

# PLESNA TERAPIJA

---

Papković, Jelena

Master's thesis / Diplomski rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Split, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Split / Sveučilište u Splitu, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:172:174526>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-12-19**

Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of humanities and social sciences](#)



UNIVERSITY OF SPLIT



DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

SVEUČILIŠTE U SPLITU  
FILOZOFSKI FAKULTET

DIPLOMSKI RAD

# **PLESNA TERAPIJA**

JELENA PAPKOVIĆ

Split, 2023.

SVEUČILIŠTE U SPLITU

FILOZOFSKI FAKULTET

ODSJEK ZA RANI I PREDŠKOLSKI ODGOJ I OBRAZOVANJE

DIPLOMSKI RAD

**PLESNA TERAPIJA**

Studentica:

Jelena Papković

Mentorica:

dr. sc. Dodi Malada

Split, srpanj 2023.

# SADRŽAJ

|  |    |
|--|----|
| 1. UVOD .....  | 1  |
| 2. PLES .....  | 2  |
| 2.1. Ples kroz povijest.....   | 2  |
| 2.2. Podjela plesa .....   | 4  |
| 2.2.1. Narodni plesovi .....   | 4  |
| 2.2.2. Društveni plesovi.....  | 5  |
| 2.2.3. Umjetnički plesovi .....                                      | 5  |
| 3. PLESNI PEDAGOZI.....  | 6  |
| 3.1. Emil Jaques Dalcroze .....                                      | 6  |
| 3.2. Rudolf Laban .....  | 7  |
| 3.3. Carl Orff .....   | 8  |
| 3.4. Rudolf Matz.....  | 9  |
| 4. ART TERAPIJA .....  | 10 |
| 4.1. Terapija plesom i pokretom.....                                 | 10 |
| 4.1.1. Plesna terapija kod starijih osoba .....                      | 11 |
| 4.1.2. Plesna terapija kod osoba s posebnim potrebama .....          | 11 |
| 4.1.3. Plesna terapija kod pacijenata s Parkinsonovom bolesti.....   | 13 |
| 4.1.4. Plesna terapija kod osoba s poremećajem hranjenja .....       | 13 |
| 4.1.5. Plesna terapija kod kroničnih bolesnika.....                  | 14 |
| 4.1.6. Plesna terapija kod počinitelja kaznenih djela .....          | 14 |
| 4.1.7. Plesna terapija kod žena oboljelih od raka dojke .....        | 15 |
| 4.1.8. Plesna terapija kod osoba s demencijom.....                   | 15 |
| 4.1.9. Plesna terapija kod oporavka od moždanog udara .....          | 16 |
| 4.1.10. Plesna terapija kod trudnica .....                           | 16 |
| 4.1.11. Plesna terapija kod ozdravljenja i boljeg raspoloženja ..... | 16 |
| 5. PRIMJENA PLESA KAO TERAPIJE .....                                 | 17 |
| 5.1. Djelovanje plesne terapije .....                                | 17 |
| 5.2. Tehnike plesne terapije.....                                    | 18 |
| 5.3. Dobrobiti plesne terapije .....                                 | 19 |
| 5.4. Principi plesne terapije .....                                  | 19 |
| 5.5. Učinkovitost plesne terapije .....                              | 20 |
| 5.6. MotionComposer .....  | 20 |
| 5.6.1. MotionComposer u praksi.....                                  | 21 |

|        |  |    |
|--------|--|----|
| 5.6.2. | Robert Wechsler – izumitelj MotionComposera.....       | 21 |
| 6.     | KORIŠTENJE PLESNE TERAPIJE U DJEČJEM VRTIĆU .....      | 22 |
| 6.1.   | The Early Childhood Center – ECC .....                 | 22 |
| 6.1.1. | Osmišljavanje programa plesne terapije.....            | 23 |
| 6.1.2. | Praćenje napretka djece kroz promatranje kretanja..... | 23 |
| 6.1.3. | Ciljevi programa plesne terapije .....                 | 24 |
| 6.1.4. | Pet ECC predškolskih aktivnosti plesne terapije.....   | 25 |
| 6.1.5. | Učinkovitost plesne terapije u dječjem vrtiću .....    | 32 |
| 7.     | ULOGA ODGOJITELJA .....                                | 33 |
| 8.     | ZAKLJUČAK .....  | 35 |
| 9.     | LITERATURA .....                                       | 36 |
|        | SAŽETAK.....   | 39 |
|        | SUMMARY .....  | 40 |

## 1. UVOD

Ples je jedinstveni način izražavanja. Zajednički je svim ljudima i sveprisutan je u našim životima. Ples postoji oduvijek i nastao je iz naroda. Civilizacija i ples mijenjali su se zajedno, prvi aspekti plesa postali su složeniji ritmički plesni aspekti s umjetničkim težnjama koji iskazuju ljepotu melodije, pokreta i poezije. Ples s pokretom postaje nepresušno pomagalo čovjekovog fizičkog iskazivanja koji omogućuje neiscrpan broj drukčijih plesnih izričaja preko svoje forme i kompozicije (Šumanović i sur., 2005).

U ovom diplomskom radu predstaviti ćemo plesnu terapiju i pozitivan utjecaj plesa u mnogim sferama. U prvom dijelu diplomskog rada upoznat ćemo se s plesom i njegovim razvojem kroz povijest, podjelom plesa i istaknutim plesnim pedagozima. Poblizje ćemo objasniti art terapiju, terapiju plesom i pokretom te njezin utjecaj. Terapija plesom i pokretom nije samo za osobe koje imaju teškoće ili posebne potrebe, ona se koristi i svakodnevno kod ljudi da bi se bolje osjećali, da bi izbacili stres i da bi pronašli svoju fizičku i psihičku ravnotežu.

U drugom dijelu diplomskog rada prikazati ćemo primjenu plesa kao terapije, njeno djelovanje, tehnike, dobrobiti, principe i učinkovitost. Istaknut ćemo pojam *MotionComposera* i njegovu ulogu u plesu. I naposljetku prikazati ćemo korištenje plesne terapije u dječjem vrtiću kroz pet predškolskih aktivnosti plesne terapije kao i ulogu odgojitelja kao poticajnog faktora.

## 2. PLES

Ljudi su rođeni da bi se kretali, a ples je sam život, umjetnost u čijem je središtu čovjek. Ples je nešto što je zajedničko ljudima i razumije se bez riječi, a pojedinac individualno na sebi poseban način iskazuje doživljaj svojim čitavim tijelom (Škrbina, 2013, prema Cikojević, 2020). U čovjeku je prirodno usađen ples kao potreba, aktivnost, estetsko kretanje, lijepi pokret, umjetnički izraz i motorička reakcija na emocionalni poticaj. Autorica Maletić (1986) ističe dvostruko djelovanje plesa navodeći kako će ples kod nekoga djelovati smirujuće dok će kod drugoga djelovati aktivnije stvarajući uzbuđenje. Dvostruko djelovanje plesa koristi se kod plesne terapije gdje agresivne osobe usmjerava na stabilnost i mir, a depresivne osobe na ushićenje i aktivnost (Škrbina, 2013). Također, dvojako djelovanje plesa moguće je koristiti i kod djece gdje će određeni plesni pokreti umiriti glasno i bučno dijete, dok će s druge strane potaknuti i aktivirati pasivnije dijete (Cikojević, 2020). Ples oplemenjuje kulturu čovjeka jer izgrađuje umjetnički doživljaj, osjećaj slobode, oblikuje društvene vrijednosti, ima mnoge obrazovne vrijednosti u oblikovanju navika i novih motoričkih funkcija, pogoduje ravnoteži fizičkih i psihičkih vještina, pozitivno utječe na raspoloženje, ističe ili smiruje emocije (Ladešić i Mrgan, 2007). Pokretanje tijela je ples, najdublji nagon i izražaj pojedinca prikazan kretanjem u ritmu koji može a i ne mora biti u skladu s glazbom. Cilj plesa je prikazivanje ideje kretanja, osjećanje sebe i uživanje u kretanju. Jedan od starijih pojmova umjetnosti upravo je ples gdje se ples pojavljuje u svim povijesnim periodima, prisutan je u svim svjetskim kulturama i narodima (Jovančević, 2016).

### 2.1. Ples kroz povijest

Izraz u ljudskoj osobnosti svakako ima ples jer je ples izvor svih umjetnosti (Srhoj i Miletić, 2000). Ples ima svoju povijest, povezan je s narodom iz kojeg dolazi i predstavlja njegove običaje. U prapovijesti se pojavljuju prvi plesovi, kada nije postojalo pismo ali su vidljivi vizualni primjeri kako se nekoć živjelo (Kassing, 2018). U ovom periodu ples je bio važan za komuniciranje u društvu, ono što bi pojedinac plesao označavao je time svoje pleme, običaje, kulturu i religiju. Religija je bila važna u životu čovjeka, a ples je dobio religijsku važnost jer se koristio kod iscjeljenja, prizivanja sila, plodnosti, magije. Molitva je bila jednaka plesu te se plesalo za plodnost zemlje i žena, plesom se blagoslivljalo oružje za rat, plesom se slavio mir, plesalo se za rođenje, obrede, brakove, pogrebe i ostale svečane trenutke u životu.

U starom Egiptu smatralo se da rijeka Nil ima čudesna svojstva, pa je ples korišten u ritualne običaje gdje su faraoni svećenici i trenirani plesači prisustvovali. Egipćanima su bila važna slavlja povezana s plodnošću i bogom Apisom gdje se pojavljuju i prvi oblici trbušnog plesa. Osim trbušnog plesa koji se plesao u čast plodnosti, pojavio se i ples s borbenim motivima. U Egiptu se iz zabave koristio ples s borbenim elementima, a u Grčkoj se borbeni ples koristio kao psihička i fizička priprema za borbu (Maletić, 2002).

U Indiji boginja plesa bila je Ramble te se plesalo u školama za ples koje su se nalazile u hramovima. „Bajadere“ su bile djevojčice koje su se s pet godina zavjetovale u hramovima te su se osim školovanja u plesu školovale i u pismenosti, povijesti, muzici, stranim jezicima.

U Kini se vjerovalo u sklad s nebom, u obrazovanje, toleranciju i visoki moral. Plesom se pokazivao status na dvorskim ceremonijama gdje su plesni pokreti bili usklađeni s disanjem. Škole plesa bile su u dvorovima i služile su za dvorsko i političko školovanje dječaka.

U plesovima drevne Kartage plesalo se zbog zabave, rituala, liječenja, religije, vojne pripreme. Svećenice i plesačice plesale su u religijskim obredima, muškarci su naoružani plesali u pogrebnim plesovima, a u plesu s bikovima sudjelovali su i muškarac i žena.

U antičkoj Grčkoj ples je bio povezan s temeljnim viđenjem čovjeka i života gdje se uvažavao sklad tjelesne ljepote i fizičke aktivnosti. Pleše se uz glazbu i poeziju. Muškarčeva elegantnost u plesu pristajala je njegovoj hrabrosti u borbi. Grci nadopunjuju ples elementima „scene“ što prednjači razvoju kazališta dok u Rimu njihova pantomima i geste postaju preteča baletu (Brkljačić, 2013).

U Rimu se ples mijenjao kako je Rimsko Carstvo raslo te su plesači i glazbenici bili robovi koji su dovedeni iz osvojenih regija. Razvio se i profesionalni ples gdje se nešto pokazivalo, objavljivalo i priopćavalo putem pantomime. U odgoju djece povlaštenih koristio se ples (Maletić, 1986). Padom Zapadnog Rimskog Carstva i ulaskom u srednji vijek crkva je imala veliki utjecaj na ples. Zabranom poganskih običaja ples je nestao iz obreda te je crkva ukinula i svjetovne plesove ocijenivši ih lošim za moral. No, ples je opstao u narodu kroz cijeli srednji vijek. Poslije se pojavljuju i prvi primjeri narodnog plesa koji je povezan s tradicijom i običajima. Ples je uvijek bio motivator i preteča drugih umjetnosti, plesom je bilo moguće iskazati sve, od ljubavi do rata. Naknadnim umetanjem kompleksnijih koraka i pokreta prvim primjerima plesa, kroz godine plesanja, stvorili su se kompleksniji plesovi koji su zastupljeni i danas (Maletić, 2002).



## **2.2. Podjela plesa**

Teško je točno odrediti kada, kako i odakle su se javili pojedini oblici plesa upravo zato što se ples kroz povijest mijenjao utjecajem raznih faktora i još danas se mijenja. Teško je raspodijeliti i kategorizirati plesove jer ovise o individualnosti osobe koja to radi. No, postoji kategorizacija plesova oko koje se većina teoretičara složila (prema Malada, 2018). Prema toj kategorizaciji plesovi se dijele na narodne, društvene i umjetničke plesove.

