

ΒΕΛΤΙΩΣΤΕ ΤΗΝ ΕΥΕΞΙΑ ΣΑΣ ΜΕ ΤΟ ΠΛΕΞΙΜΟ



Το Ίδρυμα EWE διαδίδει την αξία και ενθαρρύνει τη χρήση του Θεραπευτικού Πλεξίματος σε όλη την Ευρώπη, καθώς και την προώθηση περαιτέρω έρευνας για τη δημιουργία μιας αυξανόμενης βάσης επιστημονικών αποδείξεων.

Μέσα από το έργο μας, συνδεόμαστε και γνωρίζουμε ανθρώπους με παρόμοιες απόψεις σε όλη την Ευρώπη και τον υπόλοιπο κόσμο. Η ανταλλαγή πληροφοριών και η αλληλομάθηση μας δίνουν συλλογικά μια ισχυρότερη φωνή για την προώθηση του έργου και της έρευνας στον συναρπαστικό τομέα του Θεραπευτικού Πλεξίματος.

Αν θέλετε να γίνετε μέλος αυτής της Κοινότητας Θεραπευτικού Πλεξίματος, επικοινωνήστε μαζί μας στο ewe@ewe.network

1

Η εύκολη μεταφορά σας προσφέρει ένα αποτελεσματικό εργαλείο στα χέρια σας οποτεδήποτε, οπουδήποτε δίνοντας σας τον έλεγχο, και αυτό είναι πραγματικά δυνατό.

2

Η πράξη του πλεξίματος είναι, από τη φύση της, θεραπευτική.

3

Δημιουργεί έναν ασφαλή κοινωνικό χώρο για φίλες. Μπλέκοντας με φίλες έχουμε την ευκαιρία να ξεφύγουμε από την απομόνωση



To Donna Health Care προάγει και υποστηρίζει το θεραπευτικό πλέξιμο.



Χρησιμοποίησε τον χρόνο παραμονής σου στην Κλινική για να φτιάξεις κάτι δικό σου.



Άφησε για λίγο το κινητό και το διαδίκτυο στην άκρη για να ασχοληθείς με την μαγεία του πλεξίματος. Κατασκεύασε το δικό τετράγωνο από μαλλί και βοήθησε με αυτό τον τρόπο αυτούς που το έχουν ανάγκη.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΠΛΕΞΙΜΟ

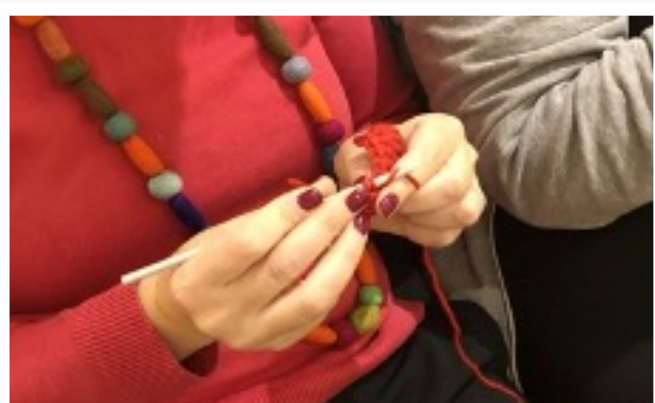
Το Θεραπευτικό Πλέξιμο είναι μια έννοια που ανέπτυξε η ιδρύτρια του Stitchlinks, Betsan Corkhill, η οποία ερευνά τα διαλογιστικά, δημιουργικά και κοινωνικά οφέλη του πλεξίματος από το 2005.

Ορίζει το Θεραπευτικό Πλέξιμο ως: Ο συνδυασμός πλεξίματος και γνώσης με σκοπό τη βελτίωση της ευεξίας.

Πρόκειται για τη γνώση του πώς να ενισχύσουμε τα οφέλη του πλεξίματος και, στην περίπτωση ιατρικών καταστάσεων, πώς να χρησιμοποιήσουμε το πλέξιμο για τη διαχείριση και σε ορισμένες περιπτώσεις, όπως το άγχος και οι κρίσεις πανικού ακόμη και την εξάλειψη των συμπτωμάτων.

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι το Θεραπευτικό Πλέξιμο δεν απευθύνεται μόνο σε άτομα με προβλήματα υγείας.

