



MBAT4Seniors: COVID19 pandemisi bağlamında yaşlıların ruh sağlığını iyileştirmek için etkili bir araç olarak farkındalık temelli sanat terapisi

2021-1-LT01-KA220-ADU-000030408

FÇ3: ARAÇ SETİ – Müzik ve Hareket teknikleri



Co-funded by
the European Union



Avrupa Birliđi tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve düşünceler sadece yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliđi veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmak zorunda değildir. Ne Avrupa Birliđi ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulabilir.

İçindekiler

Kısa Özet.....	3
1. Egzersizin başlığı: DIOSAS (TANRIÇALAR) - Vücut hareketi Performansı..	4
2. Gülme Terapisi.....	7
3. Farkındalık Sanatı Terapisi	9
4. Müzik ile Duygu Düzenleme için Farkındalık Sanat Temelli Terapi: Sonik Yansıma.....	12
5. Müzik eşliğinde Öfke ile Başa Çıkma	14
6. Alıştırmanın başlığı: Müzik Eşliğinde Öfke ile Başa Çıkma.....	15
7. Farkındalık Doğa Temelli Terapi: Viktor Frankl'ın Çiçek Hasadı.....	19

Kısa Özet

Müzik ve beden hareketi, farkındalık pratiği yapmanın çok ilginç bir yoludur çünkü doğrudan duygularımız ve hislerimizle bağlantılıdır. Zihnimiz bazen "bloke olabilir" ve hissettiklerimizle bağlantı kurmakta zorlanabilirken, müzik kalbimizle bağlantı kurmak ve bazı olumlu duygusal durumlar yaratmak için çok daha doğrudan bir yol olabilir. Aynı zamanda, insanlığın tarihte kullandığı düşünme ve irade biçimimizi dönüştürmenin en eski yollarından biridir.

1. Egzersizin başlığı: DIOSAS (TANRIÇALAR) - Vücut hareketi Performansı

Faydaları: İnsanların güçlü yönlerini ve erdemlerini daha iyi anlamalarına ve ilham verici sembollerle/fikirlerle bağlantı kurmalarına yardımcı olur. Beden hareketi aynı zamanda daha fazla dinginlik yaratan mükemmel bir rahatlama terapisi.

Gerekli malzemeler: Teknik gereksinimler:

- Geniş alan veya oda, (isteğe bağlı matlar ile).
- Ses ekipmanı.
- Arzu edilirse gösteri veya sergi için alan

Uygulama için talimat

Katılımcıların ihtiyaçlarına göre Tanrıçalardan birini seçip o özelliklerle çalışacağız. Çalışmanın 2'şer saatlik 2 seans halinde yapılması uygun görülmektedir.

1. AŞAMA: ELE ALINACAK NİTELİKLERLE TEMAS

Jean Shinova Bolen'in "Her Kadının Tanrıçaları" kitabının okunmasına dayanarak, her bir Tanrıçanın niteliklerinin her biriyle ilgili bir dizi soru aracılığıyla üzerinde çalışılacak kavramların bir özeti yapılır. Katılımcılar her bir tanrıçanın niteliklerine aşına olduktan sonra, tanrıçaların tanımlarıyla sağlanan girdilere hareketle, içselleştirerek ve koreografik bir cümle oluşturarak kendi başlarına yanıt vereceklerdir.

KATILIMCILARA YÖNELİK SORULAR, tanrıçanın sahip olduğu arketipe bağlı olarak.

Bu durumda, Athena'nın bir niteliği alınmıştır.

-Dövüştüğünüzde kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

-Ne zaman, hayatınızın hangi noktasında? Hangi anda kendinizi tehdit altında hissettiniz ve savaşmak zorunda kaldınız?

-Neden, bu kavgayı tetikleyen sebepler nelerdi?

-Nasıl savaştınız? Ne şekilde yaptınız?

-Nasıl hissettiniz?

-Size ne gibi sonuçlar getirdi? Değişimler, travmalar, atılımlar, depresyon, ayrılıklar, yaralar, kişisel gelişim...

2. AŞAMA: BEDEN ALGISI.

Gözlerinizi kapatarak ve bilinçli bir şekilde nefes alarak, birkaç dakika boyunca kendinizi rahatlatarak bedeninizle bağlantı kurmaya başlayın.

Vücudunuzu yavaşça hareket ettirmeye başlayın, kaslarınızı yukarıdan aşağıya doğru nazikçe ısıtın. Küçük esnemeler yaparak başınız ve boynunuzla başlayabilirsiniz. Yavaşça, her türlü hisse dikkat ederek ve vücudunuzun hareket ettirdiğiniz kısma tamamen odaklanarak yapın. Sonra omuzlarınızı, gövdeniz vs.

Tüm vücudunuzu nazikçe ve yavaşça ısıtıttan sonra, gözlerinizi kapatın ve bu uygulama için seçtiğiniz tanrıçanın sembolüyle yeniden bağlantı kurun, bu durumda biz Athena'yı seçtik.