### **2.2.1. Narodni plesovi**

Narodni plesovi predstavljaju umjetničko postignuće naroda. Narod putem plesa pokazuje emocije i doživljava te su narodni plesovi živi prikaz, izričaj zajednice, neizostavni dio navika i rituala. Narodni ples prvi je model plesa koji se dijeli s generacije na generaciju što je od velike važnosti za kulturnu ostavštinu svakog okruženja (Šumanović i sur., 2005). Svaki narod i mjesto ima svoje posebne stihove, glazbu i plesove koji sadrže karakteristike toga mjesta. Kolo predstavlja osnovnu formu narodnih plesova i ono je otvoreno ili zatvoreno. Kolo je znak zajedničkog života, ples naroda gdje su svi jednaki. Osim kola plešu se i ostali plesovi gdje se pantomimom prikazuje dnevni ili blagdanski život (uskrsna kola, berbe, svečanosti, sjetva, žetva). Plesovi su upotpunjeni vokalnom ili instrumentalnom skladbom (Srhoj i Miletić, 2000). Autorica Ursić Glavanović (2019) navodi kako postoje nijema kola bez glazbe, pjevana kola u kojima se pjeva i kola uz vokalno-instrumentalnu pratnju. Također, narodni plesovi mogu biti solistički, plesovi u paru, plesovi u trojkama, plesovi u četvorkama, otvorena i zatvorena kola. „Razvrstavajući skupljene plesove i uspoređujući njihove osobine, tražio sam područja u kojima se javlja što više bitnih zajedničkih pojava, tražio sam njihov zajednički nazivnik. I što se posao dalje odvijao, postajalo je sve jasnije da se granice plesnih područja, ako ne podudaraju sasvim, a ono sve više približuju onim međama koje je dao Milovan Gavazzi u svojim etnografskim zonama, gdje je podijelio područje Hrvatske na četiri etnografske zone: panonsku, alpsku, jadransku i dinarsku.“ (Ivančan, 1971, 27, prema Srhoj i Miletić, 2000, 44-45). Autori Srhoj i Miletić (2000) navode kako se u Hrvatskoj pleše po tzv. plesnim zonama: panonskoj, alpskoj, jadranskoj i dinarskoj.

### **2.2.2. Društveni plesovi**

Društveni plesovi potječu iz naroda koji su živjeli na području Europe i Amerike. Karakteristika društvenih plesova zahtjevnija su kretanja koja izgledaju lagano i spontano za vrijeme izvođenja. Plesovi se realiziraju u parovima. U standardnim formama parovi imaju zatvorenije držanje dok je u latinoameričkim formama držanje otvorenije. Društveni plesovi navode se prikladnima za izvođenje mlađoj djeci jer predstavljaju aktivnost cijelog tijela, harmoniju i sklad s glazbom, doživljaj i prikladnost u društvenim prilikama (Šumanović i sur., 2005). Bitna sastavnica plesa je improvizacija i naglašavanje na društvenu i socijalnu interakciju (Lovrenović, 2016). Autorica Malada (2018) navodi kako bi se društveni plesovi trebali raspodijeliti prema kulturi, vremenu i geografskom području. Navodi kako ples prožima ljude od davnina, razvija se usporedno s čovjekom, sastavljen je od društvenih događaja i etapa života kako pojedinca tako i naroda iz kojeg dolazi.

### **2.2.3. Umjetnički plesovi**

Balet je najizraženiji predstavnik umjetničkih plesova. On je jedan od prvih i najstarijih plesova te prikazuje osnovu svim drugim plesovima (Malada, 2018). Balet je preteča suvremenog plesa, a klasični balet osnova je u ritmičkoj gimnastici koja uz svoje prirodne elemente kretanja, rekvizite i glazbu teži prvoklasnom sportskom i stilskom prikazivanju. Svako stilsko kretanje temelji se na pravilnom držanju tijela što se postiže vježbanjem i upravo je to glavna uloga baleta. S klasičnom metodom i specifičnom definicijom balet označava temelj drugim plesnim strukturama, scensko-glazbenim oblicima i sportskim vještinama sa stilskim elementima (umjetničko plivanje i klizanje, ritmička gimnastika) (Jovančević, 2016). S obzirom na to da balet predstavljaju precizne forme tijela, očekuje se i od plesnih učitelja i plesača da imaju svjestan i jasan doživljaj i prizor svoga tijela (Cairns, 2010). Balet u svom izvođenju određen je definiranim tehnikama. U baletnim metodama nema primjene sile ni iznenadnih pokreta, već su svi pokreti upravljani pod kontrolom bez ukočenih mišića. Fleksibilnost plesača omogućuje ostvarenje estetskih uvjeta u plesu te doprinosi usavršavanju koordinacije i izdržljivosti. Upravo zato što je koordinacija važna u plesu, tako su i baletne metode važne kod usavršavanja drugih plesnih sportova (Ursić Glavanović, 2019).

### **3. PLESNI PEDAGOZI**

Plesni odgoj i obrazovanje ima svoju suštinu, učinkovitost i svrhu te time oblikuje osnovna djelovanja plesnih pedagoga. Plesni pedagog nositelj je odgojno-obrazovnog rada u plesnoj znanosti te ima važnu funkciju u kreiranju poticaja za rad, učenje i napredak, a sve u cilju usavršavanja plesa kao tehnike i umijeća (Luketić i Kustura, 2021). U nastavku ovog diplomskog rada orijentirat ćemo se na četiri istaknuta plesna pedagoga u povijesti.

#### **3.1. Emil Jaques Dalcroze**

Emil Jaques Dalcroze rođen je 1865. godine u Beču, te je bio skladatelj i glazbeni pedagog. Njegova majka bila je profesorica glazbe pa je s glazbom bio u kontaktu od djetinjstva. S deset godina zajedno sa svojom obitelji seli u Ženevu gdje je studirao na Ženevskom koledžu. Za vrijeme studiranja član je studentske grupe koja je posvećena glumi, pisanju i izvođenju skladbi. Studirao je kompoziciju što je utjecalo na njega u procesu ritmičkog razvoja. Do 1886. godine radio je kao pomoćni dirigent gdje je otkrio arapsku narodnu glazbu i shvatio da postoje različiti svjetovi ritmičkog izražavanja, od kojih će svaki zahtijevati poseban način pisanja, kao i jedinstven stil izvedbe. U skladu s tim razvio je novu vrstu notnog zapisa. Godine 1887. odlazi studirati u Beč na Konzervatorij, te poslije studija radi kao profesor harmonije. 1910. godine osniva svoju vlastitu školu koju su pohađali veliki predstavnici modernog plesa u 20. stoljeću (Kurt Jooss, Hanya Holm, Rudolf Laban, Maria Rambert, Uday Shankar, Mary Wigman). 1911. godine Dalcroze zajedno sa svojim učenicima odlazi u Sankt Peterburg pokazati svoj rad i uspostavlja euritmiku u Moskovskom umjetničkom kazalištu. Njegov je rad bio dio glazbenog događaja u umjetničkom natjecanju na Ljetnim olimpijskim igrama 1912. godine. Dalcroze umire 1950. godine u Ženevi.

U svom radu Dalcroze je otkrio da se kretnjom pokreće motorika i tako djeca efikasnije i jednostavnije stječu ritam i glazbene izraze (Srhoj i Miletić, 2000). Pomoću jednostavnih i ne zahtjevnih pokreta, stupanja, taktiranja izgradio je cijelu svoju teoriju. Isidora Duncan bila je američka plesačica i koreografkinja koja je bila predvodnica modernog suvremenog plesa. Duncan je bila ideal i nadahnuće Dalcrozeu jer je sa svojim zamislima o plesu inspiraciju imala u grčkoj antici (Maletić, 1983).

Ritmika je Dalcrozeov naziv za tehniku glazbenog odgoja preko pokreta. Ideja za rad s djecom bila je razvitak slušne vještine te vještine improvizacije. Mnogi su se uskladili s Dalcrozeovim mišljenjem te on otvara svoj institut u Ženevi. Institut je funkcionirao prema Dalcrozeovim pravilima glazbenog odgoja. Smatrao je da je za djecu važno glazbu doživljavati kretnjom i tijelom te poslije tog doživljaja djeca mogu to znanje pretočiti u ostale aspekte glazbenog iskazivanja (pjevanje, sviranje, ostala glazbena iskustva i vještine). Prvi stadij u razvitku stvaralaštva stvaralački je aktivizam koji je sukladan mjeri, ritmu i tempu. Dalcroze navodi da je ljudsko tijelo temeljni i primarni instrument i da u ritmičkom odgoju primjenjuje glazbu iz mnogih povijesnih perioda (Košta i Desnica, 2013). Dalcrozeova tehnika gdje se ostvaruju notne vrijednosti kretanjem usavršavala se s vremenom i upotrebljava se i danas (Srhoj i Miletić, 2000).

### **3.2. Rudolf Laban**

Rudolf Laban rodio se 1879. godine u Bratislavi. Prvi interes pokazao je za slikarstvo i arhitekturu te je poslije učio ples u Parizu. Nakon što je koreografirao balet i ravnao nekoliko umjetničkih festivala, 1915. godine utemeljio je svoj Koreografski institut u Zürichu, a kasnije je osnovao podružnice u Italiji, Francuskoj i srednjoj Europi. 1928. godine objavio je *Kinetographie Laban* – praktičnu metodu za snimanje svih oblika ljudskog kretanja, danas poznatu kao *Labanotacija*. Godine 1930. postao je ravnatelj Savezničkih državnih kazališta u Berlinu. 1938. godine Laban se pridružio Joossu i Leederu u njihovoj školi. Tijekom Drugog svjetskog rata Laban je napravio niz studija o industrijskoj učinkovitosti, osmislio niz korektivnih vježbi za tvorničke zaposlenike. 1947. godine preselio se u Surrey gdje je nastavio podučavati i istraživati. Umire 1958. godine u Surreyu.

Laban je svojim zanimanje baletnog pedagoga, teoretičara i koreografa ostavio velik trag u 20. stoljeću i time pripomogao na polju umjetnosti pokreta. Njegov način zapisivanja pokreta – „plesno pismo“ i danas je ostao najprihvatljiviji način. Laban navodi dva temeljna učenja: eukinetika koja je obilježena učenjem o upečatljivim osobinama pokreta i korelitika koja je obilježena učenjem o elementima i prostornom skladu pokreta (Srhoj i Miletić, 2000).

Teorijske inovacije uključivale su Labanovu analizu pokreta (način dokumentiranja ljudskog pokreta) i *Labanotation* (sustav notacije pokreta), što je utrlo put daljnjem razvoju plesne notacije i analize pokreta. Pokrenuo je jedan od glavnih pristupa terapiji plesom.

Da bi se ples oslobodio od zavisnosti i pasivnosti glazbe trebalo bi ga dignuti na razinu samostalnog umjetničkog polja, a upravo je to i bila Labanova zamisao koju je i zalagao. Mnoge plesove je koreografirao bez glazbe kako bi time oslobodio izvođače strogih, simetričnih obrazaca mjere i povećao senzibilnost za ritam. Glazba može biti podrška pokretu i sukladna koreografiji, no podrška se ne mora slagati s ritmom pokreta. Glazbu i ples može se opisati poput razgovora između pokreta i zvuka, poput zvučne pozornice s doživljajem plesa, poput ritmičnosti glazbe i kao kut gledanja u kojem je glazba prožeta pokretom, a stanke u pokretu glazbom (Maletić, 1983).

### **3.3. Carl Orff**

Carl Orff rodio se 1895. godine u Münchenu gdje je studirao na Glazbenoj akademiji i radio kao dirigent. 1930. godine objavljuje svoj priručnik s metodama dirigiranja. Uredio je neke opere iz 17. stoljeća, a 1937. godine producirao je svoj svjetovni oratorij „Carmina Burana“. Široko je prihvaćen Orffov sustav glazbenog odgoja djece, koji se u velikoj mjeri temelji na razvijanju osjećaja za ritam grupnim vježbanjem i nastupom na udaraljka. Godine 1924. u Münchenu je s njemačkom gimnastičarkom osnovao školu za gimnastiku, ples i glazbu. Carl Orff umire 1928. godine u Münchenu.

Orff je bio njemački pedagog, skladatelj i dirigent, a u povijesti pedagogije zapamćen je zbog svog sustava glazbenog obrazovanja – Orffova glazbena radionica. Temeljem edukacije o plesu i gimnastici utemeljena je i radionica čiji je glavni zadatak bio osigurati djeci samostalnost i jedinstvenost u izričaju kao pojedinci ili pripadnici grupe (Košta i Desnica, 2013).

