

Pozitivni učinci plesa

Bartolović, Vanesa

Master's thesis / Diplomski rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zadar / Sveučilište u Zadru**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:162:703243>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-28**



Sveučilište u Zadru
Universitas Studiorum
Jadertina | 1396 | 2002 |

Repository / Repozitorij:

[University of Zadar Institutional Repository](#)



zir.nsk.hr



DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

Sveučilište u Zadru

Odjel za nastavničke studije u Gospiću

Sveučilišni integrirani prijediplomski i diplomski studij

Učiteljski studij u Gospiću



Vanesa Bartolović

POZITIVNI UČINCI PLESA

Diplomski rad

Gospić, 2024.

Sveučilište u Zadru
Odjel za nastavničke studije u Gospiću
Sveučilišni integrirani prijediplomski i diplomski studij
Učiteljski studij u Gospiću

POZITIVNI UČINCI PLESA

Diplomski rad

Student/ica:
Vanesa Bartolović

Mentor/ica:
doc. dr. sc. Dodi Malada

Gospić, 2024.



Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Vanesa Bartolović**, ovime izjavljujem da je moj **diplomski** rad pod naslovom „**Pozitivni učinci plesa**“ rezultat mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na izvore i radove navedene u bilješkama i popisu literature. Ni jedan dio mojega rada nije napisan na nedopušten način, odnosno nije prepisan iz necitiranih radova i ne krši bilo čija autorska prava.

Izjavljujem da ni jedan dio ovoga rada nije iskorišten u kojem drugom radu pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj, obrazovnoj ili inoj ustanovi.

Sadržaj mojega rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada.

Gospić, 2024.

SAŽETAK

Ples nije samo fizička aktivnost, već i duhovni i emocionalni proces, odnosno povezivanje sa svojim unutarnjim bićem, s drugima i s prirodom oko sebe. Ples je način da se oslobode inhibicije te se iskažu kroz pokret i glazbu. Kao takav, ples ostaje važan dio mnogih kultura i društava. Razvio se u različite stilove i žanrove, ali suština ostaje ista; ples kao sredstvo izražavanja, komunikacije i povezivanja sveprisutan je u današnjem društvu. U ovome radu predstavlja se sve ono što se može naučiti upravo zahvaljujući plesu. Glavna uloga ovoga diplomskog rada je istaknuti pozitivne učinke plesa te njegovu primjenu kako bi se lakše razumio pojam plesa te sve njegove značajke. Kako bi se ova tema što bolje analizirala te primijenila, na samom početku rada bilo je potrebno prikazati ples kroz povijest, njegovu značajnu podjelu, ali isto tako razumjeti ples kao vrstu umjetnosti. Prikazane su misli i mišljenje o plesu, ples kroz emocije, kroz socijalne motive, estetske motive, a također i ples koji se očituje u doživljajima. Nadalje, uočavaju se pojmovi vezani za art terapiju, njezin razvoj, načela, ali i sam postupak korištenja art terapije. Zatim se uočavaju odgojne zadaće plesa te se ples prikazuje kao aktivnost koja utječe na razvoj čovjekovih kognitivnih sposobnosti. Plesna terapija pokazuje izuzetno pozitivan učinak na različite skupine ljudi, uključujući one s mentalnim i tjelesnim zdravstvenim problemima, kao i osobe koje prolaze kroz stresne životne situacije. Ples čovjeku donosi niz dobrobiti zahvaljujući kojima se čovjekov organizam lakše bori s novonastalom situacijom. Ovaj rad završava poglavljem u kojemu se prikazuju plesni pedagozi te način na koji ples omogućava održavanje ravnoteže. Bez plesnih pedagoga bilo bi teško shvatiti sve značajne komponente koje su zaslužne za razvijanje ovog oblika umjetnosti. Sve ove komponente zajedno doprinose sveukupnoj ravnoteži u životu te omogućuju pojedincima da se bolje nose s izazovima, uspješno obavljaju svoje uloge i vode ispunjeniji i kvalitetniji život. U svojoj bi primjeni plesna terapija trebala osigurati razvijanje socijalnih vještina, prilagodbu različitim situacijama, ali isto tako i ostvarenje ljudskih potencijala. Terapija plesom mora se očitovati kroz učenje, stjecanje novih znanja, oblikovanje komunikacije i socijalizacije te ju mora pratiti velika podrška okoline.

Ključni pojmovi: plesna terapija, ples, pokret, ljudsko zdravlje, pozitivan učinak

SUMMARY: The Benefits of Dancing

Dance is not only a physical activity, but also a spiritual and emotional process, connecting with one's inner self, with others, and with the nature around. Dance is a way to release inhibitions and express oneself through movement and music. As such, dance remains an important part of many cultures and societies. Dance has evolved into various styles and genres, but the essence remains the same - dance as a means of expression, communication, and connection is ubiquitous in today's society. The main determinant of this thesis was based on understanding all the components that can be learned precisely through dance. In order to facilitate the understanding of dance and all its features, the main focus of this thesis is evident in the positive effects of dance and its application during the treatment of various patients. In order to better analyze this topic and apply it from the outset, it was necessary to present dance throughout history, its significant divisions, but also to understand dance as a form of art. Thoughts and opinions regarding dance are showcased, delving into its expression through emotions, social themes, aesthetic elements, and its manifestation in experiences. Furthermore, concepts related to art therapy are also observed, including its development, principles, and the process of using art therapy. Then educational tasks are noted, with dance influencing the development of human cognitive abilities. Dance therapy demonstrates an extremely positive effect on various groups of people, including those with mental and physical health problems, as well as individuals going through stressful life situations. Dance brings a range of benefits and determinants that help the human body cope with the new situation, while also providing a certain level of assistance to the families of individuals using therapy. This thesis concludes with a chapter that presents dance educators and how dance enables maintaining balance. Without dance educators, it would be difficult to grasp all the significant components responsible for the development of this form of art. All these components together contribute to overall balance in life, enabling individuals to better cope with challenges, successfully perform their roles, and lead a more fulfilling and higher quality life. In its application, dance therapy should ensure the development of social skills, adaptation to different situations, and the realization of human potential. Dance therapy must be manifested through learning, acquiring new knowledge, shaping communication, socialization and a large amount of support from the environment.

Keywords: dance therapy, dance, movement, human health, positive effect

Sadržaj

1. UVOD	9
2. POJAM I OBRAZLOŽENJE PLESA	10
2.1. Razvoj plesa kroz povijest	11
3. PODJELA PLESA	14
3.1. Društveni plesovi	14
3.2. Narodni plesovi	15
3.3. Umjetnički plesovi	18
4. POKRETI PLESA I PLES KAO VRSTA UMJETNOSTI	20
5. MISLI I MIŠLJENJE O PLESU	21
5.1. Ples kao izražavanje emocija	21
5.2. Socijalni motivi koji oblikuju ples	22
5.3. Estetski motivi plesa	22
5.4. Ples kroz doživljaje	22
6. ZNAČAJNI PLESNI PEDAGOZI	24
6.1. Carl Orff	24
6.2. Rudolf Laban	25
6.3. Rudolf Matz	26
6.4. Emile Jaques Dalcroze	26
7. OSNOVNI POJMOVI VEZANI ZA ART TERAPIJU	28
7.1. Uvid u povijesni razvoj art terapije	29
7.2. Primjena plesa kao terapije	29
7.3. Tehnike plesne terapije	30
7.4. Principi plesne terapije	31
8. TERAPIJA PLESOM I POKRETOM	32
8.1. Primjena plesne terapije kod trudnica	32

8.2. Plesna terapija kod oporavka osoba nakon moždanog udara.....	33
8.3. Primjena plesne terapije kod osoba oboljelih od demencije	34
8.4. Primjena plesne terapije kod žena oboljelih od raka dojke	34
8.5. Primjena plesne terapije kod osoba koje su počinile kaznena djela	35
8.6. Primjena plesne terapije kod osoba oboljelih od kroničnih bolesti	35
8.7. Primjena plesne terapije kod osoba koje imaju problema s hranjenjem	36
8.8. Korištenje terapije plesom kod osoba oboljelih od Parkinsonove bolesti.....	36
8.9. Terapija plesom kod osoba s cerebralnom paralizom	37
8.10. Terapija pokretom i plesom kod osoba s oštećenjem vida	37
8.11. Primjena plesne terapije kod osoba s poremećajem pažnje	38
8.12. Primjena plesne terapije kod osoba s Downovim sindromom.....	38
8.13. Plesna terapija kod osoba s intelektualnim teškoćama.....	39
8.14. Primjena plesne terapije kod starijih osoba.....	39
8.15. Primjena plesne terapije za poboljšanje raspoloženja.....	40
9. PLES KAO POMOĆ U RAZVIJANJU POSTURALNIH REFLEKSA I RAVNOTEŽE	41
10. OBRAZOVNE I ODGOJNE ZADAĆE PLESA	42
10.1. Ples kao medij koji razvija ljudske sposobnosti.....	42
11. ZAKLJUČAK.....	44
12. LITERATURA	45
13. PRILOZI.....	48

1. UVOD

James Brown je, promišljajući o plesu, rekao: „Svaki problem u svijetu može se riješiti plesom.“(<https://hr.yestherapyhelps.com/the-75-best-phrases-of-dance-and-dance-14564>).

Umjetnost jednostavno obogaćuje život. Ona ljudima daje radost i sreću te oblikuje njihov način razmišljanja. Priprema ih za različite situacije i doprinosi razvoju društva u pozitivnom kontekstu. Ples postoji od početka čovječanstva. Proučavajući različite civilizacije i njihov razvoj, moguće je pratiti i razvojne faze plesa. Tako se sam ples može proučavati s nekoliko različitih aspekata: na temelju formalne, vanjske i fizičke strane, ali isto tako može se sagledati kao plesni scenski izričaj te kao izražavanje najdubljih emocija.

Ples ima određenu ulogu za svakog čovjeka. On mu omogućuje uživanje u svakom trenutku, potiče ga da cijeni sitnice te da prihvati samog sebe, sa svim svojim manama i vrlinama (Maletić, 1986). Glavni cilj ovoga rada je proširiti i razumjeti znanje o plesu, shvatiti njegove pozitivne učinke te značaj za društvo. Kroz ovaj diplomski prikazat će se dobrobiti plesa, načini djelovanja plesa i druge odrednice plesne umjetnosti.

Ovaj diplomski rad sastoji se od tri dijela. Prvi dio sadrži osnovne pojmove vezane za ples, podjelu plesa kroz povijest, osnovne misli o plesu te predstavlja plesne pedagoge koji su značajni i za razvoj plesa.

Drugi dio temelji se na osnovnim pojmovima vezanima za plesnu art terapiju, odgojnim i obrazovnim zadaćama plesa te ističe ulogu plesa u razvijanju ravnoteže.

Terapija plesom ne koristi se samo kod osoba koje imaju teškoće, već se svakodnevno primjenjuje kod širokog spektra pojedinaca kako bi se smanjila razina stresa te da bi se poboljšalo njihovo emocionalno stanje.

U trećem dijelu rada prikazat će se primjena terapije plesom i pokretom, načini njezinog djelovanja, učinkovitost i dobrobit.

2. POJAM I OBRAZLOŽENJE PLESA

Ples se definira kao umjetnost u kojoj se tijelo kreće zahvaljujući određenoj dozi ritma. Predstavlja oblik umjetnosti u kojoj se očituje neverbalna komunikacije koja je u plesu prisutna dugi niz godina (<https://www.enciklopedija.hr/clanak/ples>).

Ljudi su rođeni kako bi se kretali. Različite stvari upotunjuju i djeluju na njihov život. Samim time, pojedinac se nalazi u središtu određenih stvari. Njegova najznačajnija uloga je usvajanje novih znanja i vještina te neprestano usavršavanje kako bi postao što punopravniji član društva. Društvo komunicira zahvaljujući gestama, jeziku i riječima. Može se reći kako je za dobru i značajnu komunikaciju potrebno puno različitih komponenata, no upravo ples omogućuje komunikaciju bez velikih zahtjeva. Zahvaljujući plesu ljudi mogu iskazati unutarnje stanje, doživljaje i osjećaje te prikazati u koliko vole ono čime se zapravo bave (Maletić, 1986).

