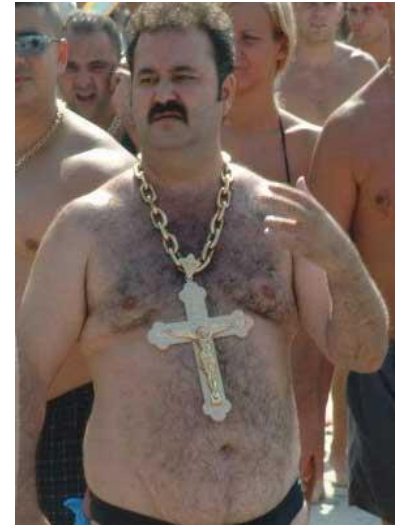


Psychológia v masérstve

Mgr. Veronika Trojáková



Prvý kontakt s klientom

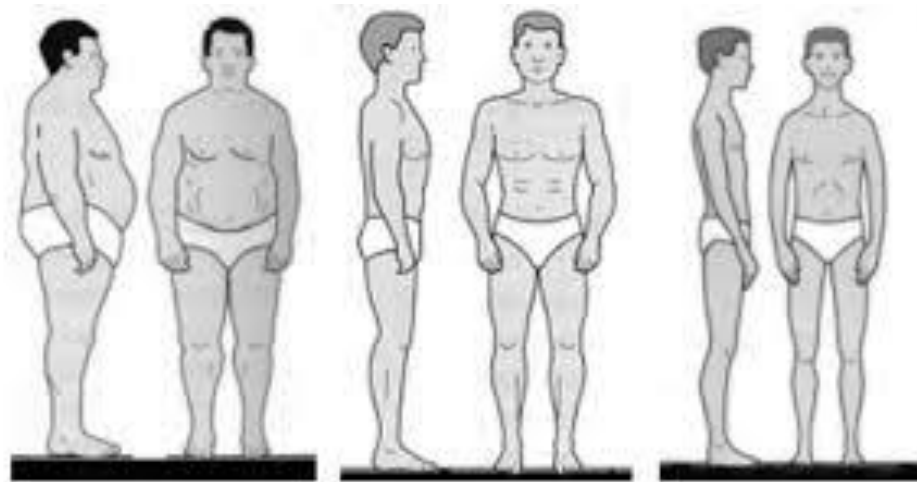


- Prvý dojem (klient – masér)
- Roztápanie ľadov

Typológia osobností

- **Introvert:** zameranie na vnútorný psychický svet, senzitivita, vážnosť, ľahko vzrušivý, samostatný, senzitivita k bolesti
- **Extrovert:** zaoberanie sa vonkajším svetom ľudí, húževnatosť, impulzivita, spoločenskosť, tolerancia k bolesti

Konštitučné teórie (morfologické a funkčné telesné znaky)



Endomorfi (Piknik Tip)

Mezomorfi (Atleck Tip)

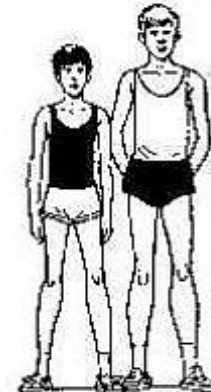
Ektomorfi (Astetik Tip)



