



**PAMIĘĆ CIAŁA -
RUCH I TANIEC
W KOMUNIKACJI
Z OSOBAMI Z DEMENCJĄ**

PAMIĘĆ CIAŁA – RUCH I TANIEC W KOMUNIKACJI Z OSOBAMI Z DEMENCJĄ

PODRĘCZNIK

Marta Drogi i Joanna Tadzik

Opracowanie graficzne: Aleksandra Osińska

Zdjęcia: Jakub Tercz



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny





SPIS TREŚCI

CZĘŚĆ I. OPIS DOŚWIADCZENIA I REZULTATÓW PRACY Z ODBIORCAMI INNOWACJI „PAMIĘĆ CIAŁA”.	3
CZĘŚĆ II. SCENARIUSZE ZAJĘĆ DLA PROFESJONALISTÓW (terapeutów, fizjoterapeutów, personelu ośrodków dla osób z chorobami otępiennymi).	9
1. Przywitanie	11
2. Zaufaj mi!	15
3. Delikatność vs żywiołowość	17
4. Delikatność vs żywiołowość 2	19
5. Odpuszczanie	21
6. Odpuszczanie cz. 2	23
7. Seksapil	25
8. Sueltoate las cintas	27
9. Klasyka w ruchu	28
10. Octaband w akcji	29
11. Zatrzymaj się!	31
12. Siedem podskoków	32
13. Nie chcę cię znać	33
14. Wyleciał ptaszek z Łobzowa	35
15. O mój rozmarynie	36
16. Magia kręgu	37
17. Moje nogi	39
18. Wesele	41
19. Białe róże	42
20. Zimny drań	43
21. Pożegnanie	44
CZĘŚĆ III. PROPOZYCJE ĆWICZEŃ Z OCTABANDEM W WARUNKACH DOMOWYCH – dla opiekunów osób starszych zależnych z chorobami otępiennymi	45

CZĘŚĆ I. OPIS DOŚWIADCZENIA I REZULTATÓW PRACY Z ODBIORCAMI INNOWACJI „PAMIĘĆ CIAŁA”.

CELE I REZULTATY

Jednym z celów testowania było **sprawdzenie pozawerbalnego potencjału komunikacyjnego**. Grupa, z którą pracowałyśmy, to osoby w zaawansowanym stadium choroby otępiennej. Nie przypuszczałyśmy wcześniej, że kontakt werbalny z grupą będzie tak ograniczony. Kontakt pozawerbalny (gest, dotyk, śpiew) był nierzadko jedynym sposobem na kontakt z uczestniczkami, uruchamiał je, budził, integrował z innymi uczestniczkami, sprawiał, że inicjują kontakt. Pozwoliło nam to pełniej i skuteczniej korzystać z języka ciała oraz pokazało sens pracy z grupą w zaawansowanym stadium choroby. Ograniczony kontakt werbalny okazał się w pewnym sensie atutem, okazją do sprawdzania nowych sposobów komunikacji. Kolejnym było **nawiązywanie lepszego kontaktu ze sobą za pomocą pracy z ciałem i głosem**. Nasze spotkania z kobietami pokazały, że warto korzystać z mocy czułego dotyku (np. masaż rąk, głowy, karku, przytulenie, głaskanie samego siebie). Nasza grupa okazała się wyjątkowo otwarta na dotyk, spragniona kontaktu fizycznego. Dwie z uczestniczek na zakończenie zajęć powiedziały: „Pierwszy raz w życiu sama siebie przytulam”, „Zostaję z tym dotykiem do następnego wtorku”.

CZAS

Zajęcia odbywały się w godzinach przedpołudniowych, ponieważ jest to czas zwiększonej aktywności osób cierpiących na choroby otępienne. Na zajęcia zarezerwowaliśmy sobie 1,5 godziny – 10 minut na przyprowadzenie uczestniczek, pierwszy kontakt, 10 minut na masaż, 40 minut na ruch/taniec, 10 minut na pożegnanie i odprowadzenie uczestniczek.

REKWIZYTY

Octaband

Chusta Octaband (nazywana dalej wymiennie chustą lub Octabandem) jest narzędziem licencjonowanym, sprowadzanym z USA. Jest rodzajem chusty terapeutycznej z poliestru, specjalnie zaprojektowanej, by służyć do pracy w grupach osób o różnej sprawności ruchowej. Jest atrakcyjny dla osób starszych z osłabionym wzrokiem, a więc reagujących na ostre, odblaskowe kolory. Octaband jest narzędziem mocnym, a zarazem elastycznym. Składa się z jednobarwnego koła o średnicy 100 cm oraz 16 szarf o długości 120 cm, które odchodzą od niego promieniście. Każdy z elementów jest uszyty w jednym z czterech, jaskrawych kolorów. Każda z szarf zakończona jest pętlą (kieszonką) o szerokości 15 cm, która służy do założenia na dłoń lub kostkę u nogi.

Uczestnicy mogą pracować z jedną lub kilkoma szarfami w różnych pozycjach. Szarfy pozwalają unosić lub opuszczać wspólnie chustę, dzięki temu można podrzucić różne rekwizyty i wyzwalać dodatkową energię. Mogą służyć do obrotów i innych form wyzwiania ekspresji.

Octaband jest narzędziem lekkim i wytrzymałym, łatwym do przenoszenia, przechowywania i zachowania w czystości. Elastyczność daje możliwość naprężania i luzowania, bez względu na użytą siłę każda z osób biorących udział w zajęciach ma dzięki chuście poczucie współdziałania.

Nie jest możliwe użycie innego narzędzia w zastępstwie Octabandu.

Uczestnicy zajęć bardzo szybko zaakceptowali i polubili chustę jako element zajęć.

Chusta jest łatwiejsza w użyciu niż inne rekwizyty ze względu na swoją prostotę, lekkość i jasne instrukcje od prowadzącej. Inne rekwizyty (np. wachlarz, instrumenty) okazały się zbyt trudne w użyciu ze względu na drżenie rąk oraz niejasność, jak ich używać (uczestniczki nie pamiętają, do czego służą przedmioty). Chusta zwiększa zakres ruchów rąk i tułowia. Inspiruje uczestniczki w lepszej kondycji fizycznej do ruchu na stojąco. Dzięki chuście łatwiej odzwierciedlać ruchy instruktorek i innych uczestniczek. Wprowadza element dynamizmu, pomaga pokonać ograniczenia ciała dzięki swojej atrakcyjności, elastyczności. Jest elementem inspirującym do zabawy.

Inne

Rekwizyty okazały się istotnym elementem zajęć. Czasami uruchamiały wspomnienia, a nierzadko też prowokowały do nadawania nowych funkcjonalności przedmiotom, których nazwy i przeznaczenia uczestniczki nie pamiętały. Tak było np. z wachlarzem, który podczas zajęć stał się nakryciem głowy i spódnicą. Z kolei elementy natury (np. kłosa zbóż, dziki klematis, gałązka berberysu) skłaniały do zatrzymania się, uważności na zapach, fakturę, kolor rośliny. Dużą popularnością cieszył się bęben obręczowy, który uczestniczki eksplorowały z dużą ciekawością i lubiły jego obecność w trakcie tańca i wspólnego śpiewu. Podczas większości zajęć używałyśmy szyfonowych chust w różnych kolorach, które spełniały różne role, np. symbolicznego węzła małżeńskiego podczas zajęć, których tematem przewodnim było wesele.

MUZYKA

Jeszcze przed rozpoczęciem testowania wiedziałyśmy, że muzyka będzie dla nas priorytetem. Ważne dla nas było, żeby była to muzyka bogata kompozycyjnie i o tę jakość dbałyśmy podczas trwania cyklu. Warto oprócz odtwarzacza muzyki pożyczyć lub kupić kilka instrumentów perkusyjnych. Nasze uczestniczki bardzo pozytywnie zareagowały na dźwięk bębna obręczowego, który towarzyszył piosence „Koło mego ogródka” i wracałyśmy do tego motywu podczas kolejnych zajęć. Można grać z akompaniamentem lub bez. Główne elementy muzyki to melodia i rytm. Melodia powinna być prosta, łatwa do zapamiętania. Można nucić albo śpiewać, dodać własny niepowtarzalny element (np. zaśpiew), zmieniać dynamikę (śpiewać szybko, wolno, głośno, cicho). Większość muzyki postrzeganej jako radosna jest w tonacji durowej, zaś utwory w tonacji molowej odbierane są jako smutne. Nie jest to jednak regułą. Muzyka Bliskiego Wschodu, tradycyjna muzyka żydowska, muzyka klasyczna i ludowa są w tonacji molowej i świetnie sprawdziły się podczas naszych zajęć. Rytm stymuluje ruch ciała, może wywoływać reakcje tak subtelne jak poruszanie palcami u rąk i stóp, do oczywistych ruchów, takich jak klaskanie, taniec, uderzenie w instrumenty perkusyjne (bęben, tamburyn, klawesy), potrząsanie (marakasy, jingle, klawesy).

MIEJSCE

Na zajęcia wybrałyśmy salę, która jest oddalona od hałasu ośrodka. Sala nie była duża, ale jasna i łatwa do przewietrzenia. Kilka razy byłyśmy zmuszone prowadzić zajęcia w ogólnodostępnej świetlicy, do której zaglądało sporo osób. Znacznie obniżyło to komfort prowadzenia zajęć. Dbaliśmy potem o to, żeby zajęcia odbywały się w konkretnej sali z dala od zgiełku ośrodka.

PRZYGOTOWANIE PRZESTRZENI

Przygotowując się do każdego zajęcia, należy dbać o ich ODSWIĘTNOŚĆ.

WYBÓR POMIESZCZENIA

Aby spotkanie spełniło swoje zadanie, musimy włożyć wysiłek w przygotowanie sali, pokoju czy innej przestrzeni, w której będą się odbywać zajęcia.. Bardzo ważne jest wybranie przestrzeni, która jest przestronna, o wystarczającej kubaturze, by uczestnicy nie mieli poczucia przytłoczenia czy ścisnięcia. Odradzamy pomieszczenia na poziomie piwnicy. Oczywiście pomieszczenie musi być dostępne dla osób niepełnosprawnych bądź osób z ograniczeniami w zakresie ruchu. Ważne jest, by pokój był nie tylko przestronny, ale także jasny, z oknami, które dostarczają światło naturalne. Zajęcia dla osób z chorobami otępiennymi najlepiej przeprowadzać między 10 00 a 14 00 ze względu na ich rytm dobowy. Światło dzienne jest dużym atutem, ponieważ pomaga osobom chorym na podtrzymywanie kontaktu z rzeczywistością.

Jeśli jest to możliwe, warto odsłaniać okna, by był kontakt ze światem zewnętrznym: niebem, chmurami, niezbyt ostrym światłem słonecznym, drzewami, budynkami.

Latem, gdy temperatury są wysokie i bardzo ostre światło, należy zadbać o przysłonięcie okien. Natomiast w miesiącach jesienno-zimowych należy doświetlać pomieszczenie światłem sztucznym, jednak niezbyt ostrym, o ciepłej barwie.