Nadalje, ples na pojedince djeluje na dva različita načina. Kod pojedinih osoba može potaknuti stanje smirenosti i opuštenosti, dok s druge strane može potaknuti dozu uzbuđenja. Ovakav način definiranja i shvaćanja plesa često služi za liječenje putem plesne terapije (Maletić, 1986).

Dakle, osobe koje imaju problema s agresijom koristit će ples kako bi se pokušale umiriti i plesom se kod njih pokušava stvoriti doza smirenosti. S druge strane, osobe koje imaju probleme s depresijom kroz ples se pokušavaju potaknuti za stvaranje doze uzbuđenja (Škrbina, 2013).

Zbog užurbanog načina života i velikog utjecaja društva, današnji ljudi više obolijevaju. Zatvaraju se u sebe i odbijaju potražiti stručnu pomoć. Razlog tome svakako je strah od osuđivanja i odbacivanja. Okolina stvara predrasude i ne prihvaća osobe koje na bilo koji način odudaraju od zadanih normi. Također, ples se često koristi i u radu s djecom. Značajnu ulogu ima kod djece koja se ističu svojim neprimjerenim ponašanjima i koju se može okarakterizirati kao „glasnu“. Ta se djeca uz pomoć plesa pokušavaju umiriti na što prihvatljiviji način, a djeca koja su tiha i povučena uz pomoć plesa postaju aktivnija. Svako dijete za vrijeme svojega odrastanja zaslužuje jednake prilike. Okolina je tu kako bi prepoznala želje i potrebe djece i omogućila im odrastanje bez straha te vjerovanje u bolje sutra (Škrbina, 2013).

Plesom se izražavaju osjećaji, ali i unutarnje stanje svakog pojedinca. Nadalje, ples se javlja u svakoj kulturi te kod svih naroda.

2.1. Razvoj plesa kroz povijest

Svaki ples predstavlja jedan narod. U njemu se nalaze običaji, ali i posebnosti pojedinog kraja. Razvoj plesa moguće je pratiti od prapovijesti jer se već u tom razdoblju javljaju prvi oblici plesa. Tadašnji ples definirao je društvo, kulturu, ono čime se članovi društva bave te se kroz ples prikazivala religija društva. U povijesti je religija imala veliku ulogu, a ples se povezao s religijom i počeo je služiti za prizivanje različitih oblika magije, određenih sila, ali često se koristio i prilikom iscjeljivanja (Kassing, 2018).

Vjera oblikuje ljude, a kroz molitvu pronalaze mir i spokoj. U prošlosti se molitva uspoređivala s plesom pa su plesovi služili za prizivanje lijepog vremena, plodnog tla, ali ples je označavao i slavlje. Plesalo se prilikom sklapanja brakova, rođenja te u drugim značajnim trenucima. Zato se može zaključiti da je ples imao važnu ulogu već u najranijim razdobljima čovječanstva (Maletić, 2002).

Kada se proučava stari Egipat, može se uočiti da je rijeka Nil imala velik utjecaj na oblikovanje i funkcioniranje naroda koji je živio na tom prostoru. Mnogi arheološki nalazi pokazuju da je Egipat već u razdoblju neolitika imao razvijenu bogatu umjetnost. Klimatske promjene svakodnevno su ljude s ovog područja prisiljavale na seobu prema rijeci. Seleći se, ljudi su za sobom ostavljali elemente plesa. Prikazi plesa sačuvani su na stijenama, a na prikazima je moguće uočiti različite plesne pokrete (Maletić, 2002).

Nadalje, Egipćani su zaslužni za razvijanje plesnog pisma, a najznačajniji elementi plesa sastojali su se od nekoliko oznaka:

IBA – predstavlja ritualni ples ili „strogi ples“,

HBJ – predstavlja oznaku za akrobatski ples,

TRF – oznaka za kolovoz,

T – EREF – virtuoзни plesovi koji su se izvodili na slavlju,

T – EB – oznaka za virtuozne plesove, ali jednostavnije (Maletić, 2002).

Egipatski plesovi prožeti su maštom pa su se vrlo brzo razvili plesovi povezani s religijskim i magijskim motivima. Također, nastali su plesovi povezani s božanstvima jer je tada vjera imala veliku ulogu u društvu. Pronađeno je malo dokaza povezanih s borbenim motivima pa se zato čini kako oni nisu zauzimali preveliko mjesto u egipatskoj kulturi.

Umjetničke škole zaslužne su za stjecanje znanja vezanog za ples i čitavu umjetnost na ovom području (Maletić, 2002).

Podatci o prvim plesovima Hebreja mogu se pronaći u Bibliji. U samoj Bibliji ne može se pronaći puno zapisa o samom plesu, ali tamo je vrlo detaljno opisano ozračje i prostor u kojem se izvodio ples. Na temelju tih zapisa može se zaključiti kako su Hebreji jako voljeli glazbu, ali i ples. Svaki bitan događaj u njihovom životu bio je popraćen plesom, a ples su koristili i za iskazivanje zahvalnosti prema Bogu. Mnogi podatci koji se nalaze u knjigama, a koji su povezani s plesom nisu detaljni ni potpuni. Ovaj narod karakteriziraju plesovi koji su povezani s vjerom, ali su i o tome pronađeni vrlo oskudni zapisi zbog zabrane likovnog izražavanja (Maletić, 2002).

Posebnost grčkog plesa su slobodni pokreti te individualizirani način izražavanja. Prvi podatci o grčkim plesovima sačuvani su zahvaljujući Homeru koji je ih je na poseban način pokušao opjevati u različitim epovima. Ples ovoga naroda očituje se u izražavanju tjelesne ljepote. Svakako je važno spomenuti Karijatide koje su plesale u čast božici Artemidi. Grci su ples počeli nadopunjavati elementima povezanim sa scenom (Maletić, 2002).

Izvođeni su plesovi komedije, tragedije, ali isto tako mnogi plesovi kojima su se slavile svakodnevne situacije posmrtnih obreda ili plesa na gozbama. Grčki ples s vremenom je na neki način otišao u zaborav kao i sve ostale posebnosti koje su obilježile ovaj narod. Tome su definitivno pridonijela različita stradanja tijekom dugog niza godina. Značaj plesa u Indiji razvijao se zahvaljujući božici Ramble. Plesalo se u mnogim plesnim školama gdje su uglavnom plesale djevojčice. Osim što su djevojčice usvajale različite plesne pokrete, one su također usvajale elemente vezane uz umjetnost, glazbu, povijest, ali i strane jezike (Maletić, 2002).

Proučavajući ukrašene zidove etruščanskih grobnica čini se kako likovi na ovim zidovima ne odišu poviješću već nekim novim vremenima. Etruščanski plesovi bili su pod utjecajem Grčke. S obzirom na to kako su Etruščanske grobnice bogato ukrašene, plesovi na ovom području izvodili su se kako bi se obradovale duše pokojnika. Uspoređujući komponente glazbe i plesa kod ovog naroda, moguće je uočiti kako je glazba imala veliku i značajnu ulogu u njihovom životu (Maletić, 2002).

Mnogi autori izvještavali su o plesu u starom Rimu. Najpoznatiji od njih bili su Lukijan, Atenej i Libanije, a osim njih o plesu je pisao i velik broj drugih autora. Ljudi koji su se bavili plesom na ovom području bili su robovi koje su u Rim stigli zahvaljujući osvajanjima. Uz

profesionalni ples, važnu ulogu imala je i pantomima uz čiju su pomoć izvođači pokušavali što bolje prikazati pojedine pokrete (Kassing, 2018).

Nakon pada Zapadnog Rimskog Carstva, crkva se našla u središtu i pokušala zabraniti bilo kakav oblik plesa. Nadalje, zbog određenog načina razmišljanja, ples je u potpunosti bio zabranjen. No, u samom narodu on je ipak ostao dugi niz vremena. S vremenom se počeo razvijati narodni ples kroz koji su se prikazivali ljudski običaji i tradicija. Zahvaljujući plesu iskazivale su se različite emocije poput sreće, tuge, ljubavi, ali isto tako uz pomoć plesa iskazivali su se i osjećaji vezani za ratovanje i borbu. Postupnim plesanjem on se nadograđivao i tako su se stvorili vrlo zahtjevni koraci koji su prisutni i danas (Maletić, 2002).

O plesovima, ali i životu starih Ilira nema previše zapisa. Brojni stručnjaci govore o tome kako oni zapravo nisu znali kojoj etničkoj skupini pripadaju. U različitim oblicima plesova moguće je pronaći ostatke ilirske glazbe, a o tome govori Aleksandar Stipčević u knjizi „Iliri: povijest, život i kultura“. Sami plesovi ovoga naroda, prema podacima koji su pronađeni, vrlo su raznoliki te prikazuju način življenja i kulturu naroda (Kassing, 2018).

3. PODJELA PLESA

Proučavanjem brojne literature o plesu moguće je uočiti da postoje različite podjele plesova, ali osnovna podjela može se svesti u tri najvažnije kategorije, a to su:

- društveni plesovi
- narodni plesovi
- umjetnički plesovi (Ivančan, 1996).

3.1. Društveni plesovi

Društveni plesovi razvili su se zahvaljujući velikim migracijama iz Amerike i Europe početkom 20. stoljeća. Glavno obilježje ovih plesova su kretnje koje izgledaju spontano. Svaki oblik društvenog plesa karakterizira određeni ritam i tempo. Društveni plesovi mogu se podijeliti na standardne i latinoameričke plesove (Šumanović, Filipović, Sentkiralji, 2005).

Standardi plesovi dijele se na bečki i engleski valcer, slowfox i quickstep. S druge strane, u latinoameričke plesove moguće je uvrstiti rumbu, jive, cha cha cha, sambu i paso doble.



Slika 1. Društveni ples.

Izvor: <https://plesna-skola.hr/standardni-i-latinsko-americki-plesovi/> (23. 2. 2024.)

Ovi plesovi u velikoj se mjeri smatraju prikladnima za izvođenje za djecu mlađeg uzrasta. Kroz društvene plesova aktivira se cijelo tijelo djeteta, razvija se harmonija te povezanost s glazbom (Šumanović i sur., 2005).

3.2. Narodni plesovi

Narodni plesovi predstavljaju određeni narod sa svim njegovim obilježjima. Povezani su s kulturom, običajima, odjećom i glazbom nekog naroda. Narodni ples sastoji se od određene strukture, a u nju je moguće uvrstiti prostor, korake, rukohvat, pokrete te plesni prihvati (Knežević, 2005).



Slika 2. Narodni ples.

Izvor: <https://www.enciklopedija.hr/clanak/narodni-plesovi> (23. 2. 2024).

Narodni plesovi mogu se podijeliti u nekoliko kategorija, ali najznačajnija podjela je ona prema glazbenoj pratnji. Ovaj oblik plesa na području Republike Hrvatske svoje temelje veže za XIII. stoljeće. U početku su to bili plesovi koji su se izvodili pomoću mačeva, no s vremenom su se njihova forma i sadržaj počeli proširivati (Ivančan, 1996).

Folklorna baština našeg područja izrazito je bogata pa obiluje velikim brojem narodnih plesova. Učenje o kulturi i posebnostima svakoga kraja ima veliku ulogu za učenike. Tako uče o prošlosti te imaju uvid u najvažnija obilježja pojedinog mjesta. Kroz takve sadržaje proširuju vlastiti način razmišljanja i vokabular te uče kako sačuvati tradiciju i prenijeti je na druge naraštaje (Knežević, 2005).

Narodni plesovi u Republici Hrvatskoj mogu se podijeliti prema zonama. Dakle, na ovome prostoru postoje četiri značajne zone, a to su:

- alpska zona
- jadranska zona
- panonska zona

- dinarska zona (Ivančan, 1996).

U područje alpske zone ubrajaju se Prigorje, Posavina, Pokuplje, Podravina, Istra, Međimurje, Hrvatsko zagorje te Moslavina. Instrumenti koji upotpunjuju plesove ovih prostora su violina, cimballi te puhački instrumenti.

Plesove u alpskoj zoni karakterizira plesanje u parovima. Za vrijeme plesa parovi su raspoređeni u pravilnu kružnicu te se kreću suprotno od kazaljke na satu. Najčešći oblici plesa na ovome prostoru su polka i valcer, no također su važni čardaš, drmeš i grizlica (Ivančan, 1996).



