



MBAT4Seniors: Sąmoningumo praktika paremta meno terapija, kaip veiksminga priemonė senjorų psichikos sveikatai gerinti COVID19 pandemijos kontekste

2021-1-LT01-KA220-ADU-000030408

IO1: TOOLKIT - Muzikos ir judėjimo technikos



Co-funded by
the European Union



Finansuoja Europos Sąjunga. Tačiau išreikštos nuomonės ir požiūriai yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) požiūrį ir nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti už jas atsakingos.

Trumpa santrauka	3
1. Deivės judesiai	4
2. Juoko terapija	7
3. Sąmoningos kūno veiklos	9
4. Muzikinė terapija: garsinė refleksija	12
5. Kaip susidoroti su pykčiu naudojant muziką	14
7. Sąmoningumo terapija, paremta gamta: Viktoro Franklio gėlių derlius	18

Trumpa santrauka

Muzika ir kūno judesiai yra labai naudingas ir svarbus būdas praktikuoti sąmoningumą, nes jie tiesiogiai susiję su mūsų jausmais ir pojūčiais. Nors mūsų protas kartais gali "užsiblokuoti" ir sukelti tam tikrų sunkumų susieti su tuo, ką jaučiame, muzika gali būti daug tiesesnis kelias, padedantis užmegzti ryšį su širdimi ir sukelti tam tikras teigiamas emocines būsenas. Be to, tai vienas seniausių žmonijos istorijoje naudotų būdų pakeisti mūsų valią ir mąstymą.

1. Deivės judesiai

Privalumai: Tai padeda žmonėms geriau suprasti savo stiprybes ir dorybes bei užmegzti ryšį su įkvepiančiais simboliais ir idėjomis. Kūno judėjimas taip pat yra puiki atsipalaidavimo terapija, kuri suteikia daugiau ramybės.

Reikalingos medžiagos: Techniniai reikalavimai:

- Didelė erdvė arba kambarys (pasirinktinai su kilimėliais).
- Garso įranga.
- Erdvė parodai ar ekspozicijai, jei pageidaujama

Įgyvendinimo instrukcija

Atsižvelgdami į dalyvių poreikius, pasirinksime vieną iš deivių ir dirbsime su tomis savybėmis.

Manoma, kad tikslinga dirbti per 2 sesijas po 2 valandas.

1 ETAPAS: SUSISIEKIMAS SU NAGRINĖTINAIŠ POŽYMIŠ.

Remiantis perskaityta Jean Shinova Bolen knyga "Kiekvienos moters deivės", parengta sąvokų, su kuriomis reikia dirbti, ištrauka, pateikiant klausimus, susijusius su kiekvienos deivės savybėmis. Kai dalyviai susipažins su kiekvienos deivės atributais, jie savarankiškai reaguos į pateiktus įvadás su deivių aprašymais judesiu, įsisavindami ir kurdami choreografinę frazę.

KLAUSIMAI DALYVIAMS, priklausomai nuo deivės archetipo.

Šiuo atveju buvo paimtas Atėnės atributas.

-Kaip jaučiatės, kai kovojate?

-Kada, kuriuo gyvenimo momentu? Kuriuo momentu jautėte grėsmę ir turėjote kovoti?

-Kodėl, kokios priežastys paskatino šią kovą?

-Kaip kovojote? Kokiu būdu tai darėte?

-Kaip jautėtės?

-Kokias pasekmes jums tai sukėlė? Pokyčiai, traumos, proveržiai, depresija, išsiskyrimai, žaizdos, savęs tobulinimas...

2 ETAPAS: KŪNO SUVOKIMAS.

Užmerkite akis ir sąmoningai kvėpuokite, kelias minutes atsipalaiduokite.

Pradėkite lėtai judinti kūną, švelniai šildydami raumenis nuo viršaus iki apačios. Galite pradėti nuo galvos ir kaklo, atlikdami nedidelius tempimo pratimus. Darykite tai lėtai, atkreipdami dėmesį į bet kokius pojūčius ir visiškai susitelkdami į judinamą kūno dalį. Tada pečius, liemenį ir t. t.

Kai maloniai ir lėtai sušildysite visą kūną, užmerkite akis ir vėl susijunkite su deivės, kurią pasirinkote šiai praktikai, simboliu (šiuo atveju mes pasirinkome Atėnę).

3 ETAPAS: IŠREIKŠKITE DEIVĖS ENERGIJĄ

Pajuskite, kaip į jūsų protą ir kūną įsilieja jos ramios jėgos energija. Išmintis, gebėjimas aiškiai ir strategiškai mąstyti, kad pakeistumėte tai, ką reikia keisti, ir apsaugotumėte tai, ką reikia saugoti. Jėga, kuri nėra įniršis, o veikiau rami ir subalansuota valia daryti teisingus dalykus. Valios stiprybė ir proto ramybė tuo pačiu metu.

