicie je rozluźniamy....

Czujemy dotyk powietrza, które dostaje się do naszego nosa... jak jest zimniejsze, gdy wchodzi i cieplejsze, gdy wychodzi...

Teraz, gdy jesteśmy obecni tu i teraz, przypomnimy sobie coś, co zwykle wywołuje w nas gniew. Proszę, nie wybieraj czegoś, co wywołuje w tobie dużo gniewu, spróbuj wybrać średni poziom intensywności.

Zwróć uwagę na muzykę, która zaraz się rozpocznie i pozwól swojemu ciału ją usłyszeć...

Teraz ty, jako moderator, musisz zacząć odtwarzać muzykę, którą można znaleźć tutaj: <https://www.youtube.com/watch?v=imbw37H1HB4>.

A potem możesz kontynuować wyjaśnianie:

" Obserwuj, jakie doznania wywołuje i w jakich częściach ciała, nie oceniając tego, co czujesz, ani nie identyfikując się z tym. Chodzi raczej o obserwowanie tego z ciekawością, miłością, cierpliwością, bez pragnienia, aby rzeczy były inne niż są.

Dalej wyjaśniasz: "Złość jest naturalną emocją, która przypomina nam, że jakaś ważna dla nas granica została przekroczona. Jednak gromadzenie go lub nadmierne utożsamianie się z nim generuje cierpienie, dla nas i dla innych.

Teraz otwórz oczy i weź jeden z dwóch narysowanych kształtów ciała. W tym miejscu możesz zebrać bolesne uczucia. Zaczynaj teraz malować swój gniew, wybierając część ciała, w której go odczuwasz i kolor lub kolory, które lepiej go reprezentują...



Zrób przerwę, aby wszyscy mieli czas na wykonanie tych instrukcji, a następnie kontynuuj:

Nie staraj się być wewnątrz uczucia gniewu...., ponieważ nie jesteś swoim gniewem. Zamiast tego powitaj go tak, jak powitałbyś starego przyjaciela, który odwiedza cię w domu na kilka dni. Z życzliwością, uprzejmością i świadomością, że wkrótce odejdzie i nie może pozostać na zawsze. "

Teraz, gdy daliśmy naszemu gniewowi otwartą, zrównoważoną i tolerancyjną przestrzeń, nadszedł czas, aby pozwolić mu odejść, abyśmy mogli zasiać w sobie nasiona spokoju i wewnętrznego pokoju.

Teraz musisz zmienić muzykę: <https://www.youtube.com/watch?v=AImuCtIoklo>

## **Wdrażanie CZĘŚCI DRUGIEJ (Kultywowanie spokoju i pogody ducha):**

Przynieś oddech do części ciała, w których odczuwałeś złość. Możesz sobie wyobrazić, że powietrze, które przechodzi przez nos, kontynuuje swoją drogę, aż dotrze do tej części ciała, odświeżając ją, zmiękczać i generując strefę lepszego samopoczucia.

Kontynuuj oddychanie i wprowadzaj do swojego ciała powietrze pełne dobrego samopoczucia i spokoju. Zauważ, jak rozluźniają się Twoje mięśnie, narządy, skóra i jak stopniowo uspokaja się Twój świat emocjonalny.

Weź teraz pozostałe narysowane kształty. Tutaj będziesz zbierać pozytywne uczucia".

Teraz musisz zrobić przerwę, aby wszyscy mieli czas na wzięcie drugiego arkusza i kolorów ołówków.

"Zaczynij teraz malować swoją pogodę ducha i spokój, wybierając część ciała, w której je odczuwasz. Weź 2 kształty i obserwuj je, porównaj. Zachowaj te kształty do następnego ćwiczenia z muzyką. Miło będzie zobaczyć mapę ciała swoich uczuć wyrażoną za pomocą kolorów".

Teraz ćwiczenie jest zakończone, ale ważne jest, abyś pomógł im je zamknąć. Możesz im powiedzieć:

Przed otwarciem oczu możesz narysować uśmiech na ustach, jako sposób na podziękowanie życiu i sobie, lub sobie, za to, że byłeś w stanie wykonać tę praktykę. Pamiętaj, że możesz przenieść ten stan świadomości na resztę swojego życia i dnia. Możesz teraz otworzyć oczy i zacząć powoli poruszać ciałem.

## **Faza 4 - Sesja zamykająca**

Teraz, gdy grupa zakończyła medytację, jest to dobry moment, aby pomóc im lepiej zrozumieć to, co czuli, czego doświadczyli i co odkryli. Jeśli chcesz, możesz poprosić każdą osobę o podzielenie się z grupą swoimi doświadczeniami.