Slika 3. Prikaz alpske plesne zone.

Izvor: <https://www.hrvatskifolklor.net/php/folklornezone.php> (23. 2. 2024).

Prostor koji se ubraja u jadransku plesnu zonu obuhvaća otoke, ali i cijeli prostor koji se prostire od Rijeke pa sve do Boke kotorske. Svaki ples koji se izvodi na ovome području obiluje različitim elementima te se baš zato svaki od njih razlikuje od svih drugih. Mijeh je instrument koji najviše dolazi do izražaja u ovome području. Jadranska zona sadrži mnogo plesnih formi, ali najviše se ističu dvije forme. Na ovome području ističu se ples u parovima te oblik plesa u kojemu se plesači samostalno kreću u prostoru (Ivančan, 1996).



Slika 4. Prikaz jadranske plesne zone.

Izvor: <https://www.hrvatskifolklor.net/php/folklornezone.php> (23. 2. 2024).

U panonsku plesna zonu ubraja se prostor koji se nalazi istočno od grada Zagreba, a proteže se sjeverno od rijeke Dunava i Drave. Na ovome području najznačajniji su plesovi koji se plešu u kolu. Plesači se u plesu kreću poput kazaljke na satu. Također, kod plesova na ovome prostoru značajnu ulogu ima pjevanje, ali i instrumentalna pratnja. Posebnost panonske plesne zone je drmeš. To je oblik plesa koji se temelji na titranju. Kod ovoga plesa značajnu ulogu ima i kolovođa koji zadaje naredbe prema kojima se ostatak plesača mora kretati (Ivančan, 1996).



Slika 5.

Prikaz panonske plesne zone. Izvor: <https://www.hrvatskifolklor.net/php/folklornezone.php> (23. 2. 2024).

Područje dinarske plesne zone obuhvaća velik dio prostora. Dakle, to je prostor u koji se ubraja čitavo područje južno od rijeke Save, dio Jadranske obale, ali prostor dinarske plesne zone obuhvaća i Crnu Goru te Bosnu i Hercegovinu. Plesovi koji se izvode na ovim područjima plešu se u otvorenim i zatvorenim kolima (Ivančan, 1996).

Dinarska plesna zona obiluje plesovima kroz koje se pokušavao odabrati bračni partner. Plesove ove zone definiraju različiti oblici kola, a izvode se bez instrumentalne pratnje. Plesovi su vrlo intenzivni, a kroz njih se u prošlosti prikazivala izdržljivost svakog pojedinca (Ivančan, 1996).



Slika 6. Prikaz dinarske plesne zone.

Izvor: <https://www.hrvatskifolklor.net/php/folklornezone.php> (23. 2. 2024).

3.3. Umjetnički plesovi

Umjetnički plesovi nastali su zahvaljujući baletu. Različite plesne predstave postojale su u svim razdobljima povijesti, ali samim baletom smatra se vrsta plesa koja je nastala u 16. stoljeću. Kroz povijest baleta počela se razvijati još jedna umjetnička vrsta, a to je opera (<https://www.svetlorijeci.ba/ples-umjetnost-pokreta/>).



Slika 7. Umjetnički ples.

Izvor: <https://enciklopedija.hr/clanak/balet> (22. 2. 2024).

Balet predstavlja temelj svim ostalim glazbenim strukturama. Glavne odrednice baleta vidljive su u preciznoj formi tijela. Zato se od učitelja, ali i plesača očekuje jasno percipiranje vlastitog tijela, ali i poznavanje drugih elemenata. Za vrijeme ovoga oblika plesa ne koriste se iznenadni pokreti, već svaki pokret mora biti precizan te plesač mora posjedovati jasnu kontrolu. Koordinacija ima veliku ulogu u plesu pa je zato balet zaslužan za razvijanje drugih vrsta plesova (Ursić Glavanović, 2019).

4. POKRETI PLESA I PLES KAO VRSTA UMJETNOSTI

Kod svakog se plesača najprije javlja unutarnji osjećaj radosti, a zatim svoje osjećaje izražava pokretima i gibanjem. Zatim se postupno dolazi do težnje za savladavanjem oblika i tehnika, a na samome kraju svaki pokret služi kao sredstvo izražavanja osjećaja (Maletić, 1983). Svaki plesač za vrijeme svojega razvoja mora usvojiti određene vještine i znanja. Prvo mora upoznati sebe, vlastito tijelo, a zatim postupno usvaja nove pojmove i asocijacije te neprestano uči.

Isti je slučaj i u svakodnevnom životu. Ljudi neprestano uče i usvajaju nova znanja i vještine. Kako bi napredovali vode se unutarnjim doživljajem i neprestano teže usavršavanju i stvaranju nečeg novog. Njihov način razmišljanja vodi ih prilikom odabira ispravnih odluka, a isto je i s plesom. Potrebno je mnogo truda za usvajanje svakog pokreta, ali i zahtjevni pokreti s vremenom postaju automatski (Maletić, 1983).

Želja da plesač svojim plesom nešto iskaže, ali i da ljudima u okruženju pokuša prenijeti određenu informaciju vidi se u njegovom trudu, naporu i želji za napretkom. Brojnim umjetnostima ljudi pridaju pažnju zbog osobnog razvoja, a u manjoj mjeri zbog društva u kojemu se nalaze. Mladi naraštaji plesom se počinju baviti uglavnom zbog vlastitog zadovoljstva (Maletić, 1983).

Čovjeka za vrijeme života usrećuju različite stvari, a na njemu je da otkrije ono u čemu će uživati. Ponekad su to male sitnice, ali upravo one obogaćuju njegovu svakodnevicu. Zahvaljujući tim sitnicama, on zaboravlja na probleme i poteškoće s kojima se neprestano mora nositi. Uči kako cijiniti trenutke i stvarati divne uspomene.

Svaka umjetnost nije privlačna svakom pojedincu, ali baš zbog širokog spektra mogućnosti koje mu se nude, on mora samostalno odabrati jednu i zatim joj se posvetiti, kako bi jednoga dana mogao uživati u plodovima vlastitoga rada (Maletić, 1983).

5. MISLI I MIŠLJENJE O PLESU

Dugi niz godina ljudi su na različite načine pokušavali sačuvati svaki oblik plesa. Željeli su njegove elemente pohraniti i tako sačuvati njegovu posebnost. Sama suština plesa ostala je skrivena pa se baš zato stavlja u središte istraživanja i nastoje se proučavati sva njegova obilježja.

Zahvaljujući brojnim istraživanjima i različitim elementima koji su dosad otkriveni, komponente plesa neprestano se nadograđuju, otkrivaju i pronalaze značajno mjesto u ovom današnjem svijetu (Maletić, 1986).

Ples se može razmatrati kao aktivnost koja je usađena svakom pojedincu. Već prilikom rođenja dijete se neprestano kreće i stvara pokrete. Kretanje je značajno za učenje i usvajanje novih vještina za vrijeme cijelog života. Ono povezuje nove informacije i stvara značajnu mrežu. Određene pretpostavke povezane s pokretom uočavaju se još u vrijeme kada se dijete nalazi u majčinoj utrobi. Naime, smatra se kako se dijete rađa s dozom ritma. Sam ritam s kojim se dijete rađa nastaje zbog organa koji ga okružuju prije rođenja. Dakle, dijete cijelo vrijeme osluškuje otkucaje majčinog srca i nastoji se kretati prema ritmu (Hannaford, 2007).

Za vrijeme odrastanja ples ima veliku ulogu kod svakog mladog pojedinca. Djeci omogućuje izražavanje vlastite sreće, a pomoću plesa svako dijete može prikazati višak energije koji posjeduje. Ples omogućuje uspostavu ravnoteže koja je toliko značajna za funkcioniranje (Hannaford, 2007).

5.1. Ples kao izražavanje emocija

Brojni istraživači bavili su se istraživanjima koja su povezana s emocijama i plesom. Tako su došli do zanimljivih činjenica. Naime, ljudi su u prošlosti plesali prilikom različitih događanja i u svim životnim trenucima. Zato su se javile pretpostavke kako je ples povezan s unutarnjim stanjem čovjeka (Maletić, 1986).

Ples nastaje na temelju pokreta, a kako bi svaki pojedinac na svojstven način izveo određeni pokret, on se pritom mora voditi unutarnjim emocijama i stanjem svijesti (Hannaford, 2007).

5.2. Socijalni motivi koji oblikuju ples

Cijelo ljudsko društvo ima određenu dozu povezanosti s plesom, zahvaljujući plesu čovjek je postao društveno biće. Svako društvo posjeduje ples koji je blizak njegovom kraju, a kroz taj ples vidi se povezanost naroda i najznačajnija obilježja naroda. Socijalni karakter plesa ima veliku ulogu u svakom obliku plesa. Kroz prošlost se moglo uočiti kako se ples razvijao i kako se uz pomoć plesa pokušavalo komunicirati s pojedinim društvom. Plesači putem plesa pokušavaju ljude u svojem okruženju odvući u jedan posve novi svijet kroz koji se nastoji izazvati različita reakcija (Maletić, 1986).

5.3. Estetski motivi plesa

Čovjek ima priliku za umni razvoj zato što shvaća što je lijepo. Razmišljajući o tome što za svakog pojedinca predstavlja pojam lijepog, moguće je shvatiti kako se on razvija i napreduje. Čovjek neprestano usvaja različita znanja i tako dolazi do novih spoznaja. Ljudi kroz život dolaze u doticaj sa stvarima koje im se sviđaju više i s onima koje im se sviđaju manje. Ljudi se oblikuju zahvaljujući tim stvarima i postaju osobe koje uče kako prihvaćati druge na jedan prihvatljiv način. Elementi estetskog oblikovanja uočavaju se u plesu, na temelju mnogih pokreta, stavova ili gesta. Nadalje, doza ljepote povezuje se s mjestom gdje će se ples izvesti, ali isto tako povezuje se i sa samom dekoracijom koja odmah, na prvi pogled prikazuje kako će izgledati pojedina radnja (Maletić, 1986).

5.4. Ples kroz doživljaje

Problemi plesa temelje se na činjenici da ponekad sam plesač u istom trenutku mora biti izvođač, ali i stvaratelj pokreta. Baš zato ples ima posebno mjesto u umjetnosti. Prije nego se čovjek počne baviti plesom, on u sebi stvara različite pokrete koje kasnije povezuje u smislene cjeline. Kroz plesne pokrete on sabire vlastite misli, ideje te želje. Um ima veliku ulogu u čovjekovom stvaranju jer je baš on zaslužan za stvaranje smislenih komponenata u samome plesu. Spontane plesne pokrete ponekad je teško ponavljati, ali to nije slučaj s plesom koji se proučava na višoj razini. Svaku komponentu čovjek će usvojiti, iako je ponekad potrebno više vremena (Maletić, 1986).

Shvaćanje simbola koji nastaju na temelju plesa stvara jednu novu sferu. Kada se plesač počne baviti ozbiljnijim oblikom plesa, on u tome ne može u potpunosti izraziti vlastite osjećaje. Takvi oblici plesa posjeduju poruku koja se pokušava prenijeti na ljude koji borave u prostoriji. Uloga tih ljudi je uživati i upijati svaki pokret. Ples se koristi kod djece u realizaciji priča pokretom. Naime, dijete kroz ples nastoji oponašati različite pokrete i životne situacije. Plesna edukacija provodi se kroz plesne radionice na kojima se potiče razvoj motoričkih, psihičkih i kognitivnih aspekata djetetove ličnosti, a glavna je zadaća plesa poticanje dječje kreativnosti te stvaranje novih plesnih pokreta (Maletić, 1986).



Slika 8. Emocije u plesu.

Izvor: <https://novatv.dnevnik.hr/zabavni/ples-sa-zvijezdama/clanak/zanimljivosti/emocije-gotovo-da-su-se-mogle-opipati-a-bilo-je-i-suza-zvijezde-otkrile-kako-im-je-bilo-plesati-u-ime-ljubavi---772637.html> (1. 3. 2024).