WIETRZENIE

Ważną czynnością jest zadbanie o wywietrzenie pomieszczenia. Osoby starsze potrzebują wyższej temperatury, ze względu na mniejszą ruchliwość i częste choroby krążenia. Bardzo źle znoszą ruch powietrza, dlatego należy unikać otwierania okien podczas zajęć, jeśli temperatura na zewnątrz nie jest komfortowa i wieje wiatr.

W tej sytuacji należy **ZAWSZE WIETRZYĆ** pokój przed zajęciami. Przebywanie dziesięciu dorosłych osób w jednym pomieszczeniu szybko powoduje, że temperatura w pokoju się podnosi. Należy bardzo ostrożnie stosować w czasie letnich upałów klimatyzację, jeśli jest taka możliwość. Dla osób starszych często jest bardzo niekomfortowa, a zależy nam na pełnym relaksie podopiecznych biorących udział w zajęciach.

Przed zajęciami pomieszczenie powinno być odkurzone, by czuło się efekt świeżości, co jest dbaniem o jakość zajęć, ale też komfort życia wszystkich osób zaangażowanych.

Dla wszystkich uczestników jest ważny **PORZĄDEK** i **ESTETYKA** pomieszczenia. Należy unikać bylejakości, aby podkreślić wyjątkowość tego spotkania i emocji, które mu będą towarzyszyć. Jeśli opiekunowie lub prowadzący zdecydują się na robienie zdjęć na instaxie, estetyka wnętrza przyniesie wszystkim dodatkową satysfakcję i stanie się ważnym walorem.

KRZESŁA

Przed zajęciami w sali należy ustawić w kręgu ilość krzeseł odpowiadającą liczbie uczestników. Krzesła powinny być wygodne, jednorodne, z podłokietnikami, by ułatwiać uczestnikom wstawanie i siadanie. Nie mogą być to fotele czy kanapy, które zachęcają do relaksu i są tak skonstruowane, że osobom starszym jest trudno się podnieść. Pamiętajmy! To zajęcia taneczne i krzesła muszą dawać możliwość swobodnego ruchu w pozycji siedzącej.

ZAPACHY

By podkreślić odświętność spotkania można wprowadzić element zapachu. Za pomocą dyfuzora można aplikować olejki eteryczne, które wszystkim uczestnikom będą kojarzyć się z doświadczaniem przyjemności. Sugerujemy zapachy cytrusowe, które są odświeżające i stosunkowo neutralne np. cytrynę, mandarynkę, pomarańczę, grejpfrut, a także werbenę, która oddziałuje antydepresyjnie.

Można zapalać także świecę zapachową, zachowując wszystkie zasady bezpieczeństwa, co w miesiącach z mniejszą ilością światła naturalnego może być bardzo dobrze przyjęte przez uczestników, bo żywy ogień wnosi element wyjątkowości miejsca, czasu, spotkania i jest ważnym elementem spajającym krąg.

POCZĄTEK

Przygotowanie sali

Przygotowanie, przewietrzenie sali, przyniesienie krzeseł, to rzeczy, na które trzeba zarezerwować czas. Warto też korzystać z pomocy personelu.

PRZYPROWADZENIE UCZESTNIKÓW

To, jak inicjujemy kontakt z grupą zawsze wpływa na przebieg zajęć. Jeśli zajęcia odbywają się w placówce, warto osobiście przyprowadzać uczestników do sali. Mamy wtedy szansę nawiązać „nieformalny” kontakt z uczestnikami, zobaczyć w jakiej są formie, jak się czują. Pojawia się też pierwsza szansa na dotyk: uścisk dłoni, chwycenie kogoś pod ramię, objęcie, przytulenie. Jedną z pensjonariuszek Centrum Alheimera zasugerowała podczas jednego z pierwszych spotkań: „Złap ją za dłoń. To wiele znaczy”. Również znalezienie miejsca w sali należy w dużym stopniu do prowadzących. Osoby w zaawansowanym stadium choroby otępiennej często czują się zagubione w nowym pomieszczeniu, nawet jeśli były już w nim wcześniej. Często też chcą z przyzwyczajenia siadać na kanapach i fotelach, warto więc pokazać konkretne krzesło, na którym będą siedzieć.

MASAŻ

Masaż jest sposobem na zainicjowanie kontaktu z uczestniczkami, ale również rodzajem rozgrzewki. To stały element zajęć, od którego zaczyna się każde spotkanie. Prowadzący zajęcia po przyprowadzeniu uczestniczek naturalnie inicjuje kontakt proponując masaż, rozgranie dłoni, stóp. W zależności od upodobań i potrzeb uczestniczek masowane są dłonie, ramiona, głowa lub stopy. Do dłoni i ramion można użyć dłoni, delikatnego olejku, miękkiej lub szorstkiej szczotki, masażera/rollera z kamieniem jadeitowym (dobrze go uprzednio schłodzić w lodówce). Przy masażu stóp sprawdza się szorstka, ostra szczotka, wałek do masażu, poduszka z łuską gryczaną, mata do akupunktury. Zimne stopy warto ogrzać termoforem. Standardowa rozgrzewka nie sprawdziła się w tej grupie jako element zajęć.

PRZYWITANIE

Na początku cyklu zachęcałyśmy uczestniczki do witania się za pomocą ruchu, gestu (np. przekazywanie, odzwierciedlanie ruchu). Szybko jednak zauważyłyśmy, że ćwiczenie to wprowadza dezorientację wśród uczestniczek. Stopniowo zastąpiłyśmy je ćwiczeniami odwołującymi się do świadomości sensorycznej. Stałym punktem zajęć stały się elementy natury (bukiety kwiatów, ziół, kłosa zbóż, naturalne olejki eteryczne), odpowiadające konkretnym porom roku. Zachęcałyśmy uczestniczki do doświadczania ich różnymi zmysłami, co okazało się dla nich bardzo przyjemnym doświadczeniem i kolejną okazją do skierowania uwagi ku ciału.

RUCH/TANIEC

Taniec stał się podczas testowania równie dużą niewiadomą, co niespodzianką. Podczas wstępnego rozpoznania możliwości fizycznych i poznawczych grupy pojawiło się dużo wątpliwości dotyczących struktury zajęć, ich tempa i dynamiki.

Rozwiązaniem stało się podążanie za grupą i obserwacja uczestniczek. W wyniku tych obserwacji w połowie cyklu zaczęłyśmy np. masować uczestniczkom nogi, które wcześniej pozostawały dość bierne i ociężałe. Już samo skierowanie uwagi na nogi sprawiło, że były one bardziej obecne podczas zajęć. Wprowadzone rekwizyty aktywizowały bowiem głównie górne partie ciała.

ZAKOŃCZENIE

Pożegnalne gesty

Gest, którym finalnie żegnałyśmy się z grupą wyłonił się dosyć późno. Muzyka naturalnie spowalniała pod koniec zajęć, czasem jedna z nas grała na instrumentach relaksacyjnych (dzwonki koshi, hang drum). Grupa istotnie wyciszała się, ale brakowało elementu, który wyraźnie sygnalizowałby koniec zajęć. W końcu wypracowałyśmy dwa gesty, które uczestniczki podchwyciły: w pierwszym wariacie grupa łapie się za ręce, podnosi je do góry i opuszcza, wydając z siebie głośne westchnienie. W drugim: grupa bije brawo i dziękuje sobie wzajemnie za wspólny czas. Potem odprowadzamy uczestniczki do ich pokoiów lub świetlicy. Warto zadbać o to, żeby czas pożegnania był możliwie krótki, żeby uczestniczki mogły sprawnie przejść do następnej części dnia.

DOTYK

Warto korzystać z mocy czułego dotyku (np. masaż rąk, głowy, karku, przytulenie, głaskanie samego siebie). Nasza grupa okazała się wyjątkowo otwarta na dotyk, spragniona kontaktu fizycznego. Dwie z uczestniczek na zakończenie zajęć powiedziały: „Pierwszy raz w życiu sama siebie przytulam”, „Zostaję z tym dotykiem do następnego wtorku”.

ŚPIEW

Pensjonariuszki DPS-u rzadko mają kontakt z żywym śpiewem. Na śpiew jednej z nas uczestniczki reagowały niezwykłym ożywieniem, śpiewały, nuciły, a niektóre z nich nawet improwizowały. Śpiew dał kobietom poczucie przynależności do grupy, dla niektórych stał się okazją do indywidualnej ekspresji, inicjowania kontaktu (jedna z uczestniczek inicjowała śpiew).

KOMUNIKACJA

Komunikaty – zachowałyśmy dystans i szacunek, zawsze zwracałyśmy się do uczestniczek per pani. Warto unikać infantylizowania. Dzięki temu poznałyśmy historie uczestniczek, uzyskałyśmy informacje, których nie miałyśmy możliwości uzyskać wcześniej ze względu na ochronę danych osobowych (RODO). Ważnym narzędziem komunikacji pomiędzy uczestniczkami było ciało i intuicja – a także testowanie nowych pomysłów i sprawdzanie, czy jest odpowiedź po stronie uczestniczek. Jednym z przykładów takiej twórczej modyfikacji warsztatów była rola jaką odegrała piosenka „Koło mego ogródka”. Piosenka spodobała się uczestniczkom, poruszyła je – stała się zatem motywem przewodnim niektórych spotkań.

Czas potrzebny jest obu stronom.

Ważnym momentem komunikacyjnym jest czas masażu. Wówczas ważnym jest, aby nawiązać kontakt nie tylko pozawerbalny, ale również werbalny. Proponujemy komunikaty, które każdemu z uczestników pozwolą poczuć się zauważonym. Powinny być życzliwe i szczerze, aby komunikacja mogła swobodnie przepływać, aby nie było w nich fałszu. Proponujemy pytania lub komunikaty dotyczące koloru ubrań, w których uczestnicy są na zajęciach, tego, co lubią nosić, biżuterii, jeśli zakładają, fryzur, makijażu itd.

Może wywiązać się wówczas rozmowa, która pozwoli lepiej poznać chorego, jego przyzwyczajenia, świat wewnętrzny. Komunikaty mogą się powtarzać na każdych zajęciach, w przypadku zaawansowanej demencji ta powtarzalność daje poczucie bezpieczeństwa, a zauważenie, że np. pani Marysia jak zwykle ma pomalowane paznokcie, a pan Paweł zawsze ma eleganckie pantofle pozwala uczestnikom czuć się "widzianymi". Autorki projektu zauważyły również, że rozmowa o pielęgnowaniu kobiecości przyczynia się na późniejszym etapie zajęć do otwartości na erotyzm podczas tańców i śpiewów. Komunikacja zawsze ma charakter obustronny. Uczestniczki i uczestnicy komunikują osobom prowadzącym swoje uwagi dotyczące samopoczucia, nastroju, często mają potrzebę skomplementowania instruktorów. Ważnym jest, by umieć je przyjąć bez zaprzeczania, oceniania, czy zawstydzenia. wymiana jest podstawą dobrej komunikacji.

KOMUNIKACJA POZAWERBALNA

Najważniejszą formą komunikacji pozawerbalnej jest kontakt wzrokowy. Dzięki niemu rodzi się porozumienie, dzięki niemu można odczytać emocje i wyrazić to, „co niewyraźalne”.

