



Develop Your  
Creativity

# МУЗИКАЛНАТА РЕЛАКСАЦИЯ КАТО МЕТОД ЗА СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА ОТ ВЪЗРАСТНИ ХОРА

# СЦЕНАРИЙ IV



Съфинансирано от  
Европейския съюз

LIDER:



PARTNERS:



# Съдържание

I ГЛАВНА ИНФОРМАЦИЯ	3
• Продължителност на семинара	
• Участници на семинарите	
• Брой участници	
• Методи/техники на работа	
• Използвани материали за работилницата	
• Цели на семинарите	
II ВЪВЕДЕНИЕ	6
• Представяне на ръководител/и на семинара	
• Установяване на групови правила	
III СЪДЪРЖАНИЕ	8
• Въведение в темата	
• Miniwykład	
• 10 упражнения	
• 10 работни карти	
IV КРАЙ НА РАБОТИЛНИЦАТА	48
V ВЪПРОСНИК ЗА ОЦЕНКА	49
VI ОБРАЗЕЦ НА СЕРТИФИКАТ	51

# ГЛАВНА ИНФОРМАЦИЯ



## Продължителност на уъркшопа:

6 часа

## Участници на семинара:

Участници на семинарите са възрастни хора на възраст над 50 години, които са членове на клубове за възрастни хора, библиотеки, читалища, тематични кръгове или други места, обединяващи възрастни хора. Сценарият може да се използва от възрастни хора, които често имат бариери при създаването на творчески форми на комуникация, изпитват нива на стрес и всички хора, свързани с образованието за възрастни.

## Брой участници:

Уъркшоп група за 10 души от всякакъв пол. Можете да проведете семинара и в по-малка група от минимум 6 човека, в зависимост от условията на помещението, но не повече от 14 човека.

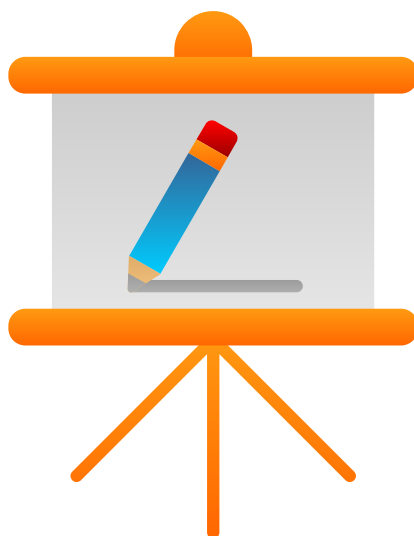
Препоръчителни методи/техники на работа:

- Говорене
- Презентация
- Практически упражнения
- Обяснение
- Наблюдение,
- Дискусия
- Техники за релаксация
- Техники за развитие на въображението.

# ГЛАВНА ИНФОРМАЦИЯ

## Материали, използвани по време на семинара:

- Интернет
- Лаптоп/компютър
- Високоговорители
- Проектор
- Йога Мат
- Бонго / барабани
- Флумастери



# Цел на семинара

Информация за ръководителя на семинара

## След семинара участникът:

- Познава различни форми на релаксация
- Разбира термина „релаксация“
- Разбира термина "музикална терапия"
- Може да изпълнява различни техники за релаксация
- Познава различни видове медитация
- Разбира как медитацията намалява стреса
- Разбира как музикалната терапия намалява стреса
- Намалява собственото мускулно напрежение чрез практически упражнения
- Може да управляват нивата си на стрес чрез практически упражнения
- Укрепва своите фини и груби двигателни умения.

## Компетенции, придобити от участника:

- Управление на собствените емоции
- Способност да намалява собствените си нива на стрес
- Въображение
- Творчество
- Способност за влизане в група на връстници и изграждане на отношения с другите
- Развиване на своите социални умения
- Саморегулация
- Повишено самочувствие
- Повишени компетенции за справяне със стреса
- Повишени компетенции в управлението на собствените си емоции
- Подоброени комуникационни умения.

# II ВЪВЕДЕНИЕ

Представяне на ръководителя/ите на семинара (10 минути)

Водещият се представя на участниците в семинара и казва:

- Пълното им име
- Интереси/хобита
- Професионален опит



## Установяване на групови правила (15 минути)

Водещият раздава две лепящи се бележки на участниците и ги моли да напишат на една от тях какви правила предлагат за работилниците, за да се осигури приятна и безопасна атмосфера.

Обсъдете отговорите на участниците и се договорете за правилата, които групата ще следва по време на семинара.



