

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

DIPLOMSKO DELO

**GIBALNO-PLESNA TERAPIJA:
KREATIVNI GIB V VARNEM KONTEKSTU SKUPINE**

AVTOR: Vid Lenassi
MENTORICA: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Ljubljana, december 2014

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek: Vid Lenassi

Naslov naloge: Gibalno-plesna terapija

Kraj: Ljubljana

Leto: 2014

Število strani: 145

Število prilog: 4

Mentorica: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Ključne besede: Gibalno-plesna terapija, pomoč z umetnostjo, ples, identiteta, skupinska dinamika, kreativni gib, osebnostna rast

Povzetek: Diplomsko delo opredeljuje osnovne značilnosti gibalno-plesne terapije in učinkov, ki jih ima ta na plešoče. V teoretičnem delu so predstavljeni osnovni koncepti, ki so potrebni za razumevanje plesa kot metode za osebnostno rast, kot so: pomoč z umetnostjo, identiteta, skupinska dinamika in kreativni gib. Izpostavljena je skupina kot ključni element v omenjenem procesu. Kvalitativna raziskava vključuje ljudi, ki so v proces po t. i. metodi 5 ritmov vključeni različno dolgo. Rezultati so pokazali, da gibalno-plesna terapija pozitivno vpliva na samospoznavanje, osebnostno rast in razvoj socialnih veščin sodelujočih. Omenjena metoda pa ni edini način, ki ga intervjuvanci uporabljajo v te namene, saj je njihov pristop do samorazvoja celosten.

Keywords: Movement-dance therapy, creative arts therapy, dance, identity, group dynamics, creative movement, personal development

Abstract: The thesis describes the general features of dance movement therapy and the effects it has on its participants. The theoretical section presents the concepts that must be known in order to understand dance as a method for personal development, such as: arts therapy, identity, group dynamics and creative movement. This section also emphasizes that the group is a key element in this process. The qualitative research involves people that have been participating in the 5 Rhythms method for various numbers of years. The results show that dance movement therapy has positive effects on the participants' self-observation, personal growth, and development of social skills. However, this is not the only technique the interviewees use for these purposes because their approach to self-growth is holistic.

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

DIPLOMSKO DELO

**GIBALNO-PLESNA TERAPIJA:
KREATIVNI GIB V VARNEM KONTEKSTU SKUPINE**

AVTOR: Vid Lenassi
MENTORICA: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Ljubljana, december 2014

Predgovor

Čas, v katerem živimo, od nas zahteva veliko mero prilagodljivosti in iskanja novih načinov delovanja v svetu in hkrati dovolj stabilnosti ter odločnosti. Z željo po raziskovanju notranjih vsebin, razvijanju različnih veščin in po osebni rasti segamo po različnih oblikah in metodah, ki so nam pri tem lahko v pomoč. Mednje sodi tudi gibalno-plesna terapija, ki postaja v zadnjih desetletjih zaradi mnogih pozitivnih učinkov in celostne obravnave vedno bolj priljubljena.

Z raziskavo sem želel ugotoviti, kako vključenost v gibalno-plesno terapijo vpliva na doseganje želenih sprememb, kako se ta oblika (samo)pomoči razlikuje od drugih in kakšno vlogo ima pravzaprav pri vsem skupaj skupina. V teoretičnem delu pa sem oblikoval (oz. izpeljal) temelje za raziskavo ter preučil različne koncepte, na katerih je osnovana gibalno-plesna terapija.

Zahvaljujem se mentorici doc. dr. Lei Šugman Bohinc za vodenje pri pisanju diplomske naloge in vso strokovno podporo. Hvala vsem sodelujočim v raziskavi, saj brez njih le-ta ne bi bila mogoča. Hvala za pripravljenost in iskrenost. Pestrost njihovega doživljanja me navdihuje in bogati to delo, zato mi je bil vsak intervju dragocen. Zahvaljujem se tudi družini in prijateljem za pomoč, njihova motivacija in spodbudne besede so mi vedno v izjemno podporo.

KAZALO

1	TEORETIČNI DEL	7
1.1	RAZUMEVANJE USTVARJALNOSTI KOT INDIVIDUALNE IN DRUŽBENE REALNOSTI.....	7
1.2	IDENTITETA, SAMOPODOBA IN TELESNA SAMOPODOBA	10
1.3	UMETNOST, POMOČ Z UMETNOSTJO	12
1.3.1	<i>Kaj je umetnost</i>	12
1.3.2	<i>Pomoč z umetnostjo</i>	13
1.4	GIBANJE	16
1.4.1	<i>Ustvarjalni gib.....</i>	16
1.4.2	<i>Izvor gibanja.....</i>	19
1.5	RAZUMEVANJE PLESA.....	20
1.5.1	<i>Kaj je ples?</i>	20
1.5.2	<i>Zgodovina plesa.....</i>	22
1.6	GIBALNO-PLESNA TERAPIJA.....	24
1.6.1	<i>Razvoj gibalno-plesne terapije</i>	26
1.6.2	<i>Primerjava z drugimi oblikami terapij</i>	29
1.6.3	<i>Igra ravnovesja med notranjim doživljanjem in zunanjim svetom.....</i>	32
1.6.4	<i>Ples 5 ritmov</i>	36
1.7	MOČ SKUPINE V PLESU	39
1.7.1	<i>Skupina kot celota in skupinski matriks.....</i>	39
1.7.2	<i>Skupina za podporo in pomoč po Toselandu in Rivasu.....</i>	40
1.7.3	<i>Dejavniki pomoči v skupini po Yalomu</i>	43
1.7.4	<i>Priporočila Mojce Vogelnik za delo s skupino.....</i>	45
1.8	PRISPEVEK GIBALNO-PLESNE TERAPIJE K SOCIALNEMU DELU	46
2	EMPIRIČNI DEL.....	53

2.1	PROBLEM RAZISKAVE	53
2.1.1	<i>Predstavitev raziskovalnega problema.....</i>	53
2.1.2	<i>Teme raziskovanja</i>	53
2.1.3	<i>Raziskovalna vprašanja</i>	54
2.2	METODA DELA.....	54
2.2.1	<i>Vrsta raziskave</i>	54
2.2.2	<i>Merski instrument ali vir podatkov.....</i>	55
2.2.3	<i>Populacija in vzorec</i>	55
2.2.4	<i>Zbiranje podatkov.....</i>	55
2.2.5	<i>Obdelava in analiza podatkov</i>	56
3	REZULTATI Z RAZPRAVO	58
4	SKLEPI	73
5	PREDLOGI.....	76
6	VIRI	78
7	PRILOGE.....	83
7.1	VPRAŠANJA ZA INTERVJU	83
7.2	PREPIS INTERVJUJEV	83
7.2	KODIRANJE.....	101
7.3	KATEGORIZACIJA REZULTATOV	141
8	POVZETEK.....	146

1 TEORETIČNI DEL

1.1 Razumevanje ustvarjalnosti kot individualne in družbene realnosti

Margaret A. Boden (1994: 75) opisuje ustvarjalnost kot sestavljanko, protislovje, celo kot misterij. Zelo težko je opisati delovanje ustvarjalnost ali porajanje izvirnih zamisli. Tudi psihologi, umetniki in znanstveniki težko pojasnijo omenjeni koncept. Mnogi celo pravijo, da nikoli ne bo obstajala znanstvena teorija, ki bi lahko opisala ustvarjalnost. Avtorica pojasnjuje, da se nam ustvarjalnost zdi tako mistična, ker se ustvarjalni impulzi pojavijo hitro, nepričakovano in z malo zavestnega razumevanja. Prav tako je tudi z znanstvenega vidika težko dojemljiva ali celo nemogoča, saj naj bi bil rezultat ustvarjalnega procesa »nekaj, kar je ustvarjeno iz ničesar«. To pojasnjuje, zakaj nekateri ustvarjalnost torej vidijo kot intuicijo, uvid, vendar pa je za psihologe intuicija vprašanje in ne odgovor. Nove zamisli so presenetljive na več ravneh, saj ne le, da se niso zgodile prej, temveč se niti niso mogle zgoditi prej. V tem smislu se pojavlja klasifikacija, ki opredeljuje dve vrsti ustvarjalnosti – psihološko in zgodovinsko (Boden 1994: 75–76). Novak (2000: 10–11) povzema po Boden (v Poštrak: 1995: 38), da zamisel velja za psihološko ustvarjalno, ko se poraja v osebi, ki je pred tem ni mogla imeti; za zgodovinsko pa takrat, ko gre za zamisel, ki je v celotni zgodovini še nihče ni imel. Avtorica dodaja, da premalo poudarjamo psihološko ustvarjalnost in da smo pozorni le na zgodovinsko – torej ob posebnih priložnostih in velikih dosežkih.

Kroflič (1999: 57) ustvarjalnost predstavi kot nepogrešljivo človekovo lastnost, ki jo posedujejo vsi ljudje. Ustvarjalno mišljenje je hkrati način mišljenja, lastnost mišljenja in delovanje, preoblikovanje informacij ter odpiranje problemov. Spontanost je ključen dejavnik takšnega delovanja, saj omogoča podzavestno preoblikovanje naključnih zunanjih dražljajev v nove rešitve in zamisli. Fiziološka osnova za ustvarjalnost je enotno delovanje obeh možganskih hemisfer, ni pa ustvarjalnost enovita lastnost, saj je sestavljena iz različnih sposobnosti, ki so pri posamezniku različno razvite. Te so po Guilfordu (1967, v Pečjak: 1987: 86–88) naslednje: fleksibilnost (prožnost mišljenja, iznajdljivost), fluentnost (tekočnost, bogastvo zamisli, porajanje zamisli), izvirnost in elaboracija (način izvedbe zamisli). Ustvarjalnost in inteligentnost sta dva različna pojma, saj je ustvarjalnost nelinearna in intraaktivna (usmerjena k več rešitvam), inteligentnost pa linearna in interaktivna (usmerjena

k eni pravilni rešitvi). Odnos med eno in drugo še ni dovolj pojasnjen, je pa za ustvarjalnost potrebna določena stopnja inteligentnosti (vendar ni edini pogoj).

Večini definicij kreativnosti, ki jih zasledimo v literaturi, je skupna izmuzljiva narava in odprtost lastnemu razumevanju oz. interpretaciji. Mislim, da je vzrok za to prav odsotnost znanstveno oprijemljivih merjenj samega ustvarjalnega procesa, ki je težko zaznaven in se v vsakem posamezniku dogaja tako zavedno kot nezavedno. Viden je samo končni (fizični) rezultat tega procesa, ki pa z vidika pomoči z umetnostjo nima namena predstavljati »popolnega« izdelka v smislu klasičnega pojmovanja umetnosti (npr. nekaj zaplesati pravilno koreografsko).

Različne šole so deljenega mnenja glede tega, kako otrokov razvoj vpliva na ustvarjalnost v odrasli dobi. Po psihoanalitični šoli je v človekovem razvoju ključnih prvih 5 let življenja. Če se takrat ne razvijejo ustvarjalnost in ustvarjalna stališča, tudi v odrasli dobi posameznik nima možnosti, da jih razvije. Če pa jih, je to posledica tega, da je bila ustvarjalnost v otroštvu latentno razvita. Za razliko od psihoanalitične pa humanistična šola dokazuje, da se ustvarjalnost lahko razvije pozneje tudi v ljudeh z nizko ali nižjo ustvarjalno sposobnostjo. Človekova ustvarjalnost se lahko razvije pod vplivom dednosti, okolja (vzgoja spontanega mišljenja) in lastne dejavnosti (trening ustvarjalnega mišljenja). (Kroflič 1999: 64)

Osebno sem mnenja, da je ustvarjalnost sposobnost ali lastnost posameznika, da izrazi trenutnost in sebe z medijem (vrsto umetniškega izražanja), ki mu je blizu, in na način, ki se rodi spontano. Mislim, da je spontanost ključni del ustvarjalnosti in da zahteva od posameznika določeno mero sproščenosti ter zaupanje vase in v lastne sposobnosti. Tako kot humanistične šole sem zagovornik prepričanja, da je ustvarjalnost mogoče »vzgojiti in negovati« z odprtostjo za nove možnosti in načine izražanja.

Trstenjak (1981, v Vujanovič 2005: 73–74) našteva osebnostne lastnosti in poteze ustvarjalnega posameznika:

- je nekonformen;
- je nekonvencionalen;
- poseduje smisel za čustveno in estetsko;

- je senzibilen;
- je neprilagodljiv in sposoben biti izjemen, a hkrati do določene mere prilagojen stvarnosti;
- je prevraten, saj je prava notranja realnost v neskladju z zunanjo;
- je napadalen, saj je potrebno nekaj razdreti, da se lahko sestavi novo;
- biti mora odprt za nove možnosti in rešitve;
- počutiti se mora svobodnega, nevezanega na izkušnje iz preteklosti in pritiske glede prihodnosti;
- je prožen, kar se izraža preko lahkotnosti in neobremenjenosti;
- ima razvito intuicijo, s čimer lahko povezuje nezavedno in zavedno;
- je dober opazovalec in govori samo o delni resnici – tisti, ki je za večino nekonvencionalna;
- ustvarjalni posameznik vidi stvarnost enako in hkrati drugače kot večina in v svojem spoznavanju ni odvisen od drugih; je bolj introvertiran, odprt za novo, impulziven, dinamičen in edinstven;
- je ekscentričnega obnašanja;
- je bolj psihično ranljiv, a hkrati ima tudi več rezerve, da težave obvlada.

Mnogi avtorji trdijo, da sta ustvarjalnost in izražanje samega sebe osnovna potreba vsakega posameznika. Kušar (2005: 76) izpostavlja težnjo človeka po ustvarjalnosti, ki omogoča osebno zadoščenje, poglobljanje lastne zavesti in odgovarja na potrebo po stiku s svetom. Gre za sporazumevanje, premik k boljšim medosebnim odnosom z ustvarjanjem nečesa novega.

Ob tem je treba dodati, da tradicionalni šolski sistem ne spodbuja ustvarjalnega delovanja (desne možganske hemisfere), ampak le pomnjenje informacij, ki se odvija v levi hemisferi. Delovanju leve možganske hemisfere, logično-razumskih dejavnosti, se namenja več pozornosti; abstraktno, neoprijemljivo in intuitivno pa se zapostavlja. Na vodilnih mestih v družbi so ekonomisti in politiki, ne pa umetniki in abstraktni misleci. Tako smo že vzgojeni v družbi, ki jo zaznamujeta nespontano izražanje in omejena ustvarjalnost, saj v obstoječem sistemu za slednjo (še) ni posluha.

Vendar pa, kot navaja Kroflič (1999: 11), sodobna miselnost v nasprotju s tradicionalno vedno bolj teži k celostnemu pristopu, ki povezuje vzhodno modrost in znanost z dopolnjujočim logičnim razmišljanjem. Povezuje torej telesno in duševno ter levo in desno možgansko poloblo.

Pri gibalno-plesni terapiji je negovanje ustvarjalnosti po mojem razmišljanju ključno, saj lahko tako posameznik raziskuje nove načine gibanja, delovanja in izražanja, zunaj ustaljenih miselnih, vedenjskih in izraznih vzorcev. Tako kot prožnost v plesnem izražanju išče človek enako prožnost tudi v vsakdanjem življenju in pri odzivanju, v iskanju novih rešitev, ali pa prožnost v smislu zavzemanju drugačnih stališč na enako situacijo.

1.2 Identiteta, samopodoba in telesna samopodoba

Kako ustvarjalni smo in koliko si dovolimo svobodnega izražanja, je odvisno od samopodobe, občutenja in dojemanja samega sebe in lastnega telesa.

Identiteta je tisto, kar posameznik misli o sebi; je skupek globokih prepričanj in verovanj, ki delujejo kot osnova za nadaljnje delovanje in snovanje novih prepričanj (spletni vir 1).

Da bi človek lahko deloval kot samostojna oseba, mora ponotranjiti skupek družinskih in širših družbenih prepričanj, »prevzeti« lastno spolno vlogo. Vse to se dogaja v mladostništvu. To je obdobje vraščanja posameznika v družbo in je psihološki, socialno-psihološki in socialni pojav, vendar je zaradi vpliva medijev in hitrega spreminjanja vrednot v svetu zelo otežen (Miheljak 2002, v Vujanovič 2005: 25).

Psihologinja Darja Kobal (Kobal 2000, str. 27–35, v Miheljak 2002) opredeljuje identiteto kot: občutje materialnega obstoja – telesnost; občutje celovitosti; občutje časovnega trajanja; občutje pripadnosti (preko socialnih povezav); občutje različnosti (ko je že bila dosežena določena stopnja pripadnosti, se počuti posameznik tudi drugačnega, kar je pomembno zlasti v obdobju mladostništva); občutje avtonomije (posameznik prepozna svoje vzgibe, motive, želje in interese ter si na njihovi osnovi izoblikuje cilje); občutje samospoštovanja, ki predstavlja vrednostni vidik samopodobe (Vujanovič 2005: 40).

Samopodoba je skupek predstav, misli in zaznav o tem, kar mislimo, da smo – je človekovo doživljanje samega sebe; množica odnosov, ki se vzpostavljajo do samega sebe – zavedno ali nezavedno (spletni vir 2).

Marsh (Marsh et al., 1984, v Kobal 2000: 89) opisuje samopodobo v tesni povezavi z obstoječimi vrednostnimi sistemi posameznika in družbenega okolja. Samopodoba je nekaj, kar se gradi postopoma, skladno z otrokovim psihičnim razvojem in v povezavi z okoljem. Podvržena je obrambnim mehanizmom, ki dovoljujejo le omejen pogled na svet in zaznavo samo določenih informacij (Vujanovič 2005: 25). Po klasični definiciji telesne samopodobe (Schilder 1950) gre za mentalno sliko lastnega telesa. Ta definicija dovoljuje perspektivo večplastnosti, saj je »telo večplastno« – izraz 'mentalna' se nanaša na totaliteto intelektualnih in čustvenih odzivov na realnost. Gallagher (1995) je desetletja pozneje ponudil bolj podroben opis samopodobe, ki je zanj psihološko doživljanje lastnega telesa. Meni, da samopodoba vključuje posameznikovo zaznavno izkušnjo lastnega telesa, njegovo splošno konceptualno doživljanje telesa (vključno z mitičnimi in znanstvenimi razumevanji) in njegov emocionalni pogled na telo (Lumsden 2006: 41–42).

Chace (ibid.) je bila ena izmed prvih, ki je povezala gibalno-plesno terapijo s telesno samopodobo, ki je po njenem mnenju odvisna od čustev in akcije, svoje informacije pa dobi preko socialnih interakcij. Po njeni definiciji je samopodoba nekaj živega in se obnavlja v socialnih stikih. Gross (1992) organizira telesno samopodobo v 4 dimenzije:

- 1) senzomotorična izkušnja (percepcija telesa preko čutnih organov);
- 2) dimenzija razumevanja (ločitev telesa na zunanost in notranost preko kože);
- 3) dimenzija prostora (telesno zavedanje osebne in medosebne prostora);
- 4) dinamična dimenzija (energetski in ekspresivni vidiki telesne samopodobe). Pozneje je Backer (1993) ponudila še eno definicijo telesne samopodobe v povezavi z gibalno-plesno terapijo. Definirala jo je kot posameznikovo zavedno in nezavedno dožemanje telesa (Lumsden 2006: 42).

Lumsden (2006: 43) pravi, da je v današnji družbi telo predstavljeno preko vizualnih kanalov, pri čemer je zunanost deležna največje pozornosti. To zmanjšuje fokus na enodimenzionalno, manipulativno, plitko in varljivo zunanost. Naloga gibalno-plesnega terapevta je, da omogoči

plesalcu videti preko tega, in sicer z namenom, da se loči od stereotipnega pojmovanja telesa in sebe ter sebe izrazi tako, kakor čuti. Zagorc (1992: 8) podobno navaja, da je naše telo kanal, preko katerega doživljamo sebe, druge in svet okoli sebe; z njim komuniciramo, z njim se poistovetimo – mi smo torej svoje telo.

Tudi sam vidim, kako pomembna je terapevtova občutljivost in znanje za razumevanje samopodobe, telesne samopodobe in identitete kot kompleksnega konstrukta, ki je tudi zelo pogojen z družbeno realnostjo. S svojim pristopom lahko terapevt empatično pristopi do klienta ali uporabnika in spoštljivo ravna z njegovimi predstavami in podobami, ki jih ta ima o sebi in o svojem telesu.

1.3 Umetnost, pomoč z umetnostjo

1.3.1 Kaj je umetnost

»Duša je umetnik, ki želi ustvarjati, in njen naraven izraz najdemo v svetih arhetipskih vlogah plesalca, pevca, pesnika, igralca in zdravilca. Življenje je kabaret in povabljeni smo, da prikažemo svojo dušo na odru sveta.« (Roth 2004: 174)

Umetnost je najvišja in najkompleksnejša podoba človekove zavesti, saj jo celo presega in posega v nezavedno, kjer omogoči s preokvirjanjem občutkov strukturiranje subjekta. Preko teh procesov lahko človek doživi globoko čiščenje ali kompleksno preoblikovanje čustev, tj. katarzo, ki je nekaj drugega kot zgolj navadno sproščanje, saj sproži proces intenzivne imaginacije (Vygotsky 1971, v Kompan 1996). Za tradicionalno šolo velja pojmovanje, da je otrok »raztelešen«, deluje predvsem z očmi, usti in ušesi, uporablja predvsem levo možgansko hemisfero, ne spodbuja pa ustvarjalnega, spontanega in intuitivnega delovanja desne hemisfere. Tudi gibanju ne daje preveč poudarka. Vse to je posledica necelovitega pogleda na človeka; torej na človeka kot na bitje, ki je ločeno na telo in duha. To vidi Butendijk (1970) kot zlo psihologije in pravi, da je »eksaktna« znanost ustvarila iz človeka stroj, saj mu je odvzela dušo. Vendar telo ni nekaj, kar je le materialni objekt; temveč nekaj, kar je treba izkusiti in kar omogoča duh. Duh brez telesa bi pa bil le abstrakten pojem (Kroflič 1999: 11–17). Podobno tudi Vogelnik (1994a: 5) ugotavlja, da živimo v specializirani družbi, kjer uporabljamo tiste vrline, ki smo jih poklicno razvili, in da se zaradi mehanizacije ne gibljemo

več zdravo. Veliko mirujemo, ali pa uporabljamo samo določene dele telesa, naše misli pa velikokrat uhajajo in so nepovezane z gibom. Povezave med telesom in duševnostjo tako ni.

Zagorc (1992: 12) trdi, da imajo vzhodne kulture bolj privzgojen intuitivni način delovanja in razumevanja in da bi bilo njihove izkušnje vredno uporabiti tudi v našem prostoru. Že v šolah bi morali dati več poudarka umetniškemu izražanju, saj to znanstveno dokazano vpliva na telesni in intelektualni razvoj posameznika – stimulira zavest o telesu, krepi zavedanje sebe in drugih, povečuje pomnjenje, občutenje, pretok misli in akcijo.

1.3.2 Pomoč z umetnostjo

Šugman Bohinc (2004: 196–170) opredeljuje pojem psihoterapevtske pomoči z umetnostjo kot psihoterapijo, ki za pomoč uporablja različna izrazna sredstva, oz. medije. Sem spadajo drama, gib in ples, likovnost, glasba ponekod pa tudi video. Uporablja se večinoma pri skupinskem delu, lahko pa tudi pri delu z družinami, pari in posamezniki.

Podobno tudi Kroflič (1992) opisuje umetnostno terapijo kot terapijo, kjer proces preokvirjanja, zdravljenja in ustvarjanja poteka s pomočjo umetnostnih izraznih sredstev, ki lahko klientom omogočijo lažje izražanje notranjih občutenj. Pojasnjuje, da je pomoč z umetnostjo primerna za vse – tako za raziskovalce notranjega sveta s pomočjo umetnosti kot tudi za ljudi resnejšimi težavami. Cilji so usmerjeni v ustvarjalne procese, osebnostno rast in samopotrjevanje, ne pa v dovršeno umetniško kreacijo (Kustec 2007: 9).

Umetnost kot terapija temelji na zamisli, da je ustvarjanje samo po sebi terapevtsko in da prinaša osebnostno rast. Umetnost simbolično komunicira in izraža osebnost, čustva in druge vidike koncepta »biti človek«. V osnovi izražanje s pomočjo umetnosti bogati verbalno sporazumevanje med terapevtom in klientom (spletni vir 3).

Vogelnik (2005: 149) pravi, da je kreativna umetnostna terapija najnovejša oblika terapije; in ker je potreba vsakega človeka izraziti se, komunicirati z drugimi in se samopotrdati kot edinstveno ustvarjalno bitje, je omenjena terapija izjemno uspešna tudi v socialnem varstvu, psihiatričnih bolnicah, domovih za ostarele, rehabilitacijskih centrih in drugje.