Dlatego ważne jest, by w przypadku osób o ograniczonej sprawności przykucać lub przyklękać, aby ten kontakt nawiązać.

Należy unikać nachylania się. Warto wejść w pozycję „służebną”. Jest to bardzo dobrze odbierane przez uczestników, czują się wówczas upodmiotowieni. Autorkom projektu nigdy nie zdarzyło się, by ten sposób służenia uczestnikom został w jakiś sposób przez nich nadużyty lub nietaktownie skomentowany.

Jednym z elementów komunikacji pozawerbalnej jest ubiór osób prowadzących. Ponieważ założenie zajęć jest takie, by ten czas miał charakter odświętny, warto zaznaczyć to jakimś elementem stroju. Osoby starsze mają często osłabiony wzrok, więc warto dbać o wyrazistość formy lub koloru w ubiorze, ale zawsze w zgodzie ze sobą i swoim aktualnym samopoczuciem. Odświętność zwraca uwagę uczestników, czasem zachęca do zadbania o jakiś element stroju np. uczestniczki specjalnie na zajęcia zakładają spódnice lub malują paznokcie. Z czasem można wprowadzać rekwizyty i detale, które będą miały charakter żartobliwy.

Należy jednak robić to z dużym wyczuciem, po stworzeniu więzi z grupą i rozpoznaniu czy maska na czole lub zabawne nakrycie głowy nie zostaną odebrane niezgodnie z intencjami osób prowadzących.

Największym sprzymierzeńcem w komunikacji z osobami z chorobami otępiennymi jest dotyk. DOTYK, KTÓRY JEST CELEM SAMYM W SOBIE. Zajęcia oswajają z dotykiem najpierw za pomocą szczotek, masażerów, termoforów i innych przedmiotów. Jednak celem, do którego warto dążyć, jest bezpieczny kontakt za pomocą dłoni. Ten proces można rozpocząć od wmasowywania olejku w dłoń lub stopy, może także przedramiona, a później można dłońmi lekko masować kark, plecy, głowę.

Oczywiście najważniejsze jest zaufanie i autentyczność. Jeśli osoby prowadzące zajęcia z różnych powodów nie będą na to gotowe, nie należy dążyć do przekraczania siebie. Warto zachęcać uczestników grupy do trzymania się podczas tańców za ręce, tak by doświadczyli swojej podmiotowości i sprawczości. Także wyjątkowo ważnym momentem komunikacyjnym jest stworzenie kręgu trzymającego się za ręce na koniec zajęć i puszczenie go.

Warto zachęcać uczestników, by spróbowali dać dotyk samym sobie. Przytulili samych siebie lub dotykali twarzy różnymi rekwizytami. Te doznania dostarczają wiele przyjemności i pozwalają nawiązać lepszy kontakt z samym sobą.

CZĘŚĆ II. SCENARIUSZE ZAJĘĆ DLA PROFESJONALISTÓW (terapeutów, fizjoterapeutów, personelu ośrodków dla osób z chorobami otępiennymi).

Po wstępnym rozpoznaniu grupy, okazało się, że przygotowane wcześniej scenariusze zajęć okazały się w dużej mierze nieprzydatne ze względu na charakter grupy (kondycja fizyczna, sprawność intelektualna). Nie forsowałyśmy więc formuły, która się nie sprawdziła, raczej twórczo i z otwartością testowałyśmy nowe pomysły. Scenariusze zamieszczone tutaj są uporządkowane chronologicznie. Łatwiej dzięki temu uchwycić proces zmian i kierunek, w jakim ewaluowały zajęcia. Bardzo szybko jednak wyłonił się pewien schemat, do którego odwoływałyśmy się podczas każdego spotkania, i którego spodziewały się uczestniczki (element przewidywalności). Rekwizyty, muzyka i opowieści wprowadzały natomiast element nowości.



SCENARIUSZ 1

PRZYWITANIE

Cel: Zapoznanie się, budowanie kontaktu i wstępna integracja grupy.

Czas: 60 minut

Rekwizyty: bukiet kwiatów, świeczka zapachowa, głośnik, sprzęt do odtwarzania muzyki.

Muzyka: Playlista nr1

MASAŻ

Na pierwszych zajęciach nie zdecydowałyśmy się na masaż. Raczej obserwowaliśmy, jak nasze uczestniczki reagują na dotyk, w jakim stopniu wchodzą z nami w interakcje. Na kolejnych spotkaniach masaż wyglądał bardzo podobnie, stał się elementem bez którego dzisiaj nie wyobrażamy sobie zajęć.

Masaż zaczyna się od delikatnego masowania obu dłoni szczotką lub masażerem z kamieniem jadeitowym (najlepiej uprzednio schłodzić go w lodówce), z użyciem olejku lub bez. Za każdym razem warto zapytać uczestniczki, czy lubią masaż miękką czy szorstką szczotką. Jeśli mają ochotę, można masować też przedramiona, ramiona, barki, ugniatając, oklepując lub głaszcząc piórkami.

Chętnym można zaproponować masaż stóp. Przy masażu stóp sprawdza się szorstka, ostra szczotka, wałek do masażu, poduszka z łuską gryczaną, mata do akupunktury. Zimne stopy warto ogrzać termoforem.

PRZYWITANIE

Ćwiczenie odwołujące się do świadomości sensorycznej. Uczestniczki wraz z prowadzącymi, siedząc w kręgu, przekazują sobie bukiet kwiatów. Prowadzące zachęcają do zanurzenia się w zapachu kwiatów, doświadczania ich różnymi zmysłami. Jest to rodzaj przywitania się z grupą i okazja do skierowania uwagi ku ciału.

RUCH/TANIEC

Na początek możemy zaproponować krótkie ćwiczenie oddechowe. Robimy wdech nosem tak, jakbyśmy wachali bukiet kwiatów, wydech ustami tak, jakbyśmy zdmuchiwali świeczkę.

Ćwiczenie powtarzamy trzy razy.

Następnie prowadząca zachęca uczestniczki do przywitania się z innymi gestem/ruchem. Kiedy wszystkie osoby się przywitają, robimy drugą rundkę, w której jedna osoba wykonuje ruch, a reszta grupy go odzwierciedla. W tle gra spokojna muzyka.*

Jeśli grupa słabo współpracuje albo nie rozumie zadania, zawsze można modelować ruch swoim ciałem. Gdy i to nie pomaga, z pomocą przychodzi muzyka, która poprowadzi/wyprowadzi ruch uczestniczek.



Aby zintegrować doświadczenie z zajęć, warto zaakcentować, że jesteśmy razem w naszym wysiłku, ruchu, ale i przyjemności, warto zaproponować na koniec wspólny taniec w bliskim kontakcie fizycznym.

* W naszej grupie to ćwiczenie się nie sprawdziło, uczestniczki wyraźnie miały problem ze zrozumieniem zadania.

ZAKOŃCZENIE

Relaksujemy się przy spokojnej muzyce. Odprowadzamy uczestniczki do ich pokojów..



SCENARIUSZ 2

ZAUFAM CI!

Cel: Dalsza integracja grupy poprzez śpiew i ruch.

Czas: 60 minut

Rekwizyty: szczotki, piórko, olejek do masażu dłoni i stóp, bęben obręczowy, mieczyk, głośnik, sprzęt do odtwarzania muzyki.

Muzyka: [Playlista nr 2](#)

MASAŻ

Masaż zaczyna się od delikatnego masowania obu dłoni ręką, szczotką lub masażerem z kamieniem jadeitowym (najlepiej uprzednio schłodzić go w lodówce), z użyciem olejku lub bez. Za każdym razem warto zapytać uczestniczki, czy lubią masaż miękką czy szorstką szczotką. Jeśli mają ochotę, można masować też przedramiona, ramiona, barki, ugniatając, oklepując lub głaszcząc piórkiem.

PRZYWITANIE

Ćwiczenie odwołujące się do świadomości sensorycznej. Uczestniczki wraz z prowadzącymi, siedząc w kręgu, przekazują sobie kwiat (mieczyk). Prowadząca zachęca do zanurzenia się w zapachu kwiatu, doświadczania go różnymi zmysłami, a nawet delikatnego tańca z kwiatem. W tle gra spokojna muzyka. Potem wprowadzamy krótkie ćwiczenie oddechowe: Bierzemy wdech tak, jakbyśmy wachali kwiat, na wydechu wydajemy dźwięk: fffff.

RUCH

Przywitanie bębniem i pieśnią „Koło mego ogródka” – prowadząca śpiewa i gra na bębnie. Uczestniczki wraz z prowadzącymi, siedząc w kręgu, przekazują sobie bęben. Prowadząca zachęca do poznawania i eksplorowania różnych funkcji bębna, odkrywania do czego służy.*

Eksplorowanie bębna:

1. Zaczynaj komunikować się bez użycia słów za pomocą uderzenia w bęben.
2. Sprawdź, czy uczestniczka jest w stanie skopiować prosty rytm lub wzór.
3. Spróbuj wybić rytm swojego imienia, ulubionej potrawy etc. i poproś uczestniczki o to samo.
4. Delikatnie zarysuj powierzchnię bębna paznokciem.
5. Naśladuj dźwięk bicia serca.
6. Lekko stukaj palcami tak, aby brzmiały jak krople deszczu. Graj głośno i powoli ściszej dźwięk.
7. Uderzaj w bęben w różnych miejscach, przysłuchując się pojawiającym się dźwiękom.
8. Graj rytmy/dźwięki z otoczenia, np. jadący pociąg, tykanie zegara, wiatr uderzający we flagę.

Uczestniczki siadają naprzeciwko siebie. Prowadząca inicjuje rytmiczną zabawę nawiązującą do znanej wyliczanki „Pani zo-zo-zo”. Aktywność ta angażuje ręce i wprowadza rytm. Przy następnym utworze zachęcamy do pracy ramion i nóg. Potem poruszamy się swobodnie, tak jak czujemy. Na koniec uczestniczki łąnią się za ręce i tańczą wspólnie w kręgu. Doświadczenie wspólnego tańca jest niezwykle więzotwórcze i warto korzystać z tego potencjału podczas każdego zajęcia. Następnie jedna z prowadzących gra na dzwoneczkach koshi, wprowadzając odprężenie i wyciszenie zwiastujące koniec spotkania.

ZAKOŃCZENIE

Relaksujemy się przy spokojnej muzyce. Odprowadzamy uczestniczki do ich pokoiów.

*Uczestniczki często nie pamiętają, do czego służą przedmioty. Warto je zachęcić do zabawy w odgadywanie ich funkcji. Zmniejsza to dyskomfort i wstyd, który nierzadko odczuwają osoby dementyjne w związku z utratą pamięci.

SCENARIUSZ 3

DELIKATNOŚĆ vs ŻYWIŁOWOŚĆ

Cel: Skierowanie uwagi do ciała poprzez eksplorowanie różnych jakości ruchu.

Dalsza integracja grupy.

Czas: 60 minut

Rekwizyty: szczotki, masażer z kamieniem jadeitowym, olejek do masażu dłoni, kwiat rumianku, bęben obręczowy, chusta Octaband, głośnik, sprzęt do odtwarzania muzyki.

