

Fantazijní cesty a masážní příběhy

David Grupe



„Smyslová cesta do naší fantazie a do našich vzpomínek“



David Grupe

- Učitel speciální školy
- Nadšený příznivec snoezelenu již více než 20 let



Část I: Příběhy o masáží z

Příběh dodá vaší masáži život.

Nabízíte stimulaci a relaxaci zároveň pro:

- děti všech věkových kategorií
- lidi s postižením (všech druhů)
- dospělé ve volném čase
- seniory s demencí i bez ní

Vytvoření masážního příběhu

1. Příprava

- Přizpůsobit příběh klientům (jejich znalosti, uvést téma a předem ho vysvětlit)
- Rozhodnout, zda budou obrázky promítány pomocí projektoru
- Vybrat téma, které nevyvolává strach (např. příběhy ve vodě)
- V případě potřeby vysvětlit pravidla (např. nemluvit)

Cítí se všichni účastníci dobře? Kde a jak se smím dotýkat?

- Rozhodujícím faktorem je poloha
- případně použít masážní pomůcku:
 - rukavici nebo ponožku,
 - houba,
 - masážní míček
 - pytlík s pískem
 - autíčko,
 - štětec atd.



1. Úlohy

- Sedět za sebou a masírovat záda, případně paže a hlavu (u 2 účastníků)
- Jeden leží na břiše, partner sedí vedle něj, čelem k němu
- Všichni účastníci vytvoří kruh a dívají se na záda (poznámka: často se jedná o (příliš) velkou simulaci, méně relaxace!!!)
- Masáž rukou místo zad (zejména u starších lidí)
- U lidí na vozíku případně předklonit na polštář, aby byl přístupný záda.
- Poloha vypravěče: Vidí mě všichni a dobře mě slyší?

Jak začít...

- Představte téma. Dejte každému 1–2 minuty na to, aby se uvolnil a vžil se do tématu
- ÚVODNÍ DOTYK na ramenou!
- Na začátku předved'te pohyby a poté nechte účastníky přispět vlastními nápady.
- Masážní pohyby vždy několikrát opakujte.
- Do příběhu případně zařad'te opakování pro lepší orientaci a jistotu.

Jak ukončit ...

- Lze ritualizovat – podobně jako úvodní dotek (na ramena s mírným tlakem)
- např. „Teď je pomalu čas se rozloučit, ještě se jednou rozhlédni... Teď se ve svých myšlenkách vrat' zpět do Snoezelen Room (pohyby prstů jako při chůzi)...
- A až se tam dostaneš, ještě chvílku si užij ten příjemný, hřejivý pocit. (Přitom drž obě ruce dlaněmi na ramenou a vyzařuj teplo)
- Možná technika „effleurage“

Příklady

- Navštívit zoo
- Létat jako pták ve větru
- Umýt auto
- Nákupy
- Moje cesta do Baaru
- Procházka lesem
- Objevování podmořského světa
- Pečení pizzy nebo příprava salátu
- Úklid
- ... téměř vše lze začlenit do masáže, podle preferencí klienta...

Náš dnešní příklad – strom

Nyní se dozvíme, jak se strom cítí a co všechno prožívá...







banánový slimák























05/09/2012













Cíle masážních příběhů

Co jsi zažil?

„Pohoda“

- Více než jen chvilka odpočinku
- Přístup při odporu k dotyku (ASS)
- Snížení stresu
- Prevence stresu – syndromu vyhoření!
 - Vyvolání pocitu pohody
 - Ponoření se do jiného světa

Fyziologické účinky

- Pravidelnější a hlubší dýchání
- Celkové fyzické uvolnění
- Úleva od bolesti
- Snížení napětí a svalových křečí
- Snížení spasticity
- Zlepšení pohyblivosti
- Pomoc při bolestech hlavy nebo přetížených očích
- Zlepšení krevního oběhu a lymfatického oběhu
- Pozitivní tělesný pocit

Psychické účinky

Vyvolání pocitu pohody

- Snížení stresu, tedy „vynikající nástroj pro zvládání stresu“
- Snížení úzkostných stavů
- Zlepšení vzájemného působení mezi tělem a duší (zvýšení povědomí o propojení těla a mysli (vnitřní-vnější))
- Tělesná relaxace při duševní bdělosti
- Snížení poruch spánku
- Zlepšení koncentrace

Co se snažíme vyvolat příběhy o masážích?

