



MBAT4Seniors: Θεραπεία τέχνης βασισμένη στην ενσυνειδητότητα ως αποτελεσματικό εργαλείο για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας των ηλικιωμένων στο πλαίσιο της πανδημίας COVID19

2021-1-LT01-KA220-ADU-000030408

IO1: Εργαλειοθήκη – Τεχνικές Μουσικής και Κινήσεων



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης



e-ducation
in progress



SOSU
Østjylland



WYŻSZA SZKOŁA
Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi



BÜYÜK ORTADOĞU
SAĞLIK VE EĞİTİM VAKFI

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι, ωστόσο, αυτές του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.

Περιεχόμενα:

Σύντομη Περίληψη.....	3
1.Τίτλος άσκησης: ΘΕΕΣ- Κίνηση του Σώματος.....	4
2.Γελοθεραπεία-θεραπεία μέσω του γέλιου	7
3.Θεραπείες τέχνης ενσυνειδητότητας.....	10
4.Ενσυνειδησιακή θεραπεία βασισμένη στις τέχνες για τη διαχείριση των συναισθημάτων μέσω της μουσικής. Μουσική ενσυναίσθηση	14
5.Διαχείριση του θυμού με μουσική.....	17
6.Τίτλος της άσκησης: Διαχείριση του θυμού με μουσική	18
7. Ενσυνειδητότητα (Mindfulness): Θεραπεία μέσω της φύσης: συλλογή λουλουδιών - Βίκτορ Φρανκλ.....	22

Σύντομη Περίληψη

Η μουσική και η κίνηση του σώματος είναι ένας πολύ ενδιαφέρων τρόπος για να εξασκήσουμε την ενσυνειδητότητα, επειδή συνδέεται άμεσα με τα συναισθήματα και τις αισθήσεις μας. Ενώ το μυαλό μας μπορεί μερικές φορές να "μπλοκάρει" και να δημιουργήσει κάποιες δυσκολίες στο να συνδεθούμε με αυτό που νιώθουμε, η μουσική μπορεί να είναι ένας πολύ πιο άμεσος δρόμος για να συνδεθούμε με την καρδιά μας και να δημιουργήσουμε κάποιες θετικές συναισθηματικές καταστάσεις. Είναι επίσης ένας από τους παλαιότερους τρόπους μετασχηματισμού του τρόπου με τον οποίο σκεφτόμαστε και τον οποίο έχει χρησιμοποιήσει η ανθρωπότητα στην ιστορία.

1. Τίτλος άσκησης: ΘΕΕΣ- Κίνηση του Σώματος

Οφέλη: Βοηθά τους ανθρώπους να κατανοήσουν καλύτερα τις δυνατότητές και τις αρετές τους και να συνδεθούν με σύμβολα/ιδέες που τους εμπνέουν. Η κίνηση του σώματος είναι επίσης μια εξαιρετική θεραπεία χαλάρωσης που δημιουργεί περισσότερη ηρεμία

Απαιτούμενα υλικά- Τεχνικές απαιτήσεις:

- Μεγάλος χώρος ή δωμάτιο, (προαιρετικά με στρώματα).
- Ηχητικός εξοπλισμός.
- Χώρος για την παράσταση ή την έκθεση, εάν είναι επιθυμητό

Οδηγίες για την υλοποίηση

Ανάλογα με τις ανάγκες των συμμετεχόντων, θα επιλέξουμε μία από τις Θεές και θα δουλέψουμε με αυτές τις ιδιότητες.

Κρίνεται σκόπιμο να εργαστούμε σε 2 συνεδρίες των 2 ωρών η καθεμία.

ΦΑΣΗ 1: ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΣ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Με βάση τη μελέτη του βιβλίου της Jean Shinona Bolen "Οι θεές της κάθε γυναίκας", γίνεται ένα απόσπασμα των εννοιών που πρέπει να επεξεργαστούν μέσα από μια σειρά ερωτήσεων σε σχέση με κάθε ένα από τα χαρακτηριστικά της κάθε θεάς. Αφού οι συμμετέχοντες εξοικειωθούν με τα χαρακτηριστικά της κάθε θεάς, θα απαντήσουν μόνοι τους στις εισηγήσεις που παρέχονται με τις περιγραφές των θεών με κίνηση, εσωτερικεύοντας και δημιουργώντας μια χορογραφική φράση.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

(ανάλογα με το πρότυπο της κάθε θεάς).

Στην προκειμένη περίπτωση, έχει ληφθεί ένα χαρακτηριστικό της Αθηνάς.

- Πώς αισθάνεστε όταν αγωνίζεστε;
- Πότε, σε ποιο σημείο της ζωής σας; Σε ποια στιγμή αισθανθήκατε ότι απειληθήκατε και έπρεπε να πολεμήσετε;
- Γιατί, ποιοι ήταν οι λόγοι που προκάλεσαν αυτόν τον αγώνα;
- Πώς πολεμήσατε; Με ποιον τρόπο το κάνατε;
- Πώς αισθανθήκατε;
- Ποιες επιπτώσεις σας προκάλεσε; Αλλαγές, τραύματα, ανακαλύψεις, κατάθλιψη, χωρισμοί, πληγές, αυτοβελτίωση...

ΦΑΣΗ 2: ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ.

Ξεκινήστε να επικοινωνείτε με το σώμα σας κλείνοντας τα μάτια σας και αναπνέοντας συνειδητά, χαλαρώνοντας τον εαυτό σας για λίγα λεπτά.

Ξεκινήστε να κινείτε αργά το σώμα σας, ζεσταίνοντας απαλά τους μύες σας από πάνω προς τα κάτω. Μπορείτε να ξεκινήσετε με το κεφάλι και τον αυχένα σας, κάνοντας μικρές διατάσεις. Κάντε το αργά, δίνοντας προσοχή σε κάθε αίσθηση και εστιάζοντας πλήρως στο σημείο του σώματός σας που κινείτε. Στη συνέχεια, τους ώμους σας, τον κορμό κ.λπ.

Μόλις έχετε ζεστάνει σιγά-σιγά και με τον τρόπο σας όλο το σώμα σας, κλείστε τα μάτια σας και επανασυνδεθείτε με το σύμβολο της θεάς που έχετε επιλέξει για αυτή την πρακτική, στην προκειμένη περίπτωση επιλέξαμε την Αθηνά.

ΦΑΣΗ 3: ΕΚΦΡΑΣΤΕ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΤΗΣ ΘΕΑΣ

Νιώστε την ενέργεια της ήρεμης δύναμής της να εισέρχεται στο μυαλό και το σώμα σας. Τη σοφία, την ικανότητα να σκέφτεστε καθαρά και με στρατηγική για να αλλάξετε ό,τι πρέπει να αλλάξει και να προστατεύσετε ό,τι πρέπει να προστατευτεί. Μια δύναμη που δεν είναι οργή, αλλά μάλλον μια ήρεμη και ισορροπημένη θέληση για το σωστό. Δύναμη θέλησης και ψυχική γαλήνη ταυτόχρονα.