3. AŞAMA: TANRIÇANIN ENERJİSİNİ İFADE ETMEK

Onun sakin gücünün enerjisinin zihninize ve bedeninize girdiğini hissedin. Değiştirilmesi gerekeni değiştirmek ve korunması gerekeni korumak için bilgelik, net ve stratejili düşünme yeteneği. Öfke değil, doğru olana yönelik sakin ve dengeli bir irade olan bir güç. Aynı anda hem irade gücü hem de zihin dinginliği.

Bu enerji içinizde, onu her kullanmaya ihtiyaç duyduğunuzda. Bu enerji sizindir. Hiçbir şeyden yoksun değilsiniz, ona nasıl sahip olacağınızı dışarıdan öğrenmenize gerek yok. O sizin içinizde ve şu anda bedeninizde mevcut.

Bedeninizi yavaşça hareket ettirmeye başlayın ki bu sembol ve enerji sizin aracılığınızla kendini ifade edebilsin. Kollarınızın ve ellerinizin hareket etmesine izin verin ki bu sakin, bilge ve güçlü gücü ifade edebilesiniz. Kendinizi yargılamadan akışa bırakın. Kimse sizi izlemiyor. Nefes alın ve iyi niteliklerinizi özgürce hareket ederek ifade etmenize izin verin.

Şimdi omuzlarınızı da hareket ettirmeye başlayın. Farkındalıkla nefes alıp vermeye devam edin. Kendi enerjinizin, zihninizin ve kalbinizin Atena sembolüyle nasıl daha fazla bağlantı kurduğunu hissedin. Ne kadar çok hareket ederseniz, onun temsil ettiği şeyle o kadar çok bağlantı kurarsınız.

Şimdi dilerseniz gövdenizin de bu dansa katılmasına izin verebilirsiniz. Belki bacaklarınız ve beslemeniz de kendilerini ifade etmek ister.

Hangi hareketler koreografi gibi tekrar tekrar üretilmek ister?

Bir tehdit ya da tehlike karşısında içinizdeki Athena nasıl davranıyor?

Barış ve iyi şans zamanlarında, içinizdeki Athena nasıl davranıyor?

4. AşAMA: ALIşTIRMAYI SONLANDIRMA

Bunu yapmak istediğinizde ve kendinizi hazır hissettiğinizde, dansınızı durdurana kadar hareketinizi yavaşlatmaya başlayın. Gözlerinizi kapatın ve nefes almaya devam edin. Bedeninizdeki enerjiyi hissedin. Ne hissediyorsunuz? Zihniniz ve kalbiniz řu anda nasıl?

şimdi gözlerinizi açabilirsiniz.

İpuçları

Bu teknik, Jean Shinova Bolen'in "Her erkeğin tanrıları" adlı kitabında yazılıp geliştirildiği gibi, eril tanrılar ve eril bir halk için de mevcuttur. Daha sonra her türlü halk için uyarlanabilir.

2. Gülme Terapisi

Gülme terapisi, insanları daha mutlu hissettirmenin güçlü bir yoludur. Gülmenin insanlar üzerinde olumlu etkileri vardır:

- Kahkaha tüm vücudu rahatlatır. İyi ve içten bir kahkaha fiziksel gerginliği ve stresi azaltır, kaslarınızın 45 dakikaya kadar rahatlamasını sağlar.

Bağışıklık sistemini güçlendirir. Kahkaha stres hormonlarını azaltır ve bağışıklık hücrelerini ve enfeksiyonla savaşan antikorları artırır, böylece hastalığa karşı direncinizi artırır.

Vücudun doğal iyi hissettiren kimyasalları olan endorfin salınımını tetikler. Endorfinler genel bir esenlik hissini teşvik eder ve hatta geçici olarak ağrıyı hafifletebilir.

Kalbi korur. Kan damarlarının işlevini iyileştirir ve kan akışını artırır, bu da sizi kalp krizi ve diğer kardiyovasküler sorunlara karşı korumaya yardımcı olabilir.

Kahkaha öfkenin ağır yükünü hafifletir. Hiçbir şey öfke ve çatışmayı ortak bir kahkahadan daha hızlı dağıtamaz. İşin komik tarafına bakmak sorunları bir perspektife oturtabilir ve acı ya da kızgınlığa tutunmadan yüzleşmelerden kurtulmanızı sağlayabilir.

Hatta insanların daha uzun yaşamasına bile yardımcı olabilir. Norveç'te yapılan bir araştırma, güçlü bir mizah anlayışına sahip insanların, çok fazla gülmeyenlerden daha uzun yaşadığını ortaya koymuştur. Bu fark özellikle kanserle mücadele edenler için dikkate değerdir.

Egzersizin başlığı: Kahkaha terapisi hareket getirdi

Faydaları: Kaygı ve stresi azaltır ve insanların birbirleriyle bağlantı kurmalarına yardımcı olarak utanç duygusunun üstesinden gelmelerine yardımcı olur

Gereken malzemeler: Müzik ve hoparlörler, odadaki alan

Uygulama Talimatları:

0. Aşama:

Hazırlık: (5 dakika)

Grup, farkındalık beden odaklı uygulama yaparak başlar: gözler kapalı, fiziksel hislerimize, nefesimize dikkat ederek başlarız... Ve gülümseriz. Gülümsememizin bizi nasıl hissettirdiğine, içimizde nasıl bir pozitiflik yarattığına dikkat ediyoruz.

