



MBAT4Seniors: Θεραπεία μέσω της 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 - Μέθοδοι Ανάγνωσης



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης



WYŻSZA SZKOŁA
Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi



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/εισαγωγή σχετικά με αυτές τις τεχνικές.....	3
1.Πρακτική Ευγνωμοσύνης.....	4
2.Τίτλος άσκησης: Ασκήσεις Αναπνοής (Breathing Canvas).....	6
3.Ποίηση ενσυνειδητότητας – Ο Ξενώνας του Ρούμι	8

Σύντομη περίληψη/εισαγωγή σχετικά με αυτές τις ΤΕΧΝΙΚΕΣ

Μια άλλη πρακτική ενσυνειδητότητας είναι και το διάβασμα. Μπορούμε να το κάνουμε με μια νοερή διάθεση (και είναι εύκολο γιατί συνήθως διαβάζουμε μόνοι μας σε σιωπηλούς χώρους όπως ένα δωμάτιο) αλλά και επειδή μπορούμε να διαβάσουμε κείμενα που αφορούν την ενσυνειδητότητα, τη σοφία, την εσωτερική γαλήνη κ.λπ. Η λογοτεχνία είναι γεμάτη από ισχυρά και χρήσιμα κείμενα που μπορούν να μας φανούν ιδιαίτερα χρήσιμα.

1.Πρακτική Ευγνωμοσύνης

“Σήμερα είναι η πιο χαρούμενη μέρα της ζωής μου, επειδή...”

Οι τεχνικές ευγνωμοσύνης είναι ασκήσεις ή πρακτικές που έχουν σχεδιαστεί για να καλλιεργούν και να εκφράζουν συναισθήματα ευγνωμοσύνης. Οι τεχνικές αυτές ενθαρρύνουν τα άτομα να εστιάζουν και να εκτιμούν τις θετικές πτυχές της ζωής, των σχέσεων και των εμπειριών τους. Η εξάσκηση της ευγνωμοσύνης μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να μετατοπίσουν τη νοοτροπία τους από την επικέντρωση σε ό,τι τους λείπει ή σε ό,τι είναι λάθος σε αυτό που έχουν και σε ό,τι πάει καλά.

Πλεονεκτήματα:

Οι τεχνικές ευγνωμοσύνης είναι σημαντικές για διάφορους λόγους, καθώς προσφέρουν πολλά σωματικά, ψυχολογικά και κοινωνικά οφέλη.

- **Βελτίωση της ψυχικής υγείας:** Η εφαρμογή των τεχνικών ευγνωμοσύνης μπορεί να οδηγήσει σε μια πιο θετική προοπτική για τη ζωή, σε μειωμένα συμπτώματα κατάθλιψης και σε χαμηλότερα επίπεδα άγχους. Ενθαρρύνει την εστίαση σε θετικές εμπειρίες και συναισθήματα, γεγονός που μπορεί να εξουδετερώσει τα αρνητικά μοτίβα σκέψης.
- **Ενισχυμένη συναισθηματική υγεία και ευημερία:** Οι τεχνικές ευγνωμοσύνης μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να αποκτήσουν μεγαλύτερη επίγνωση των συναισθημάτων τους και να ενισχύσουν την αίσθηση της ευτυχίας και της ικανοποίησης. Η έκφραση ευγνωμοσύνης μπορεί να τονώσει τη διάθεση του ατόμου και να αυξήσει τη συνολική του ικανοποίηση από τη ζωή.
- **Μείωση του άγχους:** Έχει αποδειχθεί ότι οι πρακτικές ευγνωμοσύνης μειώνουν τα επίπεδα του στρες, προωθώντας τη χαλάρωση και μειώνοντας την αντίδραση του σώματος στο στρες. Όταν οι άνθρωποι επικεντρώνονται σε αυτά για τα οποία είναι ευγνώμονες, αυτό μπορεί να τους βοηθήσει να αντιμετωπίσουν πιο αποτελεσματικά τις δύσκολες καταστάσεις.

Απαιτούμενα υλικά

Χαρτί και υλικό γραφής (προαιρετικά)

Οδηγίες για την εφαρμογή

Φάση 1:

Πάρτε ένα κομμάτι χαρτί. Χρησιμοποιήστε όλες τις αισθήσεις σας: μπορείτε να το κοιτάξετε με ακρίβεια, μπορείτε να το αγγίξετε και να αισθανθείτε το μέγεθος, το πάχος, και το σχήμα του χαρτιού. Μπορείτε ακόμη και να το μυρίσετε ή να το δοκιμάσετε με την άκρη της γλώσσας σας. Πάρτε το χρόνο σας.

