



Develop Your
Creativity

MUZYKA JAKO FORMA RELAKSACJI I SPOŚÓB RADZENIA SOBIE ZE STRESEM DLA DOROSŁYCH

SCENARIUSZ IV



Współfinansowane przez
Unię Europejską

LIDER:



PARTNERZY:



Spis treści

I INFORMACJE OGÓLNE	3
• Czas trwania zajęć	
• Odbiorcy zajęć	
• Ilość uczestników	
• Metody/techniki pracy	
• Materiały potrzebne do realizacji spotkania	
• Cel warsztatów	
II WSTĘP	6
• Przedstawienie się prowadzących/prowadzącego zajęcia	
• Ustalenie zasad panujących w grupie	
III MERYTORYKA	8
• Wstęp do programu	
• Miniwykład	
• 10 zadań	
• 10 Kart pracy	
IV ZAKOŃCZENIE WARSZTATÓW	48
V ANKIETA EWALUACYJNA	49
VI WZÓR CERTYFIKATU	51

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

I Informacje ogólne



Czas trwania zajęć:

6 godzin zegarowych

Odbiorcy zajęć :

Odbiorcami warsztatów są osoby dorosłe w wieku 50+ zrzeszone w Klubach Seniora, bibliotekach, świetlicach, kołach tematycznych lub innych miejscach zrzeszających seniorów. Scenariusz może być wykorzystany przez seniorów, którzy często mają bariery w tworzeniu kreatywnych form komunikacji, doświadczają poziomu stresu i wszystkich osób związanych z edukacją dorosłych.

Ilość uczestników:

Grupa warsztatowa dla 10 osób dowolnej płci. Można również przeprowadzić warsztaty w mniejszej grupie minimum 6 osób, w zależności od warunków lokalu, ale nie więcej niż 14 osób.

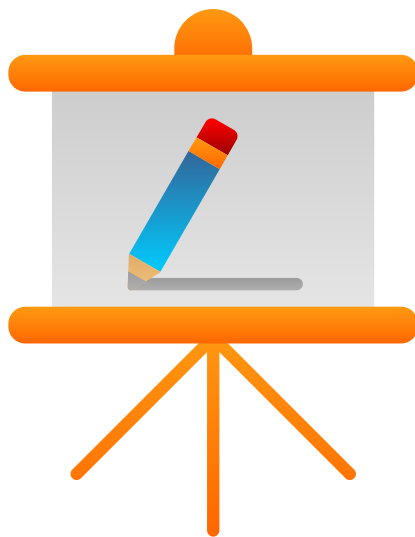
Proponowane techniki/metody pracy:

- Rozmowa,
- Prezentacja,
- Ćwiczenia praktyczne,
- Wyjaśnienie,
- Obserwacja,
- Dyskusja,
- Techniki relaksacyjne,
- Techniki wyobraźni.

Informacje ogólne

Narzędzie wykorzystywane w czasie zajęć:

- Internet,
- Laptop/PC,
- Głośniki,
- Projektor,
- Mata do jogi,
- Bongosy/bębny,
- Pisaki.



Cel warsztatów

Informacje dla prowadzącego

Po zajęciach uczestnik warsztatów:

- Zna różne formy relaksu,
- Rozumie pojęcie „relaks”,
- Rozumie pojęcie „muzykoterapia”,
- Potrafi wykonywać różne techniki relaksacyjne,
- Zna różne rodzaje medytacji,
- Rozumie, w jaki sposób medytacja zmniejsza stres,
- Rozumie, w jaki sposób muzykoterapia zmniejsza stres,
- Zmniejsza napięcie własnych mięśni poprzez ćwiczenia praktyczne,
- Potrafi zarządzać poziomem stresu poprzez ćwiczenia praktyczne,
- Wzmacnia swoje kompetencje motoryczne/ruchowe.

Kompetencje zdobyte przez uczestnika:

- Zarządzanie własnymi emocjami,
- Zdolność do zmniejszenia własnego poziomu stresu,
- Wyobraźnia,
- Kreatywność,
- Umiejętność wejścia do grupy rówieśniczej i budowania relacji z innymi,
- Rozwija swoje umiejętności społeczne,
- Samoregulacja,
- Zwiększona pewność siebie,
- Wzrost kompetencji w radzeniu sobie ze stresem,
- Wzrost kompetencji w zarządzaniu własnymi emocjami,
- Ulepszone umiejętności komunikacyjne.

II WSTĘP

Przedstawienie się prowadzących/prowadzącego zajęcia (10 min.)

Prowadzący przedstawia się uczestnikom warsztatów i mówi:

- Swoje pełne imię,
- Zainteresowania i hobby,
- Doświadczenie zawodowe.



Ustalanie zasad grupy (15 min.)

Prowadzący rozdaje uczestnikom karteczki samoprzylepne i prosi o napisanie na jednej z nich jakie proponują zasady warsztatów, aby zapewnić miłą i bezpieczną atmosferę.

Prowadzący omawia odpowiedzi uczestników i ustala zasady, którymi grupa będzie się kierować podczas warsztatu.