Vücudumuzdaki her kası gevşetiriz.

1.Aşama:

Gülümsemeleri paylaşmak: (5 dakika) Daha sonra tüm katılımcılar gözlerini açar ve yüzlerinde kocaman bir gülümsemeyle odada yürümeye başlar, önlerinde karşılaştıkları her kişiyle pozitifliği paylaşırlar. Bu bölüm birbirleriyle bağlantı kurmalarına ve kendilerini daha güvende hissetmelerine yardımcı olur.

2. Aşama:

Bir hayvanı taklit ederek dans etme (5 dakika): Herkesin bir hayvanmış gibi dans ederek odada dolaşması gerekir (hangisini seçeceklerini kendileri belirleyebilirler). Ne kadar çok ses, zıplama, oynama vb. yaparlarsa o kadar iyi olur. Birbirleriyle ne kadar çok etkileşime girerlerse o kadar iyi iki.

3. Aşama:

Gülme molası (3-5 dakika): tüm katılımcılar gülmek zorundadır. Başlangıçta sahte olabilir, ancak çoğu zaman kısa bir süre sonra gerçek bir kahkaha haline gelmeye başlar. Birlikte gülebilirler, gerekli hissettikleri şekilde etkileşimde bulunabilirler.

4. Aşama:

XVIII. yüzyıldan insanları taklit ederek dans etmek: herkes "zamanda geriye gitmeli" ve XVIII. yüzyılda yaşıyormuş gibi dans etmelidir. İstedikleri her şeyi hayal edebilir ve istedikleri şekilde yapabilirler.

5. Aşama:

Bitiş: Herkes dansı bırakır ve nasıl hissettiğine ve nefes aldığına dikkat eder.

- Bedenim nasıl?

-Duygularım nasıl?

-Düşüncelerim?

Seansı herkese son bir gülümseme vererek ve deneyimlerini paylaşmak isteyenlere bu fırsatı vererek kapatıyoruz.

3. Farkındalık Sanatı Terapisi

Süre: Etkinlik için yaklaşık 30-45 dakika ayırın

Zaman geçirmek istediğiniz yaratıcı aktiviteyi seçin.

Önümüzdeki 30-45 dakikayı dikkatli bir yaklaşımla faaliyet için ayırın.

Tüm vücudunuzu fark ederek birkaç dakika oturun. Şimdi nefes alış verişinizi fark edin. Ve biraz daha uzun ve tercihen serbest bırakma ve iç çekme ile birlikte birkaç nefes verme için yer açın. Bu, bedenin ve zihnin rahatlamasını sağlar.

Şimdi şu anda aklınıza gelen düşünceleri fark edin ve ruh halinizin nasıl olduğunu düşünün. Sadece fark edin ve faaliyete odaklanın.

Şu anki dikkatinizle, şimdi faaliyet için ihtiyaç duyacağınız malzemeleri bulmalı ve ardından faaliyeti yapacağınız yere oturmalısınız.

Nasıl oturduğunuza dikkat edin. Ayaklar nasıl konumlandırılmış ve sandalyede rahat oturmak mümkün mü? Ellerinize dikkat edin ve yine nefes alış verişinize dikkat edin.

Aktivite sırasında, şimdi farkındalıklı bir yaklaşımla aktiviteyi nasıl yapacağınız konusunda size rehberlik edilecektir.

Aktiviteyi bilinçli bir yaklaşımla yapmak, an be an burada oturduğunuzun ve bir aktivite yaptığının farkında olmanız anlamına gelir.

Düşünceler ortaya çıktığında, örneğin bugün daha sonra yapmanız gereken bir şey veya akşam yemeğini planlamak gibi, o zaman ortaya çıkması oldukça doğaldır ve buradaki niyet bu düşünceler üzerinde durmak değil, onları bırakma pratiği yapmaktır - gitmelerine izin vermek ve dikkatinizi faaliyete geri döndürmek. Ellerin nasıl çalıştığını fark etmek, genel olarak ellerdeki malzemeleri hissetmek her zaman mümkündür ve odada ve bedende fark ettiklerinizi kaydedebilirsiniz.

Ruh halleri ve duygular da muhtemelen yol boyunca ortaya çıkacaktır. Bu oldukça doğal bir şekilde gerçekleşir. Yine, basitçe bunları kaydedin ve mümkün olduğunca bunlara meraklı bir yaklaşım sergileyin ve ortaya çıktıklarını kabul edin, ancak içlerine girmeyin. Örneğin faaliyeti açmak zor olabilir. İsteddiğiniz gibi şekillenmediğini görebilirsiniz. Bir hayal kırıklığı hissedebilirsiniz. Bu sadece hayal kırıklığı olabilir ve yanlış değildir. Ancak yine de, bunu kabul edip edemeyeceğinizi görmeye çalışın, bırakın ve ellerinizi hissederek ve ne yaptıklarını görerek ve muhtemelen nefes alış verişinizi fark ederek faaliyete geri dönün.

