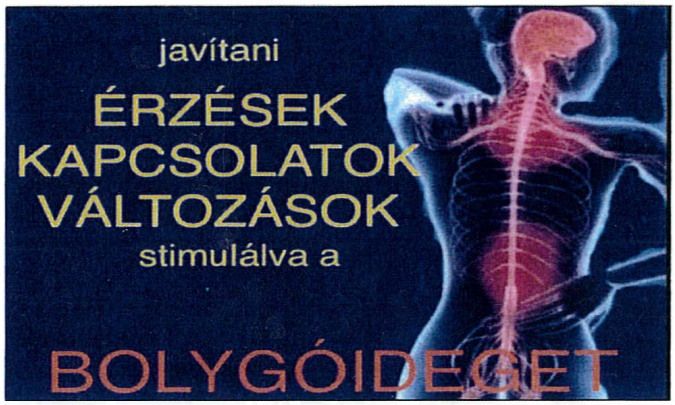
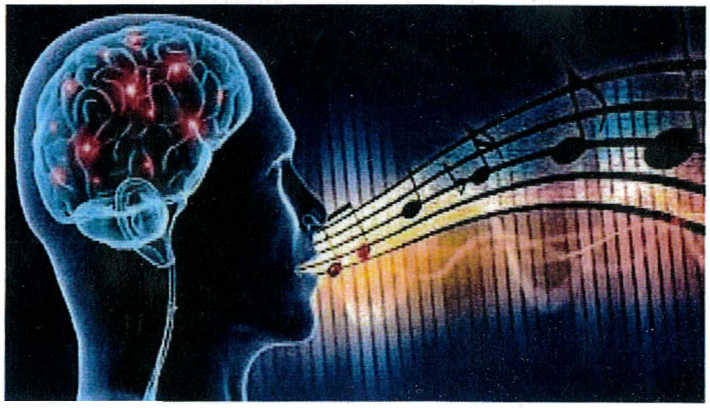
EGYESÜLET

MOZGÁSPSZICHOLÓGIA ZENE ÉLETÖRÖM EGYESÜLET

INNOVATÍV GYAKORLATI MÓDSZEREK A SZEMÉLYISÉG-FEJLESZTÉSBEN

MLTON FRIEDMAN EGYETEM INTERAKTÍV WORKSHOPOK





ZENE



ÉLETÖRÖM





A KULTURA ÉS AZ ÁRTTERÁPA AZ EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS

SZOLGALÁTÁBAN

MZÉ

http://www.mozgaspszichologiazeneeletorom.hu

Nagyon köszönjük az első, a harmadik, a hetedik és a tizenkettedik kerület Önkormányzatainak, a Hegyvidék Sport Egyesületnek, a Hegyvidék Kulturális Szalonnak, az I.kerületi Várnegyed Kulturális Központnak és a hetedik kerületi K11 Kulturális és Művészeti Központnak, hogy évek óta helyszínt biztosítanak számunkra és lehetőséget kapunk arra, hogy edzéseinket rendszeresen megtarthassuk. Köszönjük a Hegyvidék Közösségépítő Díjat, mely további ösztönzés arra, hogy az egészségmegőrzést nem szokványos, gyakorlati módszerekkel továbbra is népszerűsíthessük. Küldetésünk, hogy gyakorlatban, innovatív és proaktív készségek inspirálásával segítsük a mentális egészségre és jóllétre oktatást. Azon fáradozunk, hogy hidakat építsünk a generációk között és megszépítsük az idősebb korosztály mindennapjait testi-lelki egyensúlyt, felüdülést szerezve valamennyiünknek életünk hátralévő éveire.

”

Az Élet színei

PSICOMOTORICA -MOZGÁSPSZICHOLÓGIA

képességfejlesztés

életstílus

érzések, a pozitív gondolatok és élmények hatása

az egészségmegőrzésre

innovatív ugyanakkor ősrégi módszerek

a művészetterápia, a szeretet, a mozgás

a modern táplálkozás

kapcsolata

dalokkal, tánccal, képekkel, videókkal

A nonverbális nyelvek kombinálása a kifejezőképesség elősegítése érdekében

Az audio-vizuális-motoros készségek koordinációjának elősegítése a kommunikációs készségek pozitív fejlesztésének javítása érdekében

Az előadást vezeti:

Mezei Anikó Veronika Berger

mozgáspszichológia terapeuta, előadóművész, Zumba oktató

Közreműködik

az MZÉ Gold Csapata

A Mozgáspszichológia Zene Életöröm Egyesület produkciója

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

Mozgáspszichológia-psicomotorica

Egy terápiás, oktatási, nevelési gyakorlat, amelyet az 1960-as években Franciaországban fejlesztett ki Bernard Aucouturier és André Lapierre, de már a 19. században is

voltak tudósok, pszichológusok, nevelők és orvosok, akiknek a tudományág köszönhető.