- Fantazii
- Vzpomínky
- Kreativitu pro vlastní nápady na příběh a vhodné pohyby
- Propojení obrazu a pohybů
- Vnímání a uvědomění si vlastního těla
- Zlepšení sebevědomí a sebevědomí

- Hmatová stimulace
- Empatie, přizpůsobení pohybů
- Vzbuzovat důvěru
- Dovolit tělesný kontakt
- Poskytovat tělesný kontakt
- Poskytovat a umožňovat tělesnou blízkost
- Soustředit se na hmatovou stimulaci na několika částech těla □ tělesné vnímání?
- Prožívat rozkoš
- Ocenění a **RADOST**

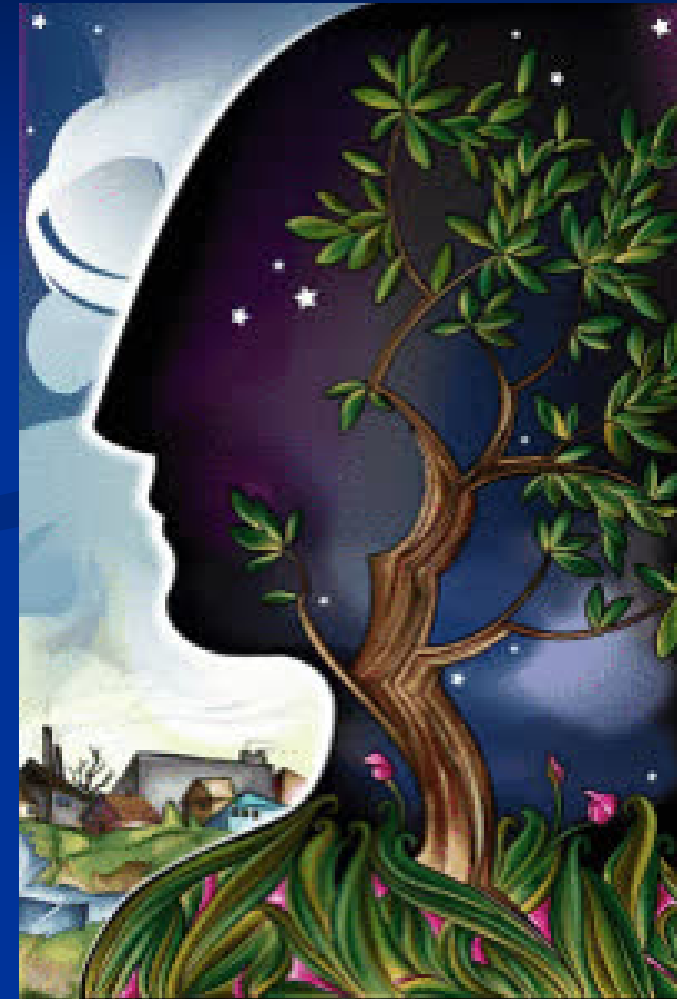


Část II

: Cesta fantazií

- Cesty v představách jsou cestami do našeho vnitřního světa
- Řízené, vedené, doprovázené bdělé sny
- imaginativní relaxační technika
- V hebrejštině je „snít“ synonymem pro „stát se silným“

