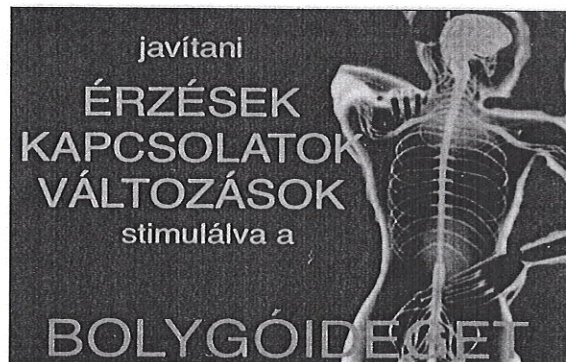
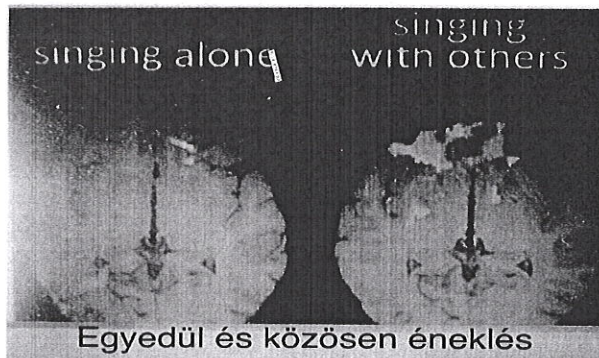


MOZGÁSPSZICHOLÓGIA ZENE ÉLETÖRÖM EGYESÜLET

Kulturális és egészségmegőrző projekt

INNOVATÍV GYAKORLATI MÓDSZEREK A SZEMÉLYISÉG-FEJLESZTÉSBEN

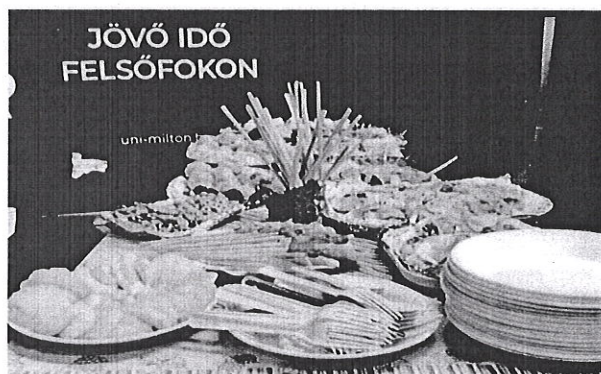
MLTON FRIEDMAN EGYETEM



ZENE



ÉLETÖRÖM



A KULTÚRA ÉS AZ ÁRT-TERÁPIA AZ EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS

SZOLGÁLATÁBAN

MOZGÁSPSZICHOLÓGIA ZENE ÉLETÖRÖM EGYESÜLET
Workshopok a Milton Friedman Egyetemen
2023.szeptember - október - november

A Teljesség felé...

Ma már Magyarországon az idősebb emberek számos és örömteli módon sokféle tanulási program közül választhatnak. Rendkívül sokféle fizikai kondicionálás létezik az örömtánctól a jógáig, a csikungtól a gyaloglóklubokig, amelyeken az 50-60 év feletti nagy szorgalommal és szeretettel vesznek részt. Hazánkban szintén sokféle lelki-terápiás csoport működik, a gyász- és veszteségfeldolgozástól az időskori hatékony kommunikációig és konfliktuskezelésig. A szellemi "karbantartás" tárháza is széles: memóriatréningektől keresztretjétny- vagy játéklklubokig rengeteg lehetőség adódik, s a szenior nyelvtanulás is virágkorában van. Akik pedig az "időskor pestisééről" akarnak többet megtudni, azoknak a demenciával kapcsolatos tanulási programok lehetnek megoldást. Akik a spirituális szinttartást választják, azaz a metafizikai hagyományok világában próbálnak elmélyülni, azokat az indiai filozófiától a vallástörténetig, a keresztény közösségektől a buddhista vagy sintoista csoportokig sokféle lehetőségek várják.

