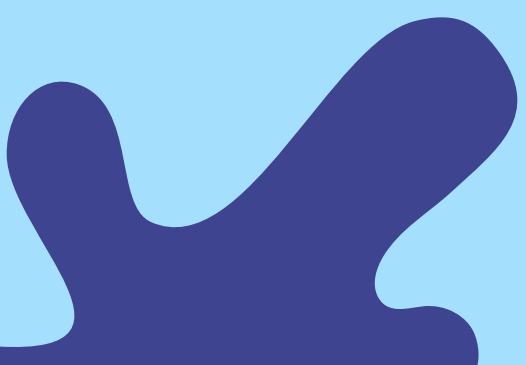




TAITEEN PSYKOLOGIAA JA TÄYDENTÄVIÄ TEKNIIKKOITA LUOVUUDEN, SOSIAALISEN YHTEYDEN JA ILMAISUN TUEKSI

Kirjoittajat: Igor Vaslav Vitale, Mariella Segreti

MailArt4Seniors - Erasmus+ 2020-1-LT01-KA227-ADU-094717



Psykologia on tiede, joka tutkii käyttäytymiseen, ajatuksiin ja tunteisiin liittyviä prosesseja. Psykologiaa sovelletaan laajalti hyvinvoinnin alalla, ei vain kliinisillä alueilla tai psykologisten häiriöiden terapioissa. Viime vuosikymmeninä psykologia ja neurotiede ovat tutkineet meditaation myönteisiä vaikutuksia henkiseen hyvinvointiin ja saaneet siitä vakuuttavia todisteita.

Tässä luvussa selitämme, miksi meditaatio on niin tärkeä luovassa prosessissa ja kuinka voit toistaa meditaatiotekniikoita senioreiden taidetyöpajoissa ja erityisesti postitaiteen parissa.

Ohjaajat voivat soveltaa meditaatiotekniikoita joustavasti koulutuksen eri vaiheissa. Esimerkiksi seuraavasti:

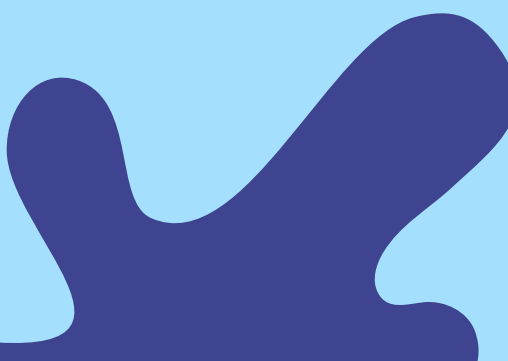
1. Lämmittelyharjoituksena: alkuvaiheessa ennen luovan prosessin alkamista
2. Luovan prosessin aikana, luovuuden tukosten ratkomiseen tai jopa taideteosten luomisen aikana (silmät auki meditaatio)
3. Kurssin loputtua stressin lievittämiseen tai positiivisten tunteiden vahvistamiseen tunnelman ja yhteyden parantamiseen



Meditaatiotekniikoilla on monia etuja:

- Näitä menetelmiä voidaan helposti soveltaa moniin kohderyhmiin ja olosuhteisiin. Meditaatio on saavutettava ja inklusiivinen menetelmä, joka voidaan ottaa käyttöön kaikissa olosuhteissa, se ei vaadi erityistä koulutusta ja osallistujat voivat toistaa harjoituksia myös itsenäisesti.
- Ohjattu meditaatio on mahdollista äänittää henkilökohtaisen käytön jatkamisen avuksi.

Eryteisesti huomioitavaa ikääntyneiden kohderyhmillä:

- Meditaatiotekniikat voivat ehkäistä henkistä rappeutumista, kuten monet muutkin mielen harjoitteet
 - Meditaatio ei vaadi erityisiä tai monimutkaisia kehon asentoja ja sitä voidaan soveltaa missä kunnossa tahansa ja vapaasti. Siksi osallistujat, joilla saattaa olla esimerkiksi kehon ja luuston sairauksia, voivat mukauttaa vapaasti harjoituksen itselleen sopivaksi.
- 

Osallistujat

Teknisesti ottaen meditaatioistunnoilla ei ole osallistujien enimmäismäärää, jopa 200 osallistujalle ohjattu meditaatio voi onnistua ilman erityisiä vaikeuksia. Mikäli lisäät osallistujamäärää, personoinnin ja seurannan tasoa on laskettava.