Şimdi etkinliğe başlayın:

Eller böyle bir faaliyetle hareket halinde olduğunda, beden ve zihnin sakinleşmesine yardımcı olabilir. Aktivite özel ön gereksinimler gerektirmez, ki bu önemli bir ön koşuldur, çünkü bu şekilde fazla performans odaklı olma eğilimini azaltabiliriz. Amaç daha çok, an be an neyle meşgul olduğumuzu keşfettiğimiz rahat bir varoluş durumuna yaklaşmaktır. Kafanın hangi düşüncelerle dolu olduğunu, beden nasıl deneyimlendiğini ve şu anda hangi ruh halinde olduğumuzu keşfedebiliriz.

Bu aktivite bedende, düşüncelerde ve zihinde huzur bulmaya yardımcı olur.

Katılımcıların, biz bir etkinlik yaparken nasıl hissettiklerini fark etme konusunda deneyim sahibi olmaları gerekmez.

Katılımcıları MBAT faaliyetinin amacı ve niyeti konusunda hazırlamamızın yanı sıra bir faaliyeti bilinçli bir yaklaşımla yapmanın ne anlama geldiğine dair basit formülasyonlar kullanmamız da önemlidir.

Hayatta ve günlük yaşamda farklı şeylerle meşgul oluruz. Bunlar olumlu ve canlandırıcı deneyimler olabileceği gibi, endişe verici düşünceler, bedende ağrı veya huzursuzluk ya da üzüntü, hayal kırıklığı ve yalnızlık deneyimi gibi rahatsız edici duygular da olabilir.

Bir faaliyeti farkındalıklı bir yaklaşımla gerçekleştirdiğimizde, dikkati paylaşmakla ilgileniriz, böylece hem faaliyetin farkında oluruz - örneğin, üzerinde çalıştığımız malzemenin ellerimizde nasıl hissettirdiğini fark eder, hem de aynı zamanda bedende, düşüncelerde ve duygularda keşfettiklerimizi fark ederiz. Ve her zaman yargılayıcı olmayan dostane bir yaklaşımla. Ne keşfedersek keşfedelim, hepsi mükemmeldir.

Faaliyete tekrar tekrar dikkatimizi verdiğimizde, örneğin bedenimizdeki ya da zihnimizdeki rahatsızlığın değiştiğini, belki de tamamen ortadan kalktığını ya da sadece farklı bir şekilde karşımıza çıktığını görebiliriz. Amaç rahatsızlığın ortadan kalkması değil, rahatsızlığa rağmen bir faaliyeti yaparken anlam bulabilmemizdir.

Aktiviteleri farkındalıklı bir yaklaşımla yapmak aşağıdakilere katkıda bulunabilir:

- Odaklanma yeteneği güçlenir
- Vücut kasları gevşer
- Dolaşım ve solunum ritmi yavaşlar
- Zihin sakinleşir ve rahatsızlığa karşı daha dengeli tepki veririz
- Odağı dönüp duran düşüncelerden kaydırma becerisi güçlenir
- Kendine ve başkalarına karşı nezaket ve şefkat güçlenir
- Açık hava etkinlikleri ile ilgili hazırlık ve süreç
- Doğal malzemelerle heykelleri/sanatı şekillendirmek/yaratmak

Etkinlik iki faaliyete ayrılabilir.

Etkinlik 1: Doğada malzeme bulma

Örneğin sahilde ve/veya ormanda, malzeme bulmanın mümkün olduğu bir yürüyüşe çıkın

0. Aşama :

Doğal malzemelerle sanat yaratma faaliyeti eğitimi

1. Aşama :

Yürüyüşe uygun kıyafet ve ayakkabılarla hazırlanın. İçme suyu, malzemeler için bir sepet veya çanta getirin.

2. Aşama :

Yürüyüşün sessizlik içinde gerçekleşmesi talimatını verin. Burada olmaya niyet ediyoruz. Bedeni ve nefesi fark edin. Ne fark edilirse edilsin, ne hissettiğimizi kabul etme pratiği yapıyoruz. Ardından, şu anda ruh halinizin nasıl olduğunu fark edin. Ruh hali ne olursa olsun, gayet iyidir. Bir kenara itilmemelidir. Düşünceleri fark edin. Çok sayıda düşünce var mı ve içeriği nedir?

Katılımcılar yürüyüş için hazırlanır ve eğitmen katılımcıların kendilerine uygun bir hızda yürümelerini söyler. Gerekirse, belirli bir zamanda, örneğin 30 dakika sonra tekrar nerede toplanacağımızı kararlaştırın. Burada da eğitmen, katılımcıların yol boyunca duyuşal

izlenimlere, düşüncelere ve duygulara dikkat ederek ve aynı zamanda yer bularak nasıl yürüyecekleri konusunda talimat verir.

3. Aşama:

Katılımcılar şimdi dışarı çıkıp malzeme toplarlar ve heykel oluşturmak için doğal malzeme toplama faaliyetiyle aynı anda burada ve şimdi kendi başlarına var olma pratiği yaparlar.