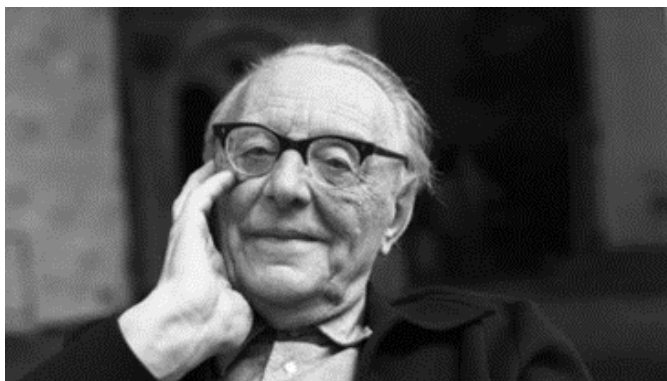
6. ZNAČAJNI PLESNI PEDAGOZI

Ples ima veliku i značajnu ulogu za društvo, ali uloga odgoja i obrazovanja koja se prožima kroz ples uvelike doprinosi razvijanju društva. No s obzirom na to da sva bitna obilježja plesa nije moguće samostalno usvojiti, plesni pedagozi su osobe koje pokušavaju određeno znanje i vještine povezati u smislenu cjelinu (Luketić, Kustura, 2021).

Važno je spomenuti kako je plesni pedagog potreban za oblikovanje kreativnosti, napretka, ali i samog poticaja koji je toliko značajan u plesu. Njegova zadaća vidi se u plesnim pokretima i umijeću koje je potrebno prenijeti na učenike (Luketić, Kustura, 2021).

6.1. Carl Orff

Carl Orff rođen je davne 1895. godine, život i djetinjstvo proveo je u Münchenu. Tamo je završio glazbenu akademiju te je dugi niz godina radio kao poznati dirigent. Nadalje, objavio je prvi priručnik, radio je na uređivanju opera te je osmislio sustav koji je značajan za odgoj djece u čiji je rad uključena glazba (Škrbina, 2013).



Slika 9. Carl Orff.

Izvor: <https://www.deutschlandfunkkultur.de/125-geburtstag-von-komponist-carl-orff-ungebrochene-100.html>

(5. 5. 2024).

Za vrijeme svojega života postigao je velika postignuća, a također je važno spomenuti osnovanu školu za ples, gimnastiku i glazbu koja je započela s radom upravo zahvaljujući Carlu Orffu. Njegova glazbena radionica osigurala je dječju samostalnost, sigurnost, ali u velikoj mjeri i dozu zadovoljstva.

Svaka glazbena radionica koja je nastala zahvaljujući Carlu Orffu temelji se na improvizaciji, korištenju različitih predmeta uz koje nastaju različiti zvukovi koje djeca povezuju u smislene cjeline. Djeca kroz tako oblikovane radionice uče o tome kako pristupiti glazbi, kako ju istraživati, ali isto tako i kako pokušati funkcionirati s drugom djecom koja se nalaze u njihovom okruženju (Škrbina, 2013).

6.2. Rudolf Laban

U Bratislavi se 1879. godine rodio Rudolf Laban. Tijekom svojega života pokazivao je velik interes za arhitekturu i slikarstvo, ali njegova najveća ljubav ipak je bio ples. Osnovao je institut za ples koji se nalazi u Zürichu. Također, osmislio je metodu za snimanje kretanja ljudskoga tijela koja se naziva „Labanotacija“ (Srhoj, Miletić, 2000).



Slika 10. Rudolf Laban.

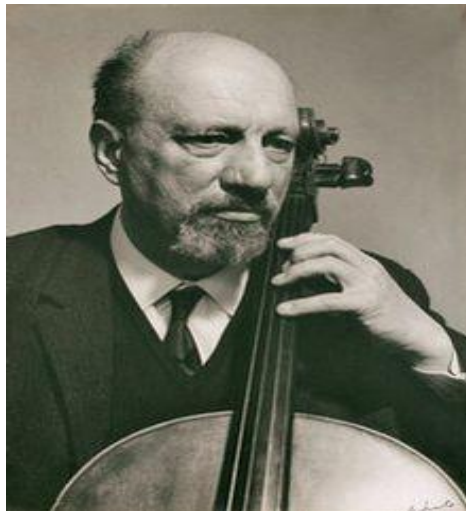
Izvor: <https://insidersoutsidersfestival.org/event/rudolf-von-laban-reactionary-modernist/> (5. 5. 2024).

Svojim trudom i ustrajnošću zauzeo je značajno mjesto u svijetu plesa. Omogućio je zapisivanje plesnih pokreta, odnosno osmislio je plesno pismo koje se upotrebljava i danas. Također, započeo je upotrebljavati ples u terapijske svrhe i samim time svojim radom doprinio je novom načinu liječenja.

Zalagao se za samostalnost plesa, odnosno za ples bez instrumentalne pratnje. U takvom obliku plesa izvođači pojedine koreografije povezuju se s plesom i njihovo unutarnje stanje odnosno osjećaji u većoj mjeri dolaze do izražaja (Srhoj, Miletić, 2000).

6.3. Rudolf Matz

Rudolf Matz rođen je 1901. godine u Zagrebu. Prepoznatljiv je po poučavanju sviranja violončela. Za vrijeme života radio je kao profesor na akademiji. Osim ljubavi koju je razvio prema sviranju, osmislio je različite udžbenike koji su namijenjeni plesu. Shvatio je koliko je glazba značajna za ples i nastojao je povezati nekoliko bitnih elemenata i stvoriti nešto što će odasati inovativnošću (Maletić, 1983).



Slika 11. Rudolf Matz.

Izvor: https://hr.wikipedia.org/wiki/Rudolf_Matz, (5. 5. 2024).

Vjerovao je kako glazbenici moraju usvojiti određene elemente plesa kako bi što realnije shvatili način gibanja tijela. Nakon toga mogli bi skladati glazbu koja bi svojim izričajem upotpunila svaki plesni pokret (Maletić, 1983).

6.4. Emile Jaques Dalcroze

Emile Jaques Dalcroze rođen je 1865. godine u Beču. Za vrijeme svojega života obnašao je dužnost glazbenog pedagoga te skladatelja. Baveći se dirigiranjem shvatio je koja je glavna

značajka glazbe, koliko ona obogaćuje ljudsko društvo te kako uživati u svim njezinim elementima. Zahvaljujući različitim glazbenim elementima, ali i vlastitim radovima otkrio je koliko je zapravo glazba značajna za dječju motoriku i pažnju (Košta, Desnica, 2013).



Slika 12. Emile Jaques Dalcroze.

Izvor: <https://dalcrozeusa.org/about-dalcroze/what-is-dalcroze/emile-jaques-dalcroze/> (6. 5. 2024).

Glavni zaključak njegovih radova bio je da djeca glazbu moraju doživjeti pomoću pokreta tijela. Tek kada djeca pomoću tijela usvoje elemente glazbe, moći će prepoznati sve ostale elemente koji su povezani s glazbom, poput pjevanja, sviranja i pljeskanja (Košta, Desnica, 2013).

7. OSNOVNI POJMOVI VEZANI ZA ART TERAPIJU

U literaturi je za pojam art terapije moguće pronaći mnoštvo naziva, a neki od njih su kreativni susreti, terapija igrom, kreativni trening, terapija crtežom i slično, no nijedan od tih naziva ne definira potpuno ovakvu vrstu terapije. Kreativna terapija širi je pojam od pojma art terapija jer kreativna terapija, iako koristi umjetničke medije, također koristi i druge metode (Škrbina, 2013).

Svakako je važno spomenuti Ex-Gen terapiju koja se temelji na usvajanju iskustava, samoj egzistenciji, ali isto tako i na terapiji kroz koju ljudi razvijaju različite procese vezane upravo za doživljaj vlastitih osobnosti, odnosno shvaćanje sebe. Također, kroz kreativnu terapiju može se provoditi i EMRD. EMRD povezuje nekoliko psihoterapijskih pristupa u jednu cjelinu. Ples kroz kombinaciju pristupa nastoji smanjiti brojne traume. Zahvaljujući ovakvom pristupu svaki traumatični događaj nastoji se pretvoriti u pozitivne misli. Nadalje, kao oblik kreativne terapije često se koristi i aromaterapija. Ona predstavlja dio fizioterapije u čijemu se radu koriste eterična ulja, a njihova je glavna zadaća očuvanje zdravlja (Martinec, 2013).

Pojam art terapija često se povezuje i s nazivom ekspresivna art terapija. Ekspresija se kroz plesnu terapiju izražava pomoću osjećaja, no kada se sagleda cjelokupna slika vezana za art terapiju, uočava se kako je baš svaka terapija ekspresivna. U svakoj terapiji nalaze se pojedinci koji na svoj način sudjeluju u različitim aktivnostima, a pritom se služe medijima koji im omogućuju izražavanje vlastitih misli i doživljaja (Škrbina, 2013).

Sama art terapija psihološki je, integrativni i dubinski pristup u čijemu se provođenju koriste raznovrsni mediji. Koriste se i elementi umjetnosti kroz koje se nastoji unaprijediti ljudsko zdravlje, ali se također pokušava i osigurati brži oporavak oboljelog pojedinca. Pojedincu se kroz različite aktivnosti nastoji osigurati brži napredak, a pritom se nastoji poboljšati i sama kvaliteta njegovoga života.

Svaka art terapija trebala bi biti proces kroz koji će osobe unaprijediti vlastita osjetila poput sluha, vida i dodira. Tako će se odmaknuti od određenih poteškoća i okrenut će se stvarima koje bi ga mogle voditi kroz daljnji život. Ovakva terapija predstavlja neverbalnu komunikaciju koja se temelji na osjećajima, mislima i korištenju različitih oblika umjetnosti. Korištenjem umjetnosti oboljeloj osobi osigurat će se vraćanje u normalan život, unatoč problemima i poteškoćama u kojima se nalazi (Škrbina, 2013).

7.1. Uvid u povijesni razvoj art terapije

Art terapija prisutna je u životima ljudi dugi niz godina. Već u prošlosti upotrebljavani su različiti mediji u svrhu liječenja. Korijeni art terapije povezuju se sa šamanskom kulturom. Šamani su vjerovali kako se svi negativni elementi koji se nalaze u ljudskom tijelu mogu izbaciti uz različite rituale (Ivanović, Barun, Jovanović 2014).

Šamani su često organizirali različite ceremonije u svrhu liječenja. Liječnici su za vrijeme tih ceremonija plesali, pjevali i samostalno izrađivali različite materijale koji su im služili u liječenju, odnosno samome radu. Umjetnost ima veliku i značajnu ulogu u ljudskom životu. Prisutna je za vrijeme slavlja, za vrijeme žalovanja, ali isto tako prisutna je i za vrijeme liječenja. Povezanost umjetnosti i liječenja značajan je fenomen (Ivanović i sur. 2014).

Sam razvoj art terapije započeo je već u 20. stoljeću. Malenim koracima ovakav se pristup razvijao, napredovao i postao važan u svakoj bolnici, ali i drugim zdravstvenim ustanovama (Škrbina, 2013).

7.2. Primjena plesa kao terapije

Sva umjetnička obilježja koja se upotrebljavaju u plesnoj terapiji služe za komunikaciju između pacijenta i terapeuta. Kroz terapiju se ne želi stvarati nikakav oblik umjetnosti, niti se bilo kakva umjetnost želi nadopunjavati i mijenjati. Njezina glavna zadaća temelji se na razvijanju kreativnosti, produbljivanju osjećaja, ali isto tako kroz nju se želi ostvariti bolja komunikacija te stvaranje procesa asimilacije. U art terapiji moguće je koristiti mnoštvo likovnih elemenata poput slikanja, crtanja, pisanja, glazbe, kolaža, improvizacije i sličnih stvari. Ovakav način rada omogućuje pojedincu iznošenje vlastitih misli, ideja i želja, ali i zadovoljavanje njegovih potreba. Brojni stručnjaci samu art terapiju žele definirati kao multimodalnu jer se u njezinom radu koriste različiti elementi koji se istovremeno pokušavaju povezati u jednu cjelinu (Škrbina, 2013).