Ši energija yra jumoje, kiekvieną kartą, kai reikia ją panaudoti. Ji yra jūsų. Jums nieko netrūksta, nereikia mokytis iš išorės, kaip ją turėti. Ji yra jūsų viduje ir dabar yra jūsų kūne.

Pradėkite lėtai judinti savo kūną, kad šis simbolis ir energija galėtų reikštis per jus. Leiskite savo rankoms ir delnams judėti, kad galėtumėte išreikšti šią ramią, išmintingą ir galingą jėgą. Leiskite sau tekėti, nesmerkdami. Niekas jūsų nestebi. Kvėpuokite ir leiskite sau laisvu judesiu išreikšti savo gerąsias savybes. Dabar pradėkite judinti ir pečius. Toliau sąmoningai įkvėpkite ir iškvėpkite.

Pajuskite, kaip jūsų pačių energija, protas ir širdis vis labiau jungiasi su Atėnės simboliu. Kuo daugiau judate, tuo labiau jungiatės su tuo, ką ji simbolizuoja.

Dabar, jei norite, į šį šokį galite įtraukti ir savo bagažinę. Galbūt jūsų kojos ir pašarai taip pat nori pasireikšti.

Kokius judesius norisi atkartoti dar ir dar kartą, kaip choreografiją?

Kaip elgiasi Atėnė, esanti jumoje, iškilus grėsmei ar pavojui?

Kaip taikos ir sėkmės laikais veikia jumoje esanti Atėnė?

4 ETAPAS: PRAKTIKOS NUTRAUKIMAS

Kai panorėsite tai padaryti ir jausitės tam pasirengę, pradėkite lėtinti judesius, kol sustabdysite šokį. Užmerkite akis ir toliau kvėpuokite. Pajuskite savo kūne esančią energiją. Ką jaučiate? Kaip dabar jaučiasi jūsų protas ir širdis? Dabar galite atverti akis.

Patarimai

Ši technika taip pat egzistuoja su vyriškais dievais ir skirta vyriškai publikai, kaip parašyta ir išplėtota Žano Šinovos Bolenos knygoje "Kiekvieno vyro dievai". Tuomet ją galima pritaikyti bet kokiai publikai.

2. Juoko terapija

Juoko terapija yra veiksmingas būdas padėti žmonėms jaustis laimingesniems. Juokas daro teigiamą poveikį žmonėms:

- Juokas atpalaiduoja visą kūną. Geras, nuoširdus juokas sumažina fizinę įtampą ir stresą, o raumenys atsipalaiduoja net 45 minutes.

Jis stiprina imuninę sistemą. Juokas mažina streso hormonų kiekį ir didina imuninių ląstelių bei antikūnų, kovojančių su infekcijomis, kiekį, todėl didėja atsparumas ligoms.

Tai skatina endorfinų - natūralių organizmo geros savijautos cheminių medžiagų - išsiskyrimą. Endorfinai skatina bendrą geros savijautos jausmą ir netgi gali laikinai sumažinti skausmą.

Jis saugo širdį. Jis gerina kraujagyslių funkciją ir didina kraujotaką, todėl gali padėti apsisaugoti nuo širdies priepuolio ir kitų širdies ir kraujagyslių problemų.

Juokas palengvina sunkią pykčio naštą. Niekas taip greitai neišsklaido pykčio ir konfliktų, kaip bendras juokas. Pažvelgę į problemas iš juokingosios pusės, galite pažvelgti į jas iš kitos perspektyvos ir išbristi iš konfrontacijos nelaikydami kartėlio ar nuoskaudos.

Tai netgi gali padėti žmonėms gyventi ilgiau. Norvegijoje atliktas tyrimas parodė, kad žmonės, turintys stiprų humoro jausmą, gyveno ilgiau už tuos, kurie juokėsi rečiau. Skirtumas buvo ypač ryškus tarp kovojančiųjų su vėžiu.

Pratybų pavadinimas: Juoko terapija metė judesius

Privalumai: Mažina nerimą, stresą ir padeda žmonėms užmegzti tarpusavio ryšį, padeda įveikti gėdos jausmą.

Reikalingos medžiagos: Muzikos ir garsiakalbių, vietos kambaryje

Įgyvendinimo

instrukcija:

0 etapas:

Paruošimas: (5 minutės)

Grupė pradeda nuo dėmesingo įsisąmoninimo praktikos: užmerkiame akis, atkreipiame dėmesį į savo fizinius pojūčius, kvėpavimą... Ir šypsomės. Atkreipiame dėmesį į tai, kaip mūsų šypsena verčia mus jaustis, kaip ji sukelia mumyse pozityvumą. Atpalaiduojame kiekvieną kūno raumenį.