4. Aşama

Eğitmen katılımcıları tekrar bir araya getirir ve etkinliği sonlandırır. Katılımcıların sırayla en çok beğendikleri malzemeleri göstermeleri ve nedenini bir cümleyle açıklamaları ile sonlandırılabilir. Katılımcıların sessizlik içinde yürümeyi nasıl deneyimlediklerini ve doğal malzemeleri toplarken nasıl dikkatli bir yaklaşım sergilediklerini anlattıkları kısa bir tur eklenebilir. Katılımcılar ne fark etti? Eğitmen ve diğer katılımcılar yorum yapmadan dinler.

4. Müzik ile Duygu Düzenleme için Farkındalık Sanat Temelli Terapi: Sonik Yansıma

Genel tekniğe giriş

Sonic Reflection, müziği duygusal keşif ve düzenleme için bir araç olarak kullanan farkındalık sanatı temelli bir terapidir. Bu teknik, bireyleri müzikle etkileşime girmeye teşvik ederek müziğin duygusal deneyimlerine rehberlik etmesine ve öz yansıma için bir platform sağlamasına izin verir. İşitsel duyulara odaklanarak, katılımcılar geleneksel görsel sanat formlarına ihtiyaç duymadan duygularını yönlendirebilir ve işleyebilirler.

Alıştırmanın başlığı: Müzik ile Duygu Düzenleme: Sonik Yansıma

Faydaları:

- Duygusal Düzenleme: Müziği bir araç olarak kullanmak, bireylerin duygularını düzenlemelerine ve yönlendirmelerine yardımcı olarak kontrol ve farkındalık duygusunu geliştirir.
- Duyusal Etkileşim: Sonik Yansıma'nın işitsel odağı, duyuları benzersiz bir şekilde harekete geçirerek duygularla derin bir bağlantı kurulmasını ve müziğin iyileştirici gücünü teşvik eder.
- Dikkatli Nefes Alma: Nefes farkındalığını müzikle birleştirmek, ritmik ve sakinleştirici bir deneyimi teşvik ederek stresin azaltılmasına ve duygusal esenliğe katkıda bulunur.
- Gelişmiş Kendini İfade Etme: Katılımcılar müzik seçimi ve etkileşimi yoluyla duygularını ifade ederek duygusal ifade için sözsüz ve yaratıcı bir çıkış noktası sağlar.

Gereken malzemeler:

Kağıt parçası veya herhangi bir dokulu materyal Mevcut duygusal durumunuzla örtüşen müzik

Uygulama için talimat

1. Aşama:

- Rahat bir alan bulun. Gözlerinizi kapatın ve nefesinize odaklanın. Derin nefes alın, yavaşça verin. İşitsel duyularınızı etrafınızdaki seslere ayarlamaya başlayın.

- Bir parça kağıt veya dokulu herhangi bir malzeme seçin. Ellerinize dokunsal niteliklerini keşfedin. Yüzeyi hissedin, dokuları fark edin ve kendinizi duysal deneyime bırakın.

2. Aşama:

- Mevcut duygusal durumunuza uygun bir müzik parçası seçin. Bu bir şarkı, enstrümantal parça veya bir tepki uyandıran herhangi bir müzik olabilir.

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

- Dinlerken müziğin nüanslarına dikkat edin. Seslerin aktardığı tempo, dinamikler ve duygusal tonlara dikkat edin.

3. Aşama:

- Müzik çalarken nefesinize odaklanın. Ritim ve melodiyle uyum içinde nefes alın ve verin. Müziğin nefesinizin hızını yönlendirmesine izin vererek senkronize bir deneyim yaratın.

4. Aşama:

- Geleneksel sanat formlarını kullanmadan, duygularınızı ince hareketler veya jestlerle ifade edin. Vücudunuzun müziğe doğal bir şekilde tepki vermesine izin verin. Bu sallanma, parmaklara vurma veya duygusal durumunuzla uyumlu herhangi bir hareketi içerebilir.

- Ortaya çıkan duyguları sözel olarak ifade edin veya içsel olarak kabul edin. Örneğin, müzik neşe uyandırıyor, "bu neşe anı için teşekkür ederim" deyin.

5. Aşama

- Müzik aracılığıyla deneyimlenen duygusal yolculuk için bir şükran anı ile seansı sonlandırın. Duygularınızla bu eşsiz yolla bağlantı kurma ve onları anlama fırsatı için teşekkürlerinizi ifade edin.

- Gözlerinizi açın, birkaç derin nefes alın ve duygusal farkındalık hissini gününüzün geri kalanına taşıyın.

İpuçları

Sonik Yansıma, müziği kendini keşfetmek için güçlü bir araç olarak kullanarak duygusal keşif ve ifade için yaratıcı ve duysal açıdan zengin bir yaklaşım sunar.

5. Müzik eşliğinde Öfke ile Başa Çıkma

Bu yöntem, resim ve müzik odaklı farkındalık temelli bir sanat etkinliğidir.

Duyguları ifade etmeyi, onları tanımayı ve yeni bir duygusal denge bulmayı amaçlamaktadır. Etkinlik, 6 temel duyguyla (öfke, iğrenme, korku, üzüntü, şaşkınlık ve neşe) bağlantılı bazı farklı melodi türlerini dinleme imkanına sahip olmaktan oluşur.