Αυτή η ενέργεια βρίσκεται μέσα σας, κάθε φορά που χρειάζεται να τη χρησιμοποιήσετε. Είναι δική σας. Δεν σας λείπει τίποτα, δεν χρειάζεται να την μάθετε απ' έξω πώς να την αποκτήσετε. Είναι μέσα σας και είναι παρούσα στο σώμα σας αυτή τη στιγμή.

Ξεκινήστε αργά να κινείτε το σώμα σας, ώστε αυτό το σύμβολο και η ενέργεια να μπορέσουν να εκφραστούν μέσα από εσάς. Αφήστε τα χέρια και τις παλάμες σας να κινηθούν ώστε να μπορέσετε να εκφράσετε αυτή την ήρεμη, σοφή και ισχυρή δύναμη. Αφήστε τον εαυτό σας να ρέει, χωρίς να τον κρίνετε. Κανείς δεν σας παρακολουθεί. Αναπνεύστε και αφήστε τον εαυτό σας να εκφράσει τις καλές σας ιδιότητες μέσα από την ελεύθερη κίνηση.

Ξεκινήστε τώρα να κινείτε και τους ώμους σας. Συνεχίστε να εισπνέετε και να εκπνέετε με επίγνωση. Νιώστε πώς η δική σας ενέργεια, πώς το μυαλό και η καρδιά σας συνδέονται όλο και περισσότερο με το σύμβολο της Αθηνάς. Όσο περισσότερο κινείστε, τόσο περισσότερο συνδέεστε με αυτό που αντιπροσωπεύει.

Τώρα μπορείτε να αφήσετε και τον κορμό σας να μπει σε αυτόν τον χορό, αν το επιθυμείτε, ενδέχεται τα πόδια και τα πέλματά σας να θέλουν να εκφραστούν επίσης.

Ποιες κινήσεις θέλουν να αναπαραχθούν, ως χορογραφία; Μπροστά σε μια απειλή ή έναν κίνδυνο, πώς ενεργεί η Αθηνά μέσα σας; Σε περιόδους ειρήνης και καλής τύχης, πώς ενεργεί η Αθηνά μέσα σας;

ΦΑΣΗ 4: ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Όταν το επιθυμείτε και νιώθετε προετοιμασμένοι, αρχίστε να επιβραδύνετε την κίνησή σας μέχρι να σταματήσετε τον χορό. Κλείστε τα μάτια σας και συνεχίστε τις αναπνοές. Νιώστε την ενέργεια στο σώμα σας. Τι αισθάνεστε; Πώς είναι το μυαλό και η καρδιά σας αυτή τη στιγμή;

Μπορείτε να ανοίξετε τα μάτια σας.

Συμβουλές

Αυτή η τεχνική υπάρχει και με αντρικές θεότητες που αφορούν το αντρικό κοινό, καθώς γράφτηκε και αναπτύχθηκε στο βιβλίο του Jean Shinona Bolen "Οι θεότητες κάθε άνδρα". Στη συνέχεια μπορεί να προσαρμοστεί για κάθε είδος κοινού.

2.Γελοθεραπεία-θεραπεία μέσω του γέλιου

Η γελοθεραπεία είναι ένας ισχυρός τρόπος για να αισθάνονται οι άνθρωποι πιο ευτυχημένοι. Το γέλιο έχει θετικές επιπτώσεις στους ανθρώπους:

- Το γέλιο χαλαρώνει ολόκληρο το σώμα. Ένα καλό, εγκάρδιο γέλιο ανακουφίζει από τη σωματική ένταση και το στρες, αφήνοντας τους μύς σας χαλαρούς για έως και 45 λεπτά μετά.
- Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Το γέλιο μειώνει τις ορμόνες του στρες και αυξάνει τα ανοσοποιητικά κύτταρα και τα αντισώματα που καταπολεμούν τις λοιμώξεις, βελτιώνοντας έτσι την αντίστασή σας στις ασθένειες.
- Προκαλεί την απελευθέρωση ενδορφινών, των φυσικών χημικών ουσιών που προκαλούν συναίσθημα ευφορίας στο σώμα. Οι ενδορφίνες προάγουν μια συνολική αίσθηση ευεξίας και μπορούν ακόμη και να ανακουφίσουν προσωρινά τον πόνο.
- Προστατεύει την καρδιά. Βελτιώνει τη λειτουργία των αιμοφόρων αγγείων και αυξάνει τη ροή του αίματος, γεγονός που μπορεί να σας βοηθήσει να προστατευτείτε από καρδιακή προσβολή και άλλα καρδιαγγειακά προβλήματα.
- Το γέλιο ελαφρύνει το βαρύ φορτίο του θυμού. Τίποτα δεν διαχέει το θυμό και τις συγκρούσεις γρηγορότερα από ένα συλλογικό γέλιο. Η αναζήτηση της αστείας πλευράς μπορεί να βάλει τα προβλήματα σε προοπτική και να σας επιτρέψει να ξεπεράσετε τις αντιπαραθέσεις χωρίς να κρατάτε πικρία ή μνησικακία.

Επιπλέον, μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να ζήσουν περισσότερο. Μια μελέτη στη Νορβηγία διαπίστωσε ότι οι άνθρωποι με έντονη αίσθηση του χιούμορ ζούσαν περισσότερο από εκείνους που δεν γελούσαν τόσο πολύ. Η διαφορά ήταν ιδιαίτερα αξιοσημείωτη για όσους έδιναν μάχη με τον καρκίνο.

Τίτλος της άσκησης: Θεραπεία με γέλιο

Οφέλη:

Μειώνει το άγχος, το στρες και βοηθά τους ανθρώπους να συνδεθούν μεταξύ τους βοηθώντας τους να ξεπεράσουν το αίσθημα αμηχανίας.

Απαιτούμενα υλικά: Μουσική και ηχεία, χώρος στην αίθουσα

Οδηγίες

Φάση 0:

Προετοιμασία: (5 λεπτά)

Η ομάδα ξεκινάει κάνοντας μια πρακτική που επικεντρώνεται στο σώμα της ενσυνειδητότητας: τα μάτια κλειστά, ξεκινάμε δίνοντας προσοχή στις σωματικές μας αισθήσεις, στην αναπνοή μας... Και χαμογελάμε. Δίνουμε προσοχή στο πώς το χαμόγελό μας μας κάνει να αισθανόμαστε, πώς δημιουργεί μια θετικότητα μέσα μας. Χαλαρώνουμε κάθε μυ του σώματος.

