Terapeutska svojstva plesnog programa

Jurišić, Marina

Master's thesis / Diplomski rad

2016

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:237657

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**



Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP







SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(studij za stjecanje visoke stručne spreme

i stručnog naziva: magistar kineziologije)

Marina Jurišić

TERAPEUTSKA SVOJSTVA PLESNOG PROGRAMA

(diplomski rad)

Mentor:

doc. dr. sc. Jadranka Vlašić

Zagreb, rujan, 2016.

TERAPEUTSKA SVOJSTVA PLESNOG PROGRAMA

SAŽETAK

Ovim diplomskim radom cilj je predstaviti novi plesni program temeljen na svim dosadašnjim oblicima plesne terapije i primjenom jednostavnih rehabilitacijskih kretnih struktura. Također, želja je i kineziterapijski opisati pokrete programa te definirati zdravstvene tegobe na koje ti pokreti mogu pozitivno djelovati i poboljšati zdravstveno stanje organizma na tjelesnoj i mentalnoj razini. Obzirom na postojanje različitih oblika plesne terapije izvan Hrvatske bilo bi dobro ponuditi ih i u Hrvatskoj zato što imaju snažan utjecaj na poboljšanje psihosomatskog stanja organizma, na uspješno uklanjanje simptoma stresa, a time i izravnom utjecaju na poboljšanje zdravlja pojedinca.

Ključne riječi: *plesna terapija, kineziterapija, zdravlje, pokret.*

THERAPEUTIC PROPERTIES OF DANCE PROGRAM

SUMMARY

The main goal of this master's thesis is to present a new dancing program on the basis of all forms of dance movement therapy and simple rehabilitation movement structures. Also, the author's wish is to describe movements of dance program in the terms of kinesiotherapy and to define health problems which these movements can have a positive effect on, as well as improve body health on the physical and mental levels. Dance movement therapy is popular in other countries and it is the author's strong belief that this form of therapy should be offered in Croatia because it has a strong influence on the improvement of the psychosomatic state of body, successful removal of symptoms of stress and thus direct effects on health improvement of the individual.

Key words: *dance movement therapy, kinesiotherapy, health, movement.*

SADRŽAJ

1. UVOD 4

2. PLES KAO KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST 5

2.1. DOBROBITI PRIMJENE PLESA 5

2.2. PRIMJENA PLESA 8

2.2.1. NATJECATELJSKI PLESOVI 8

2.2.2. REKREACIJSKI PLESOVI 10

2.2.3. TERAPIJA I PLES 10

3. PLESNA TERAPIJA 11

3.1. POVIJESNI RAZVOJ PLESNE TERAPIJE 12

3.2. POJAVA I RAZVOJ PLESNE TERAPIJE U HRVATSKOJ 15

3.3. PLESNA TERAPIJA I PLESNA ŠKOLA 18

4. PROGRAM PLESNE TERAPIJE 20

4.1. STRUKTURA SATA PLESNE TERAPIJE 20

4.2. PRIMJER VJEŽBI ZA KRALJEŽNICU 22

5. ZAKLJUČAK 31

6. LITERATURA 32

1. UVOD

Ples ima višestruki utjecaj na zdravstveno stanje organizma na tjelesnoj i mentalnoj razini. Može se očitovati kroz sportsko – natjecateljske aktivnosti, rekreacijske aktivnosti, te kineziterapijske aktivnosti jer ima rehabilitacijski učinak na čovjeka. Ples je konvencionalno sportsko gibanje koje mnogi autori smatraju spojem sporta i umjetnosti (Zagorc, Bergoč, 2000). Kao kineziološki operator ples je učinkovit s aspekta transformacijskih, odgojnih i obrazovnih efekata (Oreb, Reljić, 1992). Upravo zbog njegovih višestrukih djelovanja i efekata te spoja s umjetnosti se može pojaviti i u terapijskim oblicima. Terapija označava postupke u liječenju mentalnih i/ili tjelesnih stanja (Merriam-Webster, 2008).

Terapija plesnim pokretom je psihoterapijska metoda korištenja plesa kao sredstva pomoću kojega se osoba može kreativno uključiti u proces unapređenja emocionalne, kognitivne, fizičke i socijalne integracije (ADMT UK, 2007).

Upravo zbog širokog spektra djelovanja bilo kojeg oblika plesa na ljudski organizam osnovni je cilj ovog rada predstaviti koliko je plesna terapija rasprostranjena u inozemstvu i u Hrvatskoj te ponuditi novi oblik plesne terapije koji ima za cilj poboljšati zdravlje kralježnice. U plesu se mogu koristiti bilo koji elementi gibanja tijela poput različitih stavova, hodanja, trčanja, poskoka, skokova, okreta, pirueta, ravnoteža ili valovitih gibanja (Wolf-Cvitak, 1998). Ples može biti bilo koji pokret glavom, rukama u bilo kojem smjeru, najjednostavniji okret tijelom oko svoje osi, koračanja, najjednostavnije kretnje tijelom koje svatko s ambicijama u tom smjeru može izvesti. Primjerice svaki pokret glavom ima svoje značenje, to može biti tuga, sreća strah, sram, znatiželja, radoznalost i izražavanje brojnih drugih emocija (Maletić, 1978). Iz prethodno navedenog vidljivo je kolike se brojne emocije mogu izraziti samo pokretima glavom, te je to isto moguće i pokretima cijelog tijela. Plesom se upoznajemo i izražavamo emocije, upoznajemo sami sebe i postajemo svjesni svog unutarnjeg stanja kao i potreba i težnja za boljitkom.

2. PLES KAO KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST

Ples je moguće definirati kroz različite aspekte primjerice kao „vrstu umjetnosti, (a ujedno i sporta) u kojoj pokretom popraćenim muzikom izražavamo emocionalna raspoloženja oslobađajući snagu koja proizvodi određenu estetsku vrijednost. Riječ ples koristi se za pokret ljudskog tijela bilo kada je riječ o vrsti umjetnosti, vidu socijalizacije, duhovnog ili nekog drugog rituala ili jednostavno radi zabave (Bijelić, 2006). Tijelo je instrument plesa koji proizvodi pokrete kao jedno sredstvo estetskog i skladnog izražavanja, poticanja kreativnosti i slobode upravljanja tijelom i umom kao jednim (Maletić, 1978).

Za potrebe ovog rada ples je potrebno promatrati kao kineziološku aktivnost. Svaka kineziološka aktivnost se očituje kroz ostvarenje skupa motoričkih znanja, sposobnosti i osobina pa tako i ples (Milanović, 2010). Ples je konvencionalno-estetska sportska aktivnost što znači da sadrži estetski oblikovane i koreografski postavljene acikličke strukture kretanja (Milanović, 2010).

2.1. DOBROBITI PRIMJENE PLESA

ZDRAVSTVENI ASPEKTI

Prema Svjetskoj Zdravstvenoj Organizaciji (2016): „Zdravlje je stanje potpunog fizičkog, psihičkog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsutnosti bolesti.“

Redovita tjelesna aktivnost predstavlja oblik ponašanja pojedinca nad kojim osoba ima veliku mogućnost voljnog utjecaja na poboljšanje zdravstvenog stanja (Mišigoj-Duraković i sur., 1999). Važnost tjelovježbe za optimalno zdravlje čovjeka tema je čija se važnost u današnje vrijeme neprestano naglašava. Suvremeni način života, sveprisutni sjedilački način rada, brzina života i stres čimbenici su čiji nam intenzitet crpi vrijeme i energiju i zbog kojih smo sve rjeđe u mogućnosti vrijeme posvetiti sebi, svome zdravlju i općenito kvaliteti življenja (Rutonić, 2005). Dvostruki utjecaj plesa na zdravlje pojedinca očituje se kroz fizičke i psihičke dobrobiti.

Fizičke dobrobiti – ples kao kineziološka aktivnost direktno utječe na tjelesno stanje u smislu povećanja mišićne mase, poboljšanja opsega pokreta i zdravstvenog stanja lokomotornog sustava, povećanja amplitudi, smanjenju potkožnog masnog tkiva, također i poboljšanju kardiovaskularnog, respiratornog i metaboličkog sustava i svih ostalih sastavnica na koje

djeluju tjelesne aktivnosti (Malkogeorgos, Zaggelidou, Georgescu, 2011). Djeluje na poboljšanje kinantropoloških obilježja u što spadaju funkcionalne i motoričke sposobnosti te morfološka obilježja (Mišigoj-Duraković, 2008). S funkcionalnog stajališta to je aktivnost aerobno-anaerobnog energetskog procesa (Milanović, 2010). S motoričkog stajališta ona djeluje na brojne motoričke sposobnosti: koordinacija, ritam, fleksibilnost, ravnoteža, snaga (eksplozivna, repetitivna i statička), brzina i agilnost (Oreb, Reljić, 1992). Uz koordinaciju i ravnotežu, eksplozivna snaga i ritam su motoričke sposobnosti koje treba uzeti u razmatranje prilikom selekcije djece za uspješnost u plesu (Vlašić i sur., 2007). Pravilnom posturom se očituje svaki plesač, to je baza lijepog plesnog izričaja.