Kustec (2007: 10) opisuje kombinacijo umetnosti in terapije, kjer je umetnost sredstvo ali cilj terapije. Sama beseda »terapija« je poznana že iz antičnih časov, v zahodnih kulturah pa jo razumemo kot možnost zdravljenja in hkrati obvezo. Njen cilj je predvsem osvoboditi določene blokade, kar ustvarjalno početje omogoča. Tudi avtorica navaja, da se uporablja predvsem v psihiatričnih bolnicah in dnevnih centrih, hkrati pa tudi za dvig življenjskega standarda, osebnostno rast in razvoj, sproščanje, relaksacijo, bogatenje in raziskovanje notranjih svetov, izražanje čustev in misli, spreminjanje vzorcev, lajšanje komunikacije in razumevanja idr. Poudarja, da je pomembno gledati na umetnost kot na sredstvo ali cilj določene dejavnosti, saj obstajajo različne oblike povezave med terapijo in umetnostjo.

Mnogi avtorji opisujejo umetnost kot terapijo z zelo dolgo zgodovino, ki sega v prazgodovino – vse od neolitskega šamanizma, preko starih orientalskih tradicij pa vse do antične Grčije, kjer sta bila zdravljenje in umetnost povezana z zdravilstvom, zaupanjem v višje sile in čaščenjem le-teh (Kustec 2007: 11). Prav tako Možina (2004: 126) pravi, da je umetnost (predvsem ples) že od pradavnine stičišče religije in zdravljenja. Vogelink (1994: 4) pojasnjuje, da so bile včasih (recimo v stari Grčiji) športne, gimnastične, bojvniške discipline v tesni povezavi s plesnimi, pesniškimi, govornimi in glasbenimi; danes pa smo vedno bolj specializirani, »duša« in »telo« sta ločena in tako obstajajo nešteta področja, ki na videz med seboj niso povezana. Govorne in glasbene dejavnosti so tako ločene od telesnih in gibalnih.

Kustec (2007: 11–12) opisuje, da se je pozneje medicina ločila od zdravilstva in se usmerila samo v naravoslovje, raziskovalo se je mikrostrukture in zanemarilo celovitost. Na prehodu iz 18. v 19. stoletje se je zaradi drugačnih človekovih potreb ponovno pojavila potreba po celostnem pogledu na zdravljenje, razvila se je psihologija. Prvi psihoterapevti so se že ukvarjali z zdravljenjem z umetnostjo –predvsem na področju likovne umetnosti in gledališča; pozneje pa so dodali še druge veje, kot so poezija, branje in glasba, ki naj bi pacientom v različnih ustanovah pomagale pri zdravljenju. V 20. stoletju so se razvile nove pobude, ko so se umetniki in umetnice bolj naključno kot namenoma srečali s terapevtskimi dejavnostmi, ki so nadgradila že obstoječe psihoterapevtske dejavnosti. V zadnji tretjini 20. stoletja so se razvile nove terapevtske dejavnosti iz občasne uporabe umetnosti v terapiji, med katerimi ima likovna terapija najdaljšo zgodovino, plesna pa najkrajšo.

Avtorica naprej razpravlja o velikem premiku v paradigmi iz medicinskega v socialni model. Po medicinskem modelu se je postavljalo diagnoze, ljudi se je razvrščalo v kategorije in se jih tako opredeljevalo in potiskalo v določeno miselnost. Osredotočalo se je na posameznikove težave, bolezni, pomanjkljivosti in na načine za odpravo težav ter prilagajanja družbi s pomočjo rehabilitacije. Ker gre pri omenjenem modelu za iskanje patologije, odstopanja od norme, so edinstvene sposobnosti in talenti prezrti. Vso moč in znanje ima zdravnik (ali terapevt), ki tudi določi vrsto zdravljenja ali terapije. Za razliko od medicinskega modela, socialni model opozarja, da je stvarnost konstrukt družbenih dejavnikov in težave izključenosti umešča v način družbene organiziranosti. Osredotoča se na nove možnosti, nove rešitve, s katerimi posameznik (oz. skupina ljudi) lahko predela ali preokviri bolečino in krepí svoje sposobnosti. Terapevt je enakovreden partner svojemu klientu, skupaj se dogovorita o poteku terapije in dela, terapevt klienta spoštuje in spoštuje njegovo individualnost in življenjski ter socialni kontekst, ki vplivajo na dogajanje v njem. Premik od medicinskega k socialnemu modelu pomeni premik od težav k rešitvi, od diagnosticiranja k iskanju skupnega jezika, od pojma, kot je zdravljenje, k pojmom, kot sta rast in razvoj (Kustec 2007: 11–15). Ljudje obstajamo na različnih ravneh, zato tudi doživljamo svet vsak na svoj način. Enako velja tudi za komunikacijo. Ves čas ustvarjamo nove tone in melodije in se spreminjamo (Bartal in Ne'eman 1975: 59). Vsaka oblika pomoči z umetnostjo zato ni enako primerna za vsakogar: nekdo govori v barvah, drugi s pesmijo in spet tretji z gibom.

Zanimivo se zdi dejstvo, da se je ples kot ena izmed oblik pomoči z umetnostjo razvil nazadnje, saj mnoge antropološke raziskave dokazujejo obstoj plesa kot najstarejše oz. prvotne oblike umetnosti, iz katere izhajajo vse druge. Prve civilizacije so bile bolj povezane, imele so celovitejši pogled na človeka in duha, ki se je začel izgubljati z dominacijo krščanske vere, ločitvijo duha in telesa, umetnosti in znanosti. Delovanje, ki ga usmerja leva možganska polovica (analitično, vzročno- posledično razmišljanje, držanje ustaljenih miselnih struktur, obdelovanje informacij zaporedno), je zasvojilo svet. Mislim, da je zaradi globalizacije, hitrega pretoka informacij, idej in mešanja kultur, pa tudi nezaveščenega načina življenja, potreba modernega človeka pripeljala nazaj v iskanje izgubljene celovitosti – do raziskovanja, kako duh vpliva na materijo in obratno. Dandanes je na voljo vedno več oblik pomoči z umetnostjo, saj je postmoderni človek še toliko bolj potreben novih načinov izražanja, sprostitve in samoraziskovanja. Umetnostno terapijo razumem kot proces ustvarjanja in

spreminjanja, kjer končni izdelek predstavlja fizični izraz posameznikove notranje narave in ne »popoln« izdelek konvencionalnega pojmovanja.

1.4 Gibanje

»Gibanje povzroča spremembe. Je zdravilo, ki bo pozdravilo vašo dušo. Sovražnik je inercija, bodisi v obliki zastale energije v telesu, obrambnega obzidja okoli srca ali negibnih stališč v umu.« (Roth 2003: 242)

1.4.1 Ustvarjalni gib

Inštrument človekovega gibanja je telo, saj z njim posameznik spoznava okolje, se mu prilagaja in ga spreminja ter vzpostavlja stike (Allenbaugh 1967, v Gilliom 1970: 11). Sacks (1990: 48–49) pravi, da že majhen otrok, ki je rojen v kaos, začne kmalu raziskovati, se dotikati, čutiti. Gibati in dotikati se začne, ker samo občutenje ni dovolj. Začne kategorizirati, s čimer se začne proces selekcioniranja doživetega, kar bi bilo brez gibanja nemogoče (Kroflič 1999: 16, 18–19). Podobno tudi Kovačev (1997: 25) povzema Wallona (1974), ki piše, da se prve oblike telesnega izražanja pri nekaj mesecev starem dojenčku razvijejo zaradi želje po hranjenju in vzburjenju, odzivnost odraslih pa omogoča osmišljanje otrokovega motoričnega in vokalnega izražanja ter posledično njegov individualni in socialni razvoj. Payne (2003: 7–8) nadaljuje, da mora otrok v svojem razvoju skozi različne akcije, ki so normalne za njegov razvoj. Sem prišteva kotaljenje, plazenje, stanje, poskakovanje, iskanje ravnotežja itn. Vsak neosvojeni gib v določenem obdobju se lahko kaže kot omejeno gibanje pri odraslem človeku ali kot kakršna koli druga omejitev. Nasprotno velja za otroke, ki so jih starši silili v gibanje, ko to za njihov razvoj še ni bilo primerno.

Človeška gestikulacija je simbolična govorica, ki jo lahko interpretiramo kot individualno ali univerzalno. Procesi razvoja gestikulacije so odvisni od mnogih dejavnikov, med katere sodijo (Lewis Bernstein 1975: 155):

1. dednost;
2. življenjske izkušnje in naš odnos do njih;
3. izvorna situacija, ki je povzročila gesto in našo fiksacijo na le-to;
4. originalni odzivi na dražljaje;

5. specifičen simbolični pomen situacije (Maurice Kourt 1931);
6. kulturne predispozicije (Kourt 1931).

Gibanje je hkrati subjektivno in objektivno, osebno in javno, posredovano in zaznano. Gib odseva naše početje in čustva ter je spontan, medtem ko z govorom jasno oblikujemo besedo. Pri gibanju gre za abstrahiranje, domišljanje, pri čemer iz realne vsebine izrazimo obliko določenega čustva. Vsak tovrsten izraz ima sporočilno umetniško vrednost. Mimika ni samo mimika, temveč je neverbalna govorica, ki odlično nadomešča verbalno.

Kroflič (1999: 50) navaja Gardner (1995: 18), ki loči 7 vrst inteligentnosti: logično-matematično, jezikovno-pripovedno, prostorsko, glasbeno, kinestetično, medosebno, inteligenco o "znotrajosebnih" predstavah. Svoje mesto najde tu ustvarjalni gib, in sicer v okviru kinestetične in prostorske inteligence (Kroflič 1999: 39). Avtorica naprej pojasnjuje, da ima motorični razvoj v prvih dveh letih otrokovega razvoja bistven pomen za razvoj intelektualnih sposobnosti, saj se le-te razvijajo iz osnovnih gibalnih akcij (ibid. 37).

Kamenov (ibid.) našteva v senzomotoričnih igrah naslednje intelektualne aktivnosti:

- vzpostavljanje odnosov, sestavljanje delcev v celoto, strukturiranje prostora in orientacija njem;
- osvajanje prostorsko-časovnih zakonitosti, zakonitosti napredka in zaviranja, zakonitosti razvrstitve v serijah;
- ustvarjanje in razumevanje simbolov, pojmov, pretvarjanje oblik serije simbolov; razlikovanje in podobnosti delovanja s telesom in sredstvi, razvrščanje akcij;
- perceptivno sklepanje, ocenjevanje natančnosti predvidevanja, zavedanje oblik, kvalitativno in kvantitativno vrednotenje;
- reševanje problemov, iskanje novih rešitev, drugačnega, načrtovanje postopkov, kombiniranje, predvidevanje. (Kroflič 1999: 85–86)

»Z gibanjem se izraža vse tisto, kar se pri glasbi pove s toni in zvemi; kar se pri pisani besedi izrazi z besedo, se tu posreduje z gibom. Gibanje pri plesu predstavlja celoto. Če se nekaj pove, se pove s celim telesom, z vsem, kar smo in imamo. Zato je pomembno obvladovanje celotnega telesa, kar pa privzga tudi obvladovanje v drugih situacijah.« (Kenk 1981: 3).

Podobno piše Mackrell (2005: 6), in sicer, da je telesna govorica bogatejša od govorice drugih umetnosti, saj daje drugim oblikam dodano vrednost, ker ustvarja barvo, obliko, oblikuje ritme in korake; je hkrati kip ali slika, ki se premika.

Ustvarjalni gib je dobil svoje ime zaradi značilnega gibanja v 70. letih prejšnjega stoletja. Tu nas ne zanima zunanja oblika, temveč kakovost giba. Izmišljamo si svoje gibe, jih oblikujemo in povezujemo. Glavno merilo ustvarjalnega giba je povezanost med gibanjem in notranjim stanjem. Naša kultura je usmerjena v omejevanje in zatiranje gibanja in gibalnega komuniciranja. Strog nadzor gibalnih vzorcev velja za vzvod, preko katerega nastaja civilizirano in olikano vedenje. Starši in učitelji zahtevajo popolnost, krepijo tekmovalnost in zaradi kritik ter zatiranja si posameznik ne upa odkrivati in razvijati svojih naravnih danosti. Tudi gibanje v športno tekmovalnih dejavnostih je vnaprej določeno in neustvarjalno, zato nam je ustvarjalni gib neznan, smešen in se ga sramujemo. (Vogelnik 1994b: 5). Podobno tudi Bojana Boh, učiteljica giba in plesa po metodi Gabrielle Roth 5 ritmov pravi, da si odrasli ljudje nadenemo resne in stoične obraze, obnašamo se, kot se od nas zahteva in pričakuje, imamo negibne sklepe in hrbtenico – in vse to jemljemo kot neizbežen proces staranja. Ne čutimo, da imamo mišice vedno napete, da dihamo plitvo in se niti v spanju ne moremo več sprostiti. Dnevi postanejo rutina in napor, izgubimo sproščenost, spontanost in lahkotnost. Poleg tega izgubimo voljo in veselje do življenja. Najdemo mnogo izgovorov za svoje slabo počutje, vendar ni nujno, da je temu tako (spletni vir 4).

Za ustvarjalni gib Chodorow (1999: 27) pravi, da moramo »pustiti, da se zgodi«, ne pa da ga »ustvarimo«; gib je treba najti v telesu, ne pa si ga nadeti kot obleko ali plašč. Marinelli (1993: 33–41, v Kroflič 1999: 34) ugotavlja, da pride pri improvizaciji v kreativnem gibu in plesu do samoorganizacijskih procesov, saj mora posameznik sodelovati z okoljem in se nanj odzvati, improvizirati in integrirati vse doživeto v že obstoječe strukture. Iz začetnega navideznega kaosa oz. naključja začne nastajati kompleksen red z vzorci, mislimi in drugimi zavednimi občutji. Samoorganizacija se zgodi samodejno, če plesalec ne sili gibanja in dopušča razvoj kompleksnosti. Izraz »namenska spontanost« uporabi prvič Gerda Alexander (Bartal in Ne'eman 1975: 13) in pomeni popolno pripravljenost za akcijo v polnem pomenu besede. Telo mora biti v popolni pripravljenosti, vendar ne napeto. Ta pripravljenost pomeni sposobnost odziva na katero koli nepričakovano situacijo.

Ob tem velja dodati, da starši že majhne otroke učijo »spodobnega vedenja«, pri čemer ne smejo biti preveč igrivi, živahni in spontani. Če si to vendarle dovolijo, so označeni za »problematične« ali »hiperaktivne«. Vse preveč imamo radi tovrstne oznake. Gibanje, ki je naša primarna in naravna razsežnost bivanja, začnemo zatirati in prilagajati obstoječim normam. Z gibalno-plesno terapijo se teh ustaljenih vzorcev gibanja (in nenavadnih občutenj ob spontanib gilih) počasi začnemo osvobajati in pridobivamo izkušnje, preko katerih lahko iščemo in izkazujemo svojo edinstvenost skozi gib tudi drugim.

1.4.2 Izvor gibanja

Chodrow (1999: 28) navaja Mary Whitehouse (1958: 11–13), ki opisuje razliko med gibanjem, ki ga usmerja ego (»gibam se«), in gibanjem, ki ga usmerja nezavedno (»nekaj me giba«). Poudarja, da ustvarjalni proces zahteva sodelovanje zavednega in nezavednega, zato moramo razviti oba načina gibanja. Na osnovi svojih in Adlerjevih prispevkov navaja naslednje »vire v psihi«W, ki usmerjajo gibanje (Chodrow: 1999: 118–137):

1. zavestno – »ego« usmerjeno – gibanje: ego nam pomaga usmerjati gibanje, ki pride iz nezavednega. Egogibu »daje« formo in tako oblikuje impulze, ki pridejo iz nezavednega. V to kategorijo spadajo zavestni, namerni gili. Ta način gibanja se razvije pri otroku med 16 in 18 meseci starosti, ko ugotovi, da se lahko pretvarja. Posnemanje je zavesten proces neverbalne govornice, s katerim posnemamo vsakdanje obnašanje svoje okolice. Je tudi sredstvo maskiranja iz zanikanja bolečine;

2. gibanje iz »senčnega« dela: vsak človek se na svoj način bori med preveč svetlo adaptirano osebnostjo in lastno senco, ki je njegov temnejši ali neznan del osebnosti. Ko se v plesu senca prebudi, postanejo kvalitete giba bolj avtonomne. Težko je »senco prepoznati na začetku, a z opazovanjem lahko s časom zaznamo njene vzorce in jo prepoznamo, ko se pojavi. Predstavlja čustveno nabite dogodke, ki jih v preteklosti nismo zmogli v celoti izkusiti. Takrat se čustva raztreščijo in ustvarijo osnovo kompleksa. Nezavedno je to težko prepoznati, saj je bilo nekaj zatrto in ustvarili smo obrambne mehanizme, da nam ostane prikrito. Ko se gibanje »sence« pojavi, je lahko kompleksno, zdi si nepovezano in motno. Ko začneta terapevt in klient opazovati in prepoznavati vzorce gibanja »sence«, postanejo le-ti bolj jasni in prepoznavni ter pomagajo odkriti čustva in zgodbe, ki se skrivajo za njimi;

3. gibanje iz kulturnega nezavednega: vsaka kultura ima svoje norme in vrednote, kar se kaže tudi v gestikulaciji in gibanju. Nekje je nek gib zaželen, drugje pa velja za neolikanega. Plesalec tako lahko spontano uporabi gib, ki ga je zaradi svoje družbene umeščenosti ponotranjil;

4. gibanje iz primordialnega nezavednega: tudi to gibanje je avtonomno in neprostovoljno, čustva na tem nezavednem področju se izkazujejo kot primarna intenzivnost, bes, groza, gnus, vznemirjenje, ponižanje. Intenzivnost gibanja iz tega dela nezavednega je intenzivna, zaradi česar posameznik močno izgubi zavedanje sebe. Gibanje pogosto spremlja nebesedna vokalizacija, kot so smeh, jok, kričanje, vzdihovanje. Pogost učinek je tu katarza, ki jo spremlja lahko vriskanje in skakanje iz čistega veselja, občutek miru in ljubezni;

5. gibanje iz osi ego–jaz: mnogi gibi so geometrični in spiralni, z močno centralno osjo, ki uravnoteži vse nasprotujoče si sile v plešočem telesu. Mitična podoba (s tem gibanjem je povezana mandala), geometrično poenotenje nasprotij, ki ustvarijo totaliteto »jaza«. To gibanje združi zavedno in nezavedno, zgodi se spontano in ga lahko prepoznamo. Daje nam nov občutek identitete.

1.5 Razumevanje plesa

1.5.1 Kaj je ples?

Muzikolog Cvrtil Sachs ples vidi kot umetnost, ki je zaradi medija, tj. človeško telo, prvotna umetnost. Je več kot samo oblika umetnosti, je mistično-religiozna izkušnja, izjemnega pomena pri vseh zgodnjih in naravnih ljudstvih. Ples definira kot »bivanje v višjih razsežnostih«, vendar zavoljo znanstvenih raziskovanj svojo definicijo preoblikuje v »vse ritmično gibanje, ki ni povezano z delovnim motivom«. Pravi, da druge zvrsti umetnosti obstajajo v času (glasba, poezija) in prostoru (slikarstvo in arhitektura), ustvarjalec in stvaritev pa sta v plesu združena v eno in obstajata v času in prostoru (Zagorc 1992: 10; in spletni vir 5).

Iz duševnih impulzov se rojevajo telesni gibi, telo je izraz naše osebnosti. Beseda je niz telesnih gibov, prav tako proces slikanja ali pisanja, torej vse je v osnovi gibanje. Pri plesu

sodeluje celotno telo, medtem ko pri slikanju samo roka; tako je vsak človek plesalec (Teržan 2003: 14).

Vogelnik (2009: 10) opredeli ples kot nekaj prvinskega in težko definiranega, saj ga doživlja vsak po svoje. Za ples ne potrebujemo pripomočkov, ne potrebujemo sten, le svoje telo. Potrebujemo samo sebe. Ples, ki ga plešemo, smo mi sami, saj je neločljiv od nas, z njim se rodimo in z njim umremo. R.F. Miller (Zagorc 1992: 9) pa ugotavlja, da je ples najmočnejši in najbolj sproščujoč tam, kjer so besede brez moči, saj je minljiv in neponovljiv ter nas spominja na večnost in prastaro žalost, a hkrati navdaja z veseljem nad življenjem.

Vse v vesolju in življenju se giblje, naša telesa so ustvarjena za gibanje. Ples je življenje in življenje je ples. To je naravno stanje našega telesa, uma in duše (spletni vir 6).

Ples je nekaj, kar mnogi plesalci, umetniki in avtorji opisujejo kot težko ubesedljivo, saj ga je treba izkusiti na lastni koži, treba ga je odplesati. Pravijo, da je prvinska umetnost in posledično izvor vseh umetnosti. Telo je inštrument, s katerim ustvarjamo, se povezujemo z zunanjim svetom in izražamo notranje doživljanje.

V delu *Naravni ples* avtor in plesni pedagog Peter Slade (1977: 272) opisuje razliko med plesom in gibom, pri čemer gib zanj pomeni zgolj razgibavanje določenega dela telesa (npr. kroženje z glavo ali premik noge), temu dodan namen in odnos pa je že bližje plesu. Za ples pravi, da označuje nekaj večjega in globljega, kot je vsakdanje gibanje. Ples je niz gibov, povezan v ritem z dodano čustveno, domišljijsko in dramatično noto, z namenom povzdigovanja v nekaj višjega, kot je zgolj gib (Kroflič 1999: 30).

Kos (1981: 13–16, v Vujanovič 2005: 7) našteva naslednje lastnosti plesa:

- odvija se v prostoru in času;
- čas je organiziran na poseben način (trajanje, ritem, tempo ...);
- osnovni plesni element je telo;
- izrazno sredstvo plesa je gib.

Ples, tako kot druge umetniške zvrsti, (Kos 1982: 26– 29, v Vujanovič 2005: 7):

- želi nekaj sporočiti – je člen v komunikaciji;
- želi vzbuditi estetska čustva;
- pomaga nam ločiti se od vsakdana, s čimer dobi splošen in simboličen pomen.

Ples oblikujemo s tremi sestavinami, ki so (Vogelnik 2009: 12–13):

- plesalčevo telo (kot instrument plesa) –telo se skozi tisočletja ni dosti spremenilo, ima ude, hrbtenico, sklepe. Je omejeno v gibanju tudi zaradi načina oblačenja in norm, kar se je v tisočletjih spreminjalo glede na družbene razmere;
- prostor – opredeljuje način plesa in oblikuje odnos do okolja;
- čas – skozi čas se je spreminjal ritem glede na namen plesa.

1.5.2 Zgodovina plesa

»Gibanje je temeljni določitveni moment vsega živega sveta. Zato ga pogosto enačimo z življenjem samim. Pri tem seveda ne mislimo le na fizično, s prostim očesom zaznavno gibanje. V to kategorijo umeščamo tudi različne mikrogibe in gibanje na organski ravni. Slednjega determinira aktivacija.« (Kovačev 1997: 2).

Sama narava pleše na ritmičen in urejen način – rastline se obračajo za soncem, veter jih potresa, premikajo se z namenom raztrositve semen. Tako kot rastline se tudi živali gibljejo z namenom snubitve, izkazovanja moči, kot izraz veselja, ipd. Človeško telo je namenjeno gibanju, potreba po gibanju je osnovna, tako kot potreba po hrani in tekočini (Vogelnik 1994b: 5).

Ples velja za najstarejšo obliko umetnosti, njegova zgodovina je povezana z zgodovino človeštva. Tako kot človek zna plesati tudi žival, le da človek lahko oblikuje gibe in zavestno ustvarja umetniške oblike. Tako je ples celo starejši od človeka, saj je povzet po živalih in naravi. Pri prvih ljudstvih je bil ples del vsakdana: z njegovo pomočjo so izražali čustva, častili višje sile, posnemali živali; ples je bil tudi najpomembnejši del obredov (spletni vir 7).

Vogelnik (2009: 15–21) opisuje, da so bili v starejši kameni dobi verjetno vsi enaki, tako so skupaj plesali moški, ženske in otroci. Namen plesa je bil izražanje počutja in izživljanja energije, pa tudi krepitev občutka varnosti v skupnosti in obrambe človeške skupine. Ta je s skupno močjo ustvarila energijo, ki so se ji živali raje izognile. Največja revolucija se je zgodila v mlajši kameni dobi (neolitiku), ko so lovci plesali živalske plese in posnemali svoje pohode. Medtem so nabiralci plesali v krogu okrog enega posameznika, s čimer so čistili zemljo in naprošali za boljšo letino. Božanstvom, prednikom in zemlji so se klanjali, plesali so za dež ali sonce, boljšo rast nasajenega, plesali so ob luninih menah in za odganjanje zlih duhov. Krožne plese so obogatili s svečanimi plesnimi koraki, lovci so si naredili maske, podobne živalim, nabiralci pa grozljive maske, da bi prestrašili duhove. Ples se je, kot tudi družba sama, spreminjal in razvijal – plesali so v dveh ali treh koncentričnih krogih, pa tudi v ravnih dvojnih vrstah. Ko so nastajala prva mesta, se je ples začel deliti na kmečkega in gosposkega. To je bilo v bakreni dobi ali neolitiku. Plesi so si bili podobni po obliki, razlikovali so se v zunanjem namenu. Gosposki sloj je plesal za zabavo, družabnost in za izkazovanje moči in s tem se je začelo tudi prvo najemanje plesalcev za prireditve. Vse, kar poznamo danes kot ljudski ples, je zapuščina t. i. sadilskih narodov od kamene dobe naprej, baletno umetnost in plesne spektakle pa je razvijal gospodarski sloj.