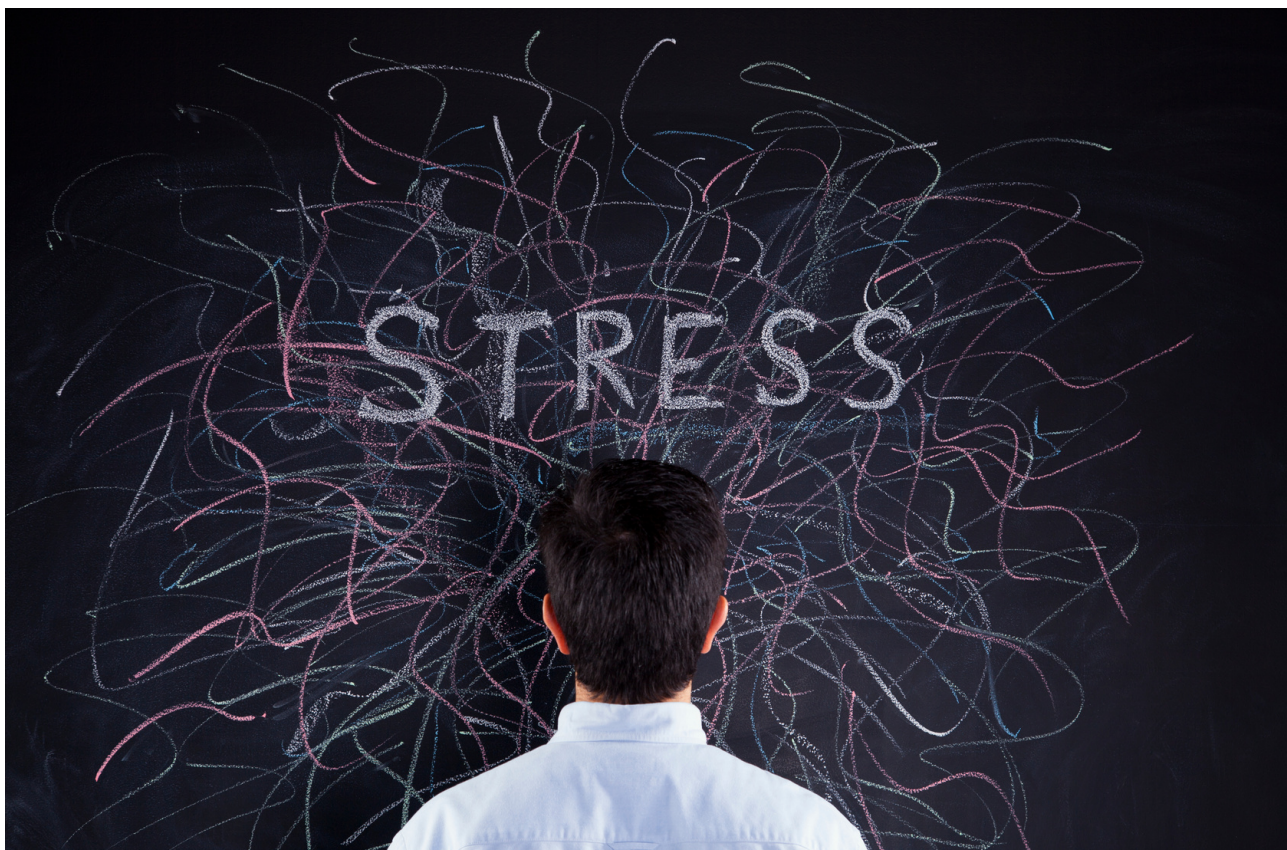
III. Merytoryka

Część 1.

Wprowadzenie do tematu

Głównym celem warsztatów jest wzmocnienie kompetencji osób dorosłych w wieku 50+ w zakresie relaksacji i radzenia sobie ze stresem poprzez wykorzystanie muzyki. Radzenie sobie ze stresem jest kluczową umiejętnością w dzisiejszym świecie, a wraz z początkiem pandemii COVID-19 osoby starsze doświadczyły unieruchomienia społecznego, a ich poziom stresu wzrósł. Ograniczenia związane z pandemią COVID-19 ograniczyły funkcjonowanie całego społeczeństwa.

Ważne jest pobudzenie wyobraźni, kreatywności i dalsze podnoszenie umiejętności społecznych seniorów po pandemii, aby pomóc im odzyskać pewność siebie i zdobyć umiejętność radzenia sobie ze stresem, którego mogą doświadczać w codziennych sytuacjach. Muzykoterapia i metody z nią związane to świetny i zabawny sposób na ponowne zjednoczenie ludzi, promowanie zdrowego trybu życia i radzenia sobie ze stresem.



Stres

Prowadzący warsztat wyjaśnia uczestnikom czym jest stres oraz podaje ogólne informacje i definicje związane z tematem.

Zadajemy pytania:

- Czy wiesz, czym jest stres?
- Czy znasz różne rodzaje stresu?
- Czy wiesz, kiedy możemy doświadczyć stresu?

Prowadzący podsumowuje dyskusję.

Prowadzący słucha odpowiedzi słuchaczy, a następnie podsumowuje:

Kiedy czujemy się pod presją lub zagrożeniem, reagujemy na to stresem. Zwykle dzieje się tak, gdy jesteśmy w trudnej sytuacji, nad którą nie mamy żadnej kontroli.

Stres możemy doświadczyć jako:

- Indywidualna osoba, na przykład, gdy ma problemy z zarządzaniem wieloma zobowiązaniami.
- Część grupy, na przykład, jeśli Twoja rodzina przechodzi przez trudny moment, taki jak śmierć lub trudności finansowe
- Członek społeczności, na przykład należący do grupy religijnej która jest dyskryminowana
- Członek społeczeństwa, na przykład w przypadku wystąpienia sytuacji, takich jak COVID-19.

Stres jest doświadczany przez każdą osobę inaczej, nawet jeśli przechodzi przez to samo wydarzenie życiowe. Każdy inaczej radzi sobie ze stresem.



Stres przewlekły:

Wysoki poziom stresu/ stres chroniczny:

Ten rodzaj stresu trwa przez długi czas lub powraca, możesz go na przykład doświadczyć, jeśli jesteś pod dużą presją w życiu prywatnym lub zawodowym lub jeśli Twoje codzienne życie okazuje się trudne.



Relaksacja muzyczna

Prowadzący warsztat wyjaśnia uczestnikom czym jest muzyczna relaksacja oraz podaje ogólne informacje i definicje związane z tematem.

Zadajemy pytania:

- Czy wiesz, czym jest relaksacja muzyczna?
- Do czego może być wykorzystana relaksacja muzyczna?
- Czy potrafisz wymienić korzyści płynące z relaksacji muzycznej ?

Prowadzący podsumowuje dyskusję.

Prowadzący słucha odpowiedzi uczestników, a następnie podsumowuje:

Relaksacja muzyczna to jedna z wielu wspaniałych sposobów radzenia sobie z poziomem stresu w codziennym życiu.

Każdy ma moc reagowania na muzykę, a relaksacja muzyczna wykorzystuje ten potencjał do promowania korzystnych zmian w emocjonalnym samopoczuciu i komunikacji. Może ona pomóc w rozwoju i ułatwieniu umiejętności interpersonalnych i komunikacyjnych, a także wzmocnieniu niezależności, pewności siebie, samoświadomości, zdolności koncentracji i uwagi.

Ze względu na szczególne właściwości relaksacja muzyczna może być niezwykle ważna w zachowaniu zdrowia i dobrego samopoczucia naszego społeczeństwa w przyszłości.

Muzyka wykazała, że może wnieść znaczący wkład w szereg priorytetowych obszarów zdrowia publicznego, opieki i dobrostanu społecznego. Może ona maksymalizować szanse osób dorosłych szczególnie narażonych na stres i przyczynić się do poprawy dobrostanu psychicznego oraz zapewnienia opieki rosnącej liczbie osób cierpiących na demencję .



Muzyczna relaksacja niesie ze sobą następujące korzyści dla uczestników:

1. Zmniejsza niepokój i stres
2. Może pomóc w leczeniu demencji, choroby Alzheimera i choroby Parkinsona
3. Poprawia układ nerwowy u osób starszych
4. Zmniejsza objawy depresji u osób starszych
5. Poprawia komunikację i wyrażanie siebie



Medytacja

Prowadzący warsztat wyjaśnia uczestnikom czym jest medytacja oraz podaje ogólne informacje i definicje związane z tematem.

Zadajemy pytania:

- Czy wiesz, czym jest medytacja?
- Czy możesz wymienić rodzaje medytacji?
- Czy możesz wymienić korzyści płynące z medytacji?

Prowadzący podsumowuje dyskusję.

Prowadzący słucha odpowiedzi uczestników, a następnie podsumowuje:

Medytacja to praktyka, w której wykorzystuje się metodę trenowania swojej uwagi i świadomości oraz osiągnięcia poznawczo jasnego, emocjonalnie spokojnego i stabilnego stanu. Przykłady takich metod obejmują uważność lub koncentrację umysłu na określonym przedmiocie, temacie lub czynności.

Do najbardziej popularnych praktyk medytacyjnych należą:

- Medytacja nad dobrocią,
- Mantry medytacyjne,
- Trening świadomości,
- medytacja ćwiczeń (joga),
- Modlitewna kontemplacja,
- Modlitwa transcendentalna.