Φάση 2:

Πάρτε ένα μολύβι ή ένα στυλό (μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε άλλο υλικό ζωγραφικής) και σκεφτείτε διάφορα πράγματα που κάνουν τη σημερινή σας μέρα την πιο ευτυχισμένη μέρα της ζωής σας. Μπορείτε να τα γράψετε ή να ζωγραφίσετε τυχόν συνειρμούς.

Φάση 3:

Πάρτε το χρόνο σας. Συγκεντρωθείτε στην αναπνοή σας. Εισπνεύστε και εκπνεύστε. Εισπνεύστε, εκπνεύστε. Όταν γράφετε ή ζωγραφίζετε αυτό που σας χαροποιεί, πάρτε το χρόνο σας, μη βιάζεστε.

Με κάθε νέα σκέψη πείτε ευχαριστώ για αυτό που κάνει τη μέρα σας την πιο ευτυχισμένη της ζωής σας.

Φάση 4:

Σκεφτείτε όσα περισσότερα πράγματα μπορείτε, αλλά μην κρίνετε τον εαυτό σας αν δεν μπορείτε να σκεφτείτε τίποτα περισσότερο. Απλά πείτε "Ευχαριστώ για το σήμερα"

Συμβουλές

Το κάθε άτομο πιθανών να γράφει διαφορετικά ή ακόμα και τα ίδια πράγματα κάθε μέρα. Ενθαρρύνετέ το να ασχολείται με αυτές τις τεχνικές ευγνωμοσύνης καθημερινά ή όσο πιο συχνά γίνεται.

2. Τίτλος άσκησης: Ασκήσεις Αναπνοής (Breathing Canvas)

Εισαγωγή στη γενική τεχνική

Η Ενσυνειδησιακή Θεραπεία Βασισμένη στην Τέχνη με Ασκήσεις Αναπνοής είναι μια ολιστική προσέγγιση που στοχεύει στην προώθηση της αυτογνωσίας, της χαλάρωσης και της ευγνωμοσύνης μέσω του συνδυασμού της καλλιτεχνικής έκφρασης και της εστιασμένης αναπνοής. Αυτή η τεχνική ενσωματώνει τα οφέλη της ενσυνειδητότητας, της δημιουργικής έκφρασης και της στοχευμένης αναπνοής για την ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας.

Οφέλη

- Ενισχυμένη αυτογνωσία:** Ο συνδυασμός της τέχνης και της συνειδητής αναπνοής επιτρέπει στα άτομα να έρθουν σε επαφή με τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, προωθώντας μια βαθύτερη κατανόηση του εαυτού τους.
- Μείωση του στρες:** Η ενασχόληση με αυτού του είδους τη τέχνη, με ταυτόχρονη χρήση της σκόπιμης αναπνοής, συμβάλλει στη μείωση των επιπέδων άγχους, προάγοντας μια αίσθηση ηρεμίας και χαλάρωσης.
- Βελτίωση της συγκέντρωσης:** Η πρακτική ενθαρρύνει τα άτομα να εστιάζουν στην παρούσα στιγμή, ενισχύοντας τη συγκέντρωση και την προσοχή στη λεπτομέρεια.
- Καθαρτική έκφραση:** Η δημιουργική διαδικασία χρησιμεύει ως μια μορφή συναισθηματικής απελευθέρωσης, επιτρέποντας στα άτομα να εκφράσουν τα συναισθήματα και τις εμπειρίες τους μέσω της τέχνης.

Απαιτούμενα υλικά: καμβάς ή χαρτί- καλλιτεχνικά εργαλεία (χρώματα, μολύβια, μαρκαδόροι κ.λπ.).

Οδηγίες για την εφαρμογή

Φάση 1:

- Βρείτε έναν ήσυχο και άνετο χώρο. Καθίστε ή σταθείτε σε μια χαλαρή θέση.
- Τοποθετήστε έναν καμβά ή ένα χαρτί μπροστά σας. Αφιερώστε ένα λεπτό για να το παρατηρήσετε χρησιμοποιώντας όλες τις αισθήσεις σας. Νιώστε την υφή του, παρατηρήστε το χρώμα του και τυχόν μυρωδιές που σχετίζονται με τα υλικά.

Φάση 2:

- Επιλέξτε τα καλλιτεχνικά σας εργαλεία (χρώματα, μολύβια, μαρκαδόρους κ.λπ). Αρχίστε να δημιουργείτε μια οπτική αναπαράσταση των πραγμάτων που φέρνουν ευτυχία στην τρέχουσα ημέρα σας. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει ανθρώπους, δραστηριότητες ή ακόμη και αφηρημένα σύμβολα.
- Αφήστε τη δημιουργικότητά σας να ρέει χωρίς κριτική. Εκφράστε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας στον καμβά.