Αν επιτρέψουμε στο καθημερινό στρες να συσσωρεύεται χωρίς να επαναφέρουμε το σώμα μας σε ισορροπία, τελικά θα νοσήσουμε.

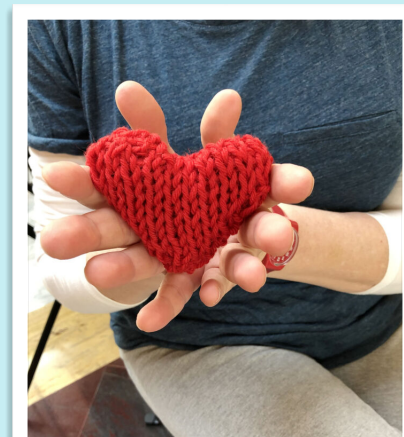


Το Θεραπευτικό Πλέξιμο μας επιτρέπει να βρίσκουμε ένα μέρος ασφάλειας, οικειότητας και άνεσης ακόμα κι όταν όλα γύρω μας είναι χαοτικά.

Όσοι είναι υγιείς μπορούν να το χρησιμοποιήσουν για να διαχειριστούν το καθημερινό άγχος, καθώς και πιο δύσκολες στιγμές της ζωής όπως πένθος, διαζύγιο, πανδημίες, ειδήσεις από τον κόσμο.

Με τις δύσκολες ειδήσεις να κατακλύζουν την καθημερινότητά μας, είναι ακόμα πιο σημαντικό να διαχειριζόμαστε αυτούς τους στρεσογόνους παράγοντες

Η πράξη του πλεξίματος είναι, από τη φύση της, θεραπευτική (αρκεί να μην πλέκετε με πειστικές προθεσμίες). Ωστόσο, η Betsan, πρώην φυσιοθεραπεύτρια και νυν σύμβουλος υγείας, κατάλαβε γρήγορα ότι οι άνθρωποι μπορούν να μάθουν πώς να ενισχύουν τα οφέλη του πλεξίματος για να βελτιώσουν την ευεξία τους.



Είναι ευρέως αναγνωρισμένο ότι το να κάθεται κανείς για μεγάλα χρονικά διαστήματα είναι επιβλαβές για την υγεία. Το Θεραπευτικό Πλέξιμο σας ενθαρρύνει να ορίζετε μια ήπια υπενθύμιση ώστε να σηκώνεστε και να κινείστε κάθε 30 λεπτά, καθιστώντας το ουσιαστικά μέρος της φροντίδας της υγείας σας.



Το Θεραπευτικό Πλέξιμο περιλαμβάνει την κατανόηση ότι διαφορετικά έργα μπορούν να διευκολύνουν διαφορετικές καταστάσεις του νου, την υπέρβαση της τελειομανίας, τη μάθηση ρεαλιστικού καθορισμού προθεσμιών ή ακόμα καλύτερα την απουσία προθεσμιών. Είναι περισσότερο για τη διαδικασία: η χρήση χρωμάτων και υφών για να ενισχύσετε την εμπειρία, καθώς και η επιλογή υλικών (βελόνες, νήματα, είδος έργου) που εξυπηρετούν καλύτερα τους στόχους σας.

Για παράδειγμα, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το Θεραπευτικό Πλέξιμο για να διαχειριστούμε το άγχος, τον πανικό, τον πόνο, να βελτιώσουμε τη διάθεση, να αυξήσουμε την αυτοεκτίμηση και να μάθουμε να απολαμβάνουμε τη μοναξιά.

Το Θεραπευτικό Πλέξιμο σε ομάδα προσφέρει επιπλέον οφέλη, καθώς δημιουργεί έναν ασφαλή κοινωνικό χώρο για φιλίες και δημιουργία τοπικού δικτύου υποστήριξης.

Πλέκω για καλό σκοπό. Πλέξε ένα μικρό τετράγωνο κομμάτι 10 εκ με το χρώμα της επιλογής σου. Στην συνέχεια τα κομματάκια αυτά θα ενωθούν και θα γίνουν κουβερτούλες για όσες γυναίκες τις έχουν ανάγκη.

Δοκίμασε τώρα!