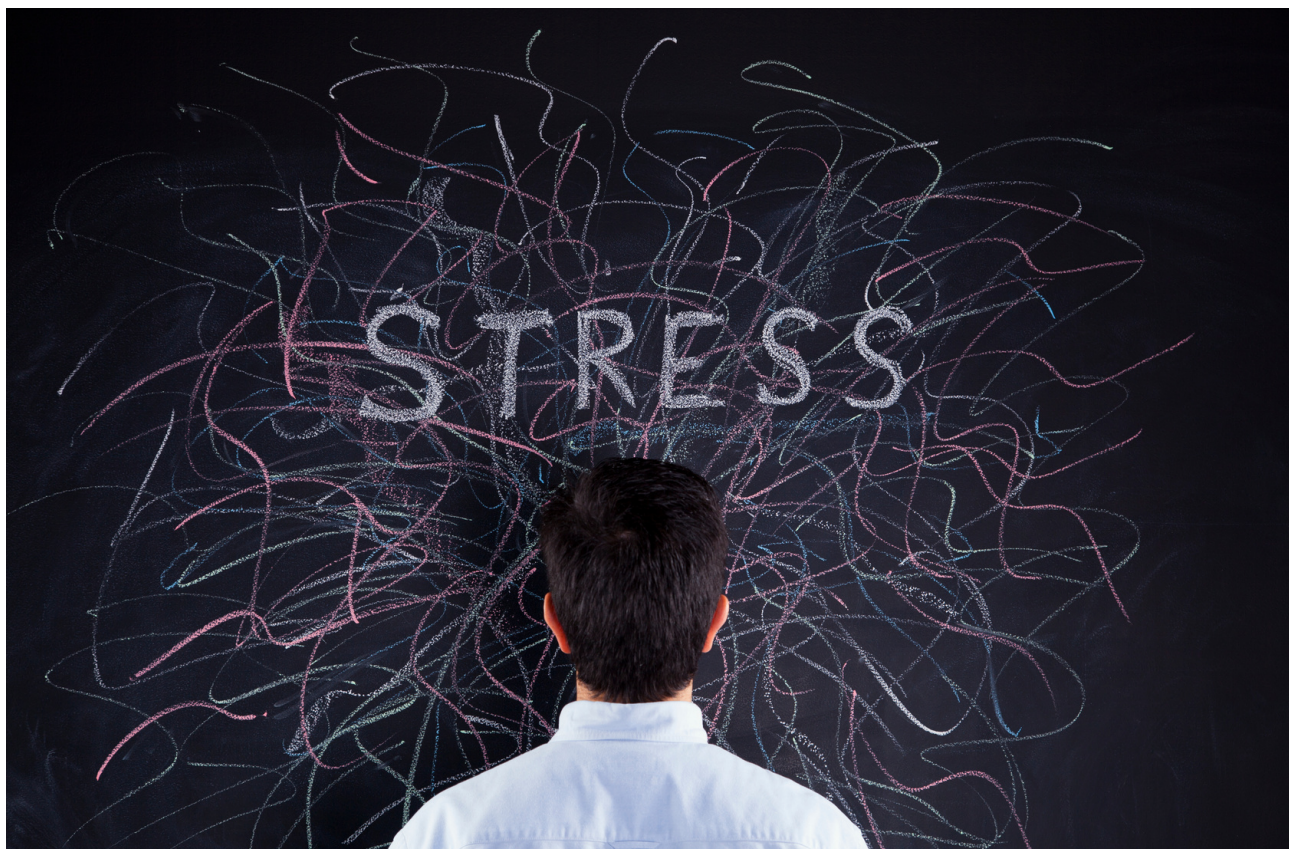
# III. СЪДЪРЖАНИЕ

## Част 1.

### Въведение в темата

Основната цел е засилване на компетенциите на възрастни хора над 50 години в областта на релаксацията и справянето със стреса чрез използването на музика. Справянето със стреса е жизненоважно умение в днешния свят и с началото на пандемията от COVID-19 по-възрастните хора претърпяха социална имобилизация и нивата им на стрес нараснаха. Ограниченията, свързани с пандемията от COVID-19, ограничиха функционирането на цялото общество.

Важно е да се привлече въображението, креативността и да се увеличат допълнително социалните умения на възрастните след пандемията, за да им помогнем да си възвърнат увереността и да придобият способността да управляват стреса, който могат да изпитат в ежедневните ситуации. Музикалната терапия и методите, свързани с нея, са чудесен и забавен начин да се обединят хората отново и да се насърчи здравословния живот и да се управляват нивата им на стрес.





## Стрес

Водещият на семинара обяснява на участниците какво е стрес и дава обща информация и определения, свързани с темата.

Задаваме въпроси:

- Знаете ли какво е стрес?
- Познавате ли различни видове стрес?
- Знаете ли кога можем да изпитаме стрес?

Водещият обобщава дискусията.

Водещият изслушва отговорите на слушателите , след което обобщава: Когато се чувстваме притиснати или заплашени, реагираме, като се стресираме. Обикновено се случва, когато сме в уязвима позиция, над която не чувстваме, че имаме никакъв контрол.

Можем да изпитаме стрес като:

- Отделно лице, например, когато има проблеми с управлението на многото си ангажименти.
- Част от група, например, ако семейството ви преминава през труден момент като смърт или финансови затруднения
- Член на общност, например част от дискриминирана религиозна група.
- Член на обществото, например, когато възникнат природни катастрофи или ситуации като епидемията от коронавирус.

Стресът се преживява по различен начин от всеки индивид, дори ако преминава през едно и също събитие в живота. Всеки ще се справи със стреса по различен начин.



## Можем да различим 2 вида стрес:

### Остър стрес:

Това се случва в рамките на няколко минути до часове след конкретно разстройство или конкретно събитие, продължава за кратък период от време и е много интензивен. Примери за събития: остър стрес възниква след тежка загуба, нападение.

### Хроничен стрес:

Този вид стрес продължава за дълги периоди от време или продължава да се връща, можете например да изпитате това, ако сте под голямо напрежение в личния или професионалния си живот или ако ежедневието ви се окаже трудно.



## Музикална релаксация

Водещият на семинара обяснява на участниците какво е музикална релаксация и дава обща информация и определения, свързани с темата.

Задаваме въпроси:

- Знаете ли какво е музикален релакс?
- За какво може да послужи музикалната релаксация?
- Можете ли да посочите предимствата на музикалната релаксация?

Водещият обобщава дискусията.

Водещият изслушва отговорите на слушателите , след което обобщава:

Музикалната релаксация е един от многото чудесни начини да управлявате нивата на стрес в ежедневието си.

Всеки има силата да реагира на музиката и музикалната релаксация като използва този потенциал за насърчаване на полезни промени в емоционалното здраве и комуникация. Може да подпомогне развитието и улесняването на междуличностните и комуникационните умения, както и подобряването на независимостта, самоувереността, самосъзнанието, фокуса и способностите за внимание.

Благодарение на специалните качества на музикалната релаксация, тя има потенциала да бъде изключително важна за запазването на здравето и благосъстоянието на нашето общество в бъдеще.

Музиката демонстрира, че може да има значителен принос в редица приоритетни области на общественото здраве, грижите и социалното благополучие, включително увеличаване на възможностите за уязвими възрастни, подобряване на психичното благополучие на възрастните и предоставяне на грижи за нарастващия брой хора, страдащи от деменция.



Музикалният релакс дава следните предимства за участниците:

1. Намалява безпокойството и стреса
2. Може да помогне за справяне с деменцията, болестта на Алцхаймер и болестта на Паркинсон
3. Подобрява нервната система при възрастни хора
4. Намалява симптомите на депресия при възрастни хора
5. Подобрява комуникацията и себеизразяването



## Медитация

Водещият на семинара обяснява на участниците какво е медитация и дава обща информация и определения, свързани с темата.

Задаваме въпроси:

- Знаете ли какво е медитация?
- Можете ли да посочите вид медитация?
- Можете ли да посочите ползите от медитацията?

Водещият обобщава дискусиата.

Водещият изслушва отговорите на слушателите , след което обобщава :  
Медитацията е практика, при която някой използва метод, за да тренира своето внимание и съзнание и да достигне когнитивно ясно, емоционално спокойно и стабилно състояние. Примери за такива методи включват внимание или концентриране на ума върху определен обект, тема или дейност.

Най-популярните практики за медитация включват:

- Медитация върху добротата
- Медитативни мантри
- Тренировка на съзнанието
- Упражнявайте медитация (йога)
- Молитвено съзерцание
- Трансцедентална молитва



Тези много видове медитация са полезни за вашето психическо здраве. Подходящата практика за вашия начин на живот ще зависи от вашите изисквания и личността Ви, тъй като тези дисциплини изискват различни способности и перспективи.





## Медитацията може да има следните ползи за възрастните хора:

### 1. Укрепва имунната система

Съществуват някои доказателства, според изследване на Националната академия на науките, че медитацията помага за укрепване на имунната система. Медитацията има тенденция да инхибира вредните телесни процеси, като същевременно повишава нивата на кортизол, които поддържат работата на имунната система.

### 2. Подобрява паметта

На всяка възраст добрата памет е от решаващо значение, но с напредването на възрастта можете да осъзнаете това по-добре. Въпреки че случайните пропуски в паметта са нещо обичайно за възрастните хора, те могат да бъдат разстройващи. Един от най-добрите начини да запазите своята независимост с напредване на възрастта е да подобрите паметта си. Тъй като медитацията засилва притока на кръв към частите на мозъка, отговорни за постоянното внимание и функционирането на изпълнителната власт, това може да помогне за подобряване на паметта ви.

