

ZVUKOTERAPIJA

i edukacijsko rehabilitacijska praksa

Silvana Leskovar, prof. fil., *PREMA VAMA*

Jasmina Vuković, prof. def., *V. OŠ BJELOVAR*

Mali Lošinj, listopad 2014.

ZVUČNA MASAŽA –METODA OPUŠTANJA

Glavni aspekti djelovanja su:

- Duboko opuštanje
- Oslobađa od napetosti i blokada u tijelu
- Olakšava opuštanje, oslobađanje od negativnih obrazaca ponašanja
- Podržava i unaprijeđuje svijest o tijelu
- Pozitivno utječe i jača samopuzdanje, kreativnost i motivaciju
- Doprinosi promicanju zdravlja putem harmonizacije, regeneracije i revitalizacije
- Obnavlja životnu radost
- Osnaživanje izvornog povjerenja čovjeka

IZ PRAKSE - ZA PRAKSU!

PETER HESS, inženjer fizike, razvija metodo
zvučne masaže od 1984.

FIZIOLOŠKA OBILJEŽJA OPUŠTANJA:

- NEUROMUSKULARNI sustav-smanjuju se refleksne aktivnosti, broj aktivnih motoričkih jedinica i EMG signali
- KARDIOVASKULARNI SUSTAV-smanjuju se otkucaji srca, snižava se tlak i proširuju se periferne žile-osjećaj topline
- RESPIRACIJA-ujednačavanje disanja, povećava se faza udisaja, smanjuje se potrošnja kisika i stvaranje ugljičnog dioksida, a disanje postaje površnije i ujednačenije
- SŽS-EEG prikazuje generiranje više Alpha i Theta valova
- METABOLIZAM-povećava se razina šećera, a smanjuje kolesterol, kortizol i norepinefrin
- ELEKTRODERMALNO DJELOVANJE-povećava se otpornost kože, tj. vodljivost kože se smanjuje, smanjuje se aktivnost žlijezda znojnica

Prema novijim istraživanjima (Lazar et al., 2000; Functional brain mapping of the relaxation response and meditation) za vrijeme meditativnog opuštanja aktiviraju se sljedeće regije mozga:

- amigdala-emocije
- hipokampus-emocije i pamćenje
- prednji cingularni korteks-pažnja i budnost
- hipotalamus i srednji mozak-kontrola autonomnog živčanog sustava

Pretpostavka je da zvučna masaža/kupka dovodi do aktivacije spomenutih regija.

PSIHOLOŠKA OBILJEŽJA OPUŠTANJA

- Mentalna svježina
- Pažnja usmjerena prema unutra
- Povećanje receptivnog praga na vanjske poticaje
- Povećanje asocijativnog mišljenja
- Afektivna ravnodušnost/osjećaj spokoja

OSNOVNI INSTRUMENTI ZVUKOTERAPIJE

ZVUČNE ZDJELE

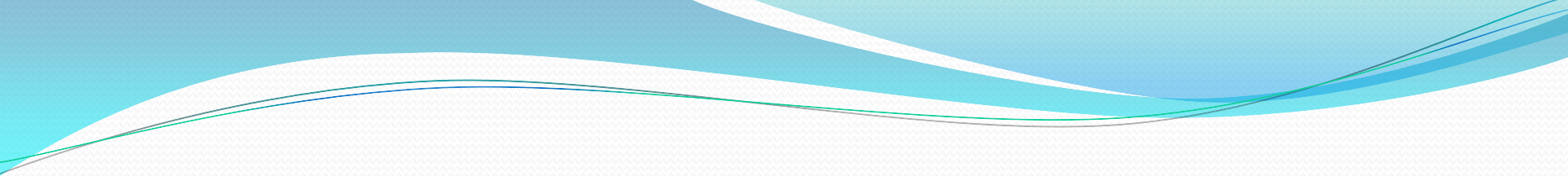


CIMBALA



GONGOVI





KAKO TO IZGLEDA U
EDUKACIJSKO-
REHABILITACIJSKOM PROCESU
U OKVIRU PRODUŽENOG
STRUČNOG POSTUPKA?

POMOĆ U UČENJU

- **VJEŽBE POTICANJA:**

kognitivnih, perceptivnih, motoričkih i komunikacijskih mogućnosti važnih za školsko učenje; motiviranosti za učenje, stvaranja radnih navika, usvajanje i unapređivanje tehnika učenja; jačanja samopouzdanja učenika i pozitivne slike o sebi i podizanja opće razine socijalnog ponašanja.

- **VJEŽBE RELAKSACIJE**

učenika koje se izvode ovisno o težini zadataka, zamorenosti i motiviranosti učenika, njihovom emocionalnom stanju i raspoloženju

- **RJEŠAVANJE DOMAĆE ZADAĆE**



ODGOJNO/ SOCIJALIZACIJSKO/ REHABILITACIJSKI CILJ

- percipirati zvuk, stimulirati receptore zvuka u tijelu, proizvesti ton samostalno, slušati, osluškivati, opažati.
- opisati što je zvuk, čuti i osjećati zvuk.
- duboko opuštanje mišića, smanjenje postojećih tenzija u tijelu, prevencija nepoželjnih oblika ponašanja i snižavanje intenziteta postojećih nepoželjnih oblika ponašanja
- podizanje razine školske uspješnosti i socijalne primjerenosti učenika s teškoćama kako bi se pridonijelo njihovom uspješnom uključivanju u širu i užu zajednicu





NAČIN VREDNOVANJA:

- BAROMETAR
VLASTITIH OSJEĆAJA
- VERBALNO
OPISIVANJE
- CRTEŽ
- PROCJENA
RELAKSIRANOSTI





**VRIJEME JE DA
ISPROBAMO NA
VLASTITOJ
KOŽI...**



ZVUČNA KUPKA



DOJMOVI...



PONESITE OVAJ OSJEĆAJ SA
SOBOM