Φάση 1:

Μοιραζόμαστε χαμόγελα: (5 λεπτά) Στη συνέχεια, όλοι οι συμμετέχοντες ανοίγουν τα μάτια τους και αρχίζουν να περπατούν μέσα στην αίθουσα με ένα μεγάλο χαμόγελο στο πρόσωπό τους, μοιράζοντας θετικότητα με κάθε άτομο που συναντούν μπροστά τους. Αυτό το μέρος τους βοηθά να συνδεθούν μεταξύ τους και να νιώσουν μεγαλύτερη ασφάλεια.

Φάση 2:

Χορός μιμούμενοι ένα ζώο (5 λεπτά): Όλοι πρέπει να κινηθούν μέσα στην αίθουσα χορεύοντας σαν ένα ζώο (μπορούν να επιλέξουν ποιο ζώο ξεχωριστά). Όσο περισσότερους ήχους, άλματα, παιχνίδια κ.λπ. κάνουν τόσο το καλύτερο. Όσο περισσότερο αλληλεπιδρούν μεταξύ τους τόσο το καλύτερο.

Φάση 3:

Διάλειμμα γέλιου (3-5 λεπτά): Όλοι οι συμμετέχοντες πρέπει να γελάσουν. Μπορεί στην αρχή να είναι ψεύτικο, αλλά τις περισσότερες φορές αρχίζει να γίνεται πραγματικό γέλιο μετά από λίγο. Μπορούν να γελάσουν μαζί, αλληλεπιδρώντας μεταξύ τους με τον τρόπο που θεωρούν απαραίτητο.

Φάση 4:

Χορός μιμούμενοι ανθρώπους του XVIII αιώνα: όλοι πρέπει να "γυρίσουν πίσω στο χρόνο" και να χορέψουν σαν να ζούσαν κατά τη διάρκεια του XVIII αιώνα. Μπορούν να φανταστούν ό,τι θέλουν και να το κάνουν με τον τρόπο που θέλουν.

Φάση 5:

Τέλος: όλοι σταματούν να χορεύουν και δίνουν προσοχή στο πώς αισθάνονται και αναπνέουν.

- Πώς νιώθω στο σώμα μου;
- Πώς νιώθω τα αισθήματά μου;
- Τι σκέψεις έχω;

Κλείνουμε τη συνεδρία με ένα τελευταίο χαμόγελο προς όλους και δίνουμε την ευκαιρία σε όποιον θέλει να μοιραστεί την εμπειρία του να το κάνει.

3.Θεραπείες τέχνης ενσυνειδητότητας

Διάρκεια: 45 λεπτά για τη δραστηριότητα.

Επιλέξτε τη δημιουργική δραστηριότητα στην οποία θέλετε να αφιερώσετε χρόνο.

Αφήστε στην άκρη τα επόμενα 30-45 λεπτά για τη δραστηριότητα χρησιμοποιώντας μια προσεκτική προσέγγιση.

Καθίστε για λίγα λεπτά, παρατηρώντας ολόκληρο το σώμα σας. Τώρα παρατηρήστε την αναπνοή σας. Και δώστε χώρο για μερικές εκπνοές που είναι λίγο μεγαλύτερες και κατά προτίμηση με μια εκτόνωση και έναν αναστεναγμό. Αυτό επιτρέπει στο σώμα και το μυαλό να χαλαρώσουν.

Τώρα παρατηρήστε τις σκέψεις που σας έρχονται αυτή τη στιγμή και παρατηρήστε πώς είναι η διάθεσή σας. Αλλά παρατηρήστε το και συντονιστείτε με τη δραστηριότητα.

Με την παρούσα προσοχή, πρέπει τώρα να βρείτε τα υλικά που θα χρειαστείτε για τη δραστηριότητα και στη συνέχεια να καθίσετε εκεί που θα κάνετε τη δραστηριότητα.

Παρατηρήστε πώς κάθεστε. Πώς είναι τοποθετημένα τα πόδια και αν είναι δυνατόν να καθίσετε χαλαρά στην καρέκλα. Παρατηρήστε τα χέρια σας και πάλι παρατηρήστε την αναπνοή σας.

Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, θα καθοδηγηθείτε τώρα στο πώς να κάνετε τη δραστηριότητα με μια ενσυνείδητη προσέγγιση.

Το να κάνετε τη δραστηριότητα με μια ενσυνείδητη προσέγγιση σημαίνει ότι από στιγμή σε στιγμή έχετε επίγνωση ότι κάθεστε εδώ και κάνετε μια δραστηριότητα.

Όταν προκύπτουν σκέψεις, π.χ. για κάτι που πρέπει να κάνετε αργότερα σήμερα ή για τον προγραμματισμό του δείπνου, είναι πολύ φυσικό να προκύπτουν και η πρόθεση εδώ είναι να μην μείνετε σε αυτές τις σκέψεις, αλλά να εξασκηθείτε στο να τις αφήσετε να υπάρχουν - να τις αφήσετε να φύγουν και να στρέψετε την προσοχή σας πίσω στη δραστηριότητα. Και πάλι προσπαθήστε να παρατηρήσετε πώς δουλεύουν τα χέρια σας, να αισθανθείτε τα υλικά σε αυτά, να νιώσετε τι συμβαίνει στο δωμάτιο και στο σώμα σας.

Οι διαθέσεις και τα συναισθήματα θα εμφανιστούν πιθανότατα και στην πορεία. Συμβαίνει αρκετά φυσικά, αλλά και πάλι, απλά καταγράψτε τα και στο μέτρο του δυνατού, προσεγγίστε τα με περιέργεια, δεχτείτε ότι προκύπτουν, χωρίς να εμβαθύνετε σε αυτά. Το ξεδίπλωμα της δραστηριότητας μπορεί, για παράδειγμα, να είναι δύσκολο. Διαπιστώνετε ότι δεν διαμορφώνεται με τον τρόπο που θα θέλατε. Μπορεί να νιώσετε μια αίσθηση απογοήτευσης και δεν είναι κακό. Αλλά και πάλι, προσπαθήστε να δείτε αν μπορείτε να το αποδεχτείτε, να το αφήσετε να φύγει και να επιστρέψετε στη δραστηριότητα νιώθοντας τα χέρια σας, βλέποντας τι κάνουν και ενδεχομένως παρατηρώντας τις ανάσες σας.