Endomorph



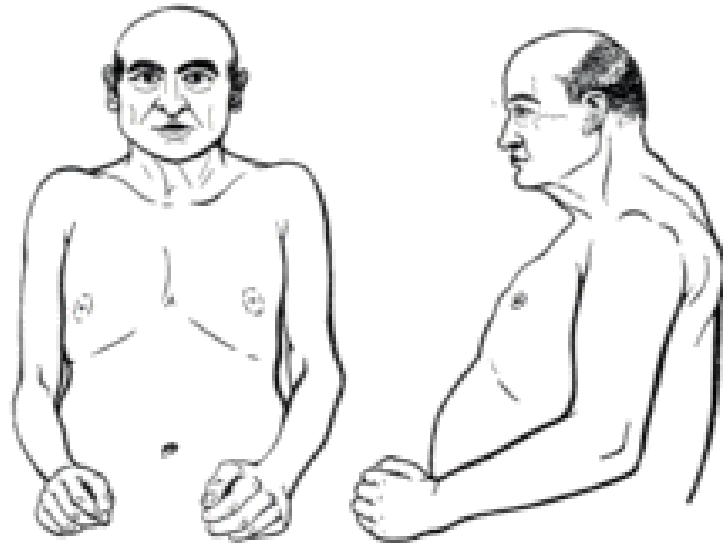
Mesomorph



Ectomorph

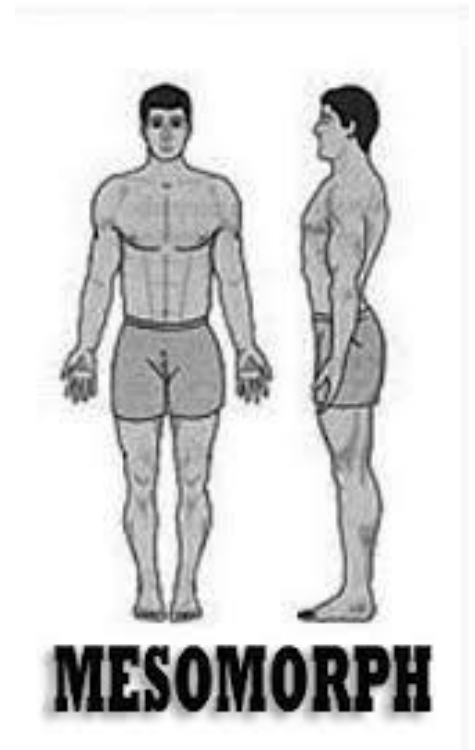
Pyknik

- Stredne veľký, tuk v oblasti brucha, hrudný kôš sa rozširuje smerom dole, útle končatiny, masívny krátky krk, široká tvár
- Striedanie veselej a smutnej nálady (bipolárny)
- Srdečnosť, zmysel pre humor, živosť vs. tichosť, pokojnosť.
- Spoločenský, dobrosrdečný, prispôsobivý



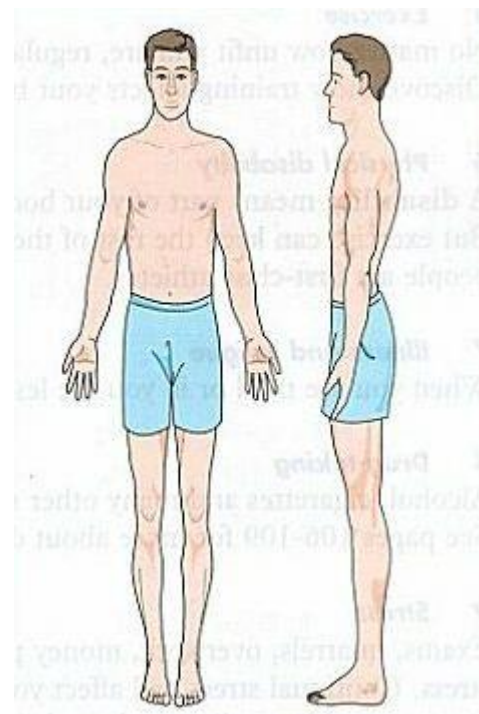
Atletik

- Silná vyvinutá kostra a svalstvo, stredný až vysoký vzrast, široké plecia, robustný hrudný kôš, postava sa zužuje od ramien smerom dole
- Flegmatický a explozívny typ, problémy s agresivitou
- Sparťanská necitlivosť voči bolesti
- Vernosť a pasívna pripútanosť



Astenik

- Úzke plecia, ramená chudobné na svalstvo, kostnaté štíhle ruky, dlhý, úzky, plochý hrudník, nízka váha.
- Hlavné charakteristiky zo schizofrénie: odštiepenie seba od sveta, nedostatok otvorenosti, zahĺbenie do seba, autizmus
- Precitlivený aj chladný, nespoločenský