Psihičke dobrobiti – bavljenje tjelesnim aktivnostima doprinosi poboljšanju psihosomatskog stanja (Andrijašević,2010). Poboljšavaju tjelesno stanje, ali također i mentalno stanje. Prilikom bavljenja tjelesnom aktivnosti ljudi se emocionalno stabiliziraju, osjećaju se kao da su se oslobodili napetosti, osjećaju su lagano i rasterećeno. Takav je i utjecaj plesa, koji je dodatno popraćen glazbom, tako da se ovakav utjecaj na mentalno stanje zapravo još više može osvijestiti. U plesu je prisutna društvena, pozitivna i ugodna atmosfera pa se može primijetiti da djeluje na poboljšanje međuljudskih odnosa te da povećava socijalizaciju kod ljudi. Kao i svaka druga tjelesna aktivnost ima snažan utjecaj na smanjenje razine stresa. Stres ima velik utjecaj na razvijanje bolesti, slabljenje imuniteta i pogoršanja zdravstvenog stanja organizma (Andrijašević, 2010). Ples razvija kognitivne sposobnosti i konativne osobine ličnosti. Kognitivne odnosno mentalne sposobnosti su percepcija, pažnja, pamćenje, predočavanje i mišljenje. Konativne osobine ličnosti su emocionalni i motivacijski aspekti psihičkih procesa. Prema Maslowljevoj humanističkoj teoriji ličnosti pojedinci koji se bave tjelesnom aktivnosti zadovoljavaju potrebe za kretanjem, sigurnosti, pripadanjem i ljubavlju, samopoštovanjem i potrebom da ga drugi poštuju te za samoaktualizacijom (Milanović, 2010). Ples doprinosi raznim društvenim vrijednostima poput razvoja kreativnosti, stjecanju novih poznanstva, umjetničkim spoznajama, socijalizaciji, osjećaju pripadnosti grupi, stvaralaštvu i drugima (Oreb, Reljić, 1992). Također, doprinosi stvaranju bolje slike o vlastitom tijelu (Fourie, Lessing, 2010; Grogan et al., 2014).

ODGOJNO-OBRAZOVNI ASPEKT

Ples je prisutan u odgojno-obrazovnim ustanovama od osnovnih i srednjih škola pa do visoko-obrazovnih institucija. Plesovi su sastavni dio programa u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Primjena plesa u školskim programima ima za cilj sredstvima plesa kod učenika razvijati smisao za svjesno estetsko doživljavanje, stvaralačku intuiciju, oblikovanje lijepih i skladnih pokreta i oblikovanje tijela. Primjena plesa ima velik značaj emocionalnog iživljavanja i stvaranja vedrog raspoloženja (Srhoj, Miletić, 2000).

GLAZBENI ASPEKT

Glazba ima snažan utjecaj na organizam. Zvuk kao takav može imati kao i ples dvostruki učinak na psihosomatsko stanje organizma, odnosno može imati smirujući ili uzbuđujući efekt ovisno o tome što čovjeku treba da li je, primjerice, nervozan pa se treba smiriti ili je depresivan pa treba podizati raspoloženje (Maletić, 1978). Ples se uglavnom odvija uz pratnju glazbe, u iznimnim slučajevima je to uz tišinu. Ova prednost plesa koji se odvija uz glazbu daje mu dodatni pozitivni utjecaj na ljudski organizam.

Zvukovi mogu imati rehabilitirajući i iscjeljujući utjecaj. Znanstveno je dokazano da se neki ljudi oporave od teških bolesti uz pratnju adekvatne glazbe, također je i dokazano da ljudi uz pratnju Mozartove glazbe lakše rješavaju intelektualno teške zadatke (Campbell,2005). Glazba poboljšava sposobnosti usredotočenja i koncentracije te unaprjeđuje sposobnosti donošenja intuitivnih zaključaka i utječe na poboljšanje prostorne inteligencije. Također, zvukovi imaju razvojni utjecaj na fetuse već od 4-tog mjeseca in utero. Primjerice, Mozartova i Vivaldijeva glazba su umirivala fetuse i rad srca bi im se ustaljivao, dok bi glazba poput rock-a uznemiravala većinu fetusa te bi se silovito ritali. Znanstveno je dokazano i da glazba ima vibrirajući utjecaj na organizam što se odnosi na to da čim je zvuk viši tim je vibracija brža, a čim je zvuk niži vibracija je sporija (Campbell, 2005). Zvučne vibracije mogu čak i gluhi čuti. Buka uznemiruje čovjeka, te zvukovi poput sirena vlakova ili bučnog tvorničkog zvuka mogu iscrpiti tijelo (primjerice zvuk motorne pile može izazvati glavobolju). Dakle, glazba se u terapijskom i rehabilitirajućem obliku bira u skladu s prethodno navedenim i tada ima snažan pozitivni utjecaj na organizam, te se uz pratnju glazbe kroz pokret ljudi mogu oporaviti i osloboditi svoje emocije, te poboljšati zdravstveno stanje organizma. Glazba ima opuštajući efekt te oslobađa tijelo od napetosti i stresa. Zvuk ima pozitiva utjecaj na fiziološke, neurološke i psihološke probleme.

Postoje različite terapije zvukom poput :

- terapija zvukom tibetanskih zdjela
- terapija zvukom – zvučnim kupkama
- terapija zvukom gonga
- astralna terapija zvukom
- zvučna masaža zdjelama

2.2. PRIMJENA PLESA

Jedno od očitovanja primjene plesa jest u zvanju i zanimanju. Pojedinac se može baviti plesom, može biti plesni trener, plesni instruktor, plesni terapeut ili profesor u odgojno-obrazovnim institucijama. Ova zvanja se javljaju u narodnim, društvenim ili umjetničkim plesovima kao osnovnoj podjeli plesova (Jocić, 1999).

2.2.1. NATJECATELJSKI PLESOVI

Ples kao profesionalna ili natjecateljska aktivnost se javlja u:

Klasičnom baletu – koji se pojavljuje kao vrhunski oblik umjetničkog plesa (Jocić, 1999). To je vid teatralnog plesa koji označava određeni oblik koreografske plastičnosti u izvedbi gdje nema slučajnih i nepotrebnih pokreta već je sve decidno programirano. Sistem pokreta nazvan tehnikom baleta, čini ga pokretljivim i lijepim, te je takvo, u stanju da učini gotovo nevjerojatne kretnje (Bijelić, 2006). Upravo u izvedbi tehnike se očituje natjecateljski dio u klasičnom baletu.

Suvremeni ples - kao jedan od odgojno-obrazovnih aspekata plesa jest srednja škola Ane Maletić. Rudolf Laban (1879.-1958.) je plesni umjetnik i teoretičar koji ima veliki utjecaj na pojavu plesne škole u Hrvatskoj. On je osnivatelj suvremene plesne umjetnosti na području Europe, te je učitelj suvremenog plesa. U suradnji s Lisom Ullman je umjetnost pokreta razradio u odgojne i obrazovne svrhe pod nazivom ″moderni odgojni ples″. Osnivatelj je pojmova kinetografija/labanotacija što se odnosi na zapisivanje pokreta. Njegovu školu je pohađala Ana Maletić koja je smatrala da je takav pristup mladima itekako potreban te je

pokušala uvesti takav program odgoja i obrazovanja na našim područjima, i to baš u periodu 30-tih godina kada je ples bio u razvojnom usponu u različitim područjima od klasičnog baleta do suvremenog plesa. Maletić je u svom radu i želji za osnivanjem škole i to s plesno-umjetničkog, ali i pedagoškog aspekta, preživjela sva ratna zbivanja i 1954.godine je uspjela otvoriti "Školu za ritmiku i ples". Maletić je dio povijesnog razvoja plesa u Hrvatskoj zato jer je i osnovala i "Studio za suvremeni ples". Ona je prva o plesu razmišljala na znanstveni način te je autorica djela "Pokret i ples", "Knjiga o plesu" i "Povijest plesa starih civilizacija". Danas njena škola sadrži četverogodišnji program OŠ i četverogodišnji program SŠ te pripremni program u trajanje jedne godine za one koji nisu pohađali OŠ, ali imaju iskustva u plesu i žele pohađati plesnu SŠ. Program SŠ sadrži 16 predmeta, a to su: ples, ples Laban, ritmika, funkcionalna tjelesna tehnika, suvremena plesna tehnika, klasični balet, narodni plesovi, scenska praksa, glazbena umjetnost, glasovir, kinetografija, povijest plesa, anatomija, osnove koreografske kompozicije, metodika suvremenog odgojnog plesa te pedagogija (Maletić, 2016, Web). Nastava plesom započinje s usvajanjem konkretnog gradiva tako da učenici oponašaju pokrete i stavove, da razvijaju sposobnosti i obogaćuju vještinu i znanje o plesnom kretanju. Zatim se učenici fokusiraju na stvaralačke aktivnosti što je i prirodna težnja svakog pojedinca kao i kreativnost i kombinacija naučenih pokreta. Stvaralačka djelatnost obuhvaća puno rada i prakse nakon koje slijedi kreativna djelatnost koja započinje improvizacijom kako bi se pobudila mašta i kako bi se naučilo kombinirati različite pokrete, a nastavlja se izborom pojedinog sadržaja prema cilju plesnog izražaja, fiksacijom i tehničkim uvježbavanjem kretnji te na posljetku oblikovanjem tih kretnji u cjelinu.

