



## GEBRUIKSTECHNIEKEN HAPPY SENSO

Sommige mensen zijn erg gevoelig voor prikkels, en andere mensen juist minder gevoelig voor prikkels. Iedereen reageert anders op een prikkel en een prikkel kan fijn en ook helemaal niet fijn zijn. Happy Senso levert hele diverse reacties op en het vaak niet te voorspellen hoe iemand erop reageert. Heel vaak vinden mensen het een hele leuke prikkel en moeten ze lachen, het kietelt een beetje zeggen sommigen. Voor andere mensen is het voelen van Happy Senso in de handpalm een best heftige ervaring en geen fijne prikkel. Maar ook al is een prikkel soms niet fijn, het kan wel goed voor je zijn. Hoe kan je hier dan aan wennen? Door het eerst op een meer laagdrempelige manier te voelen/ervaren. Op een manier waarop je zelf de controle hebt in hoeveel je voelt en waar (bijvoorbeeld de techniek op een tafel of met een spiegel)

Hieronder beschrijven we een aantal mogelijke technieken. Heb je zelf nog leuke ideeën, we horen het graag om er ook weer anderen blij mee te kunnen maken !

### Vooraf

**Algemeen** : Lees eerst de handleiding op de achterzijde van de bus. Gebruik de bus altijd met de witte spuitkop volledig naar beneden gericht (verticaal) en druk het platte gedeelte van de spuitkop in zodat de multisensorische gel er uit komt.

**De bus schudden** : de bus voor gebruik altijd goed schudden. Dit is tegelijk een optionele oefening.

**Handen opwarmen** : dit is optioneel en bij alle mogelijke oefeningen met de hand toepasbaar. Als het mogelijk is om in de handen te laten wrijven dan kan dit een mooie voorbereidingsoefening zijn. Hoe warmer de handen zijn hoe intenser iemand het voelt en hoort namelijk.

**Beloning** : Happy Senso kan naast dat het via diverse mogelijkheden als oefening en ervaring wordt ingezet ook met een hele andere functie worden ingezet, namelijk als beloning.



[www.happysenso.nl](http://www.happysenso.nl)  
Kemphaanplein 21  
6883 DX Velp



[info@happysenso.nl](mailto:info@happysenso.nl)  
Telefoon: 06-28115991



KvK nummer: 67135013  
IBAN : NL38 RABO 0313 6460 58  
BTW-nummer : NL856844913B01





## (vooral) Individuele oefeningen :

### Tafel ( kan ook als groepsoefening)

Dit is hele mooie laagdrempelige techniek om mee te beginnen op het moment dat er vraagtekens zijn of iemand de ervaring misschien te intens of te heftig zal vinden.

Spuit de Happy Senso op de tafel in de gewenste hoeveelheid en voel met je vinger of je hele hand wat er gebeurt als je op de gel drukt. Een hele minimale hoeveelheid die je bijna niet ziet kan een hele mooie manier zijn om te starten. De persoon die het gaat ervaren heeft volledige controle over hoeveel en wanneer ze het zelf gaan ervaren en kan het zo zelf opbouwen. Verder zijn er heel veel situaties waarin deze techniek erg prettig en handig werkt.

### Handen (ook erg goed te gebruiken in een groepsetting)

Met de handen zijn heel erg veel verschillende oefeningen mogelijk, die vaak ook min of meer tegelijk in elkaar door lopen. De basis truc om het meeste effect en plezier er uit te halen is om Happy Senso zo rustig mogelijk te gebruiken door de handen zo langzaam mogelijk te bewegen.

Hieronder staan bewegingen met de hand in volgorde van intensiteit:

- Happy Senso op 1 hand houden en verder niets mee doen, is vooral iets om te zien, verder gebeurt er dan vrijwel niets. Het heeft vooral een verkoelend effect, zeer lage intensiteit.
- Vervolgens 2 handen stil op elkaar houden heeft en zacht heeft het effect dat je Happy Senso gaat voelen en horen.
- De handen dan langzaam over elkaar wrijven zorgt er voor dat de intensiteit en het effect toeneemt
- Van 1 hand( of 2 natuurlijk) een vuist maken geeft meer geluid en prikkels. Dit wordt nog weer extra versterkt door er in te knijpen.
- Wat een extra optie is. is om dan de hand als vuist naast de oren te houden en te luisteren. Dit samen/bij elkaar doen is hier ook nog weer een leuke optie bij.



### Verticale Spiegel

Houd de bus vast om de juiste positie te bepalen en de Happy Senso op de spiegel te spuiten. Zoals u kunt zien, is het mondstuk schuin geplaatst, het gebogen gedeelte van de sproeikoppen tegen de spiegel en drukt u op het drukoppervlak van de spuitkop. Je zult zien dat de gel op de spiegel langzaam naar beneden gaat. Druk op de gel en voel wat er gebeurt.

[www.happysenso.nl](http://www.happysenso.nl)  
Kemphaanplein 21  
6883 DX Velp

[info@happysenso.nl](mailto:info@happysenso.nl)  
Telefoon: 06-28115991

KvK nummer: 67135013  
IBAN : NL38 RABO 0313 6460 58  
BTW-nummer : NL856844913B01





### Voeten (kan ook in een groep)

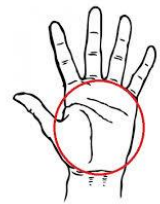
De eerste optie is om de Happy Senso op de grond te sproeien (op een vlakke ondergrond) en de blote voet op de multisensorische gel te duwen. Pas op voor gladde vloeren. De tweede optie is om wat Happy Senso op de hand aan te brengen en de voeten ermee te masseren.