Obilježje Orffove radionice je to da djeca glazbene aktivnosti provode bez natjecateljske atmosfere već zbog osjećaja zadovoljstva. Dok se glazba sluša djeca se spontano njišu, kao i za vrijeme pjevanja i slušanja priče te se tako stvara neraskidiva veza između glazbe i plesa. Neka od obilježja Orffove radionice su glazbeno stvaralaštvo i improvizacija. Uz jednostavnije instrumente potiče se djecu na stvaranje glazbe, umjesto glasovira koriste se udaraljke. Orff ima svoj instrumentarij koji uključuje udaraljke s definiranom visinom tona (zvončići, ksilofon, metalofon, bas instrumenti) i udaraljke s nedefiniranom visinom tona (zvečka, štapići, drvena kutija, triangl, praporci, timpani, činele, veliki i mali bubanj). Udarajući udaraljka djeca istražuju i stvaraju slučajne zvukove te su orijentirani na proces, a ne na rezultat. Stvaralačke tehnike razvijaju se u četiri faze. Prva faza je istraživanje i otkrivanje zvuka. Druga faza je

oponašanje gdje se tijelo koristi kao instrument. U trećoj fazi događa se improviziranje, bilo grupno bilo individualno. Četvrta faza stvaranja je kombinacija prethodnih faza gdje se stvaraju nove forme. Orffova metoda odvija se s djecom koja imaju ili nemaju teškoće te glazba zvuči „kao ples“. Laganija glazba pokreće laganije pokrete, a življa glazba izaziva skokove, trčanje i pokrete čitavim tijelom (Škrbina, 2013).

Orffova metoda je glazboterapija. Svrha terapije ovisi o težnji djeteta ili o grupnim težnjama. Zagrijavanje označava početak grupne terapije gdje se osobe međusobno upoznaju. Potom se sprema svaki pojedinac za ključnu aktivnost koja se ostvaruje preko prezentacije zamisli i korištenjem zvuka, plesa, pokreta i melodije (Škrbina, 2013).

### **3.4. Rudolf Matz**

Rudolf Matz rođen je 1901. godine u Zagrebu. Studirao je violončelo i kompoziciju i dirigiranje na zagrebačkoj Muzičkoj akademiji, na kojoj je i diplomirao 1926. godine. Ostao je na Muzičkoj akademiji kao profesor violončela sve do umirovljenja. Stekao je međunarodni ugled svojim metodama podučavanja violončela. Pozvan je da sudjeluje u radu žirija na natjecanjima violončela u Moskvi i Firenci. Bio je važna osoba u glazbenom životu Zagreba 20. stoljeća. Obavljao je zanimanja skladatelja, pedagoga, zborovođe, dirigenta i violončelista. Umire 1988. godine u Zagrebu.

Osim zanimanja skladatelja i dirigenta Matz je radio i kao nastavnik i kreator mnogih udžbenika za ritmiku i ples. Uočio je da i glazbenici na instrumentima imaju potrebu fizički se pripremiti na uspješnije sviranje, pa je dijelove koje je istraživao upotrijebio na sviranje instrumenata. Ritam i kretanje usavršavaju tehniku koja osigurava ekonomičnost tjelesne snage jer tjelesne tegobe i poremećaji su sve više izraženi zbog nepravilnog držanja tijela. Uočio je da bi glazbenici na instrumentima morali ići na predavanja suvremene umjetnosti kretanja kako bi time postali sve svjesniji svoga tijela (Maletić, 1986).

Neki autori navode da bi klaviristi trebali biti svjesni vlastite elastičnosti i jačine tijela, pjevači ne bi smjeli kaskati u tehnikama, esteticima i ekspresivnosti pokretom, dirigenti bi trebali iskazivati koncepciju glazbe kretanjem i pokretom. Zvuk se realizira glazbenim oblicima koji su opisanim kretanjama ruku, metar, fraza, ritam, tempo i ostale (Maletić, 1983).

## **4. ART TERAPIJA**

Art terapija razvija se sredinom 20. stoljeća kada su se počeli uočavati pozitivni učinci likovnog doživljavanja na mentalno zdravlje psihijatrijskih bolesnika. Pojam art terapije u sebi ujedinjuje ekspresivne značajke umjetnosti i eksplorativne značajke psihoterapije. Art terapija predstavlja oblik psihoterapije koji provodi stvaralački likovni postupak kao način iskazivanja i komuniciranja. Pod stvaralačkim likovnim postupkom u art terapiji definira se slikanje, crtanje i modeliranje. Prolijevanje boje po podlozi i kidanje papira tretira se kao terapijski bitan proces i rezultat jednako kao i estetski atraktivna ili tehnički vješto napravljena slika (Ivanović i sur., 2014).

Art terapiju mogu provoditi samo educirani i registrirani terapeuti koji rade sa svim populacijama, od najmlađih do najstarijih. Art terapeuti moraju dobro poznavati stvaralački postupak, biti stručni u verbalnim i neverbalnim komuniciranjima, prepoznati i uvažiti simboličku komunikaciju, truditi se omogućiti okolinu gdje se pacijenti osjećaju sigurno i slobodno da iskažu vlastite jake osjećaje. Art terapija spada u grupu terapija umjetnošću, gdje se nalaze i drama terapija, glazbena terapija i terapija plesom i pokretom (Ivanović i sur., 2014).

### **4.1. Terapija plesom i pokretom**

Plesna terapija pospješuje zdravlju organizma i ima velike prednosti jer utječe na mentalne i tjelesne funkcije. Moguće ju je obavljati u isto vrijeme i kao rehabilitaciju i kao rekreaciju te prepoznaje psihosomatsku ravnotežu u osobi i opušta je od stresa. Ples je tjelesna aktivnost i izvodi se uz glazbu. Kada se odvoje ples i glazba oni se i dalje mogu pozitivno koristiti u rehabilitacijske i rekreacijske zadaće što dovodi do drugih terapijskih utjecaja na tjelesnoj i mentalnoj razini. Kada se glazba i ples spoje u jednu terapiju stižemo do sustava plesne terapije gdje je vidljiv veliki učinak glazbe na tijelo (Kosinac, 2002).

Bitno je osvijestiti vlastite kretnje i pravilno ih izvoditi jer se tako izbjegnu moguće ozljede, a postiže se rezultat. U rehabilitaciji je bitno da kontroliranim pokretima radimo manje ali ispravnije, a upravo to se postiže plesom gdje se izoštrava vid, sluh i taktilno osjetilo. Tijelo se jača pravilnim kretnjama i pokretima (Maletić, 1978). Terapija plesom i pokretom nije samo za osobe koje imaju teškoće ili posebne potrebe, ona se koristi i svakodnevno kod ljudi da bi se bolje osjećali, da bi izbacili stres i da bi pronašli svoju fizičku i psihičku ravnotežu.

#### **4.1.1. Plesna terapija kod starijih osoba**

Ples doprinosi aktivnosti i pospješuje kvalitetu života kod starije populacije. Bez obzira na dob svaka osoba može izvršiti neku vrstu tjelesne aktivnosti. U Udruzi umirovljenika Novo Brestje izvršeno je istraživanje o dobrobitima plesa kod starijih osoba. Rezultati istraživanja prikazali su da korištenjem plesa umirovljenici smatraju kao konstruktivan oblik prilagodbe na promijenjene životne okolnosti koje su vezane s napuštanjem prijašnjih životnih uloga. Istraživanje pokazuje da aktivno sudjelovanje u plesu doprinosi boljoj socijalizaciji osoba starije životne dobi, njihovom rastu zadovoljstva, većem samopouzdanju, boljoj fizičkoj kondiciji i izražaju prihvaćenosti i potpore okoline. U istraživanju se naglašava i veća aktivacija za plesom jer se tako vidi pozitivan oblik za održavanjem harmonije u svom životu, obogaćivanje unutrašnjeg života, iskorištavanje slobodnog vremena djelatnosti koja veseli i dovodi osjećaj mira i vraća snagu za životom. Ples čuva i pospješuje fizičko i psihičko zdravlje pojedinca, snaži bliskost među vršnjacima u grupi, ima terapijski utjecaj te pruža pomoć pri mogućim životnim nedaćama (Marasović i Blažeka Kokorić, 2014).

#### **4.1.2. Plesna terapija kod osoba s posebnim potrebama**

U nastavku rada autorica će navesti dobrobiti terapije plesom i pokretom kod osoba s posebnim potrebama među koje spadaju osobe s intelektualnim oštećenjima, osobe s Downovim sindromom, osobe s poremećajem pažnje s koncentracijom – ADHD, osobe s oštećenjima vida i osobe s cerebralnom paralizom.

##### **4.1.2.1. Intelektualna oštećenja**

Kvaliteta življenja pojedinaca s intelektualnim teškoćama definirana je jednakom ili sličnim pokazateljima kao i kod normalne populacije. Plesna terapija utječe na nekoliko važnih pokazatelja kvalitete života kod pojedinaca s intelektualnim teškoćama, a to su sigurnost, pokretljivost, zdravlje, mentalno raspoloženje, samopouzdanje, bolji socijalni odnosi, ispunjenost, samopoštovanje te snižavanje razine stresa u tijelu. Učinak plesne terapije vidi se na motoričkim tehnikama, kvaliteti dinamike kretanja, emocionalnom stanju, interpersonalnoj komunikaciji i grupnom zajedništvu (Arandžević, 2016).



#### **4.1.2.2. Down sindrom**

Down sindrom jedan je od češćih genetskih poremećaja koji se pojavljuje zbog veće količine jednog kromosoma ili nekog dijela kromosoma u bazi svake stanice tijela. Kako je ograničen mentalni razvoj osobe, specifično je ispodprosječno intelektualno funkcioniranje, odstupanja u motoričkom, socijalnom, emocionalnom i kognitivnom polju. Plesna terapija djeluje pozitivno na unapređenje funkcionalnih sposobnosti, ostvarivanje novih saznanja o osobnom emocionalnom iskustvu, težnjama, ciljevima i metodama, te potiče socijalne interakcije i poboljšanje kvalitete življenja. Velika se važnost pridaje simboličkom i neverbalnom izražavanju koje potiče otkrivanje unutarnjih potencijala pojedinca, razvitak kreativnih resursa i otkrivanje podsvjesnih sadržaja. Ples stvara ugodu, jača samopouzdanje, razvija pozitivnu sliku o sebi, opušta, omogućuje izražavanje emocija i nesvjesnih impulsa, stvara bolje međuljudske odnose te snižava razinu stresa (Lipović, 2019).

#### **4.1.2.3. Poremećaj pažnje s hiperaktivnošću – ADHD**

Poremećaj pažnje s hiperaktivnošću (ADHD) smatra se jednim od najčešćih dijagnosticiranih poremećaja u djetinjstvu koji se odražava na učenje i socijalnu učinkovitost djeteta. Plesni pristup uspješan je u smanjivanju i kontroli hiperaktivnog ponašanja, pruža svijest o vlastitoj slici, pažnji i koncentraciji. Istraživanja pokazuju pozitivan utjecaj plesnih grupnih tretmana na polju samopoimanja uključenosti, u području pažnje, hiperaktivnosti i impulzivnosti u okolini (Sedlašek, 2017).

#### **4.1.2.4. Oštećenja vida – slabovidnost**

Različita kategorizacija oštećenja vida ima utjecaj u pojavi poteškoća u emocionalnom, socijalnom i motoričkom djelovanju. Nesklad između „imaginarnе“ i „realne“ slike i svijesti o sebi u slabovidnih ljudi može jamčiti čitav niz negativnih učinaka na polju doživljavanja općenite slike sebe i svog tijela u cjelini. Istraživanja pokazuju kako terapija plesom i pokretom utječe na neke dimenzije doživljaja slike o sebi i svom tijelu na pozitivan način, jača samopouzdanje i samopoštovanje, potiče izražavanje sebe i svojih unutarnjih misli (Hećimović i sur., 2014).

#### **4.1.2.5. Cerebralna paraliza**

Cerebralna paraliza je neurološko-razvojni poremećaj karakteriziran promjenama tonus mišića, nepravilnim kretanjem i slabijom motorikom. Terapija plesom je korištenje kretanja za promicanje emocionalne, društvene, kognitivne i fizičke integracije pojedinca s ciljem poboljšanja zdravlja i dobrobiti. Istraživanja pokazuju da je primjenom plesne terapije kod osoba s cerebralnom paralizom došlo do poboljšanja pasivne pokretljivosti donjih udova, ritmičkog sluha, ravnoteže, hodanja, funkcionalne samostalnosti, emotivnosti, socijalne interakcije i kvalitete življenja. Osobama s cerebralnom paralizom plesna terapija pruža zadovoljstvo i potiče motivaciju za sudjelovanje u terapijama, te se može koristiti i kao dodatak fizioterapiji (Sodja, 2021).

#### **4.1.3. Plesna terapija kod pacijenata s Parkinsonovom bolesti**

Parkinsonova bolest je progresivni poremećaj centralnog živčanog sustava i druga najčešća neurodegenerativna bolest. Terapija plesom uspješna je terapija za oboljele koja se koristi i drugdje za poboljšanje višestrukih sposobnosti i kod parkinsonizma i kao dobro kod nekih drugih bolesti. Plesna terapija poboljšava motoriku, a time i hodanje, držanje tijela i pokrete ruku i prstiju. Istovremeno, smanjuje depresiju i tjeskobu te poboljšava kognitivne sposobnosti. Glazba u plesnoj terapiji dodatno motivira pacijente na intenzivnije i dulje vježbanje, a pritom se doživljava i veće zadovoljstvo. Uz sve svoje pozitivne učinke, terapija plesom poboljšava kvalitetu života oboljelih od Parkinsonove bolesti (Premelč, 2016).