Oto kilka przydatnych pytań, które można zadać:

- Jak się teraz czujesz?
- Co się stało, gdy zacząłeś malować swoje emocje?
- Co robił twój umysł podczas tego procesu? Przenosił się w przeszłość czy w przyszłość?
- Gdzie poczułeś emocje w swoim ciele?
- Czy napotkałeś jakieś trudności? Jakie?

## **Wskazówki**

Technikę tę można wykorzystać do radzenia sobie z innymi emocjami, zmieniając muzykę w zależności od stanu umysłu, którym chcesz zarządzać. Ponadto sugerujemy zachowanie sylwetki i ponowne wykorzystanie jej do pracy z innymi emocjami. Ostatecznym rezultatem będzie mapowanie emocjonalne dla każdego ucznia.

## 7. Terapia oparta na naturze uważności: Kwiatowe żniwa Viktora Frankla

### **Wprowadzenie do techniki**

Flower Harvest Viktora Frankla to terapia oparta na sztuce uważności, która czerpie inspirację z egzystencjalnych idei Frankla i łączy je z terapeutycznymi korzyściami płynącymi z natury i świadomości sensorycznej. Technika ta zachęca osoby do angażowania się w otoczenie, w szczególności poprzez chodzenie i zbieranie kwiatów, w celu odkrywania i przetwarzania swoich emocji w kontekście natury.

### **Tytuł ćwiczenia: Zbieranie kwiatów Viktora Frankla Korzyści**

Refleksja egzystencjalna: Koncepty egzystencjalne Viktora Frankla prowadzą uczestników do refleksji nad ich celem, znaczeniem i wartościami, gdy łączą się z naturą. Świadomość sensoryczna: Angażowanie się w naturalne środowisko stymuluje zmysły, promując zwiększoną świadomość chwili obecnej i emocji. Połączenie umysłu i ciała: Fizyczny akt chodzenia i zbierania kwiatów sprzyja połączeniu ciała i umysłu, promując holistyczne samopoczucie. Wdzięczność i znaczenie: Nacisk Viktora Frankla na znalezienie znaczenia w doświadczeniach jest zgodny z technikami wdzięczności włączonymi do sesji, wspierając poczucie wdzięczności za obecną chwilę.

**Potrzebne materiały: --**

**Instrukcja wdrożenia:**

#### **Faza 1:**

- Znajdź naturalne otoczenie, takie jak ogród, park lub łąka. Zaczynij od stania nieruchomo i uziemienia się. Poczuj ziemię pod stopami i obserwuj otaczające Cię dźwięki, zapachy i kolory.

### **Faza 2:**

- Zaczynij chodzić w komfortowym tempie. Zwracaj uwagę na każdy krok, czując ziemię pod sobą. Pozbądź się wszelkich rozpraszaczy i skup się na rytmicznym ruchu chodzenia.
- Podczas spaceru rozważ ideę Viktora Frankla, aby znaleźć sens w każdym kroku i być obecnym w podróży.

### **Faza 3:**

- Podejdź do kwiatu lub rośliny, która przyciąga Twoją uwagę. Przed zerwaniem obserwuj jego kolor, teksturę i zapach. Zastanów się nad symboliką kwiatu i tym, jak rezonuje on z Twoimi emocjami.
- Zrywając każdy kwiat, zastanów się, jakie emocje on dla Ciebie reprezentuje. Czy jest to symbol radości, odporności czy spokoju?

### **Faza 4:**

- Poświęć chwilę, aby usiąść lub stanąć z zebranymi kwiatami. Zastanów się nad ich znaczeniem i celem w kontekście swoich obecnych emocji.
- Rozważmy filozofię Viktora Frankla: znajdowanie sensu w doświadczeniu, łączenie się z teraźniejszością i wykorzystywanie potencjału wzrostu.

### **Faza 5:**

- Wyraź wdzięczność za doświadczenie, naturalne otoczenie i odkryte emocje. Uznaj piękno chwili obecnej.
- Zakończ sesję, układając zebrane kwiaty w sposób, który ma dla ciebie znaczenie, symbolizując piękno i cel podróży.

### **Wskazówki**

Flower Harvest Viktora Frankla zapewnia unikalne i uważne podejście do eksploracji emocjonalnej i refleksji egzystencjalnej, integrując naturę, wdzięczność i cel z doświadczeniem terapeutycznym.

Książka: Frankl, V. E. (2020). Tak dla życia: mimo wszystko. Beacon Press.  
<https://www.amazon.com/Yes-Life-Everything-Viktor-Frankl/dp/080700555X>

