

Wizualizacja prowadzona

Kreatywność w radzeniu sobie ze smutkiem (Ćwiczenie 6/12)

OPIS

Wizualizacja prowadzona jest rodzajem skoncentrowanej relaksacji lub medytacji. Skoncentrowana relaksacja polega na koncentrowaniu się na określonym przedmiocie, dźwięku lub doświadczeniu w celu uspokojenia umysłu. W przypadku wizualizacji prowadzonej, użytkownik celowo myśli o spokojnym miejscu lub sytuacji. Celem jest wywołanie spokojnego stanu poprzez relaks i uważność. Chodzi o to, że ciało reaguje na myśli. Na przykład, kiedy myślisz o stresującej sytuacji, twoje ciało i umysł stają się napięte, tętno i ciśnienie krwi wzrasta, czujesz się roztrzęsiony i zdekoncentrowany.

Jeśli jednak skupisz swoją uwagę na przyjemnych rzeczach, twój umysł i ciało mają tendencję do relaksowania się. Napięcie w mięśniach zmniejszy się, a twój umysł będzie spokojniejszy i bardziej swobodny.

Uspokajając swój umysł i ciało, będziesz w stanie lepiej radzić sobie z psychicznym, emocjonalnym i fizycznym stresem. Smutek jest normalną reakcją na frustrujące sytuacje, których mogą doświadczyć osoby starsze. Czasami nie da się uniknąć tej emocji, więc dobrze jest znać sposoby jej przezwyciężenia, dotyczy to zwłaszcza osób starszych, które są bardziej wrażliwe i narażone na negatywne wiadomości i stresujące sytuacje.

Wizualizacja prowadzona to po prostu krótkie wakacje we własnym umyśle. Może polegać na wyobrażeniu sobie, że jesteś w swoim "szczęśliwym miejscu" - np: wyobrażasz sobie, że siedzisz na plaży, słuchasz fal, czujesz zapach oceanu i ciepły piasek pod stopami. Takie wizualizacje te mogą być wykonywane za pomocą nagrania, gdzie słuchasz, jak ktoś prowadzi cię przez spokojną scenerię. Ale, gdy już wiesz jak to zrobić, możesz ćwiczyć wizualizację prowadzoną na własną rękę.

Po prostu zamknij oczy na minutę i wyobraź sobie spokojną scenerię. Pomyśl o wszystkich wrażeniach zmysłowych, na które masz ochotę i pozwól sobie poczuć się tak, jakbyś naprawdę tam był (była). Po kilku minutach otwórz oczy i wróć do chwili obecnej.

CELE

- zredukowanie “złego stresu”, który prowadzi do smutku
- poprawa komfortu snu

POTRZEBNE MATERIAŁY

- zaciszne miejsce
- wygodna kanapa, łóżko lub mata do jogi
- pomocnicze nagranie audio dla wizualizacji prowadzonej (opcjonalnie)
- słuchawki (opcjonalnie)

REALIZACJA - INSTRUKCJA

1. Usiądź lub połóż się w cichym, wygodnym miejscu.
2. Zamknij oczy. Weź kilka głębokich oddechów. Wdychaj i wydychaj głęboko, kontynuując tę technikę relaksacyjną.
3. Wyobraź sobie spokojną scenerię, taką jak bujny las, majestatyczne pasmo górskie lub cichą, tropikalną plażę. Albo pomyśl o ulubionym miejscu w przyrodzie, gdzie czułyś się zrelaksowany.
4. Pomyśl o szczegółach tworzących wyobrażaną scenerię. Wyobraź sobie dźwięki, zapachy i wrażenia z przebywania w tym zacisznym, relaksującym miejscu.
5. Wyobraź sobie ścieżkę. Wyobraź sobie siebie idącego wzdłuż ścieżki, myśl o szczegółach tego marszu, o dźwiękach i zapachach, jakie ci towarzyszą.
6. Zrelaksuj się w tej scenerii przez kilka minut. Kontynuuj głębokie oddychanie.
7. Po 15 minutach policz do trzech. Otwórz oczy.

MOŻLIWE MODYFIKACJE

Można to robić indywidualnie z wideo/audioporadnikiem, lub w grupie, z instruktorem.

Kilka pomysłów na wizualizację prowadzoną można znaleźć pod następującymi linkami:

<https://www.youtube.com/watch?v=gW5CDMnLMMg>



<https://creatingwellbeing.eu/>



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

Disclaimer: Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.

OCZEKIWANE EFEKTY

- zmniejszenie poziomu stresu i smutku.
- większy spokój i relaks “tu i teraz” oraz w przyszłości (jeśli praktykuje się regularnie).
- lepszy i głębszy sen.

Pamiętaj o tym, że adekwatność, użyteczność oraz efektywność poszczególnych ćwiczeń zależy od kondycji psychofizycznej seniorów i senierek, konkretnej sytuacji, kontekstu społeczno-kulturowego, a także doświadczenia i kompetencji opiekunów.