Muzyka: Playlista nr 3

MASAŻ

Masaż zaczyna się od delikatnego masowania obu dłoni ręką szczotką lub masażerem z kamieniem jadeitowym (najlepiej uprzednio schłodzić go w lodówce), z użyciem olejku lub bez. Za każdym razem warto zapytać uczestniczki, czy lubią masaż miękką czy szorstką szczotką. Jeśli mają ochotę, można masować też przedramiona, ramiona, barki poprzez ugniatanie, oklepywanie lub głaskanie piórkiem.

PRZYWITANIE

Ćwiczenie odwołujące się do świadomości sensorycznej. Uczestniczki wraz z prowadzącymi, siedząc w kręgu, przekazują sobie kwiat rumianku. Prowadzące zachęcają do zanurzenia się w zapachu kwiatu, doświadczania go różnymi zmysłami, delikatnego tańca z kwiatem. W tle gra spokojna muzyka.

TANIEC

Spotkanie rozpoczynamy od krótkiej rozgrzewki z użyciem Octabandu i wspólnym zaśpiewaniu piosenki „Koło mego ogródka” z towarzyszeniem bębna. Podczas zajęć uświadamiamy sobie różnicę pomiędzy płynnym i gwałtownym ruchem, obserwujemy, jak te dwie jakości wpływają na nasze ciało. Pomaga nam w tym odpowiednio dobrana muzyka i chusta Octaband, która poddaje się naszym ruchom, pod wpływem naszych ruchów staje się luźna, miękka albo mocno naciągnięta, napięta. Po serii ćwiczeń z chustą uczestniczki łąpią się za ręce i tańczą wspólnie w kręgu.

Na koniec jedna z prowadzących gra na dzwonkach Koshi, wprowadzając odprężenie i wyciszenie zwiastujące koniec spotkania.*

* Kiedy pierwszy raz korzystamy w grupie z chusty Octaband, pokazujemy uczestniczkom, jak odpowiednio złapać chustę, szukamy wygodnej pozycji na krześle, a następnie zachęcamy do zabawy chustą.

ZAKOŃCZENIE

Bijemy sobie brawo i dziękujemy za wspólny czas. Odprowadzamy uczestniczki do pokoju lub świetlicy.



SCENARIUSZ 4

DELIKATNOŚĆ vs ŻYWIŁOWOŚĆ 2

Cel: Wzrost świadomości ciała. Uświadomienie sobie różnicy między płynnym i gwałtownym ruchem.

Czas: 60 minut

Rekwizyty: szczotki, olejek do masażu dłoni, bęben obręczowy, chusta Octaband, głośnik, sprzęt do odtwarzania muzyki.

Muzyka: Playlista nr 4

MASAŻ

Masaż zaczyna się od delikatnego masowania obu dłoni ręką szczotką lub masażerem z kamieniem jadeitowym (najlepiej uprzednio schłodzić go w lodówce), z użyciem olejku lub bez. Za każdym razem warto zapytać uczestniczki, czy lubią masaż miękką czy szorstką szczotką. Jeśli mają ochotę, można masować też przedramiona, ramiona, barki poprzez ugniatanie, oklepywanie lub głaskanie piórkiem.

PRZYWITANIE

Ćwiczenie odwołujące się do świadomości sensorycznej. Uczestniczki wraz z prowadzącymi, siedząc w kręgu, przekazują sobie kamień (labradoryt). Prowadzące zachęcają do doświadczania go różnymi zmysłami, eksplorowaniu jego faktury, koloru, opowiadają o jego właściwościach. W tle gra spokojna muzyka.

TANIEC

Spotkanie rozpoczynamy od krótkiej rozgrzewki z użyciem Octabandu i wspólnym zaśpiewaniu piosenki „Koło mego ogródka” z towarzyszeniem bębna. Podczas zajęć uświadamiamy sobie różnicę pomiędzy płynnym i gwałtownym ruchem, obserwujemy jak te dwie jakości wpływają na nasze ciało. Pomaga nam w tym odpowiednio dobrana muzyka. -Możemy te jakości ilustrować z pomocą Octabandu, który najpierw delikatnie faluje jak spódnica tancerki, a potem wykonujemy nim gwałtowne ruchy. Potem płynnie przechodzimy do wspólnego tańca w kręgu. Na koniec jedna z prowadzących gra na bębnie i śpiewa pieśń, wprowadzając odprężenie i wyciszenie zwiastujące koniec spotkania.

ZAKOŃCZENIE

Bijemy sobie brawo i dziękujemy za wspólny czas. Odprowadzamy uczestniczki do pokoju lub świetlicy.



SCENARIUSZ 5

ODPUŚĆ

Cel: Wzrost świadomości ciała. Zauważenie różnicy między stanem, kiedy ciało jest napięte (trzymaniem), a kiedy zrelaksowane (odpuszczaniem). Uczenie się uważności na potrzeby innych w grupie.

Czas: 60 minut

Rekwizyty: szczotki, olejek do masażu dłoni, bęben obręczowy, kwiat róży, chusta Octaband, głośnik, sprzęt do odtwarzania muzyki.

Muzyka: Playlista nr 5

MASAŻ

Masaż zaczyna się od delikatnego masowania obu dłoni ręką szczotką lub masażerem z kamieniem jadeitowym (najlepiej uprzednio schłodzić go w lodówce), z użyciem olejku lub bez. Za każdym razem warto zapytać uczestniczki, czy lubią masaż miękką czy szorstką szczotką. Jeśli mają ochotę, można masować też przedramiona, ramiona, barki poprzez ugniatanie, oklepywanie lub głaskanie piórkiem.

PRZYWITANIE

Ćwiczenie odwołujące się do świadomości sensorycznej. Uczestniczki wraz z prowadzącymi siedząc w kręgu przekazują sobie kwiat róży. Prowadzące zachęcają do zanurzenia się w zapachu kwiatu, doświadczenia go różnymi zmysłami, delikatnego tańca z kwiatem. Następnie uczestniczki przekazują sobie kwiat jeszcze raz, reszta grupy klaszcze i wita osobę, która trzyma różę, zaznaczając w ten sposób jej obecność. W tle gra spokojna muzyka.

RUCH/TANIEC

Spotkanie rozpoczynamy od krótkiej rozgrzewki z użyciem Octabandu i wspólnym zaśpiewaniu piosenki „Koło mego ogródka” z towarzyszeniem bębna. Podczas zajęć eksplorujemy kilka jakości - trzymanie vs odpuszczanie, poruszanie vs zatrzymanie. Proponujemy uczestniczkom zabawę z Octabandem w parach. Osoba A naciąga chustę najmocniej jak potrafi, a osoba B przytrzymuje ją z drugiej strony.

Następnie osoba A gwałtownie puszcza chustę. Potem tę samą sekwencję ruchów wykonuje osoba B. Następnie osoba A ciągnie chustę jak najmocniej, zatrzymuje się, kiedy osoba B mówi STOP. Potem zmiana. Ćwiczenia z Octabandem są bardzo angażujące fizycznie. Warto po nich zaproponować swobodny ruch lub płynne przejście do wspólnego tańca. Na koniec jedna z prowadzących gra na bębnie i śpiewa pieśń, wprowadzając odprężenie i wyciszenie zwiastujące koniec spotkania.

ZAKOŃCZENIE

Bijemy sobie brawo i dziękujemy za wspólny czas. Odprowadzamy uczestniczki do pokoju lub świetlicy.



SCENARIUSZ 6

ODPUŚĆ 2

Cel: Zauważenie różnicy między stanem, kiedy ciało jest napięte (trzymaniem), a kiedy zrelaksowane (odpuszczaniem). Uczenie się uważności na potrzeby innych w grupie.

Czas: 60 minut

Rekwizyty: szczotki, olejek do masażu dłoni i stóp, aksamitka, bęben obręczowy, chusta Octaband, głośnik, sprzęt do odtwarzania muzyki.

Muzyka: Playlista nr 6

MASAŻ

Masaż zaczyna się od delikatnego masowania obu dłoni ręką szczotką lub masażerem z kamieniem jadeitowym (najlepiej uprzednio schłodzić go w lodówce), z użyciem olejku lub bez. Za każdym razem warto zapytać uczestniczki, czy lubią masaż miękką czy szorstką szczotkę. Jeśli mają ochotę można masować też przedramiona, ramiona, barki poprzez ugniatanie, oklepywanie lub głaskanie piórkiem.

PRZYWITANIE

Ćwiczenie odwołujące się do świadomości sensorycznej. Uczestniczki wraz z prowadzącymi siedząc w kręgu przekazują sobie kwiat (aksamitkę). Prowadzące zachęcają do zanurzenia się w zapachu kwiatu, doświadczania go różnymi zmysłami.

TANIEC

Spotkanie rozpoczynamy od krótkiej rozgrzewki z użyciem Octabandu i wspólnym zaśpiewaniu piosenki „Koło mego ogródka”. Podczas zajęć eksplorujemy kilka jakości –trzymanie vs odpuszczanie, prowadzenie vs poddanie się. Proponujemy uczestniczkom zabawę z Octabandem w parach. Osoba A naciąga chustę najmocniej jak potrafi, a osoba B przytrzymuje ją z drugiej strony. Następnie osoba A gwałtownie puszcza chustę. Potem tę samą sekwencję ruchów wykonuje osoba B. W tym ćwiczeniu może pojawić się opór, niechęć przed puszczeniem chusty. Warto się temu przyjrzeć. W tangu z kolei warto zaobserwować jak uczestniczki czują się, kiedy prowadzą i są prowadzone.

Można w tym celu zaproponować proste ćwiczenie w siedzeniu w parach. Uczestniczki łąpią się za ręce i na zmianę jedna z osób prowadzi i jest prowadzona. Na koniec uczestniczki łąpią się za ręce i tańczą wspólnie w kręgu. Potem jedna z prowadzących gra na bębnie i śpiewa polską pieśń tradycyjną, wprowadzając odprężenie i wyciszenie zwiastujące koniec spotkania.

ZAKOŃCZENIE

Bijemy sobie brawo i dziękujemy za wspólny czas. Odprowadzamy uczestniczki do pokoju lub świetlicy.



SCENARIUSZ 7

SEKSAPIL

Cel: Wzrost świadomości ciała. Uświadomienie sobie własnej seksualności.

Czas: 60 minut

Rekwizyty: szczotki, olejek do masażu dłoni i stóp, gałązka szalwii, szyfonowe chusty, głośnik, sprzęt do odtwarzania muzyki.

Muzyka: Playlista nr 7

MASAŻ

Masaż zaczyna się od delikatnego masowania obu dłoni ręką szczotką lub masażerem z kamieniem jadeitowym (najlepiej uprzednio schłodzić go w lodówce), z użyciem olejku lub bez. Za każdym razem warto zapytać uczestniczki, czy lubią masaż miękką czy szorstką szczotką. Jeśli mają ochotę, można masować też przedramiona, ramiona, barki poprzez ugniatanie, oklepywanie lub głaskanie piórkiem.