Sportski ples – ples u paru koji obuhvaća 5 standardnih plesova (Engleski valcer, Tango, Bečki valcer, Slowfox i Quickstep) i 5 latino–američkih plesova (Cha-cha, Jive, Samba, Rumba i Passo doble). U natjecateljskom dijelu se parovi natječu dok ih suci ocjenjuju.

Akrobatski rock 'n' roll – natjecateljski ples u paru.

2.2.2. REKREACIJSKI PLESOVI

Ples kao rekreacijska aktivnost javlja se u mnogim oblicima, a neki od njih su :

a) *Jazz dance* – rasprostanjeni oblik plesanja koji nastaje formiranjem specifičnog scenskog stila plesanja uz korištenje elemenata klasičnog baleta, mjuzikla i drugih plesova. (Bijelić, 2006.)
b) *Belly dance* – trbušni ples je u povijesti povezivan s religijom, a poslije postaje izuzetno senzualan ženstven oblik plesa isključivo sa snagom mišića.
c) Show dance
d) Step i drugi

Potrebno je naglasiti kako se klasičnim baletom, suvremenim plesom, društvenim plesom i akrobatskim rock 'n' roll- om moguće baviti i rekreativno.

2.2.3. TERAPIJA I PLES

Ples i kineziterapija[1]:

I ples i glazba se mogu odvojeno pozitivno manifestirati u rehabilitacijske svrhe te imati snažne terapeutske učinke na ljudski organizam. Njihovim ujedinjavanjem u jednu terapiju dolazimo do programa plesne terapije odnosno primjene pokreta koji ljudima u sve češćim sedentarnim oblicima sadašnjice jako nedostaje i dovodi do brojnih tegoba lokomotornog sustava.

Upravo taj umjetnički doprinos plesu daje posebnu čar. Umjetnički ples je u sebi sačuvao najviše od primarne suštine samog plesa, a ona se ogleda u potrebi da se čovjek izražava uz pomoć tjelesnih pokreta, cijelim svojim bićem (Jocić, 1999). Umjetnost je poseban oblik stvaralačke aktivnosti čovjeka bazirane na estetskom doživljaju i životnom iskustvu stvaraoca. Umjetnost ima nekoliko funkcija kao što su estetska, spoznajna, komunikacijska, odgojno-obrazovna, zabavljačka i avangardna. Baš te funkcije svoju punu afirmaciju doživljavaju u jednom vidu umjetnosti – plesu (Bijelić, 2006).

[1] Kineziterapija je medicinska discplina u sklopu medicinske rehabilitacije koja koristi pokret u svrhu liječenja ozljeđenih ili oboljelih ljudi. To je metoda liječenja kretanjem i tjelovježbenim aktivnostima.

3. PLESNA TERAPIJA

Plesna terapija ima mnoge dobrobiti usmjerene prema poboljšanju zdravlja organizma (Malkogeorgos, Zaggelidou, Georgescu, 2011). Kao aktivnost ima prednost što može djelovati i na psihičke i fizičke dobrobiti ovisno o tome što je cilj tretmana. Ona se istovremeno može provoditi kao rehabilitacija i rekreacija te pronalazi psihosomatsku ravnotežu kod pojedinca i rasterećuje od stresa. Ples kao fizička aktivnost se razlikuje od drugih aktivnosti, bilo onih rekreativnog ili natjecateljskog karaktera zbog toga što se izvodi uz glazbu. I ples i glazba se mogu odvojeno pozitivno manifestirati u rehabilitacijske i rekreacijske svrhe te dovode do raznih terapeutskih učinaka na fizičkoj ili psihičkoj razini. Njihovim ujedinjavanjem u jednu terapiju dolazimo do programa plesne terapije u koji je uključen i moćni utjecaj glazbe na tijelo i primjena kineziterapije koja svojim djelovanjem rješava brojne tegobe lokomotornog sustava koje se javljaju kod ljudi (Kosinac, 2002).

Izuzetno je važno biti svjestan svojih vlastitih kretnji i njihovih pravilnih izvođenja kako bi se preveniralo ozljedama, a i postizalo rezultate. Kroz rehabilitaciju manje je više ukoliko to manje radimo kontroliranim kretnjama. Takvo što se dobiva plesnom terapijom, odnosno izoštravanjem vidnih, slušnih i taktilnih osjetila kroz vrijeme i vježbu (Maletić, 1978). Ispravnim kretnjama naše tijelo jačamo, te povećavamo amplitude pokreta u bolnim i ukočenim dijelovima tijela. Što više počinjemo shvaćati i doživljavati pokrete to se više usmjeravamo ka potpunijem plesu, a time i kvalitetnijoj rehabilitaciji. Svaku kretnju je važno percipirati na ispravan način, ponavljati ju i tako učiti izvoditi pravilne kretne strukture, te razvijati kinestetički osjet o tijelu i pokretu koji daje povratnu informaciju o trajanju aktivnosti kao i završetku rada, razini umora i opterećenja organizma te pomaže kvalitetnijoj koordinaciji pokreta između pojedinih dijelova tijela (Maletić, 1978). Na ovakav način se razvija svijest o svom tijelu i svojim mogućnostima što je zasigurno jedan korak ka zdravijem i ugodnijem življenju.

3.1. POVIJESNI RAZVOJ PLESNE TERAPIJE

Još od starih vremena od doba Platona pa i onih starijih se govorilo o plesanju kao kretnjama koje su prikladne za očuvanje i uspostavljanje zdravlja duše. Govorilo se o tome da je ples sastavni dio življenja te da je to znak života. Život je predstavljao pokret, a pokret je predstavljao ples. Smatralo se da cijeli svemir pleše (Kezele, 2004). Vjerovalo se da s prestankom kretanja prestaje plesanje, a time i život. Otkad postoji čovječanstvo ljudi su imali potrebu komunicirati i izražavati svoje osjećaje plesom. Za ples se zna otkad čovječanstvo pamti za sebe. To je najstariji vid izražavanja pokretom, a iz njega su se postepeno razvijale sve ostale grane umjetnosti (Jocić, 1999). Ples je oduvijek jedna od najviše korištenih čovjekovih aktivnosti i to u najrazličitijim sferama ljudskog, društvenog i religioznog razvoja. Za čovjeka je ples značio sredstvo za život. O njemu je ovisilo hoće li lov biti uspješan, urod dobar, hoće li neprijatelj biti pobijeđen, bolest otjerana od sela, hoće li brže doći sunce (Srhoj, Miletić, 2000). U jednim se kulturama plesalo božanstvima, a u drugima je ples bio zabavljačke prirode, dok je u nekim trećim kulturama ples služio za rehabilitaciju odnosno postizanje tjelesne i mentalne homeostaze[2] manipulirajući tokom životne energije i njenim pravilnim usmjeravanjem.

MARIAN CHASE

Osnivateljica današnjeg oblika plesne terapije je Marian Chase koja je rođena u New Yorku (1896 – 1970). Chase je bila umjetnička duša te je i sama bila profesionalna plesačica koja je išla u plesnu školu Denishawn i počela raditi tamo kao plesačica. Pod utjecajem rada Carla Junga vjerovala je u povezanost uma i tijela. Carl Gustav Jung (1875. – 1961.) jest psihijatar rođen u Njemačkoj koji je utemeljio brojne psihološke koncepte koji se i u današnjem radu koriste. Bio je psihijatar, psihoterapeut i osnivač analitičke psihologije. Imao je utjecajan rad u psihijatriji, psihologiji, filozofiji, antropologiji, arheologiji i književnosti. U svom radu je nastojao integrirati u cjelinu svjesni i nesvjesni dio ponašanja i emocija kod ljudi. Smatrao je da je ljudska osobnost ključ središnjeg procesa ljudskog razvoja.

Marian Chase je u svom radu primijetila da su studenti više zainteresirani za izražavanje emocija nego za učenje same plesne tehnike pa je počela naglašavati takav oblik rada na njezinim satovima. Polaznici njezinih satova su se počeli osjećati jako dobro te su time zaintrigirali liječnike i Nacionalni Institut Zdravlja te se njen rad počeo pratiti, a liječnici su joj slali pacijente na terapiju. Njezin je sat uključivao aktivnost tijela, terapiju pokretom i

[2] Homeostaza je ravnoteža fizioloških funkcija u organizmu koja osigurava normalno biološko funkcioniranje stanica i tkiva.

ritmičnu grupnu aktivnost. Počela se školovati za psihijatra i zaposlila se u bolnici u Washingtonu. Kroz rad u bolnici uviđa u efekte i rezultate plesne terapije te ju počinje zagovarati i održavati predavanja na tu temu. 1960. godine osniva program za poduku plesnih terapeuta u New Yorku, a 1966. godine osniva ADTA (American Dance Therapy Association) i postaje njegova prva predsjednica. U ADTA-i se školuju plesni terapeuti te je uz ADMT UK (Association of Dance Movement Therapy, United Kingdom) najsnažnija i najpoznatija udruga na ovom području. Sve je krenulo s radom Marian Chase, a brojni drugi su primijetili njen rad i nastavili njezinim stopama. Mnoge medicinske institucije u svijetu su primijetile pozitivne učinke terapije plesnim pokretom te ju primjenjuju kod liječenja svojih pacijenata.