Τώρα ξεκινήστε τη δραστηριότητα:

Όταν τα χέρια βρίσκονται σε κίνηση μέσω μιας δραστηριότητας όπως αυτή, ενδεχομένως να βοηθήσει το σώμα και το μυαλό να ηρεμήσουν. Η δραστηριότητα δεν απαιτεί ιδιαίτερες προϋποθέσεις, πράγμα που αποτελεί σημαντική προϋπόθεση, καθώς με αυτόν τον τρόπο μπορούμε να μειώσουμε την τάση να γίνουμε υπερβολικά προσανατολισμένοι στην απόδοση. Η πρόθεση είναι περισσότερο να προσεγγίσουμε μια χαλαρή κατάσταση ύπαρξης, όπου ανακαλύπτουμε τι μας απασχολεί από στιγμή σε στιγμή. Μπορούμε να ανακαλύψουμε από ποιες σκέψεις είναι γεμάτο το μυαλό, πώς βιώνεται στο σώμα και σε ποια διάθεση βρισκόμαστε αυτή τη στιγμή.

Αυτή η δραστηριότητα βοηθά να βρούμε την ηρεμία στο σώμα, τις σκέψεις και το μυαλό.

Οι συμμετέχοντες δεν απαιτείται να έχουν απαραίτητα εμπειρία στο να παρατηρούν πώς αισθάνονται, όταν κάνουν τη δραστηριότητα.

Είναι σημαντικό να προετοιμάσουμε τους συμμετέχοντες για τον σκοπό και την πρόθεση της δραστηριότητας MBAT, καθώς και να χρησιμοποιήσουμε απλές διατυπώσεις σχετικά με το τι σημαίνει να κάνουμε μια δραστηριότητα με ενσυνείδητη προσέγγιση.

Μας απασχολούν διάφορα πράγματα στη ζωή και την καθημερινότητα. Μπορεί να είναι θετικές και ανεβαστικές εμπειρίες, αλλά μπορεί επίσης να είναι δυσφορία, π.χ. ανησυχητικές σκέψεις, πόνος ή ανησυχία στο σώμα ή συναισθήματα όπως θλίψη, απογοήτευση και η εμπειρία της μοναξιάς.

Όταν κάνουμε μια δραστηριότητα με μια ενσυνείδητη προσέγγιση, μας ενδιαφέρει να κατανέμουμε την προσοχή μας, έτσι ώστε να έχουμε και επίγνωση της δραστηριότητας - π.χ. πώς αισθανόμαστε το υλικό με το οποίο δουλεύουμε στα χέρια, και ταυτόχρονα τι ανακαλύπτουμε στο σώμα, τις σκέψεις και στα συναισθήματα μας. Όλα αυτά με μια φιλική, μη επικριτική προσέγγιση. Ό,τι κι αν ανακαλύπτουμε, όλα είναι απολύτως εντάξει.

Όταν δίνουμε την προσοχή μας στη δραστηριότητα ξανά και ξανά, μπορεί να διαπιστώσουμε ότι π.χ. η δυσφορία στο σώμα ή στο μυαλό αλλάζει ή ίσως εξαφανίζεται εντελώς - ή απλά ότι την αντιμετωπίζουμε με διαφορετικό τρόπο. Η πρόθεση δεν είναι να εξαφανιστεί εντελώς, αλλά ότι παρά τη δυσφορία αυτή μπορούμε να βρούμε νόημα στο να διεξάγουμε μια δραστηριότητα.

Η άσκηση δραστηριοτήτων με μια προσεκτική προσέγγιση μπορεί να συμβάλει στα εξής:

- Ενισχύεται η ικανότητα σας να μένετε συγκεντρωμένοι
- Οι μύες του σώματος χαλαρώνουν
- Η κυκλοφορία και ο ρυθμός της αναπνοής επιβραδύνονται
- Το μυαλό ηρεμεί και ανταποκρινόμαστε πιο ισορροπημένα στη δυσφορία
- Ενισχύεται η ικανότητα μετατόπισης της εστίασης από τις εμμονικές σκέψεις
- Ενισχύεται η ευγένεια και η συμπόνια προς τον εαυτό μας και τους άλλους.
- Προετοιμασία και διαδικασία γύρω από τις υπαίθριες δραστηριότητες
- Διαμόρφωση/δημιουργία γλυπτών/τέχνης με φυσικά υλικά

Η δραστηριότητα μπορεί να χωριστεί σε δύο δραστηριότητες:

Δραστηριότητα 1: Εύρεση υλικών στη φύση

Πηγαίνετε μια βόλτα, π.χ. στην παραλία ή/και στο δάσος, όπου είναι δυνατόν να βρείτε υλικά

Φάση 0:

Οδηγίες για τη δραστηριότητα δημιουργίας έργων τέχνης με φυσικά υλικά

Φάση 1:

Ετοιμαστείτε για τον περίπατο με κατάλληλο ρουχισμό και παπούτσια. Φέρτε μαζί σας τυχόν νερό, ένα καλάθι ή μια τσάντα για τα υλικά.

Φάση 2:

Δώστε οδηγίες ώστε ο περίπατος να γίνει σιωπηλά. Σκοπεύουμε να είμαστε, ψυχή και σώμα, εδώ, παρατηρώντας το σώμα και την αναπνοή μας. Ανεξάρτητα από το τι παρατηρούμε, εξασκούμαστε στο να αναγνωρίζουμε αυτό που νιώθουμε. Στη συνέχεια, παρατηρούμε ποια είναι η διάθεση μας τη δεδομένη στιγμή. Όλες οι διαθέσεις είναι καλοδεχούμενες και δεν πρέπει να τις απωθούμε. Παρατηρήστε τις σκέψεις, αν υπάρχουν πολλές και ποιο είναι το περιεχόμενό τους.

Οι συμμετέχοντες ετοιμάζονται για τον περίπατο και ο εκπαιδευτής δίνει εντολή να περπατήσουν με ρυθμό που είναι κατάλληλος για το κάθε άτομο. Συμφωνήστε, εάν είναι απαραίτητο, πού θα ξανασυναντηθείτε σε μια συγκεκριμένη χρονική στιγμή, π.χ. μετά από 30 λεπτά. Και εδώ, ο εκπαιδευτής έχει δώσει οδηγίες για το πώς οι συμμετέχοντες περπατούν δίνοντας προσοχή στις αισθητηριακές τους εντυπώσεις, τις σκέψεις και τα συναισθήματα κατά μήκος της διαδρομής.

Φάση 3:

Οι συμμετέχοντες βγαίνουν τώρα έξω και συλλέγουν υλικά και εξασκούνται στο να είναι παρόντες στη δραστηριότητα και μόνοι τους, ταυτόχρονα με τη δραστηριότητα της συλλογής φυσικών υλικών για τη δημιουργία γλυπτών.