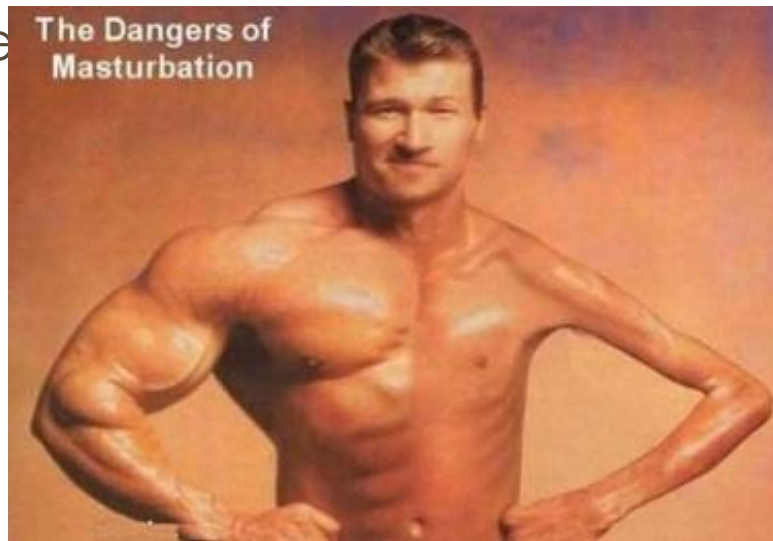


Princíp asymetrie tela – Dychtwald

Čítanie tela na základe 5 telesných rozštiepení

VPRAVO – VĽAVO

- Rozdielny vzhľad strán tela / rozdielna aktivita
- Na základe dominantnej hemisféry
 - **Ľavá:** verbálna, analytická, symbolická, racionálna
City, emócie, intuícia – vzťah k matke
 - **Pravá:** neverbálna, analogická, konkrétna, empirická
Rozum, logika, myslenie – vzťah k otcovi



HORE – DOLE

- Základným je kontakt so zemou (dolná polovica) a sociálny kontakt (horná polovica)
 - Dolná polovica – uzemnenosť, stabilita, agresia
 - Horná polovica – expresívna stránka, túžba po uznaní

VPREDU – VZADU

- Predná časť je vedomá – tú ukazujeme ľuďom
- Zadná časť – nevedomá – nežiaduce emócie

HLAVA – TELO

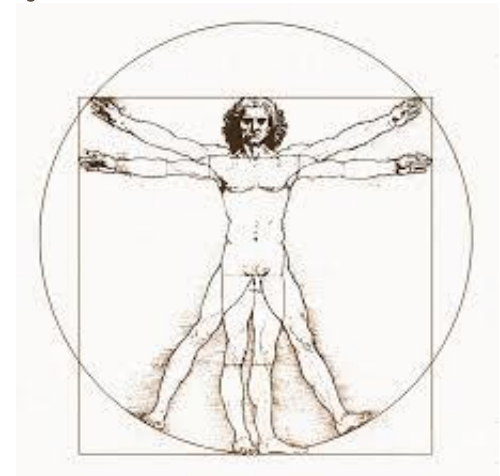
- Tvár je sociálna časť nášho tela. Ostatné je pod oblečením (je to niečo súkromné/ súvisiace s emóciami)

TRUP – KONČATINY

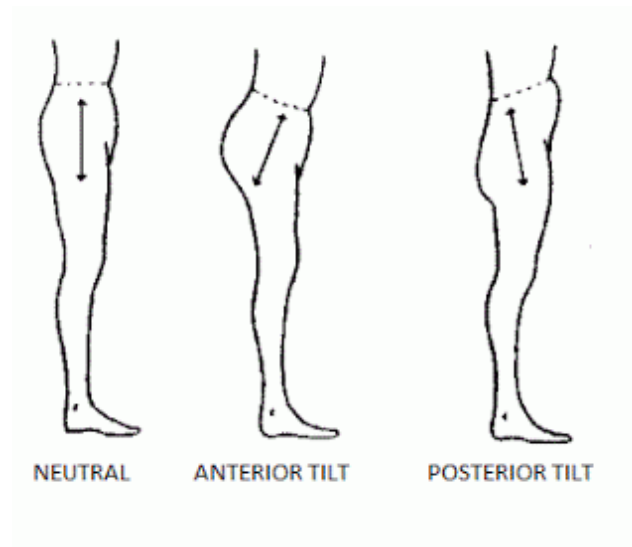
- Trup = kontrakcia, pozornosť na seba, pasívne bytie
- Končatiny = expanzia, konanie, cieľové správanie