Svaki likovni element ne može se sagledati samostalno, kao jedan, već se mora sagledati kao komponenta koja se povezuje sa širokim spektrom drugih elemenata. Svaki pojedinac posjeduje vlastite emocije pa zato korištenje različitih elemenata i pristupa neće omogućiti jednake rezultate kod različitih osoba. Svakako je važno spomenuti i Lusebrinkovo istraživanje koje se temelji na pretpostavci kako je svaki pokret ili ritam prisutan u bilo kojem obliku

umjetnosti. Tako se jednostavni pokreti često koriste kao inspiracija za vrijeme crtanja ili drugog oblika izražavanja (Škrbina, 2013).

Kroz plesnu terapiju upotrebljavaju se različiti elementi umjetnosti. Upravo ovi elementi uz pomoć plesa na poseban način omogućuju prepoznavanje vlastitih osjećaja, suočavanje s problemima te prilagođavanje različitim situacijama (Ivanović i sur. 2014).

7.3. Tehnike plesne terapije

Osnovna načela plesne terapije temelje se na procesima koji zahvaljujući različitim čimbenicima utječu jedan na drugoga. Upravo različiti čimbenici omogućuju shvaćanje sebe, ali i drugih. Razumijevanje vlastitih osjećaja, ali i razumijevanje osjećaja ljudi koji se nalaze u okruženju.

Važno je spomenuti osnovna načela, a to su:

- načelo konstruktivnog suočavanja,
- načelo razvojnog dugoročnog planiranja – korak po korak,
- načelo kreativnog okruženja i vođenja (Škrbina, 2013).

Načelo konstruktivnog suočavanja temelji se na suočavanju sa samim problemom. Osoba koja je bila izložena traumatičnom događaju često ne može normalno funkcionirati. Ona s vremenom postaje nesigurna. Često izbjegava bilo kakav oblik komunikacije, povlači se u sebe, a u velikom broju slučajeva gubi interakciju s društvom. Pojedinač se kroz terapiju postupno pokušava pripremiti za razgovor i za prihvaćanje traumatičnog događaja kojemu je bio izložen.

Načelo razvojnog dugoročnog planiranja – korak po korak temelji se na tome da se svaka posljedica nekog traumatičnog događaja javlja prema fazama. Reakcije koje se javljaju na početku mogu se kod svakog pojedinca razlikovati od onih reakcija koje se javljaju na kraju. Svaki oblik reakcije sa sobom nosi određene probleme (Škrbina, 2013).

Ljudima koji su bili izloženi traumatskim događajima vrlo je važno pružiti dozu podrške i potpore. Oni moraju osjećati dozu sigurnosti i postupno početi shvaćati kako će bilo koji oblik terapije kod njih izazvati pozitivne reakcije. Možda će to na početku biti teško, no korak po korak svaki će pojedinac uspjeti i vratit će se na ispravan put.

Načelo kreativnog okruženja i vođenja temelji se na okruženju u kojemu se pojedinac nalazi. Kroz čitav proces pojedinci se moraju osjećati zaštićeno i sigurno. Kada pojedinac osjeti dozu sigurnosti, on će bez straha moći ponovno normalno funkcionirati (Škrbina, 2013).

7.4. Principi plesne terapije

Bolna iskustva s kojima se nosi određeni pojedinac pokušavaju se pomoću slika, riječi, plesa, pokreta i glazbe kroz plesnu terapiju prenijeti u sadašnji trenutak. Važnu ulogu prilikom ovakvog oblika rada svakako ima odnos između pacijenta i terapeuta. Empatija terapeuta mora biti povezana s umjetnošću. Svaki terapeut uz pomoć umjetnosti mora pokušati shvatiti pacijentovo unutarnje stanje i pokušati mu pomoći riješiti njegov problem. Sama primjena art terapije uistinu je velika jer ona pokriva široki spektar područja (Ivanović i sur., 2014).

Plesna terapija podržava ideju da je svaki pojedinac kreativan. Svi ljudi posjeduju dozu kreativnosti, samo što je ponekad ona duboko skrivena i potrebno je više vremena kako bi ta kreativnost došla na površinu. U velikom broju slučajeva ona se koristi u zdravstvenim ustanovama. Može se primjenjivati kod djece, ali i odraslih, isto tako može se provesti grupno ili individualno, ovisno o potrebama pojedinca (Škrbina, 2013).



Slika 13. Prikaz emocija putem art terapije.

Izvor: <https://www.mamatataja.hr/allevnts/radionice-art-terapije-za-djecu/> (25. 2. 2024).

8. TERAPIJA PLESOM I POKRETOM

Svaki oblik terapije izaziva pozitivan učinak na psihičkom, mentalnom, ali i fizičkom planu. Isti je slučaj i s terapijom koja se temelji na plesu. Ovakav oblik terapije može se koristiti u svrhu rekreacije, ali isto tako može se koristiti i u svrhu rehabilitacije. Bez obzira na koji način se koristi, njezina glavna zadaća je smanjenje napetosti te stresa kod osoba koje primjenjuju plesnu terapiju. Ples i glazba na ljude djeluju opuštajuće pa se baš zato ples često upotrebljava u svrhu rehabilitacije. Posebnost melodije u ljudskom tijelu stvara pozitivne učinke i samim time pospješuje mentalno stanje pojedinca (Kosinac, 2002).

Kako bi koristili glazbu u svojem radu, ljudi moraju imati dovoljno znanja, odnosno moraju biti osposobljeni na pravilan način. Tako se glazbom u svojem radu mogu koristiti rehabilitatori, fizioterapeuti, logopedi, psiholozi, medicinske sestre, ali i ostali specijalizirani djelatnici zdravstvenih ustanova. Najbolji učinak korištenja glazbe u terapijske svrhe vidi se u slučajevima kada djelatnici koriste instrumente. Dakle, vrlo je poželjno svaki oblik glazbenih elemenata izvoditi uživo jer će se tako postići najveći učinak (Degmečić, Požgain, Filaković, 2005).

Svaki oblik kretanja važno je izvoditi na pravilan način. Tako se mogu izbjeći različite ozljede, a osoba će postati zadovoljnija radnjama koje izvodi, odnosno bit će sretna zbog pozitivnih ishoda i rezultata. Kroz rehabilitaciju osoba radi male, ali značajne pokrete. Tako postupno proširuje vlastita osjetila. Jača vlastito tijelo zahvaljujući pravilnim radnjama i pokretima (Kosinac, 2002).

Kada ljudi čuju riječ terapija često ju povezuju sa starijim ljudima koji ne mogu obavljati svakodnevne aktivnosti. Također, povezuju je s ljudima koji imaju određenih teškoća, no to su samo predrasude današnjeg društva. Terapija svakako služi u tu svrhu, ali ona može pomoći i osobama koje imaju probleme s emocijama, stresom i različitim situacijama s kojima se ljudi svakodnevno nose. Kada ljudi shvate značenje pojma terapija, tek tada će shvatiti koja je njezina dobrobit i uloga (Degmečić i sur. 2005).

8.1. Primjena plesne terapije kod trudnica

Trudnoća je jedno posebno razdoblje, a vježbanje, odnosno korištenje terapije svakako je poželjno u ovome razdoblju života. Preporučuje se korištenje različitih oblika plesova, ali ples koji je zapravo najprihvatljiviji u ovome razdoblju svakako je twist. Twist je oblik plesa

koji zahvaljujući svojim pokretima učvršćuje zdjelicu, ali isto tako pomaže kod smanjenja bolova koji se javljaju u leđima (Jelenić, 2019).

Skakutanje, ali i različite plesove koji zahtijevaju složenije pokrete u ovome razdoblju potrebno je izbjegavati zbog različitih štetnih posljedica za majku, ali i dijete u utrobi. Isto tako, trbušni ples vrlo je poželjan jer se zahvaljujući ovome obliku plesa jačaju mišići trbuha, a sama trudnica uči kako pravilno disati. Pravilno disanje važno je za vrijeme poroda, a ovakav oblik plesa definitivno je dobra priprema za ono što slijedi. Nadalje, ples smanjuje dozu stresa kod trudnice, ali isto tako na jedan poseban način bebi koja se nalazi u utrobi pruža mir i blagostanje (Jelenić, 2019).

8.2. Plesna terapija kod oporavka osoba nakon moždanog udara

Moždani udar zaslužan je za nastajanje velikog broja invaliditeta. Brz način života, izloženost stresu te premalo aktivnosti izaziva moždani udar. Nastaje kao naglo oštećenje koje se događa zbog nastanka poremećaja cirkulacije u mozgu. Primjena terapije u ovakvom postupku vrlo je dugotrajna. Ona zahtijeva pažljivo slušanje i praćenje oboljele osobe i zatim ponavljanje pojedinih radnji. Brojna istraživanja dokazala su kako korištenje plesa doprinosi oporavku kod osoba koje se oporavljaju od moždanog udara. Ples omogućuje razvijanje različitih funkcija, doprinosi samoj ravnoteži, koordinaciji, preciznosti, ali i izdržljivosti. Osobama omogućuje pravilnije i postupnije usvajanje navedenih funkcija. Nadalje, sam ples doprinosi pozitivnom raspoloženju koje ima veliku ulogu za vrijeme liječenja (Nikolić, Fadilj, Šimpraga, Pešterac Kujundžić 2019).

Nakon moždanog udara potrebno je mnogo vremena, truda, ali i upornosti kako bi se pojedina osoba vratila u normalan način funkcioniranja. U svemu tome važno je pronaći točku koja će pojedinca neprestano voditi i motivirati. Prilikom prve prepreke on ne smije odustati, već mora nastaviti težiti nečemu boljem. Ples je sam po sebi aktivnost koja zahtijeva različite pokrete kako bi se mogle realizirati pojedine kretnje. Tako oboljele osobe usavršavaju vlastiti tempo, ritam i način kretanja, ali isto tako zahvaljujući plesu obnavljaju se funkcije koje su nestale zbog moždanog udara (Nikolić i sur. 2019).

8.3. Primjena plesne terapije kod osoba oboljelih od demencije

Demencija predstavlja skup simptoma koji onemogućuju normalno funkcioniranje mozga. Ovaj oblik bolesti utječe na način razmišljanja, ponašanje pojedinca te otežava obavljanje svakodnevnih zadataka. Demencija ne onemogućuje funkcioniranje samog pojedinca, već onemogućuje funkcioniranje cijele okoline u kojoj boravi oboljela osoba. Osobe koje se bore s ovom bolešću ovisne su o drugima, njima je potrebna neprestana pomoć (Lera, 2018).

Sama demencija obilježena je problemima s govorom, pamćenjem, jezikom, ali i ponašanjem. Korištenje plesa kod ove bolesti stvara određenu emocionalnu i fizičku povezanost s vlastitim tijelom. Nadalje, ples doprinosi kvaliteti života oboljele osobe i omogućuje joj normalnije funkcioniranje. Oboljele osobe kroz ples stvaraju osjećaj sigurnosti, ali isto tako dobivaju i dozu potpore. Tako se osoba lakše nosi s bolešću te pokušava prihvatiti jedno novo razdoblje života (Lera, 2018).

Često osobe koje imaju problema s demencijom sudjeluju na grupnim terapijama jer se tada kod njih stvara doza povezanosti s društvom. Također, obitelj zahvaljujući plesu pozitivnije gleda na bolest koja je pogodila njima dragog člana obitelji. Korištenje plesa u prvi plan stavlja oboljelu osobu i oboljele osobe pokušavaju shvatiti koliko su vrijedne i posebne. Stvara se osjećaj sreće, radosti i njihov problem ne sprečava ih u daljnjoj borbi s ovom bolešću (Lera, 2018).

8.4. Primjena plesne terapije kod žena oboljelih od raka dojke

Svaka bolest sa sobom nosi određene posljedice. U velikom broju slučajeva one su negativne. Kada je osoba suočena s dijagnozom, u njezinom tijelu javljaju se različiti načini razmišljanja. Ples je posebna aktivnost koja omogućuje prihvaćanje sebe i vlastitog izgleda te pomaže kod prihvaćanja bolesti i prihvaćanje drugačijeg nastavka života (Begić, 2017). Ples kod osoba oboljelih od raka dojke doprinosi boljem raspoloženju. Također, ples kod ove bolesti smanjuje bolove koji se javljaju u rukama i u predjelu prsa. Pomaže kod iskazivanja osjećaja, povezuje tijelo s umom. Kod oboljele osobe stvara se doza samopouzdanja te osoba uči kako voljeti sebe unatoč nedostacima (Begić, 2017).

