

Sesja 1

Imię-wiek

Czym się zajmujesz zawodowo, czyli jak wygląda Twój dzień tak „zwyczajowo”

Informacje ogóle dotyczące stanu „aktualnego”

Co jest powodem przyścia na masaż? Opisz co się dzieje z ciałem, jak się czujesz. Co dokucza najbardziej? W jaki sposób ogranicza to Twoje życie codzienne?

Jaki to ból? Rodzaj bólu? Jakie jest natężenie bólu (śmiało opisz to, co czujesz, że jest ważne, żebyśmy mieli obraz taki „przed” zaczęcią pracą z masażem i do czego będziemy porównywać późniejsze ewentualne zmiany i efekty).

Kiedy objaw pojawił się po raz pierwszy? Czy była przyczyna (mechaniczna, emocjonalna itp.)

Kiedy ostatnio pojawił się ból i w jakim momencie?

Czy były robione jakieś badania diagnostyczne? Czy było jakieś leczenie/fizjoterapia? Jakie przyniosło efekty?

Jakie aktywności wywołują objawy? Czy jest coś co go zaostrza? A jest coś co łagodzi objawy?

Terapia bólu masażem - badanie wpływu masażu Lomi Lomi Fizjo na ciało

Objawy (np. ból) są ciągłe czy może zmieniają się w ciągu dnia?

Co chciałabyś osiągnąć dzięki naszym spotkaniom? (Taka pierwsza rzecz, która przychodzi Ci do głowy).

Wypełnić po masażu, najlepiej po nocy

Jak się czułaś/eś wieczorem w dniu masażu? Raczej pełnia energii, czy takie wyciszenie i „rozmemłanie”? Jak minęła noc? Coś się działo? (fizycznie-emocjonalnie)

Jak oceniasz ogólną poprawę swojego stanu od razu po masażu? w skali od 1 (niewiele)-10 (max) (refleksje mile widziane 😊)

Zauważyłaś/eś poprawę oddechu?

Terapia bólu masażem - badanie wpływu masażu Lomi Lomi Fizjo na ciało

Jak oceniasz postawę swojego ciała? Czy coś się w niej zmieniło? Np. czujesz się bardziej wyprostowana/y albo „dłuższa/y”, albo np. lżejsza/y? Czyli jak się czuje Twoje ciało po masażu? Coś Cię zaskoczyło?

Czy zauważyłaś/eś jakąkolwiek zmianę w obszarze, z którym przyszłaś/edłeś na masaż? Jeśli tak, to co się zmieniło? (wiem, że u części badanych jest kilka spraw, z którymi się tu obserwujemy, ale może coś się poprawiło od razu?)

Wypełnić 5-6 dni po masażu

Czy zauważyłaś/eś w tym czasie coś „innego” w swoim ciele, czy coś się działo, np. więcej siania, oczyszczanie, większy lub mniejszy apetyt, pocenie się w nocy, może lepszy sen (a może coś Ci się śniło?) itp. (objawy typowo fizyczne)

Terapia bólu masażem - badanie wpływu masażu Lomi Lomi Fizjo na ciało

Czy czułaś/eś się inaczej psychicznie? Na przykład lepiej poradziłaś/eś sobie z czymś, co zazwyczaj szybko denerwowało albo smuciło? A może pojawiły się inne emocje, mniej wygodne? (rozdrażnienie, złość, smutek itp.)

Czy masaż wpłynął na Twój poziom energii? Zauważyłaś/eś może, że jest jej więcej niż zazwyczaj? Jak mijał dzień w pracy? Zauważyłaś/eś jakieś zmiany? (może lepsze skupienie, albo usprawnienie działania, albo w drugą stronę, rozdrażnienie i trudność w skupieniu)

Refleksje ogólne, czyli co jeszcze u siebie zaobserwowałaś/eś po masażu, co było dla Ciebie dobre, ważne, nowe, inne, a czego tu nie wymieniliśmy.

Sesja 2

Proszę wypełnij po masażu najlepiej po nocy od otrzymania masażu.

Jak minął Ci dzień po masażu? Jak poziom energii i czucia ciała? Czy coś Cię boli/coś czujesz bardziej/mniej/w innym miejscu/inaczej?