### 3. Помага за намаляване на хроничната болка

Докато се опитвате да управлявате ежедневието си, леката болка може да ви накара да се чувствате неудобно и възбудени, а силната болка може да ви затрудни да се грижите за себе си. Възрастните хора са много загрижени за управлението на болката, но много от тях не са склонни да приемат болкоуспокояващи или да предприемат други лечения, които имат сериозни отрицателни ефекти. Въпреки че медитацията не се занимава с основния проблем, причиняващ вашата болка, тя може да помогне да намалите колко болезнено се чувствате.

### 4. Подобрява баланса, гъвкавостта и силата

По-добрият баланс и движение могат да бъдат резултат от бавни, умишлени движения по време на медитация и особено по време на йога позиции, които също могат да помогнат за предотвратяване на падания. Възрастните хора най-често получават наранявания от падания, но йогата може да им помогне да подобрят баланса и силата си, за да ги предотвратят.

### 5. Помага за намаляване на кръвното налягане

Проучванията показват, че медитацията може да бъде полезна за хора с високо кръвно налягане. По-голямата част от хората с умерена хипертония виждат тези предимства. Според проучвания релаксиращите методи и леките упражнения са полезни за сърцето и сърдечно-съдовата система.

## Мини лекция: Музикотерапия

Музикалната терапия е социален процес, при който терапевтът използва музика и всички нейни компоненти, за да помогне на пациентите да подобрят, възвърнат или поддържат здравето. Американската асоциация за музикална терапия, най-голямата организация за музикална терапия в света, употребява музиката в терапията от 1789 г.

След Първата и Втората световни войни областта на музикалната терапия започва да се развива (The American Music Therapy Association, nd). В болниците за ветерани както аматьори, така и професионални музиканти свирят за пациентите, които са преживели психологически и физически наранявания (Американската асоциация по музикална терапия, nd). Лекарите и медицинските сестри поискали услугите на музикантите, след като забелязали как музиката влияе на физическите и емоционални реакции на пациентите. Когато стана ясно, че болничните музиканти се нуждаят от обучение, преди да излязат, започна обучението по музикална терапия (Американската асоциация по музикална терапия, nd).

Музикалната терапия дава на мозъка чудесна тренировка и е набрала популярност. Нашите емоции и спомени са толкова тясно свързани, че музиката може да събуди както щастливи, така и неприятни спомени от миналото. Тъй като музикалната терапия подобрява настроението и следователно нивата на цялостно удоволствие, докосването до приятни спомени е решаващ компонент.





Рецептивният метод, използван в музикалната терапия, често се използва при лечение на тревожност, депресия и когнитивни разстройства, тъй като отпуска тялото.

Използването на неврологичната музикална терапия (NMT) се основава на невронауката и е създадено с оглед на това как хората възприемат и създават музика, както и как тя влияе върху начина, по който мислят и се държат.

За да предизвика промени в мозъка, които имат въздействие върху пациента, NMT манипулира разнообразието в мозъка както със, така и без музика. Този вид музикална терапия променя и развива мозъка чрез музикално взаимодействие. Това има ефект върху това как да развиете двигателно поведение, като например потупване с крак на музика. Моторните умения могат да се развият с помощта на NMT.

**Има различни техники за музикална терапия, които включват:**

- Свирене на барабани
- Слушане на музика на живо или на запис
- Техники за релаксация
- Релаксация при дълбоко дишане
- Пеене
- Свирене на инструменти
- Писане на текстове на песни
- Умение за свирене на инструмент
- Създаване на изкуство с музика
- Танцуване на музика на живо или на запис
- Обсъждане на нечия емоционална реакция или значение, свързано с определена песен или импровизация

**СЦЕНАРИЙ IV | МУЗИКАЛНАТА РЕЛАКСАЦИЯ КАТО МЕТОД  
ЗА СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА ОТ ВЪЗРАСТНИ ХОРА**



## Ползи от музикалната терапия за възрастните хора

Доказано е, че емоционалното, физическото и когнитивното здраве на възрастните хора се подобряват с упражнения по музикална терапия. Различни съоръжения, например клубове за възрастни хора, обществени центрове и домове за възрастни хора, предоставят сесии за музикална терапия, за да помогнат на възрастните хора да се справят с ежедневните проблеми, включително стрес, депресия и загуба на паметта.

### Сред многобройните предимства на музикалната терапия са:

- Речеви умения

Възрастните, които участват в музикална терапия, могат да говорят по-ясно и да правят по-добри преценки. Хората, които страдат от деменция, показват по-бавно влошаване на езиковите и говорните увреждания. Музикалните терапевти могат да използват музикална вокализация, за да преквалифицират онези, които имат затруднения с говоренето. Тъй като музиката ангажира областите на мозъка, свързани с комуникацията, тя помага за подобряване на речта.

- Подобряване на паметта

Паметта на възрастните хора може да се подобри с музикална терапия, тъй като тя помага за обработката на спомените и ги поддържа активни. Петр Джаната, когнитивен невролог от Калифорнийския университет, твърди, че носталгията и други жизнеутвърждаващи чувства и идеи могат да бъдат изразени чрез музика. Според него хората с болестта на Алцхаймер все още са изключително възприемчиви към музиката от миналото си.

- Физически умения

Спазването на ритъма и ритъма на песен повишава координацията и издръжливостта. Дори прости действия като пляскане насърчават активността и притока на кръв.

- Намаляване на стреса

Силата на музиката за намаляване на стреса. Изследователски екип от университета Макгил установи, че музиката може да помогне на хората да се чувстват по-малко стресирани и тревожни. Повече от 400 академични статии за неврохимията на музиката са разгледани от изследователите.

Изследователите откриха, че имунната система на пациентите работи по-добре и нивата им на стрес са по-ниски, когато слушат музика. Освен това проучванията показват, че слушането на музика преди операция може да помогне на пациентите да се чувстват по-малко тревожни.





- Изцеление и възстановяване

В някои случаи музиката може да бъде по-полезна от конвенционалните лечения. Според изследователи от университета в Хелзинки група финландски пациенти с инсулт показаха подобрене, след като слушаха музика по няколко часа всеки ден, докато се лекуваха. Наблюдавани са подобрения във вербалната и слухова памет, концентрация и настроение на оцелелите.

Тези пациенти с инсулт възстановиха езиковите си способности значително по-бързо от пациентите с инсулт, които слушаха аудиокниги или не правеха нищо. Освен това, тази група е по-малко вероятно да има чести странични симптоми след инсулт, включително объркване или депресия.

Музиката може да помогне на тези, които са претърпели операция, да чувстват по-малко болка и безпокойство, според различно научно проучване от университета Brunel в Обединеното кралство. Резултатите от проучването показват, че тези, които слушат музика след операцията, изпитват по-малко болка и безпокойство от хората, които не го правят. Освен това е по-малко вероятно да се нуждаят от болкоуспокояващи.