Stare kulture (kot so Egipt, Indija in Daljni vzhod) so za tisočletja prehitela takratno Evropo. V Egiptu so prirejali slavlja v čast bogovom, celotne dramske spektakle, kot je plesna drama na festivalu v Abidosu (smrt in vstajenje boga Ozirisa), ki velja za prvo mitološko dramo. Grki so razvili pantomimo, s tem so slavili boga Dioniza, ustanovili so prve plesne šole in prirejali vaje. Predstavo so poimenovali tragedija ali »pesem kozlov«. Grško dramo je kasneje prevzela Evropa, kar je zaznamovalo celotno evropsko plesno dogajanje. Rimljani so prevzeli grške plese, stavbarje in arhitekturo, pa tudi miselnost in filozofijo. Razvil se je poklic pantomimika, igralca, ki je »govoril« s telesom in brez besed. V srednjem veku, ko je oblast prevzela katoliška cerkev, se je začel svet deliti. Človeka je bil razdeljen na telo (ki pripada cesarju) in dušo (ki pripada cerkvi). Glasba je veljala za duhovno umetnost, ples pa za telesno. Telesno izražanje in ples, kot nekaj grešnega, sta bila prepovedana. Kljub pritiskom se je ples v različnih oblikah ohranil, saj je sestavni del človeške narave. Naslednje veliko obdobje za ples predstavlja čas renesanse, saj se je takrat razvil evropski balet, ki pa izhaja iz osnove ljudskega plesa. Ljudske plese delimo na plese, ki segajo v kameno dobo (etnološki

plesi), in ljudske ples, ki so nastali v fevdalizmu za potrebe vsakdana. Tako govorimo o vrsti plesov, ki pa se v osnovi ločijo na: 1) rajanje in kolo – je izraz sožitja med ljudmi, ima svoj namen in je obredni ples starih ljudstev; 2) balet – gledališki ples (ibid. 21–29).

Podobno tudi Gardner (Gardner 1995: 257, v Kroflič 1999: 31) navaja, da ples skozi zgodovino odseva družbo in njeno organiziranost ter gospodarstvo. Je sredstvo izražanja posvetnega in verskega, estetskih vrednosti, je sredstvo doseganja izobraževalnih vsebin, čaščenje nadnaravnega, služi pa tudi zabavi in sprostitvi. Ples je v davni preteklosti povezoval ljudi, utrjeval medčloveške odnose in pomagal skupnosti v integraciji s širšim ekološkim sistemom. Posamezniku in skupnosti je pomagal je pri samozdravljenju, kar se pri naravnih ljudstvih ohranja še danes. V zadnjih nekaj stoletjih se je v Evropi razvil umetniški ples, katerega namen pa je drugačen – dovršena umetniška stvaritev (Možina 2004: 126). Plesna etnologinja Joan Kealiinohomoku (1983; v Chang 2009: 303) kritizira plesne zgodovinarje, saj so privilegirali zahodni balet in moderni ples kot najvišji estetski standard; da so posplošili imena plesov na večje kraje in ne na specifične lokacije (npr. ples ameriških Indijancev ali afriški ples); in poimenovali t. i. nezahodne ples kot »primitivne«, eksotične ali etnične«. Tako je gibalno-plesna terapija, katere temelj je moderni ples, neizbežno etnocentrična, saj vsak ples odseva kulturo, v kateri se je razvil.

Ples, kot ga poznajo z naravo usklajena ljudstva, ki živijo po starih običajih, ohranja svojo prvotno nalogo, in sicer zdravljenje in harmoniziranje človeka v njegovi celovitosti, tako telesa, kot duha. Mislim, da ljudje vedno bolj iščemo ravno to, kar nas lahko poveže s primarnim delom sebe, kar nam omogoča njegovo izražanje in raziskovanje, to pa nas lahko poveže v enost duha in telesa.

1.6 Gibalno-plesna terapija

»Umetniške zvrsti v bistvu opredeljujejo njihova izrazna sredstva. Sredstva torej, s katerimi oziroma skozi katera umetnik izraža in sporoča svoje videnje sveta ter dogajanje v njem. Besede opredeljujejo literaturo in gledališko umetnost; glas, ton in zvok opredeljuje glasbo; kamen, les, glina, barva opredeljujejo likovno umetnost in arhitekturo; gib in človekovo telo pa opredeljujeta ples. Pravzaprav bi moral biti ples človeku najbližje, saj je izrazno sredstvo

on sam – gospodar svojega telesa. V glasbeni, likovni in literarni umetnosti so simboli »statični«, v gledališki in plesni umetnosti pa se kažejo neposredno v kinestetični reakciji ustvarjalca. Iz neke realne oblike gibanja plesalec ali koreograf izlušči čisto dinamično obliko, ki ima simbolični pomen in nosi določeno umetniško sporočilo.« (Zagorc 1992: 11)

Günter Ammon, nemški psihiater in psihoterapevt, je opisal ples kot govorico telesa, ki s skupino razvija in posreduje energijo. Pomeni predajanje sebi, skupini in transcendenci. Telo pripoveduje zgodbe iz preteklosti, sedanjosti in celo prihodnosti, priključuje čustva in doživetja. Celovitost, razvoj, energija, skupina, simbolika in preganjanje bojazni so zanj temeljni elementi plesa. Tak ples ima, tako kot ples v plemenskih skupnostih, terapevtski in zdravilni učinek (Novak 2000: 45).

Gibalno-plesna terapija je psihoterapevtska metoda, ki z uporabo giba in plesa pomaga klientu preko ustvarjalnosti integrirati čustva, kognicijo, fizično in socialno komponento. Temelji na prepričanju, da gib odraža človekove miselne in čustvene vzorce (spletni vir 8). Z likovno terapijo ima plesna terapijo skupne prostorske oblikovne sestavine; z glasbeno terapijo pa časovne, ritmične in dinamične. Zato se vse oblike med seboj lahko lepo dopolnjujejo in skupaj omogočijo še večjo integracijo posameznika (Kroflič 1992: 42).

Tudi Ameriške plesne terapevtske zveze (Novak 2000: 43) je definirala plesno gibalno-plesno terapijo kot psihoterapevtsko rabo giba, ki omogoča plesalcu samoraziskovanje, lažje izražanje in integracijo telesa in psihe. Preko ustvarjalnih trenutkov lahko posameznik v gibanju pride v stik z dotlej nezavednimi vsebinami in jih integrira v izkušnjo fizičnega udejstvovanja ter tako ustvari nove pomene, nove povezave in odnose. »Smo, kakor se gibljemo,« pravi Helen Payne (2003: 29, 30) in nadaljuje, da ritmična narava plesa lahko povzroči samoorganizacijske spremembe na nezavedni ravni ter da sta gibanje in čustvovanje neizbežno prepletena. Gibanje je čustveno pogojeno.

Stanton Jones (1992: 8–9) našteva pet teoretičnih principov, na katerih temelji ena izmed teorij gibalno-plesne terapije:

1. spremembe se zgodijo na več ravneh naenkrat, saj sta telo in um v stalni vzajemni interakciji (Schoop 1974: 44);

2. gibanje izraža osebnost;

3. pri gibalno-plesni terapiji je odnos med terapevtom in klientom ključen za učinkovitost metode, saj se med njima z zrcaljenjem, sinhroniziranjem in interakcijo zgradi močna vez. To zahteva od terapevta redno supervizijo;

4. nezavedno komunicira, preko gibanja izraža vse ideje, misli in občutja, ki so bila nekoč zatrta. Te vsebine predstavljajo nedorasle, primitivne in instinktivne dele naše osebnosti. Proces od giba do simbola in interpretacije je močan vzvod za terapevtsko spremembo;

5. novi, ustvarjalni načini gibanja skozi improvizacijo delujejo terapevtsko, saj lahko klient preizkuša nove načine delovanja v svetu (Kubie 1958).

Vsi zgoraj omenjeni avtorji imajo zelo podobna pojmovanja gibalno-plesne terapije. Vsem je skupno, da izpostavijo zdravilen učinek plesa, ter da se z njeno pomočjo psiha in telo lažje integrirata. Sam jo vidim prav podobno: kot medij, s pomočjo katerega lahko ozavestimo in sprostimo nezavedne vsebine. S pomočjo svobodnega izražanja in skupinske energije pridobimo nadomestno izkušnjo integracije različnih delov sebe.

1.6.1 Razvoj gibalno-plesne terapije

Evropska civilizacija je razvila ideal racionalnega človeka, ki ne izraža čustev. Gib je tako zapostavljen, čeprav se čustveno napetost najlažje izrazi prav z njim. To je deloma tudi vzrok mnogih psihosomatskih motenj, ki jih naravne civilizacije ne poznajo (Bognar 1988: 146 - 147, v Kroflič 1992: 37). Umetnost in izražanje s plesom ima svoje korenine v samem začetku človeštva, a kljub temu se je šele v zadnjem času začela sistematično razvijati in raziskovati človekova ustvarjalnost (Kroflič et al. 1990: 7). Uporaba plesa se je z razvojem človeštva spreminjala, tako lahko različne aspekte plesa razdelimo na osnovi polarnosti: posvetni in sveti ples; posnemalni in unikaten ples; ples za duhovni razvoj, katarzo in na drugi strani za zabavo. Prvi začetki gibalno-plesne terapije segajo v prvo polovico 20. stoletja, in sicer v plesnih studiih, od tam pa se je gibalno-plesna terapija razširila v druge institucije, in sicer kot pomoč pri rehabilitaciji ali psihoterapiji. Različne znanosti, kot so nevrologija, razvojna

psihologija, epistemologija, kognitivna psihologija so z leti vedno bolj začele raziskovati in uveljavljati gib ter ples za pomoč pri terapiji, razvoju in komunikacij (Wengrower 2009: 100).

Pionirji so začeli postavljati tehnične in teoretične temelje gibalno-plesne terapije v 40. in 50. letih prejšnjega stoletja. Kot osnovo so vzeli znanja iz psihologije in modernega plesa. Po izobrazbi niso bili terapevti, ampak učitelji plesa, ki so stremeli k izboljšanju komunikacije s pomočjo umetnosti v psihiatričnih bolnišnicah pri pacientih, ki so bili na zaprtih oddelkih in jim verbalna terapija ni pomagala. Med njimi so najpomembnejše Marian Chance in Francika Boas, Mary Whitehouse, Trudi Schoop in Alma Hawkins. Njihovo delovanje je bilo utemeljeno k moderni plesni tradiciji, ki je poudarjala izražanje notranjih občutij in spodbujala spontano gibanje, ne pa gibanje po estetskih normah. Na začetku je bilo to težko, saj je bilo treba kliente naučiti, kako se gibati, da bi se lahko v polnejši meri izražali sami. Chace, Boas in Hawkins so tako kompromisno v uvodnem, ogrevalnem delu usmerjale gibanje, ki pa je omogočilo nezavednemu (*notranjemu* /Hawkins/, *avtentičnemu* /Whitehouse/ ali *primitivnemu* /Boas/) delu psihe, da lažje v osrednjem delu terapije vodi spontano gibanje. Omenjene avtorice so prišle do ugotovitve, da gibanje razkriva nezavedno dimenzijo, tako so izluščile določene elemente plesa, ki so na paciente delovali integrativno. Vse so na svoj način prišle do zaključka, da je delo gibalno- plesnega terapevta zelo drugačno od učitelja plesa, saj terapevt reflektira, interpretira in podpira raziskovanje gibanja, odpiranje čustev in novih izkušenj v gibanju (Stanton Jones 1992: 22- 23). Med modernimi plesalci, ki so močno prispevali k povezovanju plesa in psihiatrije, je treba omeniti tudi naslednja imena: Isadora Duncan, Ruth St. Dennis, Dorothy Humphrey in Ted Shawn. Pri delu z ljudmi s posebnimi potrebami in v psihiatriji se je tako tovrstna oblika pomoči izkazala za zelo učinkovito in leta 1996 je bilo ustanovljeno Ameriško združenje za plesno-gibalno terapijo (Morris v Rataj 2007, v Kustec 2007: 18). Možina (2003: 126) omenja tudi Norvežanko Lilijan Espenak, učenko in asistentko Mary Wigman in učenko Alfreda Adlerja, ki je zelo pripomogla k razvoju ameriške plesne terapije. V ZDA se je takrat začel uporabljati izraz *basic dance*, kjer je bil poudarek na izražanju brez pravil in na stičišču plesalčevih želja, potreb in komunikacije s skupino. T. i. ples za razvijanje identitete je utemeljil Günter Ammon. To obliko terapije je uporabljal pri delu s klienti z dolgotrajnimi duševnimi motnjami in jo je hkrati povezoval z drugimi oblikami umetnosti (dramsko, likovno, glasbeno). Govorico telesa je postavil v središče terapevtskega proces (ibid. 127).

Prve oblike gibalno-plesne terapije so se v psihiatriji pojavile najprej ravno zato, ker je bilo mnogo klientov tam diagnosticirano s shizofrenijo, ta pa povzroča motnje v verbalnem izražanju in kogniciji. Namen je bil odpreti neverbalne kanale komuniciranja in nove možnosti medsebojnega sporazumevanja. Prve plesne terapije še niso v svoj proces vključevale pogovora, ampak so klientom ponujale samo integrativno gibalno izkušnjo (Staton Jones 1992: 43).

Pri razvoju gibalno-plesne terapije pa je izjemno vplivalo tudi področje psihologije. Tako kot psihoanaliza, se je tudi moderni ples pojavil v začetku prejšnjega stoletja. V Freudovi psihoanalizi se je integracija nezavednega zgodila izključno na spoznavnem in verbalnem nivoju. Freudov nekdanji študent Wilhelm Reich je povezal telo in duha in začel raziskovati, kako travme vplivajo na fizis in gibanje, ter pomagal svojim klientom sprostiti stare napetosti in konflikte z delom na »telesnem ščitu« (Kriz 1994). Carl Gustav Jung, tudi nekdanji Freudov učenec, je raziskoval kolektivno nezavedno, ki vsebuje simbole, sanje, slike in arhetipe, ki izvirajo iz kulturnega življenja posameznika. Tudi on vstop v podzavest izpostavlja kot ključni dejavnik za spremembo, saj vodi do ustvarjalnosti. Pomembno vlogo pri razvoju je imel tudi psihiater Harry Stack Sullivan, ki je razumel psihiatrične težave kot problem v verbalni in neverbalni interakciji klienta z okoljem. V svoje delo je vključeval tako sanje kot vsakdanjo realnost in v središče postavljaj medosebno komunikacijo ter odnose. Ker je neverbalno sporočanje povezal s sanjami in fantazijami, so se njegove teorije z lahkoto povezale z gibalno-plesno terapijo (Chyle 1999: 9).

V našem prostoru so med leti 1975 in 1980 v družinskem krogu raziskovale ples v terapevtske namene plesna pedagoginja Marija Vogelnic in njeni hčerki Mojca in Eka. Marija Vogelnic je leta 1972 ustanovila društvo Kinetikon, ki je omogočilo organizacijsko osnovo za plesne raziskave (Vogelnic 2005: 149). Breda Krofilč s sodelavci pa je z mnogimi publikacijami na področju pomoči z gibom in plesom veliko doprinesla k razvoju tega področja pri nas (Kustec 2007: 20). Danes se plesna terapija ne uporablja le v psihiatričnih in drugih ustanovah, temveč se širi in ponuja svojo zdravilno moč tudi ljudem brez diagnosticiranih motenj, ki se vsakodnevno soočajo s stresom, lastnimi vzorci, travmami in težavami, ki jih na ta način želijo predelati in se razvijati (Novak 2000: 43).

1.6.2 Primerjava z drugimi oblikami terapij

Johnson (1998) opredeljuje gibalno-plesno terapijo kot somatsko terapijo, ki je pravzaprav psihoterapija telesa, ali t. i. body-mind oblika pomoči, ki v središče svojega razumevanja postavlja povezavo telesa in psihe kot neločljivih delov. Somatska psihoterapija in psihoterapija se tako dopolnjujeta, saj obe iz različnih gledišč iščeta sovplivanje telesa in uma (ibid. 8). Bistvo somatske psihoterapije je sproščanje kod, zapisanih v telesu, in istočasno preoblikovanje psiholoških zapisov, ki so se ustvarili s temi kodami. Avtor poudarja, da somatska psihoterapija v svojem razumevanju ni prva, ali edinstvena.; Na Vzhodu poznajo podobne koncepte že tisočletja, saj misleci in zdravilci že od nekdaj iščejo povezave specifičnih čustev z določenimi deli telesa (ibid. 85).

Mnogi klienti so leta in leta hodili na tradicionalno, verbalno usmerjeno terapijo, ki jim je ponudila mnogo uvidov in pomoči. A ti uvidi ostajajo v intelektu in ljudje jih lahko v življenju uporabijo v praksi. Kako živimo, razmišljamo in čustvujemo, vpliva na razvoj in obliko našega telesa – telo je torej zapis naše osebne zgodovine. Tako usmerjena psihoterapija zmanjšuje pritisk na klienta, ki ga ustvarja zahteva, da mora govoriti o svojih občutkih, in v ospredje postavlja zaupanje, da z delom na telesnem nivoju postopoma (ko je klient pripravljen) pride na dan celotna zgodba (ibid. 149).

Stanton Jones (1992: 4, 5) opisuje, da je namen gibanja v taj čiju ali jogi doseganje duhovnega cilja (kot je razsvetljenje), pri fizioterapiji, masaži ali vadbi za rehabilitacijo pa se gib uporablja v namen zdravega fiziološkega delovanja. Psihološka dobrobit je v omenjenih oblikah pomoči sekundarnega pomena. Avtorica povzema Levy (1988: 34), ki pojasnjuje, da telesne terapije predpisujejo določene gibe in položaje, namen gibalno-plesne terapije pa je iskanje lastnega giba, ki je podkrepjen s terapevtskimi cilji. Verbalno usmerjene terapije in gibalno-plesne terapije primerja Trudi Schoop (1973: 45, v Payne 2003: 27) in pravi, da sta telo ter um v nenehni interakciji, zato se lahko tudi spremembe sprožijo na eni ali na drugi strani. Pristop verbalnih terapij poteka na ravni um – telo, pri plesni terapiji pa na ravni telo – um, pri čemer oba pristopa želita spremeniti celotno bitje.

Vsaka psihoterapevtska šola oz. pristop ima svojo zgodovino, teoretično podlago, svoje metode in načine. Milinovič (2001: 17–19) primerja gibalno- plesno terapijo z naslednjimi:

1. klasična, Freudova psihoanaliza: predstavlja začetek moderne psihoterapije, razvila se je kot odgovor na histerične motnje v začetku 19. stoletja. Terapija s plesom takrat še ni bila sprejeta. Čeprav se je Freud že zavedal neverbalnega komuniciranja kot metode zdravljenja, ga v svoji praksi ni uporabljal (Levy 1988);

2. Jungov pristop: poudarja celovitost in integracijo telesa in duha ter predpostavlja, da se »jaz« kaže iz podzavesti. Z aktivno imaginacijo v plesni terapiji lahko dosežemo integracijo nezavednega v zavedno (Payne 1992, Levy 1988);

3. ego – psihoanalitična šola: patologija v človeku je znak, da se je nekaj zataknilo v razvoju v zgodnjem otroštvu, terapevt se vrača k tej točki fiksacije in poskuša klientu odvzeti simbolično kaznovanje sebe in svojega telesa;

4. gestalt terapija: ni verbalna in ni interpretativna, temveč usmerja svojo pozornost na »tukaj in zdaj«. Strogo poudarja le opazovanje, pristnost trenutnih čustev in integracijo nedokončanega dela v celoto. Poteka v skupini in se osredotoča na telesne metafore kot izraz potlačenih in nedostopnih občutkov in misli. V svojem delovanju uporablja strukturirane plesne vaje in poudarja spontanost izražanja v gibu, saj govorjenje o izkušnjah ni dovolj. Treba je občutiti;

5. behavioristični pristop: cilj je spremeniti obnašanje, saj pristop izhaja iz prepričanja, da je patologija naučena in se jo je mogoče odučiti, oz. naučiti novega, boljšega. Poudarja pridobivanje novih veščin oz. vzorcev delovanja.

Stanton Jones (1992: 6- 7) strni razlike med verbalno orientiranimi terapijami in gibalno-plesno:

1. plesni terapevt poudarja integracijo psihološkega in fiziološkega vidika izkustva;
2. plesni terapevt ima zavedanje, da utvarjalnost pozitivno vpliva na psihološko zdravje;
3. cilj gibalno-plesne terapije ni zdravljenje trenutne bolezni zaradi primanjkljaja v otroštvu (kot pri psihoanalizi), poleg tega pa ne uporablja v veliki meri koncepta transferja. Gibalno-

plesni terapevt ima naslednje cilje: povezava fizisa in psihe v celovito čustveno izkušnjo; gibanje uporabi v skupini za spodbujanje medosebne interakcije; ustvarjalni gib uporabi za vstop v nezavedno polje posameznika in skupine;

4. gibalno-plesnega terapevta zanima simbolični prikaz ustvarjalnosti nezavednega dela, gibanje čustev, proste asociacije in imaginacija, ki lahko pripeljejo do novih idej, uvidov in povezav. Na splošno rečeno, psihoanalitika zanimajo nezavedne determinante nevrotičnih simptomov – kako se izoblikujeta osebnost in seksualnost, nezavedno raziskuje skozi dramo, otroške spomine, potlačene emocije in skozi odnos klienta in terapevta. Rekonstrukcija klientove osebnosti se v psihoanalizi zgodi v potencialno transformativnem analitičnem odnosu.

5. izobraževanje za psihoanalitike je daljše, kot za plesne terapevte, zaradi česar se mnogi plesni terapevti odločijo za nadaljnje izobraževanje kot verbalni psihoanalitiki ali psihoterapevti. To jim zagotavlja več znanja in delovanje na globljih nivojih kot verbalno orientirani psihoterapevti z daljšim izobraževanjem. Klient v primerjavi z gibalno-plesno terapijo v verbalno usmerjeni terapiji preživi več časa, vsaj ko gre za terapijo v okviru javnega sektorja.

Avtorica zaključuje z mislijo, da je gibalno-plesna terapija inovativen terapevtski pristop, saj povezuje izkušnjo gibanja s psihološkimi teorijami, njen namen pa ni restrukturiranje osebnosti ali zdravljenje simptomov (Stanton Jones 1992: 8). Možina (Možina in Florjanič Kristan 2003: 135) pa dodaja, da se mora plesna terapija pod vodstvom izkušenega terapevta dopolnjevati z drugimi oblikami pogovorno usmerjenih terapij in psihosocialne pomoči. Kroflič (1999: 77–78) pojasnjuje, da so terapije z umetnostjo manj sistematizirane in pripravljene za uporabo kot verbalno usmerjene terapije prav zato, ker se nam zdi samoumevno, da umetniška dejavnost spodbuja ustvarjalnost. Umetniško izražanje je večinoma neverbalno (z izjemo besedne umetnosti), zato spodbujajo divergentno mišljenje.

Prve oblike gibalno-plesne terapije so se začele uporabljati v psihiatriji pri pomoči klientom z diagnozo shizofrenije, ki povzroča motnje v verbalnem izražanju in kogniciji. Namen je bil odpreti neverbalne kanale komuniciranja in nove možnosti medsebojnega sporazumevanja.

Prve plesne terapije v terapevtski proces še niso vključevale pogovora, ampak so klientom ponujale samo integrativno gibalno izkušnjo (Staton Jones, 1992: 11).

Mnenja sem, da je možnost za spreminjanje s pomočjo plesne terapije ravno v tem, da lahko posameznik preverja svoje delovanje skozi gibanje in s skupino, saj je z njo v nenehni interakciji. Ker smo primorani porabiti (in osvoboditi) celotno telo, lahko tako zaznamo napetosti v delih telesa in uma, za katere nismo vedeli, da jih imamo. Vsak nov uvid lahko tako iz uma premaknemo v telo, informacijo torej pretvorimo v akcijo. Le razmišljanje in pogovor ne zadostujeta, tako kot samo plesna terapija brez refleksije ali podpore verbalno orientiranih terapij ni tako učinkovita.

