

PROTOCOL SOUNSBORY

Soundsory este un program de 40 de zile împărțit în două sesiuni a câte 20 de zile fiecare, cu o pauză recomandată de 3 săptămâni între fiecare sesiune de 20 de zile. Fiecare zi constă în 30 de minute de ascultare de muzică cu un program de exerciții opțional. Vă recomandăm:

1

sedință pe zi

30'

pe zi, într-o sesiune unică

5 până la 7

zile pe săptămână

Ca orice program de antrenament, timpul și repetiția sunt importante. Vă recomandăm să urmați protocolul sugerat pentru a profita la maximum de program. Nu uitați să faceți o pauză de 3 săptămâni între sesiunile de ascultare de 20 de zile și să nu faceți sesiunea de ascultare mai mult de o dată pe zi. Amintiți-vă: mai mult nu este întotdeauna neapărat mai bun!

Cum și când să urmăriți exercițiile de mișcare a corpului

- Aveți acces [aici](#) la o sugestie de 3 până la 4 exerciții pe zi pe care vă încurajăm să le faceți în timp ce ascultați muzică. Ar trebui să le urmăriți pe toate o dată înainte de a începe sesiunea și apoi să le faceți de câte ori puteți în primele 25 de minute. Vă rugăm să rețineți că este important să vă mișcați corpul, fie utilizând exercițiile propuse de noi, urmând exerciții adaptate sugerate de un terapeut, fie pur și simplu improvizând propriile exerciții sau dansând pe muzică, atâta timp cât puteți timp de 25 de minute. Luați-vă cel puțin 5 minute pentru a asculta pur și simplu muzica și a vă relaxa.

Trebuie să reporniți programul după o pauză de câteva zile?

- Pauzele aici și colo sunt ok! Viața este plină, uneori se întâmplă lucruri neașteptate! Dacă pierdeți o zi sau faceți o pauză pentru o zi, continuați de unde ați rămas.
- Dacă ați început programul și l-ați oprit timp de 2-3 zile, continuați de unde ați rămas.
- Dacă ați luat mai mult de o săptămână de pauză, vă recomandăm să începeți din nou programul.

Trebuie să reporniți o sesiune zilnică?

- Dacă sesiunea dvs. de ascultare este întreruptă din orice motiv, vă recomandăm să reporniți de unde ați rămas.
- Dacă nu sunteți sigur unde v-ați oprit sau ați rămas, vă recomandăm să vă opriți și să începeți din nou a doua zi cu programul corespunzător zilei.

Ați amestecat câteva zile?

- Dacă ați amestecat unele sesiuni zilnice, înlocuiți-o pe cea pe care ați făcut-o cu cea pe care nu ați făcut-o. De exemplu, dacă

ați făcut ziua 3 și trebuia să faceți ziua 2, faceți ziua 2 în ziua următoare.

Trebuie să vă adaptați?

Referitor la partea de ascultare a programului

- Dacă sunteți sensibil auditiv, începeți cu ședințe mai scurte și creșteți-le treptat pe măsură ce sensibilitatea scade.
- Dacă într-adevăr nu puteți tolera una dintre melodii, treceți la piesa următoare.

În ceea ce privește partea corp-mișcare a programului

- Ne dăm seama că nu toată lumea va putea urma toate exercițiile exact așa cum sunt stabilite. Cel mai important lucru este să țineți căștile pornite și să vă mișcați.
- Dacă vi se pare că exercițiile sunt prea ușoare, faceți-le mai repede sau încercați să creșteți numărul de repetări.
- Dacă vi se par prea grele, vă rugăm să faceți tot posibilul! Nu renunțați!
- Dacă folosiți programul pe altcineva, care are dificultăți severe, sprijiniți-l cât de mult puteți, modificați exercițiile după caz sau adăugați propriile idei de mișcare.
- Dacă într-adevăr abilitățile motorii sunt foarte afectate, amintiți-vă să mișcați o parte a corpului, chiar dacă doar pentru câteva minute. Este mai bine decât să nu vă mișcați deloc. Unele dintre exerciții pot fi ușor adaptate nevoilor și abilităților dumneavoastră.