

Уметноста на свесно пиење чај

Учесници

Работилниците се наменети за возрасни на возраст од 40 до 65 години, со посебен фокус на посвозрасни лица погодени од посттрауматски стрес поради пандемијата COVID-19..

Цел

Опремете ги учесниците со разбирање за свесноста преку практиката на свесно пиење чај. Научете практични вештини за користење на пиењето чај како алатка за релаксација, самосвест и емоционална рамнотежа.

Потребни материјали

- Чинии со различни примероци здрава храна (на пр., овошје, јаткасти плодови, зеленчук)
- Чаша и чајник
- Различен тип на тест чај
- Музика (опционално, за создавање мирна атмосфера)

Време	Тема	Содржина
00:00 - 00:10	Вовед	Добредојде и вовед (10 min)
		Вовед од тренерот (2 min) Тренерот се претставува себеси, споделувајќи го своето искуство со свесноста и пиењето чај.
		Претставување на учесниците (3 min) Секој учесник накратко се претставува себеси, споделувајќи го своето име и секое претходно искуство со свесност или ритуали за чај. Ова помага да се создаде врска и поддржувачка средина. Учесниците, исто така, можат да го споменат својот омилен вид чај.



Време	Тема	Содржина
		Презентација на целите на обуката - преглед (5 мин): Објаснете ја целта на работилницата - Да се доживее свесноста преку пиење чај и како оваа практика може да се интегрира во секојдневниот живот (утринска рутина, како пауза на работа или друго, итн.). Дистрибуција на материјали - Поделете материјали како што се различни видови чај (лист или кесенце), чаши, салфети и можеби мала закуска (како бисквит) за да го надополнат искуството со чајот. Охрабрете ги учесниците да се вклучат со сите свои сетила за време на работилницата.
00:10 - 00:25	Теорија	Разбирање на свесното пиење(15 min.)
		Дефиниција и важност на свесното пиење чај (5 min) Дефиниција Објаснете дека свесното пиење чај е форма на практика на свесност каде што фокусот е на целосно присуство за време на чинот на подготовка и конзумирање чај. Овозможува вклучување на сите сетила и свесност за секој аспект од искуството - од звукот на зовриена вода до вкусот на чајот. Важност Свесен ритуал- истакнете како свесно пиењето чај може да послужи како дневен ритуал кој им помага на поединецот да се „приземји“ и да обезбеди момент на смиреност во хаосот од секојдневниот живот. Пристапна практика - нагласете дека оваа практика е лесно да се вклучи во секој распоред. Не бара многу време или посебни вештини, што го прави практичен начинот на редовно вежбање свесност. Емоционална рамнотежа - разговарајте за тоа како оваа практика може да послужи и како момент за проверка со себе, нудејќи можност за емоционална регулација и саморефлексија.



Време	Тема	Содржина
		Придобивки од свесното пиење чај (5 min)
		- Како што беше дискутирано претходно, чинот на забавување и фокусирање на пиењето чај може да го намали стресот и анксиозноста, помагајќи им на учесниците да се чувствуваат покоцентрирано и опуштено. - Објаснете како практиката на свесно пиење чај го изострува вниманието, дозволувајќи им на поединците да го носат овој подобрен фокус во други области од нивниот живот. - Истакнете како ангажирањето со сензорните аспекти на пиењето чај може да им помогне на поединците да се прилагодат на нивните емоции, што го олеснува управувањето со нивните емоционални одговори. - Разговарајте за тоа како ценењето на потеклото на чајот и природните елементи вклучени во процесот може да поттикне подлабока поврзаност со околината и чувство на благодарност за едноставните задоволства. - Нагласете како свесно пиење чај ги поттикнува учесниците да ги слушаат нивните тела и да бидат присутни во физичкото искуство, поттикнувајќи посилна врска ум-тело. - Посочете дека редовното практикување на свесно пиење чај може да помогне да се негува свесноста како навика, придонесувајќи за целокупната благосостојба.



Време	Тема	Содржина
		Дискусија и рефлексција (5 min)
		Учесниците ги споделуваат своите искуства • Поканете ги учесниците да ги споделат своите првични мисли или искуства со свесното пиење чај. Дали некогаш се обиделе да вградат свесност во секојдневните активности? Како тоа ги натера да се чувствуваат? • Слушајте внимателно и потврдете ги нивните искуства. Охрабрете ги другите да споделуваат, создавајќи отворен простор за дискусија без осудување. Ова им помага на учесниците да се чувствуваат поврзани и поддржани. Неколку прашања до учесниците за да се поттикне учество во дискусијата Прашање 1 - "Како обично го пиете чајот или кафето во текот на денот? Дали се наоѓате себеси како брзате да го поминете или уживате во искуството?" Ова прашање ги охрабрува учесниците да размислуваат за нивните моментални навики и ја поставува основата за спротивставување на нивното вообичаено искуство со свесно пиење чај. Прашање 2 - „Можете ли да помислите на момент кога сте се чувствувале целосно присутни и ангажирани во едноставна активност? Како тоа искуство се разликувало од моментите кога сте биле расеан/а?“ Ова им помага на учесниците да повлечат паралели помеѓу минатите искуства на свесност и она што го доживеале за време на свесното пиење чај. Прашање 3 - „Кои аспекти на свесноста ги сметате за предизвик и како мислите дека едноставната практика како пиењето чај може да ви помогне да ги надминете овие предизвици?“ Ова прашање има за цел да ги идентификува потенцијалните пречки со кои се соочуваат учесниците и ги охрабрува да размислат како внимателно пиењето чај би можело да одговори на тие предизвици.