Mnogi plesači i psihijatri prepoznaju snažan utjecaj plesa na ljudski organizam te ga svatko sa svog stajališta uključuje u svoj rad. Svi se oni slažu sa zajedničkom tvrdnjom da je pokret i bilo koje drugo napeto stanje organizma začeto i kontrolirano unutarnjim, podsvjesnim stanjem osobe i emocijama koje osoba nosi u sebi, a izazvana je vanjskim faktorima koji uzrokuju stres. Neki od tih plesača su:

TRUDI SCHOOP

Plesna umjetnica koja je kao psihijatrica radila u Los Angelesu i prepoznavala ljudske kretnje kao oblik psihičke blokade i lošeg iskustva iz prošlosti. Ima iskustva u radu s brojnim bolesnicima u kojima je prepoznavala emocionalnu blokadu te ju nakupinom loše energije preusmjeravala u pozitivnu kreaciju i improvizaciju pokreta te osvještavanje i nadilaženje blokada. Postizala je brojne rezultate u svom radu na fizičkoj i psihičkoj razini.

HELEN PAYNE

Kao psihoterapeut i plesni terapeut je započela s radom 1971.godine u klinikama, bolnicama, specijalnim školama i drugim institucijama. Rad je bazirala na Labanovim analizama kretnji. Suosnivač je udruge za plesnu terapiju (Dance Movement Therapy) odnosno ADMT-a te se profesionalno bavila istraživanjem utjecaja plesne terapije i psihičkog stanja. Doprinosi razvoju i širini pristupa primjene DMT-a te je postizala uspjehe u različitim područjima :

- primjena terapije plesnim pokretom kod ljudi s demencijom
- grupni rad s ljudima koji imaju dugotrajne poteškoće mentalnog zdravlja
- stjecanje transkulturalne kompetencije u plesnoj terapiji
- primjena terapije na autentičnom pokretu
- usavršavanje primjene plesne terapije u praksi i radu s ljudima

- osobni razvoj kroz terapiju plesom

Autorica je brojnih dijela o svom radu i pozitivnim učincima plesne terapije (Payne, 1992).

GABRIELLE ROTH I "5 RITMOVA DUŠE"

Gabrielle Roth je autorica koja je svijetu prenijela svoje spoznaje o pozitivnom utjecaju plesa na ljudsko ponašanje putem "The wave dance". Povezuje umjetnost sa plesom i piše o tome kako treba probuditi i povezati tijelo i dušu. Sve je to zajedno prikazala kroz jedan od oblika plesne terapije koji se naziva "5 ritmova duše". Terapija se svodi na slobodnom izričaju cijelog tijela u pokretu. Ova duhovna praksa ljudima omogućava da pronađu slobodno i prirodno kretanje, te da lakše usklade um, tijelo i srce. Također, pomaže u pronalasku i buđenju unutarnje mudrosti. Terapija je vođena glasom voditelja, a izgleda tako da potiče ljude na kretnje, da osvijeste i oslobode svaki i najmanji pokret i kretnju zglobova, te da pronađu svoj unutarnji ritam. Pokret započinje od glave, pokušavaju osjetiti valove kretnji u vratnom dijelu kralježnice i glavi te lagano ostatkom tijela prate glavu. Potom postupno povezuju glavu s ramenima te ih pokreću u svim smjerovima, naprijed i natrag, gore i dolje, uz ili od sebe i to sve u povezanim valovitim pokretima gdje se tijelo prati i kontinuirano kreće. Potom se laktovima prate ramena, dlanovima laktovi i sve se povezuje s glavom, oslobađaju se ruke u svim smjerovima, ne zaboravlja se na disanje dok noge i kralježnica to sve prati. Većina se radi u stojećem položaju iako se može kretati slobodno kuda tijelo vodi. Tada se fokusira na kralježnicu, kuda se kreće i što govore, prati se tijelo koje se skladno kreće te se osluškuje rad srca. Trup se može savijati u zaklon ili duboke pretklone, a tijelo prati pokrete i neprekidno se tijelo kreće poput vala. Počinju se i noge kretati, kralježnica se povezuje s kukovima, a kukovi s koljenima koji se usklađuju s ostatkom tijela koje je u pokretu maksimalno opušteno. Na posljetku se prelazi na stopala te se i njih oslobađa, a tijelo prati i opušteno diše. Cilj je biti spontan, rasterećen.

Tih 5 ritmova su:

1. *Tečni (Flowing)* – ritam u kojem se pleše valovitim kretnjama u kojim se nastoji opustiti tijelo, osvijestiti pokrete i povećati fleksibilnost i amplitude kretnji.
2. *Stakato (Staccato)* – ritam koji brz i kratak, sa stankama. Teme se mijenjanju pa tako i kretnje. Stakato obilježava pokrete koji se brzo mijenjaju zajedno s osjećajima i načinom izražavanja emocija.
3. *Kaos (Chaos)* – ovaj ritam sadrži žustre i brze kretnje, poput divljanja.
4. *Lirski (Lyrical)* – predstavlja osobni stil izražavanja plesom svakog pojedinca.

5. *Duboka tišina (Stillness)* – u ovom se ritmu kreće veoma nježno i izuzetno je važno fokusirati se na udahe i izdahe.

3.2. POJAVA I RAZVOJ PLESNE TERAPIJE U HRVATSKOJ

U Hrvatskoj se plesna terapija javlja u mnogim oblicima, broj terapeuta raste a time i raznovrsnost terapija, s time da je jedan oblik terapije samostalno osmislio A. P. Kezele koji je s područja Hrvatske. Svijest o dobrobitima i pozitivnim učincima ovakvog oblika terapije se širi pa se tako pojavila i kod nas.

ADRIAN PREDRAG KEZELE I NEODANCE

A. P. Kezele je duhovni učitelj, predavač i pisac iz Hrvatske, rodom iz Varaždina. Školovao se na Fakultetu za defektologiju u Zagrebu za logopeda te nakon studija odlazi u inozemstvo te proučava duhovnu svijest. Jedno od njegovih autorskih djela je upravo "Neodance – duhovni ples stare Europe" koji također ujedinjuje i potiče homeostazu duha i tijela. U ovoj je knjizi pisao o svojoj spoznaji o ovoj plesnoj terapiji. Govori o Neodance-u kao plesu života koji može promijeniti nas i ljude koji nas okružuju, a dolazi od riječi neolitski i ples. Neo ukazuje na kulturu stare Europe koja je nekad cvjetala i bila obilježena ravnopravnošću skladom te umjetničkim stvaralaštvom. Ples je nastao na najstarijim saznanjima njegova pozitivna utjecaja, još od davnih vremena do 6000 godina unatrag. Temeljen je na saznanju da je čitav život ples počevši s planetima i svemirom. Život predstavlja pokret, a pokret predstavlja ples. Ono na što usmjerimo pozornost raste, i takva se moć ne smije podcijeniti. Kroz život se stječu razna iskustva i to čini temelj kretanja.

Današnje uloge plesa su dobra zabava, zdraviji život kroz tjelesnu aktivnost i umjetničko izražavanje i stvaralaštvo. Neodance može svatko plesati bez obzira na spol, dob, razinu talenta, obrazovanje, sposobnosti i drugo. U istinitost ove rečenice su se uvjerili svi koji su se pokušali baviti ovakvom terapijom, a mnogi od njih su danas predani plesači. Ovom terapijom se povezuju svi elementi našeg života poput emocija, uma, disanja, tijela, ljudi oko nas i svemira. Stupnjevi Neodance radionice:

1. "*Ples prirode*" – uče se osnovni elementi Neodance-a. Ovo je plesanje u kojem se plesač usklađuje s prirodnim elementima: zemljom, vodom, vatrom i zrakom. Svaki element ima svoju tehniku izvođenja, primjerice, u izražavanju zemlje ima puno više poskoka, noge su flektirane i lagane u koljenu rukama se pleše prema tlu dok se u vodi tijelom giba poput

valova te svaki dio tijela prati prethodni u kretanju i kretnje su kontinuirane bez prekidanja, u zraku se puno okreće oko svoje osi da energija cirkulira oko ljudi i da se širi, a u vatri se zauzimaju borbeniji stavovi i također ima puno poskakivanja. Položaji, pokreti i tehnike disanja se uče u ovom prvom stupnju radionice.

2. *"Ples svijesti"* – drugi stupanj uključuje podučavanje o uključenju izražavanja sebe kroz svaki pokret ili povezanu kretnju naklonjenu bilo kojem prirodnom elementu. Također se uči o izražavanju emocija i tome se daje ritam, a plesači odabiru svoje plesno ime.
3. *"Ples Boginje"* – ovaj stupanj je visoka duhovna razina u kojoj se uči o plesnoj tantri odnosno tehnikama energetskog komuniciranja među partnerima. Pokreti i disanje su na ovoj razini poduke neophodni i dovode do ljubavne ekstaze.

