

## Alkalmak és Zenék

### Pozitív affektivitás növelése

#### Relaxáció

*Mindenki helyezkedjen el kényelmesen a földön a hátára fekve, nyújtsák ki a lábukat vagy húzzák fel és érintsék össze térdeiket. A láb csípőszéles terpeszben van. Karjuk lazán pihen a földön, a testük mellett, a tenyereket fordítsák felfelé. Mindenki csukja be a szemét és vegyen egy mély levegőt orron be szájon kifújva. Most csak fókuszáljunk a testünkre és a különféle testi érzeteinkre legyen az pozitív vagy negatív. Gondoljátok át hogyan érzitek most vagy hogyan éreztétek ma magatokat, erre hagyunk kis időt (kb. 30 mp). Figyeljétek meg minden testrészeteiket egyesével, mit éreztek az adott részen, lentről felfelé haladva (lábujjak + talp, alsó lábszár, comb, csípő + derék, háti szakasz, has, vállak + nyak + fej → mindenre 15-20 mp-et hagyva kb.).*

*Most egyesével, lentől felfelé haladva megfeszítjük és ellazítjuk minden testrészünket. Megfeszítéskor szívjuk be a levegőt orron át, ellazításkor pedig fújjuk ki szájon át. Figyeljük meg milyen érzések keletkeznek feszítéskor és lazításkor (lábujjak + talp, alsó lábszár, comb, csípő + derék, háti szakasz, has, vállak + nyak + fej → feszítés-kiengedés-szünet kb. 5-5-5 mp).*

*(a relaxáció végén) Vegyetek 3 mély levegőt majd lassan nyissátok ki a szemeteket.*

#### Első feladat- egy fa élete - DEMONSTRÁLNI

*Miután lassan kinyitottátok a szemeteket, kezdjétek el nagyon lassan átmozgatni a testrészeiteket, de még maradjatok fekve! Képzeljétek el, hogy egy apró kis magocska vagytok a földben, akiből nagyon lassan egy óriási fa fog növekedni! Kezdetek el összekuporodni, összehúzózkodni, mint egy kis mag, ami szépen lassan elkezdi gyökereket eresztetni a földben (gyökerek = lábak)! Kezdetek el lassan növekedni, egyre nőni! Kezdetek el ágakat, gallyakat növesztetni (karok) és közben egyre magasabbra és magasabbra nőni, amíg el nem éritek a legmagasabb pontot amit csak tudtok! Erre a fára most süt a nap, lengedezik a szél (lassú nyugodt mozgás), de lehet hogy lassan jön egy erősebb szélleket, egy vihar, ami elkezd erősen lökődni a fát, rezgetni a leveleit (dinamikusabb mozgás, el is lehet lépni). Ezután visszatér a nap, és újra lágy szellő fújdogál, megnyugszik az idő és a fa is.*

#### Második feladat (gyors, lassú, nyitott és zárt mozgás) - **csináljuk velük**

*Szóródjatok szét a térben mindenki keressen magának egy kényelmes helyet. Többféle mozgásminőséggel fogunk dolgozni (ezeket itt vegyük végig velük egyesével haladva: lassú, gyors, pózok, folyamatos, fent, lent, nyitott, zárt → mindegyikre kis időt hagyva, hogy menjen nekik). Most adunk egy zenét és mindenki próbálja meg a saját érzelmi állapotát elmozogni.*

### Harmadik feladat (4 hangulatú mozdulat) - **csináljuk velük**

#### Negyedik feladat (pozitív emlék)

Üljetek le kényelmes helyzetben és csukjátok be a szemeteket! Próbáljátok meg felidézni egy számotokra nagyon kedves emléket! Próbáljátok meg ezt átérezni! **Ne arra koncentráljatok, hogy pontosan mik történtek, hanem hogy miket éreztetek közben!** hagyni rá egy kis időt kb 1 percet

Álljatok fel és próbáljátok meg megmutatni azt mozdulatokkal, hogyan éreztétek magatokat! Nem konkrétan az eseményeket kell újrarendezni, hanem szintén itt is az érzéseitekre figyeljetelek és azt próbáljátok mozdulatokká alakítani. **Nem kell szépnek lennie, ne törődjetelek vele, inkább arra figyeljetelek, hogy nektek milyen érzés!** demonstrálni: például nekem ez egy boldogsággal teli mozdulat: ..., de ha egy sötét rossz érzés jut eszembe, az nekem ilyesmi, hogy:... - 1 p impro

#### Ötödik feladat (negatív emlék)

Üljetek le kényelmes helyzetben és csukjátok be a szemeteket! Próbáljátok meg felidézni egy számotokra nagyon szomorú emléket, amikor nagyon rosszul éreztétek magatokat! Próbáljátok meg ezt átérezni! **Ne arra koncentráljatok, hogy pontosan mik történtek, hanem hogy miket éreztetek közben!** - hagyni rá egy kis időt kb 1 percet