1 etapas:

Dalijimasis šypsenomis: (5 minutės) Tada visi dalyviai atmerkia akis ir pradeda vaikščioti po kambarį su plačia šypsena veide, dalydamiesi pozityvumu su kiekvienu priešais sutiktu žmogumi. Ši dalis padeda jiems užmegzti tarpusavio ryšį ir jaustis saugiau.

2 etapas:

Šokis imituojuant gyvūną (5 minutės): Visi turi pereiti per kambarį ir šokti kaip gyvūnas (jie gali pasirinkti gyvūną individualiai). Kuo daugiau garsų, šuoliukų, žaidimų ir pan. jie atliks, tuo geriau. Kuo daugiau bendrauja tarpusavyje, tuo geriau.

3 etapas:

Juoko pertrauka (3-5 minutės): visi dalyviai turi juoktis. Iš pradžių jis gali būti netikras, bet dažniausiai po kurio laiko jis tampa tikru juoku. Jie gali juoktis kartu, kartu bendrauti taip, kaip jiems atrodo reikalinga.

4 etapas:

Šokis imituojuant XVIII a. žmones: visi turi "grįžti į praeitį" ir šokti taip, tarsi gyventų XVIII amžiuje. Jie gali įsivaizduoti, ką nori, ir daryti tai taip, kaip nori.

5 etapas:

Pabaiga: visi nustoja šokti ir atkreipia dėmesį į tai, kaip jaučiasi ir kvėpuoja.

- Kaip mano kūnas?

- Kaip mano emocijos?

-Mano mintys?

Užbaigiamo užsiėmimą paskutine šypsena visiems ir suteikiame galimybę tiems, kurie nori pasidalyti savo patirtimi, tai padaryti.

3. Sąmoningos kūno veiklos

Trukmė: Užsiėmimui skirkite apie 30-45 min.

Pasirinkite kūrybinę veiklą, kuriai norite skirti laiko.

Atidėkite kitas 30-45 minutes šiai veiklai, laikydamiesi sąmoningo požiūrio.

Kelias minutes pasėdėkite ir atkreipkite dėmesį į visą savo kūną. Dabar atkreipkite dėmesį į savo kvėpavimą. Padarykite vietos keliems ilgesniems iškvėpimams, pageidautina su atleidimu ir atodūsiu. Tai leidžia kūnui ir protui atsipalaiduoti.

Dabar atkreipkite dėmesį į savo mintis, kylančias dabar, ir pastebėkite, kokia jūsų nuotaika. Tiesiog pastebėkite tai ir įsijauskite į šią veiklą.

Dabar, turėdami dėmesį, turite susirasti medžiagą, kurios jums reikės veiklai, ir atsisėsti ten, kur atliksite veiklą.

Atkreipkite dėmesį, kaip sėdite. Kaip padėtos kojos ir ar galima atsipalaidavus sėdėti ant kėdės. Atkreipkite dėmesį į savo rankas ir vėl pastebėkite savo kvėpavimą.

Užsiėmimo metu jums bus paaiškinta, kaip užsiėmimą atlikti sąmoningai.

Sąmoningas užsiėmimas reiškia, kad kiekvieną akimirką suvokiate, jog sėdite čia ir užsiimate veikla.

Kai kyla mintys, pvz., apie tai, ką šiandien turite padaryti vėliau, arba apie vakarienės planavimą, tai visiškai natūralu, kad jos kyla, ir čia siekiama ne apsistoti ties šiomis mintimis, bet praktikuoti leisti joms būti - paleisti jas ir vėl sutelkti dėmesį į veiklą. Visada galima vėl pastebėti, kaip dirba rankos, apskritai pajusti, kokias medžiagas rankose laikote, ir galite registruoti tai, ką pastebite kambaryje ir kūne.

Tikėtina, kad pakeliui taip pat atsiras nuotaikų ir jausmų. Tai vyksta gana natūraliai. Vėlgi, paprasčiausiai juos užregistruokite ir, kiek įmanoma, žvelkite į juos smalsiai, priimkite, kad jie kyla, bet nesigilinkite į juos. Pavyzdžiui, veiklos išskleidimas gali būti sudėtingas. Jūs nematote, kad ji formuojasi taip, kaip norėtumėte. Galite jausti nusivylimą. Tai gali būti tiesiog nusivylimas ir nėra blogai. Tačiau vėlgi pabandykite pažiūrėti, ar galite tai priimti, paleisti ir grįžti prie veiklos, jausdami rankas ir matydami, ką jos daro, ir galbūt pastebėdami kvėpavimą.

