



ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΤΟΝΩΣΗΣ ΤΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΣΥΝΔΕΣΗΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΚΦΡΑΣΗΣ

Συγγραφείς: Igor Vaslav Vitale, Mariella Segreti

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

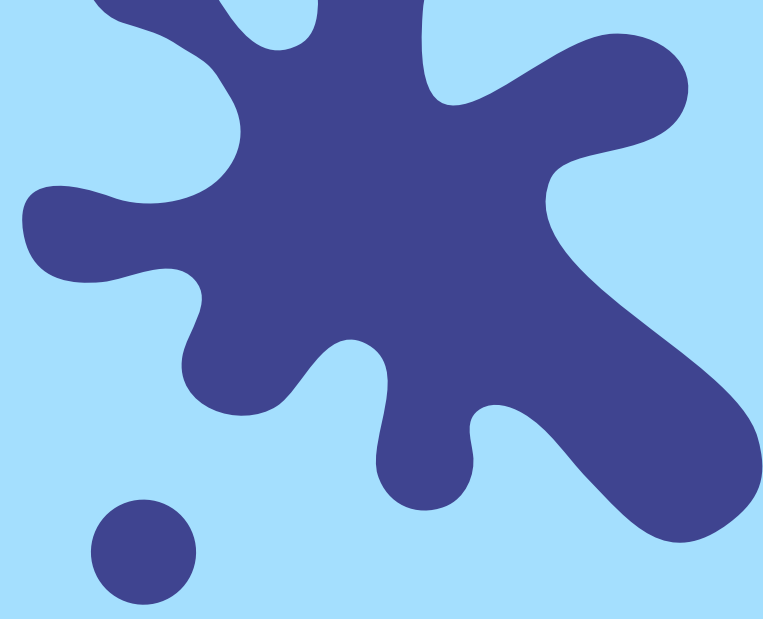
πλεονεκτηματα

Η ψυχολογία είναι η επιστήμη που μελετά επιστημονικές διαδικασίες που συνδέονται με συμπεριφορές, σκέψεις και συναισθήματα. Η ψυχολογία εφαρμόζεται ευρέως στον τομέα της ευεξίας και όχι μόνο σε κλινικούς τομείς ή θεραπείες για ψυχολογικές διαταραχές. Τις τελευταίες δεκαετίες, η ψυχολογία και οι νευροεπιστήμες μελέτησαν επιστημονικά τις θετικές επιδράσεις του διαλογισμού στην ψυχική ευεξία και βρήκαν απτά στοιχεία που το υποστηρίζουν.

Σε αυτό το κεφάλαιο θα εξηγηθεί γιατί ο διαλογισμός είναι τόσο σημαντικός κατά την δημιουργική έκφραση και πως θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε διάφορες τεχνικές διαλογισμού σαν ένα σχήμα θεραπείας για τους ηλικιωμένους μέσω της Τέχνης και ειδικότερα μέσω του Mail Art.

Τεχνικές διαλογισμού μπορούν να εφαρμοστούν από τους εκπαιδευτές με έναν ευέλικτο τρόπο σε διάφορες στιγμές κατά την διάρκεια της εκπαίδευσης. Προσωπικά εγώ τις χρησιμοποιώ ως εξής:

1. Σαν προθέρμανση: στα αρχικά στάδια πριν ξεκινήσει η διαδικασία της δημιουργίας
2. Κατά την διάρκεια της δημιουργικής διαδικασίας, για την επίλυση δημιουργικών μπλοκαρισμάτων, ή ακόμα και κατά τη δημιουργία έργων τέχνης (διαλογισμός με ανοιχτά μάτια)
3. Στο τέλος του μαθήματος με σκοπό την μείωση του στρες, ή την ανάδειξη θετικών συναισθημάτων ως κοινωνική σύνδεση.

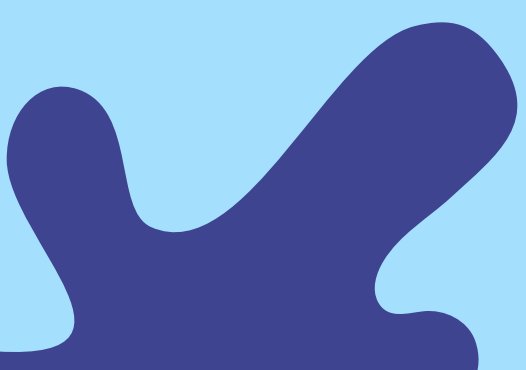


Τα πλεονεκτήματα του διαλογισμού είναι πολλά:

- Αυτή η μέθοδος μπορεί εύκολα να προσαρμοστεί σε πολλές ομάδες-στόχους και σε διάφορες συνθήκες. Είναι τεχνικά μια μέθοδος χωρίς αποκλεισμούς που μπορεί να εφαρμοστεί εύκολα, δεν απαιτεί συγκεκριμένη εκπαίδευση και μπορεί να αναπαραχθεί και αυτόνομα από τους συμμετέχοντες
- Είναι δυνατή η ηχογράφηση καθοδηγούμενου διαλογισμού για να ευνοηθεί η προσωπική χρήση και η συνέχιση των τεχνικών και μετά.