Φάση 4:

Ο εκπαιδευτής συγκεντρώνει τους συμμετέχοντες και ολοκληρώνει τη δραστηριότητα. Μπορεί να ολοκληρωθεί με το να δείξουν οι συμμετέχοντες εναλλάξ τα υλικά που τους αρέσουν περισσότερο και να εξηγήσουν το γιατί με μία πρόταση. Μπορεί να προστεθεί ένας σύντομος γύρος όπου οι συμμετέχοντες θα πουν πώς βίωσαν το περπάτημα στη σιωπή και την προσεκτική προσέγγιση στη συλλογή φυσικών υλικών. Τι παρατήρησαν οι συμμετέχοντες; Ο εκπαιδευτής και οι υπόλοιποι συμμετέχοντες ακούν χωρίς να σχολιάζουν

4. Ενσυνειδησιακή θεραπεία βασισμένη στις τέχνες για τη διαχείριση των συναισθημάτων μέσω της μουσικής. Μουσική ενσυναίσθηση

Εισαγωγή στη γενική τεχνική

Η ηχητική αντανάκλαση είναι μια θεραπεία βασισμένη στην τέχνη της ενσυνειδητότητας που χρησιμοποιεί τη μουσική ως μέσο συναισθηματικής εξερεύνησης και ρύθμισης. Η τεχνική αυτή ενθαρρύνει τα άτομα να ασχοληθούν με τη μουσική, επιτρέποντάς της να καθοδηγήσει τη συναισθηματική τους εμπειρία και να προσφέρει μια πλατφόρμα για αυτο-αναστοχασμό. Εστιάζοντας στις ακουστικές τους αισθήσεις, οι συμμετέχοντες μπορούν να εξερευνήσουν και να επεξεργαστούν τα συναισθήματά τους χωρίς την ανάγκη για παραδοσιακές μορφές εικαστικής τέχνης.

Τίτλος άσκησης: Ρύθμιση των συναισθημάτων με τη μουσική: Ηχητικός αναστοχασμός

Πλεονεκτήματα:

- Ρύθμιση των συναισθημάτων: Η χρήση της μουσικής ως εργαλείο βοηθά τα άτομα να ρυθμίσουν και να εξερευνήσουν τα συναισθήματά τους, ενισχύοντας την αίσθηση του ελέγχου και της επίγνωσης.
- Αισθητηριακή συμμετοχή: Η ακουστική εστίαση του “Sonic Reflection” ενεργοποιεί τις αισθήσεις με μοναδικό τρόπο, προωθώντας μια βαθιά σύνδεση με τα συναισθήματα και τη θεραπευτική δύναμη της μουσικής.
- Συνειδητή αναπνοή: Η ενσωμάτωση της επίγνωσης της αναπνοής με τη μουσική προάγει μια ρυθμική και χαλαρωτική εμπειρία, συμβάλλοντας στη μείωση του στρες και τη συναισθηματική ευεξία.
- Ενισχυμένη αυτοέκφραση: Οι συμμετέχοντες εκφράζουν συναισθήματα μέσω της επιλογής και της αλληλεπίδρασης με τη μουσική, παρέχοντας μια μη λεκτική και δημιουργική διέξοδο για συναισθηματική έκφραση.

Απαιτούμενα υλικά:

Κομμάτι χαρτί ή οποιοδήποτε υλικό με υφή που συντονίζεται με την τρέχουσα συναισθηματική σας κατάσταση

Οδηγίες για την εφαρμογή

Φάση 1:

Βρείτε έναν άνετο χώρο. Κλείστε τα μάτια σας και επικεντρωθείτε στην αναπνοή σας. Εισπνεύστε βαθιά και εκπνεύστε αργά.

Φάση 2:

- Επιλέξτε ένα μουσικό κομμάτι που συντονίζεται με την τρέχουσα συναισθηματική σας κατάσταση. Θα μπορούσε να είναι ένα τραγούδι, ένα ορχηστρικό κομμάτι ή οποιαδήποτε μουσική που προκαλεί μια ανταπόκριση.

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

- Καθώς ακούτε, δώστε προσοχή στις αποχρώσεις της μουσικής. Παρατηρήστε τον ρυθμό, τη δυναμική και τους συναισθηματικούς τόνους που μεταδίδουν οι ήχοι.

Φάση 3:

- Επικεντρωθείτε στην αναπνοή σας καθώς παίζει η μουσική. Εισπνεύστε και εκπνεύστε σε αρμονία με το ρυθμό και τη μελωδία. Αφήστε τη μουσική να καθοδηγήσει το ρυθμό της αναπνοής σας, δημιουργώντας μια συγχρονισμένη εμπειρία.

Φάση 4:

- Χωρίς να χρησιμοποιείτε παραδοσιακές μορφές τέχνης, εκφράστε τα συναισθήματά σας μέσω απαλών κινήσεων ή χειρονομιών. Αφήστε το σώμα σας να ανταποκριθεί στη μουσική με φυσικό τρόπο. Αυτό θα μπορούσε να περιλάβει ταλαντεύσεις, χτυπήματα με τα δάχτυλα ή οποιαδήποτε κίνηση που ταιριάζει με τη συναισθηματική σας κατάσταση.

- Εκφράστε ή αναγνωρίστε εσωτερικά τα συναισθήματα που προκύπτουν. Για παράδειγμα, αν η μουσική προκαλεί χαρά, πείτε "ευχαριστώ για αυτή τη στιγμή χαράς".

Φάση 5:

- Ολοκληρώστε τη συνεδρία με μια στιγμή ευγνωμοσύνης για το συναισθηματικό ταξίδι που βιώσατε μέσω της μουσικής. Εκφράστε ευχαριστίες για την ευκαιρία να συνδεθείτε με τα συναισθήματά σας και να τα κατανοήσετε με αυτόν τον μοναδικό τρόπο.

- Ανοίξτε τα μάτια σας, πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές και διατηρήστε μαζί σας την αίσθηση της συναισθηματικής επίγνωσης μέσα στο υπόλοιπο της ημέρας σας.

Συμβουλές

Το Sonic Reflection προσφέρει μια δημιουργική και πλούσια σε αισθήσεις προσέγγιση στη συναισθηματική εξερεύνηση και έκφραση, χρησιμοποιώντας τη μουσική ως ένα ισχυρό εργαλείο αυτογνωσίας.

5. Διαχείριση του θυμού με μουσική

Αυτή η μεθοδολογία είναι μια καλλιτεχνική δραστηριότητα βασισμένη στην ενσυνειδητότητα που επικεντρώνεται στη ζωγραφική και τη μουσική.

Στόχος της είναι η έκφραση των συναισθημάτων, η αναγνώρισή τους και η ανεύρεση μιας νέας συναισθηματικής ισορροπίας. Συνίσταται στο να έχετε τη δυνατότητα να ακούσετε κάποιους διαφορετικούς τύπους μελωδιών που συνδέονται με τα 6 βασικά αισθήματα (θυμός, αηδία, φόβος, θλίψη, έκπληξη και χαρά).