Πάμε λοιπόν



Fantazie

„Fantazie je důležitější než znalosti“ – Einstein

- Einstein

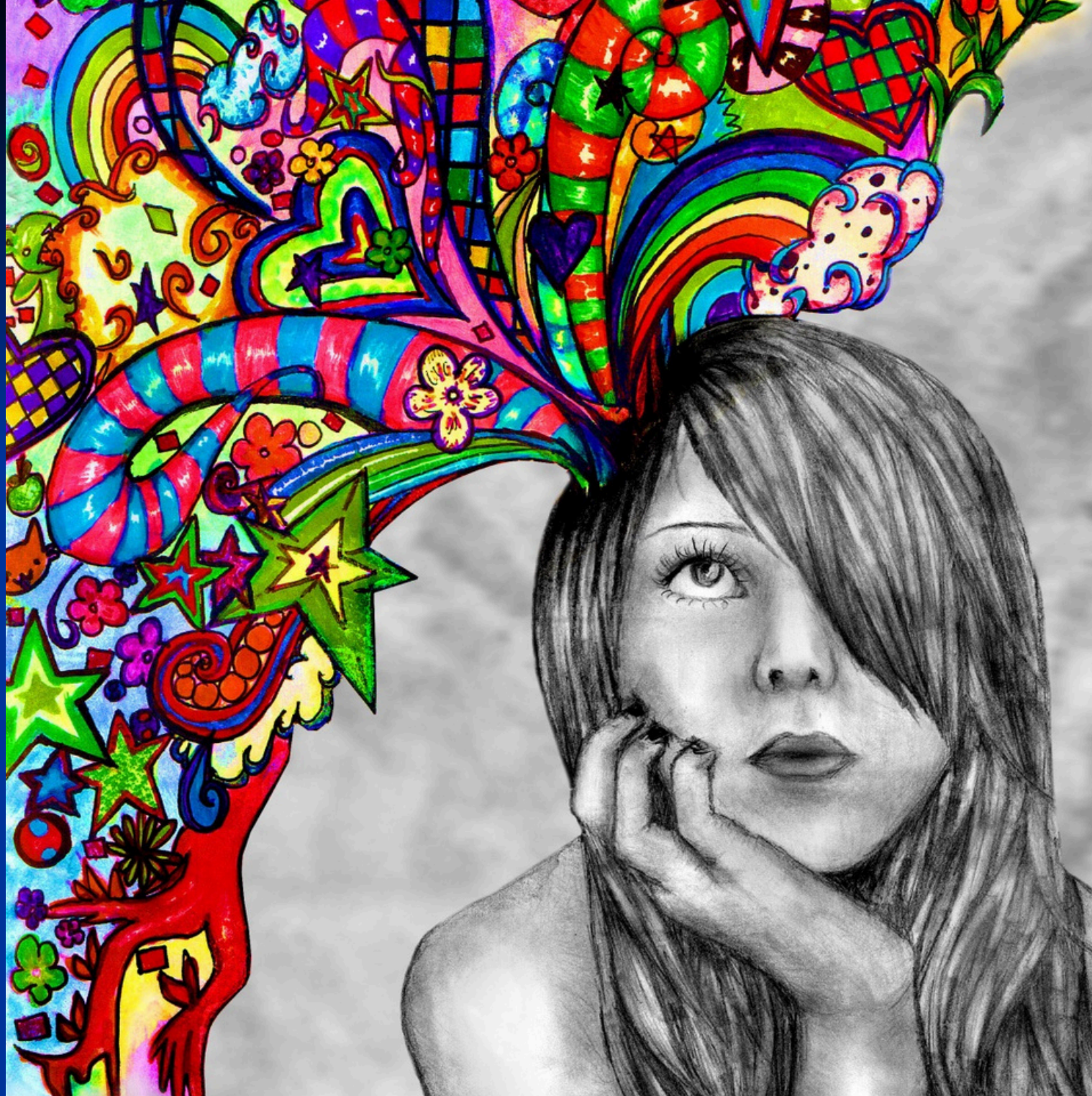
„Ale potřebuji znalosti, abych naplnil fantazii“
– David Grupe

- Fantazie se skládá ze skutečných zkušeností, iracionálního a imaginárního.

Fantazijní cesty jsou...

- Relaxace a odpočinek
- Odbourání napětí
- Reflexe
- Hledání řešení a řešení konfliktů
- Odbourání strachů a pocitu bezmoci
- Umožnění učebních procesů
- Poznávání sebe sama
- Skupinové zážitky zcela individuální
 - Možnosti péče o duši a tělo

Jdeme na to!



Úvod

„Zaujměte polohu, ve které se cítíte pohodlně... Nyní vás vezmu na cestu v naší představivosti. Bude to trvat asi 10 minut. Pokud chcete, můžete zavřít oči, aby se vám lépe soustředilo a užili jste si cestu...

Zkuste se soustředit na svůj dech...