Συγκεκριμένες πτυχές που πρέπει να ληφθούν υπόψη για τις ομάδες-στόχους ηλικιωμένων είναι οι ακόλουθες:

- Οι τεχνικές διαλογισμού είναι αποτελεσματικές για την πρόληψη ψυχολογικών προβλημάτων, όπως κάνουν και πολλές άλλες νοητικές ασκήσεις.
- Ο διαλογισμός δεν απαιτεί ιδιαίτερες ή περίπλοκες στάσεις του σώματος και μπορεί να εφαρμοστεί σε οποιαδήποτε κατάσταση και ελεύθερα. Επομένως, οι συμμετέχοντες που μπορεί να έχουν μυοσκελετικές παθήσεις μπορούν να προσαρμόσουν ελεύθερα την θέση του σώματός τους για να εκτελέσουν σωστά τις ασκήσεις.



ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ



Από τεχνική άποψη δεν υπάρχει μέγιστος αριθμός συμμετεχόντων σε ένα διαλογισμό. Προσωπικά πραγματοποιώ συνεδρίες διαλογισμού ταυτόχρονα για έως και 200 συμμετέχοντες χωρίς ιδιαίτερα προβλήματα. Παρόλα αυτά, σίγουρα ο μεγάλος αριθμός συμμετεχόντων, περιορίζει την εξατομίκευση και την μετέπειτα παρακολούθηση των αποτελεσμάτων.

Επομένως, εάν συμπεριλάβετε αυτήν την πρακτική στο MailArt, θα πρέπει να προσδιορίσετε προσεκτικά τον αριθμό των συμμετεχόντων, σύμφωνα με όλες τις δραστηριότητες που περιλαμβάνονται σε αυτόν τον οδηγό. Αλλά μην περιορίζετε στον αριθμό των συμμετεχόντων εάν δεν χρειάζεται. Για παράδειγμα, εάν καλείστε να επιδείξετε τεχνικές σε μεγάλο κοινό και θέλετε να τονώσετε τη σημασία αυτής της μεθόδου ακόμη και σε μεγάλα συνέδρια ή εκδηλώσεις, μπορείτε να το κάνετε και να προωθήσετε τη σημασία της ψυχικής και κοινωνικής ευημερίας σε αυτήν την περίπτωση.

Φυσικά, το να εκτελείς τεχνικές διαλογισμού με 1, 12 ή 200 άτομα είναι αρκετά διαφορετικό. Ειδικά σε μεγάλα ακροατήρια θα πρέπει να προετοιμάσετε πολύ πιο αναλυτικά το κοινό, σκεφτείτε ότι όσο μεγαλύτερο είναι το κοινό, θα χρειαστεί να αντιμετωπίσετε περισσότερες διαφορετικές συμπεριφορές, και το follow-up θα είναι δυσκολότερο. Για παράδειγμα, με 200 άτομα δεν μπορείτε να παρακολουθήσετε έναν προς έναν αποτελεσματικά ή γρήγορα. Επομένως, αυτό που σας προτείνω είναι περίπου 20 συμμετέχοντες.

ΠΛΑΙΣΙΟ

Η επιλογή του πλαισίου στις τεχνικές διαλογισμού είναι ζωτικής σημασίας αφού θα πρέπει να αποφύγετε πολλά πιθανά εμπόδια που μειώνουν την αποτελεσματικότητά του. Για το λόγο αυτό, είναι σημαντικό να επισκεφτείτε τον χώρο της εκδήλωσης πριν. Πολλοί παράγοντες μπορούν να μειώσουν σημαντικά την ποιότητα των συνεδριών και μπορούν να συνοψιστούν ως εξής:

1. Λάβετε υπόψη τους ακουστικούς παράγοντες. Ο συντονιστής των συνεδριών διαλογισμού δεν χρησιμοποιεί δυνατή φωνή, επομένως, οι ακουστικές πτυχές πρέπει να ληφθούν υπόψη. Ελέγξτε εάν ο χώρος σας είναι επαρκώς ηχομονωμένος και απομονωμένος. Αποφύγετε οποιαδήποτε ενόχληση μπορεί να διακόψει τις ασκήσεις (δηλαδή άλλα άτομα που βρίσκονται κοντά, βεβαιωθείτε ότι η αίθουσα είναι αρκετά μακριά από άλλες αίθουσες εκπαίδευσης όπου μπορεί να υπάρχει μουσική, ήχοι, θόρυβος που μπορεί να ενοχλήσουν τους συμμετέχοντες)
2. Αξιολογήστε εάν η φωνή σας μπορεί να ακούγεται καθαρά σε όλα τα μέρη του χώρου. Σκεφτείτε ότι ειδικά για την ομάδα-στόχο των ηλικιωμένων, μπορεί να υπάρχουν συμμετέχοντες με προβλήματα ακοής. Ταυτόχρονα, δεν μπορείτε να μιλήσετε δυνατά αφού κάτι τέτοιο δεν θα ευνοούσε τη χαλάρωση. Ως εκ τούτου, σας προτείνω να χρησιμοποιήσετε ένα ασύρματο μικρόφωνο που σας επιτρέπει να μιλάτε απαλά αλλά με επαρκή ένταση, καθαρά και να ακούγεστε από όλους. Εάν αποφασίσετε να χρησιμοποιήσετε ηχητικά κομμάτια για χαλάρωση, δοκιμάστε το πριν από την υλοποίησή του, προκειμένου να βεβαιωθείτε ότι η ένταση της φωνής και το μουσικό υπόβαθρο είναι καλά ισορροπημένα.
3. Εξετάστε τον διαθέσιμο χώρο σε σχέση με τον αριθμό των συμμετεχόντων. Προϋπόθεση πολλών τεχνικών χαλάρωσης είναι να υπάρχει αρκετός χώρος για την εφαρμογή τους. Για μία «άνετη θέση», σκεφτείτε έναν επαρκή χώρο και μια επαρκή απόσταση μεταξύ των συμμετεχόντων (δηλαδή 1 μέτρο τουλάχιστον μεταξύ των συμμετεχόντων)
4. Βεβαιωθείτε ότι οι καρέκλες είναι επαρκώς αναπαυτικές για την εκτέλεση ασκήσεων χαλάρωσης