Η δραστηριότητα αυτή έχει ως στόχο να ξεπεράσει τα επίμαχα αισθήματα, μετατρέποντας το συναίσθημα σε δύναμη. Η έναρξη της συνεδρίας με συγκεκριμένες ερωτήσεις βοηθά τον εκπαιδευτή να γνωρίσει καλύτερα τους συμμετέχοντες και να δημιουργήσει έναν θερμό και ασφαλή δεσμό μαζί τους καθώς και μεταξύ τους.

Η εστίαση σε ένα συγκεκριμένο συναίσθημα και η επεξεργασία του με μια διάθεση ενσυνειδητότητας είναι κάτι που μπορεί να μην έχουν συνηθίσει, οπότε είναι απολύτως φυσιολογικό αν δυσκολεύονται να ανακαλύψουν, να φανταστούν ή να νιώσουν το συγκεκριμένο συναίσθημα. Βοηθήστε τους να καταλάβουν ότι είναι καλύτερα να αρχίσουν να δουλεύουν με συναισθήματα μέτριας έντασης, γιατί το θέμα είναι να τους αρέσει και όχι να ασχολούνται με μεγάλα τραύματα. Αυτή είναι η τέλεια στιγμή για να τους διδάξετε τη δύναμη της συγκέντρωσής τους, το να βρίσκονται στο εδώ και τώρα χωρίς να κρίνουν. Επιπλέον, η μουσική είναι ένας ιδιαίτερα ισχυρός τρόπος σύνδεσης με το συναίσθημα, γιατί μας βοηθάει να συνδεθούμε με αυτό που νιώθουμε, ακόμη και αν είμαστε "μπλοκαρισμένοι" και πιο "αδιάφοροι" συνήθως ή κατά τη διάρκεια της συγκεκριμένης ημέρας. Το μυαλό μπορεί να μας ξεγελάσει, αλλά τα συναισθήματα και οι αισθήσεις είναι συνήθως πιο "ειλικρινή" και συμβαίνουν πάντα στο τώρα.

Το μυαλό μπορεί να πάει στο μέλλον ή στο παρελθόν, αλλά τα συναισθήματα είναι μια ανοιχτή πόρτα για να συνδεθούμε με το παρόν. Η έμφαση στη μουσική μπορεί να μας βοηθήσει να συνδεθούμε με τον εαυτό μας, ακόμη και αν το μυαλό δυσκολεύεται να το κάνει. Σε γενικές γραμμές, πολλά οφέλη συνδέονται με την πρακτική της ενσυνειδητότητας.

Έχουν εντοπιστεί πολυάριθμα οφέλη, τα οποία είναι τα εξής:

- Μείωση του στρες και διαχείριση του άγχους
- Καταπολέμηση του φόβου
- Εξάσκηση στη συγκέντρωση και στην αγνόηση των περισπασμών
- Ενθάρρυνση της δημιουργικότητας
- Προσέγγιση της εμπειρίας με περιέργεια και ανοιχτό μυαλό
- Μαθαίνετε να ηρεμείτε όταν αισθάνεστε θυμωμένοι ή αναστατωμένοι
- Ενθάρρυνση της καλοσύνης και της συμπόνιας προς τον εαυτό μας
- Μείωση της αυτοκριτικής
- Συνειδητή χαλάρωση των μυϊκών εντάσεων που σχετίζονται με την εργασία
- Ανάπτυξη ψυχοκοινωνικών δεξιοτήτων όπως η υπομονή, η ταπεινότητα, η χαρά για την ευημερία των άλλων, η γενναιοδωρία, η εργατικότητα και η ψυχραιμία
- Μαθαίνουμε να ζούμε με καλοσύνη και σε ισορροπία με τους άλλους και το περιβάλλον.

6. Τίτλος της άσκησης: Διαχείριση του θυμού με μουσική

Οφέλη:

- Βελτίωση της συνειδητής επίγνωσης
- Αύξηση της ενσυναίσθησης και της συναισθηματικής ρύθμισης

Απαιτούμενα υλικά:

- Ηχείο για την αναπαραγωγή μουσικής
- Εκτυπωμένη ανθρώπινη σιλουέτα
- Χρώματα

Οδηγίες για την εφαρμογή:

Φάση 1 - Εισαγωγή: Μπορείτε να ξεκινήσετε αυτή την πρακτική με το να συνδεθείτε με το ακροατήριό σας, να το καλωσορίσετε θερμά και να το ρωτήσετε γενικά για τη μέρα του. Αφού δημιουργηθεί αυτή η επικοινωνία, μπορείτε να ξεκινήσετε ρωτώντας τους λίγο βαθύτερα για το πώς αισθάνονται σήμερα, βοηθώντας τους να αρχίσουν να συνδέονται με τα συναισθήματά τους.

Μόλις απαντήσουν, επιλέξτε τη μελωδία που είναι πιο κατάλληλη για την ψυχική κατάσταση της ομάδας (μπορείτε να βρείτε τον παρακάτω σύνδεσμο).

Φάση 2 - Προετοιμασία: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καθίσουν άνετα και εξηγήστε τους πώς θα ξεκινήσει η συνεδρία: "Βρείτε μια άνετη θέση για εσάς. Μπορεί να είναι στην καρέκλα, στον καναπέ, στο κρεβάτι ή οπουδήποτε αισθάνεστε καλά. Πάρτε κάποιο χαρτί όπου μπορείτε να σχεδιάσετε τα σχήματα του σώματος δύο φορές και κάποια χρώματα για να τα ζωγραφίσετε, κάτι που θα κάνετε όταν σας το πω εγώ, αργότερα. Τώρα ακούστε τη μουσική και ακολουθήστε το ρυθμό και τις οδηγίες".

Φάση 3 - Εφαρμογή ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ

Μπορείτε τώρα να παρουσιάσετε την πρακτική στην ομάδα εξηγώντας:

"Σήμερα θα επεξεργαστούμε το θυμό μας, ώστε να τον μεταμορφώσουμε".

Πάρτε μια άνετη θέση... και ας κάνουμε διακοπή των πάντων για λίγα λεπτά...

Θα ταξιδέψουμε μέσα μας, για να μπορέσουμε να υποδεχτούμε τα συναισθήματά μας και να μπορέσουμε να τα απελευθερώσουμε...

Θα ξεκινήσουμε χαλαρώνοντας το πρόσωπό μας... νιώθουμε πώς χαλαρώνουν τα μάτια μας... τα βλέφαρα... το σαγόνι....

Σε κάθε αναπνοή, έχω επίγνωση ότι γεμίζω τον εαυτό μου με αέρα.

Με κάθε εκπνοή, γνωρίζω ότι χαλαρώνω το πρόσωπό μου.

Τώρα αισθανόμαστε το λαιμό μας... και τον χαλαρώνουμε... Κάθε ανάσα αέρα που εισέρχεται μας δίνει ευεξία... κάθε εκπνοή χαλαρώνει τον λαιμό μας...".