Dabar pradėkite veiklą:

Kai rankos juda per tokią veiklą, tai gali padėti kūnui ir protui nusiraminti. Šiai veiklai nereikia specialių išankstinių sąlygų, o tai yra svarbi prielaida, nes taip galime sumažinti polinkį pernelyg orientuotis į atlikimą. Labiau siekiama priartėti prie atsipalaidavimo būsenos, kai atrandame, kuo esame užsiėmę kiekvieną akimirką. Galime atrasti, kokių minčių pilna galva, kaip jaučiasi kūnas ir kokia nuotaika šiuo metu esame nusiteikę.

Šis užsiėmimas padeda atrasti ramybę kūnui, mintims ir protui.

Dalyviai nebūtinai turi patirties pastebėti, kaip jie jaučiasi, kai atliekame veiklą.

Svarbu, kad parengtume dalyvius MBAT veiklos tikslui ir ketinimams, taip pat kad naudotume paprastas formuluotes apie tai, ką reiškia užsiimti veikla, taikant sąmoningą požiūrį.

Gyvenime ir kasdienybėje esame užsiėmę įvairiais dalykais. Tai gali būti teigiami ir pakylėjantys išgyvenimai, bet gali būti ir diskomfortas, pavyzdžiui, nerimą keliančios mintys, kūno skausmas ar neramumas arba tokie jausmai kaip liūdesys, nusivylimas ir vienišumo išgyvenimas.

Kai užsiimame kokia nors veikla, vadovaudamiesi sąmoningu požiūriu, mums rūpi pasidalyti dėmesiu, kad galėtume ir suvokti veiklą, pavyzdžiui, pastebėti, kaip medžiaga, su kuria dirbame, jaučiasi rankose, ir kartu pastebėti, ką atrandame kūne, mintyse ir emocijose. Ir visą laiką laikydamiesi draugiško nesmerkiančio požiūrio. Kad ir ką atrasime, viskas yra visiškai gerai.

Kai vėl ir vėl skiriame dėmesį šiai veiklai, galime pastebėti, kad, pavyzdžiui, kūno ar proto diskomfortas pasikeičia arba galbūt visiškai išnyksta, arba tiesiog susiduriame su juo kitaip. Siekiama ne to, kad diskomfortas išnyktų, bet to, kad, nepaisant diskomforto, galėtume rasti prasmę užsiimti veikla.

Atliekant veiklą sąmoningai galima prisidėti prie šių dalykų:

- Stiprėja gebėjimas susikaupti
- Kūno raumenys atsipalaidavę
- Sulėtėja kraujotaka ir kvėpavimo ritmas
- Protas nurimsta ir mes geriau reaguojame į nepatogumus.
- Stiprėja gebėjimas nukreipti dėmesį nuo besisukančių minčių.
- Stiprėja gerumas ir užuojauta sau ir kitiems.
- Pasirengimas ir procesas, susijęs su veikla lauke
- Formuoti / kurti skulptūras / meną iš natūralių medžiagų

Šią veiklą galima suskirstyti į dvi dalis.

1 veikla: Medžiagų paieška gamtoje

Eikite pasivaikščioti, pavyzdžiui, į paplūdimį ir (arba) mišką, kur galima rasti medžiagų.

0 etapas:

Meno kūrimo iš gamtinių medžiagų instrukcijos

1 etapas:

Pasiruoškite pasivaikščiojimui tinkama apranga ir avalyne. Atsineškite geriamojo vandens, krepšį ar maišelį medžiagoms.

2 etapas:

Nurodykite, kad pasivaikščiojimas vyktų tyloje. Mes ketiname čia būti. Atkreipkite dėmesį į kūną ir kvėpavimą. Nepriklausomai nuo to, ką pastebime, praktikuojame pripažinti tai, ką jaučiame. Toliau pastebėkite, kokia dabar nuotaika. Nepriklausomai nuo nuotaikos, ji yra visiškai gera. Jos nereikėtų stumti šalin. Pastebėkite mintis. Ar daug minčių ir koks jų turinys.

Dalyviai pasiruošia pasivaikščiojimui, o instruktorius nurodo, kad dalyviai eitų jiems tinkamu tempu. Jei reikia, susitarkite, kur vėl susirinksite tam tikru laiku, pavyzdžiui, po 30 min. Čia taip pat instruktorius nurodė, kaip dalyviai eina atkreipdami dėmesį į juslinius įspūdžius, mintis ir jausmus pakeliui, tuo pat metu ieškodami erdvės.

3 etapas:

Dabar dalyviai eina rinkti medžiagų ir praktikuoja buvimą čia ir dabar, tuo pačiu metu rinkdami gamtines medžiagas skulptūroms kurti.