PRZYWITANIE

Ćwiczenie odwołujące się do świadomości sensorycznej. Uczestniczki wraz z prowadzącymi, siedząc w kręgu, przekazują gałązkę szalwii. Prowadzące zachęcają do zanurzenia się w zapachu rośliny, doświadczania go różnymi zmysłami, przybliżają jej właściwości.

RUCH/TANIEC

Spotkanie rozpoczyna się od krótkiej rozgrzewki z udziałem Octabandu. Potem prowadząca rozdaje uczestniczkom szyfonowe chusty, zachęca do tańca z chustami „malowania” nimi w powietrzu różnych kształtów. Klasyczna muzyka w ciekawej aranżacji zespołu Novi Singers prowokuje do zabawy chustami, podśpiewywania. Uczestniczki chętnie przyłączyły się do śpiewu, improwizowały. Kiedy grupa jest już rozruszana, gramy utwór „Sex appeal” Eugeniusza Bodo w jazzowej aranżacji, zachęcając kobiety do zaakcentowania swojej kobiecości w ruchu, uruchomieniu ramion i bioder. Na koniec uczestniczki łapią się za ręce i tańczą wspólnie w kręgu. Potem jedna z prowadzących gra na bębnie i śpiewa polską pieśń tradycyjną, wprowadzając odprężenie i wyciszenie zwiastujące koniec spotkania.

ZAKOŃCZENIE

Bijemy sobie brawo i dziękujemy za wspólny czas. Odprowadzamy uczestniczki do pokoju lub świetlicy.



SCENARIUSZ 8

SUOLTATE LAS CINTAS

Cel: Otwarcie się na różne formy ekspresji (m.in. improwizację).

Czas: 60 minut

Rekwizyty: szczotki, olejek do masażu dłoni i stóp, kula z dmuchawcem zanurzonym w żywicy oksydowanej, chusta Octaband, głośnik, sprzęt do odtwarzania muzyki.

Muzyka: Playlista nr 8

MASAŻ

Masaż zaczyna się od delikatnego masowania obu dłoni ręką szczotką lub masażerem z kamieniem jadeitowym (najlepiej uprzednio schłodzić go w lodówce), z użyciem olejku lub bez. Za każdym razem warto zapytać uczestniczki, czy lubią masaż miękką czy szorstką szczotką. Jeśli mają ochotę, można masować też przedramiona, ramiona, barki poprzez ugniatanie, oklepywanie lub głaskanie piórkiem.

PRZYWITANIE

Ćwiczenie odwołujące się do świadomości sensorycznej. Uczestniczki wraz z prowadzącymi, siedząc w kręgu, przekazują sobie kulę z dmuchawcem zanurzonym w żywicy oksydowanej. Prowadzące zachęcają do badania ciężaru przedmiotu, zauważenia kontrastu między jego wagą, a lekkością i eterycznością dmuchawca.

TANIEC

Spotkanie zaczynamy od ćwiczenia oddechowego z użyciem Octabandu – na wdechu podnosimy chustę w górę, na wydechu opuszczamy chustę w dół. Ćwiczenie powtarzamy trzy razy. Klasyczna muzyka w ciekawej aranżacji zespołu Novi Singers prowokuje do zabawy Octabandem, sprawdzania zakresu ruchu – podnoszenia i opuszczania chusty, rozciągania, potrząsania, puszczenia, ekspresji w siedzeniu i staniu, improwizacji. Śpiew instrumentalny (Novi Singers) to technika, która wyjątkowo spodobała się naszym uczestniczkom. Chętnie przyłączyły się do śpiewu, improwizowały. Warto skorzystać z potencjału tego śpiewu. Równie dużą popularnością cieszył się utwór klasyczny Dawn Upshaw „Sueltoate las Cintas”.

Był grany dziesiątki razy podczas cyklu. Jedna z uczestniczek po dwukrotnym wysłuchaniu tego utworu zaczęła improwizować, śpiewać intuicyjnie solo, co wywołało duże poruszenie zarówno wśród uczestniczek, jak i prowadzących.

ZAKOŃCZENIE

Bijemy sobie brawo i dziękujemy za wspólny czas. Odprowadzamy uczestniczki do pokoju lub świetlicy.

SCENARIUSZ 9

KLASYKA W RUCHU

Cel: Doświadczenie preferowanego przez siebie tempa. Uczenie się uważności na tempo poruszania się innych osób. Uświadomienie sobie, w jaki sposób używa się siły.

Czas: 60 minut

Rekwizyty: szczotki, wałek, olejek do masażu dłoni i stóp, termofor, kłos zboża, chusta Octaband, głośnik, sprzęt do odtwarzania muzyki.

Muzyka: Playlista nr 9

MASAŻ

Masaż zaczyna się od delikatnego masowania obu dłoni ręką szczotką lub masażerem z kamieniem jadeitowym (najlepiej uprzednio schłodzić go w lodówce), z użyciem olejku lub bez. Za każdym razem warto zapytać uczestniczki, czy lubią masaż miękką czy szorstką szczotką. Jeśli mają ochotę można masować też przedramiona, ramiona, barki poprzez ugniatanie, oklepywanie lub głaskanie piórkiem.

PRZYWITANIE

Ćwiczenie odwołujące się do świadomości sensorycznej. Uczestniczki wraz z prowadzącymi siedząc w kręgu przekazują sobie kłos zboża. Prowadzące zachęcają do zanurzenia się w zapachu rośliny, doświadczenia go różnymi zmysłami, delikatnego tańca z nią. W tle gra spokojna muzyka.

TANIEC

Spotkanie zaczynamy od ćwiczenia oddechowego z użyciem Octabandu – na wdechu podnosimy chustę w górę, na wydechu opuszczamy chustę w dół. Ćwiczenie powtarzamy trzy razy. Podczas zajęć eksplorujemy następujące jakości ruchu: tempo – szybko vs wolno, siła – mocno vs delikatnie, płynny vs gwałtowny. Użyte podczas zajęć utwory klasyczne okazały się niezwykle inspirujące dla naszych uczestniczek, dawały duże pole do improwizacji. Zajęcia można poprowadzić z Octabandem lub bez. Uczestniczki mogą pociągać mocno za chustę i sprawdzać, jak to jest, gdy używają siły, mogą ją poczuć albo delikatnie kołyszą chustą, korzystając z jej lekkości, zwiewności. Mogą poczuć różnicę w ciele pomiędzy mocnym szarpnięciem a delikatnym ruchem. Z kolei szybkie tempo to jakość, z której rzadko obecnie korzystają, raczej w codziennym życiu zachęcane są do powolnego, ostrożnego ruchu. W obu wariantach najważniejszą rolę odgrywa muzyka, pozostawiając duże pole dla wyobraźni. Kończymy wysłuchaniem jednego z utworów śpiewaczki klasycznej Dawn Upshaw, wprowadzając odprężenie i wyciszenie zwiastujące koniec spotkania.

ZAKOŃCZENIE

Bijemy sobie brawo i dziękujemy za wspólny czas. Odprowadzamy uczestniczki do pokoju lub świetlicy.

SCENARIUSZ 10

OCTABAND W AKCJI

Cel: Zwrócenie uwagi na oddech i miejsce, gdzie go czujemy w ciele. Doświadczanie ukierunkowanego ruchu i ruchu w wielu kierunkach.

Czas: 60 minut

Rekwizyty: szczotki, wałek, olejek do masażu dłoni i stóp, termofor, gałązka wrzosu, chusta Octaband, głośnik, sprzęt do odtwarzania muzyki.

Muzyka: Playlista nr 10

MASAŻ

Masaż zaczyna się od delikatnego masowania obu dłoni ręką szczotką lub masażerem z kamieniem jadeitowym (najlepiej uprzednio schłodzić go w lodówce), z użyciem olejku lub bez. Za każdym razem warto zapytać uczestniczki, czy lubią masaż miękką czy szorstką szczotką. Jeśli mają ochotę, można masować też przedramiona, ramiona, barki poprzez ugniatanie, oklepywanie lub głaskanie piórkiem.

PRZYWITANIE

Ćwiczenie odwołujące się do świadomości sensorycznej. Uczestniczki wraz z prowadzącymi, siedząc w kręgu, przekazują sobie gałązkę wrzosu. Prowadzące zachęcają do zanurzenia się w zapachu rośliny, doświadczania go różnymi zmysłami, delikatnego tańca z nią. W tle gra spokojna muzyka.

TANIEC

Spotkanie zaczynamy od ćwiczenia oddechowego z użyciem Octabandu – na wdechu podnosimy chustę w górę, na wydechu opuszczamy chustę w dół. Ćwiczenie powtarzamy trzy razy. Podczas naszych zajęć muzyka klasyczna okazała się bardzo inspirująca w kontekście użycia Octabandu. Uczestniczki potrząsają chustą, huśtają w lewo, w prawo, krzyżują wyprostowane ręce, podnoszą je w górę, w dół. Następnie wykonują ruchy w przód/tył, bok ze zgiętymi łokciami. Do utworu „Ka man klajas” uczestniczki odwracają się plecami do siebie i kołyszą się, pozostając w delikatnym dotyku (jeśli ktoś czuje dyskomfort może stanąć przodem do drugiej osoby i poruszać się swobodnie, pozostając w kontakcie wzrokowym). Na koniec uczestniczki łąpią się za ręce i tańczą wspólnie. Następnie jedna z prowadzących gra na hang drumie, wprowadzając odprężenie i wyciszenie zwiastujące koniec spotkania.

ZAKOŃCZENIE

Bijemy sobie brawo i dziękujemy za wspólny czas. Odprowadzamy uczestniczki do pokoju lub świetlicy.



SCENARIUSZ 11

ZATRZYMAJ SIĘ!

Cel: Doświadczanie ukierunkowanego ruchu i ruchu w wielu kierunkach. Zwrócenie uwagi na bezruch (zatrzymanie) jako element ruchu.

Czas: 60 minut

Rekwizyty: szczotki, wałek, olejek do masażu dłoni i stóp, termofor, gałązka dzikiego klematisu, chusta Octaband, głośnik, sprzęt do odtwarzania muzyki.

Muzyka: [Playlista nr 11](#)

MASAŻ

Masaż zaczyna się od delikatnego masowania obu dłoni ręką szczotką lub masażerem z kamieniem jadeitowym (najlepiej uprzednio schłodzić go w lodówce), z użyciem olejku lub bez. Za każdym razem warto zapytać uczestniczki, czy lubią masaż miękką czy szorstką szczotką. Jeśli mają ochotę, można masować też przedramiona, ramiona, barki poprzez ugniatanie, oklepywanie lub głaskanie piórkiem.

PRZYWITANIE

Ćwiczenie odwołujące się do świadomości sensorycznej. Uczestniczki wraz z prowadzącymi, siedząc w kręgu, przekazują sobie gałązkę dzikiego klematisu. Prowadzące zachęcają do doświadczania rośliny różnymi zmysłami, delikatnego tańca z nią. W tle gra spokojna muzyka.

