SMYSLOVÁ® AKTIVIZACE

Cvičení šité na míru aneb

Jak se cvičí Smyslovka

Hana Rabenhauptová
Hana Vojtová

Cvičení šité na míru
aneb Jak se cvičí Smyslovka

© Hana Rabenhauptová, Hana Vojtová, 2021

ISBN: 978-80-88070-09-2

Obsah

Úvod 4
Podpora, pomoc, péče 5
Jaro 9
S mláďátky - pro radost 10
Pétanque - a třeba na židlích 14
S geometrickými tvary - abychom si zase vzpomněli 18
S prstýnky - a tak trochu o lásce 22
Badminton - jde to i bez sítě 26
Koncerty a tanec 30
Léto 33
Discgolf - novinky ve sportu 34
Se šátky - které i rozkvetou 38
Se zahradními pomůckami - a záda bolet nebudou 42
S květinami - na trávníku 46
Se zvonicími pomůckami - a uslyšíme trávu růst 50
Výlety na zámek Kratochvíle 54
Podzim 57
Na koních - tak trochu jiné jezdectví 58
S deštníky - mezi kapkami deště 62
Karate - jako oslava sportu 66
S kaštany - aby záda nebolela 70
Se švihadlem - a ani skákat nemusíme 74
Cirkusové dovednosti 78
Zima 81
S pohlednicemi - tak trochu jiné vánoční cvičení 82
S maskami - jako na bále 86
S kravatami - a můžeme na ples 90
Se zimním oblečením - připraveni na zimu 94
Se sněhem - a s radostí 98
Olympijské a sportovní hry 102
Autorky a fotograf 104
Další knihy ke Konceptu Smyslové aktivizace 106

Úvod

Musíte to jednoduše zkusit, abyste viděli, jak jsou senioři na cvičeních šťastní. Hanka Rabenhauptová cvičí se seniory již několik let, pravidelně a jako dobrovolník. Vždy vchází se širokým úsměvem, s energií sobě vlastní a se spoustou cvičebních pomůcek.

Sama říká, že cvičení šije na míru. Necvičí se tradičně, a přesto na cvičení senioři znovu bruslí, lyžují, tančí, zdolávají olympijské disciplíny, hází koulí nebo také žonglují. Nejde o výkon, jde o radost a jejich uvědomění, co ještě umím a dokážu. Cvičí se uvnitř i venku. Cvičení není jen o pohybu, je o sdílení, sblížení, dotycích a neuvěřitelné dávce energie a laskavém humoru, kterými Hanka seniory zahrnuje.

Už před lety mě napadlo, abychom její nápady daly na papír jako inspiraci pro druhé. Na začátku léta jsme se daly do práce. Hanka sepsala osnovu a popis plánu, já učesala a doplnila strukturu.

Podle sestaveného plánu připravíte každé cvičení v kterémkoliv ročním období. Můžete se inspirovat i ve fotoplánu, který je jeho součástí. K úspěšné realizaci je potřeba kompetence aktivizačního praktikanta, praktika nebo trenéra Smyslové aktivizace, protože teorie a objasnění základních principů a souvislostí jsou jim z kurzů známé.

A prosím nezapomeňte, že vše, co potřebujete, aby se setkání opravdu podařilo, je

~ **úcta** k práci, kterou děláte, a k lidem, jichž se dotýkáte. Váš pohled a úsměv jsou vstupenkou k tomu, abyste se k nim přiblížili.

~ **respekt** k jejich životům, postojům a pocitům. Nesuďte je, ale snažte se pochopit, co vám chtějí říct.

~ **láska**, se kterou se dívejte kolem sebe, a hlavně do lidských očí. Jen tak opravdu uvidíte člověka.

S úctou, respektem a láskou k vám vaše Hana Vojtová

Podpora, pomoc, péče

Tato tři slova se mi vždy vybaví při setkání s lidmi se zdravotním postižením, seniory, ale i osobami v krizi a říkám si, co právě oni potřebují? Zda jen trochu podpory, nebo již nějakou pomoc? A stejně tak přistupuji ke „svým cvičencům".

Smyslová aktivizace mne oslovila již před mnoha lety. Byla jsem jednou z prvních absolventek kurzu Hany Vojtové. Jde o jednoduchou metodu - vnímat všemi smysly.

Smyslovou aktivizaci deset let dokumentoval fotoaparátem můj manžel Karel. Sám těžce zdravotně postižený, omezený v pohybu. O každém setkání mi nadšeně vyprávěl. Mluvil o tom, jak lidé dělají posun, jak rozmlouvají, jak se usmívají, jak vzpomínají..., a to až do letošního léta, kdy náhle zemřel. I na cvičení jsme těch několik let chodili vždy spolu. Určili jsme si pátky odpoledne, kdy já oddělovala cvičením svoji práci před víkendem. Hodně času, mnoho hodin strávil nad fotografiemi stahováním, upravováním, vyhledáváním, ukládáním. Já pak v jeho fotografiích četla ještě něco víc. Při cvičení nestihnete sledovat vše a každého. Prohlížela jsem si jednotlivé tváře. Přemýšlela jsem, jak se kdo cítí, jak zvládají mé cviky, jak je to baví, nebaví. Zaznamenávala jsem si do deníčku, co si při cvičení povídali a některé příběhy teď vepsala do knihy.

Pomůcky ke cvičení vidím všude kolem sebe. Kaštany pro jemnou motoriku, nasbíraný sníh, podzimní listí, šátky, kravaty... Využívala jsem i drobné nakoupené pomůcky a pořídila jsem sady míčů, akupresurních míčků, činek, hůlek. Nechala jsem ušít v sociální firmě pomůcky na míru – žížaly, zvonítka, pravítka. Doporučuji také půjčovat si věci ze školek, škol, zájmových a sportovních klubů. Ke cvičení šitém na míru jsem připravila i výstavy fotografií ze cvičení, výletu třeba na horu Libín, kde jsme šplhali a zdolávali lanové překážky, či na nedaleký zámek Kratochvíle. Slavíme i konec školního roku s vysvědčením, hodnocením, odměněním. Každý z nás je soutěživý, zůstáváme dětmi, máme rádi pochvalu a kontakt.

Buďte i vy takoví. Zábavní, hraví, veselí, bezprostřední. Nejde o výkon, ale... Za tím ALE si každý vložte to své...

Krásné dny naplněné všemi smysly. Podporujte, pomáhejte...

Hanka RH+ Rabenhauptová