8.5. Primjena plesne terapije kod osoba koje su počinile kaznena djela

Ponekad samo jedna kriva odluka može dovesti do posljedica zbog kojih će osoba ispaštati ostatak života. Mnogi čimbenici poput siromaštva, utjecaja društva ili korištenja različitih opijata dovode do počinjenja kaznenih djela. Nakon počinjenja kaznenog djela osoba mora odslužiti kaznu, smješta se u zatvor gdje će provesti duže razdoblje svojega života (Kavšek Antunović, 2022).

Boravak u zatvoru ili kaznionici uvelike utječe na čovjekovo mentalno zdravlje. Korištenje terapije u zatvoru povezuje tijelo, ali i um zatvorenika. Kroz ples zatvorenici mogu izraziti emocije te prikazati sve ono što je dovelo do počinjenja kaznenog djela. Ples omogućuje suočavanje s trenutnom situacijom, ali isto tako zatvorenicima omogućuje prihvaćanje sebe samih unatoč počinjenim pogreškama.

Na zatvor se gleda kao na nešto negativno. Vrijeme koje zatvorenici provode tamo mogli bi iskoristiti za učenje i usavršavanje novih stvari. Ples je idealna prilika za novi početak koji ih čeka nakon odslužene kazne. Ples kod zatvorenika potiče razmišljanje, potiče ih na komunikaciju, suradnju i povezivanje s ostalim zatvorenicima u skupini, odnosno potiče sam proces socijalizacije (Kavšek Antunović, 2022).

8.6. Primjena plesne terapije kod osoba oboljelih od kroničnih bolesti

Brojna istraživanja govore o pozitivnim učincima plesa kod osoba koje se bore s različitim bolestima. Isti je slučaj i kada se osoba bori s različitim kroničnim bolestima. Plesna terapija koja se koristi u liječenju kasnije može poslužiti kao glavni element vježbanja. Vježbanje doprinosi održavanju kognitivnih funkcija, a svaki oblik aktivnosti ima značajnu ulogu kod starijih osoba (Ećimović Nemarnik, 2019).

Plesna terapija kod kroničnih se bolesti može koristiti kako bi se spriječio nastanak mišićnih, psihičkih, živčanih, kardiovaskularnih, neuroloških i drugih oblika bolesti. Povezanost s obitelji i društvom te korištenje plesa doprinosi tjelesnoj aktivnosti, no služi i kao pomoć u situacijama u kojima osoba ima probleme s bilo kojim oblikom kronične bolesti (Ećimović Nemarnik, 2019).

8.7. Primjena plesne terapije kod osoba koje imaju problema s hranjenjem

Brojni ljudi u današnje vrijeme imaju određenih problema s hranjenjem. Razlog tome definitivno leži u različitim medijskim sadržajima u kojima svaki glumac ili model djeluje savršeno što nije slučaj u realnom životu. Ljudi se rađaju s različitim manama i nedostacima, a na njima je da pokušaju prihvatiti svoje nedostatke. Osobe koje imaju probleme vezane za poremećaj prehrane nisu zadovoljne svojim tijelom. Razmišljaju negativno, razvijaju negativne osjećaje i osjećaju određenu dozu tjeskobe. Oboljele osobe otuđuju se od društva, zatvaraju u sebe, a u velikom broju slučajeva odbijaju potražiti stručnu pomoć koja je kod ove bolesti iznimno važna (Vrhovnik, 2018).

Zahvaljujući plesu oboljele osobe mogu kroz pokrete izraziti vlastite osjećaje, a pritom ne moraju koristiti govor. Sve ono što ih muči i što se nalazi u njihovom duševnom stanju mogu izraziti kroz ples. Tako će početi prihvaćati vlastito tijelo te se povezati s drugim ljudima koji će se nalaziti u njihovom okruženju. Stvorit će dozu povjerenja, a to je vrlo važno kod bilo kojeg postupka liječenja. Najveća prednost plesa kod ovih bolesti svakako je iskazivanje emocija i unutarnjeg stanja na jedan razigran i zanimljiv način. Također, osobe kroz ples postaju svjesnije sebe i svojega tijela što je najbitnije za suočavanje s određenim posljedicama poremećaja hranjenja (Vrhovnik, 2018).

8.8. Korištenje terapije plesom kod osoba oboljelih od Parkinsonove bolesti

Parkinsonova bolest je poremećaj koji zahvaća živčani sustav. Osobe oboljele od ove bolesti mogu se prepoznati zbog neprestanog drhtanja, sporih pokreta te ukočenosti cijelog tijela. Drugim riječima, ovu bolest prate degenerativne promjene u području mozga poznatome kao crna tvar, a ta je tvar zaslužna za normalno i precizno kretanje (<https://www.plivazdravlje.hr/bolest-clanak/bolest/72/Parkinsonova-bolest.html>).

Sama terapija plesom izrazito je korisna kod osoba oboljelih od Parkinsonove bolesti. Poželjna je i u različitim situacijama kada se ljudi bore s bilo kojim težim oboljenjem. Zahvaljujući plesu kod osoba oboljelih od Parkinsonove bolesti razvija se, odnosno poboljšava motorika, popravljaju se položaj tijela i način hodanja, a ples omogućuje usklađene pokrete ruku i ostatka tijela (Stiperski Matoc, Doko, Aksentijević, Bobek, 2023).

Ples poboljšava različite ljudske sposobnosti, kod oboljelih osoba smanjuje osjećaj nelagode, ali i depresiju. Isto tako, sama melodija motivira osobe koje primjenjuju terapiju za vježbanje, neprestano kretanje i poboljšava njihovu kvalitetu života (Stiperski Matoc i sur., 2023).

8.9. Terapija plesom kod osoba s cerebralnom paralizom

Cerebralna paraliza obuhvaća jednu grupu poremećaja koji su povezani s oštećenjem mozga. Ovi poremećaji ograničavaju aktivnost, utječu na motoriku i položaj čovjekovog tijela (Tomasović, Predojević, 2015).

Terapija plesom u radu s osobama oboljelima od cerebralne paralize koristi se kako bi se utjecalo na njihove emocije, zatim kako bi se stvorila integracija s okolinom te kako bi se poboljšalo zdravlje osobe koja se bori s ovom bolešću.

Kada se prouče različita istraživanja, moguće je uočiti kako ples doprinosi boljem napretku oboljele osobe. On omogućuje razvijanje sluha, ravnoteže, pravilnije hodanje i pravilno pokretanje udova (Tomasović, Predojević, 2015).

Korištenjem terapije plesom i pokretom kod osoba s cerebralnom paralizom utječe se na kvalitetu života, ali važno je napomenuti i da ovakav način rada u njihovom organizmu stvara osjećaj zadovoljstva koji ih neprestano može voditi kroz život i olakšati im da se nose sa svim ostalim teškoćama koje su karakteristične za ovu bolest (Štefok, 2020).

8.10. Terapija pokretom i plesom kod osoba s oštećenjem vida

Vid ima značajnu i veliku ulogu u životu svakog pojedinca. Zaslužan je za normalno funkcioniranje, ali ponekad se kroz život mogu javiti različiti problemi s vidom. Zbog oštećenja vida javljaju se emocionalni problemi koji su povezani s položajem u društvu, ali i s obavljanjem svakodnevnih aktivnosti. Na temelju vida pojedinac percipira sebe i svoje sposobnosti te uočava i oblikuje vlastitu svijest o drugim ljudima. Ako osoba ima negativno mišljenje o sebi i svojem fizičkom i psihičkom stanju, onda ne može normalno funkcionirati i obavljati vlastite djelatnosti (Hećimović, Martinec, Runjić, 2014).

Zahvaljujući plesu mijenja se način razmišljanja, pojedinac počinje prihvaćati svoje mane i nedostatke i uči kako živjeti s njima u svojem okruženju. Dakle, korištenje plesa kod

oštećenja vida omogućuje povećanje samopouzdanja, prihvaćanje sebe, ali i prihvaćanje sebe u odnosu na društvo (Hećimović i sur., 2014).

8.11. Primjena plesne terapije kod osoba s poremećajem pažnje

Poremećaj pažnje koji je povezan s hiperaktivnošću može se prepoznati već u djetinjstvu. Ponašanje i različite reakcije karakteristične za poremećaj pažnje vidljive su kada dijete mora ispuniti pojedinu zadaću. Djeca i odrasli pažnju usmjeravaju na one elemente koji ih trenutno zaokupljaju (Sedlašek, 2017).

Prilikom rješavanja ili ispunjavanja pojedinih zadataka njihove misli često lutaju, a samim time nikada u potpunosti ne mogu ispuniti velik broj očekivanja. Zbog neispunjenja pojedinih zadataka u njihovom načinu razmišljanja stvaraju se neprikladne reakcije koje oni često ne mogu kontrolirati (Delić, 2001).

Na hiperaktivnost se može utjecati kroz ples i plesne pokrete. Hiperaktivne osobe pokušavaju shvatiti sebe, vlastiti način razmišljanja, a kroz ples usavršavaju vlastitu pažnju i koncentraciju koja je iznimno važna u svakodnevnom funkcioniranju. Nadalje, uporaba plesa kroz grupne terapije kod ove će skupine osoba proširiti vidike i omogućiti im suosjećanje s grupom te dobru integraciju u okolinu u kojoj se nalaze (Sedlašek, 2017).

8.12. Primjena plesne terapije kod osoba s Downovim sindromom

Downov sindrom je poremećaj koji nastaje zbog viška kromosoma. Ovaj sindrom može nastati u svakoj obitelji, a osobe s Downovim sindromom imaju poseban izgled na temelju kojeg ih je moguće vrlo lako prepoznati (Golubić, 2015).

Zbog ovog sindroma ljudi ne mogu normalno funkcionirati. Primjerice, ograničeno je njihovo razmišljanje, odnosno mentalni razvoj. Isto tako ograničeni su u emocionalnom, ali i socijalnom polju. Osobama s Downovim sindromom potrebno je pružiti mnogo podrške, ljubavi i topline jer kroz sitnice uočavaju koliko ih ljudi zapravo cijene (Golubić, 2015).

Kroz ples mogu izraziti vlastite emocije, ali mogu razvijati i pozitivnu sliku o sebi i vlastitoj okolini. Mogu ostvariti vlastite ciljeve, prihvatiti druge i nastojati se razvijati u pozitivnom kontekstu. Neverbalni znakovi i način komunikacije omogućuju ostvarivanje njihovog potencijala, ali isto tako otkrivaju sve ono što se nalazi u njihovoj podsvijesti. Nadalje, osobe s Downovim sindromom kroz ples razvijaju samopouzdanje, stvaraju osjećaj ugođe i

smirenosti, a kod njih ples smanjuje razinu stresa te uz pomoć plesa razvijaju sebe i svoj način komuniciranja u društvu. Uče što je potrebno kako bi ih društvo prihvatilo te kako razvijati vlastite sposobnosti i pritom zavoljeti sebe i sve svoje osobnosti (Lipović, 2019).

8.13. Plesna terapija kod osoba s intelektualnim teškoćama

Intelektualne teškoće mogu se definirati kao stanje u kojemu osoba ima problema s umom. Dakle, njezin se um nije u potpunosti razvio, a ovo stanje vidi se kroz govor, mišljenje, način komunikacije, prilagođavanje drugima, ali i kroz svakodnevne situacije i obavljanje različitih aktivnosti (Grabavica, 2018).

Osobe s intelektualnim teškoćama zaslužuju jednaku priliku za život kao i svaka druga osoba. Intelektualna oštećenja u velikom broju slučajeva utječu na normalno funkcioniranje, ali unatoč tome te osobe kroz ples razvijaju samopouzdanje, stvaraju osjećaj sigurnosti u odnosu na vanjski svijet, oblikuju se prema sredini u kojoj se nalaze, odnosno razvijaju socijalne odnose, a ples pomaže i kod dobrog raspoloženja i omogućuje sklapanje novih poznanstava i prilagođavanje sredini (Arandžević, 2016).

Kroz ples je moguće uočiti kako se oblikuje komunikacija osoba s intelektualnim teškoćama, na koji način se prilagođavaju grupi, kako se razvija njihovo emocionalno stanje, ali isto tako moguće je pratiti način prilagođavanja grupi u kojoj se nalaze te je moguće pratiti čitav niz aspekata u njihovom razvoju i napredovanju (Arandžević, 2016).

