

Happy Senso teave ja tehnikad

Harjutused ja kasutusvõimalused multisensoorse geeli kasutamiseks nii üksi kui ka rühmas.

Mõned inimesed on aistingute suhtes väga tundlikud, teised vähem. Igaüks reageerib stiimulile isemoodi – väga meeldivast kuni üldse mitte meeldivani.

Happy Senso tekitab väga erinevaid reaktsioone ja sageli on võimatu ette öelda, kuidas keegi sellele reageerib. Enamikule on see väga meeldiv aisting: nad naeravad ja mõni ütleb, et see natuke köditab. Teistele on Happy Senso tunnetamine peopesal aga väga intensiivne ja mitte eriti meeldiv kogemus.

Ent isegi kui stiimul ei ole meeldiv, võib see olla kasulik. Kuidas sellega harjuda? Kogedes seda esimest korda leebemal viisil. Kasutaja ise otsustab täielikult, kuidas, kui intensiivselt ja kus ta seda tunneb (vt näiteks tehnikaid „Laud“ ja „Vertikaalne peegel“).

Selles juhendis kirjeldame tehnikaid ja võimalusi Happy Senso kasutamiseks. Kui sul on toredaid ideid, kuuleme neist hea meelega, et ka teised saaksid neid kasutada!

ETTEVALMISTUS

Enne kasutamist

Üldist

Loe esmalt purgil olevat kasutusjuhendit. Hoia purki alati nii, et valge pihustipea on suunatud täiesti allapoole (vertikaalselt), ja vajuta pihusti lamedale osale – siis tuleb purgist välja multisensoorne geel.

Raputa purki

Raputa purki enne kasutamist alati korralikult. Ka see võib olla omaette harjutus.

Käte soojendamine

Valikuline ja sobib kõigi kätega tehtavate harjutuste juurde. Käte kokkuhõõrumine on tore ettevalmistav harjutus. Mida soojemad on käed, seda intensiivsemalt geeli tuntakse ja kuuldakse.

Preemia

Lisaks paljudele harjutusvõimalustele saab Happy Sensot kasutada ka tasu või preemiana.

KOMPLEKTID

Variandid

Happy Senso Original

Lõhnaga variandid ja lõhnatu Neutraalne: Marjarõõm, Marakuja, Troopiline, Neutraalne, Magusus, Mündivärskus.

Happy Senso Artist

Samad lõhnad ja multisensoorsed omadused nagu Originalil, kuid igal variandil on lisaks oma värv.

Artist-variantidest parima tulemuse saamiseks raputa purki enne igat kasutamist eriti põhjalikult. Värvid paistavad kõige paremini välja valgel taustal. Värvide segades saab luua kõik vikerkaarevärvid.

✓ **Hea teada:** ka Artist-variandid on mittetoksilised ja tulevad riie test 30 kraadi juures kergesti välja.

01 Laud

Hea esimene harjutus

Sobib ka rühmas

Väga leebe tehnika alustamiseks, kui pole kindel, kas kogemus võib kellelegi liiga intensiivne või tugev olla. Pihusta Happy Sensot lauale soovitud koguses ja tunne sõrme või kogu käega, mis juhtub, kui geeli puudutad ja vajutad.

Alustuseks sobib suurepäraselt väga väike, vaevu nähtav kogus. Kogeda kontrollib ise täielikult, kui palju ja millal ta aistingut kogeb, ning saab seda omas tempos suurendada. See tehnika toimib meeldivalt ja mugavalt ka paljudes muudes olukordades.

02 Käed

Kätega saab teha palju erinevaid harjutusi, mis sageli sulanduvad üksteiseks. **Põhinipp:** kasuta Happy Sensot võimalikult rahulikult ja liiguta käsi võimalikult aeglaselt. Käteliigutused intensiivsuse järjekorras:



Happy Senso ühel käel ilma sellega midagi tegemata – peamiselt vaatamiseks. Eelkõige jahutav toime.



Kaks kätt kergelt koos – hakkad Happy Senso efekti kuulma ja tundma.



Käte aeglane kokkuhõõrumine – intensiivsus ja efekt suurenevad.



Üks või mõlemad käed rusikasse – rohkem heli ja aistinguid. Pigistamine võimendab seda veelgi.



Rusikas käsi kõrva juures – kuula! Seda on tore teha ka koos, teineteise kõrva juures.