Bu etkinlik, duyguyu bir kaynağa dönüştürerek sorunlu olanların üstesinden gelmeyi amaçlamaktadır. Oturuma belirli sorularla başlamak, eğitmenin katılımcıları daha iyi tanımasına, onlarla ve aralarında sıcak ve güvenli bir bağ oluşturmasına yardımcı olur.

Belirli bir duyguya odaklanmak ve bu duygu üzerinde farkındalık tutumuyla çalışmak alışkın olmadıkları bir durum olabilir, bu nedenle bu duyguyu keşfetmekte, hayal etmekte veya hissetmekte bazı zorluklar yaşamaları son derece normaldir. Lütfen orta yoğunluktaki duygular üzerinde çalışmaya başlamanın daha iyi olduğunu anlamalarına yardımcı olun, çünkü bu büyük travmalar üzerinde çalışmak değil, keyif almakla ilgilidir. Bu, onlara dikkatlerinin gücünü, yargılamadan burada ve şimdi olmayı öğretmek için mükemmel bir andır. Ve müzik, duygularla bağlantı kurmanın çok güçlü bir yoludur, çünkü normalde ya da o gün içinde "bloke" ve daha "duyarsız" olsak bile hissettiklerimizle bağlantı kurmamıza yardımcı olur. Zihin bizi kandırabilir, ancak duygular ve hisler normalde daha "samimidir" ve her zaman şu anda gerçekleşmektedir. Zihin geleceğe veya geçmişe gidebilir, ancak duygular şimdiki zamanla bağlantı kurmak için açık bir kapıdır. Müziğe kulak vermek, zihin bunu yapmaktan zorlansa bile kendimizle bağlantı kurmamıza yardımcı olabilir. Genel olarak, farkındalık pratiği ile bağlantılı çok sayıda fayda vardır.

Aşağıdaki gibi çok sayıda fayda sayılabilir:

- Stresi azaltma ve kaygıyı yönetme
- Korkuyu kontrol etmek
- Konsantre olmayı ve dikkat dağıtıcıları görmezden gelmeyi öğrenmek
- Yaratıcılığı teşvik etmek
- Deneyime merak ve açık fikirlilikle yaklaşmak
- Kızgın veya üzgün hissettiğinizde sakinleşmeyi öğrenmek
- Kendine karşı nezaket ve şefkati teşvik etmek
- Özeleştirinin azaltılması
- İşle ilgili kas gerginliklerini bilinçli olarak gevşetmek

- Sabır, alçakgönüllülük, başkalarının iyiliği için sevinç, cömertlik, çalışkanlık ve soğukkanlılık gibi psikososyal becerilerin geliştirilmesi
- Nezaketle ve başkalarıyla ve çevreyle denge içinde yaşamak.

6. Alıştırmanın başlığı: Müzik Eşliğinde Öfke ile Başa Çıkma

Faydaları:

- bilinçli farkındalığı geliştirmek
- empatiyi ve duygusal düzenlemeyi artırmak

Gereken malzemeler:

- müzik çalmak için hoparlör
- baskılı insan silueti
- renkler

Uygulama için talimatlar:

1. Aşama - Giriş: Bu uygulamaya dinleyicilerinizle bağlantı kurarak, onları sıcak bir şekilde karşılayarak ve onlara genel olarak günlerini sorarak başlayabilirsiniz. Bu iletişimi kurduktan sonra, onlara bugün nasıl hissettiklerini biraz daha derinlemesine sorarak başlayabilir, duygularıyla bağlantı kurmalarına yardımcı olabilirsiniz.

Cevap verdikten sonra, grubun ruh haline daha uygun olan melodiyi seçin (linki aşağıda bulabilirsiniz).

2. Aşama : Hazırlık: Katılımcılarınızdan rahat bir pozisyon bulmalarını isteyin ve onlara oturuma nasıl başlayacaklarını açıklayın: "Kendiniz için rahat bir pozisyon bulun. Sandalyede, koltukta, yatakta veya kendinizi iyi hissettiğiniz herhangi bir yerde olabilir. Vücudun şekillerini iki kez çizebileceğiniz bir kağıt ve onları boyamak için biraz renk alın, bunu size daha sonra söyleyeceğim zaman yapacaksınız. Şimdi müziği dinleyin ve ritmi ve talimatları takip edin."

3. Aşama – İLK BÖLÜMÜ Uygulama

Şimdi bu uygulamayı gruba açıklayarak tanıtabilirsiniz:

"Bugün öfkemizle çalışacağız, böylece onu dönüştürebiliriz."

Rahat bir pozisyona geçin... Her şeye birkaç dakika ara verelim...

Duyularımızı karşılayabilmek ve onları serbest bırakabilmek için kendi içimize yolculuk yapacağız...

Yüzümüzü gevşeterek başlayacağız... gözlerimizin nasıl gevşediğini hissediyoruz... göz kapakları... çene...

Her nefeste, kendimi hava ile doldurduğumun farkındayım.

Her nefes verişte yüzümü gevşettiğimin farkındayım.