Φάση 3:

- Μετατοπίστε την συγκέντρωσή σας στην αναπνοή σας. Εισπνεύστε βαθιά, εκπνεύστε αργά. Δώστε προσοχή στην αίσθηση της εισόδου και της εξόδου της αναπνοής σας από το σώμα σας.
- Καθώς συνεχίζετε να δημιουργείτε στον καμβά, συγχρονίστε την αναπνοή σας με τις καλλιτεχνικές σας κινήσεις. Εισπνεύστε κατά τη διάρκεια θετικών κινήσεων, εκπνεύστε κατά τη διάρκεια στιγμών απελευθέρωσης ή εκτόνωσης στο έργο τέχνης σας.

Φάση 4:

- Με κάθε πινελιά ή στοιχείο που προστίθεται στο έργο τέχνης σας, εκφράστε ευγνωμοσύνη για τις θετικές πτυχές της ημέρας σας. Πείτε "ευχαριστώ" σιωπηλά ή δυνατά για κάθε σκέψη που συμβάλλει στην ευτυχία σας.
- Πάρτε το χρόνο σας και να είστε παρόντες στη στιγμή. Αν το μυαλό σας περιπλανιέται, φέρτε το απαλά πίσω στην αναπνοή σας και στη δημιουργική διαδικασία.

Φάση 5:

- Μόλις νιώσετε την αίσθηση της ολοκλήρωσης, αφιερώστε ένα λεπτό για να θαυμάσετε το έργο σας. Αναλογιστείτε τα συναισθήματα και την ευγνωμοσύνη που εκφράσατε.
- Ολοκληρώστε τη διαδικασία με μια τελευταία βαθιά αναπνοή, αναγνωρίζοντας τη θετική ενέργεια που εμφυσήσατε στη δημιουργία σας.

Συμβουλές

Αυτή η θεραπεία με βάση την τέχνη της ενσυνειδητότητας με ασκήσεις αναπνοής παρέχει μια ισχυρή οδό για την αυτοέκφραση, την ενσυνειδητότητα και την ευγνωμοσύνη, προάγοντας τη συνολική ψυχική ευημερία.

3.Ποίηση ενσυνειδητότητας – Ο Ξενώνας του Ρούμι

Εισαγωγή στη γενική τεχνική

Η ποίηση της ενσυνειδητότητας είναι ένας ισχυρός τρόπος για να συνδεθούμε με τον πυρήνα της εμπειρίας της ενσυνειδητότητας. Ανεξάρτητα από το αν έχουμε ή όχι μια επίσημη πρακτική ενσυνειδητότητας, η ποίηση ενσυνειδητότητας μπορεί να μας βοηθήσει να διατηρήσουμε ή να ξαναβρούμε την ισορροπία μας σε έναν μεταβαλλόμενο κόσμο. Μπορούν να μας εμπνεύσουν και να μας φέρουν πιο κοντά στο θαύμα του να ζούμε μια συνειδητή και συμπονετική ζωή.

Τίτλος της άσκησης: “Ο Ξενώνας” από τον RUMI

Πλεονεκτήματα: Εξηγήστε τα οφέλη της συγκεκριμένης τεχνικής που πρόκειται να προτείνετε

Είναι πολύ φυσικό να θέλουμε να αντιδρούμε και να διώχνουμε μακριά δυσάρεστες σκέψεις και συναισθήματα. Το ποίημα μάς βοηθά να χρησιμοποιήσουμε την αναλογία ενός ξενώνα για να επιτρέψουμε την εμφάνιση επώδυνων σκέψεων και συναισθημάτων. Να τα προσκαλέσουμε μέσα και να τους επιτρέψουμε να είναι παρόντες. Να παρατηρήσουμε, με λεπτομέρεια, πώς μας κάνει η παρουσία τους να αισθανόμαστε και στη συνέχεια, όπως ακριβώς σε έναν ξενώνα, ανοίγουμε την πόρτα και τους επιτρέπουμε να έχουν χώρο και να είναι ελεύθεροι, επιτρέποντάς τους να περάσουν χωρίς να προσκολληθούμε σε αυτούς. Αυτή η πρακτική μας ενθαρρύνει να αντιμετωπίζουμε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας με θάρρος, θέρμη και καλοσύνη.

Όταν βρισκόμαστε μπροστά σε δύσκολες στιγμές στη ζωή μας, όταν η καρδιά μας είναι ορθάνοιχτη ή όταν αναπολούμε τις σκοτεινές σκέψεις μας, συχνά μένουμε στον πόνο.