Álljatok fel és próbáljátok meg megmutatni azt mozdulatokkal, hogyan éreztétek magatokat! Nem konkrétan az eseményeket kell újrarendezni, hanem szintén itt is az érzéseitekre figyeljetelek és azt próbáljátok mozdulatokká alakítani. **Nem kell szépnek lennie, ne törődjetelek vele, inkább arra figyeljetelek, hogy nektek milyen érzés!** - demonstrálni: például nekem ez egy boldogsággal teli mozdulat: ..., de ha egy sötét rossz érzés jut eszembe, az nekem ilyesmi, hogy:... - 1 p impro

#### Hatodik feladat (kör, szinkron)

Álljatok be egy körbe! Menjünk egy kört úgy, hogy mindannyian mutassatok egy mozdulatot, ami számotokra most jól esik, ami reprezentálja most hogy érzitek magatokat, és mindenki utánozza le! Ezután jöhet a következő ember,őt is utánozzuk és így tovább.

## Relaxáció ismét

Most egyesével, lentről felfelé haladva megfeszítjük és ellazítjuk minden testrészünket. Megfeszítéskor szívjuk be a levegőt orron át, ellazításkor pedig fújuk ki szájon át. Figyeljük meg milyen érzések keletkeznek feszítéskor és lazításkor (lábujjak + talp, alsó lábszár, comb, csípő + derék, háti szakasz, has, vállak + nyak + fej → feszítés-kiengedés-szünet kb. 5-5-5 mp).

(a relaxáció végén) Vegyetek 3 mély levegőt majd lassan nyissátok ki a szemeteket.

Mindenki helyezkedjen el kényelmesen a földön a hátára fekve, nyújtsák ki a lábukat vagy húzzák fel és érintsék össze térdeiket. A láb csípőszéles terpeszben van. Karjuk lazán pihen a földön, a testük mellett, a tenyereket fordítsák felfelé. Mindenki csukja be a szemét és vegyen egy mély levegőt orron be szájon kifújva. Most csak fókuszáljunk a testünkre és a különféle testi érzeteinkre legyen az pozitív vagy negatív. Gondoljátok át hogyan érzitek most vagy hogyan éreztétek ma magatokat, erre hagyunk kis időt (kb. 30 mp). Figyeljétek meg minden testrészeteket egyesével, mit éreztetek az adott részen, lentől felfelé haladva (lábujjak + talp, alsó lábszár, comb, csípő + derék, háti szakasz, has, vállak + nyak + fej → mindenre 15-20 mp-et hagyva kb.).

## **Affektivitás**

Body scan: Spark - Niklas Paschburg (semleges, instru) 4:23

Progresszív izomrelaxáció: Eleuthera - Tor (semleges, instru) 3:59

Fa élete: Glory - Dermot Kennedy (negatív, dalszöveges) 3:42

Mozgásminőségek: ATK - Bonobo (pozitív, instru) 4:05

4 hangulat: Borderline - Tame Impala (semleges, dalszöveges) 3:57

Negatív emlék: What was I made for? - Billie Eilish (negatív, dalszöveges) 3:42

Pozitív emlék: False Confidence - Noah Kahan (pozitív, dalszöveges) 3:43

Körben mozgás: Saman - Ólafur Arnalds (negatív, instru) 2:11 + **visszatekerni ha lejárna**

Progresszív izomrelaxáció: Eleuthera - Tor (semleges, instru) 3:59

Body scan: Spark - Niklas Paschburg (semleges, instru) 4:23

<https://open.spotify.com/playlist/3a1XZZcUVsWfQp5fTyTYT0?si=4e078da8028e4270>

## Önellfogadás

### Relaxáció

*Mindenki helyezkedjen el kényelmesen a földön a **hátára fekve**, nyújtsák ki a lábukat vagy húzzák fel és érintsék össze térdeiket. A **láb csípőszéles terpeszben** van. Karjuk lazán pihen a földön, a testük mellett, a **tenyereket fordítsák felfelé**. Mindenki csukja be a szemét és vegyen egy mély levegőt orron be szájon kifújva. Most csak fókuszáljunk a testünkre és a különféle testi érzeteinkre legyen az pozitív vagy negatív. Gondoljátok át hogyan érzitek most vagy hogyan éreztétek magatokat, erre hagyunk kis időt (kb. 30 mp). Figyeljétek meg minden testrészeteiket egyesével, mit éreztek az adott részen, lentről felfelé haladva (mondjuk egyesével időt hagyva: lábujjak + talp, alsó lábszár, comb, csípő + derék, háti szakasz, has, vállak + nyak + fej → mindenre 15-20 mp-et hagyva kb.).*