Wszystkie te rodzaje medytacji są korzystne dla dobrego samopoczucia psychicznego. Odpowiednia praktyka dla twojego stylu życia będzie zależeć od twoich wymagań i osobowości, ponieważ te dyscypliny wymagają różnych umiejętności i perspektyw.



Medytacja może przynosić seniorom następujące korzyści:



1. Wzmacnia układ odpornościowy

Według badań National Academy of Sciences istnieją pewne dowody na to, że medytacja pomaga wzmocnić układ odpornościowy. Medytacja ma tendencję do hamowania szkodliwych procesów organizmu, jednocześnie zwiększając poziom kortyzolu, który wspomaga pracę układu odpornościowego.

2. Poprawia pamięć

W każdym wieku dobra pamięć jest kluczowa, ale wraz z wiekiem możesz stać tego bardziej świadomy. Chociaż sporadyczne zaniki pamięci są powszechne u starzejących się osób, mogą one być denerwujące. Jednym z najlepszych sposobów na zachowanie niezależności w miarę starzenia się jest poprawa pamięci. Ponieważ medytacja zwiększa przepływ krwi do części mózgu odpowiedzialnych za ciągłą uwagę i funkcjonowanie wykonawcze, może pomóc poprawić pamięć.

3. Pomaga zmniejszyć przewlekły ból

Podczas próby radzenia sobie z codziennym życiem, łagodny ból może sprawić, że czujesz się nieswojo i nad pobudliwie. Silny ból może utrudnić ci zadbanie o siebie. Seniorzy są bardzo zainteresowani leczeniem bólu, jednak wielu z nich niechętnie przyjmuje środki przeciwbólowe lub podejmuje inne terapie, które mają negatywne skutki. Chociaż medytacja nie rozwiązuje problemu powodującego ból, może pomóc zmniejszyć odczuwanie bólu.

4. Poprawia równowagę, elastyczność i siłę

Lepsza równowaga i ruch może wynikać z powolnych, celowych ruchów wykonywanych podczas medytacji, a szczególnie podczas pozycji wykonywanych w jodze, co może również pomóc w zapobieganiu upadkom. Seniorzy najczęściej doświadczają urazów spowodowanych upadkami, ale joga może pomóc poprawić równowagę i siłę, aby zapobiec upadkom i zwiększyć koordynację.

5. Pomaga obniżyć ciśnienie krwi

Badania sugerują, że medytacja może być korzystna dla osób z wysokim ciśnieniem. Większość osób z umiarkowanym nadciśnieniem dostrzegła te zalety. Według badań metody relaksacyjne i łagodne ćwiczenia są dobre dla serca i układu krążenia.

Mini wykład: Muzykoterapia

Muzykoterapia to proces społeczny, w którym terapeuta wykorzystuje muzykę i wszystkie jej elementy, aby pomóc pacjentom poprawić, odzyskać lub utrzymać zdrowie. American Music Therapy Association, największa organizacja muzykoterapeutyczna na świecie, datuje początek muzykoterapii na 1789 rok.

Po I i II wojnie światowej pole muzykoterapii zaczęło się rozwijać (The American Music Therapy Association). W szpitalach dla weteranów zarówno amatorzy, jak i profesjonalni muzycy występowali dla pacjentów, którzy doznali urazów psychicznych i fizycznych (The American Music Therapy Association). Lekarze i pielęgniarki poprosili muzyków o pomoc po zauważeniu, jak muzyka wpływa na fizyczne i emocjonalne reakcje pacjentów. Kiedy stało się jasne, że muzycy szpitalni potrzebują szkolenia przed występem, rozpoczęła się edukacja muzykoterapeutyczna (The American Music Therapy Association).

Muzykoterapia daje mózgowi wspaniały trening i zyskała na popularności. Nasze emocje i wspomnienia są tak ściśle ze sobą splecione, że muzyka może przywoływać zarówno szczęśliwe, jak i nieprzyjemne wspomnienia z przeszłości. Ponieważ muzykoterapia poprawia nastrój, a tym samym poziom ogólnej przyjemności, korzystanie z miłych wspomnień jest kluczowym elementem. Metoda receptywna stosowana w muzykoterapii jest często wykorzystywana w leczeniu stanów lękowych, depresji i zaburzeń poznawczych, ponieważ działa odprężająco na organizm.





Muzykoterapia neurologiczna opiera się na neuronauce i została stworzona z uwzględnieniem tego, jak ludzie postrzegają i tworzą muzykę, a także jak wpływa ona na ich myślenie i zachowanie.

Aby wywołać zmiany w mózgu, które mają wpływ na pacjenta, muzykoterapia neurologiczna manipuluje falą mózgową zarówno za pomocą muzyki, jak i bez niej. Ten rodzaj muzykoterapii zmienia i rozwija mózg poprzez muzyczną interakcję. Ma to wpływ na rozwój zachowań motorycznych, takich jak na przykład stukanie nogą do rytmu muzyki

Istnieje wiele różnych technik muzykoterapii, które obejmują:

- Bębnienie
- Słuchanie muzyki na żywo lub nagranej
- Techniki relaksacyjne
- Głębokie odprężenie oddechowe
- Śpiewanie
- Gra na instrumentach
- Pisanie tekstów piosenek
- Nauka gry na instrumencie
- Tworzenie sztuki z muzyką
- Taniec do muzyki na żywo lub nagranej
- Omawianie własnej reakcji emocjonalnej lub znaczenia związanego z konkretną piosenką.

Korzyści muzykoterapii dla seniorów

Wykazano, że zdrowie emocjonalne, fizyczne i poznawcze seniorów poprawia się dzięki ćwiczeniom muzykoterapeutycznym. Różne obiekty, na przykład kluby seniorów, domy kultury i domy spokojnej starości, oferują sesje muzykoterapii, aby pomóc seniorom w radzeniu sobie z codziennymi problemami, w tym stresem, depresją i utratą pamięci.

Wśród licznych zalet muzykoterapii są:

- Poprawa komunikacji werbalnej

Seniorzy, którzy angażują się w muzykoterapię, potrafią wymawiać słowa wyraźniej i lepiej oceniać otoczenie. Osoby cierpiące na demencję wykazują wolniejsze pogarszanie się sprawności językowej i mowy. Muzykoterapeuci mogą wykorzystać wokalizację muzyczną, aby pomóc osobą które mają trudności z mówieniem i wypowiedzią. Ponieważ muzyka angażuje obszary mózgu związane z komunikacją, pomaga wzmocnić mowę.

- Wzmocnienie pamięci

Pamięć seniora można poprawić za pomocą muzykoterapii, ponieważ pomaga ona przetwarzać wspomnienia i utrzymuje je w aktywności. Petr Janata, neurobiolog kognitywny z Uniwersytetu Kalifornijskiego, twierdzi, że nostalgia i inne afirmujące życie uczucia i idee mogą być wyrażane przez muzykę. Według niego osoby z chorobą Alzheimera wciąż są niezwykle wrażliwe na muzykę ze swojej przeszłości.

- Wzmocnienie umiejętności fizycznych

Utrzymywanie kroków do rytmu piosenki zwiększa koordynację i wytrzymałość. Nawet proste czynności, takie jak klaskanie, zachęcają do aktywności i przepływu krwi.

- Redukcja stresu

Zespół badawczy McGill University odkrył, że muzyka może pomóc ludziom czuć się mniej zestresowanym i niespokojnym. Badacze przeanalizowali ponad 400 artykułów naukowych na temat neurochemii muzyki.