#### **4.1.4. Plesna terapija kod osoba s poremećajem hranjenja**

Poremećaji hranjenja simptomi su dubljeg problema. Oni koji pate od tog poremećaja imaju destruktivan odnos prema svome tijelu te žele teškoće, emocionalnu nestabilnost i osjećaj bespomoćnosti kroz manipulaciju hranom. Udaljavaju se od vlastite tjelesne senzacije i potiskuju ih, a time se psihički problem očituje u somatski. Plesna terapija povezuje fizički, psihički i duhovni aspekt pojedinca te pomaže onima kojima je teško verbalizirati svoje osjećaje i trebaju se ponovno povezati sa svojim tijelom i osjećajima. Društvena komponenta koju ples pruža, korištenje blizine i dodira ima terapijsku vrijednost jer je interakcija među ljudima važna za jačanje svih aspekata osobnosti. Plesna terapija potiče fizičku aktivnost koja pozitivno utječe

na zdravlje, zabavna je, razigrana i opušta. Najveća karakteristika plesa kao terapije je u iskazivanju pokreta bez riječi što je dobro osobama koje nisu svjesne svojih osjećaja i misli. Povećanje svijesti o tijelu ključan je kod poremećaja hranjenja jer pomaže osobi imati bolju i realniju sliku i percepciju vlastitog tijela. S plesnom terapijom moguće je ponovno uspostavljanje kontakta s vlastitim tijelom i opuštanje koje ide od tijela do uma, a ne obrnuto (Vrhovnik, 2018).

#### **4.1.5. Plesna terapija kod kroničnih bolesnika**

Istraživanja prikazuju pozitivnu vezu između zdravstvenih utjecaja i društvenih plesova pogotovo na kronične bolesti. Učinak plesne terapije koja se koristi i kao dodatna terapija u zdravstvenom liječenju kroničnih bolesnika može u budućnosti biti element vježbanja koji pridonosi održavanju pokretnosti i nestanku propadanja kognitivnih funkcija, naročito kod bolesnika starije životne dobi. Plesna terapija može se koristiti u prvoj preventivi kardiovaskularnih, metaboličkih, neuroloških, mišićno koštanih i psihičkih defekata zbog mnogih zdravstvenih učinaka. Partnerski odnos, pozitivni zdravstveni i psihološki efekti plesa prikazuju koristan oblik fizičke aktivnosti za poboljšanje primarne i sekundarne preventive kod kroničnih bolesnika (Ećimović Nemarnik, 2019).

#### **4.1.6. Plesna terapija kod počinitelja kaznenih djela**

Osuđeni počinitelji kaznenih djela upućeni su na izvršavanje kazne u zatvorima ili kaznionicama gdje je svrha kazne rehabilitacijski element, dok zatvorenost dovodi do pogoršanja mentalnog zdravlja zatvorenika. Prednost plesne terapije u ovom smislu se prikazuje kao integrativna funkcija gdje se spaja um s tijelom. Pristup unutrašnjosti individualca putem ovakve tjelesne i neverbalne metode stvara oslobađanje nekih duboko potisnutih emocionalnih, čak i traumatskih sadržaja i uči novim, drugačijim vrstama razmišljanja, ponašanja, kretanja i komuniciranja. Refleksija se na mentalnoj razini pokazuje u socijalnom djelovanju i napretku zatvorenika u skupini (Kavšek Antunović, 2022).

#### **4.1.7. Plesna terapija kod žena oboljelih od raka dojke**

Istraživanja su prikazala da se plesna terapija smatra dobrim oblikom prihvaćanja bolesti oboljelima te da utječe na razumijevanje same bolesti i na spoznaju vlastitog tijela i njegovog ozdravljenja. Plesom kao terapijom snižava se nivo stresa i poboljšava raspoloženje, potiče se veza uma s duhom i tijelom te se uči iskazivati osjećaje i prikazivati unutarnje raspoloženje preko kretnji i glazbe. Pokreti u plesu oblikuju tijelo, a to doprinosi i pojavi samopouzdanja i samopoštovanja. Plesom se širi opseg pokreta koji smanjuje bolove u prsima i rukama (Begić, 2017).

#### **4.1.8. Plesna terapija kod osoba s demencijom**

Demencija je izraz koji na prvom mjestu prikazuje oštećenje pamćenja, a onda i ostalih intelektualnih mogućnosti i osobnosti. Bolest ima posljedice za oboljelu osobu i za njenu čitavu okolinu jer su dementni bolesnici ovisni o drugoj potpori i pomoći. Demencija se većinom javlja kod ljudi starijih od 65 godina. Bolest napreduje tako da ima negativan utjecaj na određene funkcije (pamćenje, govor, mišljenje, jezik, percepcija, socijalno djelovanje i poželjno socijalno ponašanje). Terapija plesom stvara vezu tijela s umom, usmjerena je na defekte kognitivnog, fizičkog ili emocionalnog podrijetla putem dijagnostike i terapije. Terapija plesom pozitivno utječe na ublažavanje nekih simptoma demencije i pogoduje kvalitetnijem životu i bolesnicima i njihovim obiteljima. Plesna terapija daje dementnoj osobi potporu i novi osjećaj sigurnosti koji je bio uništen strahom i strepnjom zbog progresije bolesti. Grupna terapija ostvaruje oboljelima osjećaj povezanosti te zadržavanje u sadašnjosti. Vidi se i pozitivan učinak kod šire zajednice koja je oko dementne osobe. Terapija daje novost i nudi veliko iskustvo dementnim osobama i pogoduje njihovom osjećaju da vrijede i znače. Plesna terapija daje mogućnost nalaska radosti, sreće i ispunjenja te nalazi ponovne ciljeve bolesnicima (Lera, 2018).

#### **4.1.9. Plesna terapija kod oporavka od moždanog udara**

Moždani udar je klinički poremećaj i jedan od glavnih uzročnika mortaliteta i invaliditeta koji nastaje utjecajem velikog broja čimbenika rizika, čiji se poremećaji nalaze u interakciji s veličinom, vremenom i prostorom nastanka lezije. Primjena plesa kao rehabilitacijskog postupka zahtijeva slušanje i aktivno sudjelovanje pojedinca s određenom motoričkom reakcijom na stimulanse. Istraživanja prikazuju da ples primijenjen u terapijske ciljeve kod ljudi nakon moždanog udara pogoduje razvitku i oporavku motoričkih funkcija, ravnoteži, pokretljivosti, fleksibilnosti, izdržljivosti, koordinaciji, motoričkim tehnikama, hodanju i preciznosti. Ples ima veliko značenje u unapređivanju djelovanja cijelog organizma jer se ili direktno ili indirektno odražava u boljem raspoloženju pojedinca i vezan je za rehabilitaciju motoričkih funkcija. Poslije moždanog udara, neuroplastične izmjene povezane su sa sveobuhvatnim oporavkom i zavise o provedenoj aktivnosti. Ples je aktivnost koja traži aktivaciju ostalih motoričkih kapaciteta pojedinca i njegovo aktivno djelovanje u izvođenju kretnji, koji se realiziraju kao jednostavni ili složeni ili drukčijeg tempa i intenziteta i ritma. Plesom se postižu postupci motoričkog učenja i djelovanja te se oporavljaju i rehabilitiraju oštećene funkcije (Eminović i sur., 2020).

#### **4.1.10. Plesna terapija kod trudnica**

Plesna terapija poželjna je i kod trudnica kao rado prihvaćen program vježbanja. Preporučuje se plesati *twist* koji odlično mobilizira zdjelicu i smanjuje bolove u donjim područjima leđa. Savjetuje se ne izvođenje akrobatskih plesova i onih plesova u kojih se rade brzi i nagli okretaji tijela i izbjegavanje skakanja u plesu. Trudnicama je najbolji trbušni ples koji je jako dobra priprema za porod. Preporučuje se trbušni ples koji ne traži veća opterećenja te se njime osnažuju mišići trbuha i leđa, te se uči pravilno i ravnomjerno disanje. Ples pozitivno utječe na trudnice jer se one opuštaju, a plešući se i bebe umiruju (Jelenić, 2019).

#### **4.1.11. Plesna terapija kod ozdravljenja i boljeg raspoloženja**

Ples je fizička aktivnost i jako utječe na čovjekovo tjelesno i mentalno stanje. Čimbenici plesa kao što su glazba, pokret, partner u plesu i izvedba utječu na afektivne postupke plesača, jer afektivni postupci utječu na cijelo čovjekovo funkcioniranje. Ples može putem afektivnih

postupaka, učinkom na raspoloženje i emocije, poticajno utjecati na veliku cjelinu ljudskog djelovanja (Pavlović, 2011).

Krug je jak alat u poslu plesnih terapeuta i jedan je od osnovnih znakova ljudske psihe. Prirodno se krug upotrebljava u plesnoj terapiji jer daje sigurnu i potpurnu funkciju za terapijski postupak koji dovodi k integraciji i iscjeljenju. Oblikovanje kruga daje prostor i funkciju gdje se podjednako dijeli i svi su isti unutar kruga. U plesnoj terapiji krug kreira osjećaj zajedništva, privrženosti, podrške, sigurnosti te daje novi uvid u oblike kretanja i prisustva (Ljulj, 2021).

## **5. PRIMJENA PLESA KAO TERAPIJE**

Svako je tijelo nositelj mnogih priča: priča emocija, priča sadašnjih i prošlih odnosa, mudrosti i tajni, priča predaka, mitova i kulture. Te priče tiho leže u ljudskim kostima, mišićima i koži, ignorirane su ili nerazumljive umu ali ipak zahtijevaju da ih se čuje i razumije. Te priče dobivaju svoj glas preko plesa. Glas tijela koji otkriva patnje i strahove i iznosi težnje i snove. Glas pokreta koji omogućuje ponovno povezivanje s drugima i samima sobom, donoseći nova značenja iskustvima i nove moguće priče. Ples pruža iscjeljenje, donosi ravnotežu, uzdiže i stvara ljepotu.

Terapija plesom i pokretom terapeutska je uporaba pokreta i plesa. Inspirirana je tradicionalnim društvima u kojima je ples ritmički odnos zvuka i pokreta u kombinaciji s kolektivnim izražavanjem osjećaja što je bitno sredstvo u praksi iscjeljivanja. Koristi se kreativnim procesom svojstvenim plesu i pokretu za promicanje kognitivne, emocionalne, fizičke i društvene integracije pojedinca i zajednice. Terapija plesom i pokretom pozitivno utječe na kvalitetu života, depresiju, anksioznost, dobrobit, raspoloženje, naklonost, neurodegenerativne bolesti i sliku tijela (Martines, 2015).

### **5.1. Djelovanje plesne terapije**

Plesne intervencije imaju za cilj pomoći pacijentima u postizanju veće mišićne kontrole i kontrole ravnoteže. Terapija plesom temelji se na teoretskoj međuovisnosti između pokreta i emocija. Psihološka i fizička unapređenja mogu se kategorizirati u pet polja:

1. resocijalizacija i integracija unutar sustava veće grupe
2. neverbalno kreativno iskazivanje za emocionalno izražavanje
3. potpuna svijest o samome sebi, vlastitom tijelu i povećano samopoštovanje
4. mišićna koordinacija, šire mogućnosti kretanja i oslobađanje od napetosti
5. uživanje kroz opuštanje.

Ples zahvaća velika područja moždane kore kao i nekoliko dubokih moždanih struktura. Nedavni deskriptivni sustavni pregled pokazao je promjene u strukturi mozga nakon plesne intervencije. Te su promjene uključivale:

1. povećan volumen hipokampusa i parahipokampusa koji su uključeni u pamćenje
2. povećan volumen sive tvari u precentralnom girusu (moždana vijuga) koji je uključen u kontrolu motorike
3. cjelovitost bijele tvari u corpus callosum koji je uključen u komunikaciju između dviju hemisfera.

Terapeuti plesom procjenjuju govor tijela, neverbalno ponašanje i emocionalne izraze. Intervencije često uključuju:

1. korištenje „zrcaljenja“ (usklađivanje /ponašanje pokreta osobe) za ilustraciju empatije prema pojedincu i potvrđivanje njegovog iskustva
2. korištenje ritmova skakanja u ples sa skupinom ljudi koji pate od depresije jer su istraživanja pokazala smanjene razine okomitog kretanja kod osoba s depresijom
3. korištenje „metafore pokreta“ kako bi se pomoglo osobi da fizički pokaže terapijski izazov ili postignuće (npr. terapeut daje osobi koja se liječi rekvizit s bijelom zastavom kako bi joj pomogao da proslavi emocionalnu predaju) (Naz Memon i Gadgil, 2021).