**ИЗТОЧНИЦИ:**

- *Звукова музикална терапия. Музикотерапевтични методи. Извлечено от <https://soundscapemusictherapy.com/music-therapy-methods/>*
- *Американската асоциация по музикална терапия <https://www.musictherapy.org/>*
- *Терапия . Музикална терапия. Извлечено от <https://www.theravive/therapedia/music-therapy>*

По-долу ще намерите работни карти и упражнения, които да използвате като част от практическия елемент на семинара.

# ЗДРАВЕЙТЕ II

## РАБОТНА КАРТА 1 МУЗИКАЛНО БИНГО

Ръководителят на семинара раздава бинго картите и флумастерите на участниците и пуска песните, съдържащи се на картите.

Първо участниците играят за ПЪЛНА ЛИНИЯ. Линията може да бъде хоризонтална или вертикална, но не може да преминава напречно.

Песните на картата трябва да бъдат задраскани в цяла хоризонтална или вертикална линия и първият човек, който извика БИНГО! печели кръга.

След като има победител, участниците играят за ПЪЛНА КЪЩА.

Всички песни на картата трябва да бъдат задраскани и първият човек, който извика БИНГО! печели кръга.

Лесно ниво: След като песента бъде изсвирена, лидерът казва заглавието на песента и певица

Трудно ниво: Нека участниците познаят коя песен се изпълнява, така че да задраскат заглавията и певците без ваша помощ.

Можете да намерите връзки към песните по-долу:

<https://www.youtube.com/watch?v=ntG50eXbBtc>  
<https://www.youtube.com/watch?v=HgZGwKwLmgM>  
<https://www.youtube.com/watch?v=CilkBT-HFOA>  
<https://www.youtube.com/watch?v=sOnqjkJTMaA>  
<https://www.youtube.com/watch?v=VOPisGe66mY>  
<https://www.youtube.com/watch?v=plgZ7gMze7A>  
<https://www.youtube.com/watch?v=E8gmARGvPII>  
<https://www.youtube.com/watch?v=unfzfe8f9NI>

Можете да намерите бинго картите по-долу:

# РАБОТНА КАРТА 1

## БИНГО КАРТИ

"Злато"Балет Шпандау	"Не ме спирай сега"Куин	"Окото на тигъра"Роки
"Трилър"Майкъл Джексън	" Асередже "Лас Кетчуп	„Събуди ме преди да тръгнеш“Уам!
"Миналата Коледа"Уам!	"Танцуваща кралица"Абба	"Да останеш жив"Би Джиис

" Асередже "Лас Кетчуп	"Не ме спирай сега"Куин	"Миналата Коледа"Уам!
"Трилър"Майкъл Джексън	"Да останеш жив"Би Джиис	„Събуди ме преди да тръгнеш“Уам!
"Окото на тигъра"Роки	"Танцуваща кралица"Абба	"Злато"Балет Шпандау

## БИНГО КАРТИ продължи.1

"Асередже "Лас Кетчуп	"Трилър"Майкъл Джексън	"Миналата Коледа"Уам!
"Не ме спирай сега"Куин	"Да останеш жив" Би Джиис	„Събуди ме преди да тръгнеш“Уам!
"Танцуваща кралица"Абба	"Окото на тигъра"Роки	"Злато"Балет Шпандау

"Асередже "Лас Кетчуп	"Не ме спирай сега"Куин	„Събуди ме преди да тръгнеш“Уам!
"Трилър"Майкъл Джексън	"Злато"Балет Шпандау	"Миналата Коледа"Уам!
"Танцуваща кралица"Абба	"Окото на тигъра"Роки	"Да останеш жив"Би Джиис

## БИНГО КАРТИ продължи.2

<b>"Миналата Коледа"Уам!</b>	<b>"Злато"Балет Шпандау</b>	<b>„Събуди ме преди да тръгнеш“Уам!</b>
<b>"Трилър"Майкъл Джексън</b>	<b>"Танцуваща кралица"Абба</b>	<b>" Асередже "Лас Кетчуп</b>
<b>"Не ме спирай сега"Куин</b>	<b>"Окото на тигъра"Роки</b>	<b>"Да останеш жив"Би Джиис</b>

<b>"Миналата Коледа"Уам!</b>	<b>"Злато"Балет Шпандау</b>	<b>„Събуди ме преди да тръгнеш“Уам!</b>
<b>"Трилър"Майкъл Джексън</b>	<b>"Танцуваща кралица"Абба</b>	<b>" Асередже "Лас Кетчуп</b>
<b>"Не ме спирай сега"Куин</b>	<b>"Окото на тигъра"Роки</b>	<b>"Да останеш жив"Би Джиис</b>

## БИНГО КАРТИ продължи.3

"Миналата Коледа"Уам!	"Злато"Балет Шпандау	"Танцуваща кралица"Абба
"Трилър"Майкъл Джексън	"Да останеш жив"Би Джиис	"Не ме спирай сега"Куин
" Асередже "Лас Кетчуп	"Окото на тигъра"Роки	„Събуди ме преди да тръгнеш“Уам!

"Не ме спирай сега"Куин	"Злато"Балет Шпандау	"Танцуваща кралица"Абба
"Да останеш жив"Би Джиис	"Миналата Коледа"Уам!	"Трилър"Майкъл Джексън
" Асередже "Лас Кетчуп	"Окото на тигъра"Роки	„Събуди ме преди да тръгнеш“Уам!

## БИНГО КАРТИ продължи.4

<b>"Не ме спирай сега"Куин</b>	<b>„Събуди ме преди да тръгнеш“Уам!</b>	<b>"Да останеш жив"Би Джиис</b>
<b>"Танцуваща кралица"Абба</b>	<b>"Злато"Балет Шпандау</b>	<b>"Трилър"Майкъл Джексън</b>
<b>" Асередже "Лас Кетчуп</b>	<b>"Окото на тигъра"Роки</b>	<b>"Миналата Коледа"Уам!</b>

<b>"Не ме спирай сега"Куин</b>	<b>"Окото на тигъра"Роки</b>	<b>"Да останеш жив"Би джиис</b>
<b>"Трилър"Майкъл Джексън</b>	<b>"Злато"Балет Шпандау</b>	<b>"Танцуваща кралица"Абба</b>
<b>"Миналата Коледа"Уам!</b>	<b>„Събуди ме преди да тръгнеш“Уам!</b>	<b>" Асередже "Лас Кетчуп</b>



## БИНГО КАРТИ продължи.5

"Злато"Балет Шпандау	" Асередже "Лас Кетчуп	"Миналата Коледа"Уам!
"Трилър"Майкъл Джексън	"Танцуваща кralица"Абба	"Не ме спирай сега"Куин
"Да останеш жив"Би Джиис	„Събуди ме преди да тръгнеш“Уам!	"Окото на тигъра"Роки

"Злато"Балет Шпандау	" Асередже "Лас Кетчуп	"Миналата Коледа"Уам!
"Да останеш жив"Би Джиис	"Не ме спирай сега"Куин	„Събуди ме преди да тръгнеш“Уам!
"Окото на тигъра"Роки	"Танцуваща кralица"Абба	"Трилър"Майкъл Джексън

## БИНГО КАРТИ продължи.6

"Злато"Балет Шпандау	" Асередже "Лас Кетчуп	"Миналата Коледа"Уам!
"Да останеш жив"Би Джиис	"Не ме спирай сега"Куин	„Събуди ме преди да тръгнеш“Уам!
"Окото на тигъра"Роки	"Танцуваща кралица"Абба	"Трилър"Майкъл Джексън

"Танцуваща кралица"Абба	" Асередже "Лас Кетчуп	„Събуди ме преди да тръгнеш“Уам!
"Да останеш жив"Би Джиис	"Трилър"Майкъл Джексън	"Окото на тигъра"Роки
"Миналата Коледа"Уам!	"Злато"Балет Шпандау	"Не ме спирай сега"Куин

## РАБОТНА КАРТА 2

### БОНГОС БОНГО

За това упражнение всеки участник ще се нуждае от бонго или различен тип барабан, който може да бъде лесно достъпен.