Şimdi boynumuzu hissediyoruz... ve onu gevşetiyoruz... İçeri giren her nefes bize esenlik verir... her nefes veriş boynumuzu rahatlatır..."

Kimsenin uykuya dalmadığını kontrol etmek önemlidir, çünkü birisi derinlemesine rahatladığında bu şekilde hissetmek kolaydır. Bunu onlara şu şekilde açıklayabilirsiniz:

"Eğer uykunuzun geldiğini hissederseniz, gözlerinizi hafifçe açabilirsiniz."

Ellerimizi hissediyoruz... ve onları tamamen gevşetiriz....

Burnumuzdan giren havanın dokunuşunu hissediyoruz... girerken nasıl daha soğuk ve çıkarken nasıl daha sıcak olduğunu...

Şimdi burada ve şu anda bulunduğumuza göre, genellikle bizi öfkeliendiren bir olayı hatırlayacağız. Lütfen sizde çok fazla öfke yaratan bir şey seçmeyin, orta yoğunlukta bir şey seçmeye çalışın.

Başlamak üzere olan müziğe dikkatinizi verin ve bedeninizin onu duymasına izin verin...

Şimdi siz uygulayıcı olarak burada bulabileceğiniz müziği çalmaya başlamalısınız:

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

Ve sonra açıklamaya devam edebilirsiniz:

" Hissettiklerinizi yargılamadan veya onunla özdeşleşmeden, size ve bedeninizin hangi bölgelerine ne gibi hisler verdiğini gözlemleyin. Daha ziyade, her şeyin olduğundan farklı olmasını istemeden, merakla, sevgiyle, sabırla gözlemlemekle ilgilidir.

Açıklamaya devam ediyorsunuz: "Öfke, bizim için önemli bir sınırın aşıldığını bize hatırlatan doğal bir duygudur. Ancak onu biriktirmek ya da onunla aşırı özdeşleşmek hem kendimiz hem de başkaları için acı yaratır.

Şimdi gözlerinizi açın ve çizdiğiniz iki beden şeklinden birini alın. Burası acı veren duyguları toplayabileceğiniz yerdir. Şimdi öfkenizi resmetmeye başlayın, vücudunuzun onu hissettiğiniz kısmını ve onu daha iyi temsil eden renk ya da renkleri seçin...

Burada bir ara verin, böylece herkes bu talimatları uygulamak için zaman bulsun ve sonra devam edin:

Öfke duygusunun içinde olmaya çalışmayın.... çünkü siz öfkeniz değilsiniz. Bunun yerine, sizi birkaç günlüğüne ziyarete gelen eski bir arkadaşınızı karşıladığınız gibi karşılayın. Nezaketle, kibarlıkla ve yakında gideceğini ve sonsuza kadar kalamayacağını bilerek. "

Artık öfkemize açık, dengeli ve hoşgörülü bir alan açtımıza göre, içimize dinginlik ve iç huzur tohumları ekebilmek için onu bırakmanın zamanı gelmiştir.

Şimdi müziği değiştirmeniz gerekiyor:

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

İKİNCİ BÖLÜMÜ Uygulama (Huzur ve dinginliğin geliştirilmesi):

Nefesinizi vücudunuzun öfke hissettiğiniz bölgelerine getirin. Burnunuzdan geçen havanın vücudunuzun bu bölgesine ulaşana kadar yoluna devam ettiğini, onu tazelediğini, yumuşattığını ve daha büyük bir esenlik alanı yarattığını hayal edebilirsiniz.

Nefes almaya devam edin ve esenlik ve huzur yüklü nefesinizi bedeninize getirin. Kaslarınızın, organlarınızın, cildinizin nasıl gevşediğini ve duygusal dünyanızın nasıl yavaş yavaş sakinleştiğini fark edin.

Şimdi diğer çizilmiş şekilleri alın. Burası olumlu duyguları toplayacağınız yer olacak."

Şimdi bir ara vermelisiniz ki herkes bu ikinci sayfayı ve kalem renklerini almak için zaman bulabilsin.

"Şimdi huzurunuzu ve dinginliğinizi vücudunuzda hissettiğiniz yeri seçerek boyamaya başlayın. İki şekli alın ve onları gözlemleyin, karşılaştırın. Şekilleri bir dahaki sefere müzikle yapacağınız egzersiz için saklayın. Duygularınızın renklerle ifade edilen beden haritasını görmek güzel olacak."

Şimdi alıştırmaya bitmiştir ancak alıştırmayı tamamlamalarına yardımcı olmanız önemlidir. Onlara şöyle diyebilirsiniz:

Gözlerinizi açmadan önce, bu uygulamayı gerçekleştirebildiğiniz için hayata ve kendinize ya da kendinize teşekkür etmenin bir yolu olarak dudaklarınıza bir gülümseme çizebilirsiniz. Bu bilinç durumunu hayatınızın ve gününüzün geri kalanına da taşıyabileceğinizi unutmayın. Şimdi gözlerinizi açabilir ve bedeninizi yavaşça hareket ettirmeye başlayabilirsiniz.