Naukowcy odkryli, że układ odpornościowy pacjentów działał lepiej, a poziom stresu był niższy, gdy słuchali muzyki. Ponadto badania wykazały, że słuchanie muzyki przed zabiegiem chirurgicznym może pomóc pacjentom odczuwać mniejszy niepokój.





- Uzdrawienie i powrót do zdrowia

W niektórych przypadkach muzykoterapia może być bardziej korzystna niż konwencjonalne metody leczenia. Według naukowców z Uniwersytetu w Helsinkach, grupa fińskich pacjentów po udarze wykazała poprawę po kilkugodzinnym słuchaniu muzyki każdego dnia podczas leczenia. Poprawiła się im pamięć werbalną i słuchowa, koncentrację i nastrój.

Ci pacjenci po udarze znacznie szybciej odzyskiwali swoje umiejętności językowe niż pacjenci po udarze, którzy słuchali audiobooków lub nie robili. Ponadto w tej grupie rzadziej występowały częste objawy uboczne po udarze, w tym zamęt lub depresja.

Według innego badania przeprowadzonego na Uniwersytecie Brunel w Wielkiej Brytanii muzyka może pomóc osobom odczuwać mniejszy ból i niepokój po operacji. Wyniki badania wykazały, że ci, którzy słuchali muzyki po operacji, odczuwali mniej bólu i niepokoju niż osoby, które tego nie robiły. Ponadto rzadziej wymagały środków przeciwbólowych.

Źródła:

- *Soundscape Music Therapy. Music Therapy Methods. Retrieved from <https://soundscapemusictherapy.com/music-therapy-methods/>*
- *The American Music Therapy Association <https://www.musictherapy.org/>*
- *Therapedia. Music Therapy. Retrieved from <https://www.theravive/therapedia/music-therapy>*

Poniżej znajdziesz karty pracy i ćwiczenia do wykorzystania w ramach praktycznego elementu warsztatu.

CZĘŚĆ II

KARTA PRACY 1 MUZYCZNE BINGO

Prowadzący warsztaty rozdaje uczestnikom karty do bingo i pisaki oraz odtwarza zawarte na kartach piosenki.

Najpierw uczestnicy grają o PEŁNĄ LINIĘ. Linia może być pozioma lub pionowa, ale nie może przechodzić w poprzek.

Piosenki na karcie należy przekreślić w pełnej poziomej lub pionowej linii. Pierwszą osobą, która krzyknie BINGO! wygrywa rundę.

Po wyłonieniu zwycięzcy uczestnicy grają o PEŁNY DOM.

Wszystkie piosenki na karcie muszą zostać przekreślone i pierwsza osoba, która wykrzyknie BINGO! wygrywa rundę.

Łatwy poziom: Po odtworzeniu utworu lider podaje tytuł utworu i wykonawcę
Poziom trudny: Pozwól uczestnikom odgadnąć jaką piosenkę grasz, bez Twojej pomocy.

Linki do piosenek znajdziesz poniżej:

<https://www.youtube.com/watch?v=ntG50eXbBtc>
<https://www.youtube.com/watch?v=HgZGwKwLmgM>
<https://www.youtube.com/watch?v=CiIkBT-HFOA>
<https://www.youtube.com/watch?v=sOnqjkJTMaA>
<https://www.youtube.com/watch?v=V0PisGe66mY>
<https://www.youtube.com/watch?v=plgZ7gMze7A>
<https://www.youtube.com/watch?v=E8gmARGvPII>
<https://www.youtube.com/watch?v=unfzfe8f9NI>

Poniżej znajdziesz karty Bingo

KARTA PRACY 1

KARTY BINGO

"Gold" Spandau Ballet	"Don't stop me now" Queen	"Eye of the tiger" Rocky
"Thriller" Michael Jackson	"Asereje" Las Ketchup	"Wake me up before you go-go" Wham!
"Last Christmas" Wham!	"Dancing Queen" Abba	"Stayin alive" Bee Gees

"Asereje" Las Ketchup	"Don't stop me now" Queen	"Last Christmas" Wham!
"Thriller" Michael Jackson	"Stayin alive" Bee Gees	"Wake me up before you go-go" Wham!
"Eye of the tiger" Rocky	"Dancing Queen" Abba	"Gold" Spandau Ballet

KARTY BINGO cd.1

"Asereje" Las Ketchup	"Thriller" Michael Jackson	"Last Christmas" Wham!
"Don't stop me now" Queen	"Stayin' alive" Bee Gees	"Wake me up before you go-go" Wham!
"Dancing Queen" Abba	"Eye of the tiger" Rocky	"Gold" Spandau Ballet

"Asereje" Las Ketchup	"Don't stop me now" Queen	"Wake me up before you go-go" Wham!
"Thriller" Michael Jackson	"Gold" Spandau Ballet	"Last Christmas" Wham!
"Dancing Queen" Abba	"Eye of the tiger" Rocky	"Stayin' alive" Bee Gees

KARTY BINGO cd.2

"Last Christmas"Wham!	"Gold"Spandau Ballet	"Wake me up before you go-go"Wham!
"Thriller"Michael Jackson	"Dancing Queen"Abba	"Asereje"Las Ketchup
"Don't stop me now"Queen	"Eye of the tiger"Rocky	"Stayin alive"Bee Gees

"Last Christmas"Wham!	"Gold"Spandau Ballet	"Wake me up before you go-go"Wham!
"Thriller"Michael Jackson	"Dancing Queen"Abba	"Asereje"Las Ketchup
"Don't stop me now"Queen	"Eye of the tiger"Rocky	"Stayin alive"Bee Gees

KARTY BINGO cd.3

"Last Christmas"Wham!	"Gold"Spandau Ballet	"Dancing Queen"Abba
"Thriller"Michael Jackson	"Stayin alive"Bee Gees	"Don't stop me now"Queen
"Asereje"Las Ketchup	"Eye of the tiger"Rocky	"Wake me up before you go-go"Wham!

"Don't stop me now"Queen	"Gold"Spandau Ballet	"Dancing Queen"Abba
"Stayin alive"Bee Gees	"Last Christmas"Wham!	"Thriller"Michael Jackson
"Asereje"Las Ketchup	"Eye of the tiger"Rocky	"Wake me up before you go-go"Wham!

KARTY BINGO cd.4

"Don't stop me now" Queen	"Wake me up before you go-go" Wham!	"Stayin' alive" Bee Gees
"Dancing Queen" Abba	"Gold" Spandau Ballet	"Thriller" Michael Jackson
"Asereje" Las Ketchup	"Eye of the tiger" Rocky	"Last Christmas" Wham!