Χρονος

Ο χρόνος που διατίθεται για μια συνεδρία διαλογισμού θα πρέπει να αξιολογηθεί προσεκτικά. Η πολύ σύντομη συνεδρία μπορεί να μην πετύχει τον στόχο της, που είναι να ευνοήσει τη χαλάρωση ή να τονώσει τη δημιουργικότητα, μια πολύ μεγάλη άσκηση μπορεί να είναι βαρετή ή ακόμα και να ευνοεί την υπερβολική χαλάρωση ή ακόμα και τον ύπνο. Επομένως, σας προτείνω να μην συνεχίσετε τις πρακτικές για περισσότερο από 30 λεπτά συνεχώς. Βεβαιωθείτε ότι έχετε επίσης αρκετό χρόνο για προπαρασκευαστικές δραστηριότητες (κοινοποίηση οδηγιών) και παρακολούθηση για να ελέγξετε ότι οι ασκήσεις έχουν εφαρμοστεί σωστά ή οποιαδήποτε πιθανή ερώτηση από το κοινό.

Θεματα ασφαειας που πρεπει να ληφθουν υποψη

Λάβετε υπόψη ότι ο διαλογισμός δεν υποκαθιστά τις συνεδρίες ψυχοθεραπείας, οι οποίες μπορούν να πραγματοποιηθούν μόνο από πιστοποιημένους ψυχολόγους. Προτρέψτε τους συμμετέχοντες να επικοινωνήσουν με ψυχολόγο σε περίπτωση ανάγκης.

Παρακαλούμε πάντα να χρησιμοποιείτε ασφαλείς και σταθερές θέσεις κατά την εκτέλεση του διαλογισμού, προκειμένου να αποφύγετε πτώσεις ή τραυματισμούς.

Μην χρησιμοποιείτε ακραίες ή δύσκολες τεχνικές αναπνοής, οι οποίες μπορεί να είναι πολύ άβολες για ηλικιωμένους ή μη εκπαιδευμένους και ούτως ή άλλως δεν χρειάζονται για να επιτευχθεί η ψυχική χαλάρωση

ΆΣΚΗΣΗ Ι - ΨΥΧΙΚΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗ

Βασική προϋπόθεση για να έχουν αποτέλεσμα οι τεχνικές διαλογισμού είναι η ψυχική χαλάρωση και είναι πολύ σημαντικό να διδάξουμε στους ενήλικες μαθητές πώς να φτάσουν σε αυτή την κατάσταση και να διασφαλίσουμε επίσης ότι έφτασαν σε μια πραγματική κατάσταση χαλάρωσης. Για το λόγο αυτό πιστεύω ότι είναι χρήσιμο να ξεκινήσετε με μια ουδέτερη άσκηση, εστιασμένη μόνο στο να φτάσετε στην κατάσταση ψυχικής χαλάρωσης και στη συνέχεια να προχωρήσετε σε ασκήσεις με άλλους συγκεκριμένους στόχους.

βημα 1 - η σταση

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να βρουν μία άνετη στάση. Η βασική στάση που εγώ θα πρότεινα είναι:

- Τα πέλματα να εφάπτονται στο πάτωμα
- Τα χέρια χαλαρά πάνω στους μηρούς
- Όρθια πλάτη
- Εναλλακτικά χρήση ανάκλισης
- Ή ξαπλώστε στο πάτωμα.

Εάν επιλέξετε την καθιστή θέση, προτρέψτε τους συμμετέχοντες να κρατούν το κεφάλι ψηλά, χωρίς να γέρνουν προς τα πίσω ή προς τα κάτω. Αυτή η θέση μπορεί να εμποδίσει την αναπνοή και να αποσπάσει την προσοχή του μαθητή από την εκτέλεση της άσκησης.

Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχει αίσθηση έντασης σε κανένα μέρος του σώματος. Συνήθως, η ξαπλωμένη θέση διευκολύνει πολύ αυτό, αλλά ίσως χαλαρώνει πάρα πολύ. Όταν κάποιος φτάνει στη χαλάρωση ενώ είναι ξαπλωμένος, είναι στην ίδια κατάσταση με τον ύπνο. Και αυτό δεν σας επιτρέπει να αξιολογήσετε την ικανότητα του ατόμου να χαλαρώσει αυτόνομα, καθώς η διαδικασία χαλάρωσης γίνεται πολύ εύκολη.

Φυσικά, θα ήταν πολύ χρήσιμο να προτείνετε στον συμμετέχοντα να φοράει άνετα ρούχα και να αποφεύγει ρούχα που περιορίζουν την κίνηση (ζώνες, κοστούμια, άβολα παπούτσια κ.λπ.)