Neodance je pojmu plesa dao novu dimenziju. Predstavlja zabavnu, ispunjavajuću i tijelu korisnu aktivnost koja između ostalog postaje djelotvoran način duhovnog razvoja. Duhovni razvoj je u ovoj terapiji puno više prisutan nego tjelesni. Pokreti su mnogo jednostavniji i uče se, dok se primjerice, u plesnoj terapiji Roth tijelo potpuno oslobađa i ljudi sami izvode pokrete i oslobađaju krajnje granice svoje pokretljivosti, povećavajući opsege pokreta, osjećaju i koncentriraju se na svoje tijelo te oslobađaju zglobove, kosti i mišiće od napetosti i ukočenosti. Mentalni aranžman plesača je i u 5 ritmova duše potreban, ali kod Neodance-a prevladava što opravdava činjenica kako je Kezele ipak duhovni predavač pa je u ovakvom plesnom izražavanju ipak veću naklonost dao duhovnosti nego tjelesnim potrebama čovjeka. S druge strane plesači plesne terapije Roth meditiraju u pokretima, no ipak tjelesno napredovanje nije upitno.

Mnogi terapeuti drže i razne radionice plesnih terapija nastojeći povećati njenu pojavnost u Hrvatskoj.

Plesni terapeuti u Hrvatskoj:

1) *Adrian Predrag Kezele* – autor knjige „Neodance“ i učitelj duhovnih radionica na našem području koji je od učitelja meditacije postao učitelj neoplesanja. Održava radionice u Badličanu pokraj Čakovca u Međimurskoj županiji. Radionice imaju tri stupnja: Ples prirode, Ples svijesti i Ples boginje.

2) *Silvija Tomčik* - suosnivačica Volonterskog Centra u Zagrebu, vodila je radionice za mlade o odnosima među spolovima i radila u Centru za mirovne studije. Prva učiteljica na našemu području koja je održavala radionice plesne terapije. Ona je bila učenica

Gabrielle Roth tako da su njene radionice u obliku plesne terapije „ 5 ritmova duše“ zadnjih deset godina kako na području Hrvatske tako i u inozemstvu.

3) *Andreja Široki* – učiteljica, plesačica i koreografkinja, održava radionice holističkog plesa i pokreta na području Koprivnice. Holistički ples je cjeloviti pristup plesu gdje se krećemo bez zadanih pokreta, potaknuti našim unutarnjim impulsima. Prateći unutarnje impulse povezujemo se s vlastitim osjećajima i kreativnom energijom. Dovodeći pažnju u tijelo i osjećajući pulsiranje energije u njemu, razvijamo dublju svjesnost energije misli i osjećaja, a samim time i dublje razumijevanje energije duha. Kada se svjesno krećemo i poštujemo ono što doživljavamo povezujemo se s urođenom mudrošću tijela. Plesom proširujemo raspon emocija što nam omogućuje da bolje spoznajemo sebe i druge, da se povezujemo u ravnotežu i iscjeljenje. Ples je oduvijek ključ čovjekova cjelovitog zdravlja i životne radosti. Elementi koji se koriste u holističkom plesu i pokretu su: vođeno opuštanje kroz pokret, autentični pokret, plesna improvizacija, suvremene plesne tehnike, kontakt improvizacija i tehnika Theta iscjeljivanja (O holističkom pokretu i plesu, 2014., Web) Radionica koju provodi je također jedan od oblika plesne terapije.

4) *Ana Božac* – profesorica psihologije i artpsihoterapeutkinja koja radi na području Poreča (gdje ima Centar za osobni rast i razvoj kreativnih potencijala) i Pule. Bavi se različitim oblicima art terapije između kojih uključuje i plesnu terapiju.

5) *Snježana Šanjić* – osnivačica i ravnateljica Centra za osobni razvoj „Apali“. Kineziolog, plesačica i fitness trenerica, integrativni je terapeut i Soulwork systematic coach. Završila je edukaciju za voditeljicu holističkog plesa i pokreta te primjenjuje te tehnike na području Zagreba.

6) *Željka Lovrić* instruktorica „Neodance“ tehnike koja radi s A. P. Kezelom na području Hrvatske. Bavi se i Ajurvedom.

7) *Anita Kolarić* – instruktorica „Neodance“ radionice i isplesavanja na području Zagreba. Zajedno s Lovrić Ž. je održavala radionice na području Zadra 2009-e godine.

8) *Emina Ahmetović* – instruktorica „ Neodance“ tehnike na području Zagreba. Bavi se i Yoga asanama.

9) *Tatjana Sardelić* – voditeljica holističkog plesa i pokreta.

10) *Thierry Francois* – muž Silvije Tomčik koji zajedno s njom radi terapiju "5 ritmova duše".

11) *Lucija Ana Glagolić* – učiteljica "5 ritmova duše" koja radi s Tomčik Silvijom na području Zagreba.

12) *Zdenka Sajko* – učiteljica "5 ritmova duše" koja radi sa Tomčik Silvijom na području Zagreba.

13) *Enesa Mahić* – učiteljica "5 ritmova duše" koja radi sa Tomčik Silvijom na području Zagreba.

14) *Sandra Karabaić* – profesorica i socijalna pedagoginja koja na području Rijeke ima Centar Vali kojemu je ona predsjednica. Bavi se terapijom pokretom i plesom "5 ritmova duše".

Mnogo je ljudi koji su povezani s plesnom terapijom na području Hrvatske, ali i dalje, izuzev pojedinaca, šira populacija nije upućena u značenje i vrijednosti plesne terapije. Koncentracija učitelja i instruktora koji se bave nekim od oblika plesne terapije dominantno je u Zagrebu. Polagano se povećavaju radionice i broj ljudi koji je uključen u plesne terapije te se širi i prema drugim dijelovima Hrvatske poput Poreča, Rijeke, Splita, Pule, Zadra i drugih gradova.

3.3. PLESNA TERAPIJA I PLESNA ŠKOLA

Poveznica ovih dvaju oblika plesnog podučavanja i izražavanja je u tome da se i u terapiji plesom ljude uči o osvještavanju kretnji, o osjetu pojedinog pokreta, o slobodi izražavanja, poticanju kreativnosti i stvaralaštva, kinestetičkom osjećaju kretnji tijela, o jednostavnijim i složenijim oblicima kretanja te izražavanja pojedine emocije pojedinim dijelom tijela, o osvještavanju izražavanja emocija, dakle prepoznavanju emocije unutar tijela te o smirujućem ili uzbuđujućem efektu terapije, kao i poticanju socijalizacije između ljudi i pozitivne, iscjeljujuće atmosfere tijekom terapije.

5 tema vodilica kroz plesni odgoj i obrazovanje te povezivanje istih s plesnom terapijom :

1) Svijest o svom tijelu u pokretu – ova tema govori o tijelu kao instrumentu pomoću kojeg se možemo umjetnički izražavati te o osjetima za pokret. Govori se o kinestetičkom osjećaju kretnji koji je već naveden u tekstu kao važan faktor u plesnoj terapiji. Važno je osvijestiti emocije koje se oslobađaju kretnjama te isto tako upoznati koje emocije se kojim pokretom mogu izraziti i time rasteretiti kroz plesnu terapiju. Također se govori o

dvostrukom učinku pokreta kroz smirenje ili uzbuđenje. Izražajnost koja spada pod ovu temu poduke o plesnim pokretima se odnosi na produkt čovjekove spoznaje o značenju pokreta te svijesti o tijelu. U plesnoj terapiji je jedan od ciljeva usmjeriti ljude na izražajnost zato jer se u sadašnjici često susrećemo s rečenicama kako se ljudi ne znaju izraziti, da su zapravo nešto drugo htjeli reći, da nisu to tako mislili kako su gestama, mimikom ili riječima izrazili. Na ovaj način putem plesne terapije ljudi bi se socijalizirali te upoznavši sebe lakše komunicirali s ljudima koji ih okružuju.

2) Spoznaja vremenskog trajanja i dinamike kao faktora ritma pokreta – u ovoj temi se govori o važnosti disanja ili daha putem plesa. Disanje je sastavni dio života, a različita emocija može disanje usporiti ili ubrzati. Disanjem se rješava tjelesna napetost lokomotornog sustava tako da je ovaj faktor svakako bitan kod terapije plesom. Ritmom, odnosno glazbom možemo utjecati na disanje, a ciljevima terapije na trajanje kretnji i dinamike izvođenja te na praćenje ritma u glazbi. Akcenti, njihanja, naglasci kretnji su faktori izražajnosti emocija te put ka pozitivnim učincima terapije ili odgoja mladih.

3) Spoznaja prostora – u prostoru se mogu definirati ciljevi te putevi dolaska do cilja. Ako bi se u terapiji dovelo do toga da ljudi toliko osvijeste svoje emocije i potrebe i da mogu definirati ciljeve već se postiglo mnogo, a onda ih se može navesti kako kraćim putem do njega doći.