Mikäli siis sisällytät tämän käytännön postitaitteen tuokioihin, sinun tulee määrittää huolellisesti osallistujien määrä kaikkien tähän oppaaseen sisältyvien toimintojen mukaan. Ellei rajoituksille muuten ole tarvetta, älä rajoita osallistujien määrää. Esimerkiksi, jos sinut kutsutaan esittelemään tekniikoita suurelle yleisölle ja haluat korostaa tämän menetelmän merkitystä jopa suurissa konferensseissa tai tapahtumissa, voit tehdä niin.

Tietenkin meditaatiotekniikoiden suorittaminen 1, 12 tai 200 ihmisen kanssa on aivan eri asia. Varsinkin valtavien yleisöjen kohdalla kannattaa valmistella yleisö paljon yksityiskohtaisemmin, ja ottaa huomioon, että isommillakin yleisöillä on suurta vaihtelua käyttäytymisessä. Esimerkiksi 200 ihmisen kanssa ei voi suorittaa yksilöiden seurantaan tehokkaasti tai nopeasti. Siksi ehdotan, että osallistujia on noin 20.

Konteksti

Tilanteen ja ympäristön valinta on tärkeää, koska on syytä välttää tekijöitä jotka heikentävät meditaatiotekniikan tehokkuutta. Tästä syystä on tärkeää, että vieraillet tapahtumapaikalla etukäteen. Monet tekijät voivat heikentää merkittävästi istuntojen laatua, mikä voidaan tiivistää seuraavasti:

1. Mieti kuulemiseen liittyviä tekijöitä. Meditaatioistuntojen moderaattori ei käytä kovaa ääntä, joten kuuluvuusnäkökohdat tulee ottaa huomioon. Tarkista, onko huoneesi riittävän äänieristetty. Vältä häiriötä, jotka voivat keskeyttää harjoitukset (esim. muut lähistöllä olevat henkilöt, ja varmista että huone on riittävän kaukana muista harjoitustiloista joissa voi olla musiikkia, tai melua joka voi häiritä osallistujia)
2. Arvioi, kuuluuko äänesi selvästi kaikissa huoneen osissa. Ota huomioon, että erityisesti vanhusten kohderyhmässä voi olla kuulovammaisia osallistujia. Et voi kuitenkaan puhua kovaa, koska se ei edistä rentoutumista. Siksi suosittelen käyttämään langatonta mikrofonia, jonka avulla voit puhua pehmeästi, mutta riittävällä äänenvoimakkuudella, selkeästi kaikkien kuultavilla. Jos päätät käyttää ääniraitoja rentoutumiseen, testaa se ennen toteutusta varmistaaksesi, että äänenvoimakkuudet ja musiikkitausta ovat tasapainossa.
3. Harkitse käytettävissä olevaa tilaa suhteessa osallistujien määrään. Monien rentoutustekniikoiden edellytyksenä on, että on riittävästi tilaa. Koska käsite "mukava asento" on yleisesti käytetty, mieti riittävää tilaa ja etäisyyttä osallistujien välillä (eli vähintään 1 metri osallistujien välillä)
4. Varmista, että tuolit ovat riittävän mukavia rentoutumisharjoitusten suorittamiseen



Aika

Meditaatioistuntoon varattu aika on arvioitava huolellisesti. Liian lyhyt harjoitus ei välttämättä saavuta tavoitetta, joka suosii rentoutumista tai stimuloi luovuutta, liian pitkä harjoitus voi olla tylsää, suosia liiallista rentoutumista tai jopa nukkumista. Siksi suosittelen, että et jatka harjoituksia yli 30 minuuttia yhtäjaksoisesti. Varmista, että sinulla on riittävästi aikaa myös valmistaviin toimiin (ohjeiden jakamiseen) ja seurantaan, jotta voit todeta että harjoitukset on toteutettu oikein tai vastata mahdollisiin yleisön kysymyksiin.