Είναι σημαντικό να ελέγξετε ότι κανείς δεν έχει αποκοιμηθεί, καθώς όταν κάποιος χαλαρώνει βαθιά είναι εύκολο να αισθανθεί έτσι. Μπορείτε να τους το εξηγήσετε λέγοντας:

"Αν νιώσετε ότι σας έρχεται υπνηλία, μπορείτε να ανοίξετε ελαφρώς τα μάτια σας".

Αισθανόμαστε τα χέρια μας... και τα χαλαρώνουμε εντελώς.....

Νιώθουμε το άγγιγμα του αέρα που εισέρχεται από τη μύτη μας... πώς είναι πιο κρύος όταν εισέρχεται και πιο ζεστός όταν φεύγει...

Τώρα που είμαστε παρόντες στο εδώ και τώρα, θα θυμηθούμε κάτι που συνήθως μας κάνει να νιώθουμε θυμό. Σας παρακαλούμε να μην επιλέξετε κάτι που σας δημιουργεί πολύ θυμό, προσπαθήστε να επιλέξετε ένα μέτριο επίπεδο έντασης.

Δώστε προσοχή στη μουσική που πρόκειται να ξεκινήσει και αφήστε το σώμα σας να την ακούσει...

Τώρα εσείς, ως συντονιστής, πρέπει να αρχίσετε να παίζετε τη μουσική, την οποία μπορείτε να βρείτε εδώ:

<https://www.youtube.com/watch?v=imbw37H1HB4>.

Και μετά μπορείτε να συνεχίσετε να εξηγείτε:

" Παρατηρήστε τι αισθήσεις σας προκαλεί και σε ποια μέρη του σώματός σας, χωρίς να κρίνετε αυτό που αισθάνεστε ή να ταυτίζεστε με αυτό. Αντίθετα, το θέμα είναι να το παρατηρείτε με περιέργεια, αγάπη, και υπομονή, χωρίς να θέλετε τα πράγματα να είναι διαφορετικά από αυτό που είναι.

Συνεχίστε να εξηγείτε: "Ο θυμός είναι ένα φυσιολογικό συναίσθημα, το οποίο μας υπενθυμίζει ότι κάποιο σημαντικό για εμάς όριο έχει ξεπεραστεί. Ωστόσο, η συσσώρευση του ή η υπερβολική ταύτιση μας με αυτόν δημιουργεί πόνο, για εμάς και για τους άλλους.

Τώρα ανοίξτε τα μάτια σας και πάρτε ένα από τα δύο σχήματα σώματος που έχετε σχεδιάσει. Εκεί μπορείτε να συγκεντρώσετε τα επώδυνα συναισθήματά σας. Ξεκινήστε να ζωγραφίζετε το θυμό σας επιλέγοντας το μέρος του σώματός σας όπου τον αισθάνεστε και το χρώμα ή τα χρώματα που τον αντιπροσωπεύουν καλύτερα...

Κάντε μια παύση εδώ, ώστε να έχουν όλοι χρόνο να εφαρμόσουν αυτές τις οδηγίες και στη συνέχεια συνεχίστε:

Μην προσπαθείτε να είστε μέσα στο συναίσθημα του θυμού... γιατί δεν είστε ο θυμός σας. Αντιθέτως, καλωσορίστε τον όπως θα καλωσορίζατε έναν παλιό φίλο που έρχεται

να σας επισκεφτεί στο σπίτι για λίγες μέρες. Με καλοσύνη, ευγένεια και γνωρίζοντας ότι σύντομα θα φύγει και δεν μπορεί να μείνει για πάντα. "

Τώρα που έχουμε δώσει στο θυμό μας έναν ανοιχτό, ισορροπημένο και ανεκτικό χώρο, ήρθε η ώρα να τον αφήσουμε να φύγει, ώστε να μπορέσουμε να σπείρουμε σπόρους γαλήνης και εσωτερικής ειρήνης μέσα μας.

(Τώρα πρέπει να αλλάξετε τη μουσική)

<https://www.youtube.com/watch?v=AImuCtIoklo>

Εφαρμογή - ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ (Καλλιέργεια της ηρεμίας και της γαλήνης):

Μεταφέρετε την αναπνοή σας στα σημεία του σώματός σας όπου νιώσατε το θυμό. Μπορείτε να φανταστείτε ότι ο αέρας που περνάει από τη μύτη σας συνεχίζει την πορεία του μέχρι να φτάσει σε αυτό το σημείο του σώματός σας, ανανεώνοντάς το, μαλακώνοντάς το και δημιουργώντας μια ζώνη μεγαλύτερης ευεξίας.

Συνεχίστε να αναπνέετε και να φέρνετε στο σώμα σας την ανάσα του αέρα που είναι φορτωμένη με ευεξία και γαλήνη. Παρατηρήστε πώς χαλαρώνουν οι μύες, τα όργανα, το δέρμα σας και πώς σιγά-σιγά ο συναισθηματικός σας κόσμος ηρεμεί.

Πάρτε τώρα τα άλλα σχήματα που σχεδιάστηκαν. Εκεί θα συγκεντρώσετε τα θετικά συναισθήματα".

Τώρα πρέπει να κάνετε μια παύση ώστε να έχουν όλοι χρόνο να πάρουν αυτό το δεύτερο φύλλο και τα χρώματα του μολυβιού.

"Ξεκινήστε τώρα να ζωγραφίζετε τη γαλήνη και την ηρεμία σας επιλέγοντας το σημείο του σώματός σας όπου το νιώθετε. Πάρτε τα 2 σχήματα και παρατηρήστε τα, συγκρίνετε τα. Κρατήστε τα σχήματα για την επόμενη φορά που θα κάνετε μια άσκηση με μουσική. Θα είναι ωραίο να δείτε τον σωματικό χάρτη των συναισθημάτων σας να εκφράζεται μέσα από τα χρώματα".

Τώρα η εξάσκηση έχει τελειώσει, αλλά είναι σημαντικό να τους βοηθήσετε να την ολοκληρώσουν. Μπορείτε να τους πείτε:

Πριν ανοίξετε τα μάτια σας, μπορείτε να κάνετε ένα χαμόγελο στα χείλη σας, για να ευχαριστήσετε τη ζωή και τον εαυτό σας, ή τον εαυτό σας που μπόρεσε να πραγματοποιήσει αυτή την πρακτική. Θυμηθείτε ότι μπορείτε να μεταφέρετε αυτή την κατάσταση συνείδησης στην υπόλοιπη ζωή σας και στην ημέρα σας. Μπορείτε τώρα να ανοίξετε τα μάτια σας και να αρχίσετε να κινείτε αργά το σώμα σας.