A múlt század közepétől nagy ívben fejlődött, majd később világszerte meghonosodott az oktatás, a nevelés, a terápia és az utóterápia területein.

Az egyén fejlődésének lényegét a „mozgás örömének megélésén át a cselekvés örömeig" elméletben látja, a pszichológia, a mozgás és az egyén későbbi önismeretén és érzelmein át az interperszonális kapcsolatok pozitívan vagy negatívan átélt élményeinek, az egyén tapasztalatainak függvényében.

A mozgást, mint eszközt használja az egyén saját magával és az interperszonális kapcsolatai minőségével kialakított világában. Az érzelmi intelligencia, az ego pozitív fejlesztését a mozgás és az érzékszervi nevelésen keresztül még a szeretetre inspirálásban is látja.

A mozgáspszichológia (psichomotorica) vizsgálatok rávilágítottak arra, hogy testtartásunk és mozgásunk jelzi a külvilágnak mindannyiunk átélt pozitív és negatív élményeit. A saját kifejező- és kapcsolatteremtő képességeinket önképünk alakulása és viselkedésünk határozzák meg. Testünket az egész életünkön át megélt élmények és a genetikai tulajdonságaink formálják. Úgy gondolom, hogy a negatív öröklött tulajdonságokba beavatkozhatunk életminőségünk javításával. A mai tudomány az érzelmek és az egészség kapcsolatát tanulmányozva, több ezer év után újra felfedezi az átélt élmények kihatását testi és lelki egészségünkre. A test, a lélek és a szellemi egység analizálásán át önmagunk is beavatkozhatunk -tudatosan- saját életünk minőségébe.

Az érzékszervi nevelés, vagyis a pozitív érzékszervi stimuláció és interperszonális kapcsolatteremtés, a szeretet, képes bármilyen életszakaszban és életkorban jelentős pozitív változásokat előidézni az egyén életminőségében és egészségének megőrzésében.

Van ma egy olyan új tudományág, amely a Pszichológia- Neurológia- Endokrinológia- Immunológia tudományokat (PNEI), egymásra hatását tanulmányozza, és az egyént „egész" entitásnak tekinti az **„egész"**-ség érdekében.

A mozgáspszichológiában a mozgás nem cél, hanem eszköz, amellyel bizonyos viselkedési és kapcsolati diszfunkciókat megelőzhetünk, kezelhetünk és javíthatunk

életünk végéig. Terápiás, oktatási és nevelési alkalmazása elősegíti az érzelmek, a test és néhány kognitív szempont harmonizálását.

Ahhoz, hogy megérthessük a mozgáspszichológia történetét, tudnunk kell, hogy ezt a tudományágat a forradalmi 60-as években az egész világon történt gyökeres, gazdasági, politikai és kulturális robbanásszerű változások eredményezték.

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

Zenés mozgáspszichológia - A hangulat gyógyító ereje

A zene és az idegrendszer kapcsolata

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

az érzelmi intelligencia fejlesztése - érző emberek - empátia készség, szeretet

érzékszervek stimolálása artterápia - musicoterápia - cantoterápia - zumba székes zumba,

Püthagoresztől az Ideg-tudományokig

Kevesen tudják azt, hogya nagy filozófusnak, Püthagoresznek minden egyes betegségre volt egy dala vagy melódiája.

.Érzelmi intelligenciánk fejlesztése, önismeretünk és az interperszonális kapcsolatok tudatos fejlesztése, a generációk között hidak építése lehetséges.

A mai hatvanas-hetvenes korosztály sokat átélt,közvetlen a háború után született....és néhányan már rájöttek arra, hogy nem érdemes visszahúzódni és úgy viselkedni, ahogyan azt a társadalom egy rétege sokszor elvárja az idősektől...fejleszteni kell technika képességeiket,hiszen az internet megjelenésével

a kapcsolatteremtési csatornák kibővültek, online is lehet tanulni és akár mozogni.i érdemes átállni a helyes táplálkozásra, megsmerni a mediterrán konyha jótékony hatását.

Az érzelmi és és az értelmi intelligencia bármely korban fejleszthető.