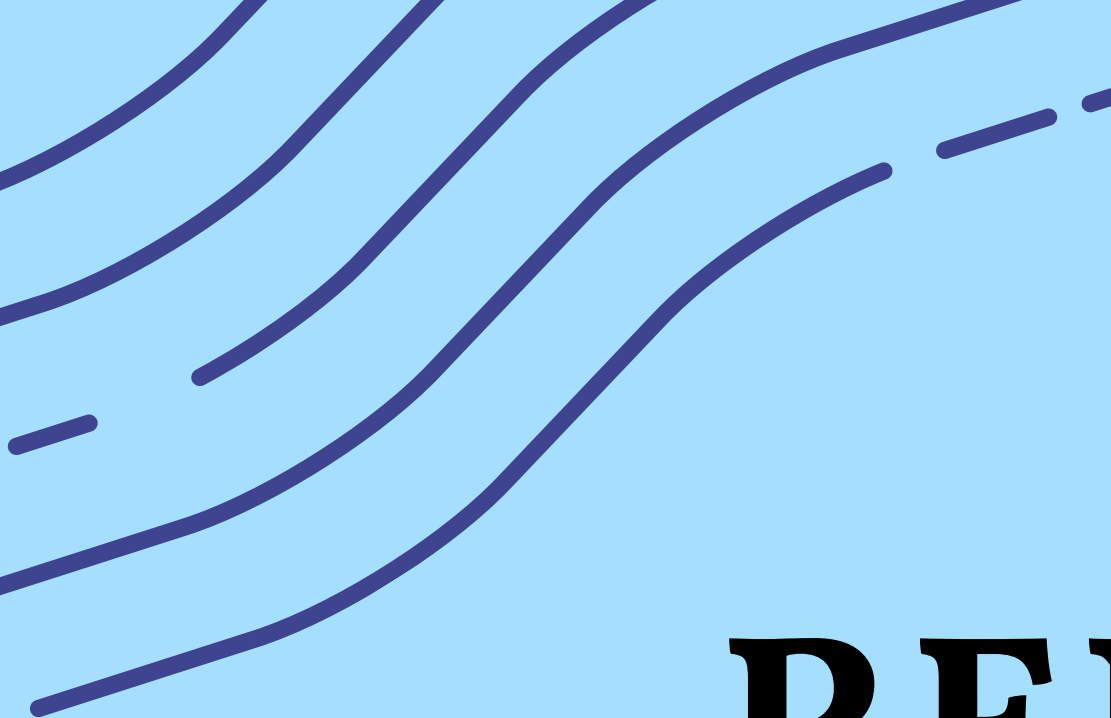
.

Huomioon otettavat turvallisuuskysymykset

Ota huomioon, että meditaatio ei korvaa psykologin palveluja, joita voivat tarjota vain laillistetut psykologit. Pyydä osallistujia ottamaan tarvittaessa yhteyttä psykologiin.

Varmista aina turvallisten ja vakaiden asentojen käyttö meditaatiossa, jotta vältät putoamisen tai loukkaantumisen.

Älä käytä äärimmäisiä tai vaikeita hengitystekniikoita, jotka voivat olla epämiellyttäviä vanhuksille tai tottumattomille ihmisille, ja joita ei edes tarvita henkisen rentoutumisen



HARJOITUS I - MIELEN RENTOUTUMISEN EDISTÄMINEN

Meditaatiotekniikoiden tavoite on mielen rentoutumine, ja on erittäin tärkeää opettaa oppijoille kuinka saavuttaa tämä tila. Tästä syystä on hyödyllistä aloittaa neutraalilla harjoituksella, joka keskittyy vain henkisen rentoutumistilan saavuttamiseen, ja sitten jatkaa harjoituksia, joilla on muita erityisiä tavoitteita.

Vaihe 1 – ASENTO

Pyydä osallistujia ottamaan mukava asento. Asento jota suosittelisin, on:

- jalat lattialla
- kädet rentoina jalkojen päällä
- selkäranka suorana
- mahdollisesti lepotuolin käyttö
- tai suoraan makuulle asettuminen

Jos käytät istuma-asentoa, kehoita osallistujia pitämään pää ylhäällä kääntämättä sitä taakse- tai alaspäin. Nämä asennot voivat estää hengityksen ja häiritä oppijan huomion harjoituksen suorittamisesta.