"Don't stop me now" Queen	"Eye of the tiger" Rocky	"Stayin' alive" Bee Gees
"Thriller" Michael Jackson	"Gold" Spandau Ballet	"Dancing Queen" Abba
"Last Christmas" Wham!	"Wake me up before you go-go" Wham!	"Asereje" Las Ketchup

KARTY BINGO cd.5

"Gold"Spandau Ballet	"Asereje"Las Ketchup	"Last Christmas"Wham!
"Thriller"Michael Jackson	"Dancing Queen"Abba	"Don't stop me now"Queen
"Stayin alive"Bee Gees	"Wake me up before you go-go"Wham!	"Eye of the tiger"Rocky

"Gold"Spandau Ballet	"Asereje"Las Ketchup	"Last Christmas"Wham!
"Stayin alive"Bee Gees	"Don't stop me now"Queen	"Wake me up before you go-go"Wham!
"Eye of the tiger"Rocky	"Dancing Queen"Abba	"Thriller"Michael Jackson

KARTY BINGO cd.6

"Gold"Spandau Ballet	"Asereje"Las Ketchup	"Last Christmas"Wham!
"Stayin alive"Bee Gees	"Don't stop me now"Queen	"Wake me up before you go-go"Wham!
"Eye of the tiger"Rocky	"Dancing Queen"Abba	"Thriller"Michael Jackson

"Dancing Queen"Abba	"Asereje"Las Ketchup	"Wake me up before you go-go"Wham!
"Stayin alive"Bee Gees	"Thriller"Michael Jackson	"Eye of the tiger"Rocky
"Last Christmas"Wham!	"Gold"Spandau Ballet	"Don't stop me now"Queen

KARTA PRACY 2

BONGOS BONGO

Do tego ćwiczenia każdy uczestnik będzie potrzebował bongo lub innego rodzaju bębna.

Uczestnicy siedzą w kręgu, a prowadzący wyjaśnia grę:

Wybrana osoba w kręgu zaczyna od wybijania rytmu, osoba po lewej odbija rytm i dodaje własny rytm.

Gra jest kontynuowana przez każdego uczestnika, który stara się zapamiętać rytm poprzednich osób i dodaje własny rytm.

Na koniec ostatni uczestnik powinien odtworzyć wszystkie uderzenia uczestników, którzy byli przed nim i dodać własne zakończenie.

Gra ma na celu poprawę umiejętności zapamiętywania i dodanie do niej elementu zabawy.

Nie martw się, jeśli się pomylisz, po prostu kontynuuj.



KARTA PRACY 3

POZYTYWNE AFIRMACJE

Afirmacje to słowa, których używamy jako zachęty i wsparcia emocjonalnego. To idea, że słowa tworzą rzeczywistość i pomagają nam się doskonalić.

Przykładowa afirmacja: jestem pewny siebie

Teraz zapisz dla siebie 5 afirmacji

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



Wyszukiwanie słów muzycznych

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

Wyobraźnia

Afirmacja

Spokój

Medytacja

Przyjaciele

Zaufanie

Bębny

Gitara

Ćwiczenie

Relaks

Muzyka

Stres

Wyszukiwanie słów muzycznych



Wyobraźnia

Afirmacja

Spokój

Medytacja

Przyjaciele

Zaufanie

Bębny

Gitara

Ćwiczenie

Relaks

Muzyka

Stres

KARTA PRACY 5

Napisz 5 rzeczy, które sprawiają, że czujesz się komfortowo i dają Ci poczucie relaksu.

Wyjaśnij, w jaki sposób sprawiają, że czujesz się zrelaksowany.

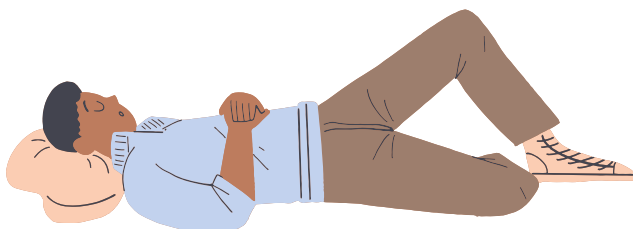
1.

2.

3.

4.

5.



KARTA PRACY 6

Zamknij oczy i wyobraź sobie miejsce, w którym czujesz się najbardziej zrelaksowany.

Teraz opisz to miejsce w 5 słowach:

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



KARTA PRACY 7



NAPISZ SPOSOBY W JAKIE SIĘ RELAKSUJESZ

- 1.
- 2.
- 3.

JAKI RODZAJ MUZYKI SPRAWIA, ŻE CZUJESZ SIĘ ZRELAKSOWANY/A?

JAKA JEST TWOJA ULUBIONA PIOSENKA?

KARTA PRACY 8

Muzyczna pajęczyna

Lider siada z grupą w kręgu, trzyma kłębek wełny i mówi:

Moim ulubionym artystą jest... sposób, w jaki lubię się relaksować, to...

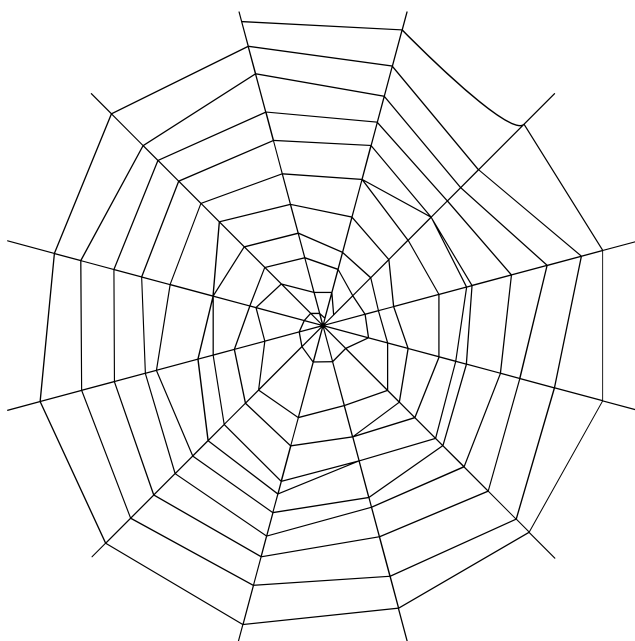
Następnie trzymając kłębek za koniec, rzuca ją do kogokolwiek z Grupy.

Uczestnik, który otrzymał kłębek mówi:

Mój ulubiony artysta to... sposób, w jaki lubię się relaksować, to... rzuca kłębek innemu uczestnikowi i tak dalej.

W rezultacie utworzy się pajęczyna.

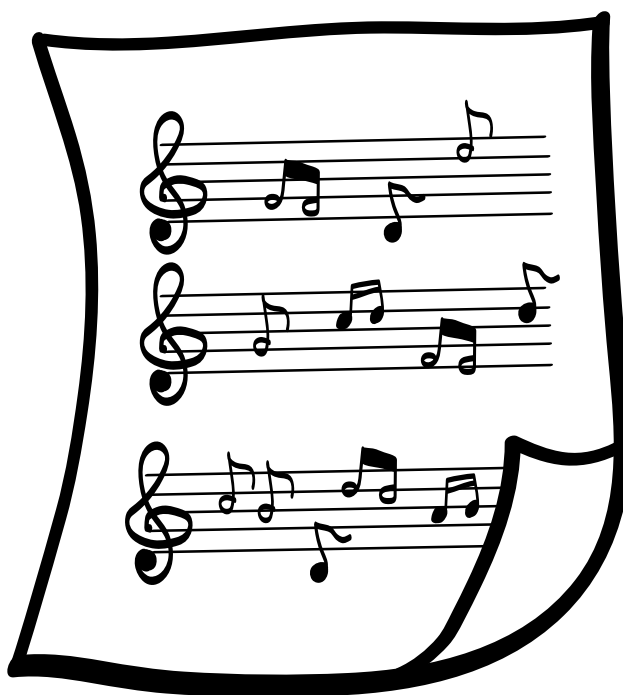
Kontynuuj ćwiczenie, aż kłębek wełny wróci do prowadzącego.