Sokéves tapasztalatunk azt mutatja, hogy a mozgáspszichológia elmélete és gyakorlata egy pozitívabb légkört és életvitelt eredményez. Felváltva az általában megszokott állásfoglalásokat melyek a korosztályunkra jellemzőek.... „megbűnhődte már a nép..". „az a baj, hogy", „Á úgysem érdemes", „....nem fog úgysem ez megtörténni..."

Aki egymaga bebizonyítja, hogy képes saját testi-lelki életét ébren tartani és saját magát karban tartani, az egészségi állapotát pozitívan befolyásolhatja, erősen megfékezheti

egészsége romlását. Érdemes arra koncentrálni, hogy a testünket és agyunkat mindinkább frissen érdeklődésre hangoljuk, edzésben tartsuk. Ehhez olyan aktivításokat érdemes végeznünk, melyet örömmel teszünk lehetőleg közösségben, mert az izoláltság testi- lelki-sprituális egészségünk romlását eredményezheti.

A 2018.ban alakult MZÉ egyesület a Covid19 alatt az online világban összekovácsolódott. Pozitív eredményeket értünk el Gold csapatunkkal.

A tagok énekelnek táncolnak közösen étkeznek, előadásokat tartunk.

Egyesületünk tagjai azt szeretnék üzenni e4lsősorban az időseknek, hogy érdemes olyan dolgokat kipróbálni, melyeket fiatal-korukban nem ismertek. A technika hatalmas fejlődése a mai 60+ os korosztálynak igazi kihívás.

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

A felesleges gátlásosság levetéséről van szó, a helyes légzés technikáról, arról, hogy túdő- a cardiovaszkoláris- és sok más betegséget előzhetünk meg ha mozgunk és szabadon kitárulkozva vidámak vagyunk.

A cél nem az, hogy operaénekesek, vagy balett-művészek, vagy főszakácsok kerüljenek ki közülünk, hanem a művészeteket nem gyógyításra és egészség-megőrzésre használjuk, az egyént a maga pszicho-fizikai egységének tekintve.

- az ének, a tánc a színfalak mögött zajló konyhai művészet fejlesztése - azt sugallja, hogy koordináljuk a verbális kifejező eszköz fejlődésének érdekében a non-verbális kifejező eszköz-tárunkat.

Koordináljuk végtagjaink és egész testünk mozgatását. Minden porcikánk mozgásával! Az újdonságok és pozitív tevékenységek kihatnak az agyműködésre.

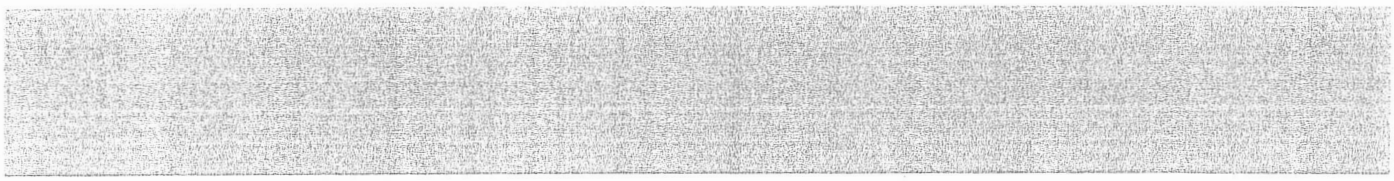
Gátolják pl. az Alzheimer-kór és a strog kialakulását.

Olyan eredményekre képes az ilyen irányú beavatkozás, melyek 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... Az interperszonális kapcsolatok pozitív megélése - a s z e r e t e t - gyógyító hatása olykor

szemmel látható. A beidegződött komor viselkedési formák megváltoztatását szeretnénk elérni az érzékszervek, az audio- vizuális gasztronómiai és mozgás képességek koordinálásával.

Hiszünk a hangulat és a pozitív kapcsolatok gyógyító erejében. Ez nem illúzió, hanem egy már ívek óta bizonyított, folyamatban levő kutatási munka eredménye egy Gold 60+70+ 80+ -os Csapat tapasztalatain keresztül.