Участниците седят в кръг и водещият обяснява играта:

Избраният човек в кръга започва, като барабани своя ритъм, човекът отляво от него връща ритъма и добавя своя собствен ритъм.

Играта продължава, като всеки участник се опитва да си спомни победите на предишните лица и добавя своя собствена.

Накрая последният участник трябва да отбие всички удари на участниците, които са били преди тях, и да добави своя финален щрих.

Играта има за цел да подобри уменията за памет и да добави забавен елемент към нея.

Не се притеснявайте, ако сгрешите, просто продължете.



## РАБОТНА КАРТА 3

### ПОЗИТИВНИ УТВЪРЖДЕНИЯ

Утвържденията са думи, които използваме за насърчение и емоционална подкрепа.

Идеята е, че думите създават реалност и ни помагат да се подобрим.

Примерно утвърждение: Аз съм уверен

Сега запишете 5 утвърждения за себе си

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



## РАБОТНА КАРТА 4

# Musical Word Search

Y Q E C F G M C H Z F D A D D  
T M W G P K P Y L T X C U R F  
V V L Q L E I Q Y C K O T U N  
G U I T A R M J I X O N F M F  
I J B A C I A C V M E F H S R  
S Q K F A W G M M R X I J K I  
C W X F L M I U E E E D X A E  
X V G I M F N S D L R E R V N  
M A U R X B A I I A C N O W D  
R O T M J S T C T X I C Q V S  
A Q Z A U B I I A A S E R B T  
G N M T M Y O O T T E U S T R  
O F B I A L N A I I B R R R E  
B O L O V Z Y D O O B B Y R S  
Y R W N C D X T N N M K O X S

Imagination

Meditation

Stress

Friends

Relaxation

Confidence

Guitar

Music

Affirmation

Exercise

Drums

Calm

## КЛЮЧ ЗА ОТГОВОР

### Musical Word Search

Y Q E C F G M C H Z F D A D D  
T M W G P K P Y L T X C U R F  
V V L Q L E I Q Y C K O T U N  
G U I T A R M J I X O N F M F  
I J B A C I A C V M E F H S R  
S Q K F A W G M M R X I J K I  
C W X F L M I U E E E D X A E  
X V G I M F N S D L R E R V N  
M A U R X B A I I A C N O W D  
R O T M J S T C T X I C Q V S  
A Q Z A U B I I A A S E R B T  
G N M T M Y O O T T E U S T R  
O F B I A L N A I I B R R R E  
B O L O V Z Y D O O B B Y R S  
Y R W N C D X T N N M K O X S

Imagination

Meditation

Stress

Friends

Relaxation

Confidence

Guitar

Music

Affirmation

Exercise

Drums

Calm

## РАБОТНА КАРТА 5

Запишете 5 неща, които са ви накарали да се почувствате комфортно и спокойно.

Обяснете по какъв начин ви карат да се чувствате спокойни.

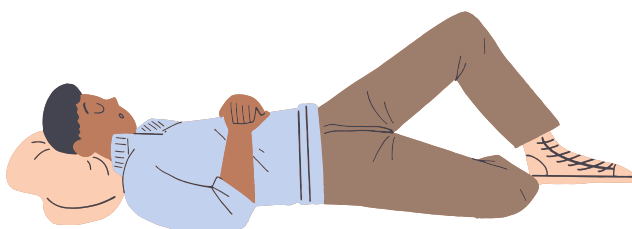
1.

2.

3.

4.

5.



## РАБОТНА КАРТА 6

Затворете очи и си представете място, където се чувствате най-спокойни.

Сега опишете мястото с 5 думи

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.





## РАБОТНА КАРТА 7



ЗАПИСВАЙТЕ НАЧИНИ, ЧРЕЗ КОИТО РЕЛАКСИРАТЕ

- 1.
- 2.
- 3.

КАКЪВ ТИП МУЗИКА ВИ КАРА ДА СЕ ЧУВСТВАТЕ ОТПУСНАТИ?

---

КОЯ ТИ Е ЛЮБИМАТА ПЕСЕН?

---

## РАБОТНА КАРТА 8

### Музикална паяжина

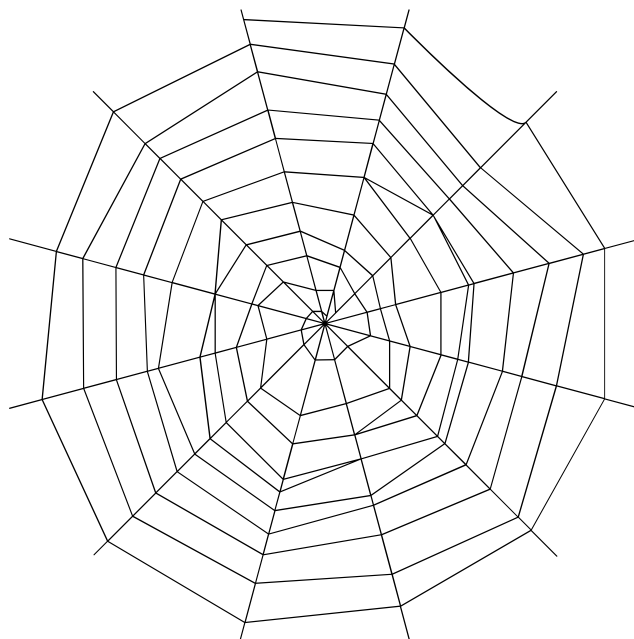
Водещият сяда с групата в кръг, държи топка вълна и казва:

Любимият ми изпълнител е... Начинът, по който обичам да релаксирам е...

След това, като държи края на топката, я хвърля на всеки от групата.

Участникът, който получи топката, казва Моят любим артист е... Начинът, по който обичам да се отпускам е... и подава топката на друг участник и т.н. В резултат на това ще се образува паяжина.

Продължете упражнението, докато топката вълна се върне при водещия.



## РАБОТНА КАРТА 9

ОТДАЙТЕ СЕ НА ВАШЕТО ВЪОБРАЖЕНИЕ!

СЪЗДАЙТЕ 5 РЕДА С ТЕКСТ КЪМ ИЗБРАНИЯ ОТ ВАШИЯ МУЗИКАЛЕН  
ЖАНР.