Vnímejte, jak vdechujete... snažte se to cítit hluboko v plicích a až v bříše... Pomalu vydechujte a vnímejte, jak dech opouští vaše tělo.

Dýchejte pomalu a zhluboka a vnímejte svůj dech...

Dýchejte pomalu a zhluboka a vnímejte svůj dech...

Nyní jsme připraveni vzlétnout do světa naší fantazie...“

Hlavní část

- Příběh přizpůsobený publiku,
- Poskytněte podnět, který ponechá prostor pro vlastní představy, vjemy, pocity atd. každého z posluchačů
- Pozitivní formulace (vyhněte se: „nemáte strach“ – lepší: „cítíte se v bezpečí“)
- Krátké věty, jedna myšlenka v každé větě
- Nechte posluchačům čas na představivost, po každé větě udělejte malou pauzu
- Opakování je vítáno

Můžete zapojit všechny smysly:

např. během cesty na rybí trh v Heraklionu:

- „Podívejte se na všechny ty ryby, jak jsou krásné.....“
- „Představte si ten šum hlasů na trhu“
- „Zkuste si představit vůni květin“
- „U stánku s rybami si můžete vybrat svou oblíbenou rybu. Podívejte se na ni, představte si, jak bude uvařená. Dokážete si představit tu chuť? Řecké ryby jsou úžasné, věřte mi!“

Rada:

Je snazší vzpomenout si na suvenýry nebo na něco, co jsem v životě viděl.

Např. „Představte si místo, kde byste právě teď chtěli být... Může to být místo, kde jste již byli, i když je velmi daleko odtud nebo jen za rohem.

Zkuste si tyto obrazy vybavit ve své představivosti...

Rozhlédni se kolem sebe, co je kolem tebe na tomto místě, kam tě zavedla tvoje představivost...

Co vidíš?

Jaké vůně tam jsou?

...“

Návrat

- Je důležité vrátit se s dobrými pocity.
- Vrat' se z vnitřního světa do vnějšího světa.
- Řekněte jednou větou, co jsme dělali – aby se k nám mohli připojit i ti, kteří se po cestě ztratili!



„Nyní je čas se rozloučit... Ještě jednou se podívejte na trh se všemi květinami, chutěmi a vůněmi... A pomalu se vrat' se sem do naší Snoezelen-místnosti... Vnímejte svůj dech, jak vdechujete a vydechujete...

„Teď otevři oči. Abychom probudili tvé tělo, natáhneme ruce vysoko do vzduchu, roztáhni prsty, jak jen to jde. Protáhni si nohy, možná je můžeme rozhýbat jako na kole, abychom je probudili?? Teď se posad' a připoj se k nám tady v místnosti Snoezelen...“

Po návratu...