TANIEC

Spotkanie zaczynamy od ćwiczenia oddechowego z użyciem Octabandu – na wdechu podnosimy chustę w górę, na wydechu opuszczamy chustę w dół. Ćwiczenie powtarzamy trzy razy. Podczas zajęć eksplorujemy następujące jakości ruchu: kierunki – ruch w dół, w górę, prawo, lewo, tył, przód, poruszenie i zatrzymanie. Do eksploracji używamy chusty Octaband. Uczestniczki, trzymając oburącz chustę, poruszają się w różnych kierunkach (utwór „Clog Branie”), poruszają chustą w górę (wysokie dźwięki) lub w dół (niskie dźwięki) – utwór „Ups and Downs”. Potem już bez chusty grupa maszeruje po kole, zatrzymując się, gdy muzyka przestaje grać („Start and Stop”). Następnie wykorzystują te jakości w swobodnym tańcu. Na koniec jedna z prowadzących gra na dzwonku Koshi, wprowadzając odprężenie i wyciszenie zwiastujące koniec spotkania.

ZAKOŃCZENIE

Uczestniczki łapią się za ręce, podnoszą je do góry i dynamicznie opuszczają, wydając z siebie głośne westchnienie. Potem odprowadzamy panie do pokoju lub świetlicy.

SCENARIUSZ 12

SIEDEM PODSKOKÓW

Cel: Doświadczenie preferowanego przez siebie tempa. Uczenie się uważności na tempo poruszania się innych osób.

Czas: 60 minut

Rekwizyty: szczotki, wałek, olejek do masażu dłoni i stóp, termofor, gałązka jarzębiny, głośnik, sprzęt do odtwarzania muzyki.

Muzyka: [Playlista nr 12](#)

MASAŻ

Masaż zaczyna się od delikatnego masowania obu dłoni ręką szczotką lub masażerem z kamieniem jadeitowym (najlepiej uprzednio schłodzić go w lodówce), z użyciem olejku lub bez. Za każdym razem warto zapytać uczestniczki, czy lubią masaż miękką czy szorstką szczotką. Jeśli mają ochotę, można masować też przedramiona, ramiona, barki poprzez ugniatanie, oklepywanie lub głaskanie piórkiem.

PRZYWITANIE

Ćwiczenie odwołujące się do świadomości sensorycznej. Uczestniczki wraz z prowadzącymi, siedząc w kręgu, przekazują sobie gałązkę jarzębiny. Prowadzące zachęcają do doświadczania rośliny różnymi zmysłami, delikatnego tańca z nią. W tle gra spokojna muzyka.

RUCH/TANIEC

Spotkanie zaczynamy od ćwiczenia oddechowego z użyciem Octabandu – na wdechu podnosimy chustę w górę, na wydechu opuszczamy chustę w dół. Ćwiczenie powtarzamy trzy razy. Podczas zajęć królują utwory o bardzo wyraźnie zaznaczonym tempie, metrum, niskich i wysokich dźwiękach, które korespondują z określonymi ruchami chustą Octaband, np. w utworze „7 jumps” ruch chusty w górę koresponduje z wysokimi dźwiękami, ruch w dół z niskimi dźwiękami. Tym samym chusta podskakuje, wykonując ruch, który przy braku ograniczeń fizycznych wykonywałyby nogi. Z kolei w utworze „Carnivelita” bardzo wyraźnie zaznaczony rytm jest dodatkowo akcentowany przez cztery instrumenty i cztery pary nóg (cztery uczestniczki używają instrumentów, pozostałe cztery nóg, współgrając ze sobą). Na koniec jedna z prowadzących gra na hang drumie, wprowadzając odprężenie i wyciszenie zwiastujące koniec spotkania.

ZAKOŃCZENIE

Uczestniczki łapią się za ręce, podnoszą je do góry i dynamicznie opuszczają, wydając z siebie głośne westchnienie. Potem odprowadzamy panie do pokoju lub świetlicy.

SCENARIUSZ 13

NIE CHCĘ CIĘ ZNAĆ

Cel: Otwarcie się na nowe formy ekspresji. Zwrócenie uwagi na to, jak dużo wyrażamy za pomocą gestów i komunikacji niewerbalnej podczas codziennych czynności. Wzmacnianie więzi między uczestniczkami.

Czas: 60 minut

Rekwizyty: szczotki, wałek, olejek do masażu dłoni i stóp, termofor, kwiat nawłoci kanadyjskiej, hang drum, głośnik, sprzęt do odtwarzania muzyki.

Muzyka: „Koło mego ogródka”, „Kaczuszki” – podkład, „Płynie Wisła, płynie”, „Nie chcę Cię znać”.*

*Podczas zajęć korzystałam z wersji polskich pieśni nagranych przez Annę Weber dla projektu Pomelody. Nie są niestety ogólnodostępne.

MASAŻ

Masaż zaczyna się od delikatnego masowania obu dłoni ręką szczotką lub masażerem z kamieniem jadeitowym (najlepiej uprzednio schłodzić go w lodówce), z użyciem olejku lub bez. Za każdym razem warto zapytać uczestniczki, czy lubią masaż miękką czy szorstką szczotką. Jeśli mają ochotę, można masować też przedramiona, ramiona, barki poprzez ugniatanie, oklepywanie lub głaskanie piórkiem.

PRZYWITANIE

Ćwiczenie odwołujące się do świadomości sensorycznej. Uczestniczki wraz z prowadzącymi, siedząc w kręgu, przekazują sobie kwiat nawłoci kanadyjskiej. Prowadzące zachęcają do zanurzenia się w zapachu kwiatu, doświadczania go różnymi zmysłami, delikatnego tańca z kwiatem. W tle gra spokojna muzyka.

RUCH

Spotkanie rozpoczyna się od krótkiej rozgrzewki z udziałem Octabandu i wspólnego zaśpiewania piosenki „Koło mego ogródka”. Potem prowadzące biorą po jednej szyfonowej chustce i spotykają się z każdą z uczestniczek, tańcząc do piosenki „Nie chcę Cię znać”. Można skorzystać z choreografii (podajemy chustkę do prawej dłoni i chwilę tańczymy, potem do lewej, kłaniamy się, idziemy dalej). Podajemy chustkę na siedząco lub wstając. Można związać razem kilka szyfonowych chust i zrobić z nich rzekę, która „przepływa” z rąk do rąk podczas tańca do piosenki „Płynie Wisła, płynie”. „Kaczuszki” na cygańską nutę w wersji Pomelody to prawdziwe szaleństwo na parkiecie. Uczestniczki tańczą swobodnie z chustkami lub bez. Następnie jedna z prowadzących gra na hang drumie, wprowadzając odprężenie i wyciszenie zwiastujące koniec spotkania.

ZAKOŃCZENIE

Uczestniczki łąpią się za ręce, podnoszą je do góry i dynamicznie opuszczają, wydając z siebie głośne westchnienie. Potem odprowadzamy panie do pokoju lub świetlicy.



SCENARIUSZ 14

WYLECIAŁ PTASZEK Z ŁOBZOWA

Cel: Tworzenie atmosfery wspólnoty w tańcu i śpiewie. Wzmacnianie więzi między uczestniczkami.

Czas: 60 minut

Rekwizyty: szczotki, wałek, olejek do masażu dłoni i stóp, termofor, gałązka trzciny, głośnik, sprzęt do odtwarzania muzyki.

Muzyka: „Serenada”, „Idzie dysc”, „Płynie Wisła, płynie”, „W murowanej piwnicy”, „Wyleciał ptaszek z Łobzowa”.*

*Podczas zajęć korzystałam z wersji polskich pieśni nagranych przez Annę Weber dla projektu Pomelody. Nie są niestety ogólnodostępne.

MASAŻ

Masaż zaczyna się od delikatnego masowania obu dłoni ręką szczotką lub masażerem z kamieniem jadeitowym (najlepiej uprzednio schłodzić go w lodówce), z użyciem olejku lub bez.

Za każdym razem warto zapytać uczestniczki, czy lubią masaż miękką czy szorstką szczotką.

Jeśli mają ochotę, można masować też przedramiona, ramiona, barki poprzez ugniatanie, oklepywanie lub głaskanie piórkiem.

PRZYWITANIE

Ćwiczenie odwołujące się do świadomości sensorycznej. Uczestniczki wraz z prowadzącymi siedząc w kręgu przekazują sobie gałązkę trzciny. Prowadzące zachęcają do doświadczania rośliny różnymi zmysłami, delikatnego tańca z nią. W tle gra spokojna muzyka.

RUCH/TANIEC

Spotkanie rozpoczyna się od krótkiej rozgrzewki z udziałem Octabandu. Następnie jedna z prowadzących zaczyna grać na bębnie i śpiewać pierwszą zwrotkę piosenki „Wyleciał ptaszek z Łobzowa”, grupa dołącza do śpiewu. Piosenka jest wprowadzeniem do ruchu, po pierwszej strofie grana jest w szybszym tempie – do tańca. Każda kolejna piosenka staje się zaproszeniem do tańca. Możemy śpiewać jedną zwrotkę lub całą piosenkę, jeśli uczestniczki znają słowa, a następnie przechodzić do ruchu. Można związać razem kilka szyfonowych chust i zrobić z nich rzekę, która „przepływa” z rąk do rąk podczas tańca do piosenki „Płynie Wisła, płynie”. Można też go wykorzystać jako rodzaj liny, którą trzymają dwie z uczestniczek, a prowadzące pod nim przechodzą. Następnie jedna z prowadzących gra na hang drumie, wprowadzając odprężenie i wyciszenie zwiastujące koniec spotkania.

ZAKOŃCZENIE

Bijemy sobie brawo i dziękujemy za wspólny czas. Potem odprowadzamy panie do pokoju lub świetlicy.

SCENARIUSZ 15

O MÓJ ROZMARYNIE

Cel: Tworzenie atmosfery wspólnoty w tańcu i śpiewie. Wzmacnianie więzi między uczestniczkami.

Czas: 60 minut

Rekwizyty: szczotki, wałek, olejek do masażu dłoni i stóp, termofor, gałązka rozmarynu, chusta Octaband, bęben obręczowy, głośnik, sprzęt do odtwarzania muzyki.

Muzyka: „Kaczuszki”, „Koło mego ogródka”, „Wyleciał ptaszek z Łobzowa”, „O mój rozmarynie”, „Dyna dyna”.*

*Podczas zajęć korzystałam z wersji polskich pieśni nagranych przez Annę Weber dla projektu Pomelody. Nie są niestety ogólnodostępne.

MASAŻ

Zachęcamy uczestniczki do wzajemnego masażu.

PRZYWITANIE

Ćwiczenie odwołujące się do świadomości sensorycznej. Uczestniczki wraz z prowadzącymi siedząc w kręgu przekazują sobie gałązkę rozmarynu. Prowadzące zachęcają do doświadczania rośliny różnymi zmysłami, delikatnego tańca z nią. W tle gra spokojna muzyka.