1.6.3 Igra ravnovesja med notranjim doživljanjem in zunanjim svetom

Ad Stemerding (Stemerding po Rutten Saris 1992: 202, v Novak 2000: 38) opisuje, da imajo čustva lastno gibanje, so del osebnosti in so nujna za delo s telesno govorico. Čustva je opisal kot igro ravnotežja med zunanjim in notranjim svetom. Slednje se kaže navznoter kot dobro zavedanje telesa in njegovih delov, miren dih in pulz. Ljudem in njihovim čustvom pustimo v svojo bližino ter pustimo drugim, da se nas dotaknejo in nam je ob tem prijetno. Navzven to pomeni, da se lahko približamo drugim in se jih dotaknemo, da pustimo svojim čustvom prosto pot do drugih, da imamo prožen prsni koš in popoln prsni izdih. Gledalci ne opazimo neposredno plesalčevih čustev kot so ljubezen, strah, jeza, tesnoba in veselje; vidimo njihovo izrazno obliko, oz. simbolični prikaz občutenja ali čustva. Izraznega giba tako ne moremo enačiti z vsakdanjim gibom, saj mu plesalec mu daje simbolični pomen, ga svobodno oblikuje.

Cilji tovrstne terapije niso popravljanje ali zdravljenje simptomov, temveč celostnost, harmonija in integracija v medosebnih odnosih (Možina 2003: 134). Šugman Bohinc (1994; v Šugman Bohinc 2003: 171) poudarja pomembnost varnega okolja, znotraj katerega tako terapevt kot klient s pomočjo kreativnih medijev spodbujata in raziskujeta želene razplete in nove možnosti. Ustvarjalni mediji procese raziskovanja novih in drugačnih načinov komunikacije še dodatno spodbudijo. Tako od klienta kot od terapevta to zahteva veliko mero empatije, razumevanja, potrpežljivosti, kreativnosti, občutljivosti, izvirnosti itd. V procesu odkrivanja alternativnih možnosti klient tako preverja svoje delovanje in selekcionira, kaj bi bilo smiselno integrirati v vsakdanje življenje, kaj pa opustiti ali spremeniti. Tudi Vogel

(1994b: 9) piše, da sta pravzaprav pomembna delovni proces in dogajanje, ne končni rezultat; pomembno je spremljanje tako posameznika kot skupine, zunanji videz ni pomemben. Bistveno je tisto, kar je izraženo – ideje, misli, občutki, itd. Zaznati je treba tako občutke, kot tudi telesne senzacije, hlad, vročino, svoje roke in noge. Gibalno-plesna terapija nas uči občutljivosti in čutenja sebe, pa tudi drugih, čutenje prostora v katerem se gibljemo in predmetov v njem.

Payne (2003) trdi, da z gibanjem in ozaveščanjem telesa ljudje pridemo v stik s prvinsko življenjsko energijo, ki nam pomaga pri procesu spreminjanja. Ples in gib nam pomagata ne le prebuditi in reflektirati čustva, ampak jih občutiti v gibu in izraziti. S tako integracijo postanemo bolj odzivni na okolje. Uspešna terapija lahko pomaga pri tej integraciji, tako da (ibid. 32):

1. z ustvarjanjem dobre telesne samopodobe spodbuja prebujanje »jaza“, kar omogoča krepitev in rast individualne identitete;
2. nam je v pomoč pri razvijanju socialnih veščin, kot so skupno odločanje, sodelovanje, zaupanje, občutljivost, razvoj stikov, upoštevanje in postavljanje pravil, iniciativnost, delitev pozornosti;
3. omogoča, da izrazimo telo na kreativen način z uporabo emocij in domišljije;
4. krepi občutek uspeha;
5. nam omogoča prenos gibalnih vzorcev v širši spekter delovanja;
6. izboljšuje koordinacijo in nevromuskularne sposobnosti z razvojem boljšega telesnega delovanja;
7. ponuja obseg gibanja, potrebnega za interpretiranje, organiziranje in oblikovanje sveta.

Plesno-gibalna terapija nam pomaga tako pri ozaveščanju, kot tudi doseganju ciljev. Potrebno je tako zavedanje terapevta kot klienta, da klient cilja na manjše (lažje in hitreje dosegljive)

korake, namesto, da pričakuje, da se bo z eno terapijo njegov svet popolnoma spremenil in da bodo vse težave izginile. Za nekatere skupine je pred terapijo potreben pogovor, v katerem člani povedo, kaj pričakujejo, terapevt pa pove, kaj lahko ponudi. Za člane drugih skupin bi lahko takšen intervju le povečal občutek tesnobe. Po vsaki terapiji mora terapevt skupaj s člani skupine oceniti uspeh in razmisliti, kako bodo nadaljevali (ibid. 33).

Claire Schmais (Schmais 1985; v Staton Jones 1992: 52–55) navaja naslednje zdravilne dejavnike skupinske gibalno-plesne terapije. Nekateri se nanašajo neposredno na Yalomovo delo:

1. Sinhronizacija. Ločimo tri vrste sinhronizacije: ritmično (angl. *rhythmic*) – gibanje ljudi, ki se gibajo skupno; prostorsko (angl. *spatial*) – občasno skupno gibanje ljudi, ki skupaj tudi ustvarjajo gibanje z določenimi deli telesa; sinhroniziran trud (angl. *effort synchrony*) – skupno gibanje ljudi z različnimi deli telesa. Sinhronizacija sproži podoživljanje zgodnje izkušnje med mamo in otrokom, kar omogoča deljeno izkušnjo, v gibalno-plesni skupini se pa z njeno pomočjo razvija občutek pripadnosti in solidarnosti.

2. Izražanje. To je dejavnik, ki pomaga, da z gibom izrazimo svoja notranja občutja, zaradi česar se slednja ne zdijo več tako grozeča.

3. Ritem. Spominja na zgodnje procese, ki postavijo temelje za simbolično izražanje dojenčkovega zadovoljstva, in ko se skupina v ritmu tako enotno giblje, posameznik podoživi to otroško izkušnjo, ki skupino poveže.

4. Vitalizacija. S plesom lahko posameznik doživi energetski val, ki mu pomaga, da sprostí anksioznost in fizično rigidnost, sprostí emocionalni krč in fizični impulz, ki ga pri tem potiska v delovanje.

5. Integracija. Gibalno-plesni terapevt spodbuja posameznika, da integrira: telesne izraze in gibe z mislimi in čustvi; notranjo in zunanjo realnost; samopodobo in samopredstavnost.

6. Skupinska kohezija. Avtorica ta dejavnik pomoči vzame iz Yalomovega dela. S skupnimi koraki in gibanjem v istem ritmu se skupina poveže, tako da njeni člani lahko sodelujejo v

simboličnem izražanju drug z drugim. Meerloo (v Lewis Bernstein 1975) pravi, da se s tako povezanostjo skupine izgubi občutek lastne identitete, posameznik se tako vrne v čas otroštva, v občutenje odvisnosti in povezanosti, preden se je razvil v samostojno entiteto in odrasel. Sam proces se lahko občuti kot umikanje ega ali disociacija. Ta pojav imenuje gibanje kot orodje za regresijo.

7. Simbolizem. Omogoča psihično distanco od osebnih preobremenitev, s čimer se lahko plesalec distancira od problema, ga analizira, reprezentira, reflektira, ali poveže z drugačnim simboličnim izrazom; omogoča refleksijo za preteklost, predvidevanje prihodnosti in izražanje sedanjosti.

Avtorica Evan (Levy 1988: 16) navaja naslednje cilje gibalno-plesne terapije: rehabilitirati telo; možnost raziskovanja vseh smeri v prostoru in občutka svobode v gibanju; ponuditi moč in prostor za gib, saj se tako lahko izrazi notranje doživljanje; pomagati plesalcu, da razvije gotovost v lastnem izražanju z gibom (kar je mogoče, ko posameznik začuti večji nadzor nad svojim telesom); posamezniku pomagati do večjega stika z različnimi deli telesa; dati več poudarka in učinka na gibalno izražanje. Podobne dejavnike pomoči pa našteva tudi Šugman Bohinc (2003: 171) in dodaja, da kadar se ustvarjalne dejavnosti uporablja v izkustvene (in ne terapevtske) namene, imajo prav tako zdravilne učinke, ki pripomorejo k samoraziskovanju, samopreverjanju in razvijanju ustrežnejše interakcije in sposobnosti komuniciranja s skupino. V svojem delu *Potovanje do ekstaze* ameriška glasbenica in plesalka Gabrielle Roth (2004: 59 - 60) piše, da se zdravljenje zgodi z improvizacijo, ko opustimo ozke, varne, zataknjene vzorce in rutino in se tako prepustimo moči bivanja in odkrijemo notranjo moč. Toda, da začnemo to potovanje, moramo najprej osvoboditi telo, ki je izraz obstoja in naša osebna enciklopedija. V stik z njim pridemo preko stika z ritmi, ki so osnovni jezik nas samih in našega telesa. Tako gibanje osvobaja telo in neizbežno tudi srce in čustva. Le tako lahko zaživimo kot umetniki, zaživimo v celoti, ne da bi nas ego oviral z vsakodnevnim igranjem fragmentiranih vlog. Avtorica Helen Payne (2003: 10) pravi, da ko v plesu posameznik prevzame odgovornost za svoj gib, prevzame odgovornost za občutenje, ki ga ima v procesu. Ko prepozna ta občutek in ga izrazi z gibom, se komunikacija najprej pojavi v notranjem svetu, plesalec pa lahko vsebino izrazi v zunanjem svetu – od sebe k drugim. Rezultat je volja za spremembo.

Gibalno-plesna terapija je primerna za ljudi različnih starosti. Cilj posameznika se uskladi s terapevtom glede na klientove trenutne težave. Namenjena je (spletni vir 9):

- ljudem v čustvenih stiskah;
- ljudem z motnjo v duševnem razvoju;
- kot dopolnilo uporabnikom psihiatrije;
- ljudem s posledicami travmatičnih izkušenj;
- otrokom z učnimi težavami;
- kot preventiva in za razvoj socialnih veščin za otroke in mladostnike;
- tistim z manjšimi možnostmi ali nezmožnostmi verbalnega izražanja;
- vsem, ki jih zanima samoraziskovanje, razvijanje potencialov in osebna rast.

1.6.4 Ples 5 ritmov

Ples petih ritmov nima vnaprej znanih gibalnih vzorcev in gibov, je spontan. Njegova ustanoviteljica je že večkrat omenjena ameriška pedagoginja in plesalka Gabrielle Roth. Je ena izmed oblik plesno-gibalne terapije, ki sem se jo odločil raziskati.

Bojana Boh, plesna pedagoginja po metodi 5 ritmov na slovenski spletni strani za društvo Ples ritmov, ki se ukvarja z omenjeno metodo. piše, da je ta gibalno-plesna metoda hkrati enostavna in globoka. Piše, da se z usklajevanjem telesa in njegovega duha s plesom človek harmonizira, kar na fizičnem nivoju pomeni boljšo gibljivost in presnovo, na psihološki pa ustvarjalno izražanje čustev in njihovo ozaveščanje. Poudari tudi duhovni vidik, saj ples 5 ritmov zmanjšuje civilizacijski razkorak med dušo in telesom. Je meditacija v gibanju, saj nas sam ples prisili v »biti tukaj in zdaj«. Plesalec je povsem »tu«, prizemljen z gibom in dihom. Most med plesom in plesalcem izgine, postaneta eno (spletni vir 4).

Pet ritmov predstavlja pet energetskih plesnih valov (Vujanovič 2005: 23) oz. valovanj, ki ponazarjajo valovanje narave in vsega živega. Za vsak val je značilna posebna vrsta glasbe. Ti valovi so (Roth in Loudon 1999 v Vujanovič 2005 in spletni vir 10):

1. Tekoči ritem (angl. *flowing*). Gibanje prebujanja, ko se iz mirovanja začne porajati energetski val. Uči nas povezanosti s svojim telesom in zemljo. Osredotočimo se na stopala in

izdih. Prisluškujemo svojim notranjim stanjem in vzgibom. Srečujemo se s svojim ženskim vidikom, intuicijo, fleksibilnostjo in sprejemanjem.

2. Stakato (ital. *staccato*) ali sunkovito gibanje. Predstavlja moški princip, gre za akcijo in delovanje, vezana na izdih. Gibi so kontrolirani, usmerjeni in odločni – energijo usmerjamo jasno in v načrtane cilje, učimo se delovanja z zemljo. Uči nas sodelovanja in ustvarjanja v skupini, ter prepoznavanje in upoštevanje lastnih in tujih meja.

3. Kaotično gibanje (angl. *chaos*). Je vrhunec vala, v katerem izražamo nekontrolirano in neozaveščeno gibanje, ki lahko vodi do presenetljivih in nepredvidljivih izraznih oblik, kar pa lahko vodi do katarze. Racio izstopi in intuicija vstopi. Ta val nas uči odpustiti stare navade in vzorce, sestopiti iz lastnih zamejitev in v praznini, ki nastane z utišanim umom, najti pot do zelenih sprememb.

4. Lirično gibanje (angl. *lyrical*). Sledi katarzi in je lahkotno, zračno, spreminjajoče in prilagodljivo kot veter. Uči nas povezave z naravo, radosti, modrosti in zrelosti. V njem lahko dosežemo radost življenja v svobodnem gibanju.

5. Umirjanje/globoka tišina (angl. *stillness*). V tem delu se začnemo umirjati in osredotočati na lastno težnostno središče. Smo hkrati plesalec in opazovalec, ego se odmakne in duh se izrazi. Prisluškujemo svoji notranjosti in reflektiramo doživeto.

Val, osnovni zemljevid, je v metodi 5 ritmov najpogostejši. Učitelj plesalce usmerja oz. vodi skozi različne valove, vrh je dosežen v kaosu, ki mu pa sledi umirjanje v zadnjem valu, globoki tišini. Bojana Boh pravi, da se plešoč na poti doseganja zelenih sprememb srečajo z odporom, s strahom pred spremembami in z različnimi izgovori, vendar da se je treba le pogumno podati na plesišče, biti vztrajen in zaplesati s svojimi strahovi in odpori. V gibanju je vse pretočno, ujetost se preobrazi. Nadalje avtorica opisuje različne faze plesa, s katerimi se vsak plešoč sreča. Začetniki najprej ne vedo točno, kaj bi počeli sami s seboj – ples jim pomeni zgolj neko vajo in sprostitvev. Kot pravi Gabrielle Roth, je to nezavedni ples, ko iz plesa ne »dobiš« ravno veliko. Kmalu preide ples v ples osebnosti, kjer se primerjamo, ocenjujemo in imamo močan nadzor nad lastnim gibom. Tudi to obdobje želje po

dokazovanju in posnemanju s časoma mine, ali pa vsaj začne izginjati. Tukaj se plešoči že začne spraševati o svojem gibu, sprašuje se kateri je njegov ritem, kaj drugi vidijo v njemu, ipd. Faza intuitivnega plesa sledi plesu osebnosti, ko postane gibanje tekoče, spontano in brbotanje ega se počasi umakne. Pride pa tudi čas inspirativnega plesa, čas uvidov in navdiha. To je obdobje zrelosti, ko začne posameznik ozaveščati svoje vzorce, uvidi možne rešitve in tako se lahko začne samozdravljenje. Vse na plesišču se hitro prizemlji, se preveri in prenaša tudi na druga življenjska področja. najvišja stopnja plesa 5 ritmov je ekstatični ples, ko sta psiha in telo usklajena, maske osebnosti so umaknjene in plesalec v svoji popolni pozornosti postane eno s plesom. Ko ni več ločenosti, tudi ples sam izgine in posameznik doživi ekstazo (spletni vir 4).

Pri vodenem valu učitelj usmerja plesalce, da zaplešejo sami, v paru ali v skupini, in jim tako pomaga pri raziskovanju sebe in lastnih odnosov do drugih. Plesalci znotraj petih ritmov razvijajo toleranco do drugih, se spoznavajo in izražajo neizražene dele sebe. Nevodeni val (*angl. sweat your prayers*) pa je namenjen bolj izkušenim plesalcem, ki se že bolje poznajo. Učitelj usmerja skupino z izborom glasbe, ne z besedo, in ves čas opazuje dogajanje na plesišču. Naslednja oblika vala je namenjena uravnovešanju različnih delov telesa in ozaveščenemu sproščanju napetih mišic. Imenuje se deli telesa (*angl. bodyparts*). Val, ki usmerja plešoče mimo ustaljenih in rigidnih vzorcev hoje v bolj spontane in pretočne gibalne oblike, se imenuje meditacija v hoji (*angl. walking meditation*). Učitelj posameznike spodbuja, da se prepustijo spontanosti in pustijo, da telo sledi spremembi brez umskega nadzora. Bojana Boh piše, da se senčni del osebnosti na to lahko odzove z odporom in dolgočasjem. Meditacija v hoji pa pomaga razvijati prilagodljivost in nezataknjenost, pa tudi sposobnost prilagoditve v nepredvidljivih situacijah. Plemenski val (*angl. tribal*) temelji na ponavljajočih se gibih v stakato ali liričnem ritmu in je oblika sinhronizacije skupinskega gibanja. Skupina se razdeli v manjše skupine, v okviru katere en član vodi gibanje, ostali mu sledijo. Oblik tega plesa je več, posamezniki se lahko tudi združujejo v manjše skupine. Vodje teh manjših skupin se menjujejo in tako se vsak v skupini lahko preizkusi v različnih vlogah – v vlogi voditelja, sledilca ali pobudnika. Skupina se tako krepi, povezuje in nadgrajuje. Ples 5 ritmov pa vključuje tudi druge valove, med njimi so: t. i. *shadows* – val ozaveščanja senčnih delov psihe v posameznem ritmu; t. i. *heartbeat* – raziskovanje strahu, jeze, žalosti, veselja, sočutja/ljubezni v vsakem ritmu; t. i. *cycles* – raziskovanje posameznih

obdobji plesalčevega življenja; t. i. *mirrors* – ozaveščanje in razbijanje vzorcev ega; t. i. *silver desert* – val, namenjen meditativnim vidikom plesa in preseganju ločnice med duhom in telesom (spletni vir 11).

1.7 Moč skupine v plesu

Ammon (1982, v Novak 2000: 48) pravi, da se človek preko skupine in socialne energije spreminja, z njo raste, se razvija in gradi svojo osebnost. Posamezniki v skupini so v nenehni interakciji, v nenehnem procesu dajanja in sprejemanja ter vzajemnega učenja o sebi in o drugih. Njegovo delo je dopolnila Gertraud Reitz s sodelavci, ki je izpostavila pomembnost skupine zaradi izkušnje spoznavanja posameznika kot člana, neodvisnega od skupine. S pomočjo skupine posameznik spozna svojo različnost, a hkrati razvija sposobnost sodelovanja z drugimi, uči se sprejemati njihovo individualnost brez zanikanja sebe. Druge ljudi lahko ljubi in spoštuje le tisti, ki pozna in spoštuje sebe (ibid. 49).

1.7.1 Skupina kot celota in skupinski matriks

Praper (2008) povzema Pines (2000: 47) v njegovem pojmovanju skupine kot celote. Posameznik se ves čas razvija in odrašča kot socialno bitje s potencialom za ustvarjanje odnosov, sposoben je socialnega učenja in razvoja komunikacije. Zaradi komunikacije pa ostane povezan v procesu separacije in individualizacije. Praper opiše skupino kot tvorbo posameznikov, ki se srečujejo ob določenem času, se identificirajo s skupino, razvijajo občutek pripadnosti tej skupini in se kohezivno povežejo. Člani skupine tako sčasoma razvijajo vloge in strukturo odnosov. V skupini je posameznik individualna oseba, ki deluje v socialnem okolju. Skupina je »psihološko bitje«, ki deluje podobno kot posameznik (ibid. 139–140).

Beseda *matriks* (ali *matrica*) izvorno pomeni »izvor«, torej okolje, v katerem nekaj raste, v danem kontekstu pomeni maternico. Tu je zajeta filozofija, da je vsak človek v osnovi socialno bitje, ki svojo individualizacijo uresniči (če jo) v skupinskem kontekstu. Foulkes (1957, 1984) vidi skupino kot »ozadje« in posameznika kot »lik« na tem ozadju. Po njegovih besedah interakcija in komunikacija predstavljata osnovo za razvoj temeljnega matriksa, ki pa je proces na osnovi dinamičnih sil, te pa povežejo posameznike v celoto. Ta dinamični

matriks se kaže v težnji posameznika, da v skupini najde svoje mesto in se tako izrazi na ozadju temeljnega matriksa. Cohn (1993) pa pravi, da skupinski matriks omogoča in podpira diferenciacijo, zaradi česar je proces individualizacije mogoč. Praper opisuje matriks kot gnezdo, v katerem človek v varnem okolju razvija koncepte o sebi v odnosu z drugimi – sposobnost, da se kot individualna osebnost vključuje v socialno okolje in razvija ter vzpostavlja odnose. Tako da integrira »MI« identiteto, razvije odnose vzajemnosti, ne da bi izgubil odnos »JAZ« in »MIDVA« (Praper 2008: 144 – 147).

1.7.2 Skupina za podporo in pomoč po Toselandu in Rivasu

Avtorja Toseland in Rivas (2012) delita skupine v več kategorij. Ena izmed teh kategorij je opredeljena glede na namen skupine, znotraj skupine pa nadalje razlikujeta delovne skupine in skupine za podporo in pomoč. Delovne skupine nastanejo z namenom izpolnjevanja določene naloge (cilja) in potrebe njenih članov so podrejene doseganju le-tega. Samorazkritje članov skupine je tu nizko, kriterij za ocenjevanje njene uspešnosti pa je doseganje skupnega cilja. V nasprotju z njo je skupina za podporo in pomoč namenjena zadovoljevanju psihosocialnih potreb njenih članov (podpora, izobraževanje, terapija, rast, socializacija in samopomoč). Od članov se pričakuje, da bodo razkrili svoje misli in čustva, njena uspešnost pa se meri na podlagi doseganja osebnih ciljev članov. Vsebinsko srečanj skupine varuje dogovor o zaupnosti. (ibid. 13–15). Gibalno-plesna terapija torej po tej klasifikaciji spada v skupino za podporo in pomoč, saj njeni člani razvijajo sebe znotraj zadanih terapevtskih ciljev.

V nadaljevanju avtorja izpostavita prednosti in slabosti skupine za pomoč in podporo. Med prednosti štejeta (ibid. 17):

- empatijo iz več virov (razumevanje in identifikacija s težavo člana s strani ostalih članov skupine);
- povratna informacija (kar omogoči drugačen pogled na isto situacijo);
- biti pomagajoči je terapevtsko – t. i. *helper therapy* (deliti svoje znanje in pomagati drugim je terapevtsko);
- upanje (vlivanje upanja ostalim članom);
- vzajemna pomoč (člani sprejemajo in dajejo pomoč drug drugemu);

- normalizacija (ko ostali člani sprejmejo posameznikovo družbeno stigmo, se ta odstrani);
- prakticiranje novega obnašanja (član lahko v varnem okolju skupine preizkusi nove načine delovanja);
- preverjanje resničnosti (podeljevanje povratnih informacij o tem, kaj je realno in družbeno sprejemljivo);
- rekapitulacija (predelovanje preteklih nezadovoljivih odnosov z družino ali prijatelji s pomočjo skupine);
- poustvarjanje družinske celice –angl. *recreation of the family of origin* (člani skupine simbolično predstavljajo družinske člane);
- vir moči (različni člani imajo s svojim znanjem, izkušnjami in znanji široko paleto virov moči za pomoč drug drugemu);
- vzoriki (člani so lahko drug drugemu vzorniki);
- solidarnost (povezanost in sprejemanje sočlanov);
- socializacija (skupina ponuja možnost, da njeni člani premagajo občutek osamljenosti in izolacije, ter razvijejo socialne sposobnosti);
- socialna podpora (podpora ostalih članov);
- transcendenca (člani si podelijo, kako premagali ali omilili svoje težave);
- potrjevanje (člani potrdijo podobne izkušnje, dileme in probleme);
- učenje s poslušanjem –angl. *vicarious learning* (učenje skozi poslušanje o soočenju težav drugih).

Med slabosti skupin za pomoč in podporo pa uvrščata potencialno konformnost njenih članov (Corey, Corey, in Corey, 2010) in odvisnost od skupine (Klein 1972). Nekateri člani se lahko odzovejo tako, da prizadenejo člane, ali pa kršijo dogovor o zaupnosti (Corey, Corey, in Corey 2010). Preveč pozornosti včasih zbudijo bolj zgovorni in asertivni člani, s čimer bolj tihi člani ne prejmejo toliko podpore in pomoči (Yalom 1995). Nekateri lahko v drugih članih najdejo »grešnega kozla« (Konopka 1983) in ga obtožujejo. Avtorja pravita, da se omenjenim slabostim najbolje izognemo tako, da vodja skupine vsakemu članu nameni dovolj časa, da spregovori v skupini. Za člane s posebnimi potrebami (s postavljeno diagnozo), ki ne morejo komunicirati tako kot ostali člani, mora biti program dela prilagojen. Prav tako je treba poskrbeti za dodatno podporo tistim, ki potrebujejo večjo zaupnost in zasebnost. Članom, ki

pa so tako odtujeni, da bi s svojim obnašanjem lahko škodili skupini, avtorja odsvetujeta udeležbo v skupini (Toseland in Rivas 2012: 17–18).