Az azonban, hogy az idősebb embert egyszerre, minden szinten szeretnék szinttartani, és ha lehetséges, akkor még fejleszteni is, nagyon kevés programban működik. Itt talált egymásra Veronika Berger Mezei és a Milton Friedman Egyetem Szenior Akadémiája. Az Olaszországban gerontológiát és az ún. "psicomotorikát" tanult mozgásprogram-vezető és a békásmegyeri képzési program az idős embert a maga komplexitásában értelmezi: fizikai-lelki-szellemi-spirituális egységben. Amennyiben csak egyiket fejlesztjük vagy tartjuk szinten, kétségtelenül valamennyivel boldogabb lehet az életünk. Amennyiben azonban minden szintet egyszerre stimulálunk, a mindennapok minőségileg tudnak javulni, s az öregedési folyamatunk (ageing) valóban jelentősen lelassul. Veronika Berger Mezei és az MZÉ programja ezt a komplexitást mutatja meg, s ebben helye van a közös éneknek, táncnak, az egészséges táplálkozásnak, de a tudományos előadásoknak is, s egyszermind csapatával egy remek közösséget, lelki egységet alkot, amely erőt adhat a különféle nehézségek során. Adja Isten, hogy ez a program még a lehető legtovább tartson, s egyetemünk örömmel ad helyet a további workshopoknak és egyéb foglalkozásoknak is!

Dr. Jászberényi József
főiskolai tanár
felnőttképzési igazgató
gerontológiai kutató
Milton Friedman Egyetem

A szenior pszichológus
benyújtott irat az eredetivel megegyező
másolattal

MOZGÁSPSZICHOLÓGIA - ZENE - ÉLETÖRÖM EGYESÜLET
1033 Budapest Hárter Pál u. 14. 1-1.
http://www.veronikaberger.com/hu/?p=egyes
adószám: 19064477-1-41
bankszámlaszám: 11703006-25902563



<https://mozgaspszichologiazeneeletorom.hu>

MOZGÁSPSZICHOLÓGIA ZENE ÉLETÖRÖM EGYESÜLET

Nagyon köszönjük a „Kulturális és egészségmegőrző Projekt” támogatásának elnyerését az Óbuda Békásmegyer Önkormányzatnak.

Kihívásnak tekintjük, hogy a kultúrát és az art-terápiát az egészségmegőrzés szolgálatába állítsuk. Szeretnénk tudományos és gyakorlati szinten is igazolni azt a többezer éves tényt, hogy az egyént pszicho-fizikai egységként tekintve, eredményes egészségmegőrzés lehetséges minden generáció részére.

Három Workshopot tartottunk a Milton Friedman Egyetemen, melyeken nagy érdeklődést tanúsítottak mind az egyetem hallgatói, mind a Senior Akadémia idősebb tanulói. Az Egyesület nevében szereplő három fogalom volt a három Workshop címadója volt.

A workshopok témái

1. Mi az, hogy mozgáspszichológia? A Dopamin „képzése”
2. A zene és az idegrendszer kapcsolata
3. Püthagorasztól az idegtudományokig

Az események ingyenesek voltak.

Első Workshop 2023. szeptember 28.

Mi az, hogy mozgáspszichológia? A Dopamin „képzése”

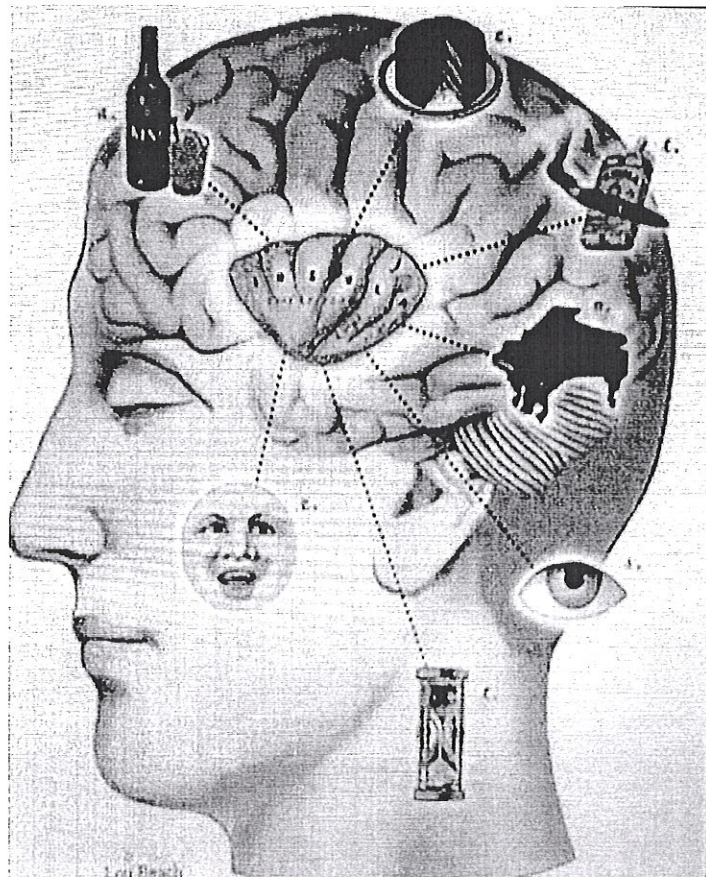
Hogyan képes a mozgáspszichológia jelentős pozitív változást

elérni az

életminőségünkben?