RUCH/TANIEC

Spotkanie rozpoczyna się od krótkiej rozgrzewki z udziałem Octabandu. Następnie jedna z prowadzących zaczyna grać na bębnie i śpiewać pierwszą zwrotkę piosenki „Koło mego ogródka”, grupa dołącza do śpiewu. Piosenka jest wprowadzeniem do ruchu, po pierwszej strofie grana jest w szybszym tempie – do tańca. Każda kolejna piosenka staje się zaproszeniem do tańca. Możemy śpiewać jedną zwrotkę lub całą piosenkę, jeśli uczestniczki znają słowa, a następnie przechodzić do ruchu. I tutaj warto użyć Octabandu, jako „stoliczka”, na który wrzucamy różne rzeczy, np. gałązkę rozmarynu, sztuczne pióra. Ruch chustą staje się ostrożniejszy, staramy się nie zrzucić przedmiotów. Na koniec jedna z prowadzących gra na hang drumie, wprowadzając odprężenie i wyciszenie zwiastujące koniec spotkania.

ZAKOŃCZENIE

Uczestniczki łapią się za ręce, podnoszą je do góry i dynamicznie opuszczają, wydając z siebie głośne westchnienie. Potem odprowadzamy panie do pokoju lub świetlicy.

SCENARIUSZ 16

MAGIA KRĘGU

Cel: Tworzenie atmosfery wspólnoty w tańcu i śpiewie. Wzmacnianie więzi między uczestniczkami.

Czas: 60 minut

Rekwizyty: szczotki, wałek, olejek do masażu dłoni i stóp, termofor, kwiat wrotyczu pospolitego, chusta Octaband, głośnik, sprzęt do odtwarzania muzyki.

Muzyka: Playlista nr 16

MASAŻ

Zachęcamy uczestniczki do wzajemnego masażu.

PRZYWITANIE

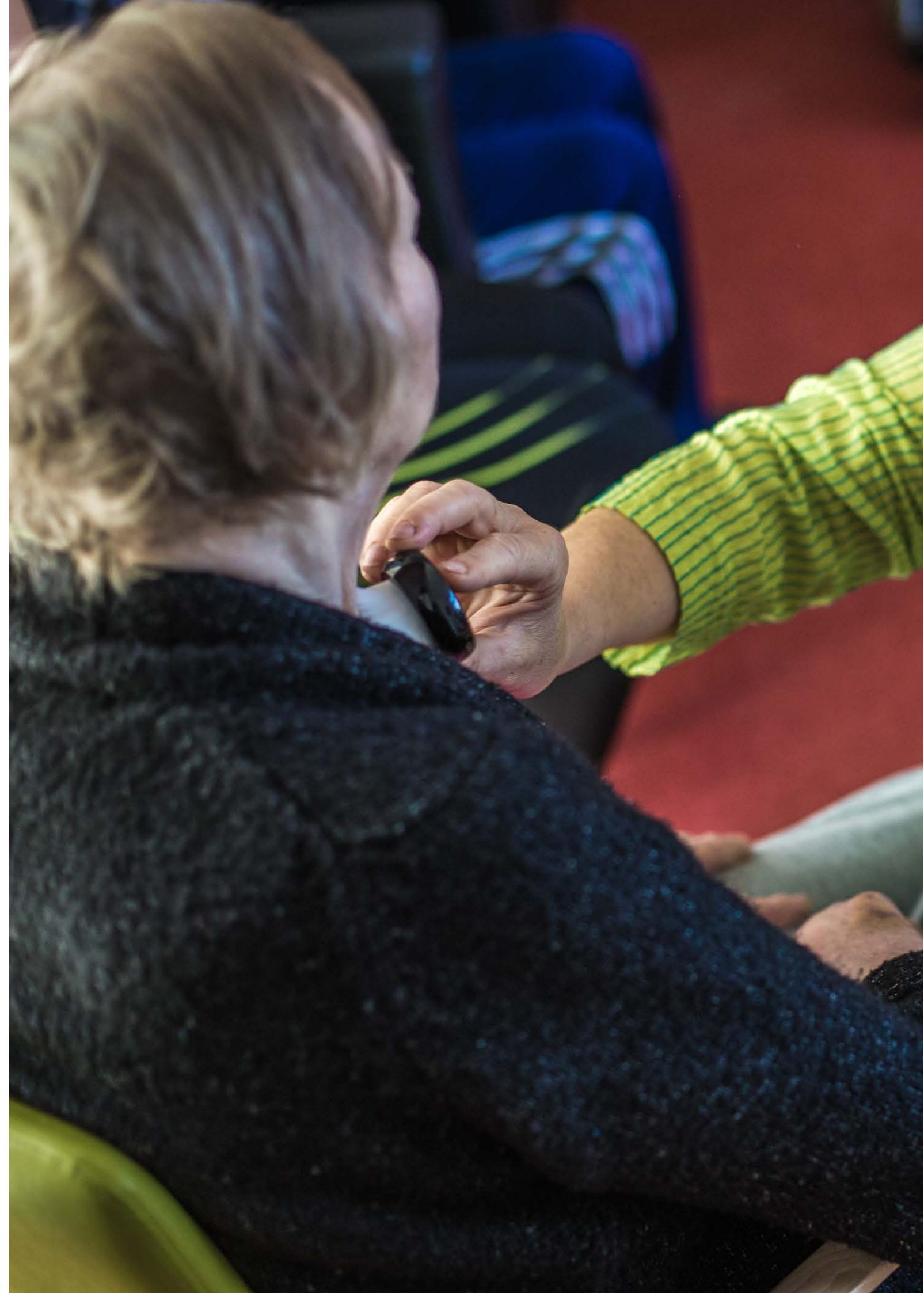
Ćwiczenie odwołujące się do świadomości sensorycznej. Uczestniczki wraz z prowadzącymi siedząc w kręgu przekazują sobie kwiat wrotyczu pospolitego. Prowadząca zachęcają do zanurzenia się w zapachu kwiatu, doświadczenia go różnymi zmysłami, delikatnego tańca z kwiatem, przybliżają też jego właściwości. W tle gra spokojna muzyka.

RUCH/TANIEC

Kiedy tańczymy w kręgu, tworzy się między nami rodzaj wspólnoty, doświadczamy radości ze wspólnie spędzonego czasu, zabawy, odprężenia, refleksji. Jest wiele tradycyjnych tańców z wielu kultur, które można wykorzystać do wspólnego tańca w kręgu. Podczas tych zajęć korzystamy głównie z muzyki żydowskiej. Spotkanie rozpoczyna się od krótkiej rozgrzewki z udziałem Octabandu. Potem prowadzi nas muzyka. Prowadząca zachęca, aby w miarę możliwości przez większość zajęć grupa trzymała się za ręce. Dbamy o to, żeby do tańca włączyć osoby poruszające się na wózku lub częściowo sparaliżowane. W przypadku osób sparaliżowanych możemy po prostu położyć swoją rękę na tej unieruchomionej, włączając tym samym wszystkich do kręgu. Tańce w kręgu mają jeden niezaprzeczalny walor – nikogo nie wykluczają. Nawet jeśli osoba nie porusza się o własnych siłach, to staje się częścią kręgu.

ZAKOŃCZENIE

Uczestniczki łąpią się za ręce, podnoszą je do góry i dynamicznie opuszczają, wydając z siebie głośne westchnienie. Potem odprowadzamy panie do pokoju lub świetlicy.



SCENARIUSZ 17

MOJE NOGI

Cel: Pogłębianie świadomości ciała. Tworzenie atmosfery wspólnoty w tańcu i śpiewie. Wzmacnianie więzi między uczestniczkami.

Czas: 60 minut

Rekwizyty: szczotki, wałek, olejek do masażu dłoni i stóp, termofor, gałązka berberysu, chusta Octaband, głośnik, sprzęt do odtwarzania muzyki.

Muzyka: Playlista nr 17

MASAŻ

Zachęcamy uczestniczki do wzajemnego masażu.

PRZYWITANIE

Ćwiczenie odwołujące się do świadomości sensorycznej. Uczestniczki wraz z prowadzącymi, siedząc w kręgu, przekazują sobie gałązkę berberysu. Prowadzące zachęcają do zanurzenia się w zapachu rośliny, doświadczania go różnymi zmysłami, delikatnego tańca z kwiatem. W tle gra spokojna muzyka.

RUCH/TANIEC

Całe zajęcia dedykowane są nogom. Nogi w tańcu/ruchu wymagają szczególnej uważności. Łatwo można je nadwerężyć, ale także to im najczęściej brakuje ruchu w przypadku osób przebywających w placówkach opiekuńczych, ze względu na siedzący tryb życia pensjonariuszy. Spotkanie rozpoczyna się od krótkiej rozgrzewki z udziałem Octabandu. Potem prowadząca snuje opowieść o podróży na greckie wyspy. Rytmiczne dźwięki greckich utworów prowokują do tupania i wystukiwania rytmu stopami. Zwracamy przy tym uwagę na ostrożne uderzenie o podłogę. W tangu zaś zachęcamy do lekkiego „wymachiwania” nogami, cały czas za zachowaniem dużej ostrożności. Spotkanie kończy się zabawną piosenką „Moje nogi”, podczas której zachęcamy uczestniczki do swobodnego ruchu i opowiadaniu historii za pomocą nóg.

ZAKOŃCZENIE

Uczestniczki łąpią się za ręce, podnoszą je do góry i dynamicznie opuszczają, wydając z siebie głośne westchnienie. Potem odprowadzamy panie do pokoju lub świetlicy.



SCENARIUSZ 18

WESELE

Cel: Tworzenie atmosfery wspólnoty w tańcu i śpiewie. Wzmacnianie więzi między uczestniczkami.

Czas: 60 minut

Rekwizyty: szczotki, wałek, olejek do masażu dłoni i stóp, olejek goździkowy, termofor, chusta Octaband, szyfonowe chusty, głośnik, sprzęt do odtwarzania muzyki.

Muzyka: Motyw wesela: Tęgie chłopy „Chłop radosny”, „Dzień dobry moi państwo”, „Siadajże na wóz”, „Oczepinowy”, „Przytulany”, „Moje nogi”, „Wódeczka”. Podczas zajęć korzystałam z płyty CD. Utwory pochodzą z płyty „Wesele” zespołu Tęgie chłopy.

MASAŻ

Zachęcamy uczestniczki do wzajemnego masażu.

PRZYWITANIE

Ćwiczenie odwołujące się do świadomości sensorycznej. Uczestniczki wraz z prowadzącymi siedząc w kręgu przekazują sobie buteleczkę z olejkiem goździkowym. Prowadzące zachęcają do zanurzenia się w zapachu rośliny, doświadczania jego zapachu w butelce i na skórze. W tle gra spokojna muzyka.

RUCH

Prowadząca snuje opowieść o dziewczynie i chłopaku, którzy się w sobie zakochali i postanowili pobrać. Spotkanie rozpoczyna się od krótkiej rozgrzewki z udziałem Octabandu, potem prowadząca wybiera dwie osoby spośród uczestniczek, które będą odgrywały rolę pani młodej i pana młodego. Tu pojawia się element humorystyczny, gdyż nasza grupa składała się tylko z kobiet. Reszcie grupy wręczamy szyfonowe chustki, którymi wiwatują na cześć pary młodej. Para młoda jest zaproszona do środka kręgu, jest w centrum uwagi. Nad ich głowami rozpościera się i powiewa baldachim zrobiony z chusty Octaband, którym poruszają uczestniczki. Potem odgrywane są kolejne momenty wesela, np. oczepiny. Odgrywaniu ról towarzyszy odpowiednio dobrana muzyka ludowa. Scenariusz ten był odgrywany jeszcze podczas kilku następnym zajęć. Za każdym razem parą młodą były inne uczestniczki, co pozwoliło na zaakcentowanie obecności każdej z nich w kręgu. Kobiety tańczą swobodnie, ruch jest spontaniczny.