4) Tijek pokreta – tu je riječ o slobodnim (impulzivnim) ili vezanim (kontroliranim) pokretima koje je potrebno povezati s oslobođenjem i jednostavnošću onoga što živimo i onoga ćemu težimo. Ono što osjećamo ćemo izraziti brže ili sporije, lakše ili teže, direktno ili obilazno, ali važno je izraziti. Stres i pritisak na ovakav način postaju sve lakši i manji.

5) Suradnja s parom i grupom – socijalizacija je svakako cilj svake sportske ili rekreacijske aktivnosti. Biti dio tima ili grupe, osjećati pripadnost je zasigurno umirujuće i usrećujuće za svakog pojedinca. Pripadnost je osnovna potreba svakog čovjeka. Uči se o tome kako se prilagoditi drugome ili kako podijeliti.

4. PROGRAM PLESNE TERAPIJE

Program plesne terapije temelji se na prethodno opisanim oblicima plesnih terapija i osnovnim principima rada škole Ane Maletić s ciljem postizanja homeostazne ravnoteže u tijelu i rješavanja pojave lokomotornih tegoba u području kralježnice. Cilj programa je izabran prema saznanjima o tome koliko je ovo česta pojava među populacijom srednje dobi.

4.1. STRUKTURA SATA PLESNE TERAPIJE

OBLIK RADA: grupni rad.

SKUPINA: 5-8 ljudi srednje dobi (45-60).

CILJ PLESNE TERAPIJE: "Zdravljem kralježnice do zdravlja cijelog tijela"

- poboljšanje funkcionalnosti paravertebralnih mišića, te rasterećenje kralježnice i svih perifernih živaca.
- jačanje i istezanje mišića leđa
- povećanje amplitude pokreta
- opuštanje muskulature kompletnog tijela
- poboljšanje posture
- smanjenje bolnih sindroma na kralježnici
- prevencija pojave degenerativnih promjena na kralježnici
- smanjenje pojave rigora u području cervikalnog, sakralnog, torakalnog ili lumbalnog dijela kralježnice.

TRAJANJE PLESNE TERAPIJE: 1h.

MJESTO PROVOĐENJA: Dvorana za provođenje terapijskih i rekreacijskih programa.

STRUKTURA SATA:

Zagrijavanje:

Ovaj dio sata traje 10 minuta, vođen je od stručne terapeutkinje prema obliku rada Gabrielle Roth i "5 ritmova duše". U tekstu opisa njenog oblika terapije je uvodni dio opisan. Sve se kreće uz opuštajuću glazbu, podiže se tjelesna temperatura tijela i razgibavaju se svi zglobovi, a kreće se redom: vratni dio, ramena, laktovi, ručni zglobovi, prsti na rukama, kralježnica, kukovi, koljena, stopala. Svaki sljedeći dio se povezuje s već postojećim kretnjama prethodno razgibavanog i pokrenutog dijela tijela i glavom. Ljude preuzima kretnja, a kroz pokrete se potpuno rasterećuju i oslobađaju te zagrijavaju za nastavak terapije.

Glavni dio sata:

a) Slobodno plesno izražavanje – ovaj dio sata traje 10 minuta. Provodi se uz dvije pjesme s različitim efektom na organizam. Jedna je smirujuća i opuštajuća pjesma, a druga je uzbuđujućeg karaktera. Terapeut prepušta slobodne kretnje polaznicima i prati njihove kretnje kako bi mogao uvidjeti gdje se otežano kreću, gdje su zatvoreni. Njihovim kretnjama dobiva povratne informacije odnosno odgovor njihovog organizma na terapiju. Svaki je pokret odraz neke emocije u tijelu. Polaznici razvijaju i potiču kreativnost i slobodu izražavanja te upoznaju svoje tijelo i um te ih vraćaju u homeostazu.
b) Grupne vježbe – ovaj dio sata traje 10 minuta. Terapeut vodi skupinu vježbi za kralježnicu. Svaka vježba se temeljito opisuje i naglašava se važnost pravilnog izvođenja uz naglasak na disanje. Nije važno pokrete izvoditi velikim amplitudama koliko je važno pokrenuti izvođenje pravilnog niza vježbi za kralježnicu uz pravilnu aktivaciju muskulature koja vodi određen pokret po principu "Manje je više". Vježbe se izvode polako i misli su usmjerene isključivo na mišiće koji imaju glavnu ulogu u vođenju pokreta, kompenzacija se svodi na minimum ili još bolje, izbjegava se ukoliko je to moguće. Primjerice, ukoliko se izvodi otklon trupom izvodi se tako da je zdjelica podvučena i usmjerena frontalno i ne pomiče se s te pozicije te se izvodi otklon trupom bez velike amplitude, isključivo s ciljem jačanja jedne skupine bočne muskulature trupa i paralelnim istezanjem druge skupine bočnih mišića. Ovim načinom je osigurana pravilna aktivacija muskulature i prevencija ozljeda prilikom kretanja, a time i poboljšanja posture tijela i zdravlja kralježnice.
c) Otpuštanje emocija – ovaj dio sata traje 10 minuta. Polaznici terapije ga izvode sami bez stručnog vođenja. Nakon prethodnih dijelova sata do ovoga su osvijestili emocionalne probleme i "osobne kočnice". Cilj je izraziti emociju i time osloboditi tijelo od opterećenja. Prepoznavanje emocije je prvi korak i cilj terapije nakon opuštanja organizma, drugi cilj je postići fizičko poboljšanje zdravlja kralježnice vođenim vježbama i kontroliranim izvođenjem svakog pokreta. Treće je otpustiti emociju koju smo prepoznali kao "kočnicu" u zdravlju. Otpušta se plesom. Slobodan ples.

Završni dio sata:

a) Istezanje muskulature – ovaj dio sata traje 5 minuta. Primjenjuju se jednostavne kretne strukture istezanja muskulature.

b) Tehnika disanja – ovaj dio sata traje 5 minuta. Polaznici leže na leđima i opuštaju organizam od glave i ruku, preko trupa do nogu. Koncentracija je na duboko disanje i na to kako svaki sljedeći udah sve više opušta organizam.
c) Meditacija – ovaj dio sata traje 5 minuta. Terapeut je tehnikama disanja poveo polaznike u meditaciju.
d) Razgovor o terapiji – završni razgovor o utjecaju terapije onih polaznika koji žele podijeliti svoje iskustvo s terapije ili terapeutsko mišljenje i smjernice za dalje što se odnosi na grupu.

4.2. PRIMJER VJEŽBI ZA KRALJEŽNICU

Kralježnica je izuzetno osjetljiva na kretnje. Nju se vrlo malenim pogreškama kroz kretanje može ozlijediti, vrlo je podložna ozljedama. Većina populacije srednje dobi ima zdravstvenih tegoba upravo na njoj, što može biti uzrokovano ozljedama ili lošim držanje zbog svakodnevnih aktivnost. Također, opterećenje na njoj može biti i uzrokovano stresnim životnim situacijama ili opterećenju od okoline. To sve dovodi do lordotičnog, skoliotičnog ili kifotičnog lošeg držanja ili pak do cervikalnog ili lumbalno-sakralno bolnog sindroma.

1) Opis izvođenja : Raskoračni stav, iz priručenja predručiti, zaobliti i istegnuti leđnu muskulaturu, potiskom odručiti i pogrčiti naprijed potisak rukama natrag..
   Kineziterapija: lumbalno-sakralni bolni sindrom, lordotično loše držanje, upalno bolni nervni sustav, lordoza, rigor leđne muskulature, kifotično loše držanje, stabilizacija lopatice.



Slika 1.

2) Opis izvođenja: Raskoračni stav, odručiti. Naizmjenično mijenjati položaj dlanova u odručenju dolje sa pretklonom glave, usklonom glave dlanovima gore.
Kineziterapija : mobilnost lopatice, smanjen opseg pokreta ramenog zgloba, trnci u rukama, cerviko-brahijalni sindrom, impigement.




Slika 2.

3) Opis izvođenja: Raskoračni stav, uzručenjem unutra spojenih dlanova, naizmjenični otkloni, zdjelica podvučena i frontalno okrenuta i ne prati pokret
Kineziterapija : smanjena fleksibilnost bočnih mišića trupa, ukočenost paravertrebalne muskulature.





Slika 3.

4) Opis izvođenja : Raskoračni stav, odručiti zgrčeno unutra spojenih dlanova (palci oslonjenim na sternum) naizmjenični zasuci.

   Kineziterapija : Skoliotično loše držanje.



Slika 4.

5) Opis izvođenja : Raskoračni stav, odručiti dlanovima gore. Zasuk u desno, zadržavajući položaj desne ruke lijevom predručiti unutra, lijevo pogrčeno priručiti natrag. Isto u drugu stranu.

   Kineziterapija : kifotično i skoliotično loše držanje, mobilna lopatica, ukočenost torakalnog dijela.



Slika 5.

6) Opis izvođenja: Široki raskoračni upor čučeći, naizmjenični zasuk s odručenjem natrag. Odsukom u početni položaj, isto u drugu stranu.

Kineziterapija: bolni kukovi, kifotično i skoliotično loše držanje, kifoza i skolioza, ukočenost torakalnog dijela kralježnice, mobilne lopatice.