např. Návrat našich pocitů před, během a po cestě

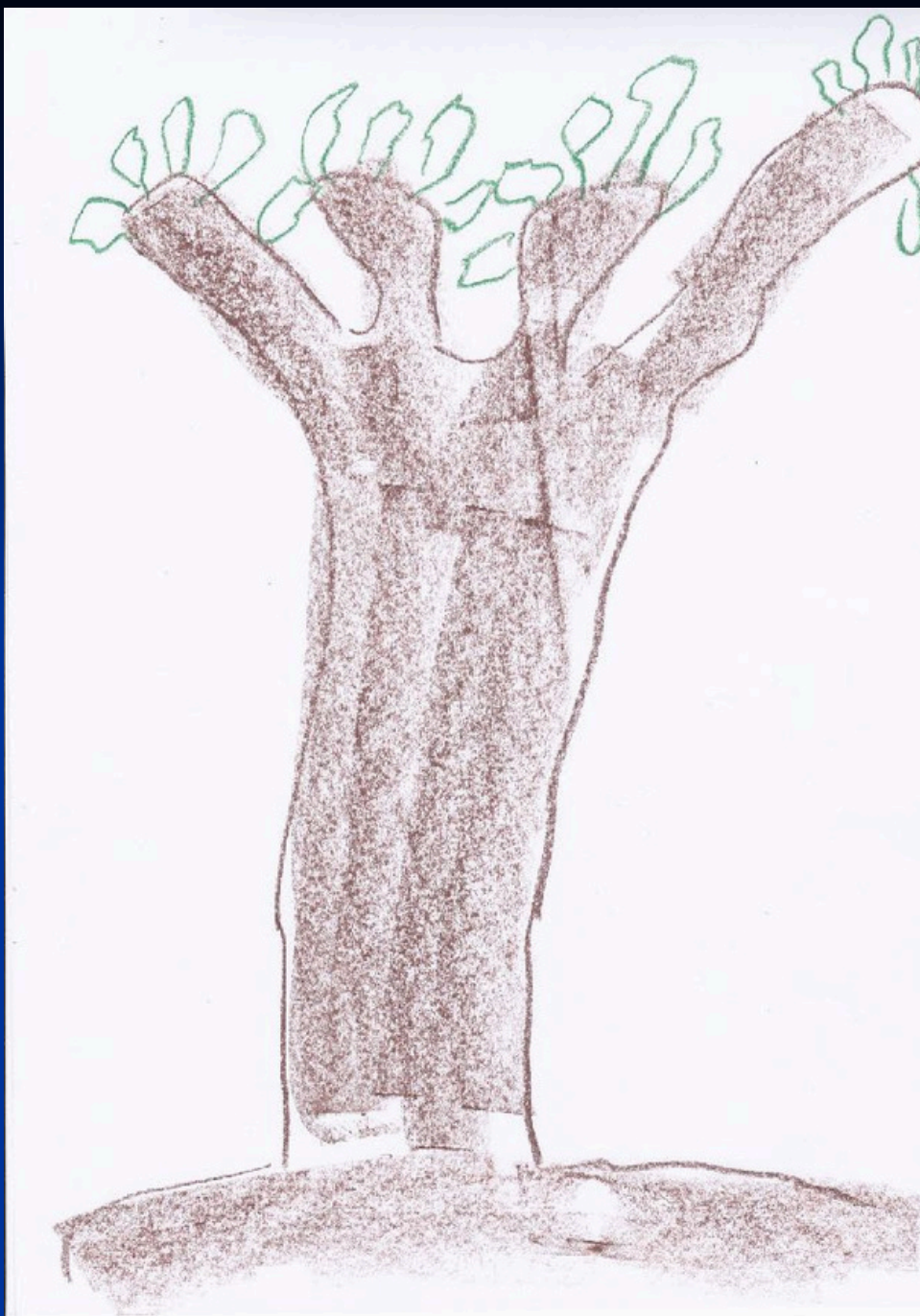
- Vyprávění o našich zážitcích, obrazech
- Malování
- Kreslení
- Pantomima
- Ztvárnění našich pocitů v divadelním představení nebo tanci
- Zaznamenávání našich myšlenek a pocitů
- Zapsat popis našich představ

Doporučení pro vypravěče

- Vyhněte se všem rušivým vlivům a vytvořte klidnou atmosféru
- Vyberte si místo, odkud budete vidět všechny.
- Buďte připraveni, před začátkem si dejte na čas.
- Váš hlas prozradí, jak jste napjatí a v jakém jste emocionálním stavu.
- Váš hlas ovlivňuje účinek příběhu.
- Mluvte pomalu a klidně.
- Během úvodu a závěru mluvte o něco hlasitěji.
- Dejte posluchačům čas, aby si zvykli na cestu do světa fantazie, zejména teenagerům.

- Přizpůsobte svůj příběh posluchačům – co vědí, jak dlouho dokážou zůstat v klidu? Vyberte si mezi spíše realistickým a poetickým příběhem.
- Příběhy lze vždy přizpůsobit nebo zkrátit. Vkládejte malé pauzy, dávají vám čas na přemýšlení nebo rozhlédnutí se kolem.
- Dejte posluchačům čas na představivost.
- Na konci příběhu dejte posluchačům čas, aby si mohli vychutnat své představy o odpočinkové přestávce (2 až 5 minut).
- Hudba nám pomáhá snít. Musí být přizpůsobena tématu (např. hudba se zvuky řeky), nízká hlasitost.

(Else Müller: Träumen auf der Mondschaukel, s. 24 a násl.)