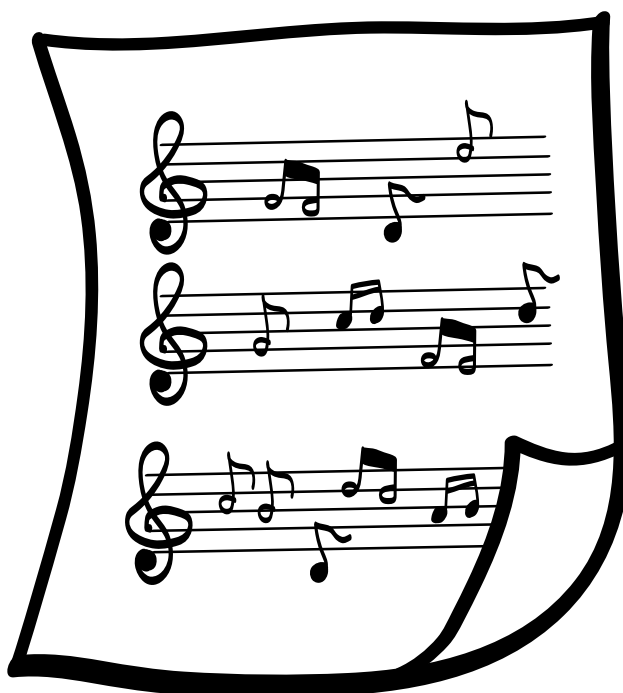
---

---

---

---

---



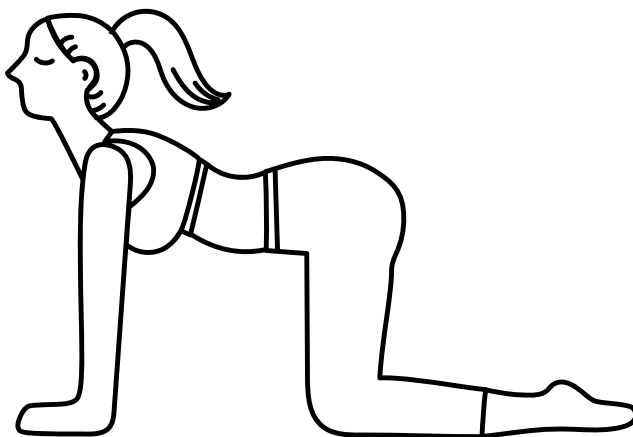
## РАБОТНА КАРТА 10

### Кравата и котката

Това са две от най-известните асани и винаги се изпълняват заедно. Те са ценени заради благоприятното си въздействие върху гърба, като спомагат за разтягане на гръбначния стълб и го правят по-гъвкав.

### Инструкции

- Започнете от подпряна коленичила позиция с ръце директно под раменете и колене под бедрата. Разтворете пръстите си настрани, това ще постави тежестта върху ръцете ви по-равномерно. Ако смятате, че земята е твърде твърда, поставете одеяло под коленете си или сгънете постелката наполовина. Вратът ви трябва да образува една линия с гръбнака, а очите ви трябва да са на пода.
- Вдишайте и стиснете лопатките заедно. Спуснете корема си надолу, докато повдигате главата си нагоре, внимавайте да не спуснете главата си твърде много.
- След това, докато издишвате, издърпайте пъпа нагоре, спуснете главата си надолу и заоблете гърба си колкото е възможно повече - като котка. Когато изпълнявате тези асани, обърнете внимание на правилното позициониране на ръцете под мишниците и коленете под бедрата.
- Повторете този преход 5 пъти в ритъма на дълбокото си дишане.



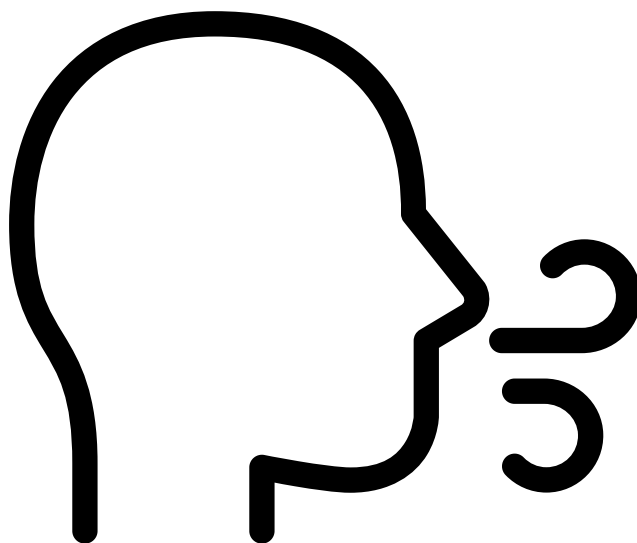
## Упражнение 1

### Упражнение за дишане

Най-простото релаксиращо упражнение в медитацията е да работите върху дишането си.

Контролирането на този физиологичен механизъм е ключът към релаксацията. Въпреки че изглежда лесно, изисква практика и концентрация.

Забравяйки външните стимули, ние поемаме дълбоки, прекъсващи вдишвания, фокусирайки вниманието си върху тях и наблюдавайки как тялото се отпуска. Мислите, които възникват, трябва да бъдат игнорирани и трябва да върнете фокуса си върху тялото.



## Упражнение 2

### Обективно наблюдение

Предишните упражнения бяха използвани, за да се изолирате от мислите, но това упражнение е обратното. Обективното наблюдение ви позволява да отпуснете тялото си и позволява на мислите ви да текат.

Трябва да се концентрирате върху наблюдението на мислите си, без да ги променяте или да се опитвате да им влияете. Просто им обърнете внимание без размисъл. Става въпрос за разглеждане на мислите, без да ги съдим и реагираме на тях.

Дръжте се така, сякаш просто минавате покрай тях.



## Упражнение 3

Медитацията у дома може да включва и друго просто упражнение, наречено Сканиране на тялото. Това упражнение е за заемане на удобна позиция и контролиране на дишането, фокусиране върху различни области на тялото и усещанията, които идват от тях.

Първо трябва да изчистите ума си и след това да се съсредоточите върху различните мускулни групи.

Например, започнете с краката си и ги усетете в мислите си. След това преминете към краката – разпознайте тяхната тежест, топлина, форма и следвайте този път, за да преминете през цялото си тяло.



## Упражнение 4

Упражнението включва дълбоко дишане и представяне, че светлината около нас променя цветовете си. Докато правите това, трябва да се съсредоточите върху физическите усещания, които идват с всеки цвят. Какво чувствате, когато сте заобиколени от всеки един от цветовете? След това си представете, че сте заобиколени от зелена светлина и че сте в пълна хармония.





## Упражнение 5

Често се прибираме от работа и чувстваме, че цялото ни тяло страда. Следното упражнение може да се използва за облекчаване на болката. Включва седене или лягане на земята и фокусиране върху най-твърдите мускули.

Представете си, че има възел в един от вашите напрегнати мускули. Не ви позволява да се движите свободно и трябва да го разрешите със силата на ума си.