Mi a hatása a testi-lelki örömszerzés következtében kitermelt

dopaminnak az egészségünkre?





a résztvevők inspirálása akár ülve is KÖZÖSEN mozgásra.

technikák az egészségmegőrzés érdekében.

Helyes táplálkozás

mediterrán főző-kurzusok

Második Workshop 2023.október 26.

A zene és az idegrendszer kapcsolata

Hogyan képes a zene jelentős pozitív változást elérni az egészségünkben?

Pozitív érzelem - Dopamin képződés



érzékszervek stimulálása: art-terápia – musico-terápia

tánc-fitness/zumba cardio fitness / yoga/zumba széken is, légzés-technika

Harmadik workshop 2023. november 23-án
Püthagóresztől az ideg- tudományokig





Függetlenül a velünk született tehetségtől, érdemes a karaoke terápiás hatását kipróbálni.

Célok: a felesleges gátlások leküzdése, a helyes légzés-technika elsajátítása

a tüdő-, érrendszeri- és gyomor-problémák megelőzésének érdekében

Érzelmi intelligenciánk fejlesztése, önismeretünk és az interperszonális kapcsolatok

tudatos fejlesztése

A generációk közötti hidak építése..

Nagy tradíciói vannak Magyarországon a zene és ének oktatásnak.
Kodály nagyszerűen fogalmazta ezt meg „A zene mindenkié” könyvében.

Sajnos a híres Kodály módszer ma romokban hever,
pedig az egész világon használják az iskolákban.

Egyesületünk tagjai hidakat szeretnének építeni a generációk között.

Azt szeretnék üzeni a fiataloknak és az időseknek egyaránt,
hogy érdemes olyan dolgokat kipróbálni és olyan gondolatokat analizálni,
melyeket

a mai idősek fiatal-korukban nem ismertek, de élettapasztalatuk
felér a technikai ismeretekkel, melyek – tudjuk – ma nagyon fontosak.

Azt gondoljuk, hogy nem csak akkor lehet énekelni vagy táncolni
ha genetikailag tehetségeseknek születtünk.

Dopamin-termeléssel bármely korban gyógyítani-javítani tudjuk
az ideg- és endocrin rendszert és tudjuk az izmokat fejleszteni

A felesleges gátlásosság levetéséről van szó,
a helyes légzés technikáról, és arról, hogy tüdő-, vagy cardiovascularis-
sőt sok más betegséget előzhetünk meg ha mozgunk és
szabadon kitérülve vidámak vagyunk.

A cél nem az, hogy közülünk operaénekesek, balett-művészek vagy
főszakácsok kerüljenek ki,

hanem hogy a művészeteket ne üzleti célokra, hanem gyógyításra
és egészség-megőrzésre használjuk, az egyént a maga pszicho-fizikai
egységének tekintve.

A verbális kifejezőeszköz fejlesztése, a non-verbális kifejezőeszköztár
fejlesztése

életünk végéig lehetséges.

Koordinálva végtagjaink és egész testünk mozgatását, minden porcikánk
mozgásával

vidáman érdemes képességeket fejleszteni.

Olyan eredményekre képes az ilyen irányú beavatkozás, amelyek a
mindennapi életben

az egyénnek a környezetéhez való viszonyára, az időbeosztására,
valamint a preferencia kiválasztó-képességére is pozitívan fognak hatni.

Az ember nem magányra született.

a magány megbetegíti az egyént...

a mai technikai fejlődés veszélyeket hordoz,

a túlzott függőség az Internettől az egyén magába fordulását
eredményezheti.

Az interperszonális kapcsolatok pozitív megélése - a s z e r e t e t -

gyógyító hatása olykor szemmel látható.

A Magyarországon köztudottan beidegződött komor viselkedési formák
megváltoztatását

szeretnénk elérni az érzékszervek, az audio-vizuális és a mozgás
képességek koordinálásával,

gasztronómiai élményekkel fűszerezve.

