

Molto relaxando
Relaxatie met behulp van muziek(instrumenten)

Domein	Relaxatie
Omschrijving	Actief gebruik van muziek (instrumenten, luisterfragmenten, de stem) om te komen tot momenten van ontspanning, rust, veiligheid, welbehagen.
Doelstelling	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verankering in het hier en nu 2. Contact maken met het eigen lichaam 3. Controle ervaren over het eigen lichaam 4. Het lichaam ervaren als bron van positieve belevingen 5. Het verminderen van piekeren 6. Eenvoudige werkvormen/tips aangereikt krijgen om ook buiten de sessies te relaxeren
Methodiek	<p>Na een inleidende relaxatie-oefening (die je nadien ook op je kamer of thuis kan verderzetten), luister je naar muziek die je helpt om dieper te ontspannen. Die muziek kan op meerdere manieren worden ingezet, afhankelijk van wat jij graag hebt:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De therapeut speelt voor de groep live relaxerende muziek op instrumenten (live klanken bevorderen de hier-en-nu-beleving). 2. Een deel van de groep improviseert op instrumenten voor één groepslid of voor het andere deel van de groep (het is erg deugddoend om zich door de groep te laten dragen; de kans te krijgen om te geven/te ontvangen). 3. De groep luistert naar één of meer luisterfragmenten. <p>Nadien bespreken we kort hoe de sessie voor ieder was.</p>
Doelgroep	Mensen met een psychotische problematiek.
Aantal deelnemers	Max. 9 deelnemers
Wanneer	Dinsdag van 13u30 – 14u45
Locatie	Gebouw 3, 1 ^e verdiep, lokaal muziektherapie.
Praktisch	Breng eventueel een kussen en een deken/fleece mee. Je draagt best kledij die niet spant.
Therapeut	

Relaxatie

Domein	Relaxatie
Omschrijving	<p>In deze sessies ligt de focus op het ervaren en beleven, waarbij we in eerste instantie ons lichaam in spanning en ontspanning goed trachten te leren kennen. We trachten de moed te vinden onszelf ook emotioneel niet meer uit de weg te gaan, en in contact te komen met hoe het nu echt met ons is. Er worden technieken aangeboden om hier dichterbij te komen, en om ook een stuk het fysieke en psychische ontspannen te bevorderen (nl. techniek van Jacobson, Schultz, ademhalings- en visualisatie-oefeningen). De sessies worden opgedeeld in modules, waarbij we een aantal weken rond één bepaalde techniek of oefening werken zodat we hier meer vertrouwd mee kunnen geraken. We werken individueel in groep. De oefeningen kunnen u met bepaalde gevoelens en/of gewaarwordingen meer in contact brengen, er is steeds ruimte om hier verder bij stil te staan tijdens de nabespreking.</p>
Doelstelling	<ul style="list-style-type: none">• In voeling komen met innerlijke gewaarwordingen, tot jezelf komen, om zo sneller en efficiënter te kunnen ingrijpen in tijden van stress.• Via buikademhaling- en ontspanningsoefeningen het lichaamsbewustzijn vergroten.• Verminderen van spanningsklachten, verbeteren van aandacht & concentratie.• Leren omgaan met spannings- en ontspanningsgevoelens.• Leren kennen van eigen ontspanningsmethode• Via info, groepstraining, individuele zelftraining en bespreking van ervaringen komen tot een zelfstandige training die toepasbaar is in het dagelijkse leven.
Methodiek	<ul style="list-style-type: none">• Ieder ligt op een eigen matje met kussen, eventueel met dekentje.• Kort woordje uitleg over de oefening/techniek.• Zoeken van de meest comfortabele houding.• Relaxatie-oefening.• Lichaam terug in een actievere toestand brengen.• Een korte nabespreking over hoe je de oefening beleefd hebt.

Doelgroep	<p>Iedereen die:</p> <ul style="list-style-type: none"> • het gevoel heeft geleefd te worden door hun emoties • regelmatig lichamelijke onrust en spanningen (stress) ervaart • bereid is op een systematische wijze te trainen <p>Tegenindicatie: psychotische problematiek.</p>
Aantal deelnemers	Max. 10 deelnemers
Wanneer	Dinsdag van 13u30 – 14u30
Locatie	Gebouw 2 – zaal 2
Praktisch	Deze module bestaat uit 10 sessies.