Φάση 4 - Κλείσιμο συνεδρίας

Τώρα που η ομάδα σας έχει ολοκληρώσει το διαλογισμό, είναι μια καλή στιγμή να τους βοηθήσετε να κατανοήσουν καλύτερα αυτό που ένωσαν, βίωσαν και ανακάλυψαν. Μπορείτε να ζητήσετε από τον καθένα να μοιραστεί με την ομάδα την εμπειρία του, αν το επιθυμεί.

Ορισμένες χρήσιμες ερωτήσεις που θα μπορούσατε να κάνετε είναι οι εξής:

- Πώς αισθάνεστε τώρα;
- Τι συνέβη όταν αρχίσατε να ζωγραφίζετε τα συναισθήματά σας;
- Τι έκανε το μυαλό σας κατά τη διάρκεια της διαδικασίας; Πήγε στο παρελθόν ή στο μέλλον;
- Πού αισθανθήκατε το συναίσθημα στο σώμα σας;
- Αντιμετωπίσατε κάποια δυσκολία; Ποια;

Συμβουλές

Αυτή η τεχνική μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αντιμετώπιση και άλλων συναισθημάτων αλλάζοντας τη μουσική ανάλογα με την ψυχική κατάσταση που θέλετε να διαχειριστείτε. Επιπλέον, προτείνουμε να κρατήσετε τη σιλουέτα και να την επαναχρησιμοποιήσετε για να εργαστείτε με άλλα συναισθήματα. Το τελικό αποτέλεσμα θα είναι να έχετε μια συναισθηματική χαρτογράφηση για κάθε μαθητή.

7. Ενσυνειδητότητα (Mindfulness): Θεραπεία μέσω της φύσης: συλλογή λουλουδιών -Βίκτορ Φρανκλ

Εισαγωγή στην τεχνική

Η συγκομιδή λουλουδιών του Viktor Frankl είναι μια ενσυνειδησιακή θεραπεία βασισμένη στην τέχνη που αντλεί έμπνευση από τις υπαρξιακές ιδέες του Frankl και τις συνδυάζει με τα θεραπευτικά οφέλη της φύσης και της αισθητηριακής επίγνωσης. Η τεχνική αυτή ενθαρρύνει τα άτομα να ασχοληθούν με το περιβάλλον τους, συγκεκριμένα μέσω του περπατήματος και της συλλογής λουλουδιών, για να εξερευνήσουν και να επεξεργαστούν τα συναισθήματά τους στο πλαίσιο της φύσης.

Τίτλος της άσκησης: Φρανκλ: Συγκομιδή λουλουδιών

Οφέλη

Υπαρξιακός αναστοχασμός: Οι υπαρξιακές έννοιες του Viktor Frankl καθοδηγούν τους συμμετέχοντες στον αναστοχασμό του προορισμού, του νοήματος και των αξιών τους καθώς συνδέονται με τη φύση. **Αισθητηριακή επίγνωση:** Η ενασχόληση με το φυσικό περιβάλλον διεγείρει τις αισθήσεις, προάγοντας την αυξημένη επίγνωση της παρούσας στιγμής και των συναισθημάτων.

Σύνδεση νου-σώματος: Η πρακτική του περπατήματος και της συγκομιδής των λουλουδιών προωθεί τη σύνδεση μεταξύ σώματος και νου, προάγοντας την ολιστική ευεξία. **Ευγνωμοσύνη και νόημα:** Η έμφαση του Viktor Frankl στην εύρεση νοήματος στις εμπειρίες ευθυγραμμίζεται με τις τεχνικές ευγνωμοσύνης που ενσωματώνονται στη συνεδρία, προωθώντας την αίσθηση εκτίμησης της παρούσας στιγμής.

Οδηγίες για την εφαρμογή:

Φάση 1:

- Βρείτε ένα φυσικό περιβάλλον, όπως έναν κήπο, ένα πάρκο ή ένα λιβάδι. Ξεκινήστε με το να σταθείτε ακίνητοι και να γειωθείτε. Νιώστε τη γη κάτω από τα πόδια σας και παρατηρήστε τους ήχους, τις μυρωδιές και τα χρώματα γύρω σας.

Φάση 2:

- Ξεκινήστε να περπατάτε με άνετο ρυθμό. Δώστε προσοχή σε κάθε βήμα, νιώθοντας το έδαφος κάτω από το σώμα σας. Αφήστε στην άκρη κάθε περισπασμό και επικεντρωθείτε στη ρυθμική κίνηση του περπατήματος.

- Καθώς περπατάτε, σκεφτείτε την ιδέα του Viktor Frankl να βρίσκετε νόημα σε κάθε βήμα και να είστε παρόντες στη διαδρομή.

Φάση 3:

- Πλησιάστε ένα λουλούδι ή ένα φυτό που τραβάει την προσοχή σας. Πριν το επιλέξετε, παρατηρήστε το χρώμα, την υφή και το άρωμά του. Σκεφτείτε τον συμβολισμό του λουλουδιού και πώς συντονίζεται με τα συναισθήματά σας.
- Καθώς διαλέγετε κάθε λουλούδι, σκεφτείτε τα συναισθήματα που αντιπροσωπεύει για εσάς. Είναι σύμβολο χαράς, ανθεκτικότητας ή ηρεμίας;

Φάση 4:

- Αφιερώστε ένα λεπτό για να καθίσετε ή να σταθείτε με τα λουλούδια που μαζέψατε. Σκεφτείτε το νόημα και τον σκοπό που έχουν για εσάς στο πλαίσιο των τρέχοντων συναισθημάτων σας.
- Σκεφτείτε τη φιλοσοφία του Βίκτορ Φρανκλ: να βρίσκετε νόημα στην εμπειρία, να συνδέεστε με το παρόν και να δέχεστε τη δυνατότητα για εξέλιξη.

Φάση 5:

- Εκφράστε ευγνωμοσύνη για την εμπειρία, το φυσικό περιβάλλον και τα συναισθήματα που εξερευνήσατε. Αναγνωρίστε την ομορφιά της παρούσας στιγμής.
- Ολοκληρώστε τη συνεδρία με την τοποθέτηση των μαζεμένων λουλουδιών με έναν τρόπο που σας φαίνεται σημαντικός, συμβολίζοντας την ομορφιά και τον σκοπό που ανακαλύψατε στο ταξίδι.

Συμβουλές

Η συγκομιδή λουλουδιών του Viktor Frankl παρέχει μια μοναδική και συνειδητή προσέγγιση στη συναισθηματική εξερεύνηση και τον υπαρξιακό προβληματισμό, ενσωματώνοντας τη φύση, την ευγνωμοσύνη και τον σκοπό στη θεραπευτική εμπειρία.

Βιβλίο: Frankl, V.E. (2020). Ναι στη ζωή: Παρά τα πάντα. Beacon Press. <https://www.amazon.com/Yes-Life-Everything-Viktor-Frankl/dp/080700555X>