Toseland in Siporin (1986) sta dokazala, da so skupine v primerjavi z individualnim delom 25 % bolj učinkovite, da pa individualne obravnave v nobeni od raziskav niso bolj učinkovite od dela v skupini. Prav tako je bilo dokazano, da je osip klientov manjši v skupinski terapiji v primerjavi z individualno. Trdita, da je mogoče predpostavljati, da je skupinska terapija veliko bolj učinkovita, ko gre za reševanje socialnih problemov in manj, ko gre za reševanje zelo osebnih psiholoških problemov (ibid. 18).

Namen skupinskega dela po Klein (1972, v Toseland in Rivas 2012) je lahko:

- rehabilitacija;
- habilitacija (pomoč članom za rast in razvoj);
- korekcija (pomoč članom, ki imajo težave z zakonom in običaji);
- socializacija (pomoč članom, da se naučijo, kaj je družbeno sprejemljivo in kako shajati z drugimi);
- prevenција (priprava članom, da se soočijo s potencialnimi dogodki);
- socialna akcija (pomoč članom, da spremenijo svojo okolico);
- reševanje problemov (reševanje kompleksnejših težav);
- razvijanje socialnih vrednot (razvijanje čuta za soljudi).

Avtorja nadalje opredelita 6 podkategorij skupin za podporo in pomoč glede na njen namen:

1. podporna skupina – pomoč njenim članom pri soočenju z vsakodnevnim stresom, jih revitalizirati in opremiti z močjo za prilagoditev na stresne situacije (ibid. 20);
2. skupina za izobraževanje – je namenjena osvajanju novih informacij in sposobnosti članov (ibid. 23);
3. skupina za rast – njen namen je prispevati h krepitvi moči članov, da razvijejo svoje potenciale, in je osredotočena na širjenje psihosocialne blaginje, ne pa na zdravljenje psihosocialnih težav (ibid. 24);

4. terapevtska skupina – svojim članom pomaga spremeniti obnašanje in se soočiti in reševati osebne probleme ali rehabilitirati po psihološki, fizični ali socialni travmi (ibid. 25);
5. skupina za socializacijo – njeni člani se učijo socialnih veščin in družbeno sprejemljivega vedenja, da lahko v družbi učinkovito delujejo (ibid. 26);
6. skupina za samopomoč – od ostalih skupin za podporo in pomoč se razlikuje v tem, da jo vodijo člani, ki imajo enak problem kot njihovi sočlani (ibid. 27).

1.7.3 Dejavniki pomoči v skupini po Yalomu

Yalom (1970) našteva in opisuje različne dejavnike pomoči, za katere pravi, da so prisotni v vsaki terapevtski skupini. Glede na sestavo in cilje določene skupine, pa tudi glede na to, na kateri točki procesa se skupina nahaja, je lahko posamezen dejavnik bolj pomemben kot drugi. Kateri dejavnik bo učinkoviteje prispeval k doseganju končnega cilja, je odvisno tudi od vsakega posameznika v skupini. Yalom pravi, da so nekateri dejavniki lahko mehanizem za spremembo, ali pa pogoj za spremembo (ibid. 5). Čeprav opiše vsakega posebej, delujejo soodvisno drug od drugega in se pojavljajo skupaj (Yalom 1998: 6).

Dejavniki pomoči so (Yalom 1998):

1. Vlivanje upanja. Je osnovnega pomena v vsakem terapevtskem procesu, da klient sploh ostane v procesu in da se ostali dejavniki pomoči lahko manifestirajo. Posebno pomemben je pri skupinah za samopomoč, kjer klienti, ki so uspeli premagati določen izziv s svojo inspiracijsko zgodbo vlivajo upanje drugim, ki se soočajo s podobno težavo (ibid. 9, 10);
2. Univerzalnost. Klientom omogoča spoznanje, da v svojih problemih niso sami. Ko spoznajo, da imajo tudi drugi podobne življenjske situacije (strahove, misli, preteče probleme), dobijo občutek sprejetja v družbo (ni več občutka izoliranosti) (ibid. 10, 11);
3. Deljenje informacij. Pri opredelitvi tega dejavnika ima avtor v mislih predvsem deljenje didaktičnih informacij o mentalnem zdravju in o splošnih psihodinamskih procesih, ki jih

podeli terapevt, poleg tega pa tudi predloge ali nasvete terapevta oz. drugih klientov (ibid. 12-13);

4. Altruizem. Ker ima mnogo klientov v začetku psihoterapevtskega procesa občutek, da ne morejo »ponuditi« ničesar vrednega, jim dejavnik altruizma omogoči izkušnjo, na podlagi katere spoznajo, kako je mogoče dobiti skozi dajanje drugim (ibid. 17);

5. Korektivna rekapitulacija družine. Velika večina klientov ima nezadovoljive izkušnje s primarno družino. Terapevtska skupina simbolično predstavlja primarno družino z mnogo vidikov in z vsemi vzorci ter vlogami, ki jih je klient doživel v preteklosti. Ne le, da lahko posameznik v skupini podoživi zgodnje družinske konflikte, temveč jih podoživi korektivno – dobi zdravilno nadomestno izkušnjo (ibid. 19, 20);

6. Razvijanje socialnih veščin. Gre za dejavnik, ki je prisoten v vseh skupinah, vendar pa je poudarek na tem dejavniku odvisen predvsem od vrste terapevtske skupine (ibid. 20);

7. Oponašalno vedenje. Klienti v skupini lahko začnejo oponašati vedenje svoji sočlanov ali terapevta, s čimer lahko preizkusijo nove oblike delovanja, nove vloge in nove načine soočenja s problemi. Klient lahko na ta način začne spoznavati, kdo je in kdo ni (ibid. 21, 22);

8. Katarza. V terapevtskem procesu je imela vedno veliko vlogo in je bolj učinkovita, ko je terapevtska skupina med seboj že bolj povezana. Yalom pravi, da intenziven izraz čustev pripelje skupino do večje kohezivnosti in da primanjkljaj tega dejavnika lahko degradira skupino (ibid. 22, 23);

9. Eksistencialni dejavniki. Avtor našteva tri dejavnike. Prvi izhaja iz prepričanja, da ne glede na to, kako se navežemo na nekoga, še vedno se moramo sami soočiti z življenjem. Drugi je soočenje z osnovnimi vprašanji o življenju in smrti, zaradi česar moramo živeti bolj iskreno in se ne preveč ujeti v trivialnosti. Tretji dejavnik je povezan s potrebo po prevzemanju absolutne odgovornosti za svoje življenje, ne glede na to, koliko podpore in napotkov dobimo od drugih;

10. Skupinska kohezivnost. Skupinska kohezivnost in dejavnik medosebnega učenja sta močnejša in kompleksnejša od vseh drugih. Skupinska kohezivnost je predpogoj, da drugi dejavniki pomoči delujejo funkcionalno. Dokazano je, da skupine z večjim občutkom solidarnosti in »skupinskosti« bolj cenijo skupino, do nje so bolj zaščitniške, pa tudi bolj obiskane so, imajo več podpore in bolj branijo svoje standarde (ibid. 24 – 26);

11. Medosebno učenje. Brez vzajemnih, globokih in pozitivnih medosebnih vezi ne bi zmogli preživeti niti kot individuum, niti kot človeštvo (ibid. 31);

12. Skupina kot socialni mikrokozmos. Ko preteče dovolj časa, se člani skupine sprostijo in postanejo to, kar so, do sočlanov se obnašajo tako kot do drugih ljudi zunaj skupine, z vsem svojim »neprilagojenim« obnašanjem. Izurjen terapevt to opazi in opažanje uporabi za rast tako posameznika kot tudi skupine (ibid. 33, 34).

1.7.4 Priporočila Mojce Vogeltnik za delo s skupino

Skupina je množica posameznikov, ki skupno ustvarjajo, plešejo, se med seboj podpirajo. V procesu soustvarjanja je udeležena celotna skupina, ne samo vodja. Posamezniki prisluhnejo in se odzovejo na občutja in doživljanja soplesalcev ter tako v medosebnih odnosih in v različnih situacijah odkrivajo različne odgovore, ustvarjajo dejanja in sprožajo reakcije (Vogeltnik 1994b: 8). Skupina in plesalce v njej sami oblikujejo svoja pravila (saj ni mogoče postaviti univerzalnih pravil za vse skupine), Vogeltnik pa omenja le smernice, ki so v pomoč pri delu s skupino (ibid. 10):

- skupina naj prične in konča točno (trajanje delavnic je vnaprej določeno), sestaja naj se redno;
- vodja v skupini naj bo vedno isti (kar je zlasti pomembno pri delu z otroškimi in mladinskimi skupinami, pri skupinah odraslih pa se vodja lahko menja);
- skupina naj začne z ogrevalnimi vajami in z uglaševanjem posameznikov v skupino in s skupino – to je faza »negovanja«;
- faza »energeziranja« je čas dogovarjanja, zbiranja sredstev in drugih priprav;
- sledi faza priprav napotkov o vsebini – *kaj* je treba narediti in ne *kako*;

- sledi vrh, ki je faza delovanja, razmišljanja, doživljanja in v kateri različne delce sestavimo in doživimo svojo kreacijo;
- pomembno je, da znamo videti dobro v vsem, da se člani med seboj ne kritizirajo in da se na koncu reflektira o doživetih izkušnjah ter sprostijo. Pomembno je sestaviti načrt za nadaljnje delo;
- avtorica pravi, da je dobro tekmovati s samim seboj in dohajati druge, poskušati to, kar zmorejo drugi, in navdihovati druge, naj naredijo nekaj, česar še ne znajo;
- ko si izbiramo partnerja, si vedno lahko postavimo drugačne kriterije (s kom še nisem bil v paru, koga najmanj poznam, s kom želim sodelovati, itd.).

Mnenja sem, da je tekmovalnost (ki jo avtorica omenja v predzadnji točki) v svojem bistvu nekaj, česar ni dobro spodbujati ali negovati. Niti tekmovalnosti z drugimi niti s samim seboj. V gibalno-plesni terapiji namreč vsak išče svoj lastni odtis, išče svojo identiteto in niti ne poskuša dohiteti drugih, ki so na neki drugi stopnji v lastnem procesu in plešejo svoj ples. Tekmovanje s samim seboj se mi tudi ne zdi dobro, saj človek nikoli ni tisto, kar je bil včeraj. Danes nas mogoče telo ne bo tako ubogalo, kot nas je včeraj in na to se moramo odzvati spoštljivo. Osebno bi to točko preimenoval v »navdih«, ki nam omogoča, da v drugih ugledamo nekaj, kar nas navdahne, da raziščemo nove gibe, nove možnosti odzivanja in delovanja, namesto da se primerjamo. Z vidika tekmoovanja s samim seboj bi rekel, da je edino, v čemer naj bi bil vsak posameznik vedno boljši, več poslušal do lastnih potreb, več spoštovanja lastnih meja (in meja drugih) in več odprtosti v raziskovanju sebe. Mislim, da je avtorica v svojem bistvu tudi to mislila, a izraz »tekmovalnost« mi v tem kontekstu ni všeč.

1.8 Prispevek gibalno-plesne terapije k socialnemu delu

Toseland in Rivas (2012: 11) opisujeta socialno delo s skupino kot na cilj usmerjeno dejavnost z majhnimi skupinami, namenjeno izpolnjevanju nalog in zadovoljevanju psihosocialnih potreb njenih članov. Kot rečeno, razlikujeta skupine za pomoč in podporo ter delovne skupine. Opisana dejavnost je usmerjena na posameznika znotraj skupine, na skupino samo in na skupino kot del socialnovarstvenih storitev. Malo skupino definirata kot skupino, katere člani so se sposobni identificirati kot člani, imajo medsebojne interakcije in medsebojno izmenjujejo misli ter občutke preko verbalnih, neverbalnih ali pisnih kanalov.

Nadaljujeta (ibid. 12), da mora imeti socialni delavec oz. vodja skupine dvojni fokus znotraj skupine: dejavnosti, ki izpolnjujejo posameznikove cilje in dejavnosti, ki izpolnjujejo cilje celotne skupine. Tako skupina kot vsak posameznik v njej imata lastne potrebe, vzorce, cilje in karakteristike, ki jih mora vodja zaznati in se nanje odzvati. Zato morata skupina in vsak njen član dobiti enak delež pozornosti in podpore. Naslednji pomemben element pri razumevanju skupine je, da skupina ni izolirana. Skupina obstaja v kontekstu širše skupnosti, ki vpliva nanjo z zakonodajo, jo sponzorira in validira v odnosu z že obstoječim sistemom. Organizacije tako lahko skupino sponzorirajo, ali pa jo usmerjajo z zakonodajo. Istočasno pa je lahko skupina pobudnik za spremembe v obstoječi zakonodaji in uradnih postopkih.

Milošević Arnold in Poštrak (2003: 106) povzemata Konopka (1961: 327), ki pravi, da je socialno delo s skupino metoda socialnega dela, katere pomoč je namenjena tako posameznikom v skupini kot celotni skupini. Njen cilj je odvisen od potreb skupine, njen namen pa ustvarjanje kakovostnega skupnega življenja, saj je sodelovanje mogoče le ob odsotnosti ločevanja med skupino in posameznikom. Sodelovanje pa je nujno za razvoj posameznikovih potencialov in občutij lastne vrednosti. Milošević Arnold in Poštrak (ibid. 107) nadaljujeta, da socialni delavec ni reden član skupine in ni izenačen z drugimi, čeprav sodeluje v skupinskih interakcijah. Njegov namen je poznavanje skupinske dinamike in potreb po pomoči posameznikov znotraj te skupine. Trudi se usposobiti člane za doseg njihovih ciljev in potencialov, a mora biti hkrati pozoren, da ne pusti, da bi ga pri tem usmerjale njegove vrednote in želje.

Po besedah omenjenih avtorjev lahko z metodami skupinskega dela socialni delavec pomaga, da tako skupina kot tudi posamezni člani dosežejo zadane cilje in se hkrati samouresničujejo ter ob tem občutijo zadovoljstvo. Nekateri avtorji glede na cilje skupinskega dela omenjajo tri različne modele (Milošević Arnold in Poštrak 2003: 107):

1. Model socialnih ciljev (DiNitto, McNiece 1990). Ta model temelji na združevanju članov s skupnimi interesi in skupinskim prizadevanju za doseg določenih ciljev, prav tako jih združujejo pričakovanja po doseganju spremembe. Največkrat se model uporablja v lokalnih skupnostih z namenom reševanja socialnih problemov, kot je kriminal ali neustrezne

stanovanjske razmere. Upošteva predvsem načelo demokratičnega vodenja. Dandanes se ta model uporablja predvsem pri dejavnostih za socialni razvoj.

2. Terapevtski model (Skidmore et al. 1991: 79). Gre za klinično usmerjen model, pri katerem vodja skupine usmerja interakcije med člani za doseganje njihovih sprememb. Skupina se tu uporablja kot sredstvo za doseganje sprememb in podpira vsakega člana v preizkušanju in iskanju ustrežnejših vedenjskih načinov. Skozi skupino se posameznik uči razvijati socialne sposobnosti in krepiti svojo samozavest. Ta model se najpogosteje uporablja v zaporih, svetovalnih službah, prevzgojnih, psihiatričnih in zdravstvenih ustanovah ter drugih sorodnih dejavnostih.

3. Recipročni model (DiNitto, McNiece 1990). Model poudarja posameznika kot celoto, ki jo je mogoče razumeti le v kontekstu različnih sistemov, s katerimi je posameznik v interakciji. Največji poudarek tega modela je na soodvisnosti posameznika in širših sistemov ter razumevanju sistemskih odnosov med posameznikom in družbo. Ta model pomeni srečevanje posameznikov, ki so del recipročnih skupinskih sistemov in vplivajo na usmeritev ali problem. V takšnih skupinah je vodja mediator, ali pa »usposobljevalec« za »sisteme potreb«, ki jih ima skupina.

V gibalno-plesni terapiji so enako pomembne potrebe posameznika kot potrebe skupine, saj so le-te v medsebojni interakciji, se spreminjajo, nadgrajujejo, nekatere potrebe pa s časom tudi izginejo, ali pa se zadovoljijo na nekem drugem področju. Vsak dober socialni delavec bi moral prepoznati potrebe skupine, jih sproti preverjati in znati nanje ustrezno odgovarjati. Zato Šugman Bohinc (2004: 170) za kontekst podpore in pomoči interpretira in razdeli Ashbyjev (1961) kibernetični zakon o potrebni raznolikosti. Pravi, da ta zakon vključuje dva aspekta raznolikosti, h katerima bi moral vsak socialni delavec ali terapevt stremeti. Prvi vidik je prepoznavanje raznolikosti klientov in njihove zgodovine, kar je zahtevna naloga, saj je človekova naravna težnja posploševati, ustvarjati rutino in ohranjati vtis že videnega. Drugi vidik Ashbyjevega kibernetičnega zakona pa je sposobnost terapevta, da na to zaznano raznolikost klientov in njihovih zgodb odgovori z ustrezno (lastno) raznolikostjo.

Mnenja sem, da kompleksnosti človeka in skupine ni mogoče nikoli v celoti razumeti. Vsak socialni delavec bi moral z redno supervizijo in preverjanjem svojega doživljanja reflektirati, kaj je zanj res in kaj ne. Ves čas mora iskati sebe v odnosih do svojih klientov in biti trden v svoji drži, a hkrati prilagodljiv na področjih, kjer čuti, da mora še kaj spremeniti. Potrebno je zavedanje, da ljudje nismo vsevedi in da razvijamo ponižnost pri delu s soljudmi in znamo prisluhniti njihovim zgodbam. Mislim, da se lahko sočloveku le približamo, saj ga zaradi njegove (in svoje) kompleksnosti ne bomo mogli v celoti nikoli spoznati, saj se tekom življenja (vsaj potencialno) razvijamo, spreminjamo in rastemo. Kljub temu pa se lahko z njim sporazumemo o določenem skupnem razumevanju.

Čačinovič Vogrinčič et al. (2008) odnos med socialnimi delavci in njihovimi uporabniki opredeljuje kot enakopraven odnos sodelovanja, kjer vsak sodelujoči prispeva svoj delež k reševanju kompleksnih problemov. Za reševanje takšnih problemov je treba vedno znova ustvarjati »izviren delovni projekt«, toda najprej mora socialni delavec vzpostaviti delovni odnos, ki vključuje slednje elemente:

- dogovor o sodelovanju – vsi sodelujoči v procesu pomoči morajo biti jasno seznanjeni s potekom dela, s časom, ki je na voljo, in z načinom dela. Je zelo pomemben uvod v proces sodelovanja. Socialni delavec mora vsem zagotoviti varen prostor, v katerem se bodo lahko izrazili, opiše svojo vlogo in vlogo vseh soudeleženi. Socialni delavec išče rešitve, ki jih je mogoče realizirati v trenutku razgovora, vloga uporabnikov pa je sprejemanje odgovornosti za lasten delež v samem procesu soustvarjanja rešitev (ibid. 9–10). Pri plesu 5 ritmov se skupina najprej zbere v krogu, kjer vodja na opiše potek dela, predstavi tematiko posameznega srečanja in vsakomur zagotovi, da izrazi svoje počutje ali pa asociacijo na temo srečanja. Ves čas plesa plešoč v varnem prostoru raziskujejo svoje notranje vsebine skozi gib, vodja pa jih usmerja skozi različne valove, da lažje sledijo tematiki srečanja;
- instrumentalna definicija problema (Lüssi 1991) in soustvarjanje rešitev – bistvo tega koncepta je, da vsak uporabnik izrazi svoje videnje na situacijo ter tako sooblikuje nove možnosti za reševanje le-te. Tako vsi sodelujoči (vsak s svojo definicijo problema), tudi socialni delavec, iščejo uresničljive izide (ibid. 10). Po mojih izkušnjah plesa po metodi 5 ritmov vsaj v rednih tedenskih skupinah, problema nismo

definirali, vendar se je vsak na svoj način odzval na temo srečanja. Nekateri so problem, ki ga čutijo v povezavi s to tematiko, ubesedili z asociacijo;

- osebno vodenje (Bouwkamp, Vries 1995) – socialni delavec uporabnike v sodelovanju z njimi vodi k dogovorjenim in uresničljivim izidom oz. rešitvam. Pomaga jim, da postopoma oblikujejo želelne izide. Istočasno pa socialni delavec pomaga uporabnikom z deljenjem svojih osebnih izkušenj (kar odpora nove možnosti za drugačne rešitve), ravna sočutno in je odziven na dogajanje v odnosu (ibid. 10). Tudi vodja 5 ritmov Bojana Boh je na začetku vedno podelila svojo osebno izkušnjo – kako jo tematika srečanja nagovarja in kaj doživlja v zvezi z njo. Dala je prostor tudi drugim, da so spregovorili in jih vestno spremljala med govorom ter empatično poslušala. Ves čas plesa je bila njena pozornost usmerjena v skupino in ve čas je spremljala dogajanje.

Omenjene koncepte pa dopolnjujejo nadaljnji koncepti, saj bi bilo brez njih težko vzdrževati in ohranjati delovni odnos. Izhajajo iz postmoderne paradigme socialnega dela – konstruktivizma. Parton in O'Byrne (2000) pravita, da so koncepti kot so »normalno«, »običajno« in »vsakdanje« zgodovinsko, socialno in kulturno pogojeni, ter jih problematizirata. V središče procesa postavljata raziskovanje edinstvenosti sveta uporabnikov, ki je mogoče le s pogovorom.

- etika udeležnosti – Hoffman (1994) pravi, da socialni delavec ni objektivni opazovalec, da mora razviti nenehen dialog, kjer nihče nima zadnje besede in kjer je prostor za sodelovanje. Trdi, da mora pomagajoči odstopiti od moči, ki je nima (da pozna resnico in rešitve), ter jo nadomesti z nenehnim skupnim iskanjem in raziskovanjem. Socialni delavec je soudeležen v procesu kot sogovornik in soustvarjalec (ibid. 12). Čeprav ples 5 ritmov ni verbalno usmerjen pristop, temelji na nenehnem raziskovanju lastnih notranjih vsebin skozi gib in razvijanju sodelovanja s skupino, če so takšna navodila s strani vodje. Vodja se tudi sam večkrat pridruži skupini v plesu in je tako soudeležen v samem procesu;
- perspektiva moči – ta koncept nas spodbuja, da iščemo uporabnikove vire moči, torej tiste uporabnikove svetle točke, s katerimi ga lahko pomagajoči podpre v doseganju zelenih ciljev. Saleebey (1998) opiše leksikon moči, v katerem predstavi nadaljnje koncepte: dodajanje moči (podpiranje uporabnikov, da odkrijejo in razširijo svoje vire

moči); včlanjenost (razumevanje uporabnika kot odgovornega in spoštovanega člana družbe, z vsemi potrebami); okrevanje (sposobnost posameznika, da lahko okreva po težkih življenjskih situacijah); zdravljenje (sposobnost ozdraveti s pomočjo notranjega sistema podpore, neodvisnega od zunanjih vplivov zdravljenja); dialog in sodelovanje (z etiko udeležnosti lahko socialni delavec lahko največ doprinese k odnosu, saj omogoči razumevanje, sporazumevanje in dogovarjanje); odpovedati se temu, da ne verjamemo (kljub globoki zakoreninjenosti miselnosti, da pomagajoči vedo, kaj je za uporabnike najboljše, se je treba temu odpovedati) (ibid. 13–14). Pri plesu 5 ritmov je velik poudarek na virih moči plesalcev, nikoli ni govora o človekovih šibkih točkah ali pa o njegovih težavah, vendar je jezik vodje vedno spodbuden in pozitivno naravnan. Vsak posameznik je spodbujen, da se zave svoje moči in razišče svoje potenciale ter vire v procesu spreminjanja;

- ravnanje s sedanostjo – uporabnik s tem konceptom pridobi izkušnjo sodelovanja, ki spoštuje njegovo kompleksnost. Za vsako srečanje si je zaradi spoštovanja do uporabnika treba zagotoviti čas, v katerem se lahko pogovor razvije in konča tako, da je mogoče nadaljevati (ibid. 14). Vsako srečanje plesa 5 ritmov ima svojo strukturo, ki je sestavljena tako, da je temi srečanja namenjenega dovolj časa za doseg zastavljenega namena, da je plesalcem omogočeno izkustvo te tematike in da se srečanje tudi zaključi na način, ki omogoči članom skupine refleksijo doživetega ter prijeten razhod;
- soprisotnost – koncept Andersena (1994), ki pravi, da poslušalec ne le posluša, temveč s tem poslušanjem in prisotnostjo spodbuja soustvarjanje (ibid. 14). Vodja skupine na začetku in na koncu plesa 5 ritmov pove nekaj stvari, omogoči prostor za razgovor in med plesom vodi skupino, a sam pristop omenjene metode ni verbalno usmerjen. Vodja se poleg verbalnih navodil tudi s plesom vključi v skupino, s čimer soustvarja skupno zgodbo;
- znanje za ravnanje – Rosenfeld (1993) ima v tem konceptu v mislih znanje, ki ga je v kontekstu pomoči mogoče pretvoriti v akcijo. Socialni delavec mora znati in vzdrževati delovni odnos in hkrati znati podeliti svoje strokovno znanje v jeziku, ki je razumljiv uporabnikom (ibid. 14–15). Tisti, ki vodi 5 ritmov, vedno izkustveno in teoretično (v razumljivem jeziku) opiše vsebino srečanja in ves čas s svojim znanjem

sestavi potek srečanja, usmerja plešoče v svojem raziskovanju in se odzove na dogajanje znotraj skupine.