Varmista osallistujien kanssa, että missään kehon osassa ei ole jännityksen tunnetta. Yleensä makuuasento helpottaa tässä, mutta se voi myös rentouttaa liikaa. Kun rentoudut makuulla, jopa nukahtaa. Silloin rentoutuminen itsenäisesti voi vaikeutua, koska tehtävää on liaksi helpotettu.

Tietysti on hyödyllistä ehdottaa osallistujille mukavia vaatteita ja liikkumista rajoittavien asusteiden välttämistä (vyöt, epämukavat kengät jne.)

Kun olet antanut ohjeet, kysy selkeästi kaikilta osallistujilta, onko asento riittävän mukava ennen harjoituksen aloittamista.

Vaihe 2 - rentoutumisen tilan saavuttaminen

Rentous voidaan saavuttaa useilla tavoilla. On tärkeä omaksua menetelmiä, jotka ovat kaikkien käytettävissä ja joita voidaan käyttää useiden osallistujien kanssa samanaikaisesti. Erityinen personointi voidaan saavuttaa onnistuneesti yksityisissä istunnoissa; joten tässä sinun on keskitytty menetelmiin, jotka tekevät harjoituksista helppoa kaikille.

Suosittelen, että harjoitat äänesi muuttamista rentouttavaksi ja pehmeäksi. Voit esimerkiksi kouluttaa ääntäsi olemaan:

rytmisen: äänesi rytmin tulee olla tasainen ja rytmi hidastuu koko harjoituksen ajan (rytmin tulee olla hitaampaa harjoituksen toisessa osassa)

Ääni ei saa olla jännittynyt; välitämme tunteemme äänemme kautta. Jos jännitämme, se välittyy osallistujille

Erittäin tärkeää on synkronoida äänesi osallistujien hengityksen kanssa: Aluksi puhut ohjeet sisäänhengityksen aikana ja jatkat vasta kun ihmiset hengittävät ulos. Uloshengitys on hengityksen rentouttava vaihe ja jos annat ohjeita tässä vaiheessa, oppijat yhdistävät äänesi rentoutumiseen, mikä voi häiritä.

Tässä muutamia ohjeita, joita käytän mielen rentoutumisen tilan saavuttamiseen:

Etsi mukava asento

Katso ylöspäin ilman että liikutat päätäsi.

Huomaa hengityksesi muutos sisään- ja uloshengityksessä

Kun hengität sisään, pidä silmät auki

Kun hengität ulos, sulje silmät

Ja jatka vain näin: hengitä sisään silmät auki, ja kun hengität ulos, sulje silmäsi

Kun olet toistanut kohtia 4 ja 5 muutaman kerran ääneen, jatka ohjeistamalla silmien sulkemista vain siihen asti kunnes kaikki tekevät niin.

Tämän jälkeen voit sanoa ”ja sulje silmäsi kokonaan, jotta, voit herkemmin kuunnella ääntäni ja ohjeita, joita annan sinulle”.

Vaihe 3 - syventäminen

Silmien sulkemisen jälkeen on hyvä vielä tehdä joitain tukitoimia rentoutumistilan syventämiseksi. Kirjoitan tähän muutamia esimerkkejä.

Rentouta kehon osia. Voit lukea vaikka tämän käsikirjoituksen mukaan: "ja nyt kuvittele kuinka rentoutumisen aalto etenee pään yläosasta koko kehon yli jalkoihin. Tunne kuinka rentoutat kasvosi lihaksia, silmien ympärillä olevaa lihasta, suusi, niska, hartiat, käsivarret, käsivarret ja sitten koko vartalo alaspäin, vatsa ja jalat. Jokainen lihas on nyt rento ja jatkat sisään- ja uloshengittämistä syvään rentoutuneena."