4 etapas:

Instruktorius vėl suburia dalyvius ir baigia užsiėmimą. Ją galima užbaigti dalyviams paeiliui rodant medžiagas, kurios jiems labiausiai patinka, ir vienu sakiniu paaiškinant, kodėl. Galima pridėti trumpą turą, kuriame dalyviai papasakoja, kaip jie patyrė vaikščiojimą tyloje ir sąmoningą požiūrį į gamtinių medžiagų rinkimą. Ką dalyviai pastebėjo? Instruktorius ir kiti dalyviai klausosi nekomentuodami.

4. Muzikinė terapija: garsinė refleksija

Įvadas į metodą

"Sonic Reflection" - tai dėmesingumu pagrįsta meno terapija, kurioje muzika naudojama kaip emocinio tyrimo ir reguliavimo priemonė. Šis metodas skatina asmenis įsitraukti į muziką, leisti jai vadovauti jų emocinei patirčiai ir suteikti platformą savirefleksijai. Sutelkę dėmesį į klausos pojūčius, dalyviai gali orientuotis ir apdoroti savo emocijas, nenaudodami tradicinių vizualiųjų meno formų.

Pratybų pavadinimas: Pavadinimas: Emocijų reguliavimas naudojant muziką:
Muzikinė refleksija: garsinis atspindys

Privalumai:

- Emocijų reguliavimas: Muzikos, kaip priemonės, naudojimas padeda žmonėms reguliuoti ir valdyti savo emocijas, skatina kontrolės ir sąmoningumo jausmą.

- Sensorinis įsitraukimas: Garsinis "Sonic Reflection" dėmesys unikaliu būdu įtraukia pojūčius, skatindamas gilų ryšį su emocijomis ir terapine muzikos galia.

- Sąmoningas kvėpavimas: kvėpavimo įsisąmoninimas kartu su muzika skatina ritmingą ir raminančią patirtį, padeda mažinti stresą ir gerinti emocinę savijautą.

- Glaudesnė saviraiška: Dalyviai išreiškia emocijas pasirinkdami muziką ir sąveikaudami su ja.

Reikalingos medžiagos:

Popieriaus lapas arba bet kokios tekstūrinės medžiagos muzika, atitinkanti jūsų dabartinę emocinę būseną.

Įgyvendinimo instrukcija

1 etapas:

- Raskite patogią erdvę. Užmerkite akis ir sutelkite dėmesį į kvėpavimą. Giliai įkvėpkite, lėtai iškvėpkite. Pradėkite derinti klausos pojūčius prie jus supančių garsų.

- Pasirinkite popieriaus lapą arba bet kokią tekstūrinę medžiagą. Išstirkite jos lytėjimo savybes rankomis. Palieskite paviršių, atkreipkite dėmesį į visas tekstūras ir pasinerkite į jutiminę patirtį.

2 etapas:

- Pasirinkite muzikos kūrinį, kuris atitinka jūsų dabartinę emocinę būseną. Tai gali būti daina, instrumentinis kūrinys arba bet kokia kita muzika, kuri sukelia reakciją.

Pavyzdžiui https://www.youtube.com/watch?v=6BpvQJtZ_ok

- Klausydamiesi atkreipkite dėmesį į muzikos niuansus. Atkreipkite dėmesį į tempą, dinamiką ir garsų skleidžiamus emocinius tonus.

3 etapas:

- Skambant muzikai sutelkite dėmesį į kvėpavimą. Įkvėpkite ir iškvėpkite harmoningai su ritmu ir melodija. Leiskite muzikai valdyti jūsų kvėpavimo tempą, taip sukurdami sinchronizuotą patirtį.

4 etapas:

- Nenaudodami tradicinių meno formų, emocijas išreikškite subtiliais judesiais ar gestais. Leiskite savo kūnui natūraliai reaguoti į muziką. Tai gali būti supimasis, pirštų stuksenimas ar bet koks judesys, atitinkantis jūsų emocinę būseną.

- Išreikškite žodžiu arba viduje pripažinkite kylančias emocijas. Pavyzdžiui, jei muzika sukelia džiaugsmą, pasakykite "ačiū už šią džiaugsmo akimirką".

5 etapas:

- Užbaigdami užsiėmimą padėkokite už emocinę kelionę per muziką. Padėkokite už galimybę tokiu unikaliu būdu užmegzti ryšį su savo emocijomis ir jas suprasti.

- Atmerkite akis, kelis kartus giliai įkvėpkite ir emocinio sąmoningumo jausmą neškitės su savimi visą likusią dieną.

Patarimai

"Sonic Reflection" siūlo kūrybišką ir jausmų turtingą požiūrį į emocinį tyrinėjimą ir išraišką, naudojant muziką kaip galingą savęs pažinimo priemonę.

5. Kaip susidoroti su pykčiu naudojant muziką

Ši metodika - tai sąmoningumu pagrįsta meninė veikla, kurioje daugiausia dėmesio skiriama tapybai ir muzikai.

