

An illustration of a pregnant woman with long black hair, wearing a blue t-shirt and black pants, sitting in a meditative pose on a pink cloud. She has her eyes closed and a serene expression. Her hands are positioned over her belly, holding a glowing green ball of yarn. The background is a blue sky with soft, pinkish-purple clouds. The overall style is soft and artistic.

*Af hverju ættu allir að prjóna?*

## Þrjón er líkamleg hreyfing

Skástæð/hliðstæð  
Samhæfð  
Endurtekning  
Taktföst  
Sjálfvirk

Þar að auki.....

Færanlegt  
Verndandi – hendur og handleggir  
Býr til persónulegt svæði

## Þrjón er andlega uppbyggilegt

Sköpun/ímyndunarafl  
Hugleiðsla/slökun/róandi  
Jákvæð einvera  
Flæði  
Tækni/óendanlegir möguleikar  
Umbun/velgengni  
Leikur/uppgötvun  
Gefandi/hjálpar öðrum  
Einbeiting/stjórn  
Tilgangur  
Sjónræn örvun  
Snertiörvun  
Tilfinningaörvun

## Þrjón er félagslegt

Samfélag/vinátta  
Stuðningur/samhjálp  
Snerting/hlátur  
Uppgötvun/leit  
Augnsamband...eða ekki  
Tungumál/samskipti  
Að læra saman  
Sjónarhorn/samanburður  
Sjálfskraust  
Sjálfsmynd

# PRJÓN SEM KENNSLUTÆKNI

- Þjálfar hugann, visualasion, sjá hlutina fyrir sér
- Bætir einbeitingu og fókus, Prjónavíman
- Eins og að hjóla og synda, festist í hreyfiminni
- Eins og að lesa, frá hægri til vinstri



# PRJÓN SEM KENNSLUTÆKNI

- Notað í Waldorf frá 1919..til þessa dags
- Sjálfsvirði eykst við að ná tökum á nýrri tækni
- Ápreifanlegt – sýnileg afurð – hvati
- Kemur inn á mörg svið, minni, athygli, lausnarhugsun, sköpun
- Eflir rökhugsun, reikna, telja, margfalda, mæla



## PRJÓN SEM KENNSLUTÆKNI

- Örvar jákvæð m.a. samskipti, samanburð og samhjálp
- Virkar á bæði vinstra og hægra heilahvel, tengir saman hug og hönd, praktík og teoríu
- Vísbendingar um að prjón geti hjálpað fólki með lesblindu



# PRJÓN SEM KENNSLUTÆKNI

- Hjálpar að koma skipulagi á hugsanir sínar, yfirfærist í annað
- Kennir að lagfæra mistök, fara til baka og laga....ekki heimsendir að gera vitleysu
- Kennir að markmiðssetning virkar...stundum með hliðarsporum



# PRJÓN – ANDLEG ÁHRIF

- Hefur sömu áhrif og hugleiðsla
- Getur dregið úr kvíða, streitu og þunglyndi
- Stuðlar að sköpun sem skapar vellíðan
- Jafnar öndun = slökun
- Eykur sjálfstraust
- Endurtekningin í prjóni framkallar ró
- Virk hugleiðsla



# PRJÓN - ANDLEG ÁHRIF

- Dregur úr einmannaleika
- Núvitundariðja
- Pása fyrir hugann
- Dregur úr kvíða – prjónastellingin = öryggistilfinning
- Band/garn hefur róandi áhrif, snerting hefur meiri áhrif en litur





# PRJÓN - ANDLEG ÁHRIF

- Styrkir sjálfstraust – sjáið hvað ég bjó til!!
- Félagslegt...eða ekki
- Eins og að sigra fjall...
- Prjónagleðipeysan





## PRJÓN - LÍKAMLEG ÁHRIF

- Bætir fínhyreyfingar
- Hægir á liðagigt – liðbólgu
- Endurteknar fínhyreyfingar styrkja
- Býr til takt og rythma
- Lækkar blóðþrýsting og púls
- Að nota hendur er heilandi

# PRJÓN – LÍKAMLEG ÁHRIF

- Tæknifíkn nútímans – þörfin að nota fingurna
- Styrkir augnvöðva
- Getur dregið úr verkjum – verkjatilfinningu
- A.m.k. tímabundið





## PRJÓN ER GÓÐ FÍKN

- Velgengni losar dópamín í heilanum
- Sýnilegur árangur – verkið vex – verður ánetjandi
- Góð leið til að koma sér frá tækninni

# PRJÓN ER FÉLAGSLEGT



- Skapar gæðastundir með öðrum
- Styrkir félagslega hegðun
- Sameinar
- Prjónakaffi, prjónaklúbbar
- Skiptast á þekkingu
- Veitir innblástur

# PRJÓN ER VISTVÆNT

- Ódýrt miðað við margt annað
- Sjálfbærni – endurnýting
- Skapar stíl – fataskápurinn verður einstakur
- Slow fashion
- Ein flík getur haft mörg hlutverk



# PRJÓN ER VISTVÆNT

- Endist vel
- Algjört val yfir litum – áferð
- Hægt að aðlaga að eigin líkama
- Dregur úr sóun
- Hráefni skiptir máli



# PRJÓN ER KRÍSUSTJÓRNUN

- Þegar ekki er hægt að hafa stjórn á hlutunum
- Notað markvisst fyrir hjúkrunarfólk
- Pása fyrir ofvirkan huga





# PRJÓN ER SJÁLFSVINNA

- Notað sem hluti af endurhæfingu
- Stoppar og/eða hægir á fikti
- Heldur heilanum uppteknum
- Knitting Behind Bars
- Knit to Quit
- Knit for Peace





## PRJÓN ER ALLSKONAR

- Getur dregið úr nasli – uppteknar hendur
- Þeir sem stunda handverk hafa betra minni
- Þekkingarleiðir í heilanum haldast opnar lengur
- Veitir tilgang – tilfinninguna að gera eitthvað gagnlegt

A stylized illustration of a woman with short brown hair, wearing glasses, a yellow top, and green pants, sitting on a brown armchair. She is knitting a yellow garment with black needles. A ball of yellow yarn sits on the floor next to her. The background is white.

# PRJÓN ER ALLSKONAR

- Örvar framleiðslu á serotonin
- Náttúrulegt þunglyndislyf
- Frá 2006 í Bretlandi – raunverulegur og mælanlegur árangur við verkjastillingu



Takk fyrir mig