## **5.2. Tehnike plesne terapije**

Terapija plesom izgleda drukčije za svakoga ovisno o osjećaju sigurnosti, pristupu tijelu i osobnom poznavanju autentičnog izraza tijela. Proces može varirati od verbalnog do neverbalnog pokreta. U plesnoj terapiji terapeut može:

1. pomoći istražiti vezu između kretanja i osobnih emocija i dati im značenje
2. potaknuti praćenje tjelesnih osjeta i daha
3. pomoći voditi osobu kroz pokrete samoizražavanja i improvizacije

4. ponuditi specifične pokrete ili verbalne terapijske intervencije za promicanje ozdravljenja
5. pomoći osobi obraditi osjećaje izazvane pokretom.

Plesni terapeuti pružaju prostor pojedincu da iskusi poziv, osjećaj izbora, potvrdu i da toleriraju unutarnje osjete. Oni također nude suosjećajne i potporne načine da osoba osjeti osjećaj kontrole i autonomije unutar vlastitog tijela (Gans i sur., 2001).

### **5.3. Dobrobiti plesne terapije**

Terapija plesom ima niz prednosti koje mogu učiniti korisnim dodatkom drugim pristupima liječenju. Dok se mnogi modaliteti liječenja, poput kognitivne bihevioralne terapije usredotočeni na spoznaje ili ponašanja, terapija plesom uključuje strategije temeljene na tijelu. Jedna od dobrobiti plesne terapije je to što promiče smirenost. Terapeut može pružiti tjelesne strategije za podršku smanjenju regulacije sustava što omogućuje povećani osjećaj smirenosti. Samosvijest je jedna od dobrobiti plesne terapije, naročito u liječenju poremećaja prehrane. Izgradnja samosvijesti može pomoći ljudima da se osjećaju povezanim s fizičkim signalima svog tijela. Naglasak na tijelu podržava osobu u razvoju svijesti potrebne za prepoznavanje fizičkih i emocionalnih osjećaja gladi i sitosti. Dobrobit plesne terapije su i vještine suočavanja gdje se poslužuju načini za izgradnju vještina suočavanja za korištenje izvan terapijskog okruženja. Uz podršku terapeuta može se koristiti kretanje i razumijevanje vlastitih preferencija kretanja da bi se istražila snaga i signali stresa, nevolje i okidače. Izgradnja takvih vještina omogućuje prepoznavanje promjene u vlastitom tjelesnom iskustvu (Gans i sur., 2001).

### **5.4. Principi plesne terapije**

Terapiju plesom provode certificirani terapeuti i odnose se na pozitivne promjene u širokoj populaciji pacijenata. Pridržavaju se sljedećih teorijskih načela:

- Tijelo i um međusobno su povezani tako da promjena u jednom utječe na drugo.
- Pokret može izraziti aspekte osobnosti.
- Dio terapijskog odnosa komunicira se neverbalnim sredstvima.
- Pokreti mogu biti simbolični i mogu predstavljati nesvjesni materijal/procese.
- Improvizacija pokreta može dovesti do novih načina postojanja.



Njihov je cilj olakšati razvoj životnog vijeka, spriječiti i liječiti probleme koje ometaju zdravo funkcioniranje, procijeniti, evaluirati i razviti ciljeve liječenja, provesti planirane intervencije, razvijati i prilagođavati tretman kako bi se kontinuirano zadovoljavale potrebe osobe (Naz Memon i Gadgil, 2021).

### **5.5. Učinkovitost plesne terapije**

Istraživanja pokazuju da plesna terapija može biti korisna u liječenju različitih stanja tijela. Neke studije koje podupiru njegovu učinkovitost uključuju:

- Pregled iz 2019. godine zaključio je da je terapija plesom učinkovita intervencija za liječenje odraslih osoba s depresijom.
- Pregled studija iz 2019. godine zaključio je da je terapija plesom pomogla u smanjenju tjeskobe i depresije. Također su poboljšane međuljudske vještine, kognitivne vještine i ukupna kvaliteta života.
- Mala pilot studija iz 2020. godine objavljena u *Journal of Eating Disorders* otkrila je da se terapija plesom može koristiti kao dopunska opcija liječenja poremećaja prehrane. Istraživači su regrutirali 14 pacijenata iz privatne klinike i dodijelili sedam nasumično odabranoj skupini, a ostalih sedam skupini koja je primala plesnu terapiju. Nakon 14 tjedana tretmana, skupina koja je primala plesnu terapiju značajno je poboljšala zadovoljstvo područjem tijela i procjenu izgleda u usporedbi s drugom skupinom (Gans i sur., 2001).

### **5.6. MotionComposer**

Koristeći tehnologiju praćenja pokreta temeljenu na videu, moguće je stvarati glazbu bez dodirivanja glazbenog instrumenta, već gestikuliranjem u prostoru. S fokusom na terapijski, zdravstveni i pedagoški kontekst *MotionComposer* (MC) jedan je od malog, ali rastućeg broja alata koji se danas razvijaju za sve vrste korisnika, uključujući one s različitim sposobnostima. Cilj *MotionComposera* nije samo stvaranje zabavnog trika, već fokusiranje u dublje odnose mišića i glazbe (Wechsler, 2018).

*MotionComposer* je hardversko/softverski uređaj za osobe s invaliditetom koji omogućuje glazbu izraziti pokretom. Umjesto „ja stvaram glazbu“ događa se „ja sam glazba“.

*MotionComposer* uređaj koristi video i 3D senzorsko praćenje kretanja. Koristeći senzore i računala plesači stvaraju, odnosno oblikuju glazbu izravno svojim pokretima u prostoru. Pretvarajući pokret u glazbu, *MotionComposer* omogućuje svakome da pušta glazbu. Kada je glazba povezana s ekspresivnim pokretom, ona izaziva duboke osjećaje senzacije i oni mogu igrati ulogu u terapiji, zdravlju i dobrobiti (Wechsler, 2018).

*MotionComposer* je pionirsko postignuće za kreativno izražavanje u osoba s različitim sposobnostima. Idealan je za one koji žele istraživati nove metode u terapijskoj i edukacijskoj praksi te za ustanove koje žele proširiti svoju kreativnu ponudu.

### **5.6.1. *MotionComposer* u praksi**

Razmjena iskustava – glazba dira svakoga i povezuje ljude u zajedništvo. Interaktivna tehnologija *MotionComposera* čini pokret čujnim. Svaki pokret, ma koliko mali bio, može proizvesti zvuk u stvarnom vremenu. Ovo osjetilno iskustvo otvara potpuno nove načine međusobne interakcije i podizanja svijesti o vlastitom tijelu, pomaže razvoju društvenih vještina te jača samopouzdanje.

Podrška individualnim potrebama – osobe s teškim invaliditetom često su isključene iz aktivnog sudjelovanja. *MotionComposer* promovira individualni izraz i poboljšava dobrobit i zdravlje tako što podupire emocionalni i tjelesni razvoj potencijala. Može se koristiti u terapijske, obrazovne ili umjetničke svrhe.

Promicanje sudjelovanja i uključivanja – *MotionComposer* je idealan aparat za uspješan rad na inkluziji. Nudi različite korisničke scenarije, uključujući improvizaciju, sviranje pjesama, glazbu i ples, kreaciju, pričanje priča, igranje uloga i puno istraživačke zabave. Kada se vlastita kreativnost unese u zadatak sve je moguće (Wechsler, 2018).

### **5.6.2. Robert Wechsler – izumitelj *MotionComposera***

Robert Wechsler je koreograf i izumitelj koji je odrastao u SAD-u, gdje je 1974. godine razvio i izveo svoj prvi interaktivni ples koristeći domaću elektroniku. Ova osnovna ideja spajanja pokreta, tehnologije i glazbe karakterizira njegov rad do danas. Osamdesetih je bio plesač u New Yorku, diplomirao je na *Purchase Collegeu* i Sveučilištu New York. Njegova

*Palindrome Dance Company* preselila se u Njemačku 1990. godine i stvorila je preko 100 suvremenih plesnih djela i izvodila ih diljem svijeta. Režirao je brojne opere u Europi i SAD-u, autor je brojnih članaka o plesu, tehnologiji i ljudima s drugim vještinama. Wechsler sada živi u Weimaru, gdje je izvršni direktor *MotionComposer GmbH*, tvrtke koja razvija i prodaje senzorske glazbene uređaje za osobe s invaliditetom. *MotionComposer* koristi *stereovision* tehnologiju za pretvaranje pokreta u glazbu. Namijenjen je svima, od male djece do starijih osoba. Bilo pirueta ili pokret oka, fizički život postaje glazbeni izraz.

## 6. KORIŠTENJE PLESNE TERAPIJE U DJEČJEM VRTIĆU

Ples kao terapija bavi se svim komponentama djetetova rasta i podupire razvojni napredak djece u predškolskoj dobi. Kretanje uključeno u predškolski kurikulum razvija svijest o tijelu, pojačava emocionalnu kontrolu, omogućuje manje stresnu društvenu integraciju i jača akademske aspekte učenja. Aktivnosti plesne terapije mogu se prilagoditi potrebama razvoja djece. Promatranje i procjena omogućuju terapeutu plesa da osmisli razvojne aktivnosti koje su usmjerene na dijete, na njihov osjećaj sebe, kontrolu nagona, međuljudske granice, socijalne vještine i prilagodbu. Kada djeca koriste svoja tijela u terapiji plesom, pomaže im se prepoznati poznate emocije i vježbati adaptivne reakcije na razini tijela. Izražavajući poznate emocije pokretom, djeca su sposobna govoriti o svojim osjećajima kroz verbalnu raspravu, što može biti ohrabrujuće (Naimoli, 2016).

### 6.1. *The Early Childhood Center – ECC*

Centar za ranu djecu – *Early Childhood Center* (ECC) predškolska je ustanova smještena u koledžu Sarah Lawrence u New Yorku koja je osmislila predškolski kurikulum koji uzima u obzir međusobno povezane razvojne faze djece. Interese i talente svakog djeteta i skupine u cjelini prepoznaju odgojitelji/učitelji koji podupiru individualan i grupni proces učenja. ECC koristi filozofiju razvojne interakcije, obrazovni koncept koji su razvili psiholozi i edukatori. ECC potiče nastavni plan i program usmjeren na dijete i igru. Kurikulum ECC-a fokusiran je na interakciju djece što je više moguće. Kroz kreativnost u igri djeca razvijaju jezične, likovne,

pokretne i maštovite vještine koje pružaju platformu za kognitivni, emocionalni, društveni i fizički rast koji priprema za zdravu, stabilnu i produktivnu budućnost.

Ravnatelj ECC-a odlučio je dodati plesnu terapiju u jesen 2015. godine kako bi poboljšao predškolski kurikulum. Aktivnosti su djeci dale priliku da se kreću i da u potpunosti utjelovljuju ciljeve dok su naglašavale da je kretanje važno (Naimoli, 2016).

### **6.1.1. Osmišljavanje programa plesne terapije**

Kroz promatranje i suradnju s učiteljima/odgojiteljima osmišljen je program terapije plesom za praćenje kognitivnih, socijalnih, emocionalnih i fizičkih tipičnih i atipičnih razvojnih prekretnica djece. Za program predškole osmišljeno je više od trideset plesno-terapijskih aktivnosti. Svaka je aktivnost bila jedinstvena kombinacija sveobuhvatnih ciljeva koji su bili usmjereni na bilo koju intervenciju kada je to bilo potrebno. Za plesnog terapeuta bitno je da bude spreman za svaki scenarij – posebno za seansu koja uključuje malu djecu. Biti spreman prilagoditi se nepoznatom dopušta otvorenosti za restrukturiranje ideja (Naimoli, 2016).

### **6.1.2. Praćenje napretka djece kroz promatranje kretanja**

Osmišljen je grafikon kako bi se pratio napredak djece tijekom plesnih terapija i redovitih vrtićkih aktivnosti. Napredak djece promatrao se i ocjenjivao na tjednoj bazi, pojedinačno ili grupno. Napredak djece tijekom redovitih vrtićkih aktivnosti uključivao je:

- tjelesni razvoj (krupne motoričke sposobnosti – skokovi, ravnoteža, hvatanje, hodanje gore-dolje, bacanje, prolazi; male motoričke sposobnosti – crta, linije, crtanje krugova, građenje blokova, rezanje papira, dovršavanje zagonetki)
- kognitivni razvoj (vrste, prepoznavanje pojmova, razumijevanje pitanja)
- društvene vještine (interakcija s vršnjacima i odgojiteljima, traženje dopuštenja, pozdravljanje drugih, pomaganje u čišćenju, izmjenjivanje, pažljivost, interaktivna igra, prikladnost s vršnjacima, minimalni sukobi)
- emocionalan razvoj (sposobnost oporavka od ljutnje, odvajanje od roditelja bez oklijevanja, verbalizacija emocija, izražavanje nezadovoljstva riječima, poznavanje posljedica, odgovarajući temperament, poznavanje razlika između činjenice i fantazije, prepoznavanje emocija kod drugih)

- jezik (verbalno izražajan, komunikativnost, razumijevanje, rečenice, svrhovita pitanja, pjevanje pjesme, pričanje priča)
- kreativnost (glumi radnju, dodjeljivanje i preuzimanje uloga i karaktera, korištenje rekvizita za igru, pretvaranje, zamišljanje, likovno stvaralaštvo).