Време	Тема	Содржина
00:25-00:50	Вежби	Техники за свесно пиење чај (25 min)
		Избор на чај и поставување на сцената (10 min):
		Избор на чај Наведете краток вовед за различните видови на чај (зелен, црн, билен, итн.) и нивните својства. Охрабрете ги учесниците да изберат чај кој одговара со нивното расположение или емоционална состојба. Пример: Ако некој се чувствува под стрес, може да избере смирувачки чај како камилица. Ако бараат енергија, зелениот чај може да биде подобар избор. Создавање околина за свесност Разговарајте за тоа како амбиентот може да влијае на искуството на свесност. Предложете да поставите простор за смирување - можеби со слабо осветлување, тивка музика или дури и со свеќа. Активност: замолете ги учесниците да ја приспособат околината ако е можно (пригушени светла, пуштете мека музика) за да го подобрат искуството на свесност.
		Подготовка (5 min)
		Водете ги учесниците низ процесот на подготовка. Охрабрете ги да бидат целосно присутни во секој чекор: • Гледајте како се крева пареата од топлата вода. • Вдишете ја аромата на листовите од чајот. • Внимавајте на бојата на чајот додека се вари.

Време	Тема	Содржина
		Пиење чај (10 min)
		Водете ги учесниците низ чинот на свесно пиење чај: • Вид - забележете ја бојата и бистрината на чајот. • Мирис - вдишете длабоко, вдишувајќи ја аромата пред да земете голтка. • Допир - почувствувајте ја топлината на чашата во вашите раце. • Вкус - полака пијте голтка, дозволувајќи му на чајот да се преврти преку јазикот. Обратете внимание на различните вкусови и дразби. • Звук - доколку е релевантно, забележете ги суптилните звуци поврзани со пиењето чај, како што е чашата што се става на масата. • Тишина - за време на овој дел од сесијата, поттикнете ја тишината за да им овозможите на учесниците целосно да се потопат во искуството. По секоја голтка, упатете ги учесниците да застанат, размислуваат и забележат какви било мисли или чувства што се појавуваат.

Време	Тема	Содржина
		Алатки и апликации за свесност
		My Tea Pal е сеопфатна апликација дизајнирана специјално за љубителите на чај кои сакаат да го истражат светот на чајот и истовремено да ја вклучат свесноста во нивната рутина за пиење чај. Нуди низа функции кои се грижат и за почетниците и за искусни љубители на чај, овозможувајќи им на корисниците да го продлабочат своето ценење и разбирање за чајот преку практики за свесност. https://myteapal.com/app/ Calm app првенствено е позната по своите практики за медитација и свесност, вклучува и активности како што се свесно јадење и пиење. Можете да ги прилагодите овие техники и за пиење чај, а апликацијата обезбедува смирувачка музика и природни звуци за да го подобрите вашето искуство. https://www.calm.com/ Smiling mind app обезбедува програми за свесност кои лесно може да се применат на активности како што е пиењето чај. Лесна е за корисниците и нуди низа практики за свесност, вклучително и скенирање на телото и вежби за дишење, за да го продлабочите искуството со свесно пиење чај. https://www.smilingmind.com.au/ Simple habit нуди кратки вежби за свесност, вклучително и оние насочени околу секојдневните активности како пиење чај. Кратките сесии на апликацијата се идеални за интегрирање на свесноста во дневните рутини без да треба многу време. https://www.simplehabit.com/
00:50-01:00		Прашања и одговори (10 min.)
		Прашања што учесниците може да ги имаат во врска со практиката на свесно пиење чај, свесноста воопшто или како да ја вклучат оваа практика во нивниот секојдневен живот се добредојдени.