### Been / arm

Breng wat Happy Senso aan op een been of arm. Begin met de hoeveelheid van een druif (of minder), wanneer meer wenselijk is, is dat altijd mogelijk. De bovenkant van de arm voelt minder intens dan de binnenkant van de hand. Dus als de hand te intens is om hiermee te beginnen, is dit een goede optie om te wennen aan het gevoel om over te kunnen naar meer mogelijkheden. Als ervaring op zich is het ook een hele mooie, omdat je iemand er rustig mee kunt masseren.

### De Happy Shake (kan ook erg mooi zijn met 3 personen of in een kleine groep)

Het biedt een heel mooi moment van wederzijds contact. Het kan zowel één op één als in een groep worden toegepast. Spuit een bolletje Happy Senso op het midden van de palm van je hand ter grote van een druif. Geef dan de andere persoon de hand. Zie hiernaast op de afbeelding de juiste positie. Deze oefening is ontzettend populair vanwege het onderlinge contact. Tegelijk kan deze oefening wel ook als zeer heftig ervaren worden, dus eentje om nooit zomaar als eerste oefening bij iemand mee te beginnen.



### (vooral) GROEPSOEFENINGEN:

#### De cirkel van contact (kan ook in een één-op-één)

Ga in een kring zitten en geef iedereen een toefje Happy Senso in de rechterhand en laat het ze in beweging rustig over de hand verdelen. Hoe rustiger je het doet des te meer plezier het straks samen oplevert (optioneel kan je nog vragen om van de handen een vuist te maken en deze bij de oren te houden om zo ook het geluid goed te horen). Geef daarna de burens een hand zodat je een cirkel vormt met elkaar. Eén persoon begint de oefening door lichtjes in de hand van de linker buurman/buurvrouw te knijpen en de buurman/buurvrouw geeft deze beweging in de richting van de klok door aan zijn/haar buurman/buurvrouw. Na afloop wrijf je je handen over elkaar tot ze droog zijn en daarna is de oefening klaar.



[www.happysenso.nl](http://www.happysenso.nl)  
Kemphaanplein 21  
6883 DX Velp



[info@happysenso.nl](mailto:info@happysenso.nl)  
Telefoon: 06-28115991



KvK nummer: 67135013  
IBAN : NL38 RABO 0313 6460 58  
BTW-nummer : NL856844913B01





### Lopen (kan ook individueel )

Trek eerst een lijn op de vloer met de Happy Senso van ongeveer 2 meter. Stel iedereen in een rij achter elkaar op daar waar de lijn begint. De voeten kunnen bloot zijn (pas wel op voor gladheid) maar met sokken aan kan ook. Door beide opties uit te proberen ervaar je wat het verschil daarin is en welke voorkeur je mogelijk hebt. De eerste persoon mag met de voeten stap voor stap over de lijn lopen. Dit zal voor de één een grotere uitdaging zijn dan voor de ander. Mocht het wat lastiger zijn kan er iemand aan de hand meelopen voor ondersteuning. Als je klaar bent ga je zitten (op de grond of op een stoel) en wrijf je je voeten droog met je handen of pakt een handdoek en haalt de overvloedige Happy Senso eraf, afspoelen hoeft niet)

### Kruipen (groepsoefening / kan ook individueel)

Trek eerst een lijn op de vloer met de Happy Senso van ongeveer 2 meter. Stel iedereen in een rij achter elkaar op daar waar de lijn begint. De lichaamspositie is op handen en knieën. Je gaat namelijk over de lijn kruipen, met de handen ga je hand voor hand over de lijn en de lijn bevindt zich tussen je benen in. Met je benen kruip je dus langs de lijn. Als je klaar bent wrijf je in je handen tot ze weer droog zijn of je haalt bij een te grote hoeveelheid bijvoorbeeld deze eraf met een handdoek. Afspoelen is niet nodig.

## Happy Senso gebruiken tijdens een training / workshop

Happy Senso kan ook worden gebruikt voor educatieve doeleinden, bijvoorbeeld tijdens trainingen of workshops voor professionals of ouders. Het is een zeer interessant hulpmiddel om op een eenvoudige en begrijpelijke manier aan te tonen dat elke persoon anders reageert op prikkels. Je merkt wat er met jezelf gebeurt op het moment dat je het ziet, hoort en voelt en je kunt ook rechtstreeks de reacties van alle anderen ervaren wanneer je rondkijkt. U zult het verschil onmiddellijk opmerken en u kunt praten over wat u samen hebt opgemerkt. Het zal een zeer interessant en verfrissend gesprek zijn, ook erg handig om de aandacht spanne te herladen tijdens een training



[www.happysenso.nl](http://www.happysenso.nl)  
Kemphaanplein 21  
6883 DX Velp



[info@happysenso.nl](mailto:info@happysenso.nl)  
Telefoon: 06-28115991



KvK nummer: 67135013  
IBAN : NL38 RABO 0313 6460 58  
BTW-nummer : NL856844913B01