Slika 6.

7) Opis izvođenja: Stav spojni počučnjem, duboki pretklon zaobljenih leđa, hvatom dlanovima iza potkoljenica. Usprav u upor stojeći desnom nogom, zasuk u lijevo odručiti natrag lijevom.

Kineziterapija : skoliotično, kifotično i lordotično loše držanje, smanjen opseg pokreta ramenog zgloba i smanjena fleksibilnost prsne muskulature.



Slika 7.

8) Opis izvođenja: Širi raskoračni stav, zaručiti unutra isprepletenih prstiju, duboki pretklon uz maksimalno zaručenje.

   Kineziterapija: lordotično loše držanje, smanjeni opseg pokreta ramenog zgloba i skraćeni stražnji bedreni mišići i ahilova tetiva.




Slika 8.

9) Opis izvođenja: Raskoračni upor klečeći, potiskom ruku zaobliti leđa.

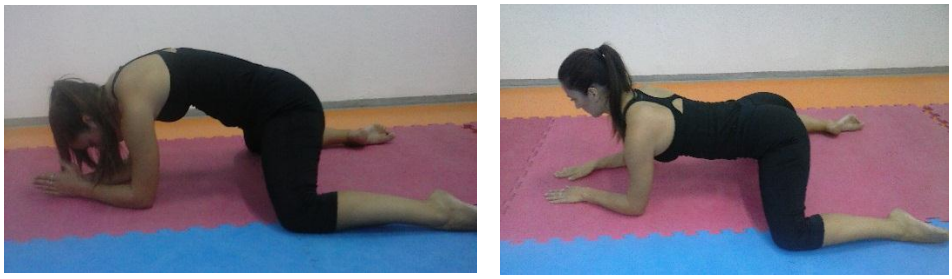
   Kineziterapija: lordotično loše držanje,




Slika 9.

10) Opis izvođenja: Široki raskoračni upor klečeći o podlaktice, pretklon glave zaobliti leđa (podvući zdjelicu). Usklonom glave uviti leđa.

Kineziterapija: lumbalno-sakralni bolni sindrom, skraćeni paravertebralni mišići u lumbalnom dijelu kralježnice, rigor, upalno bolni živac ishijadicus, smanjena mobilnost zgloba kuka, lordotično loše držanje.



Slika 10.

11) Opis izvođenja: Upor čučeći zanožno desnom. Naizmjenični zasuci odručenjem natrag.

Kineziterapija: Smanjena fleksibilnost mišića nogu, skoliotično loše držanje, kifotično loše držanje, mobilnost lopatice, ukočenost torakalnog dijela kralježnice.



Slika 11.

12) Opis izvođenja: Desni upor čučeći zanožno lijeovm, upor o podlaktice, potisak lijevog koljena natrag.

Kineziterapija: bolni kukovi, lumbalno-sakralni bolni sindrom, rigor lumbanog dijela kralježnice, lordotično loše držanje.



Slika 12.

13) Opis izvođenja: Široki raskoračni stav (otvorena stopala), odručiti dolje, dlanovi gore oslonjeni na koljena. Naizmjenični otklon s uzručenjem ulučeno.
Kineziterapija: kifotično, lordotično i skoliotično loše držanje.



Slika 13.

14) Opis izvođenja: Sjed pruženih stopala, duboki pretklon hvatom za stopala, usklonom u upor sjedeći uvito..
Kineziterapija: lordotično loše držanje, kifotično loše držanje, mobilnost lopatice.



Slika 14.

15) Opis izvođenja: Leći na leđa, prednožno zgrčiti hvatom za potkoljenice. Istovremeno odručiti, zasuk pogrčenih nogu, pružiti donju nogu. Isto u drugu stranu.
Kineziterapija: Lumbalno-sakralni bolni sindrom, rigor donjeg dijela kralježnice, lordotično loše držanje.



Slika 15.

16) Opis izvođenja :Sklonjeni upor stojeći, upor ležeći prednožno pogrčiti lijevu, zanožiti lijevom, zanožno pogrčiti lijevu unutra. Isto drugom nogom..

Kineziterapija: imobilnost zgloba kuka, skraćena ahilova tetiva, lordotično loše držanje.



Slika 16.

17) Opis izvođenja: Leći na leđa, priručiti, prednožno rakoračno pogrčiti. Podići bokove. Ispružiti lijevom. Isto ponoviti drugom nogom.

Kineziterapija: Nepravilna postura, slaba muskulatura.



Slika 17.

18) Opis izvođenja: Leći na leđa sa prednoženjem, priručenje. Visoko prednožiti dodirom stopalima iza glave, izdržaj, pogrčiti noge.

Kineziterapija: lordoza, lordotično loše držanje, cervikalni sindrom, cerviko-brahijalni sindrom, cerviko-cefalni sindrom, lumbalno-sakralno bolni sindrom.



Slika 18.

19) Opis izvođenja: Leći licem prema tlu, osloncem na prste stopala. Istovremeno uzručiti jednom i priručiti drugom, zgrčiti unutra. Pokušati dohvatiti prste ruku.

Kineziterapija: smanjen opseg pokreta u ramenom globu, imobilnost lopatice, slaba leđna muskulatura.




Slika 19.

20) Opis izvođenja: Široki raskoračni upor čučeći, usklonom u pretklon, zadržati položaj čučnja, odručiti pogrčeno gore, uzručiti.

Kineziterapija: slabost leđne i nožne muskulature, slabost zdjeličnih mišića, mobilnost lopatica, cerviko-brahijalni sindrom, trnci u rukama.

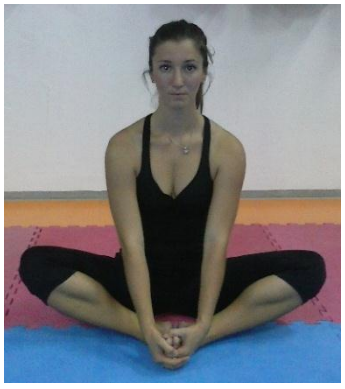




Slika 20.

21) Opis izvođenja: Sjed raznožno, zgrčeni unutra, spojenih stopala, hvatom za stopala. Duboki pretklon zaobljenih leđa.

Kineziterapija: lordotično loše držanje, rigor u lumbalnom dijelu kralježnice, smanjen opseg pokreta u zglobu kuka, nefleksibilni mišići zdjeličnog pojasa.




Slika 21.

5. ZAKLJUČAK

Plesna terapija se u Hrvatskoj javlja u tri različita oblika, i to " 5 Ritmova duše" prema Gabrielle Roth, „Neodance“ terapija pokretom Adriana Predraga Kezela, te holističkog plesa i pokreta. Postoji i „Art terapija“ koja obuhvaća segmente plesne terapije. Broj instruktora se povećava i raspoređeni su širom Hrvatske, također se povećava i broj edukacija i radionica za one koji žele postati plesni terapeuti.

Pored razvijanja plesne terapije na našim područjima, zanimljivo je da ljudi i dalje ne poznaju taj pojam. Plesna terapija kao oblik rehabilitacije je i dalje apstraktnost.

Na našim područjima se razvija svijest o važnosti rekreacije, no pogrešan je pristup da se u rekreaciji, koja je vođena u masi, može postići i rehabilitacija. Ta dva pojma bi se trebala raščlaniti te bi se ljudi s zdravstvenim tegobama trebali javiti stručnom vodstvu za rekreacijsko-rehabilitacijski oblik tjelesne aktivnosti vođen od strane kineziterapeuta s dodatnom edukacijom u plesnoj terapiji. Jedini poznati oblik rehabilitacije kojeg najveći dio ljudi prihvaća i poznaje jest fizikalna rehabilitacija, jer svijest o drugim oblicima rehabilitacija i terapija nije razvijena. Ovim se programom pokušalo ponuditi novi program plesne terapije utemeljen na već postojećim terapijama, a obogaćen kineziološkim i kineziterapeutskim spoznajama.

”Pokret nikad ne laže. On je barometar koji svima koji ga znaju čitati govori kakvo je stanje u duši osobe koja se kreće”

Martha Graham

6. LITERATURA

1. Amazon.com (2016). S mreže skinuto 06. lipnja 2016. s adrese: https://www.amazon.com/Dance-Movement-Therapy-Research-Practice/dp/1583917020

2. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

3. Apali centar. (2016). S mreže skinuto 09. rujna 2016. s adrese: http://www.apalicentar.com/tekst/SNJEZANA_SANJIC/1170

4. Art terapija. (2016). S mreže skinuto 09. rujna 2016. s adrese: http://www.psihoportal.com/index.php/hr/potrazite-strucnjaka/1222-centar-za-osobni-rast-i-razvoj-kreativnih-potencijala-porec

5. Association for Dance Movement Therapy UK. (2007). What is dance movement therapy. S mreže skinuto 3. listopada 2007. s adrese: www.admt.org.uk/whatis.html

6. Bijelić, S. (2006). Plesovi. Banja Luka: Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta.

7. Books. (2016). S mreže skinuto 06. lipnja 2016. s adrese: http://samples.sainsburysebooks.co.uk/9781134934263_sample_512862.pdf

8. Božac, A. Centar za osobni rast i razvoj kreativnih potencijala. (2016.) S mreže skinuto 24. svibnja 2016. s adrese: http://www.anabozac.com/art-terapija-hr/plesna-terapija-kreativni-pokret/

9. Branović, A. (2015). Cervikalni sindrom. (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

10. Bronner, S., Ojofeitimi, S., (2006). Gender and Limb Differences on Healthy Elite Dancers: Passe Kinematics. Analysis of Dance and Movement Center. Journal of Motor Rehabilitation. New York. Vol.38, No. 1, 71-79.