KNITTING

PATTERNS OF MOVEMENT

Bilateral
Coordinated
Cross Midline
Repetitive
Rhythmic
Automatic

HAND POSITION

Increases Personal Space
Provides a Buffer

ENRICHED ENVIRONMENT

Creativity / Imagination	Fun / Play / Exploration
Meditation	Contribution / Giving
Relaxation	Refocusing Attention
Calm / Self Soothing	Control
Flow	Meaning / Purpose
Mastery of a skill	Visual Stimulation
Regular Novelty	Tactile Stimulation
Reward / Success	Emotional Stimulation
Enjoyment of Solitude	

SOCIAL ENGAGEMENT

Community	Eye Contact... or Not
Friendship	Communication
Support	Language
Belonging	Mutual learning
Touch	Perspective
Easy Banter	Giving / Sharing
Raucous Laughter	Confidence
Fun / Play with Others	Identity
Experiment / Explore	

PORTABILITY

Copyright: Stitchlinks (Betsan Corkhill)



Deposito legal M-14173-2019

by @muxeotepotolobat

Asociación IAIA

www.Laiaia.org

KNIT TO IMPROVE WELLBEING

Knitting has become part of everyday life for many people. Here at IAIA we are passionate about using knitting to improve your wellbeing. This practical advice will help to enhance your enjoyment of knitting, the benefits of which will help you live a more fulfilled life. These tips are based on Betsan Corkhill's book *Knit for Health and Wellness: How to Knit a Flexible Mind and More*

KNITTING THERAPY BENEFITS

- IT HELPS US TO DEVELOP OUR CREATIVE THINKING
- THE CALMING MOVEMENTS HELP TACKLE STRESS & ANXIETY, AND HELP TO RAISE MOOD EVEN IN THOSE WITH DEPRESSION
- IT STRENGTHENS OUR SOCIAL NETWORKS
- IT MAKES COMMUNICATION WITH OTHERS IN A GROUP EASIER
- IT GIVES US SATISFACTION AND IMPROVES OUR SELF-ESTEEM
- IT HELPS CALM EMOTIONS TO HELP THINK THROUGH THINGS
- IT HELPS IMPROVE AND MAINTAIN HAND MOVEMENTS

BEFORE KNITTING

- MAKE SURE YOU HAVE GOOD LIGHTING
- STIFF HANDS? MOVE THEM AROUND GENTLY BEFORE YOU GET GOING
- HAVE SOME WATER NEARBY AND ENSURE YOU DRINK REGULARLY
- AVOID SNACKING, PARTICULARLY SUGARY SNACKS, AS YOU KNIT
- MAKE SURE YOU KNOW WHAT ALL THE ABBREVIATIONS MEAN
- HAVE ALL YOUR KNITTING TOOLS AT HAND
- LOOK FOR A COMFORTABLE PLACE TO SIT
- WEAR COMFORTABLE CLOTHES THAT WILL ENABLE YOU TO RELAX

DURING KNITTING

- PAINFUL HANDS? USE CIRCULAR NEEDLES AND TAKE MORE REGULAR BREAKS.
- SPREAD SHORT BOUTS OF KNITTING ACROSS THE DAY
- HOLD YOUR NEEDLES WITH A RELAXED GRIP
- LET YOUR MIND WITH A RELAXED GRIP FLOW INTO THE RHYTHM OF THE HANDS
- TAKE A BREAK EVERY 20-30 MINS TO STRETCH YOUR HANDS, LOOK AT A DISTANT OBJECT TO PREVENT EYE STRAIN
- MAKE SURE YOU'RE NOT SITTING FOR PROLONGED PERIODS. EVERY 30 MINS STAND UP, WALK AROUND TO GET YOUR CIRCULATION GOING

AFTER KNITTING



GENTLE HAND EXERCISES WILL HELP TO KEEP YOUR HANDS HEALTHY. MAKE A FIST (1), STRETCH YOUR FINGERS (2), CIRCLE YOUR WRISTS ONE WAY, THEN REPEAT THE OTHER (3), INTERLACE YOUR FINGERS & GENTLY STRETCH (4)

APPLY HAND MOISTURISING CREAM TO GIVE YOUR HANDS A TREAT

TIDY AWAY YOUR KNITTING AND TOOLS TO KEEP THEM SAFE AND TO AVOID TRIPPING



KNIT TO IMPROVE WELLBEING