Обърнете внимание на всеки сегмент от възела, докато дишате, и визуализирайте как става все по-хлабав и по-хлабав. Преплетените влакна ще се разхлабят бавно, докато възелът най-накрая се развърже.

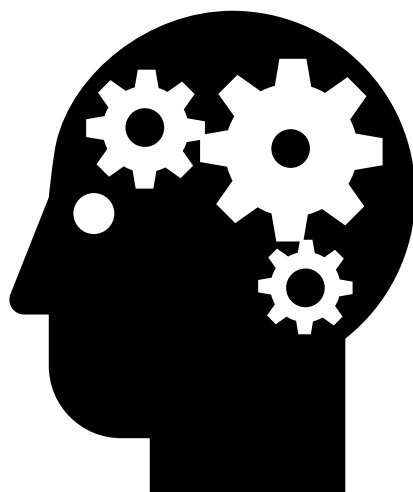


## Упражнение 6

Беше ли тежък ден? Случиха ти се много неща. Това упражнение ще ви помогне да се почувствате спокойни.

Затворете очи, поемете дълбоко въздух и си спомнете за началото на деня. Представете си, че се събуждате сутрин, закусвате, поздравявате семейството си... Става дума за това да преживеете отново тези мисли и моменти, сякаш току-що се случват.

Докато пресъздавате всеки момент възможно най-ярко, фокусирайте вниманието си върху всеки болезнен момент, за да помогнете на ума си да се освободи от него. След това се фокусирайте върху настоящия момент, тук и сега.



## Упражнение 7

Тази техника е една от най-универсалните, тъй като използва две сетива: зрение и слух.

Представете си, че се намирате на тихо, пусто и тъмно място. Вие сте заобиколени от усещане за мир на това място. След известно време се чува леко и приятно избухване.

Този звук беше направен от малко балонче, което се появи точно до вас. Веднага след това чувате още една тиха експлозия отляво. След това още един над главата. Постепенно мехурчетата започват да циркулират из цялото ви тяло със същата интензивност и нежност. С всяко спукване на балон усещате как тялото ви се отпуска...

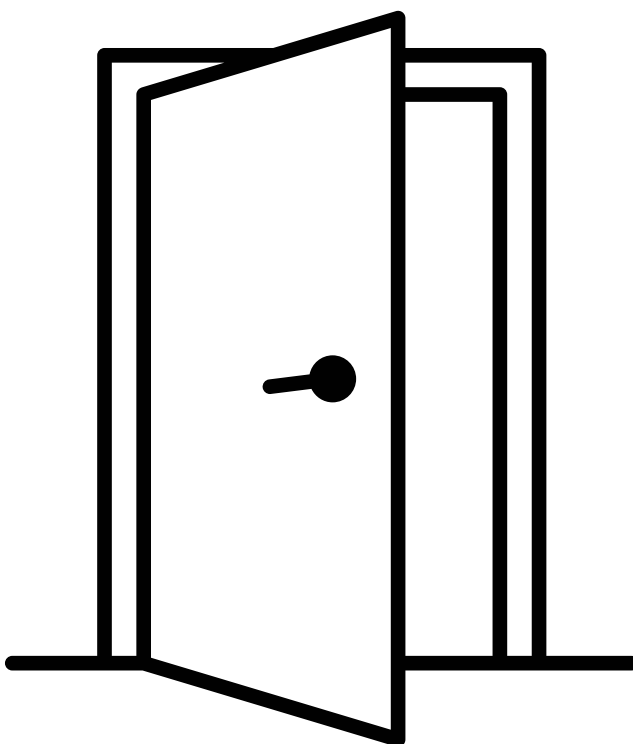


## Упражнение 8

Какво се крие отвъд това, което знаем? Какво ще бъде нашето бъдеще? Какви преживявания ще имаме след няколко години? Изправянето пред тази несигурност може да е по-лесно, ако си представите тъмна затворена стая някъде дълбоко в гората. Навън духа вятър и животните са гладни. Затваряте очи и се фокусирате върху чувството, което започвате да изпитвате. Страх ли е? Безпокойство? Задръжте го за няколко минути и след това бавно го пуснете.

Сега си представете, че отваряте вратата и намирате изхода от стаята. Започвате да бягате към него и изведнъж се озовавате в гората в подобна обезпокоителна ситуация като преди. Какви емоции изпитвате? След като ги идентифицирате, можете да видите пътека, отваряща се пред вас. Решавате да следвате този път и да бягате, докато напрежението, което чувствате, постепенно намалее.

Сега се чувствате сигурни, спокойни и удобни. Всичко, което ви остава, е да се насладите на това усещане.



## Упражнение 9

### Поза на протягащо се кученце ( Уттана шишосана )

- Тази асана може да се направи гладко като; разтяга гръбнака и отпуска раменете.
- Започвайки с опора на коленете, протегнете ръцете си напред, докато предмишниците ви докоснат земята. Задните части остават повдигнати. Лактите ви трябва да са приблизително на същото място, където са били ръцете ви.
- Краката са свити на 90 градуса, коленете все още са точно под бедрата. Челото докосва постелката.
- Вдишайте и издишайте дълбоко, шията остава продължение на гръбначния стълб. След около 5 дълбоки вдишвания се върнете в коленичилото си положение.

### Кучешка поза надолу ( Адхо Муха Сванасана )

- Тази асана разтяга цялото тяло, особено гърба и раменете. Хората, които редовно изпълняват тази поза, се оплакват по-малко от главоболие и болки във врата.
- От позиция на подпрени колене, повдигнете се на пръсти, вдишайте дълбоко и повдигнете бедрата си нагоре. Изпънете ръцете и краката си, ако е възможно. Гърбът остава прав, шията е продължение на гръбначния стълб. Тялото ви трябва да приеме формата на обърнато V.
- Задръжте тази позиция за няколко вдишвания. Можете последователно да огъвате и изправяте краката си, като по този начин осигурявате разтягане на сухожилията и връзките.
- Не очаквайте петите ви да докоснат земята. Не се опитвайте да ги принудите да бъдат в тази позиция, вашата гъвкавост постепенно ще се увеличи и може да успеете някой ден, но това не е от решаващо значение, когато изпълнявате тази позиция правилно. Най-важното е гърбът и врата ви да образуват една линия и докато пристъпвате към тази асана, вие се концентрирате върху поддържането на ритъма на дишането си.

## Упражнение 10

Наведете се напред с хващане на големите пръсти на краката ( Падангущасана )

- Тази позиция укрепва духа и разтяга цялото тяло. Благодарение на наклона надолу мозъкът ви ще получи кръвоснабдяване и теглото ви ще разтегне сухожилията и връзките. В същото време ще ви осигури както физическа, така и психическа подкрепа, благодарение на стабилното поставяне на краката ви върху постелката.
- От позиция куче с главата надолу, вървете с краката си към центъра на постелката, махнете ръцете си от постелката. Когато се навеждате, опитайте се да хванете големите пръсти на краката си. Ако не успеете да го направите, докоснете върховете на краката си или просто обвийте ръцете си около глезените. Краката трябва да са леко свити, а гърбът - заоблен.
- Отпуснете раменете и ръцете си. Когато почувствате, че врата ви се отпуска, опитайте се леко да движите главата си наляво и надясно. Задръжте тази позиция за 5 вдишвания.