Αφού δώσετε οδηγίες και πριν ξεκινήσετε την άσκηση, ρωτήστε όλους τους συμμετέχοντες εάν η θέση που διάλεξαν είναι ικανοποιητική για αυτούς.

βημα 2 - επιτυγχανοντας κατασταση χαλαρωσης

Μια κατάσταση χαλάρωσης μπορεί να επιτευχθεί με διάφορους τρόπους, συνεπώς είναι πολύ σημαντικό να προτείνετε ασκήσεις που μπορούν να υλοποιηθούν και να εκτελεστούν από όλους τους συμμετέχοντες. Μια συγκεκριμένη και μοναδική εξατομίκευση μπορεί να επιτευχθεί με επιτυχία μόνο στις μεμονωμένες συνεδρίες. Έτσι πρέπει να εστιάσετε σε στρατηγικές για να κάνετε τις ασκήσεις εύκολες για όλους.

Για την επίτευξη αυτού του στόχου, σας προτείνω να εκπαιδεύσετε τη φωνή σας να είναι χαλαρωτική και απαλή. Η φωνή σας θα πρέπει να είναι:

Ρυθμική: ο τόνος της φωνής σας πρέπει να είναι σταθερός και να επιβραδύνεται καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης (ο ρυθμός πρέπει να είναι πιο αργός στο δεύτερο μέρος της άσκησης)

Καμία ένταση στη φωνή δεν πρέπει να γίνεται αισθητή, μεταδίδουμε τα συναισθήματά μας μέσω της φωνής μας. Εάν νιώθουμε ένταση, αυτό θα μεταδοθεί στους συμμετέχοντες

Μια πολύ σημαντική στρατηγική είναι να συγχρονίσετε τη φωνή σας με την αναπνοή των συμμετεχόντων. Αρχικά δίνοντας οδηγίες με περισσότερες λεπτομέρειες, και μετά να μιλήσετε μόνο όταν οι συμμετέχοντες εκπνέουν. Η εκπνοή είναι η χαλαρωτική φάση της αναπνοής και αν δώσετε οδηγίες ειδικά σε αυτή τη φάση, οι μαθητές θα συσχετίσουν τη φωνή σας με τη χαλάρωση και θα εμβαθύνουν ακόμη περισσότερο σε αυτή την κατάσταση του μυαλού.

Σας παραθέτω μερικές από τις οδηγίες που δίνω εγώ για την επίτευξη της ψυχικής χαλάρωσης

Βρείτε μία άνετη θέση

Χωρίς να κινήσετε το κεφάλι σας, κοιτάξτε ψηλά

Εστιάστε στην αναπνοή σας κατά την εισπνοή και εκπνοή

Όταν εισπνέετε, έχετε τα μάτια σας ανοιχτά

Όταν εκπνεέτε, κλείστε τα μάτια σας

Και απλά συνεχίστε με τον ίδιο τρόπο, εισπνοή, μάτια ανοιχτά, εκπνοή, μάτια κλειστά

Μετά από 2-3 επαναλήψεις του Νο 4 & 5, συνεχίστε να επαναλαμβάνεται μόνο την φράση μάτια κλειστά, έως ότου όλοι κλείσουν τα μάτια τους.

Μετά από αυτό, μπορείτε να πείτε “κλείστε τα μάτια σας, και αφήστε την φωνή μου να σας καθοδηγεί”

βημα 3 - εμβαθυνση

Αφού όλοι οι συμμετέχοντες κλείσουν τα μάτια, θα ήταν καλό να χρησιμοποιήσετε κάποιες υποδείξεις για να επιτύχουν βαθύτερη χαλάρωση. Παραθέτω μερικά παραδείγματα παρακάτω.

Χαλαρώστε όλα τα μέρη του σώματος. Μπορείτε να πείτε τα εξής: “και τώρα φανταστείτε ένα κύμα χαλάρωσης που ξεκινάει από την κορυφή του κεφαλιού σας, διασχίζει όλο το σώμα σας έως κάτω στα πόδια. Φανταστείτε ότι χαλαρώνετε κάθε μυ του προσώπου σας, τους μύες γύρω από τα μάτια, το στόμα, τον λαιμό, τους ώμους, τα μπράτσα, τα χέρια και συνεχίζετε κατεβαίνοντας προς τα κάτω, στο στομάχι, στους μηρούς, στα πόδια. Κάθε ένας μυς έχει τώρα χαλαρώσει και συνεχίζετε να αναπνέετε, βαθιά χαλαρωμένοι.

Μέτρηση. Μπορείτε να πείτε τα εξής: και τώρα θα ήθελα να ακούτε μόνο την φωνή μου. Θα μετρήσω ανάποδα από το 10 έως το 1, και όταν φτάσω στο 1 θα νιώθετε ακόμα πιο χαλαρωμένοι.