KARTA PRACY 9

Stwórz 5 linii tekstu do wybranego przez siebie gatunku muzyki.

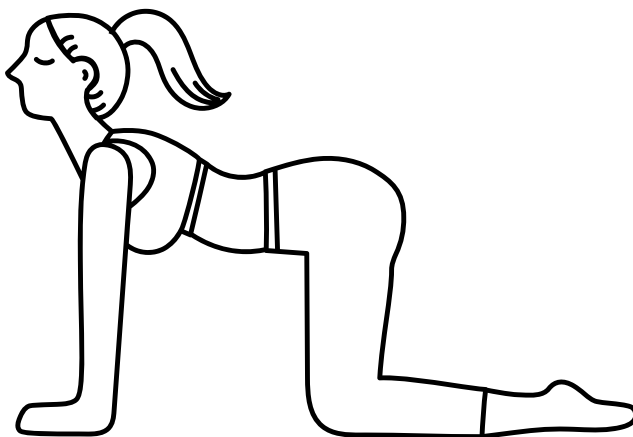
Podążaj za swoją wyobraźnią i uwolnij swój potencjał.



KARTA PRACY 10

Pozycja Krowy i Kota (Bitilasana i Majaryasana)

- To są dwie z najbardziej znanych asan, zawsze wykonywane są razem. Ceni się je za ich dobroczynny
- wpływ na plecy. Pomagają rozciągnąć i uelastyczyć kręgosłup, przygotowując go na kolejne
- ćwiczenia.
- Zaczynasz z pozycji klęku podpartego, dłonie znajdują się dokładnie pod ramionami, a kolana pod biodrami.
- Rozłóż palce dłoni na boki, dzięki temu twój ciężar bardziej równomiernie obciąży dłonie. Jeśli czujesz, że podłoga jest zbyt twarda, to podłóż pod kolana koc lub złoż
- matę na pół.
- Twoja szyja powinna tworzyć jedną linię z kręgosłupem, wzrok skieruj w stronę podłogi.
- Wykonaj wdech i złóż łopatki ze sobą. Opuść brzuch w dół, równocześnie podnosząc głowę do góry, uważaj by nie opuścić jej zbyt mocno.
- Następnie podczas wydechu wciągnij pępek do góry, opuść głowę w dół i tak bardzo jak tylko to możliwe zaokrąglij plecy – jak u kota. Podczas wykonywania tych asan zwracaj uwagę na prawidłowe umiejscowienie dłoni pod ramionami i kolan pod biodrami.
- Powtórz to przejście 5 razy w rytm swojego głębokiego oddechu.

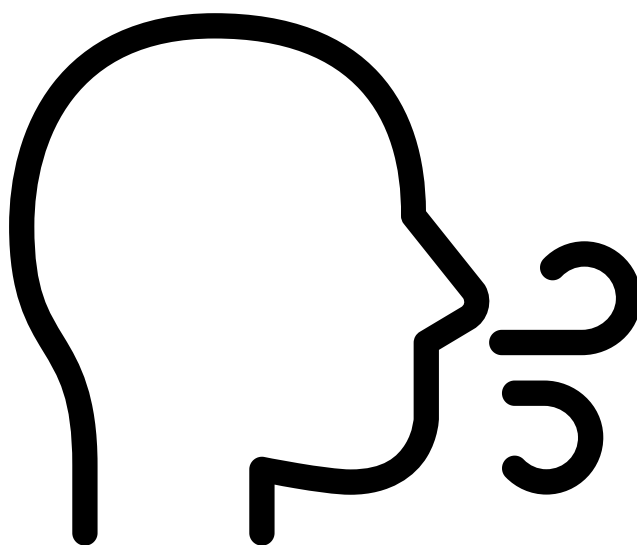


ĆWICZENIE NR 1

Ćwiczenia oddechowe

Najprostsze ćwiczenie relaksujące w ramach medytacji polega na pracy nad oddechem. Kontrola tego mechanizmu fizjologicznego jest kluczem do relaksu. Chociaż wydaje się łatwa, wymaga wprawy i koncentracji.

Zapominając o zewnętrznych bodźcach, robimy głębokie, przerywane wdechy, koncentrując na nich uwagę i obserwując, jak ciało się rozluźnia. Pojawiające się myśli należy ignorować i wracać do skupienia na ciele.



ĆWICZENIE NR 2

Obiektywna obserwacja

Poprzednie ćwiczenia służyły odgrodzeniu się od myśli, te działają odwrotnie. Obiektywna obserwacja polega na rozluźnieniu ciała i umożliwieniu przepływu myśli.

Trzeba skoncentrować się na obserwacji myśli, nie zmieniając ich i nie próbując na nie wpłynąć. Po prostu, poświęcić im uwagę bez refleksji. Chodzi o przyjrzenie się myślom bez reakcji na nie. Bez oceniania, jakby po prostu przejść obok nich.



ĆWICZENIE NR 3

Medytacja w domu może obejmować także inne proste ćwiczenie, zwane Body Scan. Polega na przyjęciu wygodnej pozycji i kontrolowaniu oddechu oraz skupianiu się na różnych strefach ciała i odczuciach, jakie z nich płyną.

Najpierw należy oczyścić umysł, a następnie, koncentrować się na różnych grupach mięśni.

Na przykład, zacząć od stóp i poczuć je, bez oceniania. Następnie przejść do nóg – rozpoznać ich ciężar, ciepło, kształt i w ten sposób przejść przez całe ciało.



ĆWICZENIE NR 4

Ćwiczenie polega na głębokim oddychaniu i wyobrażaniu sobie, że otaczające nas światło zmienia kolory. Podczas tego należy skupić się na fizycznych odczuciach, które pojawiają się z każdym kolorem.

Co czujesz, będąc otoczonym każdym z kolejnych kolorów?

Potem wyobraź sobie, że otacza Cię zielone światło i że pozostajesz w pełnej harmonii.



ĆWICZENIE NR 5

Często wracamy do domu z pracy i czujemy, że całe nasze ciało cierpi. Aby złagodzić ból, można użyć następującego ćwiczenia. Polega ono na siedzeniu lub leżeniu na ziemi i skupianiu się na najszttywniejszych mięśniach.

Następnie wyobraź sobie, że na jednym z napiętych mięśni jest zawiązany węzeł. Nie pozwala Ci on się swobodnie poruszać i musisz rozwiązać go siłą swojego umysłu.

Zwróć uwagę na każdy odcinek wężła podczas oddychania i wizualizuj sobie, że staje się coraz luźniejszy. Splecione włókna będą rozluźniać się powoli, aż w końcu węzeł się rozwiąże.

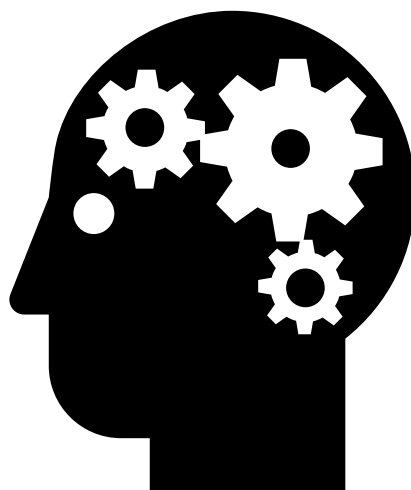
Możesz powtórzyć to ćwiczenie na każdym napiętym mięśniu w Twoim ciele.