Ja siekiama išreikšti jausmus, juos atpažinti ir rasti naują emocinę pusiausvyrą. Ją sudaro galimybė klausytis įvairių melodijų, susijusių su 6 pagrindinėmis emocijomis (pykčiu, pasibjaurėjimu, baime, liūdesiu, nuostaba ir džiaugsmu).

Šia veikla siekiama įveikti problemines emocijas, paverčiant jas ištekliais. Užsiėmimo pradžia nuo konkrečių klausimų padeda treneriui geriau pažinti dalyvius, užmegzti šiltą ir pasitikėjimo kupiną ryšį su jais ir tarp jų.

Sutelkti dėmesį į tam tikrą emociją ir dirbti su ja, taikant dėmesingo įsisąmoninimo metodą, jie gali būti neįprastą, todėl visiškai normalu, kad jiems gali būti sunku atrasti, įsivaizduoti ar pajusti tam tikrą emociją. Padėkite jiems suprasti, kad geriau pradėti dirbti su vidutinio intensyvumo emocijomis, nes juk tai susiję su mėgavimusi, o ne darbu su didelėmis traumomis. Tai puiki akimirka išmokyti juos savo dėmesio galios, būti čia ir dabar be vertinimo. O muzika yra ypač galingas būdas užmegzti ryšį su jausmais, nes ji padeda mums susijungti su tuo, ką jaučiame, net jei įprastai ar tą konkrečią dieną esame "užblokuoti" ir labiau "nejautrūs". Protas gali mus apgauti, tačiau jausmai ir pojūčiai paprastai yra "nuoširdesni" ir visada vyksta dabar. Protas gali nukeliauti į ateitį ar praeitį, tačiau jausmai yra atviros durys, leidžiančios užmegzti ryšį su dabartimi. Dėmesys muzikai gali padėti mums užmegzti ryšį su savimi, net jei protui sunku tai padaryti. Apskritai su dėmesingo įsisąmoninimo praktika siejama daugybė privalumų.

Nustatyta daugybė privalumų:

- Streso mažinimas ir nerimo valdymas
- Baimės kontrolė
- Mokymasis susikaupti ir nekreipti dėmesio į trukdžius
- Kūrybiškumo skatinimas
- smalsus ir atviras požiūris į patirtį.
- Išmokti nusiraminti, kai jaučiatės supykęs ar nusiminęs.
- Gerumo ir užuojautos sau skatinimas
- Savikritikos mažinimas
- Sąmoningai atpalaiduoti su darbu susijusią raumenų įtampą
- psichosocialinių įgūdžių, tokių kaip kantrybė, nuolankumas, džiaugsmas dėl kitų gerovės, dosnumas, darbštumas ir pusiausvyrą, ugdymas.

- Gyvenimas geranoriškai ir darniai su kitais žmonėmis bei aplinka.

Įgyvendinimo instrukcija:

1 etapas - įvadas: Šią praktiką galite pradėti užmegzdami ryšį su auditorija, šiltai ją pasveikindami ir apskritai pasiteiraudami apie jos dieną. Sukūrę šį bendravimą, galite pradėti klausinėti jų šiek tiek giliau apie tai, kaip jie šiandien jaučiasi, taip padėdami jiems pradėti užmegzti ryšį su savo jausmais.

Jiems atsakius, pasirinkite melodiją, labiau atitinkančią grupės būseną (nuorodą rasite toliau).

2 etapas - pasiruošimas: Paprašykite dalyvių patogiai įsitaisyti ir paaiškinkite jiems, kaip pradėti užsiėmimą: "Raskite sau patogią padėtį. Ji gali būti ant kėdės, sofos, lovos arba kur tik jums gera. pasiimkite popieriaus, ant kurio galėsite dukart nupiešti kūno formas, ir keletą spalvų joms nuspalvinti - tai padarysite, kai pasakysiu, vėliau. Dabar klausykitės muzikos ir sekite ritmą bei nurodymus".

3 etapas - įgyvendinimas

Dabar galite supažindinti grupę su šia praktika paaiškindami:

"Šiandien dirbsime su savo pykčiu, kad galėtume jį pakeisti."

Įsitaisykite patogioje padėtyje... kelioms minutėms viską pristabdykite...

Keliausime į savo vidų, kad galėtume priimti savo emocijas ir sugebėtume jas paleisti...

Pradėsime nuo veido atpalaidavimo... pajusime, kaip atsipalaiduoja mūsų akys... akių vokai... žandikaulis....

Su kiekvienu įkvėpimu suvokiu, kad pripildau save oru.

Su kiekvienu iškvėpimu suvokiu, kad atpalaiduojau veidą.