DAVID

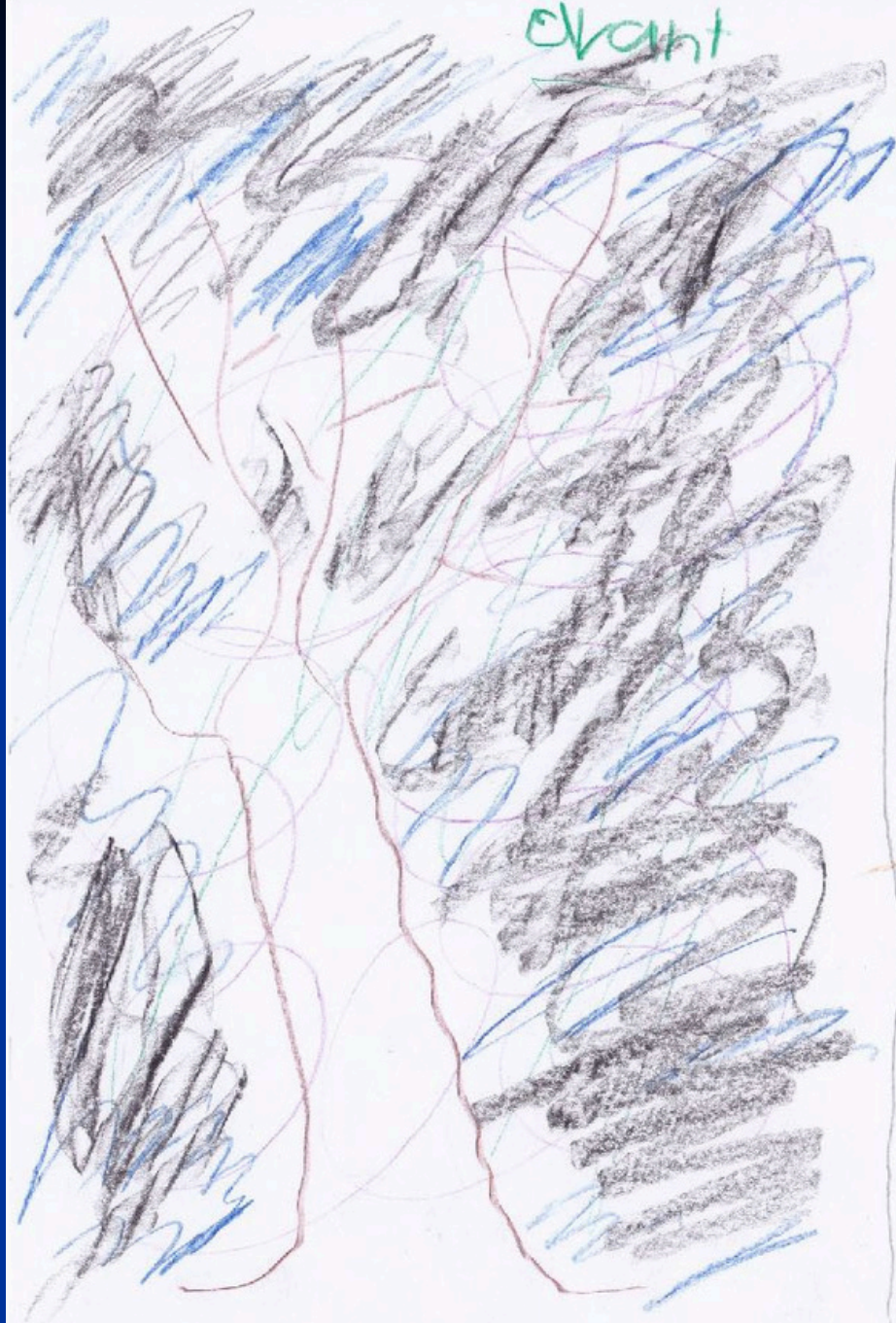






Dian Dian

avant



Après





Díky

David Grupe

Master of Business Administration
BA Rehabilitation
Internat. Qualification "Snoezelen"
President ISNA Schweiz / Suisse / Switzerland

Rue de Neuchâtel 14
CH - 1422 Grandson

+41 76 241 9432

info@isna.ch
david@snoezelen-mse.ch



www.isna.ch
www.snoezelen-mse.ch