Napredak djece tijekom plesnih terapija uključivao je:

- tjelesni razvoj (velike i male motoričke sposobnosti, koordinacija, ravnoteža, snaga, izdržljivost, dah)
- kognitivni razvoj (raspon fokusa/pažnje, angažman, praćenje verbalnih i neverbalnih znakova, dovršavanje aktivnosti)
- društvene vještine (sudjelovanje u plesnoj terapiji, osobni prostor, blizina grupe, kontakt očima, izmjenjivanje u društvenoj interakciji kroz kretanje, pokazivanje sposobnosti praćenje ili vođenja)
- emocionalan razvoj (tjelesno izražavanje emocija, korištenje izraza lica, kontrola impulsa)
- jezik (neverbalne radnje su izražajne, komunikativne i razumljive)
- kreativnost (pokazivanje kreativnosti u pokretu, korištenje jezika, pomaganje u stvaranju koherentne grupe za terapiju plesom za cijelu skupinu) (Naimoli, 2016).

### **6.1.3. Ciljevi programa plesne terapije**

Sljedeći su osnovni ciljevi i zadaci na koje se usredotočuje prilikom izrade plana aktivnosti za svako dijete:

1. Osjećaj sebe – stvaranje različitih pokreta i oblika svojim tijelom omogućuje djeci da podijele svoja otkrića o tome kako se može manipulirati njihovim tijelom kao i identifikaciju dijelova tijela. Ova aktivnost potiče raspravu i omogućuje djeci da podijele svoja razmišljanja o ljudskom tijelu. Kada dijele svoje iskustvo, imaju osjećaj prezentacije sebe, ne samo iz tjelesnog osjećaja kao dječje sposobnosti da percipiraju gdje i kako je njihovo tijelo u prostoru, težini i vremenu, već i iz relacijskog osjećaja, koji se razvija kada djecu drugi u grupi priznaju i vide na istinit i autentičan način u nekritičnom i poticajnom sigurnom prostoru.
2. Kontrola impulsa/granice međuljudskog prostora – plesne aktivnosti pomažu djeci regulirati svoje impulse i održati svoje granice. Vježbanjem vještina kroz kretanje, djeca

razvijaju svijest o tome da ostanu unutar odabranog mjesta u sobi. To pomaže djeci da dožive tjelesni osjećaj što znače energetska regulacija i granice – moći ostati u grupi i nastaviti se kretati u prostoru s kontrolom.

3. Socijalne vještine – ples u krugu je aktivnost koja se koristi za izazivanje društvene interakcije među djecom. Držanje za ruke i sudjelovanje u strukturiranom plesu, kao što je narodni ples, u kojem pojedinci priznaju jedni druge, omogućuje djeci da se kohezivno kreću, izražavaju osjećaje pokretima i komuniciraju jedni s drugima – stvarajući osjećaj zajedništva i podrške. Plesna aktivnost u krugu je vrijedna lekcija za djecu s različitim sposobnostima: njihove individualne potrebe su zadovoljene, a ipak se svatko i dalje osjeća dijelom grupe. Ovaj ples također potiče socijalnu integraciju, omogućavajući djeci da međusobno surađuju i dožive radost kretanja unutar zatvorene zajednice. Druga aktivnost koja promiče društvenu interakciju je formiranje parova. Ova aktivnost omogućuje djeci da rade s vršnjacima s kojima se inače ne bi igrali, omogućavajući glatko suočavanje s manjim problemima i razlikama u temperamentu zajedničkom suradnjom u paru. Naučiti se nositi s nepoznatim bitna je vještina.
4. Prilagodba/prijelazne vještine – kretanje kroz ples može naučiti predškolsku djecu kako se nositi s različitim situacijama, poput prilagodbe na novu društvenu okolinu, pa čak i rješavanje problema. Igre pokreta, poput praćenje voditelja ili rekonstrukcije priče pročitane prije pokreta, olakšavaju pažljivo slušanje i preuzimanje smjera, što je važno za svaku prilagodbu s kojom će se dijete suočiti u vrtiću gdje su brojna pravila kojih se treba pridržavati (Naimoli, 2016).

#### **6.1.4. Pet ECC predškolskih aktivnosti plesne terapije**

##### **6.1.4.1. Lokomotorne radnje – Identifikacija dijelova tijela**

Ciljevi: svjesnost tijela, regulacija energije, prostorne granice, društvena interakcija.

Ova aktivnost daje priliku procijeniti gdje su djeca pojedinačno sa svojim grubim motoričkim sposobnostima. Od djece se traži da pažljivo slušaju upute. Za ovu aktivnost osmišljen je poseban popis za reprodukciju tako da nema zaustavljanja i pokretanja glazbe tijekom terapije.

Zagrijavanje:

- pronaći svoje mjesto u sobi

- izolirati/migoljiti glavama, ramenima, rukama, laktovima, zapešćima, prstima, rebrima, trbuhom, bokovima, bedrima, koljenima, gležnjevima, stopalima i nožnim prstima
- mrdati se, počevši od nožnih prstiju pa sve do glave
- prepoznati dijelove tijela

#### Tema i razvoj:

- vrlo pažljivo slušati uputu jer se one mogu promijeniti u bilo kojem trenutku
- hodati pažljivo i polako po sobi kako ne bismo nekoga udarili
- pozdraviti jedni druge usmeno uz gestu pokreta (kimanje glave, mahanje ruke, stiskom ruke dok hodate); promijeniti tempo hodanja u brzi
- zamrzniti (za ponovno fokusiranje kada djeca postanu previše ometena svojim uzbuđenjem)
- hodati unatrag usporeno
- hodati naprijed pravilnim tempom
- skok, preskok i skok mogu se dodati
- hodati, poskakivati, preskakati ili skakati dok se pomiče određeni dio tijela, npr. slijegati ramenima gore-dolje ili pomicanje laktova unutra i van
- koristiti akcijske riječi kao što su šuljanje, klizanje, geganje, miješanje, iskakanje
- plesni terapeut trebao bi se stalno kretati, upletati se i izlaziti kroz grupu, otkrivajući kombinacije radnji kako bi djeca koja su sramežljiva mogla promatrati i zrcaliti

#### Zatvaranje:

- formirati veliki krug
- svako dijete dijeli svoju omiljenu lokomotornu kombinaciju u sredini
- držanje za ruke i grupni naklon

Mnoga su djeca prilično glasna tijekom ove aktivnosti jer dijele svoje asocijacije na pokret. Puno je i smijeha jer pokret zna postati poprilično glup. Od tiše djece traži se da podijele svoje osjećaje kako bi svi imali priliku govoriti. U početku djeca nisu bila previše susretljiva, ali kako su tjedni odmicali postajalo im je sve ugodnije kretanje u prostoru i verbalno dijeljenje. Komentirali su ne samo ono što su doživjeli tijekom vježbe, već i ono što su radili njihovi vršnjaci iz skupine, dopuštajući osjećaj vlastite i grupne kohezije.

#### **6.1.4.2. Korištenje rekvizita – Maštovita igra**

Ciljevi: svjesnost tijela, regulacija energije, pažnja, izgradnja koncepta, rješavanje problema, timski rad.

Rekviziti, kao što su šalovi, glazbeni instrumenti, baloni, senzorne lopte, plišane životinje ili pjenasti rezanci dugački oko 2 metra često se koriste u terapiji kako bi izazvali kretanje, zainteresirali dijete i pomogli usredotočiti se i usmjeriti energiju.

#### Zagrijavanje:

- svako dijete dobiva rekvizit pjenasti rezanac te ga se upućuje da ga drži u svom osobnom prostoru
- brzo se okupiti u krug
- istražiti stvaranje oblika savijanjem i uvijanjem
- kretati se prostorijom i istražiti kretanje na niskim, srednjim i visokim razinama

#### Tema i razvoj:

- mogućnost izrade slova i brojke pomoću rekvizita
- mogućnost suradnje s partnerom u izradi svojih oblika
- koje riječi najbolje opisuju vaše oblike (okrugla, uvijena, uglata)
- ideje za poticanje istraživanja (npr. zajedno stvarati geometrijske oblike)
- napisati svoje ime
- grupni slobodni ples s rekvizitima (u ovom trenutku se uvodi glazba)
- raditi sa svojim partnerom na stvaranju oblika svojim tijelom i rekvizitima
- okupiti se u krug kada glazba završi

#### Zatvaranje:

- naizmjenično napraviti oblik u središtu kruga
- spojiti krajeve svih rezanaca, podignuti ih gore-dolje kao „val“, krajeve držati skupa
- sjesti u krug dok se skupljaju rekviziti i razmisliti o riječi ili gesti kojom bi opisali svoje iskustvo
- podijeliti svoju riječ ili gestu i grupa će ponoviti što je podijeljeno prije nego sljedeće dijete dođe na red
- držati se za ruke, nekoliko puta duboko udahnuti i pozdraviti se zajedno



Tijekom ove aktivnosti potrebno je djecu držati angažiranima na određenom zadatku. Određivanje partnera za rad u paru potiče djecu da rade s nekim s kim nisu u redovitoj interakciji. Timski rad također potiču ples u paru i grupni zadaci. Djeci je omogućena podjela svoje reakcije u središtu kruga, afirmirajući ih i nagrađujući, budući da je njihova kreativnost prepoznata unutar strukturiranog pristupa.

#### **6.1.4.3. Ples – Oblici tijela**

Ciljevi: svjesnost tijela, regulacija energije, prostorne granice, izgradnja kapaciteta, koordinacija, ravnoteža, timski rad.

Plesna aktivnost *Freeze (Zamrzni)* omogućuje učenje samokontrole dok se pokret izmjenjuje s mirovanjem, a oba su tjelesna iskustva. Ples u paru i grupna interakcija razvijaju socijalizaciju unutar skupine. Korištenje okruglih, uvijenih i uglatih oblika kao primjera pokazuje djeci kako oblik može biti utjelovljen u nama, a ne samo kao objekti oko nas ili kao figure nacrtane na papiru. Djeci se daje izbor ili odslikati plesnog terapeuta ili izmisliti vlastite oblike i iskoristiti vlastitu kreativnost pokreta dok oblikuju svoja tijela u različite konfiguracije.

Zagrijavanje:

- ples uz poznatu glazbu
- interakcija pokretom i kontakt očima
- uputa „slow motion“ koristi se za modulaciju kaotične energije

Tema i razvoj:

- „zamrzni“ kada glazba stane na nekoliko sekundi, a zatim pozvati oblik
- djeca se formiraju u najavljeni oblik i drže dok svatko ne podijeli svoje oblike sa skupinom
- prelazi se na novu pjesmu dok ne stane (slijed se nastavlja koristeći sva tri oblika - okrugli, uglati, upleteni)
- pronaći partnera za stvaranje plesa u paru i kreće se dok glazba ne prestane
- zamrznite kada glazba prestane i par u plesu se polako kreće kako bi stvorio sljedeći oblik
- ponovi se niz zajedno kao grupa

- tijekom aktivnosti plesni terapeut bi trebao kretati se s djecom, dajući im verbalne i vizualne znakove

#### Zatvaranje:

- odvojiti se od posljednjeg oblika grupe u usporenom ritmu
- napraviti krug držeći se za ruke
- jedno dijete odabrati da započne proces opraštaja kreativnim naklonom i potom sjeda. Svako dijete slijedi redom, dok svi ne sjednu
- djeca verbalno iznose svoja iskustva iz aktivnosti
- naizmjenično se svako dijete oprašta dok prave posljednji oblik

Djeca su ispričala kako su se osjećala dok su stvarala oblike, kako je njihov oblik izgledao, a većina je bila voljna predstaviti svoj oblik pred grupom. Posljednje iskustvo grupnog oblika uvijek je završilo u zagrljaju nalik na gomilanje prije nego što se razdvoji i stvori krug zatvaranja. Ova interakcija je zblížila djecu i fizički i emocionalno. Održavanje oblika podupiralo je cilj kontrole impulsa. Brzo fizičko uparivanje djece omogućilo je kretanje grupe. Plesni terapeut kreće se s djecom tijekom cijele aktivnosti i daje vizualne primjere sa svojim tijelom kao i verbalne slike („perec“- uvijen oblik, „trokut“- kutni oblik, „lopta“- okrugli oblik).

#### **6.1.4.4. Socijalna i relacijska interakcija korištenjem formiranja krugova i parova**

Ciljevi: socijalne vještine, timski rad, izgradnja koncepta, ravnoteža, koordinacija, kinestetička memorija, usredotočenost, koncentracija.