10 βαθιά εισπνοή και εκπνοή, 9 όσο περισσότερο ακούτε την φωνή μου, τόσο περισσότερο θα νιώθετε χαλαροί, 8 όλοι μύες είναι πλέον πιο χαλαροί, 7 φανταστείτε ένα κύμα χαλάρωσης που ξεκινάει από την κορυφή του κεφαλιού σας, διασχίζει όλο το σώμα σας έως κάτω στα πόδια, 6 Αναπνέετε βαθιά μέσα από όλο σας το δέρμα, 5 νιώθετε βαθιά χαλάρωση, 4 παρατηρήστε τις σκέψεις που περνάνε από το μυαλό σας και συνεχίστε να χαλαρώνετε, επικεντρωμένοι στην αναπνοή σας, 3 αφήστε στην άκρη όποια σκέψη περνάει από το μυαλό σας, 2 ακόμα πιο χαλαροί, 1 Αφεθείτε και θα χαλαρώστε περισσότερο από όσο θα μπορούσατε να φανταστείτε...

βήμα 4 - έξοδος



Το βήμα «έξοδος» είναι η στιγμή κατά την οποία οδηγείτε τον συμμετέχοντα να συνειδητοποιήσει το εξωτερικό περιεχόμενο. Ενώ κάνετε την έξοδο, μπορείτε επίσης να βοηθήσετε τον συμμετέχοντα να δημιουργήσει μια νοητική συσχέτιση μεταξύ μιας κίνησης του σώματος και αυτής της κατάστασης χαλάρωσης, προκειμένου να τον βοηθήσετε να αποκτήσει ξανά πρόσβαση σε αυτήν την κατάσταση μέσω αυτής της συσχέτισης. Ένα παράδειγμα σεναρίου είναι αυτό:

Και τώρα που είστε τόσο χαλαροί θα ήθελα να σας υποστηρίξω να συνδέσετε αυτήν την ειρηνική κατάσταση με μια κίνηση του σώματος που ονομάζεται άγκυρα, στην οποία μπορεί να συσχετίσει όλα τα θετικά συναισθήματα που βιώνουν τώρα. Τώρα θα σας ζητήσω να κλείσετε το χέρι σας κλείνοντας τον αντίχειρα κάτω από τα τέσσερα δάχτυλα και συνδέοντας αυτήν την κατάσταση χαλάρωσης σε αυτή την κίνηση. Και κάθε φορά που θα το κάνετε αυτό, θα ανακτήσετε την ψυχική σας χαλάρωση. Τώρα, θα μετρήσω από το 1 έως το 3. Και στο 3 θα βγείτε από αυτήν την κατάσταση και θα ξαναβγείτε, και όταν το χέρι θα είναι ανοιχτό, θα είστε εντελώς συγκεντρωμένοι στο εξωτερικό περιεχόμενο. 1 η αναπνοή σου γίνεται πιο γρήγορα 2 τα βλέφαρα γίνονται πιο ανοιχτά και θέλει να ανοίξει ξανά και 3 η γροθιά σου γίνεται όλο και πιο ελαφριά και θέλει να ανοίξει και να ανοίξει τα μάτια σου τώρα. Έτοιμοι για τη συνέχιση αυτής της συνεδρίας art-therapy.

Εξήγηση: είναι ζωτικής σημασίας να δημιουργήσετε αγκύρωση με μια ασυνήθιστη κίνηση, που συνδέεται μοναδικά με την ψυχική χαλάρωση. Με αυτόν τον τρόπο, ο συσχετισμός θα είναι πιο ξεκάθαρος και μονοσήμαντος, αφού το άτομο δεν θα υιοθετήσει αυτή την κίνηση για άλλους λόγους.

ΑΣΚΗΣΗ 2 - ΤΟΝΩΣΗ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΣΥΝΔΕΣΗΣ

Σύμφωνα με την ανάλυση των αναγκών μας, η κοινωνική απομόνωση είναι ένα σύννηθες ζήτημα στον ηλικιωμένο πληθυσμό. Η έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης είναι προγνωστικός παράγοντας καταθλιπτικής και αγχώδους κατάστασης που μπορεί να θέσει σε σοβαρό κίνδυνο την ψυχική ευημερία των ηλικιωμένων. Για το λόγο αυτό, είναι πολύ σημαντικό να ευνοούμε την ψυχολογική υποστήριξη σε περίπτωση ανάγκης με πιστοποιημένους ψυχολόγους. Είναι επίσης πολύ σημαντικό να ενεργείτε κοινωνικά, καθώς η κοινωνική υποστήριξη είναι μια μεταβλητή ασφαλείας που μειώνει σημαντικά το ψυχολογικό στρες.

Ένας δημιουργικός τρόπος για την τόνωση της κοινωνικής διασύνδεσης μπορεί να πραγματοποιηθεί με τον διαλογισμό μέσω μιας τεχνικής που ονομάζεται Διαλογισμός Αγάπης και Καλοσύνης.

Ο Διαλογισμός Αγάπης και Καλοσύνης είναι μία τεχνική που βασίζεται στο να προκαλεί κανείς ψυχικά, διαφορετικά άτομα και να τους ευχηθεί υγεία, ασφάλεια και ευτυχία. Τα διαφορετικά άτομα που προκαλούνται περιλαμβάνουν πολλά επίπεδα «δυσκολίας» αφού το πρώτο άτομο είναι φίλος, το δεύτερο είναι ένα ουδέτερο άτομο, το τρίτο είναι άτομο με το οποίο ο μαθητής είχε μια απογοήτευση ή ακόμα και έναν «εχθρό».

Έχει αποδειχθεί ότι ο Διαλογισμός Αγάπης και Καλοσύνης, σε οργανωτικούς τομείς, μπορεί να αυξήσει την κοινωνική συνοχή και την ενσυναίσθηση, να μειώσει τις αρνητικές συμπεριφορές και να ευνοήσει συμπεριφορές κοινωνικής σύνδεσης.