Ko je dogovor o sodelovanju sklenjen, ga je mogoče dopolniti s konceptom t. i. izvirnega delovnega projekta pomoči. Projekti so »izvirni«, saj so oblikovani za vsakega uporabnika posebej. Soustvarjeni so z uporabniki in za njih. Čar socialnega dela je prav v tem, da se odziva na posebnosti in išče ter ustvarja rešitve, ki jih znotraj običajnega in znanega ni mogoče najti. Da je projekt »delovni«, pomeni, da je poudarek na delu, v katerem uporabniki v vsakdanjem življenju realizirajo dogovorjene spremembe. Govori se o projektih, saj konkretne naloge zapiše, poleg tega pa se vedno znova ugotavlja razlike (tudi minimalen napredek). Projekti so ves čas usmerjeni k želenim izidom, v katerih je socialni delavec aktiven soustvarjalec (Čačinovič Vogrinčič et al 2008: 15–16). Čeprav pri plesu 5 ritmov ne govorimo o izvirnih delovnih projektih, lahko zasledimo elemente le-teh. Vsak plešoči si postavi svoje edinstvene cilje in jih na svoj način uresničuje, kar pomeni, da so projekti plešočih izvirni, neponovljivi. S pomočjo plesa in skupine lahko plešoči razišče neobičajne možnosti, do katerih bi morda brez te podpore prišel težje ali počasneje. Prav spremembe, ki jih želijo ljudje uresničiti, lahko na plesišču v trenutku realizirajo, torej preizkusijo v skupini (delajo na spremembah »tu in zdaj«). Vsak ples je tudi projekt usmerjenosti v želene izide, pri čemer vodja in skupina aktivno pomagata. Čar plesa 5 ritmov in njegovo prednost vidim ravno v tem, da vsak posameznik sam razišče svoje koncepte »normalnega«, »sprejemljivega« in »običajnega« ter da razišče, kaj mu ti koncepti pomenijo in ali zanj sploh veljajo. V središču samega dogajanja ni iskanje absolutnih in končnih odgovorov, pač pa nenehno eksperimentiranje, preverjanje, opazovanje in reflektiranje. Vsak plesalec podari svojemu konstruktu svoj ples, sam ustvari svojo zgodbo in skupaj s skupino ustvari »skupno«. Največji poudarek je na posameznikovi edinstvenosti in izražanju ter spoštovanju le-te. Verbalno usmerjene terapije raziskujejo klientov (oz. uporabnikov) svet s pomočjo pogovora, pri metodi 5 ritmov pa to poteka preko plesa.

2 EMPIRIČNI DEL

2.1 Problem raziskave

2.1.1 Predstavitev raziskovalnega problema

Zanimalo me je, kako plesalci 5 ritmov doživljajo spremembe, ki so jih razvili skozi medij giba, kako doživljajo sebe v plesu, ter kako jim čas (v smislu mesecev in let) obiskovanja gibalno-plesne terapije pomaga pri uresničevanju zastavljenih osebnih terapevtskih ciljev (če so le-ti zastavljeni).

Mnogo posameznikov (in vsi, s katerimi sem opravil intervju), ki obiskujejo 5 ritmov, to obliko pomoči uporabljajo kot komplementarno obliko dela na sebi – večina se ukvarja še z drugimi metodami poglobljanja vase in osebnostne rasti, pa naj je to meditacija, joga, ali kakršna koli oblika psihoterapije). Zanimalo me je, katere so te druge oblike (samo)pomoči ter kakšne razlike opazijo intervjuvanci med njimi in plesom 5 ritmov.

Pomembnosti skupine v gibalno-plesni terapiji ne bi mogel dovolj izpostaviti. Skupina predstavlja varno polje, laboratorij – prostor, kjer plešoč lahko eksperimentira s svojo identiteto, s svojim obnašanjem, z vlogami in z odnosi z drugimi. Je priložnost za rast in razvoj socialnih veščin, saj se drug v drugem zrcalimo in se hkrati podpiramo. Odločil sem se raziskati, kakšen vpliv ima skupina na posameznikov terapevtski proces, kako doživlja sebe v interakciji z drugimi in kaj plešočemu skupina sploh pomeni.

Namen raziskave je predstaviti gibalno-plesno terapijo (po metodi 5 ritmov) in oceniti njen prispevek k osebnostnemu razvoju posameznika ter ugotoviti, kako lahko skupina pripomore k osebnostnemu razvoju.

2.1.2 Teme raziskovanja

- Seznanitev z metodo 5 ritmov.
- Pomen metode 5 ritmov.
- Primerjava drugih tehnik pomoči z metodo 5 ritmov.
- Vpliv časa obiskovanja metode 5 ritmov na doseganje zelenih sprememb.

- Vpliv 5 ritmov na različne vidike življenja.
- Pomen skupine v 5 ritmih.

2.1.3 Raziskovalna vprašanja

1. Kako plesalci po metodi 5 ritmov pri sebi opazijo spremembe, ki se navezujejo na njihove terapevtske cilje (če so le-ti zastavljeni) in ki jih povezujejo z obiskovanjem gibalno-plesne terapije?
2. Kako bi lahko primerjali svoje izkušnje s plesom 5 ritmov z izkušnjami, ki jih imate z drugimi oblikami pomoči (različne oblike psihoterapije, t. i. body-mind oblikami pomoči, pomoč z umetnostjo, ipd.)?
3. Kakšen vpliv ima skupina za osebo v procesu gibalno-plesne pomoči?

2.2 Metoda dela

2.2.1 Vrsta raziskave

Raziskava je poizvedovalne narave (je eksplorativna), kar pomeni (Mesec 1997: 37), da je namenjena odkrivanju problemov in opredeljevanju osnovnih značilnosti raziskovanega pojava ter iskanju njegovih sestavin, pri čemer se ne usmerimo na širšo populacijo, ampak le na manjše število primerov. Opravljena raziskava pa je tudi kvalitativna. Mesec (1997: 40) pojasnjuje, da namen kvalitativne raziskave ni analiziranje in utemeljevanje vsakega elementa raziskovanega pojava, ampak razumevanje celovitosti tega pojava. Osnovno raziskovalno gradivo predstavljajo opisi, ne pa številčni podatki.

Moje raziskovanje je potekalo s pomočjo intervjujev. Pogovore sem opravil s šestimi plesalci, ki različno dolgo obiskujejo ples 5 ritmov in so bili pripravljeni sodelovati z mano. Rezultate sem dobil brez uporabe merskih lestvic in postopkov, uporabil sem metodo kodiranja besednih opisov. Usmeril sem se na kvalitativno in eksplorativno raziskovanje osnovnih značilnosti oz. pojavov in na to, kako plesalci doživljajo izbrano metodo pomoči.

2.2.2 Merski instrument ali vir podatkov

Iskane podatke sem dobil s pomočjo vprašalnika, sestavljenega iz petih sklopov vprašanj. Prvi sklop se je nanašal na srečanje s plesom 5 ritmov in čas obiskovanja ter na to, kaj ples intervjuvancem pomeni. V naslednjem sklopu me je zanimalo, s katero drugo obliko pomoči (psihoterapija/t. i. body-mind oblika pomoči/ pomoč z umetnostjo/drugo) se poleg plesa še ukvarjajo, ter kako lahko te različne pristope med seboj primerjajo. V tretjem sklopu sem raziskoval vpliv časa/trajanja (meseci oz. leta) na doseganje želenih ciljev in primerjavo let obiskovanja gibalno-plesne terapije med posamezniki. Tu me je zanimalo tudi, kakšne prelomnice so v času obiskovanja intervjuvanci dosegli. Četrty sklop vprašanj se je nanašal na vpliv plesa 5 ritmov na socialno življenje, soočanje s stresom in občutenje lastne identitete vprašanega. V zadnjem, petem sklopu vprašanj me je zanimalo še, kakšen pomen plesalci pripisujejo skupini, kaj jim pomeni skupina, kako doživljajo sebe v interakciji z drugimi in kako jim skupina pomaga v njihovem terapevtskem procesu.

2.2.3 Populacija in vzorec

V okviru raziskave sem opravil intervjuje s plesalci, ki različno dolgo obiskujejo ples po metodi 5 ritmov. Vzorec raziskave sestavlja 6 ljudi, od tega 5 ženskega spola in 1 moškega.

2.2.4 Zbiranje podatkov

Podatke sem zbral s pomočjo delno standardiziranega intervjuja. Intervju je bil sestavljen iz petih sklopov vprašanj, na katere so intervjuvanci odgovarjali prosto, tako poglobljeno in osebno, kot so želeli. Pri tem sem jih vodil le toliko, da so se držali teme vprašanja, če me odgovor ni čisto zadovoljil, sem postavil kakšno podvprašanje. S privolitvijo intervjuvancev sem pogovore posnel s snemalnikom zvoka in jih pozneje s pomočjo računalnika pretipkal v pisno obliko. Intervjuje sem izvajal od 24. 9. 2014 do 1. 10. 2014. Vse intervjuje sem opravil v živo. Dogovarjanje je potekalo sproti, saj so intervjuvanci na pogovor prišli iz različnih koncev države. Intervjuji so trajali najmanj 25 in največ 65 minut.

Ena izmed oseb s katero sem opravil pogovor, je prvotno želela odgovoriti na vprašanja preko elektronske pošte. Ko sem dobil odgovore, so bili zelo skopi in sem zato to osebo prosil za dodatna pojasnila s podvprašanji. Na njeno pobudo sva se tako le uspela uskladiti in sva

uspešno opravila pogovor v živo. Med pogovorom sem bil ves čas pozoren na sogovornikovo govorico telesa. Prišel sem do ugotovitve, da je zelo dobrodošlo, če se s sogovornikom lahko srečaš v živo in posnameš pogovor, da zagotoviš kar se da verodostojen zapis pogovora. Hkrati pa lahko pomagaš s podvprašanji intervjuvancu do bolj poglobljenih odgovorov in mu tako nudiš odlično pomoč pri samorefleksiji. Na ta način sem lahko ves čas vzdrževal očesni stik s sogovornikom, kar ne bi bilo mogoče, če bi si odgovore beležil v pisni obliki. Kot potencialno pomanjkljivost pri snemanju pogovora bi izpostavil morebitno hrupno okolje, ki lahko oteži razumevanje pri poznejšem poslušanju posnetka.

Vprašanja za intervju:

1. Koliko časa se ukvarjate s plesno terapijo (hodite na Ples 5 ritmov) in kako ste se srečali z njo? Kaj vam pomeni gibalno-plesna terapija?
2. Če obiskujete še kakšno drugo obliko psihoterapije/ body-mind obliko pomoči/ pomoči z umetnostjo, kako bi lahko primerjali svoje izkušnje s plesom 5 ritmov z izkušnjami, ki jih imate z drugimi oblikami pomoči?
3. Kako vpliva čas (meseci ali leta) obiskovanja gibalno-plesne terapije na vaše doseganje želenih sprememb (glede na zastavljene cilje, če le-ti so zastavljeni)? Če plesno terapijo obiskujete več let, ali bi lahko posamezna obdobja primerjali glede na doseganje želenih ciljev ali pa glede na zaznane spremembe? Kaj menite, da je bila za vas najpomembnejša prelomnica v času obiskovanja gibalno-plesne terapije in jo povezuje z izkušnjo plesa?
4. Kako gibalno-plesna terapija vpliva na vaše socialno življenje, soočanje z vsakodnevnim stresom, občutenje lastne identitete?
5. Kaj vam pomeni skupina v gibalno-plesni terapiji, kako doživljate sebe v interakciji z drugimi, kako doživljate skupino kot celoto, kako ocenjujete prispevek skupine v vašem terapevtskem procesu?

2.2.5 Obdelava in analiza podatkov

Vse pogovore sem dobesedno prenesel v računalniško obliko s pomočjo programa Microsoft Office Word in jih označil z imenom ter starostjo intervjuvanca in s črkami A, B, C, D, E in F. Intervjuje sem spremenil v slovnično in slogovno berljiva besedila ter označil tiste dele besedila, ki predstavljajo odgovore na zastavljena vprašanja, s čimer sem jih spremenil v

enote kodiranja. Te enote sem označil s števkami. Dele, izvzete iz besedila sem odprto kodiral in jih označil z dvema poševnima črtama (/.../). Enotam kodiranja sem kasneje pripisal njihove asociacije in sorodne pojme, ter jih glede na opis razvrstil v kategorije. Temu je sledila metoda osnega kodiranja, kjer sem povezal pojme med seboj. Vsi koraki so dokumentirani v prilogah.

Primer kodiranja:

E7 /Bistvo vsega je jaz in moje telo in doživljanje v mojem telesu./ – doživljanje v telesu – stik s sabo – pomen gibalno-plesne terapije

3 REZULTATI Z RAZPRAVO

V intervjuju je sodelovalo 6 oseb, 5 oseb ženskega spola in 1 oseba moškega spola. Vsi sodelujoči obiskujejo plesno-gibalno terapijo po metodi 5 ritmov. Vprašanci so povedali, kako dolgo obiskujejo ples po omenjeni metodi. Oseba, ki najmanj časa pleše, obiskuje ples skoraj 1 leto, oseba z najdaljšimi izkušnjami pa 12. Intervjuvanec B se že desetletja srečuje z različnimi oblikami gibalno-plesne terapije in zato težko določi, kdaj točno se je srečal s 5 ritmi.

Večina jih je bila seznanjenih z metodo preko socialnih stikov (C2 /»Srečala sem se preko prijateljev, sploh Tomaž me je priganjal naj pridem.«/) ali pa preko medijev. Intervjuvanec B se je s 5 ritmi srečal na izobraževanju na Pedagoški fakulteti in na seminarju, namenjenemu tovrstnim temam. Intervjuvanec D pravi, da ga je prvič na ples vodila intuicija (D3 /»Srečala sem se tako, ker me je pot preprosto intuitivno vodila tja, ker sem si želela svobodnega gibanja.«/). V nadaljevanju sem izvedel, da se vsi intervjuvanci gibljejo v socialnih krogih, kjer sta samopomoč in osebnostna rast zelo pomembni. Zato nisem presenečen, da se je večina srečala s plesom 5 ritmov na ta način.

V nadaljevanju me je zanimalo, kaj posameznim plesalcem sploh pomeni gibalno-plesna terapija. Odgovori so bili zelo različni in težko jih je bilo kategorizirati ter povezati med seboj. A prišel sem do zaključka, da jim pomeni predvsem možnost za osebnostno rast, kar se kaže na vseh življenjskih področjih (A36 /»Drugi plesalci ti nudijo okolje, kjer se učiš, kako pluti po življenju.«/). Staton Jones (1992: 8–9) povzema Kubie (1958), ki pravi, da novi in ustvarjalni gibi skozi improvizacijo delujejo terapevtsko, saj lahko plesalec tako preizkuša nove načine delovanja v svetu. Šugman Bohinc (1994; v Šugman Bohinc 2003: 171) pravi, da morata imeti tako klient kot terapevt dovolj empatije, potrpežljivosti, kreativnosti in izvirnosti, da lahko skupaj raziskujeta alternativne možnosti klienta za preverjanje njegovega/njenega delovanja in selektivne izbire glede tega, kaj bi bilo smiselno vgraditi v vsakdanje življenje, kaj spremeniti in kaj opustiti. Payne (2003: 32) našteva učinke uspešne terapije, med katere spada prenašanje gibalnih vzorcev v širši spekter delovanja, in opredeljuje obseg gibanja, potrebnega za interpretiranje, organiziranje in oblikovanje sveta. Podobno tudi Yalom (1998: 21, 22) med dejavniki pomoči v skupini opiše dejavnik

oponašalnega vedenja. Člani lahko namreč v skupini zrcalijo vedenje sočlanov, preizkušajo nove oblike vedenja, nove vloge in načine soočenja s problemi. Avtorjem je torej skupno opažanje, da se s tovrstno obliko terapije lahko učimo novih načinov delovanja in razmišljanja ter da selektivno izbiramo, kaj želimo prenesti v vsakdanje življenje in česa ne. Nekateri intervjuvanci so kot enega izmed učinkov plesa navedli katarzo (A41 /»Če plešeš žalost, lahko začneš močno jokati.«/), kar potrjujejo mnogi avtorji. Wengrower (2009: 100) pravi, da se namen plesa skozi zgodovino in kulture spreminja, a da je katarza tudi eden izmed njegovih namenov. Vygotsky (1971, v Kompan 1996) opiše, da v umetniškem izražanju lahko pride do procesov globokega čiščenja in kompleksnega preoblikovanja čustev – katarzo, ki je nekaj drugega, kot zgolj sprostitvev. Yalom (1998: 22, 23) pa učinek katarze kategorizira pod dejavnike pomoči, ki so prisotni v vsaki terapevtski skupini. Verjamem, da je zaradi dejavnika skupine in dejavnika umetniškega izražanja sam proces še toliko močnejši. Ples zaradi velikega števila soplesalcev in socialnih interakcij omogoča močno samospoznavanje in razvoj različnih socialnih veščin, kot so samozavest, empatija do drugih, razvijanje vodstvenih sposobnosti ipd. Toseland in Rivas (2012: 17) prav socializacijo in socialno podporo uvrščata med prednosti skupin za podporo in pomoč. Podobno ugotavlja tudi Payne (2003: 32), in sicer da uspešna terapija pomaga pri razvoju socialnih veščin (kot so skupno odločanje, sodelovanje, zaupanje, občutljivost, razvoj stikov, upoštevanje in postavljanje pravil, iniciativnost, delitev pozornosti). Tudi Bojana Boh (spletni vir 11), učiteljica po metodi 5 ritmov, piše, da plesalci s pomočjo te plesne metode razvijajo toleranco do drugih in se spoznavajo.

Kategoriji osebne rasti in razvoja socialnih veščin se močno prepleteta, a sem jih zaradi lažje analize obdelal ločeno. S pomočjo plesa v skupini mnogi razvijejo tudi druga znanja oz. sposobnosti, ki so jim v pomoč tudi zunaj plesišča – pa naj bodo namenjene pomoči drugim (B4 /«Kako bi lahko z gibanjem prepoznal človeka in mu pomagal.«/) ali pa samopomoči (A26 /»Naučiš se dihati v svoje telo, kar ti pomaga pri hoji v hribe. Dobiš informacije, ki ti pomagajo drugje.«/). Mnogim pomeni ples enkratno priložnost za raziskovanje lastnega giba in izražanje notranjih stanj z njim, kar deluje terapevtsko in osvobajajoče. Mackrell (2005: 6) trdi, da je telesna govorica bogatejša od govorice drugih umetnosti, saj daje drugim oblikam dodano vrednost. Ustvarja namreč barvo, obliko, oblikuje ritme in korake, je hkrati kip ali slika, ki se premika. Lewis Bernstein (1975: 155) potrdi mojo tezo, da gib odseva naše

počutje in čustva in da z njim abstrahiramo in uporabljamo domišljijo, ko iz realne vsebine izrazimo obliko nekega čustva. Mimika ni samo mimika, temveč neverbalna govorica, ki enkratno nadomešča verbalno. Staton Jones (1992: 7) pravi, da gibalno-plesnega terapevta zanimajo ravno ta simbolični prikaz ustvarjalnosti nezavednega, gibanje čustev, proste asociacije in imaginacija, ki lahko pripeljejo do novih idej, uvidov in povezav. S konstruktivističnega vidika je pomembno zavedanje, da mora vsak klient sam raziskati svoj gib in njegov pomen ter da ne iščemo končnih in absolutnih odgovorov ali objektiviziramo. Podobno meni tudi Hoffman (1994, v Čačinovič Vogrinčič et al 2008: 12), in sicer pravi, da mora terapevt odstopiti od svoje navidezne moči in s svojim klientom nenehno raziskovati ter iskati in sprejeti svoj delež odgovornosti kot soudeleženi v procesu iskanja rešitev. Tudi Milošević Arnold in Poštrak (2003: 107) opozarjata, da se mora pomagajoči zavedati, da čeprav je reden član skupine, ni enak njenim članom in da se mora truditi za doseganje ciljev posameznikov in skupine, a hkrati paziti, da ga pri tem ne usmerjajo lastne vrednote in želje. Intervjuvanci pravijo tudi, da jim ples pomeni doživljanje lepih trenutkov, jim omogoča stik s sabo in je ena izmed tehnik sproščanja. Nekaterim intervjuvancem ples pomeni duhovno pot, doživljanje ekstaze in energiziranje, ali pa zgolj celostno fizično vadbo in preživljanje prostega časa.

Vsi intervjuvanci so vključeni (ali so bili vključeni) še v druge oblike pomoči, predvsem druge t. i. body-mind oblike pomoči. Med slednjimi prevladujeta taj či in joga. Polovica jih meditira ali obiskuje meditacije, dva pa imata izkušnjo z različnimi oblikami psihoterapije in različnimi oblikami pomoči z umetnostjo. Večina je odgovorila, da v življenju uporabljajo tako različne pristope za samopomoč, da se jim vse, kar počnejo »sestavlja« v celoto in da je težko točno opredeliti vpliv različnih oblik pomoči (B23 /»Težko opišem glavne razlike, ker se mi vse zliiva v eno.«/). Dva sta izpostavila, da je cilj vseh teh oblik isti – spoznati sebe, priti v stik s svojim telesom in osebnostno ter duhovno rasti. Trudi Schoop (1973: 45, v Payne 2003: 27) pravi, da sta telo in um v nenehni interakciji, zato se lahko tudi spremembe sprožijo na eni ali na drugi strani. A vseeno razlike so in zanimalo me je, katere so te razlike. Večina intervjuvancev je mnenja, da so druge oblike pomoči (taj či, joga) bolj strukturirani in da so zaradi vnaprej določenih položajev ujeti v forme in sistem, medtem ko ples nudi spontano izražanje in je celosten. Za ples ne potrebujemo nobene tehnike, ples nudi svobodo (C22 /»5 ritmov je bolj svoboden, bolj poslušáš svoje telo in mu slediš.«/). To potrjuje tudi Chodorow

(1999: 27), ko piše o ustvarjalnem gibu, ki da mu moramo pustiti, »da se zgodi«, ne pa da ga »ustvarimo«. Hkrati pa avtorica pravi, da ustvarjalni proces zahteva oba načina – torej sodelovanje zavednega in nezavednega. Spontano izražanje (in ne sledenje družbenim normam) je za našo civilizacijo zelo težko, saj smo naučeni omejene gestikulacije in zakrnele uporabe celotnega telesa v komunikaciji. Vogelnic (1994b: 5) pravi, da je glavno merilo ustvarjalnega giba povezanost med gibanjem in notranjim stanjem. Cilji tovrstne terapije niso popravljanje ali zdravljenje simptomov, ampak celostnost, harmonija in integracija v medosebnih odnosih, pa pravi Možina (2003: 134). Skupina v plesni terapiji skupaj ustvarja nekaj, kar na drugih oblikah pomoči ni toliko v ospredju. V primerjavi s plesom vprašanci psihoterapijo doživljajo kot bolj umski pristop, razčlenjevanje in analiziranje podatkov, pri plesu pa se ozaveščanje in spreminjanje dogaja spontano. To, da spreminjanje nastaja spontano, potrjuje tudi Marinelli (1993: 33–41, v Kroflič 1999: 34). Trdi, da pride pri improvizaciji v ustvarjalnem gibu in plesu do samoorganizacijskih procesov, saj mora posameznik sodelovati z okoljem in se nanj odzvati, improvizirati in integrirati vse doživeto v že obstoječe strukture. Iz začetnega navideznega kaosa oz. naključja začne nastajati kompleksen red z vzorci, mislimi in drugimi zavednimi občutji. Samoorganizacija se zgodi samodejno, če plesalec ne sili gibanja in dopušča razvoj kompleksnosti. Marinelli pritrди Helen Payne (2003: 29, 30) in nadaljuje, da ritmična narava plesa lahko povzroči samoorganizacijske spremembe na nezavedni ravni ter da sta gibanje in čustvovanje neizbežno prepletena. V primerjavi z verbalno usmerjeno psihoterapijo doživljajo intervjuvanci plesno terapijo bolj prijetno in manj naporno. S tem se strinja Johnson (1998: 149). Pojasnjuje, da verbalno usmerjena terapija sicer pomaga klientom do uvidov, a da le-ti ostanejo zamrznjeni v intelektu in da jih ljudje težko realizirajo v vsakdanjem življenju. Gibalno-plesna terapija pa zmanjšuje pritisk na klienta, ki ga ustvarja zahteva, da mora govoriti o sebi in svojih občutjih, ter v središče postavi zaupanje, da bo z delom na telesu (ko bo klient pripravljen) prišla na dan njegova celotna zgodba. R.F. Miller (Zagorc 1992:9) pa o plesu pove, da je najbolj sproščujoč in najmočnejši tam, kjer so besede brez moči, saj je neponovljiv. Možina (Možina in Florjanič Kristan 2003: 135) je mnenja, da se mora plesna terapija pod vodstvom izkušenega terapevta dopolnjevati z drugimi oblikami pogovorno usmerjenih terapij in psihosocialne pomoči. Podobno piše tudi Payne (2003: 33), ki sicer meni, da je za nekatere kliente pogovor potreben, pri drugih bi pa pogovor le povečal občutek tesnobe. Omenjenemu stališču se pridruži Schoop (1973: 45, v Payne 2003: 27) z integrativno

teorijo, po kateri sta telo in um v nenehni interakciji, spremembe pa se lahko sprožijo na eni ali na drugi strani. Pristop verbalnih terapij je um – telo, pri plesni terapiji pa telo – um, pri čemer oba pristopa želita spremeniti celotno bitje. Kroflič (1999: 78) pojasnjuje, da so umetnostne terapije manj sistemizirane in pripravljene za uporabo v primerjavi z verbalno usmerjenimi terapijami ravno zato, ker se nam zdi samoumevno, da umetniška dejavnost spodbuja ustvarjalnost. Umetniško izražanje je z izjemo besedne umetnosti v večini neverbalno, zato pa spodbuja divergentno mišljenje. Strinjam se, da bi bilo dobro gibalno-plesno terapijo dopolniti s pogovori, refleksijami in drugimi načini verbalnega izražanja, saj je le-to, kljub svoji izrazni omejenosti, še vedno velik del nas. Intervjuvanec B je izpostavil, da sta opažanje razlik in primerjava individualni kategoriji, s čimer se strinjam.