Ďalšie prístupy

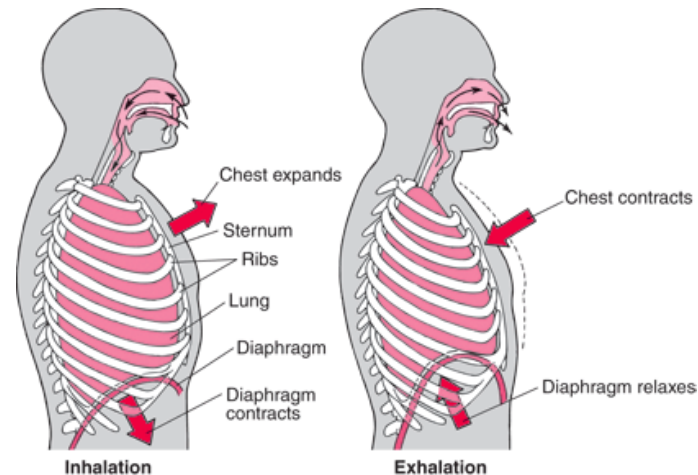
- CHODIDLÁ:
 - Kontakt so zemou: potreba stáť nohami pevne na zemi
 - Váha na päťach: pocit strachu, instability, nerád nové situácie
 - Váha na špičky: ako rozprávková princezná, rojko, umelec
- ČLENKY:
 - Odzrkadľujú ľahkosť, s ktorou človek kráča životom
 - Uvoľnené členky: ľahkosť
 - Rigidné: neprispôsobivosť v živote
- NOHY:
 - Nedostatočne vyvinuté: ťažkosti postaviť sa „na vlastné nohy“ (bez seba podpory)
 - Príliš osvalené nohy: pevná osobnosť, nemá rád zmeny ani spontánnosť, rigidita



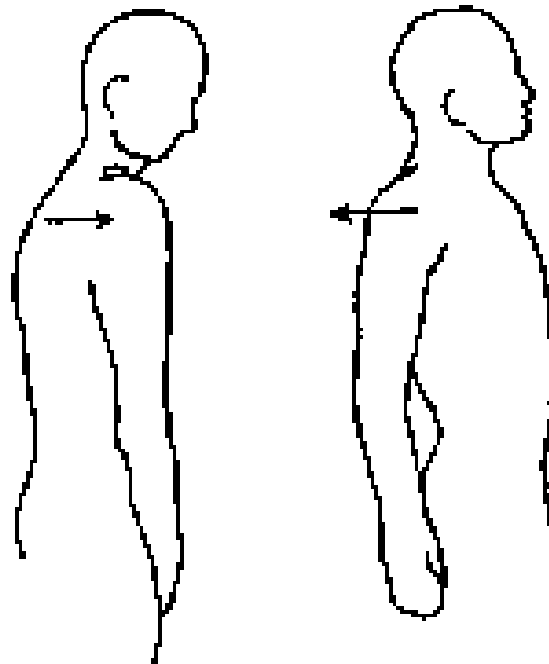
- PANVA:
 - Veľký súvis so sexualitou
 - **Zastrčená panva**- snaha vyhnúť sa pocitom, emóciám, nezrelosť, strach zo sexuality
 - **panva smerujúca nadol**- posadnutosť sexom. Častokrát s vyvinutými nohami = potreba zabezpečenia (bolesti v dolnej časti chrbta, gastro., bronchitída)
 - **Panva smerujúca nahor**- sploštenie v dolnej časti chrbta, zmenšenie sex. energie, neschopnosť zamerať sa na emóciu, zúžená emocionalita
časté sex. dysfunkcie, hemoroidy, podráždenosť