8.14. Primjena plesne terapije kod starijih osoba

Kretanje i sve druge aktivnosti u starijoj životnoj dobi izrazito su važne. Iako se za ljude starije životne dobi često vjeruje da svojim postojanjem ne doprinose društvu te kako oni uopće nemaju važnu ulogu, to definitivno nije tako. Starija populacija trebala bi posjedovati jednaka prava i mogućnosti kao i bilo koji drugi dio populacije (Marasović i Kokorić, 2014).

Osobe starije životne dobi se, zahvaljujući plesu, lakše prilagođavaju svojem trenutnom stanju i novom načinu života. Osobe koje su dosad bile potpuno aktivne, ponekad se nađu u situaciji gdje jednostavno moraju prestati sa svakodnevnim aktivnostima, a u njihovom mentalnom stanju takva promjena stvara brojne probleme.

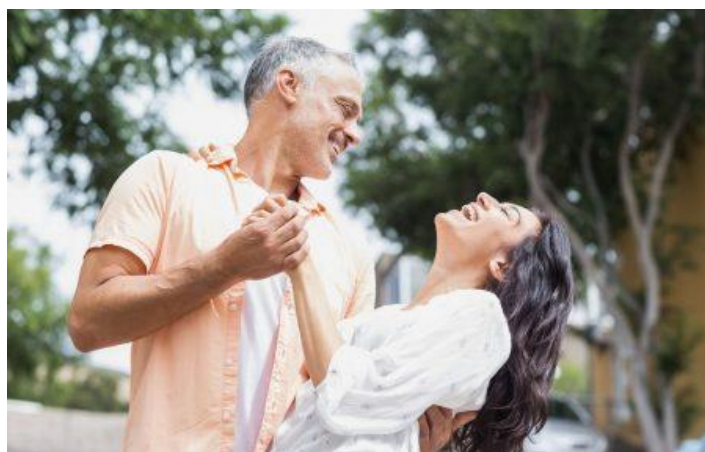
Osobe starije životne dobi putem plesa postaju svjesnije nove uloge u kojoj su se našle, a na prvo mjesto stavljaju one dijelove života koje su možda do ove faze života ostali po strani. Nadalje, kroz druženja i neprestanu interakciju stvaraju nove odnose i razvijaju socijalizaciju s ljudima koji su slični njima i njihovoj dobi (Marasović, Kokorić, 2014).

Nadalje, razvijaju koordinaciju, samopouzdanje i uočavaju koliko su važni za funkcioniranje društva. Ples stvara unutarnji mir te obogaćuje svaki trenutak njihovog slobodnog vremena. Omogućuje im uživanje u svakom trenutku, potiče ih da cijene sitnice te zahvaljujući plesu osobe starije životne dobi osjećaju sigurnost, sreću i lakše funkcioniraju u novoj sredini (Marasović, Kokorić, 2014).

8.15. Primjena plesne terapije za poboljšanje raspoloženja

Dobrobiti plesa mogu se osjetiti kod svakog pojedinca, kako na njegovom mentalnom, tako i na tjelesnom zdravlju. Svaki plesni pokret, ali i odabrani ritam u čovjeku stvara pozitivnu sliku kroz koju on nastoji prikazati vlastite osjećaje (Pavlović, 2011).

Osim što ples utječe na emocije samog pojedinca, on utječe i na emocije ljudi koji se nalaze u njegovom okruženju. Korištenje kruga u svrhu terapije kod ljudi stvara dozu sigurnosti. Svaki pojedinac koji se nalazi u krugu ravnopravan je sa svim ostalim članovima koji se nalaze u prostoriji. Tako se stvara osjećaj povezanosti, zajedništva i zadovoljstva koje u velikoj mjeri nastaje zahvaljujući plesu (Pavlović, 2011).



Slika 14. Ples poboljšava ljudsko raspoloženje.

Izvor: <https://eklinika.telegraf.rs/fitness/76080-ples-je-efikasna-vezba-koja-utice-na-jacanje-kostiju-i-bolje-raspolozenje> (5. 5. 2024).

9. PLES KAO POMOĆ U RAZVIJANJU POSTURALNIH REFLEKSA I RAVNOTEŽE

Osim što brojni ljudi ples koriste u svrhu zabave, on ima značajnu ulogu kod funkcionalnih, zdravstvenih, higijenskih, morfoloških, motoričkih, odgojnih te obrazovnih sastavnica čovjekovog života. Ples poboljšava rad pojedinih organa i omogućuje im normalno funkcioniranje, primjerice srca, pluća i žlijezda za izlučivanje (Kosinec, 2018).

Dobrobiti plesa najbolje se uočavaju kod djece jer ples potiče njihovu ravnotežu, koordinaciju, omogućuje im pravilno kretanje i držanje, ali isto tako djeca zahvaljujući plesu pokreću mišiće koji su važni za funkcioniranje cijelog organizma. Nadalje, uz pomoć plesa razvija se ritam te se lakše shvaćaju vrijeme i prostor u kojemu pojedinac boravi. Zbog brojnih dobrobiti, ples potiče razvijanje pozitivnih emocija i utječe na ljudsku psihu. Omogućuje ljudima poboljšanje njihovog raspoloženja te im omogućuje da uživaju u svakom trenutku te da cijene svaki trenutak (Kosinec, 2018).

Kroz čovjekovo raspoloženje moguće je prepoznati raznovrsne emocije, a ples pojedincu omogućuje da se lakše nosi s novonastalim situacijama te bolestima.

Uspravan stav i držanje posljedice su čovjekovog razvoja. Različite vježbe i pokreti omogućit će pravilno držanje. Različiti plesni pokreti omogućuju razvijanje posturalnih refleksa. Djeca koja imaju posturalne probleme često koriste ples u svrhu liječenja. Kako bi poboljšala držanje, ali i smanjila probleme s kojima se nose vrlo je važno pravilno primjenjivati plesne pokrete kroz koje će se poticati pravilan razvoj djeteta (Kosinec, 2018).

10. OBRAZOVNE I ODGOJNE ZADAĆE PLESA

Ples je u temelju sačinjen od običnih, uobičajenih čovjekovih kretnji. Dakle, u ples se ubrajaju trčanje, hodanje, skokovi, različita gibanja tijela poput mahanja, održavanja ravnoteže i ostali slični elementi. Prilikom početnog učenja plesanja vrlo je bitno usavršiti pokrete, a zatim razvijati glazbeni način izražavanja. Svojim koracima pojedinci izražavaju note, a pokretima naglašavaju pojedine dijelove zadanog teksta. Važnu ulogu u samom plesu definitivno ima glazba. Glazba koja se odabire mora odgovarati pojedincu. Ako glazbu uključujemo u rad s djecom, ona mora biti njima bliska, ali ujedno mora biti i kratka jer je dječja pažnja i koncentracija vrlo mala (Radić, 2021).

S obzirom na to kako djeca uživaju u različitim sadržajima, svakako je poželjno u sam ples ubaciti i različita pomagala. Djeca će korištenjem pomagala i uživanjem u glazbi izvoditi pokrete koji će ih poticati na stvaranje i usvajanje novoga znanja (Škrbina, 2013).

Svaka plesna struktura može se izvoditi samostalno ili u parovima, čak se može izvoditi i u skupinama. Sve aktivnosti u kojima se koriste pokreti zahtijevaju i dozu improvizacije. Tako je svakom pojedincu omogućeno stvaranje nečega novog, a kroz taj proces vlastito znanje mogu nadopunjavati i oblikovati u pozitivnom smjeru.

S obzirom na kurikulum, moguće je uočiti kako se ples u razrednoj nastavi javlja već u prvom razredu, no značajni elementi plesa uvode se tek u trećem i četvrtom. Dakle, u trećem razredu učenici izvode ritmičke i plesne strukture, dok u četvrtom razredu učenici prepoznaju i izvode ritmičke, plesne strukture kroz jednostavne koreografije. Sam ples zaslužan je za razvijanje morfoloških, motoričkih, ali i funkcionalnih sposobnosti. Djeca posjeduju različite motoričke sposobnosti, ali njihova se koncentracija razlikuje prema dobi. Zato plesni sadržaji moraju biti odabrani na pravilan način te prilagođeni njihovim mogućnostima. Aktivnosti u prvom i drugom razredu moraju biti znatno dinamičnije, dok aktivnosti koje se provode u trećem i četvrtom razredu mogu biti kompleksnije upravo zbog učeničke pažnje.

10.1. Ples kao medij koji razvija ljudske sposobnosti

Proširivanje znanja o vlastitom tijelu i pokretu stvara osjećaj napredovanja. Isto tako, potiče učenje i proširuje vidike svakog pojedinca. Za razvoj i napredovanje u velikoj je mjeri zaslužan živčani sustav čovjekovog organizma. Kako bi on iskoristio sve mogućnosti, vrlo je

važno pravilno odabrati plesne aktivnosti koje će ga poticati te će se nastaviti razvijati (Škrbina, 2013).

Kroz ples se razvijaju tri značajne sposobnosti, a to su:

- funkcionalne sposobnosti
- motoričke sposobnosti

psihosocijalne sposobnosti (Škrbina, 2013).

Dobre tjelesne aktivnosti potiču rast i razvoj pa su plesne aktivnosti korisne u svakom pogledu. Stabilnost, sustav za prenošenje energije, unutarnji organi, ali i svi ostali sustavi ubrajaju se u funkcionalne sposobnosti organizma čovjeka. Za procjenu krvne cirkulacije, kod tjelesne težine, ali i kod respiracijske izdržljivosti često se koristi ples. Također, ples je koristan prilikom smanjenja prekomjerne težine. Svi važni elementi koji su potrebni za čovjekovo funkcioniranje mogu se održavati kroz bavljenje plesom (Radić, 2021).

Korištenje plesa doprinosi razvoju različitih oblika sposobnosti kao što su stvaranje osjećaja za ritam, način izvođenja pokreta te stvaranje osjećaja pripadnosti pojedinoj skupini. Nadalje, zahvaljujući plesu razvija se koordinacija, ravnoteža, brzina pokreta, snaga i fleksibilnost. Svi ovi elementi ubrajaju se u motoričke sposobnosti koje su značajne za svakog čovjeka. Kroz ove komponente razvijaju se mišljenje, pažnja i pamćenje. Samim time može se uočiti kako je intelektualni razvoj povezan s razvojem motoričkih sposobnosti. Kada pojedinac nema dovoljno razvijene motoričke sposobnosti, doimat će se nespretnim te nesigurnim u ono što čini (Škrbina, 2013).

Kod svakog pojedinca prisutno je unutarnje stanje koje ga vodi i pokreće u svim fazama njegovoga postojanja. Zahvaljujući plesu smanjuje se osjećaj depresije i tjeskobe, a ples doprinosi i pozitivnom načinu razmišljanja. Omogućuje emocionalnu stabilnost i prihvaćanje društvenih vrijednosti. Zaslužan je za razvijanje samostalnosti, hrabrosti, omogućuje stvaranje prijateljstva, odgovornosti te razvija osjećaj poštovanja prema drugima. Važan je za socijalizaciju i razvijanje dobrih društvenih odnosa (Radić, 2021).

11. ZAKLJUČAK

Kroz cijeli diplomski rad nastojalo se prikazati koliko je ples važan u svakodnevnom životu. Polazi se od činjenice kako je plesna terapija dio života velikog broja ljudi. Često se plesna terapija upotrebljava već u ranim fazama života, ali koristi se i u trenucima kada se ljudi već nalaze u dubokoj starosti.

Plesna terapija ima niz dobrobiti koje utječu na ljudski organizam. Pospješuje tjelesnu te mentalnu aktivnost, u brojnim slučajevima upotrebljava se kao postupak rehabilitacije, u pojedinim slučajevima čak i kao postupak relaksacije. Ljudi su u današnje vrijeme izloženi velikim razinama stresa pa im ples omogućuje bijeg u jedan posve novi svijet. Današnja medicina u velikoj mjeri upotrebljava različite moderne oblike liječenja te je upravo terapija plesom jedan od takvih oblika. Upotreba plesne terapije u procesu liječenja ima važnu ulogu jer utječe na različite organe, ali često se ples koristi jer plesna terapija vraća ljude normalnom načinu života.