Laske ääneen. Tässä esimerkki käsikirjoituksesta, jonka voit myös ottaa käyttöön: "ja nyt haluaisin että kuuntelet ääntäni. Lasken 10:stä yhteen ja kun pääsen yhteen asti, tunnet olosi entistä rennommaksi. 10 hengitä syvään sisään ja ulos, 9 mitä enemmän kuuntelet ääntäni, sitä rentoutuneempi olet, 8 lihaksesi ovat rennot, 7 tunne kuinka rentouden aalto valuu päästä yli koko kehosi, 6 kuvittele hengittäväsi syvään koko ihosi läpi nyt, 5 ja on kuin voisit imeä koko rentoutumisen puhtaasta ilmasta ihosi läpi nyt 4 ja jos jokin mahdollinen ajatus kulkee mielessäsi, vain huomaat, hyväksyt ja päästät irti 3 päästää mene kaikkiin mahdollisiin ajatuksiin nyt 2 vielä rennommin 1 päästää irti ja rentoudu täysin..."

Vaihe 4 - poistuminen

"Poistumisvaihe" on hetki, jolloin johdat osallistujan tiedostamaan jälleen ympäristön. Poistumisessanne voit myös auttaa osallistujaa luomaan mielessään yhteyden kehon tilan tuntemuksien ja tämän rentoutumistilan välille auttaaksesi häntä pääsemään takaisin tähän tilaan assosioinnin avulla. Esimerkki käsikirjoituksesta:

Ja nyt, kun olet aivan rento, haluaisin rohkaista sinua yhdistämään mielessäsi tämän rauhallisen tilan kehon tuntemukseen; tätä kutsutaan ankkuriksi, joka yhdistää kaikki nyt koetut positiiviset tunteet. Pyydän sinua sulkemaan kätesi sulkemalla peukalon neljän sormen alle ja yhdistämällä tämän rentoutumistilan tähän liikkeeseen. Ja joka kerta kun teet tämän, saat henkisen rentoutumisen takaisin. Nyt lasken yhdestä kolmeen. Ja kohdassa 3 poistut tästä rentouden sisäisestä tilasta ja palaat takaisin ympäristöömme, ja kun kätesi on auki, olet täysin keskittynyt ympäristöösi. 1 hengityksesi nopeutuu 2 silmäluomet keventyvät ja haluavat avautua ja 3 nyrkkisi kevenee ja haluaa avautua, ja avaat silmäsi nyt. Olet valmis jatkamaan tätä työpajaa.

Selitys: on tärkeää tehdä ankkurointi erityisellä liikkeellä, joka liittyy ainutlaatuisen mielen rentoutumiseen. Tällä tavalla yhdistyminen on selkeämpää ja yksiselitteisempää, koska henkilö ei muissa yhteyksissä käytä kyseistä liikettä.

HARJOITUS 2 - SOSIAALISEN YHTEYDEN VAHVISTAMINEN

Analyysimme mukaan sosiaalinen eristäytyminen on yleinen ongelma vanhemmassa väestössä. Sosiaalisen tuen puute ennustaa masennusta ja ahdistuneisuutta, joka voi vaarantaa vakavasti vanhusten henkisen hyvinvoinnin. Tästä syystä on erittäin tärkeää hankkia tarvittaessa psykologista tukea. On myös erittäin tärkeää toimia ja olla aktiivinen sosiaalisesti, koska yhteisön tuki on puskuri, joka vähentää merkittävästi psyykkistä stressiä.

Yksi luova tapa edistää sosiaalista yhteyttä voi olla meditaatiotekniikka nimeltä **Loving Kindness Meditation**.

Loving Kindness -meditaatio on tekniikka, joka perustuu erilaisten ihmisten välöisen yhteyden herättämiseen ja turvallisuuden ja onnen tunteiden tavoittamiseen. Eri henkilöiden välisen yhteyden herättely sisältää useita "vaikeustasoja", koska ensimmäinen henkilö on ystävä, toinen on neutraali henkilö, kolmas on henkilö, johon oppijalla on turhautumisen sävyttämä tai jopa vihainen suhde.

On todistettu, että Loving Kindness -meditaatio voi lisätä organisaatioissa sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja empatiaa, vähentää negatiivista käyttäytymistä ja tukea organisaation hyvää käyttäytymiskulttuuria.