Dabar jaučiame savo kaklą... ir jį atpalaiduojame... Kiekvienas įeinantis oro gurkšnis suteikia mums geros savijautos... kiekvienas iškvėpimas atpalaiduoja kaklą..."

Svarbu patikrinti, ar niekas neužmiega, nes, kai žmogus giliai atsipalaiduoja, lengva tai pajusti. Galite jiems tai paaiškinti sakydami:

"Jei jaučiate, kad norite miego, galite šiek tiek atmerkti akis."

Mes jaučiame savo rankas... ir visiškai jas atpalaiduojame....

Mes jaučiame, kaip oras, kuris patenka pro nosį, yra šaltesnis, kai įeina, ir karštesnis, kai išeina...

Dabar, kai esame čia ir dabar, prisiminsime tai, kas paprastai verčia mus pykti. Prašome nesirinkti kažko, kas jums sukelia didelį pyktį, pasistenkite pasirinkti vidutinio intensyvumo.

Atkreipkite dėmesį į netrukus prasidėsiančią muziką ir leiskite savo kūnui ją išgirsti...

Dabar jūs, kaip vedėjas, turite pradėti groti muziką, kurią galite rasti čia: <https://www.youtube.com/watch?v=imbw37H1HB4>.

Tada galite tęsti aiškinimą:

"Stebėkite, kokius pojūčius ir kokiose kūno dalyse tai sukelia, nevertinant to, ką jaučiate, ir nesitapatinant su tuo. Veikiau stebėkite jį su smalsumu, meile, kantriai, nenorėdami, kad viskas būtų kitaip, nei yra.

Toliau aiškinate: "pyktis yra natūrali emocija, kuri mums primena, kad buvo peržengta tam tikra mums svarbi riba. Tačiau jo kaupimas ar perdėtas tapatinimasis su juo sukelia kančią mums ir kitiems.

Dabar atmerkite akis ir paimkite vieną iš dviejų nupieštų kūno formų. Čia galite surinkti skausmingus jausmus. Dabar pradėkite piešti savo pyktį, pasirinkdami tą kūno dalį, kurioje jį jaučiate, ir spalvą ar spalvas, kurios geriau jį atspindi...

Padarykite pertrauką, kad visi turėtų laiko laikytis šių nurodymų, o tada tęskite:

Nesistenkite būti pykčio jausmo viduje.... nes jūs nesate pyktis. Atvirkščiai, priimkite jį taip, kaip priimtumėte seną draugą, atėjusį kelioms dienoms aplankyti jūsų namuose. Geranoriškai, mandagiai ir žinodami, kad jis netrukus išnyks ir negali likti amžinai. "

Dabar, kai savo pykčiui suteikėme atvirą, lygią ir tolerantišką erdvę, metas jį paleisti, kad galėtume pasėti ramybės ir vidinės taikos sėklą savyje.

Dabar turite pakeisti muziką: <https://www.youtube.com/watch?v=AIImuCtIoklo>

Igyvendinimas - Taikos ir ramybės puoselėjimas:

Kvėpuokite į tas kūno vietas, kuriose jautėte pyktį. Galite įsivaizduoti, kad pro nosį einantis oras toliau keliauja, kol pasiekia šią kūno dalį, ją atgaivina, sušvelnina ir sukuria geresnės savijaautos zoną.

Toliau kvėpuokite ir įkvėpkite į savo kūną gerovės ir ramybės kupiną oro gurkšnį. Pastebėkite, kaip atsipalaiduoja jūsų raumenys, organai, oda ir kaip po truputį nurimsta jūsų emocinis pasaulis.

Dabar paimkite kitas nupieštas figūras. Čia rinksite teigiamus jausmus."

Dabar turite padaryti pauzę, kad visi turėtų laiko paimti antrąją lapą ir pieštukų spalvas.

"Pradėkite piešti savo ramybę ir taiką, pasirinkdami tą kūno dalį, kurioje ją jaučiate. Paimkite 2 figūras ir stebėkite jas, palyginkite. Pasilikite formas kitam kartui, kai atliksite pratimą su muzika. Bus malonu matyti savo kūno jausmų žemėlapi, išreikštą spalvomis".

Dabar praktika baigta, bet svarbu, kad galėtumėte padėti jiems ją užbaigti. Galite jiems pasakyti:

Prieš atmerkdami akis, galite nupiešti šypseną ant lūpų - taip padėkosite gyvenimui ir sau arba sau, kad sugebėjote atlikti šią praktiką. Atminkite, kad šią sąmonės būseną galite perkelti į likusį gyvenimą ir dieną. Dabar galite atmerkti akis ir pradėti lėtai judinti kūną.