Планинска поза ( Тадасана )

- Ставайте бавно. Стоейки прав, направете един или два кръга с ръце и съберете лопатките.
- Поставете краката си на ширината на бедрата или ги съберете, леко избутайте бедрата (а следователно и таза) нагоре и напред. Дръжте гърба си изправен и не извивайте лумбалните прешлени на гръбнака назад. Ръцете трябва да са разположени по дължината на торса, а дланите да сочат навътре. Вдишайте и издишайте дълбоко.
- След това, докато вдишвате, разперете пръстите си и вдигнете ръцете си високо над главата, със стъпала здраво на земята, повдигнете гърдите си и се изправете до върха на пръстите си.
- Погледнете ръцете си и поемете три пъти дълбоко въздух.
- При последното издишване бавно спуснете ръцете си и съберете ръцете си зад гърба. Поставете ги зад тялото си и отворете гърдите си.

## ĆWICZENIE NR 10 cd.

### Поза стол ( Уткатасана )

- Позицията на стола принадлежи към добре познатия поздрав към слънцето, въпреки че изглежда доста лесна, изисква много концентрация. Вашата стойка ще се подобри благодарение на правилното изравняване на таза и гръбначния стълб. Големи части от мускулите на краката и гърба ще бъдат укрепени.
- Поставете краката си на ширината на бедрата, така че големите пръсти на краката Ви да се допират един до друг, но да има малка празнина между петите. Свийте леко коленете си. Натиснете таза леко надолу, така че опашната кост да е обърната към пода, а кръстът да е все още изправен. Вратът трябва да образува една линия с гръбнака и гърба. Ако го направите правилно, ще почувствате, че мускулите на бедрата работят. Вдигнете ръцете си и разтворете пръстите си. Натиснете петите си върху постелката и задръжте тази позиция за пет вдишвания.

### Релаксация

- За да изпълните Савасана (или позата на трупа), вие лежите по гръб, изправени ръце и крака. Стъпалата сочат навън, ръцете леко под ъгъл към тялото. Уверете се, че гърбът ви е опрян на постелката. След като се почувствате уверени и удобни в тази позиция, поемете няколко дълбоки вдишвания и издишвания. Можете да останете в това положение до 15 минути.

## IV Край на семинара (20 мин.)

Фасилитаторът кара участниците да седнат в кръг и всеки да отговори на въпрос:

- *Какво Ви хареса най-много в днешните работилници?*
- *Какво ще вземеш за себе си?*
- *Какво Ви изненада най-много и привлече вниманието ви?*
- *Как Ви повлияха работилниците?*
- *Какви неща ще промените в поведението си?*

След като участниците приключат изказването си, фасилитаторът би искал да им благодари за участието им в работилниците и учителят ще Ви помоли да попълните оценъчни въпросници.

След попълване на въпросниците учителят ще раздаде дипломите.





# V Въпросник за оценка



## АСЕРТИВЕН ОТКАЗ В ПРАКТИКАТА, ИЗРАЗЯВАНЕ НА ТРУДНИ ЕМОЦИИ И ПРИЕМАНЕ НА КРИТИКАТА

УВАЖАЕМИ УЧАСТНИКО,  
НАДЯВАМЕ СЕ, ЧЕ РАБОТНИЛНИЦАТА Е БИЛА ИНТЕРЕСНА ЗА ВАС И МОЖЕ ДА ВИ НАУЧИ НА МНОГО ИНТЕРЕСНИ НЕЩА. БИХМЕ ИСКАЛИ ДА ПОЛУЧИМ ОБРАТНА ВРЪЗКА ОТ ВАС, ТАКА ЧЕ ЩЕ ВИ БЪДЕМ МНОГО БЛАГОДАРНИ ЗА ВАШЕТО ВРЕМЕ И ЗА ПОПЪЛВАНЕТО НА ВЪПРОСНИКА ПО-ДОЛУ.  
ВЪПРОСНИКЪТ Е АНОНИМЕН.

1. РАБОТИЛНИЦИТЕ ПОЗВОЛИХА ЛИ ВИ ДА ПОЛУЧИТЕ ОТГОВОРИ НА ВЪПРОСИТЕ, КОИТО СА ВЪЗНИКНАЛИ В ЖИВОТА ВИ?

КАТЕГОРИЧНО ДА  ПО-СКОРО ДА  ПО-СКОРО НЕ  КАТЕГОРИЧНО НЕ

2. РАБОТИЛНИЦАТА ДАДЕ ЛИ ВИ ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ И ТЕХНИКИ ЗА ОТПУСКАНЕ С МУЗИКА?

КАТЕГОРИЧНО ДА  ПО-СКОРО ДА  ПО-СКОРО НЕ  КАТЕГОРИЧНО НЕ

3. РАБОТИЛНИЦИТЕ ЛИ ВИ ПРЕДОСТАВИХА ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ, КОИТО МОЖЕ ДА ВИ ПОМОГНАТ ДА ПРЕВЪЗМОГНЕТЕ СЦЕНИЧНАТА ТРЕСКА, СВЪРЗАНА С КОНТАКТИТЕ ВИ С ГРУПАТА?

КАТЕГОРИЧНО ДА  ПО-СКОРО ДА  ПО-СКОРО НЕ  КАТЕГОРИЧНО НЕ

4. КОЯ ЧАСТ ОТ РАБОТИЛНИЦАТА ВИ ХАРЕСА НАЙ-МНОГО И ЗАЩО?

.....

.....

5. ИСКАТЕ ЛИ ДА УЧАСТВАТЕ В ДРУГИ ТЕМАТИЧНИ РАБОТИЛНИЦИ?

ДА  НЕ

**6. АКО ДА, МОЛЯ, ИЗБРОЙТЕ ТЕМИТЕ, КОИТО ЩЕ ПРЕДСТАВЛЯВАТ ИНТЕРЕС ЗА ВАС.**

.....

.....

**7. СПОДЕЛЕТЕ ВАШИТЕ РАЗМИСЛИ И КОМЕНТАРИ**

.....

.....

**БЛАГОДАРЯ ВИ ЗА ВАШИЯ ПРИНОС.**



Develop Your  
Creativity

# СЕРТИФИКАТ

ПОТВЪРЖДАВА СЕ, ЧЕ

.....  
(ТРИ ИМЕНА)

ВЗЕ УЧАСТИЕ В РАБОТИЛНИЦАТА  
"МУЗИКАЛНАТА РЕЛАКСАЦИЯ КАТО МЕТОД ЗА  
СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА ОТ ВЪЗРАСТНИ ХОРА"

РАЗВИВАЙТЕ КРЕАТИВНОСТТА СИ  
ЕРАЗЪМ + ПРОЕКТ С № 2020-1-PL01-KA227-ADU-095783

РЪКОВОДИТЕЛ НА РАБОТИЛНИЦАТА:

МЯСТО:

ДАТА:



Erasmus+