Zanimalo me je, kako vpliva čas obiskovanja 5 ritmov – v smislu, kako dolgo, npr. koliko let – na doseganje zelenih sprememb glede na terapevtske cilje, če so bili ti zastavljeni. Izvedel sem, da si nekateri ciljev pred plesom niso postavili, ali pa so se ti cilji izoblikovali sproti (E25 /»Cilji so se oblikovali skupaj z željami. Ko sem videla človeka na plesišču, ki je jasen v svojem gibu in zna jasno postaviti meje, se je v meni prebudila želja da bi tudi sama to usvojila.«/). Payne (2003: 33) to potrjuje in pravi, da nam gibalno-plesna terapija pomaga ravno pri ozaveščanju ciljev in njihovem uresničevanju ter da mora terapevt klienta usmerjati na manjše, lažje dosegljive korake. Ker se vsi intervjuvanci ukvarjajo tudi z drugimi oblikami (samo)pomoči mislim, da sta jih do gibalno-plesne terapije privedla pogum in odprtost za spoznavanje novega, ne pa nek točno določen cilj. Dva intervjuvanca sta mnenja, da čas ne vpliva na doseganje sprememb, eden izmed njiju je kot dejavnik sprememb izpostavil pripravljenost, pogum in zrelost zavesti. Roth (2004: 60) časovne komponente ne opredeljuje, vendar pojasni, da je treba pred potovanjem (raziskovanjem) osvoboditi telo, priti v stik z njim, kar posledično osvobaja srce in čustva. Med tistimi, ki so lahko opredelili vpliv časa na doseganje zelenih sprememb, pa je večina mnenja, da so se sčasoma tako ali drugače osebno razvili, prišli do globljih spoznanj, večje svobode in večjega sodelovanja s skupino. Čas prinaša tudi nove načine izražanja v gibu, krepitev fizičnega telesa in večje občutenje svobode. Levy (1988: 16) ravno to izpostavi kot nekatere izmed ciljev gibalno-plesne terapije, ki so: rehabilitirati telo; zagotoviti možnost raziskovanja vseh smeri v prostoru in občutka svobode v gibanju; ponuditi moč in prostor za gib, saj se tako lahko izrazi notranje doživljanje; pomagati plesalcu, da razvije gotovost v lastnem izražanju z gibom (kar

je mogoče, ko posameznik začuti večji nadzor nad svojim telesom); posamezniku pomagati do večjega stika z različnimi deli telesa; dati več poudarka in pripisati večji učinek gibalnemu izražanju. Udeleženec B pa je izpostavil, da je doseganje vseh sprememb odvisno od globine problema, da ničesar ni mogoče spremeniti čez noč in da je za vse potreben trud.

Tistim, ki obiskujejo ples več let, sem zastavil vprašanje, kako bi posamezna leta lahko primerjali med seboj. Večina jih je govorila o tem, kaj so doživljali na začetku in kaj doživljajo sedaj, zato vsi ti odgovori sovpadajo tudi s prejšnjim vprašanjem. Zato sem primerjal sem le začetno in poznejše obdobje. Tudi tu sta dva udeleženca odgovorila, da čas ni pomemben dejavnik. Menim, da čas ni pomemben dejavnik predvsem za tiste, ki so vključeni tudi v druge pristope za osebno rast in jih kombinirajo z gibalno-plesno terapijo. To je lahko rezultat tega, da različne oblike pomoči delujejo na različne vidike človeka. Pri nekaterih gre bolj za mentalne modele, druge pa vključujejo več telesnih aktivnosti. Nekatere oblike pomoči se lahko med seboj dopolnjujejo – ozaveščanje nekega čustva se lahko začne v psihoterapevtskem procesu, soočenje z njim pa se nadaljuje pozneje, med gibalno-plesno terapijo; ali obratno – v plesnem procesu je mogoče doživeti čustva in občutke, ki se jih kasneje v psihoterapevtskem procesu še ozavesti in postavi v kontekst. To hipotezo potrdi Schoop (1973: 45, v Payne 2003: 27) in pravi, da se zaradi nenehne interakcije uma in telesa lahko zgodijo spremembe tako na eni, kot tudi na drugi strani. Johnson (1998: 85) pravi podobno, in sicer, da se psihoterapija telesa in psihoterapija telesa dopolnjujeta, saj obe iz različnih zornih kotov raziskujeta sovplivanje telesa in uma. Iz intervjujev sem razbral, da je največji napredek v doseganju osebnih ciljev in sprememb opazen na začetku (A60 */»Prvo leto, ko sem se spoznala s plesom, sem doživela največji napredek, saj v vsakem plesu spoznaš nekaj o sebi.«/*). Začetki so obdobje prihajanja v stik s sabo, v stik s telesom, iskanja in vzpostavljanja socialnih stikov, raziskovanja lastnega giba. Takrat je ozaveščanje še počasnejše (oz. pride z zamikom), a je zagon večji (F37 */»Na začetku sem se hotel znebiti čim več ran, bolečin, travm, potem sem šel nežno naprej«/*). V poznejšem obdobju se je treba bolj potruditi za napredek, a je tudi samo doživljanje med plesom intenzivnejše, ozaveščanje in spreminjanje ustaljenih vzorcev mišljenja in delovanja je hitrejše, sledi pa tudi poglobljanje. Vedno bolj se začnejo razvijati nove kvalitete, nastopi boljše počutje in preizkušajo se novi gibi ter načini delovanja. Z leti se razvije trdna struktura, ki je podlaga za to, da spreminjanje in ozaveščanje nista tako pretresljiva (E39 */»Uvidi me ne pretresejo več toliko, kot so me na*

začetku.«/). Razvije se tudi občutek varnosti. Boh (spletni vir 4) opaza podobno, in sicer, da plešoči na začetku ne vedo točno, kaj bi počeli s seboj in da jim ples takrat pomeni zgolj vajo oz. sprostitev. Sledi obdobje plesa osebnosti, ko ima posameznik močen nadzor nad lastnim gibom, veliko se primerja in ocenjuje. Ko mine to obdobje, nastopi faza intuitivnega plesa, ko se ego začne počasi umikati in plešoči začne raziskovati lasten gib. Obdobje zrelosti, ali faza inspirativnega plesa, pa je čas ozaveščanja lastnih vzorcev in raziskovanje novih možnosti. Tu se začne proces samozdravljenja. Vse doživeto na plesišču se hitro prizemlji in prenese na druga življenjska področja. Najvišja stopnja plesa 5 ritmov pa je ekstatični ples, ko vsa ločenost izgine.

Vsi vprašanci so težko izpostavili eno samo prelomnico, ki se jim je zgodila v času obiskovanja gibalno-plesne terapije in je povezana z njo. Vsem so se prelomnice dogajale bolj kontinuirano oz. je bilo teh prelomnic več. Kljub temu sem ugotovil, da se je večina prelomnic zgodila v osebni rasti – razvile so neke kvalitete in sposobnosti, ki bi jih udeleženci brez pomoči skupine in plesa 5 ritmov razvili težje ali pa počasneje. To potrjuje Ammon (1982, v Novak 2000: 48), ki pravi, da se posameznik preko skupine in socialne energije spreminja, z njo raste, se razvija in gradi svojo osebnost. Posamezniki v skupini so v nenehni interakciji, v nenehnem procesu dajanja in sprejemanja ter vzajemnega učenja o sebi in o drugih. Nekateri so na plesišču prišli do novih uvidov in spoznanj o sebi ali življenju (D39 /»Spomnim se tudi, ko je bila glasba moje mladosti in sem videla, kako disharmonična sem bila takrat.«/). Meerloo (v Lewis Bernstein 1975) ta pojav poimenuje »gibanje kot orodje za regresijo«. S kohezivnostjo skupine se izgubi občutek lastne identitete, posameznik se tako vrne v čas otroštva, v občutenje odvisnosti in povezanosti, preden se je razvil v samostojno entiteto in odrasel. Sam proces se lahko občuti kot umikanje ega ali disociacija. Nekateri so v intervjuju izpostavili prelomnico v intenzivnejšem notranjem doživljanju ali pa so prišli do boljšega poznavanja in spoštovanja lastnih potreb. Nekaterim pa je prelomnica pomenila odkritje neke nove metode znotraj samega plesa ali celo sam začetek obiskovanja plesa 5 ritmov (F46 /»Mogoče je ta prelomnica to, da sem sploh začel hoditi na 5 ritmov.«/). Tako kot pri drugih vprašanjih je težko razvidno, katere spremembe točno so posledica obiskovanja plesa 5 ritmov in kaj posledica obiskovanja drugih modelov za osebno rast, saj se le-ti vprašancem dopolnjujejo. Vseeno so mi udeleženci znali odgovoriti na vprašanje o tem, katere prelomnice so neposredno doživeli med plesom ali v povezavi z njim.

Plesišče je polje interakcij med plesalci, kjer je vsak v svojem svetu, a mora hkrati priti do določene stopnje prilagajanja in sodelovanja. Zato me je zanimalo, kako ples v skupini vpliva na socialno življenje vprašanih. Z raziskavo sem prišel do spoznanja, da plesalci med plesom in delom v skupini razvijejo mnogo socialnih veščin, ki jim koristijo tudi na drugih življenjskih področjih. Ko se srečaš s čustvi sočloveka (E51 / »*Lahko sem žalostna in ti dobre volje, ali pa jaz dobre volje in ti žalosten, pa ni z nobenim od naju nič narobe.*«/), se prilagajaš skupini in posameznikovim potrebam, neizbežno razviješ občutek za sočloveka (E52 / »*Naučila sem se, kako se najti s človekom na pol poti.*«/). Ravno razvijanje socialnih veščin je eden izmed dejavnikov pomoči po Yalomu (1998: 20), podobno pa Toseland in Rivas (2012: 17) med prednosti skupin za pomoč in podporo uvrščata socializacijo, socialno podporo in empatijo iz več virov (razvijanje sposobnosti identifikacije s težavo člana skupine), pa tudi solidarnost (sprejemanje sočlanov v njihovih čustvih in občutkih). Takšno pridruževanje sočlanom v njihovih čustvih deluje na njih tudi zelo pozitivno, saj dobijo občutek sprejetja. Yalom (1998: 10,11) to opiše kot univerzalnost (eden izmed dejavnikov pomoči), saj člani skupine spoznajo, da v svojih problemih niso sami in da imajo tudi drugi podobne življenjske izkušnje. Mnogi so preko udeležbe na plesu 5 ritmov našli dobre prijatelje, enako misleče ljudi, s katerimi lahko delijo svoje življenje. Opazil sem tudi spodbuden vpliv metode na lažje navezovanje in razvijanje socialnih stikov, saj se med določenimi vajami med plesom učiš vzpostaviti stik.

Ples je celosten, ker vključuje tudi element fizičnega telesa. Ko se plesalec stresa, se lahko »otrese« stresa (D43 / »*Če je stres tisti obremenjujoči del življenja ki ne pusti, da bi imel stik s sabo, je to enkratna priložnost, da se ga otreseš, streseš, da odplešeš ta stres, da zaplešeš s tem stresom in se od njega poslovliš.*«/). To opaža tudi Schmais (1985; v Staton Jones 1992: 52–55). Pravi, da je eden izmed zdravih dejavnikov gibalno-plesne terapije ravno to, da omogoča psihično distanco od osebnih problemov, s čimer se lahko distanciramo od problema, ga reflektiramo in simbolično tudi izrazimo. Ta pojav poimenuje simbolizem. Ples je tehnika fizičnega sproščanja stresa, ni pa edina tehnika, ki jo intervjuvanci uporabljajo v ta namen (F51 / »*Težko bi rekel točno kako mi pri tem pomaga ples, ker veliko drugih stvari uporabljam za soočenje s stresom.*«/). Ozaveščanje fizičnega telesa in dogajanja v njem med plesom pomagata pri ozaveščanju stresa, kako in kje ga je mogoče občutiti in to prenesti v druge življenjske situacije. Med plesom se raven stresa zmanjšuje zaradi vzbujanja pozitivnih

občutij in zaradi trajanja plesa 5 ritmov, ki traja 2,5 uri (A76 /»Na začetku mi je bilo zanimivo ko sem videla, da se dejansko šele po eni uri in pol lahko otrem stres. V teh dveh urah in pol pa se ga lahko dobro rešim. V eni uri bi se težko.«/). Plesalci so prav s spoznavanjem sebe in svojega telesa ter ozaveščanjem diha spoznali nove tehnike za sproščanje stresa, ki jih lahko uporabijo kadarkoli. Verjamem, da je stres dandanes med drugim tako splošno prisoten ravno zaradi prekomerne uporabe leve možganske hemisfere, ki ves čas analizira podatke, jih kategorizira ter doživlja svet vzročno-posledično. Ustvarjalno delovanje desne možganske hemisfere je zelo zanemarjeno in zato pride do raztelesenja človeka. To opaza tudi Kroflič (1999: 11–17). Zagorc (1992: 12) trdi, da imajo vzhodne kulture privzgojen intuitiven način delovanja in da bi bilo to pametno prenesti tudi v naš prostor, saj umetniško izražanje znanstveno dokazano pozitivno vpliva na telesni in intelektualni razvoj posameznika. Med drugim opažam, da se veliko stresa ustvarja zaradi privzgojene in priučene tekmovalnosti (ki pri nas velja za zaželeno), ter nenehne potrebe po dokazovanju. Skozi gibalno-plesno terapijo in pomoč z umetnostjo nasploh bi se lahko naučili, da naš cilj ni dovršena kreacija, temveč sam proces izražanja. Kroflič (1992 v Kustec 2007: 9) se strinja, da je umetnostna terapija preokvirjanja, zdravljenja in ustvarjanja tista, ki omogoča klientom lažje izražanje notranjih občutenj (in posledično deluje kot preventiva in kurativa za stres). Kot povzročitelja stresa bi izpostavil tudi dejstvo, da je naša civilizacija »vidna« – svet torej doživlja preko vizualnih kanalov in zato se zunanosti namenja največ pozornosti. Lumsden (2006: 43) piše, da smo ravno zaradi tega »pomanjšani« na enodimenzionalno, manipulativno, plitko in varljivo zunanost, kar je izjemno krivično zaradi kompleksne in mnogo širše razsežnosti nas samih.

Vprašanci so mi odgovorili, kako vpliva ples na občutenje njihove lastne identitete. Menim, da vsako spoznanje, vsak uvid in vsaka nova izkušnja s seboj prinese (zavedno ali nezavedno) nek nov občutek lastne identitete. Ta se krepi s samospoznavanjem. Plesalci spoznavajo, kdo so, kar neizbežno vpliva na njihovo občutenje sebe (D48 /»Ples je dober zdravilni pomočnik, ker te pripelje do spoznavanja lastne identitete. Vodi te po poteh spoznavanja samega sebe.«/). Payne (2003: 32) pravi, da uspešna terapija pomaga pri integraciji uma in telesa tako, da z ustvarjanjem dobre telesne samopodobe spodbuja prebujanje »jaza«, kar omogoča krepitev in rast individualne identitete. Vsako spoznanje o sebi in svojem delovanju je tudi korak v smeri osebne rasti, s čimer se občutenje sebe spremeni, tako kot pri spoznavanju sebe v odnosu z drugimi. Toseland in Rivas (2012: 17) potrđita, da je ravno podeljevanje

povratne informacije ena izmed prednosti skupin za pomoč in podporo. Ker so člani skupine med plesom ves čas v interakciji, se drug na drugega odzovejo in si tako posredujejo tudi povratno informacijo. Tako se lahko člani skupine glede na to, kako jih drugi doživljajo, učijo o sebi in lastni identiteti. Istočasno lahko plešoč prakticirajo novo obnašanje (ibid.), s čimer v varnem okolju preizkušajo nove načine delovanja. Podobno tudi Yalom (1998: 21,22) opisuje, da v terapevtski skupini s posnemanjem drugih člani lahko preizkušajo nove oblike delovanja, nove vloge in začnejo spoznavati kdo so. Iz raziskave je razvidno, da ples nudi močno izkušnjo stika s svojim telesom, kar lahko vodi do intenzivnih duhovnih izkušenj – spoznavanja sebe kot nekoga, ki je več kot le fizično telo (B50 /»*Lahko pa se z ozaveščanjem telesa potem dviguješ više in se odpiráš.*«/). Iz pogovora sem razbral, da lahko udeleženci čutijo povezanost duha in telesa. Claire Schmais (Schmais 1985; v Staton Jones 1992: 52–55) to opisuje kot integracijo – proces, v katerem posameznik lahko s plesom doživi vključevanje telesnih izrazov in gibov v misli in čustva, povezanost notranje in zunanje realnosti, ter samopodobe in samopredstavnosti.

Iz analize podatkov je razvidno, da skupina pomeni predvsem podporo. Skupina ustvari varno polje, prostor kjer se je mogoče izraziti na svojstven način, prostor, kjer je lahko vsak avtentičen in hkrati sprejet. To ugotovitev potrdi Schmais (1985; v Staton Jones 1992: 52–55), ki pravi, da je izražanje eden izmed zdravilnih dejavnikov skupinske gibalno-plesne terapije, saj se notranje občutje, ko ga izrazimo, zdi manj grozeče. Payne (2003: 10) pa dodaja, da se ob izražanju notranjih občutkov z gibom začne komunikacija najprej v notranjem svetu, ki jo plešoč izrazi z zunanjim svetom – torej od sebe k drugim – in se lahko drugim tako približa. Ko je ta spontani gib v skupini sprejet, dobi plešoč občutek normalizacije (Toseland in Rivas 2012: 17), torej občutek, da so njegove notranje vsebine (mogoče s strani družbe nesprejemljive) v skupini sprejete, s čimer občutek stigmatiziranosti izzveni. Intervjuvanec F se je povsod drugod počutil nesprejetega, kot izobčenec, v plesu 5 ritmov pa končno dobrodošlega in sprejetega. Verjamem, da veliko ustvarjalnih posameznikov doživlja podobno nesprejemanje s strani družbe, kar potrdi Trstenjak (1981, v Vujanovič 2005: 73–74). Kar družba po njegovem mnenju težko sprejme v ustvarjalnem posamezniku, so njegova nekonformnost, nekonvencionalnost, čut za estetiko, senzibilnost, določena stopnja neprilagodljivosti, prevratnost, napadalnost, odprtost za novo, nevezanost, prožnost, intuitivnost, introvertiranost, impulzivnost, ekscentričnost in psihična ranljivost.

Sama ustvarjalnost in izraznost je v današnji družbi še vedno velikokrat označena za čudno ali nenormalno, zato je enkratno, da se ustvarjalni posamezniki »najdejo« in soustvarijo svoj edinstveni ples. Skupina nekaterim pomeni pleme ali družino (C39 / *»To mi je resnično kot neka nova družina.«*/). Ponuja občutek varnosti in ljubezni, zlasti če se njeni člani med seboj že bolje poznajo (A101a / *»Ko prideš tja in vidiš znane obraze, se počutiš varno.«*/). Yalom (1998: 24-26) to opiše kot skupinsko kohezivnost, ki pa je predpogoj za razvoj drugih dejavnikov pomoči, med drugim dejavnika korektivne rekapitulacije družine. Skupina simbolično predstavlja primarno družino in zato lahko v tej skupini podoživimo zgodnje družinske konflikte korektivno – izkusimo zdravilno nadomestno družinsko izkušnjo. Nekaj podobnega opazata tudi Toseland in Rivas (2012: 17). Pravita, da lahko s pomočjo skupine podoživimo simbolično predstavitev primarne družine (poustvarjanje družinske celice) in predelujemo nezadovoljive odnose z njo in s prijatelji (rekapitulacija). Preko pogovora sem ugotovil, da je ples v skupini drugačna izkušnja v primerjavi z individualnim plesom, saj pestrost interakcij znotraj skupine lahko pripelje do različnih uvidov in spoznanj o sebi. Toseland in Siporin (1986, v Toseland in Rivas 2012: 18) sta dokazala, da so skupine v primerjavi z individualnim delom 25 % bolj učinkovite, da pa individualne obravnave v nobeni od raziskav niso bolj učinkovite od dela v skupini. Prav tako je bilo dokazano, da je osip klientov manjši v skupinski terapiji v primerjavi z individualno. Avtorja trdita, da je mogoče predpostavljati, da je skupinska terapija veliko bolj učinkovita, ko gre za reševanje socialnih problemov in manj, ko gre za reševanje zelo osebnih psiholoških problemov. Nudi možnosti za osebni razvoj, saj njeni člani ustvarjajo zrcalno podobo vsakega posameznika, iz katere se lahko uči. poleg tega pa nudi priložnost »mojstrenja« sebe v socialnih interakcijah in učenju o »svetu tam zunaj« (D50 / *»Skupina mi pomeni različne delčke znotraj mene, ki se zrcalijo v posameznikih v skupini – od bojevitih delov, do nežnih.«*/). Skupino kot socialni makrokozmos opiše tudi Yalom (1998: 33,34) s pojasnilom, da se člani skupine po zadostnem skupaj preživetem času sprostijo in postanejo to kar so, da se do sočlanov obnašajo tako, kot se obnašajo zunaj skupine. Dodaja, da mora izkušen terapevt to opaziti ter uporabiti v rast posameznika in skupine. Tudi Konopka (1961: 327, v Milošević Arnold in Poštrak 2003: 106) pravi, da je socialno delo s skupino metoda socialnega dela, katere učinek je namenjen tako posameznikom v skupini, kot tudi celotni skupini in da je namen skupine odvisen od njenih potreb in potreb njenih članov. Podobno tudi Toseland in Rivas (2012: 11) opisujeta socialno delo s skupino kot na cilj osredotočeno

dejavnost z majhnimi skupinami, namenjeno izpolnjevanju nalog in zadovoljevanju psihosocialnih potreb njenih članov. Tudi onadva trdita (ibid. 12), da mora biti pozornost socialnega delavca usmerjena tako na skupino kot tudi na člane znotraj nje. Kot so pokazali odgovori na vprašanja, intervjuvanci občutijo, da skupina ustvarja skupno energijo in omogoča umetniško udejstvovanje. Pravijo, da skupino bolj kot le množico posameznikov dojemajo kot samostojni organizem. Tako skupina kot vsak posameznik v njej ima lastne potrebe, vzorce, cilje in karakteristike (ibid.).

Zanimalo me je, kako intervjuvanci doživljajo sebe v interakciji z drugimi. Prav vsi so odgovorili, da spoznavajo sebe v odnosu z drugimi (C44 *I»Sem šele pri 5 ritmih spoznala, da sem bila prej večinoma v svojem svetu, oz. da sem plesala s poznanimi ljudmi, ljudmi ki so mi blizu, ali na isti frekvenci.«/*). Struktura plesa je sestavljena tako, da je veliko sodelovanja v parih ali v manjših skupinah, kjer se lahko preizkusimo v različnih vlogah, lahko eksperimentiramo s skupino in s sabo ter razvijamo socialne veščine. Toseland in Rivas (2012: 17) ta pojav tudi sama opazita pri delu s skupino in ga poimenujeta prakticiranje novega obnašanja. To pomeni, da lahko člani skupine v varnem okolju preizkusijo nove načine delovanja, odzivanja in nove vloge. Tudi Boh (spletni vir 11) trdi, da se znotraj plesa 5 ritmov plešoč lahko preizkusijo v različnih vlogah – v vlogi voditelja, sledilca in pobudnika. Skupina je v močno podporo pri osebni rasti (E69 *I»Na začetku sem mislila, da samo jemljem od skupine, nič pa ne dam. Sedaj vidim vzajemnost tega. Plesišče je prostor, kjer sem lahko zelo prisotna v tistem, kar se trenutno dogaja in to tudi nudim drugim.«/*) in v pomoč pri osvobajanju, lahko pa v drugih plesalcih najdemo inspiracijo (A102 *I»Vedno me očarajo 60-letne ženske, ki so se sposobne po plesišču premetavati, jaz si lahko samo želim, da bom jaz nekoč taka.«/*). Prav to, da so člani skupine drug drugemu lahko vzorniki, je po Toseland in Rivas (2012: 17) ena izmed prednosti skupin za pomoč in podporo, podobno pa meni Vogeltnik (1994b: 10), in sicer, da je dobro poskusiti dohajati druge in jih spodbujati, da naredijo nekaj, česar še ne znajo in jih navdihovati.