Parantaaksemme Loving Kindness Meditation'in tuloksia, ehdotan tässä tekniikan mukauttamista sellaiseksi että se perustuu itseilmaisuuksiin ja soveltuu taiteellisen ilmaisun tarkoituksiin. Tämä meditaatio on suunniteltu erityisesti MailArt-istuntoja varten. Seen soveltamisen sopii hyvin, että henkilö lähettää postitaidetta vastaanottajalle.

Menetelmä rentoutumisen tilan saavuttamiseksi on samanlainen kuin harjoituksessa 1. Suosittelen että otat tämän käsikirjoituksen käyttöön ennen harjoituksen 1 vaihetta 4 - "Poistuminen".

Vaihe 1 - Ystävä

Nyt haluan sinun kuvittelevan ystävän, henkilön josta pidät: tuo tämä henkilö mieleesi, kuvittele hänen olevan edessäsi, kuvittele kehon asento, ilme ja kaikki yksityiskohdat. Nyt haluan sinun kuvittelevan, että toivotat hänelle parasta; että olet terve, onnellinen, turvassa ja rauhallinen sekä täysin rento nyt, ja että näkisit tämän heijastuvan hänen käyttäytymiseensä. Ja nyt, valitse kaikista positiivisista adjektiiveista, joilla voit kuvailla tätä henkilöä. Ja näe hänen reaktionsa mielikuvassasi. Nyt haluan sinun kuvittelevan lähettäväsi MailArt-kuvasi tälle henkilölle ja näkeväsi reaktion. Positiivinen viesti todennäköisesti kirvoittaa vastaanottajasta kiitollisia sanoja. Tervehdi ystävääsi ja anna mennä.

Vaihe 2 - neutraali henkilö

Etsi kaikkien mieleen tulevien ihmisten joukosta neutraali henkilö, joka ei herätä sinussa positiivista tai negatiivista reaktiota. Tuttava on edessäsi. Voit kuvitella hänen asentonsa ja ilmeensä ja kaikki yksityiskohdat. Nyt haluan sinun kuvittelevan, että toivot hänelle kaikkea hyvää; että olet terve, onnellinen, turvassa ja rauhallinen sekä täysin rento nyt. Näet mielessäsi tämän heijastuvan hänen käyttäytymiseensä. Ja nyt, valitse kaikista positiivisista adjektiiveista, joilla voit kuvailla tätä henkilöä. Näe hänen reaktionsa mielikuvassasi. Nyt haluan sinun kuvittelevan lähettäväsi MailArt-kuvasi tälle henkilölle ja näkeväsi reaktion. Positiivinen viesti todennäköisesti kirvoittaa vastaanottajasta kiitollisia sanoja. Tervehdi tuttavaasi ja anna mennä.

Vaikka tämä voi tuntua vaikealta, pyydän sinua nimeämään henkilön, jonka kanssa toimiessa sinulla on ollut turhautumista tai ehkä jopa konflikti, ja joka aiheuttaa negatiivisia tunteita. Vaikkakin sinulla on ollut turhautumista aiemmin, myös tämä henkilö tarvitsee terveyttä ja positiivisia tunteita kuten kaikki muutkin ihmiset. Hän on mielessäsi nyt edessäsi ja vaikka se onkin vaikeampaa, tiedät, että jokainen ihminen ansaitsee empatiaa ja onnea. Nyt haluan sinun kuvittelevan että toivot hänelle kaikkea hyvää; että olet terve, onnellinen, turvassa ja rauhallinen sekä täysin rento nyt, antaen anteeksi ja unohtaen kaiken turhautumisen, mutta pitäen mielessä sen mitä opit tästä kokemuksesta. Kaikista positiivisista adjektiiveista, joita voit sanoa tälle henkilölle, valitse sopivin nyt, vaikka se ei olisi helppoa. Näe mielessäsi hänen reaktionsa luomassasi mielikuvassa. Nyt haluan sinun kuvittelevan lähettäväsi MailArt-kuvasi tälle henkilölle ja näkeväsi reaktion. Positiivinen viesti todennäköisesti kirvoittaa vastaanottajasta kiitollisia sanoja. Tervehdi tätä henkilöä nyt.