Jak minęła Ci noc? (może coś Ci się śniło?) Jak się rano wstawało?

Czy są jakieś zmiany w bolesnym obszarze/lub w tych sprawach z jakimi do mnie przyszłaś/edłeś na pierwsze spotkanie? Jeśli tak to jakie?

Terapia bólu masażem - badanie wpływu masażu Lomi Lomi Fizjo na ciało

Dopisz po 5-6 dniach od masażu (oraz dopisz proszę też na dzień przed przyjściem na kolejną sesję, jeśli coś jeszcze „ciekawego” zaobserwowałaś/eś, ciało pracuje dużo dłużej niż dwa dni po masażu).

Co zaobserwowałaś/eś jeszcze po drugim masażu? (jaki poziom energii, jak Ci się spało w tym czasie, jak apetyt, sikanie i potliwość? Chodzi o takie fizyczne odczucia z ciała, coś może jest lżej albo inaczej? Jak w ogóle odczuwasz swoje ciało? Zwracałaś/aś na nie większą uwagę?

Czy dostałaś/eś może jakąś informację zwrotną? Czasem nasze najbliższe otoczenie widzi więcej. Ktoś może powiedział „coś” a Ty to inaczej wyglądasz/skąd masz tyle energii/albo co Ty taka/i zmarnowana/y?

Czy odczuwasz jakieś zmiany psychiczno-emocjonalne? Może miałaś/eś na coś ochotę specjalnie? Coś zrobić, zjeść/lub czegoś nie robić, nie jeść?

Jeśli coś jeszcze zauważyłaś/eś napisz śmiało. Jak się czujesz „w programie”? Pojawiają się jakieś myśli związane z tym, czego tu doświadczasz, coś Cię zastanawia/ciekawi/dziwi?

Sesja 3

Proszę wypełnij po masażu, najlepiej następnego dnia po południu od otrzymania masażu.

Czy są jakieś zmiany w temacie z jakim do mnie przysłaś/edłeś? Jeśli tak to jakie? O ile lepiej jest od pierwszego masażu? Tak w skali 1-10?

Co zaobserwowałaś/eś jeszcze po trzecim masażu? (jaki poziom energii, jak Ci się spało, jak apetyt, sikanie i potliwość, temperatura ciała może się jakoś zmieniała? Fizyczne odczucia z ciała, coś może jest lżej albo inaczej?

Jak postrzegasz swoje ciało, odkąd się spotykamy? Czy coś się w nim zmieniło? Widzisz siebie inaczej?

Czy odczuwasz jakieś zmiany psychiczno-emocjonalne? Jeśli tak, to opisz proszę co się zmieniło „w głowie” i w jakich sytuacjach to widzisz najbardziej?

Jak odbierasz w ogóle sam masaż? Jak Ci się „podoba”? Czy każde spotkanie jest takie samo? Czy coś Cię może zaskoczyło, że nie wiedziałaś/eś, że tak może być? Co Ci się najbardziej podoba w tym masażu?

Jeśli doświadczałaś/eś „trudnych” zmian w ciele po masażu, które wcześniej już opisywałaś/eś, co sobie wtedy myślałaś/eś? Czy to Cię niepokoiło, czy może byłaś/eś spokojna/y, że mimo wszystko przejdziemy ten etap. Co Ci pomagało wtedy „wytrwać” np. ból głowy czy mięśni albo częste sikanie, wzmożona potliwość, albo trudniejsze stany emocjonalne.

Wypełnij proszę 5-6 dni po masażu (i dopisz przed przyjściem na kolejny masaż, jeśli coś dodatkowo się później jeszcze zauważysz)

Jak się teraz czujesz po kilku dniach od masażu?

Czy coś nowego się działo w ciągu tych kilku dni, o czym jeszcze nie pisałaś/eś?

Czy czujesz zmiany w obszarze bolesnym lub tym z którym przyszłaś/edłeś do mnie na masaż pierwszy? Jakbyś miał/a w skali 1-10 napisać, jak się czujesz po tych 3 spotkaniach w stosunku do tego jak było zanim przyszłaś/edłeś?