11. Bronner, S., Ojofeitimi, S., Lora, J.B., Southwick, H., Kulak, M.C., Gamboa, J., Rooney, M., Gilman, G., Gibbs, R. (2014). A Preseason Cardiorespiratory Profile of

Dancers in Nine Professional Ballet and Modern Companies. Boston. Vol.18, No. 2, 74-85.

12. Campbell, D. (2005). Mozart efekt: Primjena moći glazbe na iscjeljenje tijela, jačanje uma i oslobođenje kreativnog duha. Zagreb: Dvostruka duga.

13. Deveraux, C. (2005). The 40th Annual Conference of The American Dance Therapy Association. Meeting Review. Tennessee. Vol.6, No. 2, 60-61.

14. Edsall, M.E. (2005). Moving Out of Black and Into The Blue: The Cross-Referencing of Performative Metaphor in Dancing, Psychotherapy, and Writing. Dance Research Journal. 37/2, 25-37.

15. Encyclopedia Wikipedia (2016). S mreže skinuto 18. svibnja 2016. s adrese: https://en.wikipedia.org/wiki/Marian_Chace

16. Encyclopedia Wikipedia (2016). S mreže skinuto 06. lipnja 2016. s adrese: https://en.wikipedia.org/wiki/Carl_Jung

17. Encyclopedia Wikipedia (2016). S mreže skinuto 05. svibnja 2016. s adrese: https://en.wikipedia.org/wiki/Rudolf_von_Laban

18. Encyclopedia Wikipedia (2006). S mreže skinuto 13. svibnja 2016. s adrese: https://bs.wikiquote.org/wiki/Adrian_Predrag_Kezele

19. Filar-Mierzwa, K., Marchewka, A., Dabrowski, Z., Wojcik, B., Superata, J., Poznanska, A.,(2014). Effects of Rehabilitation in The Form of Dance and Movement Therapy on Nitric Oxide Levels in Elderly Woman. Medicina Sportiva. Poland. Med Sport 18 (4): 130-133.

20. Fitt, S.S. (1996). Dance Kinesiology, Second Edition. USA: Boston: Schirmer Cengage Learning.

21. Fourie, J., Lessing, A.C. (2010). The Influence of Dance and Movement Therapy(DMT) on The Body Image of Female Adolescents. African Journal for Physical, Health, Education, Recreation and Dance. South Africa.Vol. 16, No. 2, 297-315.

22. Grogan, S., Williams, A., Kilgariff, S., Bunce, J., Heyland, J.S., Padilla, T., Woodhouse, C., Cowap, L., Davies, W. (2014). Dance and Body Image: Young People's Experiences of a Dance Movement Psychotherapy Session. UK: Qualitative Research in Sport, Exercise and Health. Routledge. Vol. 6, No. 2, 261-277.

23. Holistički ples i radionice. (2014). S mreže skinuto 09. rujna 2016. s adrese: http://www.andrejasiroki.com/holistickiples

24. Ivančić- Košuta, M., Keros, P. (2009). Osnove funkcionalne anatomije organa za pokretanje. Zagreb: Biblioteka odjela za izobrazbu trenera.

25. Jocić, D.J. (1999). Plesovi. Beograd: Fakultet fizičke kulture Univerziteta u Beogradu.

26. Kezele, A.P. (2004). Neodance: Duhovni ples stare Europe. Zagreb: Dvostruka duga.

27. Kosinac, Z. (2002). Kineziterapija sustava za kretanje. Split: Udruga za šport i rekreaciju djece i mladeži grada.

28. Laban, R. (1993). Život za ples(sjećanja). Zagreb : Naklada MD. Biblioteka Gesta.

29. Maletić, A.(2008). Razvoj Hrvatskog suvremenog plesa kroz život Ane Maletić. S mreže skinuto 02. svibnja 2016. s adrese: http://www.dnevnikulturni.info/vijesti/kazaliste/1406/razvoj_hrvatskog_suvremenog_plesa_kroz_zivotopis_ane_maletic/

30. Maletić, A. (1978). Suvremena umjetnost pokreta i metodika modernog odgojnog plesa. Zagreb: Prosvjetni sabor Hrvatske.

31. Maletić, A. (2016). Škola suvremenog plesa. Zagreb. S mreže skinuto 02. svibnja 2016. s adrese: http://ss-suvremenogplesa-amaletic-zg.skole.hr/skola

32. Malkogeorgos, A., Zaggelidou, E., Georgescu, L., (2011). The Effect of Dance Practice on Health. Asian Journal of Exercise and Sport Science. Grecce. Vol.8, No. 1, 100-112

33. Meda national conference. (2013) S mreže skinuto 11. rujna 2016. s adrese: https://www.eiseverywhere.com/ehome/index.php?eventid=51307&tabid=99966&cid=323099&speakerid=72097&

34. Merriam-Webster (2008.) S mreže skinuto 29. travnja 2008. s adrese: www2.merriam-webster.com/cgi-bin/mwmednlm?book=Medical&va=therapy

35. Mišigoj-Duraković, M. (2008). Kinantropologija: Biološki aspekti tjelesnog vježbanja. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

36. Mišigoj-Duraković, M., suradnici (1999). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.

37. Milanović, D. (2010). Teorija i metodika treninga. Zagreb: Biblioteka odjela za izobrazbu trenera.

38. Mišanec, I. (2014). Ples i neuroplastičnost. (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

39. Neto, M.G., Menezes, M.A., Carvalho, V.O. (2014). Dance Therapy in Patients With Chronic Heart Failure: A Systematic Review and a Meta-Analysis. Clinical Rehabilitation. Brazil. Vol.28(12) 1172-1179.

40. Payne, H. (1992). Dance Movement Therapy: Theory and Practise. London: Routledge.

41. Platzer, W. (2003). Priručni anatomski atlas: Sustav organa za pokretanje. Zagreb: Medicinska naklada.

42. Radionice i instruktori plesne terapije. (2016). S mreže skinuto 09. rujna 2016. s adrese: http://www.plesritmova.net/5ritmova/?page_id=75

43. Radionice Zadar. (2009). S mreže skinuto 09. rujna 2016. s adrese: http://www.zadarskilist.hr/clanci/12122009/ples-kao-ravnoteza-duha-i-tijela

44. Roth, G. (2009). Ispleši svoje molitve: Pokret kao duhovna vježba. Zagreb:Planetopija

45. Rutonić, T. (2005). Vježbe za kralježnicu. Zagreb: Biovega.

46. Seminari i radionice. (2016). Blog. S mreže skinuto 09. rujna 2016. s adrese: http://www.adriankezele.com/poziv-na-ples/

47. Smith, J. (2009). Moving Beyond the Neutral Spine: Stabilizing The Dancer With Lumbar Extension Dysfunction. Journal of Dance Medicine and Science. New York. Vol.13, No.3, 73-82.

48. Srhoj, Lj., Miletić, Đ. (2000.) Plesne strukture. Split: Abel International.

49. Oreb, G., Reljić.J. (1992). Relativna efikasnost utjecaja plesa na motoričke sposobnosti studentica. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.

50. Ples. (2016). S mreže skinuto 14. rujna 2016. s adrese: http://www.kam-hram.com/aktivnosti/suvremeni-ples-2/

51. Svjetski dan zdravlja. (2016). S mreže skinuto 14. rujna 2016 s adrese: http://www.adiva.hr/svjetski-dan-zdravlja.aspx

52. Švaić, V. (2009). Terapija plesnim pokretom. (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

53. Učitelji plesne terapije. (2016). S mreže skinuto 09. rujna 2016. s adrese: http://www.movementherapy5r.com.hr/tko-smo/

54. Vlašić, J.,Oreb, G., Furjan-Mandić, G. (2007). Motor and Morphological Characteristics of Female University Students and The Efficiency of Performing Folk Dances. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

55. Vlašić, J., Oreb, G., Leščić, S. (2009). Povezanost motoričkih i morfoloških obilježja s uspjehom u društvenim plesovima. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

56. Zagorc, M., Bergoč, Š. (2000). Metode poučavanja u aerobiku. Ljubljana. Fakultet za šport, Institut za šport.

57. Wolf-Cvitak, J. (1998). Ritmičko – sportska gimnastika (Metodika i pravila sporta). Zagreb.

58. Wu, H.Y., Tu, J.H., Hsu, C.H., Tsao, T.H. (2016). Effects of Low-Impact Dance on Blood Biochemistry, Bone Mineral Density, The Joint Range of Motion of Lower

Extremities, Knee Extension Torque, and Fall In Females. Journal of Aging and Physical Activity. Vol. 24, No.1, 1-7.