Vaihe 4 - Poistu

Voit nyt kiittää itseäsi lahjoitetuasi kaikki nämä positiiviset ajatukset muille. Voit onnitella sisäisesti, mielessäsi, ja muistaa roolin joka sinulla on nyt. Voit kuvitella ulottavasi nämä positiiviset toiveet kaikille ihmisille sekä luonnolle, ja toivoa luovuutta ja positiivista ajattelua kaikille. Nyt lasken yhdestä kolmeen ja kohdassa 3 olet täysin rento ja tunnet olevasi sosiaalisesti yhteydessä muihin ja valmis aloittamaan uudelleen MailArt-toimintojen parissa. 1: hengityksesi syvenee, 2: silmäluomet keventyvät ja silmäsi haluavat avautua, ja 3: nyrkkisi / kämmenesi kevenee ja haluaa avautua. Voit avata silmäsi nyt. Olet valmis jatkamaan MailArt-istuntoa.

HARJOITUS 3 - LUOVUUDEN STIMULOINTI

Meditaatiota voidaan soveltaa myös ihmisten valmistautumiseen tiettyyn tehtävään. Esimerkiksi urheilijat voivat harjoittaa meditaatiota ennen kilpailua, ammattilainen ennen julkista puhetta ja taiteilijat voivat tehdä sen ennen esitystä tai luovan prosessin aikana.

Tämän menetelmän oletuksena on, että mielikuvatehtävän kokeilu parantaisi suoritusta jatkossa vahvistamalla itsetuntoa ja koettua kyvykkyyttä kyseisessä tehtävässä.

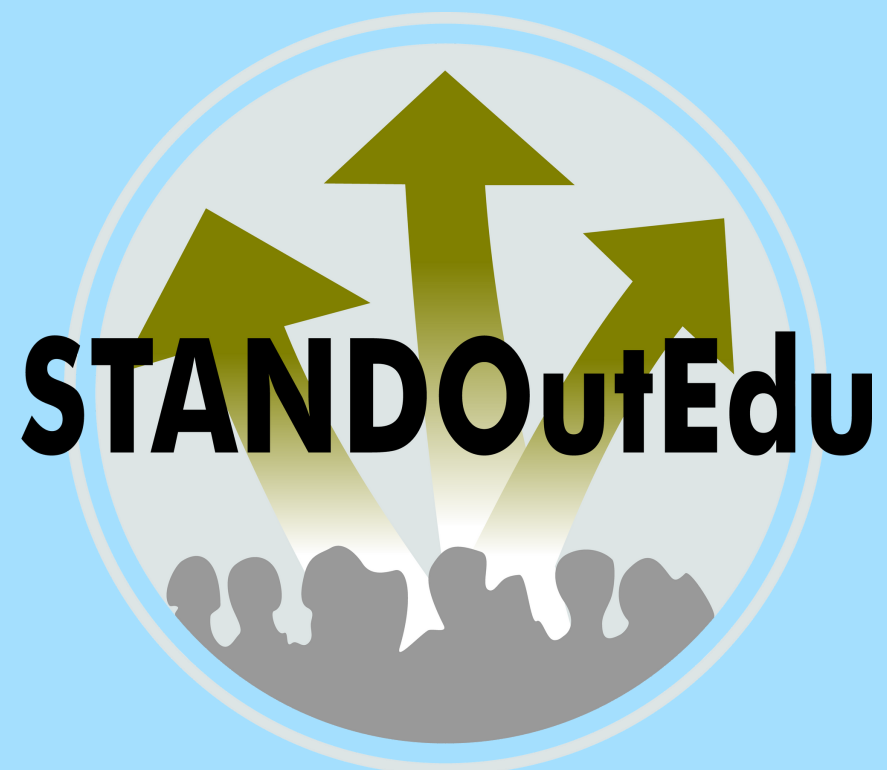
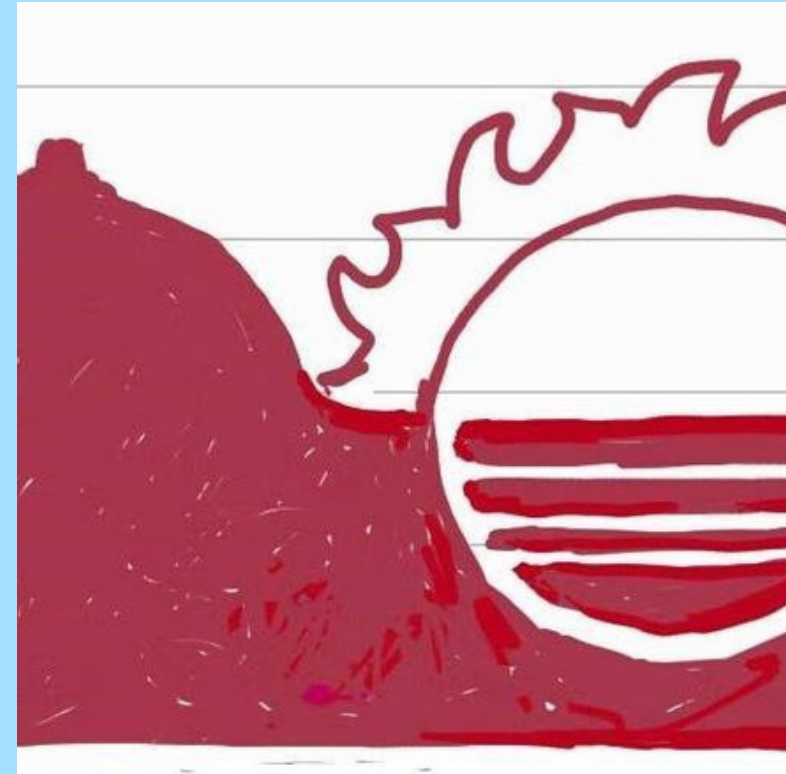
Tämä käsikirjoitus 3 on tehty MailArtin luovan prosessin tueksi. Kuten edellisessäkin harjoituksessa, voit aina käyttää harjoitusta 1 trentoutuden tilan edistämiseen. Voit lisätä tämän Luovuuden stimulointi -osion ennen kohtaa 4 "Poistuminen".