Učenje strukturiranog grupnog plesa sa zadanim koracima i zadanim smjerovima izaziva izgradnju društvenih vještina i razvija vezu u zajednici dok djeca prelaze iz kružnog plesa u ples u paru i natrag u kružni ples. Ova se aktivnost bavi i prijelaznim vještinama dok se djeca prilagođavaju različitim stazama koje moraju slijediti. Ples posebno stvoren za djecu sličan europskim narodnim plesovima nudi im priliku da nauče strukturiran i smislen ples. Biti dio plesne skupine, držati se za ruke i uspostavljati kontakt očima s vršnjacima iz skupine dok prolaze jedni pored drugih, sve je to svojstveno folklornom plesu. Suptilne i snažne komponente folklornog plesa ujedinjuju grupu. Osjećaj pripadnosti, kao i doživljaj radosti plesa usađuju se u djecu dok sudjeluju u jedinstvenom plesnom kolu. Ponavljanje plesnih koraka sličnih

folklornim potiče koncentraciju i usredotočenosti do kraja plesa, što djecu održava napetom iščekivanjem dok zajedno rade na stvaranju vlastitog zajedničkog plesa – nečega što se pleše samo u predškolskom prostoru i međusobno.

#### Zagrijavanje:

- okupiti se u velikom krugu
- mrdanje dijelova tijela u izolaciji (od glave do prstiju i natrag)
- vježbanje kretanja u desno, u lijevo, u sredinu i natrag
- vježbanje naklona, dijeljenje partnera

#### Tema i razvoj:

- držati se za ruke u krugu
- napraviti četiri koraka u desno, četiri koraka u lijevo pa ponoviti
- napraviti četiri koraka u sredinu, četiri koraka natrag
- pustiti ruke i okrenuti se koristeći četiri brojanja
- okrenuti se prema partneru, lice u lice
- potvrditi jedno drugome naklonom
- parovi u plesu drže se za ruke, koračaju naprijed i nazad, pa ponove
- pustiti ruke i lica okrenuti krugu
- pljesnuti četiri puta
- grupa se drži za ruke, podiže ruke gore i dolje
- ponoviti cijeli ples

#### Zatvaranje:

- pustiti ruke i klimati glavom lijevo i desno kako bi prepoznali osobu s obje strane
- klimanje glavom u središte kruga dajući priznanje grupi, naklon
- zatvara se uz glasno navijanje

Koristi se glazba koja zvuči kao da bi mogla biti iz bilo kojeg narodnog plesa europskih nasljeđa. Glazba sporijeg tempa korištena je kada su djeca tek učila korake. Kad su se djeca upoznala s koracima i smjerovima, korištena je malo brža glazba. Mijenjanje tempa i ritma zaokupilo je djecu. Razdvajanje djece predškolske dobi u partnere stvara se intimnija veza između djece koja se inače ne bi zajedno igrala. Razgovara se o tome kako bi ples trebao imati stav pazeći da su koraci snažni i ponosni. Igranje uloga potaknulo je izražajne pokrete i pomoglo

u smanjenju pritiska da se koraci točno izvode. Jednostavni koraci od četiri brojanja dobro su funkcionirali među djecom.

#### **6.1.4.5.    Razvojne vještine spremnosti za školu korištenjem slikovnica**

Ciljevi: razlika, regulacija energije, pravljenje izbora.

Slikovnice su korisni alat za potporu emocionalne i socijalne prilagodne i predškolskog kurikulumu. Kroz priču o ljenjivcu djeca se upoznaju s novim idejama o tome kako smireno pristupiti situacijama. Aktivnosti kretanja s djecom istražuju prednosti mirnog obavljanja stvari, uživanja u okruženju i osjećaja kako je dobro ne žuriti. Polagano govorenje zatvorenim glasom naspram uzbuđenog i glasnog glasa još je jedno pozitivno istraživanje temeljeno na priči o ljenjivcu, kao i na razvijanju sposobnosti donošenja odluka o tome kako odgovoriti na stres. Sporo i brzo kretanje u prepunom prostoru potiče samosvijest i svijest o drugima kroz kinestetičku igru.

Zagrijavanje:

- čitanje priče o ljenjivcu
- nakon pročitane priče, priču prilagoditi pokretnoj aktivnosti

Tema i razvoj:

- ponašati se kao ljenjivac, kretati se polako i tiho po sobi
- pažljivo slušati kada se glazba promijeni u brzu
- ići brzo kako bi ostali u toku s glazbom
- ići polako kada je glazba spora
- redosljed se ponavlja, dodaje se naredba „zamrzni“ ako se djeca prebrzo kreću

Zatvaranje:

- polako se vraćati u krug i sjesti
- zatvoriti oči i napraviti pozu za opuštanje
- svako dijete dijeli svoju pozu
- i dalje se sjedi u krugu držeći se za ruke, nježno stišćemo ruku oko kruga od jednog djeteta do drugog kao pozdrav

Važno je dobro pripaziti na elemente dok se priča čita kako bi se što bolje priča mogla prilagoditi pokretnoj aktivnosti. Korišten je popis instrumentalne glazbe s različitim sporim i brzim tempom. To je djeci pružilo priliku da fizički iskuse razliku između mirnog i napetog dok su predviđali promjenu tempa glazbe (Naimoli, 2016).

#### **6.1.5. Učinkovitost plesne terapije u dječjem vrtiću**

Dodatak plesne terapije poboljšao je predškolski kurikulum jačanjem dječjeg kognitivnog učenja uz potporu njihovim ukupnim razvojnim vještinama. Aktivnosti osvještavanja tijela promicale su osjećaj samokontrole i kontrole nagona. Organizacija slušne i vizualne obrade dogodila se tijekom sudjelovanja u plesnim aktivnostima. Socijalne, emocionalne i fizičke vještine poticane su tijekom kretanja i povezivanja s vršnjacima. Tijekom plesne terapije djeca su usredotočenija na slijed, praćenje uputa, korištenje svijesti o perceptivnim i motoričkim sposobnostima, kao i na koordinaciju i unutarnju regulaciju. Terapija plesom za malu djecu je oslobađala nemirnu energiju i poticala kreativnost i maštu kroz pokret, osobito ako su bili ponuđeni glazba, rekviziti i drugi modaliteti, poput pripovijedanja i slika. Kroz terapiju plesom terapeut je promatrao relevantne informacije o djetetovom kognitivnom procesuiranju, emocionalnom izražavanju i fizičkim vještinama. Ova zapažanja dala su podatke kako dijete percipira i komunicira u grupi i ponudila naznake o njihovom razvojnom rasponu i jedinstvenom stilu učenja. Ova struktura postavljenih aktivnosti terapije plesom u obrazovnom okruženju može se primijeniti na bilo koje dijete sve dok su aktivnosti relevantne za nastavni plan i program i dobnu skupinu (Naimoli, 2016).

## 7. ULOGA ODGOJITELJA

Za djecu predškolskog uzrasta ples predstavlja prirodni i primarni oblik slobodnog izražavanja kroz ritmičke pokrete te time djeci daje ispunjenost, sreću i užitek. Pokret potiče na istraživanje i razvija kreativnost a ponavljanje određenih plesnih pokreta razvija sklad i harmoniju pokreta te usavršava plesne vještine. Ples je aktivnost koja je za djecu najprimjerenija i daje pozitivan učinak na cijeli razvoj djeteta (Marić i Nurkić, 2014).

Umjetnost je snažan alat u odgoju i obrazovanju jer se umjetničkim djelovanjima kod djece predškolske dobi stvara kreativnost u mišljenju, sklonost istraživanju, prilagodljivost i originalnost. Umjetničke aktivnosti mogu se međusobno povezati, npr. spojiti glazbu s plesom u aspektu plesnih improvizacija uz pratnju glazbe, razne igre ili igre gdje se pjeva uz kretanje, plesanje u ritmu udaraljki ili bubnjeva i sl. Bitno je da je odgojitelj netko tko je kompetentan i stručan kako se ne bi dovelo do neprofesionalnog odvijanja aktivnosti (Milinović, 2015).

Uloga odgojitelja ključna je jer odgojitelj predstavlja poticajni element plesa kod djece predškolske dobi. Odgojitelj zna uvid u trenutno stanje, znanje i razvitak pojedinog djeteta. Na temelju tih saznanja odgojitelj je taj koji kreira poticajno i bogato okruženje da bi djeca u aktivnostima mogla rasti, razvijati se i učiti. Najbolji način da se djeca u plesu opuste i otvore je uz pomoć glazbe. Glazba za djecu predstavlja izvor vlastitih estetskih doživljaja i potiče na razvitak kreativne snage jer se preko glazbe prikazuju kretanje. Glazba tada postaje komunikacijski oblik i medij koji uvodi dijete novom izražavanju. Ples predstavlja novi oblik emocionalnog iskazivanja doživljene glazbe. Plesne aktivnosti razvijaju i potiču kreativnost i stvaralaštvo pa bi bilo poželjno djecu predškolske dobi poticati na aktivno djelovanje i suradnju upotrebom prikladne glazbe i glazbenih pokreta (Marić i Nurkić, 2014).

U provođenju plesnih aktivnosti odgojitelj mora prvo napraviti odabir onog što će raditi s djecom, potom pojedinačno poticati jedno po jedno dijete na kretanje i ples koji je adekvatan dobi djeteta i stupnju fizičkog razvoja. Treba napomenuti da odgojitelj mora biti svjestan kako umjesto djece ne može doživjeti ništa, već on samo organizira prostor i potiče djecu da istinski uživaju u plesnim aktivnostima. Kako bi djeca što bolje i potpunije doživjela ples trebaju razviti osjet da kreiranje plesa i iskustvo plesa pripada samo njima. U plesnim se aktivnostima ne traži imitiranje odgojitelja, već samostalno kreiranje i stvaranje plesa. U predškolskoj dobi djeteta tijekom plesa bitniji je proces plesanja nego sami proizvod plesa (Ursić Glavanović, 2019).

Ples se prikazao odličnim alatom u radu s predškolskom djecom jer nudi razne sadržaje (skakanje, okretanje, trčanje) koji pospješuju motorički razvoj. Kretanje u plesu može biti slobodno, gdje se potiče izvođenje osobnih pokreta i istraživanje zvukova, melodija i tonova, ili organizirano kretanje. Uloga odgojitelja predstavlja svjesno i aktivno usmjeravanje, omogućavanje svakom djetetu da isprobava svoje potencijale te stvaranje najboljih uvjeta za djetetov razvoj sposobnosti (Zagorac, 2019).

Obzirom da je tema ovog diplomskog rada Plesna terapija ranije je već utvrđeno kako plesnu terapiju provode samo educirani i kompetentni stručnjaci. U predškolskim ustanovama još nije ostvarena takva vrsta terapije koja se obavlja zajedno s pedagoškim planom i programom odgoja i obrazovanja. Ako bi odgojitelji u radu s djecom pokazali vlastiti interes i za provođenjem plesne terapije trebali bi se još dodatno usavršavati i educirati kako bi što stručnije i adekvatnije provodili plesnu terapiju s djecom predškolske dobi.

## 8. ZAKLJUČAK

Cilj ovog diplomskog rada bio je čitateljima prikazati plesnu terapiju kao važan element kod ljudi svih životnih dobi, od najmlađih do najstarijih, od osoba s i bez teškoća, kod oboljelih i zdravih. Plesna terapija pospješuje zdravlju organizma, ima velike prednosti, utječe na mentalne i tjelesne funkcije te ju je moguće obavljati u isto vrijeme i kao rehabilitaciju i kao rekreaciju, prepoznaje psihosomatsku ravnotežu u osobi i opušta je od stresa. Bitno je osvijestiti vlastite kretnje i pravilno ih izvoditi jer se tako izbjegnu moguće ozljede, a postiže se rezultat. U terapiji je bitno da se kontroliranim pokretima radi manje ali ispravnije, a upravo to postiže se plesom gdje se izoštrava vid, sluh i taktilno osjetilo. Tijelo se jača pravilnim kretnjama i pokretima (Maletić, 1978).

Na početku rada dan je prikaz nastanka plesa, njegova podjela te važnost i uloga pojedinih plesnih pedagoga. Pojmom art terapije dao se uvod u terapiju plesom i pokretom kao i njen pozitivan utjecaj. U nastavku rada prikazana je primjena plesa kao terapije. Terapija plesom i pokretom terapeutska je uporaba pokreta i plesa. Inspirirana je tradicionalnim društvima u kojima je ples ritmički odnos zvuka i pokreta, u kombinaciji s kolektivnim izražavanjem osjećaja što je bitno sredstvo u praksi iscjeljivanja. Istaknuta je i važnost sustava *MotionComposer* u plesnoj terapiji jer je *MotionComposer* hardversko/softverski uređaj za osobe s invaliditetom koji omogućuje glazbu izraziti pokretom. Umjesto „ja stvaram glazbu“ događa se „ja sam glazba“. U posljednjem dijelu rada prikazano je korištenje plesne terapije u vrtiću kroz pet predškolskih aktivnosti. Ples kao terapija bavi se svim komponentama djetetova rasta i podupire razvojni napredak djece u predškolskoj dobi. Kretanje uključeno u predškolski kurikulum razvija svijest o tijelu, pojačava emocionalnu kontrolu, omogućuje manje stresnu društvenu integraciju i jača akademske aspekte učenja.