Време	Тема	Содржина
		Лична рефлексција (5 min.)
		Побарајте од учесниците да размислат за нивното искуство за време на вежбата. Кои мисли или емоции се појавија? Дали забележале некакви промени во нивното расположение или нивото на свесност? Охрабрете го споделувањето во средина без осудување. Искуството на секој човек е единствено и вредно. Дискусија за придобивките Разговарајте за психолошките и емоционалните придобивки од свесното пиење чај како: • Намалувањето на стресот со фокусирање на сегашниот момент, учесниците можат да ја намалат анксиозноста и стресот. • Зголемената свест додека пиете свесно чај може да ја зголемите самосвеста, помагајќи им на поединците да се поврзат со нивните внатрешни емоции и мисли. • Емоционалната рамнотежа преку чинот на забавување и присуството може да поттикне емоционална регулација, што го олеснува навигацијата со предизвикувачките емоции.
		Резиме и заклучоци (5 min.)
		Поттикнување- нагласете ја важноста од продолжување на практиката после работилницата. Свесното пиење чај може да биде едноставен, но длабок начин да се внесе свесноста во секојдневниот живот. Ресурси -обезбедете дополнителни ресурси како што се препораки за книги, апликации за свесност или веб-локации каде што учесниците можат да истражуваат понатаму. Размислете да поделите едноставен водич или листа за проверка за свесно пиење чај што учесниците можат да го користат дома. Завршување - благодарете им се на учесниците за нивното време и ангажман и охрабрете ги да размислуваат за тоа како оваа практика би можела да се интегрира во нивните секојдневни рутини.



Создадете безбеден простор

Со поттикнување на отвореност и осигурете се дека секој се чувствува удобно да ги споделува своите мисли и искуства без осудување.

Користете визуелни и аудитивни знаци

Тивката музика или звуците на природата можат да го подобрат амбиентот. Визуелните помагала, како сликите на плантажите со чај или процесот на варење, исто така може да го продлабочат искуството.

Вклучете сетилни елементи

Размислете да обезбедите различни видови чаеви за учесниците да ги допрат и мирисаат пред да се варат. Ова може да ја продлабочи нивната сетилна врска со практиката.

Следење

Да се охрабрат учесниците да размислуваат за своето искуство ден или два по работилницата и да се размисли да организираат последователна сесија за дополнителни насоки или да разговараат за долгорочна интеграција на практиките за свесност.

Наредете ги чајните материјали

Чаши, чајници, листови од чај на естетски пријатен начин. Ова им помага на учесниците да се чувствуваат поканети и опуштени, поставувајќи ја сцената за искуство од свесно пиење чај.

Побарајте од учесниците да земат неколку длабоки вдишувања

Оставете ги зад себе сите обврски пред да влезете во просторот на работилницата. Предложете им на учесниците да ги исклучат или намалат нивните телефони за да останат целосно присутни.

Нежно водете ги учесниците низ секое нивно сетило

На пример, можете да ги поттикнете да ја набљудуваат бојата на чајот, да го слушаат звукот на истурање и да го вкусат вкусот и топлината на чајот во устата.





Дополнителни совети

Воведување на различни видови чај

Зелен, црн, билен, цветен итн. и објаснете како секој вид може да понуди различно сетилно и внимателно искуство. Може да обезбедите мали примероци за учесниците да ги истражат разликите во вкусот, аромата и бојата.

Воведување вежба за свесно јадење заедно со пиењето чај

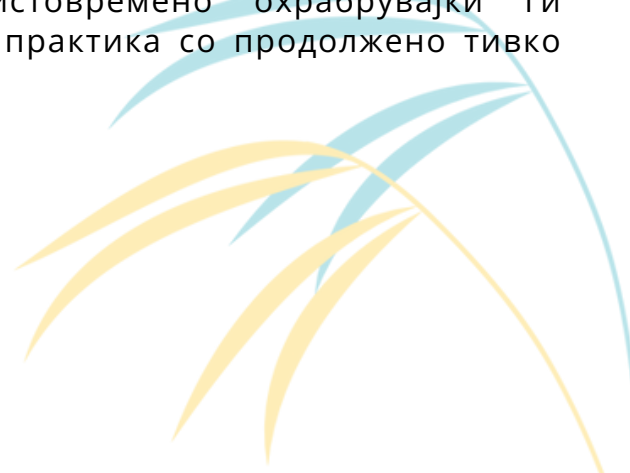
Понудете мала, едноставна закуска (како бисквит или парче овошје) и насочете ги учесниците да ја јадат внимателно, фокусирајќи се на текстурата, вкусот и процесот на цвакање. Истражете како закуската е во интеракција со чајот, водејќи ги учесниците да забележат како вкусовите се надополнуваат или спротивставуваат еден со друг.

По вежбата за пиење чај, дајте им на учесниците неколку минути тивко размислување

Да се апсорбира искуството. Охрабнете ги да се фокусираат на тоа како се чувствуваат, и физички и емоционално, и да забележат какви било промени во нивната состојба на умот.

Признавање дека учесниците може да имаат различни нивоа на искуство со свесност

Понудете опции за оние на кои може да им биде предизвик (на пр., пократки периоди на фокусирање или инструкции) истовремено охрабрувајќи ги поискусните учесници да ја продлабочат својата практика со продолжено тивко пиење чај..



<https://www.facebook.com/sunintheageEU>



www.sunintheage.eu



Co-funded by
the European Union