ĆWICZENIE NR 6

Czy to był ciężki dzień? Przydarzyło Ci się wiele rzeczy? To ćwiczenie pomoże Ci poczuć spokój. Zamknij oczy, wciągnij głęboko powietrze i wróć myślami do początku dnia. Wyobraź sobie poranne przebudzenie, jedzenie śniadania, powitanie z domownikami... Chodzi o ponowne przeżycie tych myśli i wrażeń, jakby właśnie się wydarzały.

Gdy odtworzysz każdą chwilę tak żywo, jak to tylko możliwe, skoncentruj swoją uwagę na dowolnym bolesnym momencie, aby pomóc umysłowi się od niego uwolnić. Następnie skup się na chwili obecnej, na tu i teraz.



ĆWICZENIE NR 7

Ta technika jest jedną z najbardziej wszechstronnych, ponieważ wykorzystuje dwa zmysły: wzrok i słuch. Aby je wykonać, wyobraź sobie, że jesteś w spokojnym, opustoszałym i ciemnym miejscu. W tym miejscu otacza Cię uczucie spokoju. Po chwili słyszysz lekki i przyjemny wybuch.

Ten dźwięk wydała mała bańka, która pojawiła się tuż obok Ciebie. Zaraz po tym słyszysz kolejny delikatny wybuch po lewej. Potem jeszcze jeden nad głową. Stopniowo bańki zaczynają krążyć po całym Twoim ciele, z tą samą intensywnością i subtelnością. Z każdym pęknięciem bańki czujesz, jak Twoje ciało się rozluźnia...

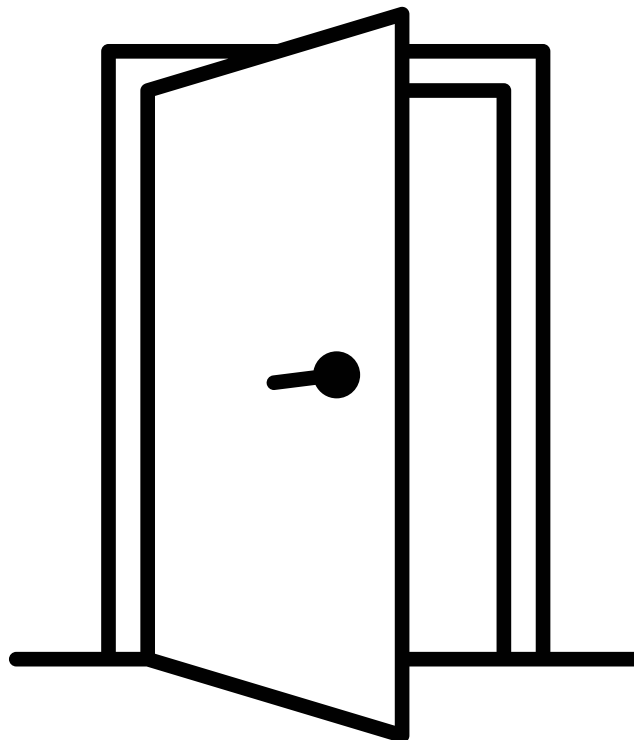


ĆWICZENIE NR 8

Co kryje się poza tym, co znamy? Jaka będzie nasza przyszłość? Jakie doświadczenia przeżyjemy za kilka lat? Stawienie czoła tej niepewności może być łatwiejsze, jeśli wyobrazisz sobie ciemne, zamknięte pomieszczenie, gdzieś w głębi lasu. Na dworze wieje wiatr i chodzą głodne zwierzęta. Zamykasz oczy i skupiasz się na poczuciu, które zaczynasz odczuwać. Czy to strach? Niepokój? Trzymaj się go przez kilka minut, a następnie powoli pozwól mu odejść.

Teraz wyobraź sobie, że otwierasz drzwi i znajdujesz wyjście z pokoju. Zaczynasz biec w jego stronę i nagle znajdujesz się w lesie, w podobnie niepokojącej sytuacji co poprzednio. Jakie emocje odczuwasz? Po ich zidentyfikowaniu dostrzegasz ścieżkę otwierającą się przed Tobą. Decydujesz się podążać tą ścieżką i uciekasz, aż odczuwane przez Ciebie napięcie stopniowo traci na sile.

Teraz czujesz się bezpiecznie, spokojnie i komfortowo. Pozostaje Ci tylko cieszyć się tym uczuciem.



ĆWICZENIE NR 9

Pozycja rozciągającego się szczeniaczka (Uttana Shishosana)

- Następną asanę możesz wykonać płynnie po skończeniu poprzedniej, rozciąga ona kręgosłup i rozluźnia ramiona.
- Zaczynając z klęku podpartego, wyciągnij ramiona do przodu, tak by przedramionami dotknąć ziemi. Pośladki pozostają uniesione. Łokcie powinny znajdować się mniej więcej w tym samym miejscu, w którym wcześniej leżały twoje dłonie. Nogi pozostają ugięte pod kątem 90 stopni, kolana wciąż znajdują się dokładnie pod biodrami. Czoło dotyka maty.
- Wykonaj głęboki wdech i wydech, szyja pozostaje przedłużeniem kręgosłupa. Po około 5 głębokich oddechach wróć do klęku podpartego.

Pozycja Psa z głową w dół (Adho Mukha Svanasana)

- Ta asana rozciąga całe ciało, a w szczególności plecy i ramiona. Osoby wykonujące tę pozycję regularnie przestają skarżyć się na bóle głowy i szyi.
- Z pozycji klęku podpartego, zaprzyj się palcami u stóp, wykonaj głęboki wdech i unieś biodra do góry. Wyprostuj ręce i w miarę możliwości nogi. Plecy pozostają proste, szyja jest przedłużeniem kręgosłupa. Twoje ciało powinno przyjąć kształt odwróconej litery V.
- Utrzymaj tę pozycję przez kilka oddechów. Możesz w niej na przemian uginać i prostować nogi, zapewniając tym samym rozciąganie ścięgnom i więzadłom.
- Nie oczekuj tego, że twoje pięty będą dotykać ziemi. Nie próbuj także skierować ich tam na siłę, twoja elastyczność będzie się stopniowo zwiększać i być może kiedyś ci się uda. Nie jest to jednak kluczowe, przy prawidłowym wykonywaniu tej pozycji. Najważniejsze jest by plecy i szyja tworzyły jedną linię, a ty przechodząc do tej asany koncentrujesz się na utrzymaniu rytmu swojego oddechu.

ĆWICZENIE NR 10

Skłon do przodu z uchwycem dużych palców (Padangushtasana)

- Ta pozycja wzmacnia ducha i rozciąga całe ciało. Dzięki skłonowi w dół twój mózg zostanie lepiej ukrwiony, a ciężar twojego ciała rozciągnie ścięgna i więzadła. Równocześnie zapewni ci ona oparcie zarówno fizyczne, jak i psychiczne, dzięki stabilnemu postawieniu stóp na macie.
- Z Pozycji Psa z głową w dół podejdź nogami do środka maty, oderwij od niej dłonie. W skłonie postaraj się chwycić za duże palce u stóp. Jeśli to ci się nie uda, dotknij czubków stóp lub po prostu obejmij dłońmi kostki. Nogi powinny być lekko ugięte, a plecy zaokrąglone.
- Rozluźnij ramiona i ręce. Gdy poczujesz rozluźnienie także w szyi, postaraj się poruszać delikatnie głową w prawą i lewą stronę. Utrzymaj tę pozycję przez 5 oddechów.