4. Aşama – Kapanış Oturumu

Grubunuz meditasyonu bitirdiğine göre, ne hissettiklerini, deneyimlediklerini ve keşfettiklerini daha iyi anlamalarına yardımcı olmak için iyi bir andır. Eğer isterlerse her bir kişiden deneyimlerini grupla paylaşmasını isteyebilirsiniz.

Sorabileceğiniz bazı faydalı sorular şunlardır:

- Şimdi nasıl hissediyorsunuz?
- Duygularınızı resmetmeye başladığınızda ne oldu?
- Süreç boyunca zihniniz ne yaptı? Geçmişe mi yoksa geleceğe mi gitti?
- Duyguyu vücudunuzun neresinde hissettiniz?
- Bazı zorluklar yaşadınız mı? Hangisini yaşadınız?

İpuçları

Bu teknik, yönetmek istediğiniz ruh haline göre müziği değiştirerek diğer duygularla başa çıkmak için kullanılabilir. Ayrıca, silueti saklamanızı ve diğer duygularla çalışmak için yeniden kullanmanızı öneririz. Nihai sonuç, her öğrenci için bir duygusal haritalamaya sahip olmak olacaktır.

7.Farkındalık Doğa Temelli Terapi: Viktor Frankl'ın Çiçek Hasadı

Tekniğe giriş

Viktor Frankl'ın Çiçek Hasadı, Frankl'ın varoluşsal fikirlerinden ilham alan ve bunları doğanın ve duyuşsal farkındalığın iyileştirici faydaları ile birleştiren farkındalık sanatı temelli bir terapidir. Bu teknik, duygularını doğa bağlamında keşfetmek ve işlemek için bireyleri özellikle yürüyüş ve çiçek toplama yoluyla çevreleriyle etkileşime girmeye teşvik eder.

Alıştırmanın başlığı: Viktor Frankl'ın Çiçek Hasadı

Faydaları

Varoluşsal Düşünme: Viktor Frankl'ın varoluşsal kavramları, katılımcıların doğayla bağlantı kurarken amaçları, anlamları ve değerleri üzerine düşünmelerine rehberlik eder. Duyusal Farkındalık: Doğal çevreyle etkileşim duyguları harekete geçirerek şimdiki anın ve duyguların farkındalığını artırır. Zihin-Beden Bağlantısı: Yürümek ve çiçek toplamak gibi fiziksel eylemler beden ve zihin arasında bir bağlantı kurarak bütünsel esenliği teşvik eder. Minnettarlık ve Anlam: Viktor Frankl'ın deneyimlerde anlam bulma vurgusu, seansa dahil edilen şükran teknikleriyle uyumludur ve şimdiki an için bir takdir duygusu geliştirir.

Gereken malzemeler: --

Uygulama talimatları:

1. Aşama:

- Bahçe, park veya çayır gibi doğal bir ortam bulun. Hareketsiz durarak ve kendinizi topraklayarak başlayın. Ayaklarınızın altındaki toprağı hissedin ve etrafınızdaki sesleri, kokuları ve renkleri gözlemleyin.

2. Aşama:

- Rahat bir tempoda yürümeye başlayın. Her adımınıza dikkat edin, altınızdaki zemini hissedin. Dikkatinizi dağıtan her şeyi bir kenara bırakın ve yürümenin ritmik hareketine odaklanın.

- Yürürken Viktor Frankl'ın her adımda anlam bulma ve yolculukta mevcut olma fikrini düşünün.

3. Aşama:

- Dikkatinizi çeken bir çiçeğe veya bitkiye yaklaşın. Onu koparmadan önce rengini, dokusunu ve kokusunu gözlemleyin. Çiçeğin sembolizmini ve duygularınızla nasıl yankılandığını düşünün.

- Her bir çiçeği toplarken, sizin için temsil ettiği duygular üzerine düşünün. Neşe, dayanıklılık veya huzurun sembolü mü?

4. Aşama

- Topladığınız çiçeklerle birlikte oturmak veya ayakta durmak için bir dakikanızı ayırın. Mevcut duygularınız bağlamında sizin için taşıdıkları anlam ve amaç üzerine düşünün.

- Viktor Frankl'ın felsefesini düşünün: deneyimde anlam bulmak, şimdiki zamanla bağlantı kurmak ve büyüme potansiyelini kucaklamak.

5. Aşama

- Deneyim, doğal çevre ve keşfedilen duygular için minnettarlığınızı ifade edin. Şimdiki anın güzelliğini kabul edin.

- Hasat edilen çiçekleri size anlamlı gelen bir şekilde düzenleyerek, yolculukta bulunan güzelliği ve amacı sembolize ederek seansı sonlandırın.

İpuçları

Viktor Frankl'ın Çiçek Hasadı, doğayı, şükranı ve amacı terapötik deneyime entegre ederek duygusal keşif ve varoluşsal düşünme için benzersiz ve dikkatli bir yaklaşım sunar.

Kitap: Frankl, V. E. (2020). Yes to life: In spite of everything(Hayata evet: Her şeye rağmen). Beacon Yayınları. <https://www.amazon.com/Yes-Life-Everything-Viktor-Frankl/dp/080700555X>