Για να βελτιωθούν τα αποτελέσματα που προσφέρει ο Διαλογισμός Αγάπης και Καλοσύνης, σας προτείνω να υιοθετήσετε αυτήν την τεχνική για προσωπική και καλλιτεχνική έκφραση. Ο διαλογισμός αυτός είναι ειδικά σχεδιασμένος για συνεδρίες MailArt και έχει ως απαραίτητη προϋπόθεση για την εφαρμογή του, ο συμμετέχων να στείλει σε κάποιον άλλον τέχνη που ταχυδρομείται.

Η μεθοδολογία για την κατάσταση χαλάρωσης είναι ίδια με της άσκησης 1. Συνεπώς προτείνω να ενσωματώσετε τα παρακάτω βήματα πριν το Βήμα 4- Εξοδος” της άσκησης 1.

βημα 1 - φιλος

Και τώρα θέλω να φανταστείς έναν φίλο, έναν άνθρωπο που σου αρέσει, να φανταστείς ότι είναι μπροστά σου, να φανταστείς τη στάση του σώματος σου, την έκφραση του προσώπου του και όλες τις λεπτομέρειες τώρα. Τώρα θέλω να φανταστείς να του/της εύχεσαι, να είναι υγιής, χαρούμενος, ήρεμος και γαλήνιος, εντελώς χαλαρός τώρα, και να δεις την αντίδραση στη συμπεριφορά του, και απλά να συνεχίσεις έτσι. Και τώρα, ανάμεσα σε όλα τα θετικά πράγματα που μπορείτε να ευχηθείτε σε αυτό το άτομο επιλέξτε το πιο κατάλληλο τώρα. Και δείτε την αντίδραση του στην εικόνα που δημιουργήσατε. Τώρα, θέλω να φανταστείτε ότι στέλνετε το MailArt έργο σας σε αυτό το άτομο και δείτε την αντίδραση του. Για παράδειγμα δείτε ότι λαμβάνετε θετικά μηνύματα με ευχαριστήρια λόγια από αυτόν τον φίλο. Χαιρετίστε τον φίλο σας και αφήστε τον να φύγει.

βημα 2 - ουδετερο ατομο

Και τώρα, ανάμεσα σε όλα τα άτομα που μπορεί να έρθουν στο μυαλό σας, βρείτε ένα ουδέτερο. Ένα άτομο που δεν σας δημιουργεί κάποιο συγκεκριμένο θετικό ή αρνητικό συναίσθημα. Έναν γνωστό. Είναι μπροστά σας, μπορείτε να φανταστείτε τη στάση και την έκφραση του προσώπου του και όλες τις λεπτομέρειες τώρα. Τώρα θέλω να φανταστείτε να του/της εύχεστε, να είναι υγιής, χαρούμενος, ήρεμος και γαλήνιος, εντελώς χαλαρός τώρα, και να δείτε την ανταπόκριση στη συμπεριφορά του, και απλά να συνεχίσετε έτσι. Και τώρα, ανάμεσα σε όλα τα θετικά πράγματα που μπορείτε να ευχηθείτε σε αυτό το άτομο επιλέξτε το πιο κατάλληλο τώρα. Και δείτε την αντίδραση του στην εικόνα που δημιουργήσατε. Τώρα, θέλω να φανταστείτε ότι στέλνετε το MailArt έργο σας σε αυτό το άτομο και να δείτε την αντίδραση του. Για παράδειγμα ότι λαμβάνετε θετικά μηνύματα με ευχαριστήρια λόγια από αυτόν το άτομο. Χαιρετίστε το άτομο αυτό και αφήστε τον να φύγει.

Ακόμα κι αν δεν σας είναι εύκολο, σας ζητώ να εντοπίσετε ένα άτομο με το οποίο είχατε μια απογοήτευση στο παρελθόν, ή ίσως ακόμη και μια σύγκρουση, που σας είχε προκαλέσει κάποια αρνητικά συναισθήματα. Ακόμα και αυτό το άτομο, αν και σας είχε απογοητεύσει στο παρελθόν, χρειάζεται υγεία και θετικά συναισθήματα όπως κάθε άλλος άνθρωπος. Είναι τώρα μπροστά σας και ακόμα κι αν είναι δύσκολο, ξέρετε ότι κάθε άνθρωπος αξίζει ενσυναίσθηση και ευτυχία. Τώρα θέλω να φανταστείτε να του/της εύχεστε να είναι υγιής, χαρούμενος, ήρεμος και ειρηνικός, εντελώς χαλαρός τώρα, συγχωρώντας και ξεχνώντας κάθε απογοήτευση, αλλά έχοντας κατά νου αυτά που μάθατε από αυτή την εμπειρία και δείτε την αντίδραση του στη συμπεριφορά του, και απλώς συνεχίστε έτσι. Και τώρα, ανάμεσα σε όλα τα θετικά πράγματα που μπορείτε να ευχηθείτε σε αυτό το άτομο επιλέξτε το πιο κατάλληλο τώρα. Και δείτε την αντίδραση στην εικόνα που δημιουργήσατε. Τώρα, θέλω να φανταστείτε ότι στέλνετε το MailArt έργο σας σε αυτό το άτομο και δείτε την αντίδραση του. Για παράδειγμα ότι λαμβάνετε θετικά μηνύματα με ευχαριστήρια λόγια από αυτόν τον άνθρωπο. Χαιρετίστε τον άνθρωπο αυτόν, και αφήστε τον να φύγει.