Pozycja Góry (Tadasana)

- Powoli, kręg po kręgu, podnieś się do góry. Stojąc prosto wykonaj jedno lub dwa krążenia ramionami i złącz ze sobą łopatki.
- Stopy ustaw na szerokość bioder lub złącz ze sobą, delikatnie wypchnij biodra (a co za tym idzie i miednicę) w górę i do przodu. Utrzymaj przy tym proste plecy i nie wyginaj odcinka lędźwiowego do tyłu. Ręce ułożone są wzdłuż tułowia, a dłonie skierowane do wewnątrz. Wykonaj głęboki wdech i wydech.
- Następnie wraz z wdechem rozszerz palce u dłoni i podnieś ramiona wysoko nad głowę, stojąc stopami mocno na ziemi, unieś klatkę piersiową i wyprostuj się, aż po same koniuszki palców.
- Skieruj wzrok ku dłoniom i wykonaj trzy głębokie oddechy.
- Podczas ostatniego wydechu, powoli opuść ramiona i złoż dłonie razem za plecami. Podnieś je za swoim ciałem i otwórz klatkę piersiową.

ĆWICZENIE NR 10 cd.

Pozycja Krzesła (Utkatasana)

- Pozycja Krzesła należy do dobrze znanego Powitania Słońca, mimo że wygląda na dość łatwą, to wymaga jednak od nas wiele skupienia. Twoja postura poprawi się, dzięki odpowiedniemu ustawieniu miednicy i kręgosłupa, a duże partie mięśni w nogach i plecach ulegną wzmocnieniu.
- Ustaw nogi na szerokość bioder, tak by duże palce u stóp stykały się ze sobą, ale pomiędzy piętami była mała luka. Lekko ugnij nogi w kolanach. Wypchnij miednicę lekko do dołu, tak by kość ogonowa skierowana była w podłogę, a plecy w odcinku lędźwiowym wciąż pozostawały proste. Szyja powinna stanowić jedną linię z kręgosłupem i plecami. Jeśli wykonasz to prawidłowo, poczujesz, jak pracują mięśnie ud. Unieś ręce do góry i rozsuń palce u dłoni. Dociśnij pięty do maty i utrzymaj tę pozycję przez pięć oddechów.

Relaksacja

- Do Savasany (czyli inaczej Pozycji Trupa) kładziesz się na plecach, ręce i nogi są wyprostowane. Stopy skierowane są do zewnątrz, ręce ułożone pod lekkim kątem w stosunku do tułowia. Pilnuj, by plecy przylegały do maty. Gdy już poczujesz się pewnie i wygodnie w tej pozycji, wykonaj kilka głębokich wdechów i wydechów. Możesz pozostać w niej nawet do 15 minut.

IV Zakończenie warsztatów (20 MIN.)

Prowadzący prosi, aby uczestnicy usiedli w kręgu i każdy odpowiedział na pytanie:

- *Co najbardziej podobało Ci się w dzisiejszych warsztatach?*
- *Co zabierzesz ze sobą do domu?*
- *Co najbardziej Cię zaskoczyło i przykuło Twoją uwagę?*
- *Jak wpłynęły na Ciebie warsztaty?*
- *Jakie rzeczy zamierzasz zmienić w swoim życiu?*

Po dyskusji uczestników prowadzący warsztat dziękuje za udział w warsztacie i prosi o wypełnienie ankiety ewaluacyjnej. Po wypełnieniu ankiet prowadzący rozdaje certyfikaty.



V Ankieta ewaluacyjna



MUZYKA JAKO FORMA RELAKSACJI I SPOSÓB RADZENIA SOBIE ZE STRESEM DLA DOROSŁYCH

DROGA UCZESTNICZKO/ DROGI UCZESTNIKU,
MAMY NADZIEJĘ, ŻE WARSZTATY BYŁY DLA CIEBIE INTERESUJĄCE
I MOGŁEŚ/MOĞŁAŚ DOWIEDZIEĆ SIĘ WIELU CIEKAWYCH RZECZY.
ZALEŻY NAM NA OTRZYMANIU OD CIEBIE INFORMACJI ZWROTNEJ, DLATEGO BĘDZIEMY
BARDZO WDZIĘCZNI ZA POŚWIĘCONY CZAS I WYPEŁNIENIE PONIŻSZEJ ANKIETY.

ANKIETA JEST ANONIMOWA.

**1. CZY WARSZTATY POZWOLIŁY CI UZYSKAĆ UMIEJĘTNOŚCI, KTÓRE PRZYDADZĄ SIĘ
W ŻYCIU CODZIENNYM?**

ZDECYDOWANIE TAK RACZEJ TAK RACZEJ NIE ZDECYDOWANIE NIE

**2. CZY WARSZTATY DOSTARCZYŁY CI UŻYTECZNYCH WSKAZÓWEK I TECHNIK
DOTYCZĄCYCH RELAKSACJI ZA POMOCĄ MUZYKI?**

ZDECYDOWANIE TAK RACZEJ TAK RACZEJ NIE ZDECYDOWANIE NIE

**3. CZY WARSZTATY DOSTARCZYŁY CI UŻYTECZNYCH WSKAZÓWEK, KTÓRE MOGĄ BYĆ
POMOCNE W TWOJEJ PRACY ZAWODOWEJ?**

ZDECYDOWANIE TAK RACZEJ TAK RACZEJ NIE ZDECYDOWANIE NIE

4. KTÓRA CZĘŚĆ WARSZTATÓW PODOBAŁA CI SIĘ NAJBARDZIEJ I DLACZEGO?

.....

.....

**5. CZY CHCIAŁABYŚ/ CHCIAŁBYŚ WZIĄĆ UDZIAŁ W INNYCH WARSZTATACH
TEMATYCZNYCH?**

TAK

NIE

6. JEŚLI TAK, PROSIMY O WYPISANIE TEMATÓW, KTÓRE BYŁYBY DLA CIEBIE INTERESUJĄCE.

.....

.....

7. DODATKOWY KOMENTARZ

.....

.....

DZIĘKUJEMY ZA WYPEŁNIENIE ANKIETY!



Develop Your
Creativity

CERTYFIKAT

ZAŚWIADCZA SIĘ, ŻE

.....
(IMIĘ I NAZWISKO UCZESTNIKA)

WZIAŁ/WZIEŁA UDZIAŁ W WARSZTATACH
"MUZYKA JAKO FORMA RELAKSACJI I SPOSÓB
RADZENIA SOBIE ZE STRESEM DLA DOROSŁYCH"

ROZBUDŹ W SOBIE KREATYWNOŚĆ
ERASMUS PROJECT NR 2020-1-PL01-KA227-ADU-095783

PROWADZĄCY WARSZTATY:

DATA:

MIEJSCOWOŚĆ:



Współfinansowane przez
Unię Europejską