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 üzenni 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 cardiovaszkuláris-

sőt sok más betegséget előzhetünk meg ha mozgunk és

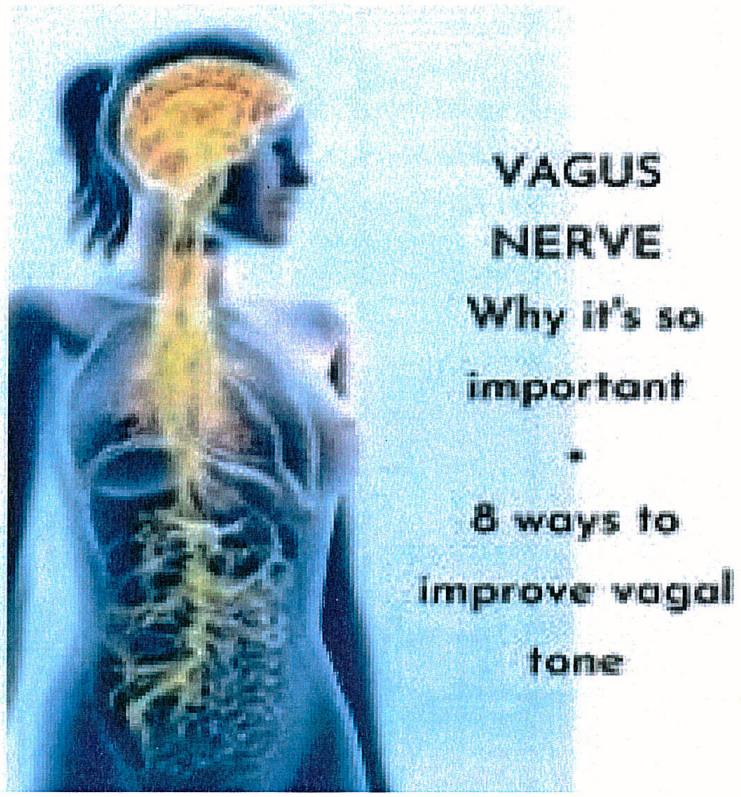
szabadon kitárulkozva vidámak vagyunk.

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 bolygóideg



Testünk nem csak szavakkal beszél, hanem fizikai és érzelmi érzésekre reagál.

A test „karmestere”a bolygóideg, mely magyszámú funkciót képes akaratunktól függetlenül szervezetünkben szabályozni. A tudomány mai állása szerint, ma már tudjuk, a „bolyongó” ideg működésébe beavatkozhatunk és pszicho-fizikai életünket erős gondolatainkkal pozitívan irányithatjuk.

„A dopaminszerzés....."

A mozgáspszichológia üzenete az, hogy az „örömök egysége" a fogantatástól a halálig az átélt pozitív tudatos és tudatalatti élmények és tapasztalatok függvénye. Ha az egyén élete során sok negatív hatásnak volt vagy van kitéve, valószínűleg mozgáspszichológia terápiára szorul, mert ez a terápia az egyén élete végéig alkalmazható és képesség-fejlesztéssel pozitív irányba korrigálható. Agyunk életünk végéig alakítható, mert gondolatainkkal, megfelelő táplálkozással és elegendő mozgással magunk alakíthatjuk életminőségünket.

Egészségünket ráinyíthatjuk a „dopaminszerzésre" - és a jó hangulat gyógyító erejére. A közösen eltöltött derűs pillanatok értelmi és érzelmi szinten élménnyé alakulnak, melyek egy életre szólnak. A neveléssel foglalkozó egyéneknek útmutatóul szolgálhat abban, hogy nevelési stílusukat egy olyan koncepcióra helyezzék, mely örömszerzésen át az audio-vizuális-motorikus-ízlelő képességek koordinációján át a kognitiv képességek pozitív kialakulását eredményezheti kortól függetlenül.