03 Vertikaalne peegel

Leebe algus

Hoia purki nii, et leiaksid õige asendi Happy Senso pihustamiseks peeglile. Pihustiots on kaldu – suuna kaldus osa peegli poole ja vajuta purgi survepinnale. Näed, kuidas geel peeglil aeglaselt alla liigub. Vajuta geeli sisse ja tunne, mis juhtub.

04

Jalad

Sobib ka rühmas

1. **võimalus:** pihusta Happy Sensot põrandale (tasasele pinnale) ja vajuta paljas jalaltald multisensoorsesse geeli.
2. **võimalus:** võta veidi Happy Sensot kätte ja masseeri sellega jalgu.

! **Ettevaatust:** põrand võib muutuda libedaks.

05

Jalg või käsivars

Pihusta Happy Sensot jalale või käsivarrele. Alusta viinamarjasuuruse (või väiksema) kogusega – vajadusel saab alati juurde lisada. Käsivarre pealmine pool tundub vähem intensiivne kui peopesa. Kui peopesa tundub alustuseks liiga intensiivne, on see hea viis aistinguga harjuda, et seejärel uute võimaluste juurde liikuda. See on kaunis ka lihtsalt kogemusena, sest sellega saab kedagi masseerida.

06

Rõõmus käepigistus

Happy Handshake

Pakub väga toredat vastastikuse kontakti hetke – sobib nii üks-ühele, kolmekesi kui ka väikeses rühmas. Pihusta peopesa keskele viinamarjasuurune kogus Happy Sensot ja ulata seejärel teisele inimesele käsi. Harjutus on vastastikuse kontakti tõttu äärmiselt populaarne.

! **NB!** See kasutusviis võib olla väga intensiivne – ära alusta sellega kunagi uue inimesega esimese harjutusena.

Happy Senso koolitusel või töötoas

Happy Sensot saab kasutada ka hariduslikel eesmärkidel, näiteks spetsialistidele või lapsevanematele mõeldud koolitustel. See on lihtne ja arusaadav viis näidata, et iga inimene reageerib stiimulitele erinevalt. Märkad, mis sinuga toimub, kui geeli näed, kuuled ja tunnend – ja ümberringi vaadates näed kohe ka teiste reaktsioone. Sellest kujuneb huvitav ja värskendav arutelu, mis aitab ka teoreetilisemate osade ajal tähelepanu taastada.

07 Kontaktiring

Sobib ka üks-ühele

Istuge koos ringi ja andke igaühele parema käe peale natuke Happy Sensot. Paluge neil see õrnalt üle käe laiali jaotada – mida aeglasemalt, seda lõbusam on hiljem (soovi korral võib käed rusikasse teha ja kõrvade juurde tõsta, et ka heli kuulda).

Seejärel võtavad kõik naabritel käest kinni, nii et moodustub ring. Üks inimene alustab, pigistades kergelt vasakpoolse naabri kätt, ja pigistus antakse päripäeva edasi. Lõpuks hõõrutakse käsi, kuni need on kuivad – ja harjutus on lõppenud.

08 Kõndimine

Sobib ka individuaalselt

Tõmmake Happy Sensoga põrandale umbes 2 meetri pikkune joon ja pange kõik joone algusesse ritta. Harjutust võib teha paljajalu või sokkidega – mõlemat proovides kogete erinevust ja saate teada, mida eelistate. Esimene inimene astub samm-sammult mööda joont. Kui see on kellelegi suurem väljakutse, võib keegi toeks kõrval kõndida.

Lõpetuseks istuge maha (põrandale või toolile) ja hõõruge jalad kätega kuivaks. Üleliigse geeli võib eemaldada rätikuga – loputada pole vaja.

! **Ettevaatust:** paljajalu võib olla libe.

09 Roomamine

Sobib ka üks-ühele

Tõmmake Happy Sensoga põrandale umbes 2 meetri pikkune joon ja pange kõik joone algusesse ritta. Kehaasend on kätel ja põlvedel: liigu roomates mööda joont, pannes käe käe ette, ning roomates ka põlvedega mööda joont. Lõpetuseks hõõru käsi, kuni need on kuivad, või pühi üleliigne rätikuga ära. Veega loputada pole vaja.

Kas soovid sensoorset ruumi?

Aitame planeerida, sisustada ja paigaldada ning koolitame meeskonna.

www.sensoorneruum.eeinfo@senum.ee

+372 5620 3683