4 etapas - Baigimas

Dabar, kai jūsų grupė baigė meditaciją, pats laikas padėti jiems geriau suprasti, ką jie jautė, patyrė ir atrado. Galite paprašyti, kad kiekvienas asmuo, jei nori, pasidalytų su grupe savo patirtimi.

Galite užduoti keletą naudingų klausimų:

- Kaip jaučiatės dabar?
- Kas atsitiko, kai pradėjote tapyti savo emocijas?
- Ką veikė jūsų protas šio proceso metu? Ar jis nukeliavo į praeitį, ar į ateitį?
- Kurioje kūno vietoje pajutote emociją?
- Ar patyrėte sunkumų? Kokių?

Patarimai

Šią techniką galima naudoti ir kitoms emocijoms valdyti, keičiant muziką pagal tai, kokią būseną norite valdyti. Be to, siūlome pasilikti siluetą ir vėl jį naudoti dirbant su kitomis emocijomis. Galutinis rezultatas bus kiekvieno besimokančiojo emocinis žemėlapis.

7. Sąmoningumo terapija, paremta gamta: Viktoro Franklio gėlių derlius

Viktoro Franklio "Gėlių derlius" - tai dėmesingo įsisąmoninimo meno terapija, kuri remiasi V. Franklio egzistencinėmis idėjomis ir derina jas su terapine gamtos ir jutiminio suvokimo nauda. Šis metodas skatina asmenis įsitraukti į juos supančią aplinką, ypač vaikščiojant ir renkant gėles, kad jie galėtų tyrinėti ir apdoroti savo emocijas gamtos kontekste.

Pratimo pavadinimas: Viktoro Franklio gėlių derlius

Nauda

Egzistencinė refleksija: Viktoro Franklio egzistencinės koncepcijos padeda dalyviams apmąstyti savo tikslą, prasmę ir vertybes bendraujant su gamta. Jutiminis suvokimas: Bendravimas su gamtine aplinka stimuliuoja pojūčius ir skatina geriau suvokti dabarties akimirką ir emocijas. Minčių ir kūno ryšys: Fizinis vaikščiojimas ir gėlių rinkimas skatina kūno ir proto ryšį, taip skatindamas visapusišką gerovę. Dėkingumas ir prasmė: Viktoro Franklio akcentuojamas prasmės ieškojimas išgyvenimuose dera su į užsiėmimą įtrauktomis dėkingumo technikomis, skatinančiomis vertinti dabarties akimirką.

Reikalingos medžiagos: --

Įgyvendinimo instrukcija:

1 etapas:

- Raskite natūralią aplinką, pavyzdžiui, sodą, parką ar pievą. Pradėkite stovėdami ramiai ir įsitvirtinkite. Pajuskite žemę po kojomis ir stebėkite aplinkinius garsus, kvapus ir spalvas.

2 etapas:

- Pradėkite vaikščioti patogiu tempu. Atkreipkite dėmesį į kiekvieną žingsnį, jausdami žemę po savimi. Atleiskite bet kokius trukdžius ir sutelkite dėmesį į ritmingą ėjimo judesį.

- Eidami pagalvokite apie Viktoro Franklio mintį, kad kiekviename žingsnyje reikia atrasti prasmę ir būti kelionėje.

3 etapas:

- Prieikite prie gėlės ar augalo, kuris patraukia jūsų dėmesį. Prieš skindami stebėkite jo spalvą, tekstūrą ir kvapą. Pagalvokite apie gėlės simboliką ir kaip ji siejasi su jūsų emocijomis.

- Skindami kiekvieną gėlę apmąstykite, kokias emocijas ji jums kelia. Ar ji simbolizuoja džiaugsmą, atsparumą ar ramybę?

4 etapas:

- Akimirka pasėdėkite arba pastovėkite prie nuskintų gėlių. Apmąstykite, kokią reikšmę ir tikslą jos jums turi dabartinių emocijų kontekste.

- Prisiminkite Viktoro Franklio filosofiją: rasti prasmę patirtyje, užmegzti ryšį su dabartimi ir išnaudoti augimo galimybes.

5 etapas:

- Padėkokite už patirtį, gamtinę aplinką ir išgyventas emocijas. Pripažinkite dabarties akimirkos grožį.

- Užbaigdami užsiėmimą sudėliokite surinktas gėles taip, kaip jums atrodo prasminga, simbolizuojant kelionės grožį ir tikslą.

Patarimai

Viktoro Franklio "Gėlių derlius" - tai unikalus ir sąmoningas požiūris į emocijų tyrinėjimą ir egzistencinius apmąstymus, į terapinę patirtį įtraukiant gamtą, dėkingumą ir tikslą.

Knyga: Frankl, V. E. (2020). Taip gyvenimui: nepaisant visko. Beacon Press.
<https://www.amazon.com/Yes-Life-Everything-Viktor-Frankl/dp/080700555X>