Terapia bólu masażem - badanie wpływu masażu Lomi Lomi Fizjo na ciało

Czy możesz powiedzieć, że masaż pomógł Ci na coś jeszcze oprócz tego, z czym do mnie przyszedłeś/edłeś początkowo? Zaobserwowałaś/eś jeszcze jakieś zmiany w ciele, które nie spodziewałaś/eś się, że zajdą?

Co jest dla Ciebie ważnego w tym masażu? Zarówno w samej technice, jak i w tym, jak ona wpływa na Twoje ciało.

Czy ufasz swojej lomi terapeutce? Jeśli tak, to co wpływa na to zaufanie? Dlaczego mimo tego, że czasem zmiany jakie zachodzą są „trudne”, jednak decydujesz się na dalsze sesje?

Sesja 4

Proszę wypełnij następnego dnia po masażu

Jak przebiegał dzień/wieczór/noc po masażu? Na poziomie ciała czy coś się jeszcze oczyszczało? (pot, sikanie, kupa)?

To już czwarte nasze spotkanie! Przypomnij sobie z czym do mnie przyszłaś/edłeś, jak się wtedy czułaś/eś i w jakim stanie było Twoje ciało. Jak dziś z perspektywy tych czterech masażu się czujesz?

Czy było coś na przestrzeni tego ponad miesiąca, co Cię zaskoczyło, że właśnie tak się będzie działo, jak mi opisywałaś/eś z masażu na masaż?

Terapia bólu masażem - badanie wpływu masażu Lomi Lomi Fizjo na ciało

Co jest dla Ciebie odkryciem, takim dzięki masażowi właśnie? Zmiany na tym etapie naszych spotkań są dość duże, sama się nie spodziewałam, że aż tyle się dobrych rzeczy wydarzy, a co Ciebie najbardziej zaskoczyło, że się zmieniło/odkryło/stało?

Co się zmieniło w Twoim ciele w temacie, z którym do mnie przyszłaś/edłeś?

Czy w Twoim życiu jest miejsca na fajne rzeczy? Masz może ochotę na coś nowego, na jakieś aktywności, wyjścia? Co dobrego się dzieje teraz u Ciebie i możesz to połączyć z tym, że zaczęłaś/ąłeś ten eksperyment z masażem?

Terapia bólu masażem - badanie wpływu masażu Lomi Lomi Fizjo na ciało

Niektórzy pisali mi, że po masażach zaczęły się dziać różne „magiczne” sytuacje, wręcz takie „znaki”, co robić, gdzie iść, znajdowały się szybko rozwiązania trudnych sytuacji, albo pojawiali się ludzie, którzy pomagali. Czy coś takiego miało miejsce u Ciebie, jeśli tak, co napisz proszę co.

Wypełnij proszę 5-6 dni po masażu (oraz przed przyjściem na kolejną sesję, jeśli coś nowego zauważyłaś/eś)

Jak się teraz czujesz po kilku dniach od masażu?

Czy coś nowego się działo w ciągu tych kilku dni, o czym jeszcze nie pisałaś/eś?

Co było dla Ciebie najtrudniejszego w naszych spotkaniach (lub pomiędzy nimi) czy coś było dla Ciebie „wyzwaniem”, jeśli tak, to co?

Terapia bólu masażem - badanie wpływu masażu Lomi Lomi Fizjo na ciało

Jaką największą zmianę możesz zauważyć w sobie (w ciele, emocjach, życiu) do której przyczyniły się nasze spotkania.

Czy opowiadałeś/eś komuś, że bierzesz udział w tym masażowym eksperymencie, jeśli tak to co mówiłeś/eś (jak opowiadałeś o tym) i z jaką reakcją się spotykałeś/eś?

Powoli zbliżamy się do końca naszych spotkań, czy jest coś, co byś chciał/a, gdyby to było możliwe, żeby się jeszcze poprawiło/zmieniło u Ciebie w sferze fizycznej lub psychicznej.

Jeśli coś takiego jest, to co jeszcze, oprócz masażu, może Ci w tej zmianie pomóc? Co możesz zrobić sam/a i na co masz ochotę (bez zmuszania się), żeby się wspomóc dodatkowo?