*Most egyesével, lentől felfelé haladva megfeszítjük és ellazítjuk minden testrészünket. **Megfeszítéskor szívjuk be a levegőt orron át, ellazításkor pedig fújuk ki szájon át. Figyeljük meg milyen érzések keletkeznek** feszítéskor és lazításkor (mondjuk egyesével időt hagyva: lábujjak + talp, alsó lábszár, comb, csípő + derék, háti szakasz, has, vállak + nyak + fej → feszítés-kiengedés-szünet kb. 5-5-5 mp). Vegyetek 3 mély levegőt majd lassan nyissátok ki a szemeteket.*

### Első feladat (loving kindness)

*Maradjatok fekve, behunyt szemmel és lazítsátok el az izmaitokat. Vegyetek néhány mély lélegzetet saját tempóban.*

*Képzeld el egy személyt, akit nagyon szeretsz, aki fontos számodra. Gondolj arra a szeretetre és kedvességre, amit feléje érzel, hagyd, hogy ez átjárjon.*

*Most képzeld el, hogy ezzel a szeretettel és kedvességgel vagy magad felé. **Próbáld a figyelmedet ezen az érzésen tartani**. Képzeld el, hogy minden egyes lélegzetvétellel a békét és a szeretetet tölti beléd. Ismételd meg 2-3 pozitív, megnyugtató mondatot magadnak: például elfogadom magam, boldog vagyok, fontos vagyok, megérdemlem a szeretetet, elég vagyok. **Kitalálhatsz magadnak saját mondatot is** (erre hagyunk időt). **Ha elkalandozik a figyelmünk, akkor irányítsuk vissza a szerető-kedvesség ezen érzéseire**. Hagyjuk ezeket az érzéseket töltődni, beborítani.*

*Most képzelj el egy olyan testrészedet, vagy tulajdonságodat, amit nem kedvelsz. Ha sikerült vizualizálni, engedd, hogy ezt is átjárja a szeretet és a kedvesség érzése.*

*Vegyél egy utolsó nagy levegőt és szép lassan nyisd ki a szemed és mozgasd át a testrészeidet.*

#### Második feladat (statikus tartás)

*Szép lassan mozgasd át a testrészeidet és először oldalra fordulva ülj fel. Lassan állj fel a saját tempódban. - DEMONSTRÁCIÓ: első pózt megmutatni - Most vedd fel ezt a pózt. Próbáld meg minél tovább tartani ezt a pózt, **ameddig csak bírod, feszegesd a határaidat.** Szólok ha váltunk. Közben **figyeld meg milyen változások történnek a testedben:** például ahogy a vér az izmaidba áramlik, ha esetleg fáj valami. - DEMONSTRÁCIÓ: második pózt megmutatni - Most váltsunk át erre a pózra, ugyan ez a feladat.*

#### Harmadik feladat (átmozgatás) - **csináljuk velük**

*Mindenki kezdjen el sétálni össze-vissza a térben. **Oda menjetek, ahol épp nincs senki** így kitöltve az egész teret. Keressetek egy biztonságos helyet és álljatok meg. Ebben a feladatban fontos lesz, hogy újból **feszegesd a határaidat. Mindent 100%-os erőbedobással csinálj és keress új utakat a mozgással. Közben figyeld meg, hogy mennyi mindenre képes az adott testrészed.***

- *Kezdjük el átmozgatni a lábainkat, minden irányból a legfurcsább pozíciókat keressük (kb. 30 mp).*
- *Kapcsoljuk be a gerincünket (30 mp).*
- *Végül a karjainkat is kapcsoljuk be (30 mp).*
- *Végül minden testrészünkkel megpróbálunk egyszerre mozogni (60 mp).*

#### Negyedik feladat (mozgás minőségek) - **csináljuk velük**

*Most, hogy az egész testünk bemelegedett kezdjük el lassan mozogni (30-60 mp). Mintha egy lassított felvétel lennénk. Mozogjunk kicsit gyorsabban. Még eggyel gyorsabban. Lehető leggyorsabban mozogjatok össze vissza (ezt csak pár másodpercig) és újra lassan.*

*Most jöjjünk jó közel a földhöz és mozogjunk úgy, hogy nem megyünk ennél a szintnél feljebb (30-60 mp). Most álljunk fel és így mozogjunk. Lehet nyújtózkodni is közben, hogy minél magasabbnak tűnjünk (30-60 mp).*

Utolsó feladatként vegyünk fel egy nagyon nyitott pozíciót. Most egy nagyon zártat. Ezeket váltogassuk, mindig új testhelyzetet keresve (30-60 mp).

**Tehát volt a lassú és gyors mozgás, használtuk a fentet, lentet és nyitott-zárt pozíciókat.** Most hagyok egy kis időt rá, hogy saját tempóban próbálgassátok ezeket a mozgásformákat (1 perc kb).