ZAKOŃCZENIE

Uczestniczki łapią się za ręce, podnoszą je do góry i dynamicznie opuszczają, wydając z siebie głośne westchnienie. Potem odprowadzamy panie do pokoju lub świetlicy.

SCENARIUSZ 19

BIAŁE RÓŻE

Cel: Tworzenie atmosfery wspólnoty w tańcu i śpiewie. Wzmacnianie więzi między uczestniczkami.

Czas: 60 minut

Rekwizyty: szczotki, wałek, olejek do masażu dłoni i stóp, olejek różany, termofor, chusta Octaband, głośnik, sprzęt do odtwarzania muzyki.

Muzyka: Playlista nr 19

MASAŻ

Zachęcamy uczestniczki do wzajemnego masażu.

PRZYWITANIE

Ćwiczenie odwołujące się do świadomości sensorycznej. Uczestniczki wraz z prowadzącymi siedząc w kręgu przekazują sobie buteleczkę z olejkiem różanym. Prowadzące zachęcają do zanurzenia się w zapachu rośliny, doświadczania jej zapachu w butelce i na skórze. W tle gra spokojna muzyka.

RUCH

Kobiety siedzą w kręgu. Prowadząca snuje opowieść o dziewczynie, której chłopak poszedł na wojnę. Opowieść ilustruje odpowiednio dobrana muzyka. Podczas zajęć wykorzystywane są piosenki dobrze znane uczestniczkom, które chętnie wspólnie śpiewają. Spotkanie rozpoczyna się od krótkiej rozgrzewki z udziałem Octabandu, potem zachęcamy uczestniczki do swobodnego ruchu i opowiadaniu o tęsknocie dziewczyny za pomocą ciała. Oprócz utworów rytmicznych, gdzie jest okazja do wstania, tupania, maszerowania, pojawia się też tango, które inspiruje uczestniczki do odważniejszych ruchów, pozwala emanować kobiecością. Tutaj można potraktować chustę Octaband jak spódnicę tancerki, podnosić ją, falować, opuszczać. Ośmiela to mniej odważne uczestniczki do ruchu i zabawy. Dobrą zabawą dla sprawniejszych fizycznie uczestników może też być „wchodzenie pod spódnicę”, czyli przechodzenie pod chustą i zmienianie miejsca w sali.

ZAKOŃCZENIE

Uczestniczki łapią się za ręce, podnoszą je do góry i dynamicznie opuszczają, wydając z siebie głośne westchnienie. Potem odprowadzamy panie do pokoju lub świetlicy.

SCENARIUSZ 20

ZIMNY DRAŃ

Cel: Tworzenie atmosfery wspólnoty w tańcu i śpiewie. Wzmacnianie więzi między uczestniczkami.

Czas: 60 minut

Rekwizyty: szczotki, wałek, olejek do masażu dłoni i stóp, olejek z jodły syberyjskiej, termofor, chusta Octaband, kapelusze, maski karnawałowe, szal boa, wachlarze z piór, głośnik, sprzęt do odtwarzania muzyki.

Muzyka: Playlista nr 20

MASAŻ

Zachęcamy uczestniczki do wzajemnego masażu.

PRZYWITANIE

Ćwiczenie odwołujące się do świadomości sensorycznej. Uczestniczki wraz z prowadzącymi siedząc w kręgu, przekazują sobie buteleczkę z olejkiem z jodły syberyjskiej. Prowadzące zachęcają do zanurzenia się w zapachu rośliny, doświadczenia jej zapachu w butelce i na skórze. W tle gra spokojna muzyka.

RUCH/TANIEC

Zajęcia w klimacie dansingu. Uczestniczki ubierają kapelusze, szale, maski, bawią się rekwizytami w tańcu. Prowadząca snuje opowieść o mężczyźnie, który bezlitośnie łamie serca kobietom. Opowieści towarzyszy odpowiednio dobrana muzyka i polskie teksty, które dodatkowo wprowadzają element humorystyczny. Spotkanie rozpoczyna się od krótkiej rozgrzewki z udziałem Octabandu, potem zachęcamy uczestniczki do swobodnego ruchu i opowiadania o damsko-męskich perypetiach za pomocą ciała. Kobiety prowadzą dialog w tańcu z tym zimnym draniem. Po raz kolejny odwołują się do swoich kobiecych atrybutów, kokietują, zakasają spódnicę, gdy tańczą. Historia miłosna staje się pretekstem do ruchu, przywołuje wspomnienia z młodości.

ZAKOŃCZENIE

Uczestniczki łapią się za ręce, podnoszą je do góry i dynamicznie opuszczają, wydając z siebie głośne westchnienie. Potem odprowadzamy panie do pokoju lub świetlicy.

SCENARIUSZ 21

POŻEGNANIE

Cel: Tworzenie atmosfery wspólnoty w tańcu i śpiewie. Uświadomienie sobie emocji i ich miejsca w ciele. Domknięcie cyklu zajęć.

Czas: 60 minut

Rekwizyty: szczotki, wałek, olejek do masażu dłoni i stóp, mieszanka olejków tzw. „Czterech złodziei”, termofor, chusta Octaband, szyfonowe chusty, głośnik, sprzęt do odtwarzania muzyki.

Muzyka: Playlista nr 21

MASAŻ

Zachęcamy uczestniczki do wzajemnego masażu.

PRZYWITANIE

Ćwiczenie odwołujące się do świadomości sensorycznej. Uczestniczki wraz z prowadzącymi siedząc w kręgu, przekazują sobie buteleczkę z mieszanką zwaną potocznie mieszanką czterech złodziei. Prowadzące zachęcają do zanurzenia się w zapachu rośliny, doświadczenia jej zapachu w butelce i na skórze. W tle gra spokojna muzyka.

RUCH

Ostatnie spotkanie to ważny moment zarówno dla uczestniczek, jak i prowadzących. Warto być otwartym na wszystkie emocje, które pojawiają się podczas tego spotkania, dać im przestrzeń, żeby mogły wybrzmieć. W tym wariacie postawiliśmy na historię nieszczęśliwej miłości i motyw rozstania. Opowieść ilustrowała odpowiednio dobrana muzyka. Od lekkiego klimatu flirtu, pierwszej randki i związanej z nimi ekscytacji powoli przeszliśmy do rozstania i towarzyszącego mu rozczarowania i smutku. Spotkanie rozpoczyna się od krótkiej rozgrzewki z udziałem Octabandu, potem zachęcamy uczestniczki do swobodnego ruchu i opowiadania historii miłości i rozstania za pomocą ciała. Uczestniczki machają szyfonowymi chustami na pożegnanie przy piosence „Ta ostatnia niedziela”. Podczas naszych zajęć utwór wywołał wzruszenie zarówno wśród uczestniczek, jak i prowadzących.

Pożegnanie w grupie osób z zaawansowaną demencją ma inny charakter ze względu na to, że uczestniczki rzadko pamiętają nasze imiona, mogą nie mieć poczucia, że uczestniczyły w cyklu zajęć, i że coś się kończy. Warto jednak wyraźnie domknąć ten cykl zajęć i zaznaczyć, że to jest koniec naszych spotkań.

ZAKOŃCZENIE

Uczestniczki łapią się za ręce, podnoszą je do góry i dynamicznie opuszczają, wydając z siebie głośne westchnienie. Potem odprowadzamy panie do pokoju lub świetlicy.

CZĘŚĆ III. PROPOZYCJE ĆWICZEŃ Z OCTABANDEM W WARUNKACH DOMOWYCH – dla opiekunów osób starszych zależnych z chorobami otępiennymi

Codziennosc osób z demencją i ich opiekunów jest nużąca i przewidywalna. Dlatego zajęcia z Octabandem, inspirowane scenariuszami autorek podręcznika oraz playlistami mogą być radosnym i pożytecznym urozmaicheniem.

Chcemy podkreślić, że pracy z Octabandem powinna towarzyszyć atmosfera odświętności. Dlatego proponujemy ten rodzaj pracy i zabawy 2-3 razy w tygodniu. Spotkanie powinno być radosne, krótkie i intensywne. Nie powinno trwać dłużej niż 30 minut. Należy posprzątać i wywietrzyć pokój, przygotować rekwizyty, głośnik, oświetlić pomieszczenie w sposób, który lubi osoba chora. Można włączyć dyfuzor z przyjemnym zapachem lub zapalić świece. Warto zaznaczyć elementem stroju wyjątkowość sytuacji np. wesołym nakryciem głowy lub dużą muchą.

Można w trakcie zabawy robić zdjęcia aparatem typu instax, który da osobie chorej natychmiastową gratyfikację, ale również pozwoli na stworzenie galerii zdjęć z życia przeżywanego, a nie tylko zamkniętego we wspomnieniach.

Jeśli z chorym będzie pracował tylko jeden opiekun 2-3 szarfy można przywiązać do elementów stałych w pokoju, by chusta była napięta i mogła być efektywniej wykorzystana.

Wybór muzyki należy dostosować do gustu chorego. Można proponować coś nowego, ale nie można przekraczać granic tolerancji, bo to zniechęci do takiej formy pracy i rozrywki.

Ważne jest, by krzesło było wygodne, jeśli to możliwe z podłokietnikami i dawało swobodę ruchu oraz możliwość łatwego podnoszenia się i siadania.

Pracę można zacząć od relaksujących masażów rąk, głowy, stóp, karku, w zgodzie z preferencjami podopiecznego.

Później należy rozpocząć część muzyczno-taneczną. Warto uruchomić własną pomysłowość i ekspresję ciała, jednak zawsze w zgodzie ze sobą. Wszelka sztuczność będzie odczuwana przez chorego. Bawi i wzmacnia to, co prawdziwe i szczerze. Można używać różnych rekwizytów do wybijania rytmu, lub podrzucania na chuście. Warto snuć jakąś opowieść, która będzie spajała różne melodie i piosenki w zależności od upodobań chorego. To mogą być opowieści dotyczące wakacji, wycieczek, historii romansowych lub sensacyjnych, mogą odnosić się do biografii chorego. Nie można jednak wzbudzać uczuć żalu i smutku, trzeba dbać o radosny charakter wspólnego czasu. Z tego powodu fikcja może okazać się bezpieczniejsza.

Na zakończenie warto zaproponować muzykę relaksującą i wspólnie wyrównać oddechy. Gest i słowa podziękowania będą zwieńczeniem wspólnego, lecz odmiennego w swoim charakterze czasu.

Warto do zabawy z Octabandem zaprosić innych dorosłych lub dzieci, wcześniej informując ich o charakterze zajęć i namawiając do swobodnej ekspresji. Na pewno będzie to wartościowy i przyjemny czas dla wszystkich uczestników.