Ο Ρούμι μας δείχνει ότι, ακόμη κι αν δεν μπορούμε να το δούμε εκείνη τη στιγμή, το να αφήσουμε τα δύσκολα συναισθήματα και τις σκέψεις να περάσουν, δημιουργεί χώρο για να έρθει κάτι καλύτερο. Κάτι σαν ανοιξιάτικο καθάρισμα. Τότε οι δύσκολες σκέψεις και τα συναισθήματα μπορούν τελικά να περάσουν, αν τους το επιτρέψουμε. Όπως οι επισκέπτες σε έναν ξενώνα: έρχονται και τελικά φεύγουν.

Απαιτούμενα υλικά:

Ένας άνετος και ήσυχος χώρος.

Αν ο εκπαιδευτής δεν διαβάσει το ποίημα, χρειάζονται τα εξής:

Μια συσκευή ή πλατφόρμα για την αναπαραγωγή ήχου.

Προαιρετικά: ακουστικά για μια πιο καθηλωτική εμπειρία

Ποίημα του RUMI “Ο Ξενώνας”

*Αφού είσαι άνθρωπος, είσαι ένας ξενώνας.
Κάθε μέρα ένας καινούργιος ερχομός,*

*μια χαρά, μια θλίψη, μια κακία,
μια στιγμιαία συνειδητοποίηση φτάνει
όπως ένας απρόσμενος επισκέπτης.
Καλοδέξου τα όλα!*

*Ακόμα κι αν πρόκειται για ένα πλήθος καημών,
που βίαια αδειάζουν το σπίτι από τα έπιπλα του,
φέρσου σε κάθε καλεσμένο με αξιοπρέπεια,
θα μπορούσε κάλλιστα να σε ετοιμάζει
για μια χαρά καινούργια.*

*Τη νηφάλια σκέψη, την ντροπή, τη υστεροβουλία,
υποδέξου τες στην πόρτα χαμογελώντας και κάλεσέ τες μέσα.*

*Να είσαι ευγνώμων για καθετί που έρχεται,
γιατί έχει σταλεί ως οδηγός απ’ τον επέκεινα κόσμο.*

-Τζελαλεντίν Ρουμί

Οδηγίες για την εφαρμογή

Φάση 1:

Βρείτε ένα άνετο και ήσυχο μέρος. Καθίστε ή ξαπλώστε σε μια χαλαρή θέση. Αφιερώστε ένα λεπτό για να θέσετε μια προτίμηση για αυτή τη δραστηριότητα. Θα μπορούσε να είναι η αναζήτηση ηρεμίας, η απόκτηση διορατικότητας ή απλώς η απόλαυση της εμπειρίας. Κλείστε τα μάτια σας και πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές για να βρείτε το κέντρο του εαυτού σας. Αφήστε τις σκέψεις που πλανώνται να απομακρυνθούν.

Φάση 2:

Παίξτε / διαβάστε δυνατά, το ποίημα ή την ηχογράφιση. Ακούστε προσεκτικά τις λέξεις, το ρυθμό και τα συναισθήματα που μεταφέρονται. Δώστε προσοχή στις αποχρώσεις της φωνής του ομιλητή. Παρατηρήστε τον τόνο, τον ρυθμό και τυχόν ανεπαίσθητες αναφορές που μεταφέρουν νόημα. Επιτρέψτε στον εαυτό σας να επικοινωνήσει με τα συναισθήματα που μεταφέρει το ποίημα. Πώς σας κάνει να αισθάνεστε; Τι αναμνήσεις ή εικόνες σας προκαλεί; Αφήστε τις λέξεις να ζωγραφίσουν εικόνες στο μυαλό σας. Οραματιστείτε τις σκηνές ή τα συναισθήματα που περιγράφονται. Αφήστε τη φαντασία σας να περιπλανηθεί ελεύθερα. Καθ' όλη τη διάρκεια της ακρόασης, διατηρήστε την προσοχή σας στην αναπνοή σας. Χρησιμοποιήστε την ως άγκυρα για να παραμείνετε παρόντες.

Φάση 3:

Αφού τελειώσει το ποίημα, καθίστε σιωπηλά για λίγα λεπτά. Σκεφτείτε πώς σας έκανε να νιώσετε η εμπειρία αυτή και τις όποιες διαπιστώσεις έφερε στο προσκήνιο. Αφιερώστε μια στιγμή για να εκφράσετε ευγνωμοσύνη για την ευκαιρία που σας δόθηκε να συμμετάσχετε σε αυτή την πρακτική της συνειδητής ακρόασης. Αναγνωρίστε τα συναισθήματα και τις σκέψεις που προέκυψαν.

Συμβουλές

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε άλλα ποιήματα ενσυνειδητότητας αντί για αυτό που παρουσιάζεται εδώ. Η χρήση άλλων ποιημάτων μπορεί να απαιτεί μια μικρή προσαρμογή των οδηγιών προς τους συμμετέχοντες. Αυτές εξαρτώνται από την εστίαση του ποιήματος ενσυνειδητότητας.