Svaki oblik kretanja kojemu je pojedinac izložen potrebno je izvoditi pravilno jer se pravilnim načinom rada, ali i pristupom mogu smanjiti brojne nezgode. Čovjekova osjetila kroz terapiju se postupno usavršavaju i čovjekov se organizam osnažuje na najbolji mogući način.

Ples kroz terapiju obuhvaća kretanje velikog broja mišića, osvješćuje čovjekov način razmišljanja te ljudi postaju svjesniji vlastitih mogućnosti. Nadalje, zahvaljujući plesu razvija se pozitivna slika o sebi, vlastitom tijelu, ali isto tako razvija se široki spektar aspekata koji su zbog bolesti ili drugačijeg načina života ipak ostali po strani.

Čovjek je biće koje je rođeno kako bi se kretalo. Vrlo je važno prepoznati najvažnije karakteristike svakog pojedinca kako bi svaka osoba dobila odgovarajuću plesnu terapiju. Osobama koje se nalaze u teškim situacijama potrebno je pružiti pravovremenu pomoć i tako im osigurati prihvatljivo mjesto u današnjem društvu. Kada se sagleda cjelokupni kurikulum, ali i situacija društva, može se reći kako su potrebne dodatne edukacije, obogaćivanje školskog plana i programa kako bi se učenike potaknulo na kretanje te bavljenje različitim aktivnostima.

12. LITERATURA

1. Arandžević, M. (2016). Utjecaj terapije pokretom i plesom na kvalitetu života osoba s intelektualnim teškoćama (Diplomski rad).
2. Begić, V. (2017). Primjena ekspresivnog pokreta i pozitivnih afirmacija u žena oboljelih od raka dojke (Diplomski rad).
3. Degmečić, D., Požgain, I., Filaković P. (2005). International review of the aesthetics and sociology of music, *Music as Therapy* 36(2), 287-300. Preuzeto: <https://hrcak.srce.hr/43621> (3. 3. 2024.)
4. Delić, T. (2001). Poremećaj pažnje i hiperaktivnost (ADHD). *Kriminologija i socijalna integracija*, 9 (1-2), 1-10. Preuzeto: <https://hrcak.srce.hr/98959> (11. 3. 2024.)
5. Ečimović Nemarnik, R. (2019). Zdravstveni učinci društvenih plesova i njihova uloga u prevenciji kroničnih bolesti. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 34(1), 5-13. Preuzeto: <https://hrcak.srce.hr/237519> (20. 3. 2024.)
6. Eminović, F., Nikolić, J., Pesterac-Kujundžić, A., Simpraga, L. (2020). Utjecaj plesnih aktivnosti na oporavak i unapređenje motoričkih funkcija osoba nakon moždanog udara, pregledno istraživanje. *Sport, nauka i praksa*, 9(2), 57-67. Preuzeto: <http://sportnaukaipraksa.vss.edu.rs/pdf/SNP-09-02/05%20Nikolic%20SRPSKI.pdf> (1. 4. 2024.)
7. <https://www.enciklopedija.hr/clanak/ples> (20. 2. 2024.)
8. Golubić I. (2015). Downov sindrom (Završni rad).
9. Grabavica T. (2018). Zdravstvena njega osoba s intelektualnim teškoćama (Diplomski rad).
10. Hannaford, C. (2007). Pametni pokreti: Zašto ne učimo samo glavom: gimnastika za mozak; Lekenik: Ostvarenje.
11. Hećimović, I., Martinec, R., Runjić, T. (2014). Utjecaj terapije pokretom i plesom na sliku tijela adolescentica sa slabovidnošću. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 50(1), 13-25. Preuzeto: <https://hrcak.srce.hr/124766> (13. 3. 2024.)
12. Ivančan I. (1996). Narodni plesni običaji u Hrvata. Hrvatska matica iseljenika, Institut za etnologiju i folkloristiku, Zagreb.
13. Ivanović, N., Barun, I., Jovanović, N. (2014). Art terapija – teorijske postavke, razvoj i klinička primjena. *Socijalna psihijatrija*, 42 (3), 190-198. Preuzeto: <https://hrcak.srce.hr/134765> (16. 3. 2024.)

14. Jelenić, V. (2019). Uloga i značaj sportske rekreacije u trudnoći (Diplomski rad).
15. Kassing, G. (2018) History of dance, Champaign, IL: Human Kinetics
16. Kavšek Antunović, L. (2022). Primjena terapije plesom i pokretom u radu s počiniteljima kaznenih djela (Diplomski rad).
17. Knežević, G. (2005). Srebrna kola, zlatan kotač: hrvatski narodni plesovi za djecu i mladež. Uvod u kinematografiju, Zagreb.
18. Kosinac, Z. (2002). Kineziterapija sustava za kretanje. Split: Udruga za šport i rekreaciju djece i mladeži.
19. Kosinec Z. (2018). Posturalni problemi u djece i mladeži, dijagnostika i liječenje, Medicinska naklada, Zagreb.
20. Košta, T., Desnica, R. (2013). Utjecaj važnijih europskih glazbenih pedagoga na razvoj nastave glazbe u Hrvatskoj i Sloveniji u drugoj polovici 20. stoljeća. *Magistra Iadertina*, 8(1), 27-37. Preuzeto: <https://hrcak.srce.hr/122638> (4. 3. 2024.)
21. Luketić, D., Kustura, N. (2021). Biti plesni pedagog: Ispitivanje temeljnih odrednica profesije pedagoga u umjetničkom području. *Metodički ogledi: časopis za filozofiju odgoja*, 28(2), 77-101. Preuzeto: <https://hrcak.srce.hr/271353> (20. 3. 2024.)
22. Lera, K. (2018). Primjena terapije plesom i pokretom u osoba s demencijom (Diplomski rad).
23. Lipović, A. (2019). Primjena ekspresivnih art-terapija u osoba sa sindromom Down (Diplomski rad).
24. Maletić A. (1983). Pokret i ples: teorija, praksa i metodika suvremene umjetnosti pokreta, Zagreb.
25. Maletić A. (1986). Knjiga o plesu, Zagreb.
26. Maletić., A. (2002). Povijest plesa starih civilizacija od Mezopotamije do Rima. Zagreb: Matica hrvatska.
27. Marasović, S., Blažeka Kokorić, S. (2014). Uloga plesa u unaprjeđenju aktivnog životnog stila i kvalitete života starijih osoba. *Revija za socijalnu politiku*, 21(2), 235-254. Preuzeto: <https://hrcak.srce.hr/125769> (30. 3. 2024.)
28. Martinec, R. (2013). Aromaterapija kao komplementarna metoda u terapiji i rehabilitaciji. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 49 (1), 181-193. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/104219>. Preuzeto: (1. 4. 2024.)
29. Nikolić J., Fadilj E., Šimpraga E., Pešterac Kujundžić A. (2019). Utjecaj plesnih aktivnosti na oporavak i unaprjeđenje motoričkih funkcija osoba nakon moždanog udara:

- pregledno istraživanje. *Sport - Nauka i Praksa, Vol. 9, №2, 2019*. Preuzeto: <https://scindeks-clanci.ceon.rs/data/pdf/1821-2077/2019/1821-20771902057N.pdf> (5. 4. 2024.)
30. Pavlović, D. (2011). Afektivni procesi i ples (Diplomski rad).
31. <https://www.plivazdravlje.hr/bolest-clanak/bolest/72/Parkinsonova-bolest.html>(11.3. 2024.)
32. Radić K. (2021). Utjecaj plesa na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, (Završni rad).
33. Sedlašek, E. (2017). Kognitivne sposobnosti pri otrocima z motnjom pozornosti i hiperaktivnosti: zaključna naloga (Diplomski rad).
34. Srhoj, L., Miletić, Đ. (2000). Plesne strukture. Split: Abel internacional.
35. Stiperski Matoc, M., Doko, K., Aksentijević, J. i Bobek, D. (2023). Suvremeni pristup rehabilitaciji oboljelih od Parkinsonove bolesti. *Liječnički vjesnik, 145 (9-10), 297-306*. <https://doi.org/10.26800/LV-145-9-10-4> Preuzeto: (11. 3. 2024.)
36. Škrbina, D. (2013). Art terapija i kreativnost: multidimenzionalni pristup u odgoju, obrazovanju, dijagnostici i terapiji. Zagreb: Veble commerce.
37. Štefok, K. (2020). Primjena terapije pokretom i plesom kao komplementarne metode u edukaciji i rehabilitaciji, (Diplomski rad).
38. Šumanović, M., Filipović, V., Sentkiralji, G. (2005). Plesne strukture djece mlađe školske dobi. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja, LI (14), 40-45*. Preuzeto: <https://hrcak.srce.hr/25067> (25. 3. 2024.)
39. https://skolazazivot.hr/wp-content/uploads/2020/06/TZK_kurikulum.pdf (15. 6. 2024.)
40. Tomasović, S. i Predojević, M. (2015). Neurorazvojni poremećaji i mogućnost njihovog prenatalnog probira. *Acta medica Croatica, 69 (5), 415-420*. Preuzeto: <https://hrcak.srce.hr/154191> (11. 3. 2024.)
41. Ursić Glavanović, J. (2019). Osnove plesnog jezika djece predškolske dobi, (Diplomski rad).
42. <https://hr.yestherapyhelps.com/the-75-best-phrases-of-dance-and-dance-14564> (20. 2. 2024.)

13. PRILOZI

Popis slika

Slika 1. Društveni ples. Izvor: https://plesna-skola.hr/standardni-i-latinsko-americki-plesovi/ , preuzeto: 23. 2. 2024.	14
Slika 2. Narodni ples. Izvor: https://www.enciklopedija.hr/clanak/narodni-plesovi , preuzeto: 23. 2. 2024.....	15
Slika 3. Prikaz alpske plesne zone. Izvor: https://www.hrvatskifolklor.net/php/folklornezone.php , preuzeto: 23. 2. 2024.	16
Slika 4. Prikaz jadranske plesne zone. Izvor: https://www.hrvatskifolklor.net/php/folklornezone.php , preuzeto: 23. 2. 2024.	17
Slika 5. Prikaz panonske plesne zone. Izvor: https://www.hrvatskifolklor.net/php/folklornezone.php , preuzeto: 23. 2. 2024.	17
Slika 6. Prikaz dinarske plesne zone. Izvor: https://www.hrvatskifolklor.net/php/folklornezone.php , preuzeto: 23. 2. 2024.	18
Slika 7. Umjetnički ples. Izvor: https://enciklopedija.hr/clanak/balet , preuzeto: 22. 2. 2024.	18
Slika 8. Emocije u plesu. Izvor: https://novatv.dnevnik.hr/zabavni/ples-sa-zvijezdama/clanak/zanimljivosti/emocije-gotovo-da-su-se-mogle-opipati-a-bilo-je-i-suza-zvijezde-otkrile-kako-im-je-bilo-plesati-u-ime-ljubavi---772637.html , preuzeto: 1. 3. 2024.	23
Slika 9. Carl Orff. Izvor: https://www.deutschlandfunkkultur.de/125-geburtstag-von-komponist-carl-orff-ungebrochene-100.html , preuzeto: 5. 5. 2024.	24
Slika 10. Rudolf Laban. Izvor: https://insidersoutsidersfestival.org/event/rudolf-von-laban-reactionary-modernist/ , preuzeto: 5. 5. 2024.	25
Slika 11. Rudolf Matz. Izvor: https://hr.wikipedia.org/wiki/Rudolf_Matz , preuzeto: 5. 5. 2024.	26
Slika 12. Emile Jaques Dalcroze. Izvor: https://dalcrozeusa.org/about-dalcroze/what-is-dalcroze/emile-jaques-dalcroze/ , preuzeto: 6. 5. 2024.	27
Slika 13. Prikaz emocija putem art terapije. Izvor: https://www.mamatataja.hr/allevents/radionice-art-terapije-za-djecu/ , preuzeto: 25. 2. 2024.	31
Slika 14. Ples poboljšava ljudsko raspoloženje. Izvor: https://eklinika.telegraf.rs/fitness/76080-ples-je-efikasna-vezba-koja-utice-na-jacanje-kostiju-i-bolje-raspolozenje , preuzeto: 5. 5. 2024.	40