- BRUCHO:
 - Najmä u žien, súvis s materskou rolou
- SPODNÁ ČASŤ CHRBTI:
 - Napätie v oblasti: zabrzdzená sexualita, sebaovládanie, sebastabilita
 - Flexibilita svalov: uvoľnenosť, impulzivita
- HRUDNÍK:
 - **Prepadnutý**- nedostatok vitality, málo energie, únava, potreba podpory
 - Pri hlbokom dýchaní bolesť
 - Málo rozvinuté prsné svaly – neistota, depresie, pasivita, menejcennosť
 - **Príliš vyvinutý**- rigidné postoje, logické, intelektuálne, dôraz na výkon a úspech, potreba mať veci pod kontrolou, chronická úzkosť, vysoký krvný tlak



- RAMENÁ:
 - Zhrbenie dopredu: hanba, sebaobrana, strach z bolesti, zraniteľnosť, citlivosť. Ak viac ľavé rameno – chráni srdce
 - Zvýšené rameno: pocit strachu, málo asertivity
 - Zatiahnuté rameno vzad: drží v sebe hnev, strach
 - Príliš vyvinuté rameno: „muž“- pocit moci, sebavedomie, vziať problémy na svoje ramená
 - Príliš úzke ramená: osobnostná slabosť, neschopnosť akcie



- RUKY:
 - Slabo vyvinuté: neschopnosť prevziať život do vlastných rúk
 - Masívne ruky: zaobchádza s ľuďmi ako s objektami
- HLAVA:
 - Sklonená vpred: problémy stáť tvárou v tvár problémom, požiadavkám ostatných
 - Sklonená v pravo: arogancia, vzdor
 - Sklonená vľavo: roztomilosť, hravosť
 - „bezkrkosť“: agresivita



Correct



Very Straight



Head Forward



Curved



Psychosomatika

- **SIGMUND FREUD:**

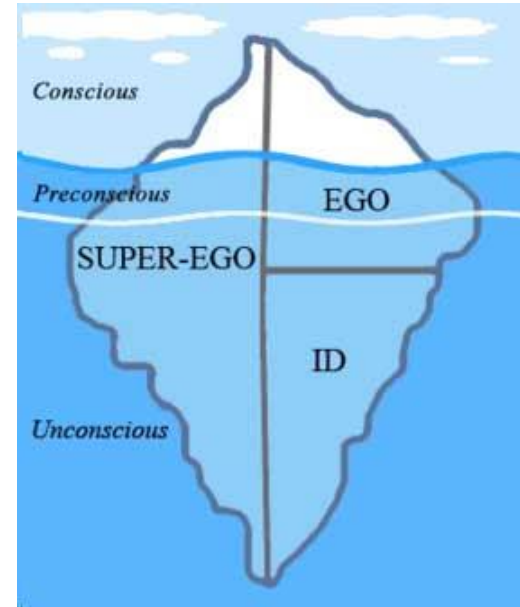
- Id, Ego, Superego

- **MODEL KONVERZIE:**

Symptóm je reprezentantom určitej vytesnenej časti vlastnej minulosti (fantázie), symbolicky vyjadrený v jazyku tela.

- Premena energie (predstavy, vytesneného obsahu) do somatickej inervačnej energie

- (hysterická slepota)



- **ALEXANDER:**

- **KONVERZNÉ SYMPTÓMY:** Podobne ako Freud. Disociácia duševného a telesného (potreba – zákaz – odštiepenie)
- **ORGÁNOVÁ NEURÓZA:** Špecifické emócie – špecifický orgán

- **REICH:**

- Neurotické riešenie detského pudového konfliktu -> zmena vo fungovaní človeka
-> zmena charakteru (OM dieťaťa)
- **Charakter:** v telesnej rovine =
chronické svalové napätie:
SVALOVÝ PANCIER – energia nemôže
prúdiť – narušená homeostáza
- Využíval :
 - Schultzov autogénny tréning a Jacobsonov autogénny tréning
 - Orgazmus