Važno je naglasiti da je dijete kreativno biće s jedinstvenim stvaralačkim i izražajnim talentima te je predškolska ustanova mjesto koje podržava razvoj dječjeg stvaralaštva i kreativnosti. Važna zadaća u tom procesu je na odgojiteljima. Uloga odgojitelja predstavlja svjesno i aktivno usmjeravanje, omogućavanje svakom djetetu da isprobava svoje potencijale te stvaranje najboljih uvjeta za djetetov razvoj sposobnosti (Zagorac, 2019).



## 9. LITERATURA

1. Arandžević, M. (2016). *Utjecaj terapije pokretom i plesom na kvalitetu života osoba s intelektualnim teškoćama* (Doctoral dissertation, University of Zagreb. Faculty of Education and Rehabilitation Sciences).
2. Begić, V. (2017). *Primjena ekspresivnog pokreta i pozitivnih afirmacija u žena oboljelih od raka dojke* (Doctoral dissertation, University of Zagreb. Faculty of Education and Rehabilitation Sciences).
3. Brkljačić, D. (2013). *Baletna klasika*.
4. Cairns, C. J. (2010). In pursuit of excellence: uncovering the knowledge, philosophies, and expert practice of the classical ballet master.
5. Cikojević, M. (2020). *Pokreti uz glazbu u radu s djecom rane i predškolske dobi*. Diplomski rad. Sveučilište u Splitu: Filozofski fakultet.
6. Ećimović Nemarnik, R. (2019). Zdravstveni učinci društvenih plesova i njihova uloga u prevenciji kroničnih bolesti. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 34(1), 5-13.
7. Eminović, F., Nikolić, J., Pesterac-Kujundžić, A., & Simpraga, L. (2020). Uticaj plesnih aktivnosti na oporavak i unapređenje motoričkih funkcija osoba nakon moždanog udara pregledno istraživanje. *Sport, nauka i praksa*, 9(2), 57-67.
8. Gans, S., Gans, S., & Redler, L. (2001). *Just listening: Ethics and therapy*. Xlibris Corporation.
9. 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.
10. Ivančan, I. (1971). *Folklor i scena*. Zagreb: Institut za narodnu umjetnost.
11. Ivanović, N., Barun, I., & Jovanović, N. (2014). Art terapija–teorijske postavke, razvoj i klinička primjena. *Socijalna psihijatrija*, 42(3), 190-198.
12. Jelenić, V. (2019). *Uloga i značaj sportske rekreacije u trudnoći* (Doctoral dissertation, University of Zagreb. Faculty of Kinesiology).
13. Jovančević, V. (2016). *Relacije različitih vrsta plesova i ritmičke gimnastike* (Doctoral dissertation, Univerzitet u Beogradu-Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja).
14. Kassing, G. (2018) *History of dance*, Champaign, IL: Human Kinetics
15. Kavšek Antunović, L. (2022). *Primjena terapije plesom i pokretom u radu s počiniteljima kaznenih djela* (Doctoral dissertation, University of Zagreb. Faculty of Education and Rehabilitation Sciences).

16. Kosinac, Z. (2002). Kineziterapija sustava za kretanje. Split: Udruga za šport i rekreaciju djece i mladeži grada.
17. 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.
18. Ladešić, S., Mrgan, J. (2007). Ples u realizaciji tjelesne i zdravstvene kulture. Ljetna škola kineziologa RH. Zagreb: Inter nos d.o.o.
19. Lera, K. (2018). *Primjena terapije plesom i pokretom u osoba s demencijom* (Doctoral dissertation, University of Zagreb. Faculty of Education and Rehabilitation Sciences).
20. Lipović, A. (2019). *Primjena ekspresivnih art-terapija u osoba sa sindromom Down* (Doctoral dissertation, University of Zagreb. Faculty of Education and Rehabilitation Sciences).
21. Lovrenović, M. (2016). *Plesne strukture u predškolskom odgoju*. Završni rad. Sveučilište u Puli: Sveučilište Jurja Dobrile.
22. 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.
23. Ljulj, M. (2021). *Krug: Od drevnog simbola do procesa ozdravljenja u terapiji pokretom i plesom* (Doctoral dissertation, Josip Juraj Strossmayer University of Osijek. Academy of Arts and Culture in Osijek).
24. Malada, D. (2018). *Efekte utjecaja estetskog kineziološkog tretmana na motoričke sposobnosti djevojčica*. Univerzitet u Travniku: Edukacijski fakultet.
25. Maletić, A., (1986.) Knjiga o plesu, Zagreb
26. Maletić, A. (1983). *Pokret i ples*. Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske.
27. Maletić, A. (2002), *Povijest plesa starih civilizacija od Mezopotamije do Rima*, Zagreb: Matica hrvatska
28. 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.
29. Marić, M., Nurkić, D. (2014). Uloga odgajatelja u poticanju dječje ekspresivnosti pokreta. *Dijete, vrtić, obitelj: Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima*, 20 (75), 16-18.
30. Martinez, C., (2015). Biti sretan je hitno: akcijski plan za poboljšanje vaših emocija i transformaciju vašeg života.

31. Milinović, M. (2015). Glazbene igre s pjevanjem. *Artos: časopis za znanost, umjetnost i kulturu, Umjetnička akademija u Osijeku*.
32. Naimoli, L. P. V. (2016). The Use of Dance/Movement Therapy in a Preschool Curriculum: Enhancing Kindergarten Readiness Skills.
33. Naz Memon & Gadgil, (2021). Correlation Between Functional Strength of Lower Limb, Sit to Stand and Functional Ambulation Capacity in Stroke Patients: an ICF Perspective.
34. Pavlović, D. (2011). *Afektivni procesi i ples* (Doctoral dissertation, Josip Juraj Strossmayer University of Osijek. Faculty of Humanities and Social Sciences. Department of Psychology).
35. Sedlašek, E. (2017). *Kognitivne sposobnosti pri otrocih z motnjo pozornosti in hiperaktivnosti: zaključna naloga* (Doctoral dissertation, Univerza na Primorskem, Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije).
36. Sodja, A. (2021). Učinki plesne vadbe na otroke in mladostnike s cerebralno paralizo.
37. Srhoj, L., Miletić, Đ. (2000). *Plesne strukture*. Split: Abel internacional.
38. Škrbina, D. (2013). *Art terapija i kreativnost: multidimenzionalni pristup u odgoju, obrazovanju, dijagnostici i terapiji*. Zagreb: Veble commerce.
39. 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.
40. Ursić Glavanović, J. (2019). *Osnove plesnog jezika djece predškolske dobi*. Diplomski rad. Sveučilište u Splitu: Filozofski fakultet.
41. Vrhovnik, A. (2018). Plesno/gibalna terapija pri motnjah hranjenja.
42. Zagorac, M. (2019). Izražavanje i stvaranje kroz pokret i ples u ranoj i predškolskoj dobi (Doctoral dissertation, University of Split. Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Split.).vre
43. Wechsler, R. (2018). Motioncomposer: a device that turns movement into music.

## SAŽETAK

Ljudi su rođeni da bi se kretali a ples je sam život, umjetnost u čijem je središtu čovjek. Cilj ovog rada bio je prikazati plesnu terapiju i njezine pozitivne učinke na čovjeka i na djecu predškolske dobi. Kako bismo mogli to napraviti treba prvo prikazati što je to ples, kako se ples razvijao kroz povijest i kakvu ulogu u plesu imaju plesni pedagozi. Prikazana je plesna terapija, njeno djelovanje, tehnike, dobrobiti, principi i učinkovitost. Primjenom plesne terapije daje se naglasak na njen pozitivan utjecaj. Sustav *MotionComposer* predstavljen je kao bitan alat u primjeni plesne terapije za osobe s invaliditetom koji omogućuje glazbu izraziti pokretom. Kroz pet predškolskih aktivnosti plesne terapije prikazano je korištenje plesne terapije u predškolskoj ustanovi. Ciljevi programa plesne terapije su osjećaj sebe, kontrola impulsa/granice međuljudskog prostora, socijalne vještine i prilagodba/prijelazne vještine. Istaknuta je važnost terapije plesom i pokretom kod djece predškolske dobi jer se ples kao terapija bavi svim komponentama djetetova rasta te podupire razvojni napredak kod djece. Diplomski rad završava ulogom odgojitelja gdje se prikazuje važnost odgojitelja koji svjesno i aktivno usmjerava, omogućuje svakom djetetu isprobavanje vlastitih potencijala te stvara najbolje uvjete za djetetov razvoj sposobnosti.

**Ključne riječi:** ples, plesna terapija, pokret, predškolska dob, odgojitelj

## SUMMARY

People were born to move, and dance is life itself, an art in which man is at the centre. The aim of this paper was to present dance therapy and its positive effects on humans and preschool children. In order to achieve this, we must first demonstrate what dance is, how dance has evolved throughout history, and the role dance pedagogues play in it. The action, technique, benefits, principles, and effectiveness of dance therapy are presented. The application of dance therapy emphasizes its beneficial effects. The MotionComposer system is presented as an essential tool in the application of dance therapy for people with disabilities because it enables music to be expressed through movement. The use of dance therapy in a preschool institution is shown through five preschool dance therapy activities. The goals of the dance therapy program are a sense of self, impulse control/interpersonal space boundaries, social skills, and adjustment/transition skills. The importance of dance and movement therapy for children of preschool age was emphasized because dance as a therapy deals with all components of the child's growth and supports developmental progress in children. The thesis is concluded with a discussion of the teacher's role, emphasizing the value of an educator who actively and consciously guides students, encourages them to explore their potential, and establishes the ideal environment for the growth of their skills.

**Keywords:** dance, dance therapy, movement, preschool age, teacher

## POTVRDA O LEKTURI

Ime i prezime autora

JELENA PAPKOVIĆ

---

Naslov diplomskoga rada

*Plesna terapija*

---


Diplomski rad lektoriran je prema pravilima hrvatskoga standardnog jezika.

Datum:

22. lipnja 2023.

Potpis lektora:

Ivana Komić



---

SVEUČILIŠTE U SPLITU  
FILOZOFSKI FAKULTET

### IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

kojom ja JELENA PAPKOVIĆ, kao pristupnik/pristupnica za stjecanje zvanja ~~magistra~~/magistrice **RANOG I PREDŠKOLSKOG ODGOJA I OBRAZOVANJA**, izjavljujem da je ovaj diplomski rad rezultat isključivo mogega vlastitoga rada, da se temelji na mojim istraživanjima i oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio diplomskoga rada nije napisan na nedopušten način, odnosno da nije prepisan iz necitiranoga rada, pa tako ne krši ničija autorska prava. Također izjavljujem da nijedan dio ovoga diplomskoga rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Split, 05.07.2023.

Potpis

*Jelena Papković*

**Izjava o pohrani završnog/diplomskog/specijalističkog/doktorskog rada (podcrtajte odgovarajuće) u Digitalni repozitorij Filozofskog fakulteta u Splitu**

Student/ica: JELENA PAPKOVIĆ

Naslov rada: PLESNA TERAPIJA

Znanstveno područje: DRUŠTVENE ZNANOSTI

Znanstveno polje: PEDAGOGIJA

Vrsta rada: DIPLOMSKI RAD

Mentor/ica rada:

DR. SC. DODI MALADA

(ime i prezime, akad. stupanj i zvanje)

Komentor/ica rada:

\_\_\_\_\_

(ime i prezime, akad. stupanj i zvanje)

Članovi povjerenstva (ime i prezime, akad. stupanj i zvanje):

DR. SC. DODI MALADA

IZV. PROF. DR. SC. LIDIJA VLAHOVIĆ

DR. SC. BOJAN BABIN

Ovom izjavom potvrđujem da sam autor/autorica predanog završnog diplomskog/specijalističkog/doktorskog rada (zaokružite odgovarajuće) i da sadržaj njegove elektroničke inačice u potpunosti odgovara sadržaju obranjenog i nakon obrane uređenog rada. Slažem se da taj rad, koji će biti trajno pohranjen u Digitalnom repozitoriju Filozofskoga fakulteta Sveučilišta u Splitu i javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju, NN br. 123/03, 198/03, 105/04, 174/04, 02/07, 46/07, 45/09, 63/11, 94/13, 139/13, 101/14, 60/15, 131/17), bude:

a) rad u otvorenom pristupu

b) široj javnosti, ali nakon proteka 6 / 12 / 24 mjeseci (zaokružite odgovarajući broj mjeseci).

(zaokružite odgovarajuće)

Split, 05.07.2023.

Potpis studenta/studentice: Jelena Papković