Hiszünk a hangulat és a pozitív kapcsolatok gyógyító erejében a kultúra által.

közös mozgás

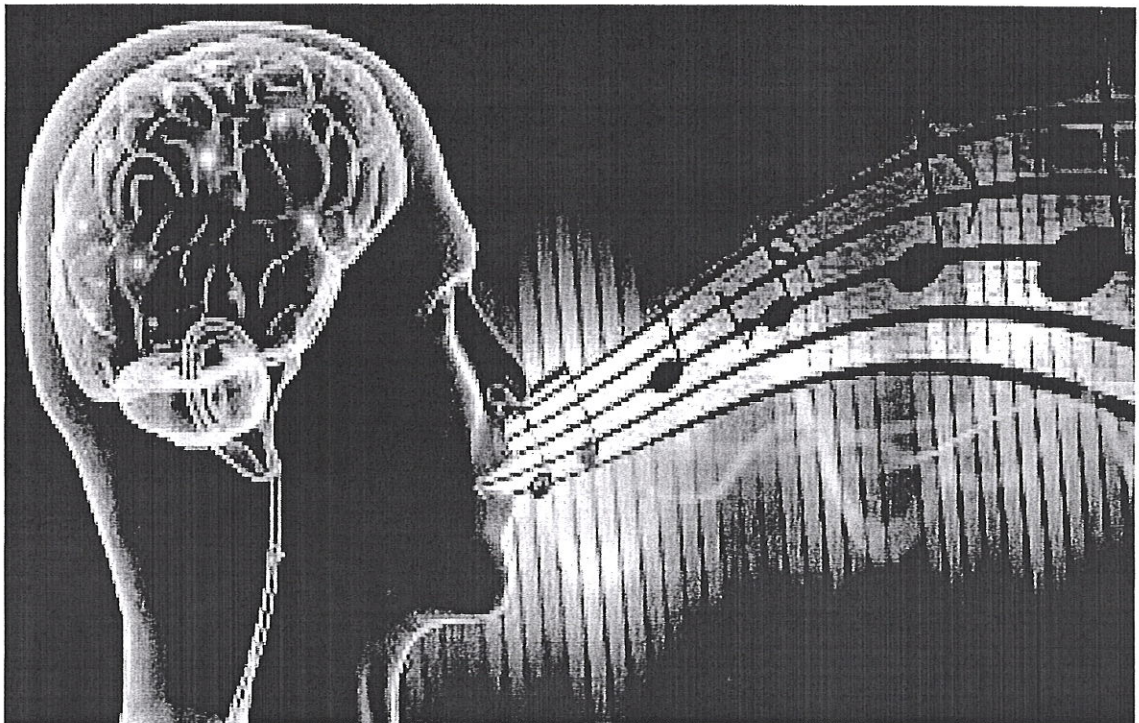
közös éneklés

közös étkezés

az audio-, vizuális-, gasztronómiai- és motorikus képességek koordinálása,

komplex képességfejlesztés,

porosz és latin nevelési és táplálkozási beidegződések,
az vagy, amit „megeszik” az agyad és elfogyaszt a gyomrod



A mediterrán konyha jótékony hatása



Táplálkozási tanácsadás

A mai hatvanas-hetvenes korosztály sokat átélt, közvetlenül a háború után született és néhányan rájöttek arra, hogy nem érdemes visszahúzódní és úgy viselkedni, ahogy azt a társadalom elvárja az idősektől.

Érdemes fejleszteni technika képességeiket, mozogni sokat és helyesen táplálkozni.

Aki egymaga bebizonyítja, hogy képes saját testi-lelki életét ébren tartani, pozitívan befolyásolhatja egészségi állapotát és megfékezheti egészsége romlását.

Érdemes arra koncentrálni, hogy az agyat mindinkább friss érdeklődésre hangoljuk, edzésben tartsuk.

Ehhez olyan tevékenységeket érdemes végeznünk, melyet örömmel teszünk bármely korban.



MOZGÁSPSZICHOLOGIA ZENE ÉLETÖRÖM EGYESÜLET

<https://mozgaspszichologiazeneeletorom.hu/>

INNOVATÍV GYAKORLATI MÓDSZEREK A SZEMÉLYISÉG FEJLESZTÉSÉBEN



A minden életkorban hatékony pozitív irányú szenzoros- és testnevelés azt bizonyítja, hogy a pszichomotorika - vagyis a mozgáspszichológia - alapelve, az „örömök egységének” tudatos keresése hatékony terápia. A legbensőbb „én” spiritualitás erősítése pozitív benyomásokon keresztül, az audio-vizuális-ízlelő- és mozgás-képességek, a megélt tapasztalatok kellő stimulálásán keresztül, bármely korosztályban fejlődhetnek és pozitívan befolyásolhatják az egyén egészségének megőrzését és életminőségének javítását.