#### Ötödik feladat (érintésből mozgás)

*Alkossunk párokat és helyezkedjünk el egymással szemben. A pár egyik tagja csukja be a szemét vagy ha ezt esetleg kényelmetlennek érezné, akkor szúrjon ki maga előtt egy pontot, és azt nézze. Ha valaki nem szeretné becsukni a szemét az is rendben van, nem kötelező! - DEMONSTRÁLNI - A másik fél valahol mindig hozzá fog érni egy testrészéhez a másiknak, ahonnan ő egy folytonos mozgást indít egészen addig, amíg a másik fél meg nem érinti egy új helyen. Intim testrészekhez nem érhetünk hozzá! Az elején egyszerre csak egy testrészt érintsük meg, később lehet akár többet is egyidőben. Ne váltsunk túl gyorsan a testrészek között! **Szólok, ha válthattok szerepeket.***

#### Hatodik feladat (kézfejre fókusz)

Most mozgassuk csak a kart és a kézfejet. - DEMONSTRÁLNI - A feladat az lesz, hogy végig az egyik kézfejet figyeljétek, ahogy mozgatjátok. Közben **saját tempóban lehet váltogatni, hogy a jobb vagy a bal kézfejre fókuszálsz.** Erre most hagyok egy kis időt.

#### Hetedik feladat (körben mozdulat) - **mi is álljunk be**

Zárásként gyertek egy körbe. Mindenki mutasson csak egy olyan mozdulatot, ami számára a magabiztosságot tükrözi. Nekem például ez a mozdulatom. Ezt ismételjétek meg velem. Most te jössz (sztem jó, ha körbe haladunk).

#### Relaxáció

*Most egyesével, letről felfelé haladva megfeszítjük és ellazítjuk minden testrészünket. Megfeszítéskor szívjuk be a levegőt orron át, ellazításkor pedig fújjuk ki szájon át. Figyeljük meg milyen érzések keletkeznek feszítéskor és lazításkor (lábujjak + talp, alsó lábszár, comb, csípő + derék, háti szakasz, has, vállak + nyak + fej → feszítés-kiengedés-szünet kb. 5-5-5 mp). (a relaxáció végén) Vegyetek 3 mély levegőt majd lassan nyissátok ki a szemeteket.*

*Mindenki helyezkedjen el kényelmesen a földön a hátára fekve, nyújtsák ki a lábukat vagy húzzák fel és érintsék össze térdeiket. A láb csípőszéles terpeszben van. Karjuk lazán pihen a földön, a testük mellett, a tenyereket fordítsák felfelé. Mindenki csukja be a szemét és vegyen egy mély levegőt orron be szájon kifújva. Most csak fókuszáljunk a testünkre és a különféle testi érzeteinkre legyen az pozitív vagy negatív. Gondoljátok át hogyan érzitek most vagy hogyan éreztétek ma magatokat, erre hagyunk kis időt (kb. 30 mp). Figyeljétek meg minden testrészeteiket egyesével, mit éreztek az adott részen, lentről felfelé haladva (lábujjak + talp, alsó lábszár, comb, csípő + derék, háti szakasz, has, vállak + nyak + fej → mindenre 15-20 mp-et hagyva kb.).*

## **Önelfogadás – Zene**

Body scan: Follow the sun - osmosis version - Yatao, Alexander (semleges, instru) 4:03

Progresszív izomrelaxáció: Rise - Willow, Jahnavi Harrison (semleges, dalszöveges) 3:38

Loving kindness: Clair de Lune, L. 32 - Claude Debussy, Martin Jones (semleges, instru) 4:27

Statikus tartás: Bundle of Joy - Jartisto (semleges, instru) 2:50

Testrészek átmozgatása: Used To - Sabrina Claudio (pozitív, dalszöveges) 3 perc

Fent/lent, gyors/lassú, nyitott/zárt: Whistleman - Bedouin (semleges, instru) 7:59

Megérintésből indukált mozgás: Feel Me - Melodiesinfonie (pozitív, instru) 4:17

Kar mozgat és kézfejre néz: YUKON (INTERLUDE) - Joji (negatív, dalszöveges) 2:21

Körben 1 magabiztosságot kifejező mozdulat körben (többiek leutánozzák): Je te laisserai des mots - Patrick Watson (negatív, instru) 2:40

Progresszív izomrelaxáció: Rise - Willow, Jahnavi Harrison (semleges, dalszöveges) 3:38

Body scan: Follow the sun - osmosis version - Yatao, Alexander (semleges, instru) 4:03

<https://open.spotify.com/playlist/31VR7rjrUuk47xnuF0oChe?si=d33df29375be44c7>