βημα 4 - εξοδος

Και τώρα μπορείτε να ευχαριστήσετε τον εαυτό σας, έχοντας στείλει όλη αυτή τη θετική σκέψη στους άλλους, μπορείτε επίσης να συγχαρείτε τον εαυτό σας με το εσωτερικό σας μυαλό και να θυμηθείτε τον ρόλο που έχετε τώρα και φανταστείτε να επεκτείνετε αυτές τις θετικές ευχές σε όλους τους ανθρώπους, και την φύση, επεκτείνοντας τη δημιουργικότητα και την θετική σκέψη σε όλους. Τώρα, θα μετρήσω από το 1 έως το 3. Και στο 3 θα βγείτε από αυτήν την κατάσταση και μόλις ανοίξετε τα δάχτυλά σας θα είστε απόλυτα συνδεδεμένοι κοινωνικά και με θετικές σκέψεις για όλους. 1 η αναπνοή γίνεται πιο γρήγορη 2 Τα βλέφαρά σας γίνονται ελαφρύτερα και θέλουν να ανοίξουν 3 Η γροθιά σας χαλαρώνει και χαλαρώνει και θέλει να ανοίξει, και ανοίγει και ανοίγετε τώρα τα μάτια σας. Είστε έτοιμοι για να ξεκινήσετε την θεραπεία μέσω της τέχνης.



ΑΣΚΗΣΗ 3 - ΤΟΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ο διαλογισμός μπορεί επίσης να εφαρμοστεί για την προετοιμασία των ανθρώπων σε μια συγκεκριμένη εργασία. Για παράδειγμα, οι αθλητές μπορούν να κάνουν διαλογισμό πριν από έναν αγώνα, ένας επαγγελματίας μπορεί να κάνει διαλογισμό πριν από μια δημόσια ομιλία και οι καλλιτέχνες μπορούν να το κάνουν πριν από μια παράσταση ή κατά τη δημιουργική διαδικασία.

Η υπόθεση αυτής της μεθοδολογίας είναι ότι εάν πριν μία εργασία δοκιμάσουμε να διαλογιστούμε πάνω σε αυτήν, αυτό θα βελτίωνε την απόδοσή μας αργότερα, αφού θα ενισχύονταν η αυτοεκτίμησή μας και η αποτελεσματικότητά μας.

Ως εκ τούτου, ετοιμάσαμε ένα σενάριο που μπορείτε να υιοθετήσετε για να ευνοηθεί η δημιουργική διαδικασία του MailArt. Όπως και στην προηγούμενη άσκηση, μπορείτε πάντα να χρησιμοποιήσετε την τεχνική της Άσκησης 1 για να φτάσετε σε κατάσταση χαλάρωσης. Πριν από το βήμα 4 «Έξοδος» μπορείτε να προσθέσετε το παρακάτω για την τόνωση της δημιουργικότητας.

