

POTKALO SE TĚLO S DUŠÍ

NA MONÍNCI

TENTOKRÁT S MUZIKOTERAPIÍ

KOMUNIKACE V POHYBU

Renáta Schubertová - psychoterapie

Mgr. Lucie Keclíková - fyzioterapie

MUDr. Blanka Keclíková - psychosomatika

Mgr. Lenka Carbochová - muzikoterapie

Pacienti Centra pro demyelinizační onemocnění
Neurologická klinika 1. LF UK a VFN
Karlovo nám. 32, 128 08 Praha 2

24.5. – 26.5.2013

Na tento víkend jsme byly hodně zvědavé. Jedeme se skupinou, která tu byla před rokem poprvé. Takže jsou to takoví pacienti „mazáci“. Většina z nich prošla individuální psychoterapií, skupinovou psychoterapií, individuální rehabilitací, skupinovým rehabilitačním cvičením a jedním či dvěma víkendovými pobyty.

Ústředním tématem jsme zvolily muzikoterapeutické techniky, metody a hry, které mohou klientům pomoci při podpoře vnímání vlastního sebevědomí, sebepřijetí, komunikačních schopností a dovedností, verbálního i neverbálního projevu na podporu vnímání tělesného schématu, emoční exprese a korekce, vlastní identity a pocitu skupinové sounáležitosti. Všechny techniky využívají hudbu jako komunikačního prostředku a radostného zážitku možnosti vzájemného sdílení.

Zvolily jsme také měsíc květen, domnívající se, že nám teplé jarní počasí umožní mnohé z těchto aktivit uskutečnit v přírodě. Bohužel, počasí příliš nespolupracovalo.

První páteční skupinové setkání bylo velmi intenzivní. Všichni přivezli spoustu svých prožitků a zkušeností a chtěli se o ně navzájem podělit. Bylo to sdílení radostí a starostí života aktivních lidí, a kdybychom neměly uši nastražené a neptaly se, o eresce bychom se mnoho nedozvěděly.

V sobotu po rozcvičce a snídani se všichni rychle připravili k autogennímu tréninku. Autogenní trénink je metoda, která při pravidelném provádění přispívá k rychlému obnovení sil a k odstranění příznaků napětí a neklidu. Po dokonalém nacvičení umožňuje autosugestivní ovlivňování některých tělesných funkcí a může pomoci i při odstraňování nevhodných návyků a dosahování žádoucích vlastností. Tato technika se mezi našimi pacienty těší velké oblibě. Mnozí ji dobře ovládají a používají v každodenním životě.

Pak už jsme se celé dopoledne věnovali muzikoterapii.





Po obědě a krátkém odpočinku jsme si mezi kapkami deště vyšli na krátkou procházku a pak jsme věnovali skupinové sezení otázkám těla, duše a života.

Podvečer jsme společnou hrou procvičili motoriku, komunikaci a pochopitelně pohyb.



Večerní oheň se také vydařil.



Nedělní rozcvička byla ochutnávkou tai-chi, kterou nám zprostředkovala klientka, která se tomuto cvičení intenzivně věnuje.



Dopoledne jsme využili k praktickému využití transakční analýzy. Transakční analýza je cosi jako rozbor toho, co kdo udělá, což bylo téma, které vyplynulo ze skupinového sezení. Tento sympatický terapeutický směr stvořil Eric Berne. Inspiroval se částečně v psychoanalýze a z pozorování lidí při interakcích (komunikaci a jiných výměnách informací). Terapeut pak analyzuje rozhovory a chování lidí. Klient si tvoří náhled na to, čeho a jakým způsobem v komunikaci lze dosáhnout. Terapie probíhá skupinově. Cílem techniky je řešení vnitřního konfliktu a vytvoření pocitu spokojenosti se sebou a respektování druhých lidí. Cílem Transakční analýzy je zdravý pozitivní rozvoj osobnosti.



Dalším dopoledním programem bylo cvičení zaměřené na rozhýbání a uvědomění si chodidel. Noha je velmi důležitá část našeho těla a často také velmi opomíjená. Dříve lidé chodili bosí, běhali ve volné přírodě a proto noha, a skrz ni i celý pohybový systém, dostávala neustále mnoho informací o prostoru i pohybu. V dnešní době jsme bohužel o mnoho pohybově chudší, téměř každý z nás má problémy s plochými nohama, bolavými zády či vadným držením těla.

Pracovali jsme pouze jednu hodinu, ale téměř každý po cvičení cítil znatelný rozdíl nejen při chůzi, kdy nohy najednou téměř létaly, ale také ve vnímání. O nohy bychom měli dbát každý den, přeci jen tvoří spojení mezi námi a zemí. Výhodou také je, že plosky můžeme cvičit i s minimem pomůcek a zvládne ho tedy opravdu prakticky kdokoliv.



Odpolední skupinové sezení reflektovalo vše, co se o víkendu dělo a závěrečné hodnocení bylo ke spokojenosti. Některá očekávání, která byla splněna:

- Setkání s přáteli
- Cvičení
- Užít si práci se sebou, s ostatními
- Získat odstup od běžného života
- Relaxace
- Dozvědět se něco nového o sobě
- Dozvědět se, co je to muzikoterapie
- Načerpání sil
- Setkání s lidmi, kteří mi mohou rozumět
- Bezpečné prostředí pro sdílení
- Nový pohled na RS, inspirace do života

A úplně na závěr zaznělo: „ Tentokrát tu nezazněla žádná mučivá témata. Každému z nás se poslední rok povedlo něco pozitivního (kombinace psychoterapie s fyzioterapií je pro naše těla-duše-životy důležitá). Byla tu hodně dobrá parta a salvy smíchu. Pozitivní přístup dělá to, že jsme na tom pořád stejně dobře.