Sesja 5

Proszę wypełnij następnego dnia po masażu

Tradycyjnie poproszę o relację, czyli na poziomie fizycznym i fizjologicznym jak przebiegła nocka i dzień po masażu?

Czy piąty masaż różnił się w odczuciu od poprzednich? Czy każdy masaż odbierałaś/eś tak samo czy może inaczej?

Czy masaż lomi możesz uznać za terapeutyczny? Jeśli tak, co o tym świadczy, że taki właśnie jest? Chodzi mi o to, żeby spróbować określić części składowe, co się składa na masaż, który można według Ciebie nazwać też terapią.

Jak bardzo w sferze fizycznej odczułaś/eś, że lomi Ci pomogło? W skali 1-10 (1 – tyle co nic, 10 maksimum)

Terapia bólu masażem - badanie wpływu masażu Lomi Lomi Fizjo na ciało

Co takiego wyróżnia masaż lomi od innych form terapii i pracy z ciałem, że zdecydowałaś/eś się zostać do końca projektu, co tu było dla Ciebie najważniejszego w tych spotkaniach.

Czy fakt, że masaż nie był bolesny w trakcie sesji, ma znaczenie?

Jak teraz odczuwasz swoje ciało i sferę emocjonalną? Proszę opisz swoimi słowami jakie najważniejsze dla Ciebie zaszły w nim zmiany?

Wypełnij proszę 6-8 dni po masażu

Po piątym masażu jak Ci jest teraz w ciele? Przypomnij sobie pierwsze dwa masaże i wszystkie „efekty po masażu”, też te trudniejsze momenty, kiedy może ciało bolało bardziej, albo emocje szalały, kiedy ciało mocno się regenerowało.

Czy jest jakiś moment w tych naszych spotkaniach, który możesz nazwać takim „punktem zwrotnym”, że od tego momentu było zauważalnie lepiej, albo zdecydowanie inaczej się czułaś/eś? Kiedy to było i jak to odczuwałaś/eś?

Czy masaż w jakikolwiek zmienił Twoje postrzeganie własnego ciała? Jeśli tak, to jak siebie teraz „widzisz i odbierasz”? Jak myślisz, dlaczego tak się stało?

Czy fakt, że masowane jest całe ciało ma znaczenie? (Jeśli tak, napisz proszę swoimi słowami, dlaczego?)

Gdybyś miał/a polecić komuś ten masaż, jak byś o lomi opowiedział/a? I gdyby ktoś miał wątpliwości i trochę się bał chociażby nagości, co byś powiedział/a i jak „zachęcił/a” do tej formy skorzystania z pomocy?

Spotykaliśmy się na przestrzeni 2-2,5 miesiąca. Po drodze wydarzały się czasem nieprzewidziane sytuacje życiowe, a mimo wszystko efekty masażu się utrzymywały. Jak oceniasz czas w jakim otrzymałaś/eś pomoc czy terapia przebiegła „szybko”, „wolno”, czy można powiedzieć, że 5 spotkań przy tego rodzaju bólu z jakim przyszłaś/edłeś (lub inną trudnością w ciele, a czasami i kilkoma bólami w różnych częściach ciała) to dużo, mało?

Jak bardzo poprawiła się jakość i komfort Twojego życia, dzięki temu, że Twoje dolegliwości się zmniejszyły bądź całkiem ustąpiły? Czy to też wpłynęło na przykład na Twoje relacje z innymi (w domu, w pracy itp.)

Terapia bólu masażem - badanie wpływu masażu Lomi Lomi Fizjo na ciało

Jak Ci się „podało w programie”? Czym ten czas był dla Ciebie? Czy to, że po każdym masażu były pytania do wypełniania, miało jakieś znaczenie dla Ciebie? W czymś Ci dodatkowo pomogło?

W pierwszej ankiecie zapytałam:

Co chciałabyś osiągnąć dzięki naszym spotkaniom? (Taka pierwsza rzecz, która przychodzi Ci do głowy).

A Ty odpisałaś/eś:

(tu wklejamy odpowiedź pacjenta z pierwszej sesji)

Czy i na ile to się „udało”? Proszę podsumuj swoimi słowami naszą pracę