Stres

- **SELYE a CANNON:**
- nešpecifická reakcia tela na akýkoľvek nárok, kladený na organizmus
- Homeostáza = rovnováha organizmu
- Hormóny hypotalamu a hypofýzy
- Nadprodukcia hormónov = zvýšenie srdečnej aktivity, krvného tlaku, zúženia ciev (zbledne tvár). Zvýšenie činnosti hladkej svaloviny (husia koža) -> musí byť rovnováha, a preto ostatné org. Poľavujú z činnosti.

- **Všeobecný adaptačný syndróm:**

- **Poplach (alarm)** – vylučovanie hormónov – nabudenosť a aktivita organizmu
- **Odolnosť (rezistencia)** – udržiavanie aktivity (útok / útek)
- **Vyčerpanie (exhaustia)** – pri dlhodobom strese vznikajú psychické a psychosomatické ochorenia.

ENERGIA:

Nabudenie org (hormóny zvyšujú aktivitu) – nevhodné využitie tejto energie (nedošlo k riešeniu problémov) – prebytok energie – pocity napätia, bolesti, zmeny v schopnosti cítiť telo (depersonalizácia) – uvoľnená energia sa niekde zastaví (prebytok) – **poškodenie orgánu**

Prístupy zamerané na telo

- **KPT – koncentratívna pohybová terapia**
 - Liečba vnímaním a pohybom
 - Rozširovanie a zužovanie vedomia prostredníctvom koncentrácie na pohyb:
 - Fyzický (chôdza v priestore, posed, postoj)
 - Emocionálny (zmeny nálady a cítenie tela)
 - Kognitívny (myšlienky, názory spomienky, asociácie...)
 - Procedurálna pamäť – emocionálne nabité spomienky, ktoré ovplyvňujú naše zdravie

- **POP- Proces orientovaná psychoterapia**



-
- „telesné symptómy nie sú nevyhnutne patologické, že to nie sú len choroby, čo sa musia hojiť, potláčať či liečiť. Symptómy sú potenciálne zmysluplné a účelné stavy. Môžu zahájiť fantastickú fázu života alebo môžu priniesť úžasný prístup k jadrú existencie. Môžu byť tiež výletom do iného sveta....môžu byť kráľovskou cestou vývoja osobnosti....zrkadlia sa v snoch a všetky sny vypovedajú , rôznym spôsobom, o telesných stavoch...“ /Telo a sny, Stimul, 1992/.

Arnold
Mindel

Psychologia
i szamanizm



Kiedy pokonasz demona, to znajdziesz
chwile przyjemności i dodatkowej energii

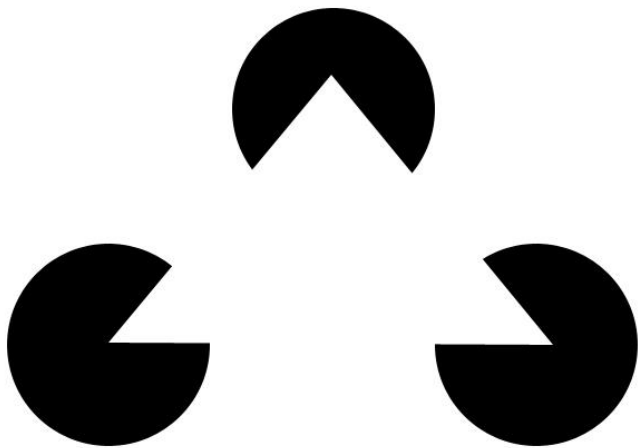


SNOVÉ TĚLO

CIOTA TĚLA PŘI OBHÁVÁNÍ BYTOSTIČU 44

- **GEŠTALT**

- Celok! – vnímanie tela, hranie rolí, uvedomovanie si čo sa deje s telom



Ďakujem za pozornosť