"Ja nyt haluan sinun kuvittelevan että olet täysin valkoisessa tilassa, ja peset tämän paikan isolla valkoisella pesusienellä. Kun teet tämän, kaikki negatiiviset tunteet raukeavat ja rentoudut. Voit keskittyä luovaan prosessiin tässä valtavassa valkoisessa tilassa, koska vain sinä ja luova työ olette nyt läsnä. Kaikki energiasi voidaan ohjata uusien MailArt-teosten luomiseen. Nyt haluan sinun asettuvan MailArt-mielentilaan, jossa tunnistat kaikki tällä kurssilla esiteltyt taiteen tekniikat ja muodot. Valitse mielessäsi niistä sopivin; ylitä perinteiset formaatit, valitse myös objekteja ja muotoja jotka eivät tavallisesti liity postiviesteihin, ja kuvittele, mitä materiaaleja voisit käyttää kyseisessä tapauksessa. Kun olet valmis, kuvittele värit, joita haluat antaa juuri tälle taideteokselle kaikkien mahdollisten värien joukosta; sininen, violetti, keltainen, oranssi, vihreä, punainen ja kaikki niiden sävyt. Postitaide voi olla epätavallinen, luova yhdistelmä siitä, mitä pidät sopivimpana tässä elämäsi hetkessä. Ehkä voit lmyös öytää sanoja ja lauseita, yksinkertaisia elementtejä, jotka haluat välittää vastaanottajalle. Ja kun olet valmis, kuvittele meneväsi postipalveluun ja lähettäväsi viestin. Viesti ylittää kaikki postipalvelut ja kilometrien matkat ja on vihdoinkin julkaistu. Kuvittele, että henkilö vastaanottaa postilähetyksesi, ja miten hänen kasvoillaan kuvastuu tyytyväisyys. Hänen reaktionsa ja lähettämäsi taideteoksen ymmärtäminen näkyvät vastaanottajan kiitollisuudessa hänen saadessaan viestin. Kuvittele että saat myös vastauksen, joka auttaa sinua herättelemään luovuutta entisestään."

**TOIVOTTAVSTI
NAUTIN NÄISTÄ
POSTITAITEEN
AKTIVITEETEISTA
!!!**



PROJECT PARTNERS





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