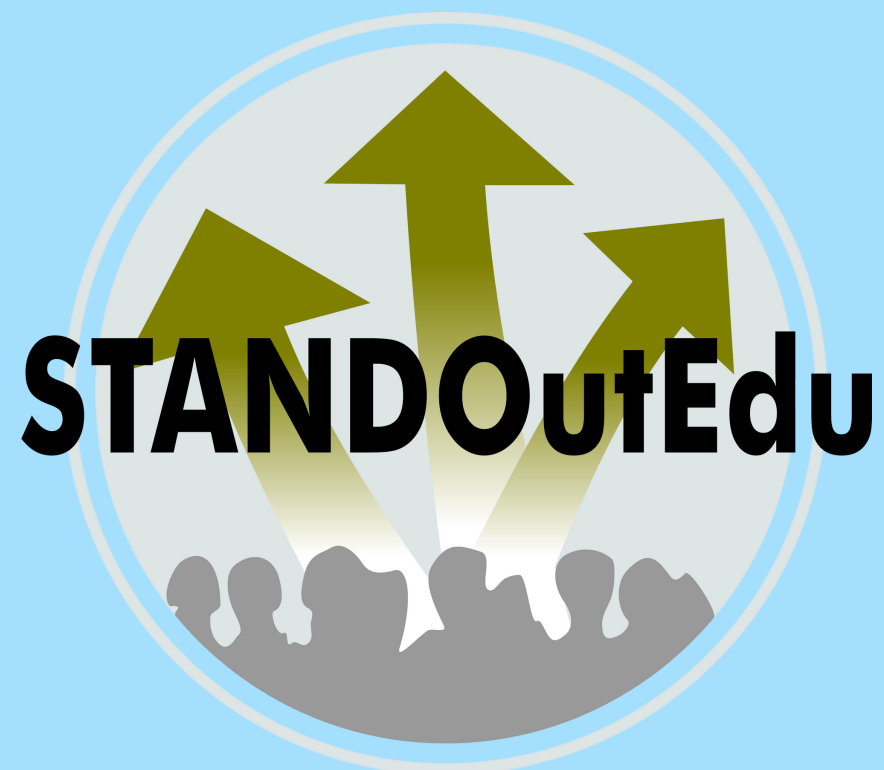
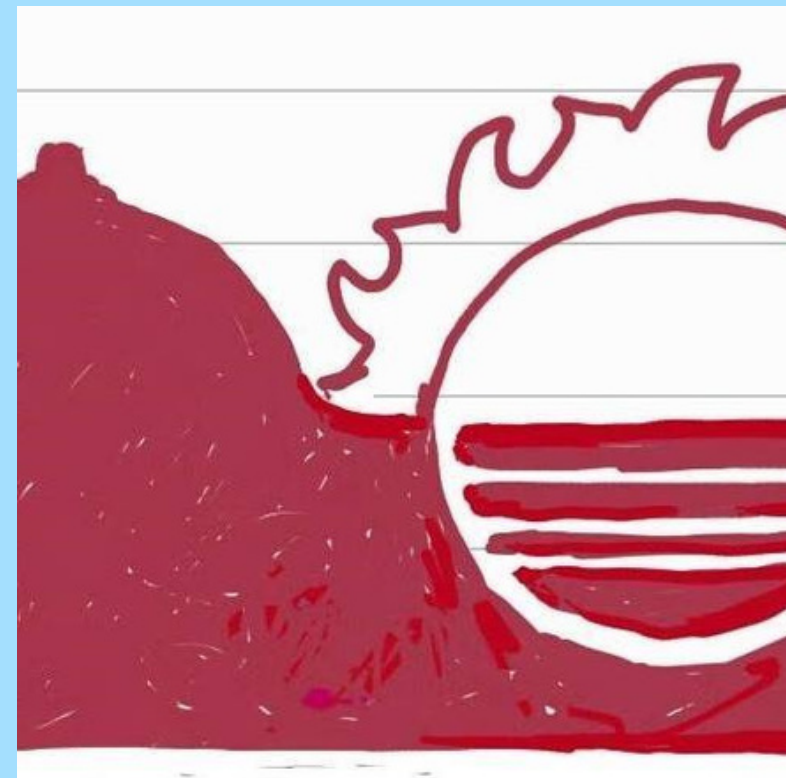
«Και τώρα θα ήθελα να φανταστείτε ότι βρίσκεστε σε έναν λευκό χώρο, εντελώς λευκό και καθαρίζετε αυτό το μέρος με ένα μεγάλο λευκό σφουγγάρι, και όταν το κάνετε αυτό, όλα τα αρνητικά συναισθήματα σταδιακά φεύγουν και εξαφανίζονται, και μπορείτε να επικεντρωθείτε σε αυτή τη δημιουργική διαδικασία, σε αυτόν τον τεράστιο λευκό χώρο, αφού μόνο εσείς και η δημιουργική σας εργασία είστε παρόντες τώρα, και έτσι όλες σας οι δυνάμεις μπορούν να κατευθυνθούν στη δημιουργία μερικών νέων έργων MailArt.

Τώρα θέλω να δώσετε μία μορφή στο MailArt, σαν τις μορφές που μελετήσατε σε αυτό το μάθημα και να επιλέξετε την καταλληλότερη στη φαντασία σας, υπερβαίνοντας τις κλασικές μορφές, επιλέγοντας επίσης αντικείμενα που δεν σχετίζονται φυσικά με το ταχυδρομείο, επιλέγοντας τη μορφή τώρα, και φανταστείτε ποια υλικά μπορούν να ενσωματωθούν με τη μορφή στο MailArt που επιλέξατε τώρα. Και όταν είστε έτοιμοι, απλώς φανταστείτε τα χρώματα που θα θέλατε να δώσετε σε αυτό το έργο τέχνης τώρα, ανάμεσα σε όλα τα πιθανά χρώματα, μπλε, βιολετί, κίτρινο, πορτοκαλί, πράσινο, κόκκινο και όλες τις παραλλαγές, απλά επιλέγοντας τη διάταξη των χρωμάτων στο MailArt έργο σας σε έναν ασυνήθιστο και δημιουργικό συνδυασμό που θεωρείτε τον καταλληλότερο σε αυτή τη συγκεκριμένη στιγμή της ζωής σας. Και αν σας έρχονται στο μυαλό σας κάποιες λέξεις, μπορείτε να βρείτε τώρα λέξεις και προτάσεις, απλά στοιχεία που θέλετε να στείλετε στον παραλήπτη της κάρτας σας. Και όταν ολοκληρώσετε, απλά φανταστείτε ότι πηγαίνετε στο ταχυδρομείο και στέλνετε το μήνυμά σας τώρα. Και το μήνυμα διασχίζει όλες τις ταχυδρομικές υπηρεσίες και μετά από χιλιόμετρα διαδρομής, τελικά φτάνει στον παραλήπτη του. Φανταστείτε το άτομο να λαμβάνει το MailArt έργο σας, την ικανοποίηση στο πρόσωπό του, την αντίδρασή του και την κατανόηση της τέχνης που παραδώσατε, να είναι ευγνώμων για αυτό το μήνυμα τώρα και επίσης φανταστείτε ότι λάβατε μια απάντηση, η οποία θα σας βοηθήσει να τονώσετε τη δημιουργικότητά σας ακόμα περισσότερο.»

**ΕΥΧΟΜΑΣΤΕ ΝΑ
ΑΠΟΛΑΥΣΤΕ
ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕ
Σ MAIL ART !!!**



ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΤΟΥ ΈΡΓΟΥ





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

