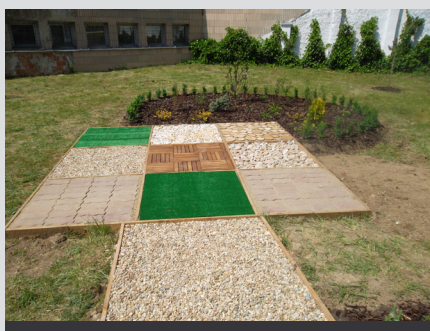
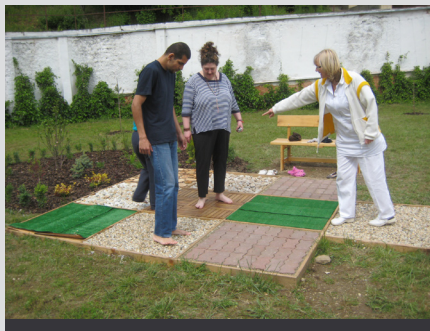


JASANIMA DSS Rožňava



Využite reflexnej terapie: Vítkov chodník

Suchý variant Vítkovho chodníka

Ide o chodenie naboso v teréne s rôznorodým povrchom, ktorý kladie nároky na rovnováhu, ovplyvňuje reflexné zóny chodidiel, človeka psychicky otužuje, ale zároveň i povzbudzuje a motivuje. Klienti si prostredníctvom terapie uvedomia funkciu nôh podvedome (teda formou hry) a nadobudnú ich správne postavenie. Pôsobenie na jednotlivé reflexné body na chodidlách priaznivo ovplyvňuje funkcie vnútorných orgánov, činnosť nervového systému a žliaz, harmonizuje telesné a psychické procesy, obnovuje samoliečebné schopnosti organizmu.

Chodník je zložený z kameňkov rôznej veľkosti a tvarov, z drevenej guľatiny, z masážnej drevenej rohože, zo zámkovej dlažby a z trávnatého koberca.

Kneippovanie

Ranná rosa alebo poliaty trávnik vedľa chodníka slúži na využitie kneippovania. Ide o terapeutickú metódu založenú na kontakte ľudského tela so studenou vodou. Následne, po osušení chodidiel, nasleduje chôdza po Vítkovom chodníku, čiže po rôznych druhoch povrchu. Kneippovanie spočíva v spojení viacerých metód, a to reflexnej terapie, vodoliečby, otužovania a špirálnej dynamiky.

Kneippovanie sa využíva na dosiahnutie telesnej a duševnej rovnováhy, na posilnenie obranyschopnosti organizmu, zabezpečuje prevenciu akútnych a chronických ochorení. Terapia pomáha pri bolestiach hlavy, pri syndróme studených nôh, pozitívne ovplyvňuje krvný obeh, vedie k otužovaniu.

O priaznivých účinkoch popísanej preventívnej liečebnej metódy je presvedčených množstvo jej priaznivcov po celom svete a aj lekári už dávno uznali, že táto metóda, stará vyše 150 rokov, priaznivo pôsobí na ľudské zdravie.

Metódu môžu klienti využívať denne, stačí 10 minút, je však potrebné vykonávať ju pravidelne.

Zamestnanci JASANIMA – DSS Rožňava zaviedli do praxe ďalšie 2 nové terapie:

Muzikoterapiu, teda liečbu zvukom a hudbou:

u psychicky postihnutých klientov umožňuje zlepšiť proces sebauvedomovania. Využíva sa pri depresiách, pri strese, nespavosti, na odstraňovanie negatívnych následkov nepríjemných či desivých zážitkov. Táto terapia predlžuje a zlepšuje sústredenosť, koordináciu pohybov, hrubú i jemnú motoriku, harmonizuje mozgové hemisféry a zlepšuje pamäť.

Canisterapiu

pri ktorej sa využíva pozitívne pôsobenie psa, a to na vytvorenie fyzickej, psychickej a sociálnej pohody človeka. Pri tejto terapii ide o motiváciu k rehabilitácii a povzbudenie imunity prostredníctvom psychiky.