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

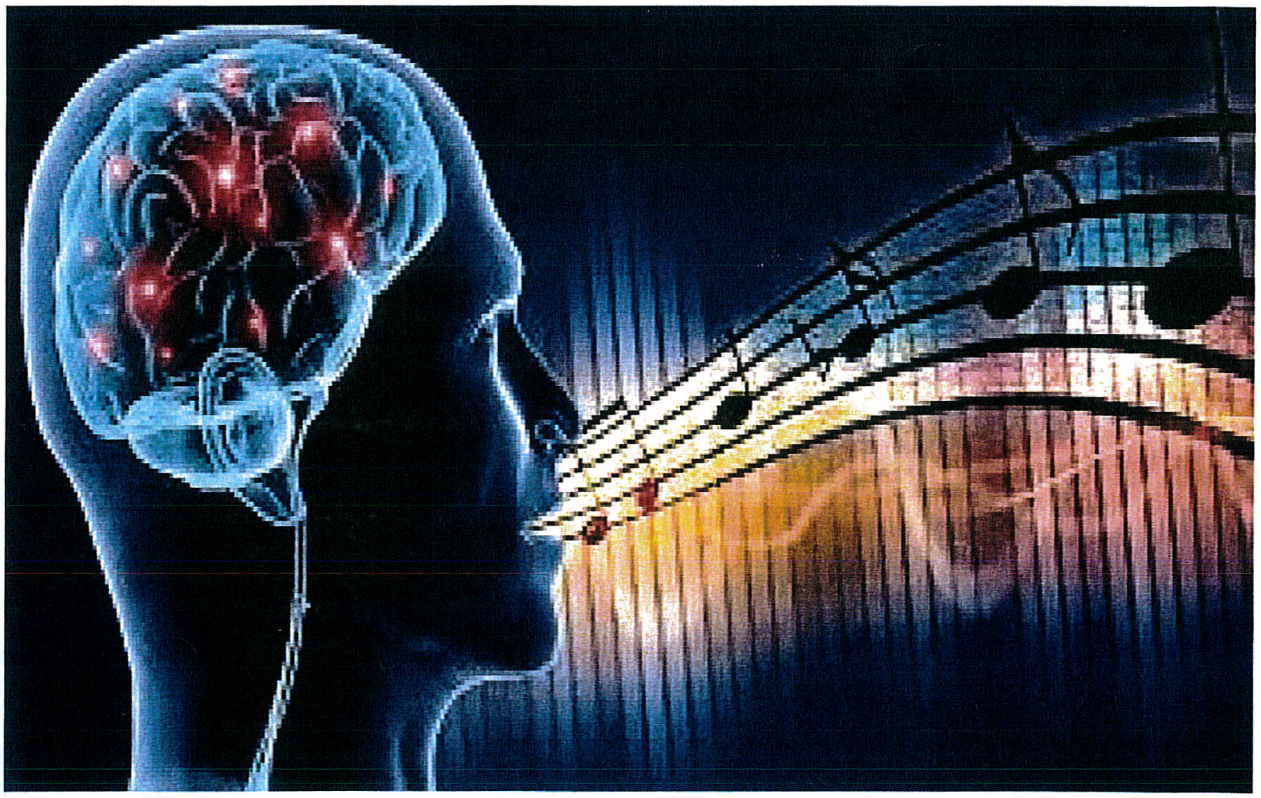
közös étkezés

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 visszahúzódni 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 ö r ö m m e l teszünk bármely korban.

Az interaktív előadás programja:

címe: Arterápiával az egészségmegőrzésig
célzott közönség: óvónők és az általános iskola alsó tagozatos tanárai részére valamint mindenkinek aki az egészségmegőrzésről nem szokványos módszerekkel téma iránt érdeklődik

A program amelyet Veronika Berger Mezei - a magyar-olasz mozgáspszichológia terapeuta-tanár az MZÉ Gold csapatával vezet, a következő:

- a pszichomotorika megszületésének története
- a tudományág legnagyobbjai
- wellness, bien-etre, wohlfühlen, benessere, jól érezzük magunkat, nem csak dolgozni kell egyik korban sem
- az étrend fontossága: az olasz konyha - kóstoló
- örömök, gondolatok és tettek, egymás segítése, mely örömforrás
- PNEI - az új tudományág
- izom-bemelegítés és ének - interaktív - az ülő közönség bevonása
- dopamin termelés, hangulat-keltés és immunítás akár on-line is, a Covid 19 „+" tapasztalatai
- 15 perc Zumba a Gold Csapattal
- relaxálás (yóga-tipusú) streching levezető gyakorlatokkal a közönséggel

MOZGÁSPSZCHOLÓGIA ZENE ÉLETÖRÖM EGYESÜLET
Workshopok a Milton Friedman Egyetemen
2023.szeptember - 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 felettiek 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 keresztrejtvény- vagy játékklubokig rengeteg lehetőség adódik, s a szenior nyelvtanulás is virágkorában van. Akik pedig az "időskor pestiséről" akarnak többet megtudni, azoknak a demenciával kapcsolatos tanulási programok lehetnek megoldást. Akik a spirituális szintentartást 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 szintentartani, 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 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 wokshopoknak és egyéb foglalkozásoknak is!

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

EGYESÜLET

MOZGÁSPSZICHOLÓGIA ZENE ÉLETÖRÖM EGYESÜLET

https://mozgaspszichologiazeneeletorom.hu/

INNOVATÍV GYAKORLATI MÓDSZEREK A SZEMÉLYÍSÉG FEJLESZTÉSBEN



A minden életkorban hatékony pozitív irányú szenzoros- és test-nevelés 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.