Sestava tedenske skupine plesa 5 ritmov ni nikoli ista, vendar jo intervjuvanci vseeno doživljajo kot celoto, ki se zbere na plesišču ob določeni uri s skupnim ciljem in namenom (F66 *I»Skupina je skupek različnih ljudi, združenih z namenom, da skupaj plešemo in smo se pripravljeni odpirati drug drugemu.«/*). Vogeltnik (1994b: 10) pravi, da vsaka skupina

oblikuje svoja pravila in da ni mogoče postaviti univerzalnih pravil za skupino, saj se posamezniki odzovejo na občutja in doživljanja soplesalcev in tako drug pri drugemu sprožajo odzive. To hkrati potrjuje mojo ugotovitev, da je priporočljivo ohranjati stalnega vodjo in da naj se skupina sestaja redno ter začenja in končuje točno. Verjamem, da je upoštevanje pravil, ki jih skupina skupaj postavi, zelo pomembno za vzpostavljanje in ohranjanje varnega prostora. Hkrati ta skupina kot celota neguje zmožnost ohranjanja individualnosti svojih članov. Praper (2008: 47) povzema Cohn (1993) in potrjuje ravno to, kar sem ugotovil preko pogovora. Opisuje skupinski matriks kot gnezdo, v katerem človek v varnem okolju razvija koncepte o sebi v odnosu z drugimi, sposobnost, da se kot individualna osebnost vključuje v socialno okolje in razvija ter vzpostavlja odnose. Posameznik z integracijo »MI« identitete, razvije odnose vzajemnosti, ne da bi izgubil odnos »JAZ« in »MIDVA«. Reitz s sodelavci ugotavlja podobno, in sicer, da se posameznik s pomočjo skupine uči o svoji drugačnosti in jo spoznava, a hkrati razvija sposobnost sodelovanja s skupino, uči se sprejemati individualnost članov skupine, ne da bi zanikal sebe (Novak 2000: 49). Skupine nekateri doživljajo kot zunanji izraz notranjih delčkov sebe, ki se povezujejo v celoto. Ta celota je življenje. Čeprav včasih skupine ni mogoče doživljati kot celote (E70 /»*So trenutki, ko imaš občutek, da je vsak v svojem procesu in da nismo skupina, ker se vsakemu nekaj njegovega dogaja*«./), večina intervjuvance občuti močno povezanost skupine. Yalom (1998) to opiše kot enega izmed najpomembnejših dejavnikov pomoči in ga poimenuje skupinska kohezivnost (ibid. 24–26). Pojasni, da je ta dejavnik, kot tudi dejavnik medosebnega učenja (ibid. 31) bolj kompleksen in močnejši kot vsi drugi in je predpogoj, da ostali dejavniki sploh »delujejo«. Pravi, da člani skupine z večjim občutkom solidarnosti in »skupinskosti« bolj cenijo skupino, so do nje bolj zaščitniški, poleg tega pa so takšne skupine tudi bolj obiskane, imajo več podpore in bolj branijo svoje standarde. Na osnovi njegovega dela tudi Schmais (1985, v Staton Jones 1992: 55) pojasni, da se s skupnimi koraki in gibanjem v istem ritmu skupina poveže, tako da njeni člani lahko sodelujejo v simboličnem izražanju drug z drugim. Praper (2008: 140) skupino razume kot psihološko bitje, ki deluje kot posameznik.

Zanimal me je še prispevek skupine v terapevtskem procesu intervjuvancev. Večina je povedala, da jim je skupina pomagala pri osebni rasti in samospoznavanju (C47 /»*Skupina mi v rasti pomaga, ker so mi drugi ljudje ogledalo. Kar vidiš v drugemu, nosiš v*

sebi«./). Prav tako ima vsak posameznik veliko možnosti učenja vzpostavljanja stika, razvijanja občutka za sočloveka, učenja o stiku in o drugih, učenja o odnosu in življenju. Iz tega je razvidna velika prednost skupinskega dela, še posebej na področju razvijanja socialnih veščin. Skupina tudi motivira člane, da jo še naprej obiskujejo in da ne obupajo, ter jim vpliva upanje. Vlivanje upanja (Yalom 1998: 9,10) je pravzaprav osnova v vsakem terapevtskem procesu, ki klienta spodbuja, da ostane v njem. Prav osredotočenost na vsak napredek, pa četudi je na videz manjši, je za stroko socialnega dela in drugih pomagajočih poklicev zelo pomemben, saj klientom pomaga ohraniti pozitiven odnos in usmerjenost v želene izide. Enako opaža tudi Payne (2003: 33) in trdi, da se mora klient zavedati, da se z eno terapijo njegov svet ne bo popolnoma spremenil in vse težave ne bodo izginile, ter da je pomembno, da terapevt klienta usmeri na manjše, lažje in hitrejše dosegljive cilje oz. korake. Intervjuvanci so mi v nadaljevanju povedali, da jim skupina daje občutek varnosti. Izkušstvo povezanosti s skupino je lahko močna duhovna izkušnja, ki pomaga posamezniku do premikov oz. sprememb v življenju. Duhovne izkušnje, ki jo posamezniki opisujejo, pa ne pripisujem samo moči skupine, ter samemu ustvarjalnemu procesu. Bodén (1994: 75) pravi, da se nam zdi ustvarjalnost mistična. Gre za protislovje, ki ga mnogi strokovnjaki z različnih področij ne znajo pojasniti. Ustvarjalni impulzi se pojavijo hitro in brez ali z malo zavestnega razumevanja. Tudi Curt Sach (v Zagorc 1992: 10) pravi, da je ples več kot samo umetnost, da je mistično-religiozna izkušnja in ples označi za bivanje v višjih razsežnostih. To, kar doživljajo plesalci kot duhovno izkušnjo, pripisujem tako samemu ustvarjalnemu procesu kot tudi procesu soustvarjanja s skupino. Težko bi načrtoval jasno ločnico. Verjamem, da so zaradi več dejavnikov tovrstne izkušnje pri plesu 5 ritmov pogostejše in intenzivnejše.

Kot prednost svoje raziskave bi izpostavil to, da sem omogočil sogovornikom prosto pot pri odgovarjanju, s čimer sem želel zagotoviti kar se da visoko raven avtentičnosti raziskave in hkrati spoštovati kompleksnost intervjuvancev ter pestrost njihovega doživljanja. Usmerjal sem jih le toliko, da so odgovorili na vsa vprašanja. Kljub temu so na določene sklope vprašanj odgovorili v okviru drugih vprašanj, kar je nekoliko podaljšalo celoten proces analize podatkov. Prav zaradi želje po zagotavljanju pristnosti te kompleksnosti je bila obdelava podatkov težja, saj sem moral iz nabora podatkov selekcionirati, krčiti in iskati točne odgovore na zastavljena vprašanja. Zdelo se mi je, kot da to kompleksnost doživljanja svojih sogovornikov krčim in trivializiram. Opazil sem težnjo po vzpostavljanju občutka »že

videnega« in težko mi je bilo podatke posploševati in jih kategorizirati. Sam proces kodiranja in kategoriziranja je bil zame težak in zamuden, saj se mi je z vsakim novim korakom zdelo, da se intervjuji krčijo, banalizirajo in izgubljajo na svoji pestrosti. Hkrati pa so začeli dobivati novo podobo, iz katere sem nato lažje razbral iskane podatke in jih povezal s teorijo. Iz mase podatkov sem dobil natančno oblikovane odgovore na svoja vprašanja. Kot sem že omenil, sem določene kategorije (kot sta osebna rast in usvajanje socialnih veščin) s težavo ločil, saj menim, da ni osebne rasti brez razvijanja socialnih veščin in obratno. Raziskava se mi je zdela izčrpna in upam, da sem z njo lahko realistično zaobjel odgovore svojih intervjuvancev.

4 SKLEPI

1. Večina intervjuvancev se je seznanila s plesom 5 ritmov preko socialnih stikov.

Pomen gibalno-plesne terapije:

2. Gibalno-plesna terapija plešočim pomeni možnost za osebnostno rast, kar se zrcali na vseh življenjskih področjih.

3. Nekateri plešoči so v plesnem procesu že doživeli učinek katarze.

4. Plešoči s pomočjo plesa razvijejo druga znanja oz. sposobnosti, ki so koristni tudi drugod v življenju.

5. Mnogim gibalno-plesna terapija predstavlja priložnost za raziskovanje lastnega giba in izražanje notranjih stanj preko giba, kar deluje osvobajajoče in terapevtsko.

6. Intervjuvanci pravijo, da jim ples pomeni doživljanje lepih trenutkov, jim omogoča stik s sabo in je ena izmed tehnik sproščanja.

7. Nekaterim intervjuvancem pomeni ples duhovno pot, doživljanje ekstaze in energiziranje, ali pa zgolj celostno fizično vadbo in preživljanje prostega časa.

Obiskovanje in primerjanje različnih oblik pomoči:

8. Vsi intervjuvanci sodelujejo (ali so sodelovali) tudi drugih oblikah programov (samo)pomoči, predvsem t. i. body-mind oblikah pomoči, kot sta joga in taj či.

9. Polovica (trije) intervjuvancev meditira, dva imata izkušnje z različnimi oblikami psihoterapije in različnimi oblikami pomoči z umetnostjo.

10. Intervjuvanci zaradi uporabe različnih modelov za samopomoč težko natančno opredelijo, kakšne spremembe pri njih povzroča ples 5 ritmov.

11. V primerjavi s plesom vprašanci psihoterapijo doživljajo kot bolj umski pristop, razčlenjevanje in analiziranje podatkov, pri plesu pa se ozaveščanje in spreminjanje dogajata spontano.

Vpliva časa na doseganje postavljenih ciljev:

12. Dva intervjuvanca sta mnenja, da čas ne vpliva na doseganje sprememb, eden izmed njiju je kot dejavnike sprememb izpostavil pripravljenost, pogum in zrelost zavesti.

13. Med tistimi, ki so lahko opredelili vpliv časa na doseganje želenih sprememb, je večina mnenja, da so se sčasoma tako ali drugače osebno razvili, prišli do globljih spoznanj, večje svobode in večjega sodelovanja s skupino.

14. Iz pogovora sem razbral, da plesalci doživljajo največji napredek na začetku, pozneje pa se je treba bolj truditi za napredek. Kljub temu pa je pozneje intenziteta večja, ozaveščanje in spreminjanje vzorcev mišljenja in delovanja pa sta hitrejša. Pride do poglobljanja, spreminjanje in ozaveščanje pa nista več tako pretresljiva.

Najpomembnejša prelomnica tekom obiskovanja gibalno-plesne terapije:

15. Intervjuvanci niso mogli izpostaviti ene same prelomnice, saj so se vse »prelomnice« dogajalo bolj kontinuirano oz. jih je bilo več.

16. Večina vprašanih je povedala, da so s pomočjo plesa 5 ritmov razvili neke kvalitete oz. sposobnosti, ki bi jih drugače težko, in so tako osebno napredovali.

17. Nekateri so v intervjuju kot eno izmed pomembnejših prelomnic izpostavili večjo intenziteto v notranjem doživljanju, ali pa so dosegli boljše spoznavanje in spoštovanje lastnih potreb. Nekaterim pa je prelomnica pomenila odkritje neke nove metode znotraj samega plesa, ali pa sam začetek obiskovanja plesa 5 ritmov.

18. Z raziskavo sem prišel do spoznanja, da plesalci med plesom in delom v skupini razvijajo mnogo socialnih veščin, ki jim koristijo tudi na drugih življenjskih področjih. Opazil sem tudi spodbuden vpliv metode na lažje navezovanje in razvijanje socialnih stikov.

Vpliv gibalno-plesne terapije na sposobnost soočenja s stresom:

19. Ples je celosten, ker vključuje tudi element fizičnega telesa. Ko se plesalec strese, se lahko »otrese« stresa. Ozaveščanje fizičnega telesa in dogajanja v njem med plesom pomaga pri ozaveščanju stresa – kako in kje ga je mogoče občutiti in to prenesti v druge življenjske

situacije. Plesalci so prav s spoznavanjem sebe in svojega telesa ter ozaveščanjem diha spoznali nove tehnike za sproščanje stresa, ki jih lahko uporabijo kadarkoli.

Vpliv gibalno-plesne terapije na občutenje lastne identitete:

20. Izvedel sem, da plesalci s pomočjo metode 5 ritmov prihajajo do spoznavanja o tem, kdo so.

21. Ples omogoča močno občutenje povezanosti z lastnim telesom in razvijanje občutka, da smo več kot le fizično telo.

22. Gibalno-plesna terapija pomaga pri občutenju povezanosti uma in telesa.

Pomen skupine v gibalno-plesni terapiji:

23. Skupina plešočim pomeni predvsem podporo, pleme ali družino. Ponuja občutek varnosti, ljubezni in sprejetosti.

24. Ples v skupini je drugačna izkušnja v primerjavi z individualnim plesom, saj pestrost interakcij znotraj skupine lahko pripelje do različnih uvidov in spoznanj o sebi.

25. Skupina nudi možnost za osebni razvoj, saj se člani skupine zrcalijo drug v drugem, si pomagajo pri usvajanju socialnih veščin in učijo o odnosih izven plesišča.

26. Vsi intervjuvanci so odgovorili, da s pomočjo plesa 5 ritmov spoznavajo sebe v odnosu z drugimi in da se lahko preizkusijo v različnih vlogah.

27. Skupino plešoči doživljajo kot celoto zbrano z istim namenom in ciljem.

28. Skupino nekateri doživljajo kot zunanji izraz notranjih delčkov sebe, ki se povezujejo v celoto – življenje.

29. Izvedel sem, da skupina pomaga pri osebni rasti in samospoznavanju. Posameznike uči vzpostaviti socialni stik, pomaga jim pri razvijanju občutka za soljudi, uči o stiku in o drugih, ter o odnosih v življenju.

30. Izkušnja povezanosti s skupino je lahko močna duhovna izkušnja, ki pomaga posamezniku do premikov oz. sprememb v življenju.

5 PREDLOGI

1. Naše šolstvo je kljub vedno več alternativnim (zlasti bolj holističnim metodam) poučevanja še vedno izrazito usmerjeno v spodbujanje delovanja leve možganske poloble. Menim, da bi bilo dobro z ustvarjalnimi dejavnostmi spodbujati tudi delovanje desne poloble, kar bi učencem pozneje v življenju pomagalo pri bolj ustvarjalnem iskanju in razvijanju novih rešitev, večji odprtosti za alternativne možnosti in pri vsesplošnem dobrem počutju. Namesto tekmovalno usmerjene športne vzgoje bi predlagal negovanje ustvarjalnega giba že v osnovni šoli (ali celo v predšolski dobi), s čimer bi otroci dobili izkustvo raziskovanja lastnega giba, izražanje z njegovo pomočjo in občutek sprejetosti in sprejemanja drugih. Tako bi učenci poudarili svojo edinstvenost, kar bi pozneje v življenju pomagalo pri zmanjševanju občutka tekmovalnosti, primerjanja z drugimi in podrejanja nesmiselnim, potencialno destruktivnim družbenim standardom.

2. Menim, da bi bilo smiselno tudi druge oblike pomoči z umetnostjo (likovno, glasbeno, dramsko ipd.) dopolnjevati s plesno, saj je v proces plesa vključeno celotno telo, ne le posamezni deli telesa. Prav tako sem mnenja, da bi se gibalno-plesna terapija lepo dopolnjevala z drugimi mediji, saj smo ljudje različno dojemljivi za različne ustvarjalne medije in da bi bilo dobro razviti oz. odpreti vse kanale, preko katerih se lahko izražamo.

3. Čeprav vidim veliko koristi v verbalno usmerjenih psihoterapevtskih pristopih, sem mnenja, da sta včasih mentalno delo razčlenjevanja podatkov in pogovor premalo. S pomočjo gibalno-plesne terapije v skupini lahko v trenutku preizkusimo nove oblike vedenja in delovanja in se učimo iz odzivov drugih. Kar bi sicer ostalo zataknjeno v mentalu, se z gibom telesa lahko premakne in se že v trenutku ozaveščenosti pretvori v akcijo. Ker se samoorganizacija notranjih vsebin s plesom dogaja spontano in na nezavedni ravni, bi bilo smiselno verbalno usmerjene terapije dopolnjevati s telesno usmerjenimi.

4. Ker gibalno-plesna terapija nudi izkustvo povezanosti s telesom in spontanega izražanja skozi gib, je veliko bolj lahkotna in prijetna kot kakšne druge oblike psihofizične vadbe, ki zahtevajo sledenje določenim pravilom ali sistemu. Zato bi jo bilo dobro vključevati v protistresne programe na delovnem mestu ali drugje, kjer ljudje poleg fizične razbremenitve

potrebujejo tudi psihično lajšanje bremen ali pa enostavnejši, na krajši rok učinkovit način za soočenje s stresom. Hkrati je zaradi pozitivnih vplivov skupine gibalno-plesna terapija enkratno sredstvo za t. i. team building ali krepitev skupine in spoznavanje ter sprejemanje sodelavcev.

5. Socialni delavci in drugi pomagajoči lahko gibalno-plesno terapijo ponudijo v pomoč svojim uporabnikom oz. klientom, da se lažje izrazijo. Pri tem je potrebna občutljivost za uporabnikove specifične potrebe in po možnosti dopolnjevanje gibalno-plesne terapije z drugimi oblikami pomoči z umetnostjo. Pomembno je, da se zna socialni delavec pridružiti uporabniku in skupaj z njim skozi gib (ali drugače) raziskovati in ustvarjati nove, drugačne možnosti iskanja, oblikovanja želenih rešitev.

6 VIRI

Bibliografija

Bartal, L., Ne'eman, N. (1975) *Movement, awareness and creativity*. Ontario Souvenir Press.

Boden, M., A., (1994) *What is creativity?* V: Boden, M. A. (ur.) *Dimensions of creativity*. Cambridge, London: Massachusetts Institute of Technology. 75-117.

Chang, M. (2009) *Cultural consciousness and the global context of dance/movement therapy*. V: Chaiklin, S., Wengrower, H. (ur.) *The Art and Science of Dance/Movement Therapy. Life is Dance*. New York: Routledge. 299 – 316.

Chodorow, J. (1999) *Dance therapy & depth psychology. The moving imagination*. London: Routledge.

Chyle, F. (1999) *Applying creativity dance/movement therapy and the creative process*. Chicago: Columbia College.

Čačinovič Vogrinčič, G., Kobal L., Mešl, N., Možina M., (2008) *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo

Gardner, H. (1994) *The Creator's Patterns*. V: Boden, M. A. (ur.) *Dimensions of creativity*. Cambridge, London: Massachusetts Institute of Technology. 143-158.

Hanlon Johnson, D. (1998) *Who Walks*. V: Hanlon Johnson, D., Grand, I. J. *The body in psychotherapy: inquiries in somatic psychology*. San Francisco: Grand North Atlantic Books
Barkley, California Institute of Integral Studies. 1-16.

Kenk, M. (1981) *Gib skozi življenje, izrazni plesi*. Ljubljana: samozaložba.

Koch, S. C., Brauninger, I., (ur.) (2006) *Advances in dance/movement therapy. Theoretical perspectives and empirical findings*. Berlin: Logos.

Kovačev, A. N. (1997) *Govorica telesa. Izraznost roke med naravo in kulturo*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Kroflič, B., Škerlj, M., Vogelник, M., Vogelnikova, M. (1990) *Leksikoni Cankarjeve založbe. Ples*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Kroflič, B. (1992) *Ustvarjanje skozi gib*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Kroflič, B. (1999) *Ustvarjalni gib tretja razsežnost pouka*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Kustec, K. (2007) »Kako plesati življenje in kako živeti ples življenja?« *Umetnostna izrazna sredstva v socialnem delu*. Magistrsko delo. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Kušar, P. (2005) *Spodbujanje ustvarjalnosti vsakega posameznika v varstveno – delovnem centru Sonček*. V: Lešnik, B. (ur.) *2. kongres soc. dela 21.-23. sept 2005*, Avditorij Portorož. Zbornik abstraktov. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.76.

Lewis Bernstein, P. (1975) *Theory and methods in dance—movement therapy. A manual for therapists, students and educators*. Dubuque: Kendall/Hunt.

Mackrell, J. (2005) *Razumevanje plesa*. Ljubljana: Forma 7.

Mesec, B. (1997) *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 1. Študijsko gradivo za interno uporabo*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

Milinovič, B. (2001) *Ples za razvijanje identitete*. Diplomsko delo. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

Milošević Arnold V., Postrak, M. (2003), *Uvod v socialno delo*. Ljubljana: Študentska založba Scripta

Možina, M. (2004) *Kako plesati življenje in kako živeti ples: predstavitev plesa za razvijanje identitete*. V: Bohak, J., Možina, M. (ur.) Tretji študijski dnevi Slovenske krovne zveze za psihoterapijo. *Zbornik prispevkov Kompetentni psihoterapevt*. Rogla, 6. in 7. junij 2003. Maribor: Slovenska krovna zveza za psihoterapijo. 125-133.

Možina, M., Florjančič Kristan, J. (2004) *Ples za razvijanje identitete: kot psihoterapevtska metoda in izkustvo osebnostne rasti*. V: Bohak, J., Možina, M. (ur.) Tretji študijski dnevi Slovenske krovne zveze za psihoterapijo. *Zbornik prispevkov Kompetentni psihoterapevt*. Rogla, 6. in 7. junij 2003. Maribor: Slovenska krovna zveza za psihoterapijo. 134-138.

Novak, N. (2000) *Telo kot instrument, ne le ornament – proces osebnostne rasti v izkustveni plesni skupini*. Diplomsko delo. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

Payne, H. (2003) *Creative movement and dance in groupwork*. Oxon: Speechmark.

Praper, P. (2008) *Skupinska psihoterapija: od mitologije do teorije*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.

Roth, G. (2004) *Potovanje do ekstaze*. Ljubljana: ARA.

Stanton-Jones, K. (1992) *An introduction to dance movement therapy in psychiatry*. London: Routledge.

Šugman Bohinc, L. (2004) *Kibernetika psihoterapevtske pomoči z umetnostjo*. V: Bohak, J., Možina, M. (ur.) Tretji študijski dnevi Slovenske krovne zveze za psihoterapijo. *Zbornik prispevkov Kompetentni psihoterapevt*. Rogla, 6. in 7. junij 2003. Maribor: Slovenska krovna zveza za psihoterapijo. 169-173.

Teržan, U. (2003) *Sodobni ples v Sloveniji*. Ljubljana: Mestno gledališče ljubljansko.

Toseland, R. W., Rivas, R. F. (2012) *An introduction to group work practice* (7. izd.). Boston: Pearson.

Vogelnik, E. (2005) *Začetki ustvarjalne umetnostne terapije pri nas. Mladinski tabori Kinetikona od 1975 do 1980 Sonček*. V: Lešnik, B. (ur.) 2. Kongres soc. dela 21.-23. sept 2005, Avditorij Portorož. Zbornik abstraktov. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo. 149.

Vogelnik, M. (1994a) *Ustvarjalni gib. Plesno-gledališki priročnik*. Ljubljana: Zveza kulturnih organizacij Slovenije.

Vogelnik, M. (1994b) *Tehnika gibanja v plesu*. Ljubljana: Manjka založba.

Vogelnik, M. (2009) *Ples skozi čas in balet skozi svet*. Ljubljana: JSKD.

Vujanovič, I. (2005) *Plesno-gibalna terapija kot oblika pomoči »mladim z manj priložnostmi«*. Specialistično delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Wengrower, H. (2009) *Dance Then and Now; in History and in the Individual*.

Why Dance in Therapy. V: Scoble, S., Ross, M., Lapoujade, C. (ur.): *Arts in Arts*

Therapies: A European Perspective. Plymouth: University of Plymouth Press.

Yalom, I. D. (1970) *The Theory and practice of group psychotherapy*. New York, London: Basic Books.

Yalom, I. D. (1988) *The Yalom reader. Selections from the Work of a Master Therapist and Storyteller*. New York, London: Basic Books.

Zagorc, M. (1992) *Ples - ustvarjanje z gibom*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Spletni viri

Spletni vir 1: <http://samospoznanje.johnymas.info/?id=62>, 23.5.2014

Spletni vir 2: [http://www.psihoterapija-ordinacija.si/sl/osebnost-in \(od nosi/225-samopodoba-in-samovrednotenje#kajje](http://www.psihoterapija-ordinacija.si/sl/osebnost-in%20(od%20nosi/225-samopodoba-in-samovrednotenje#kajje), 22.5.2014

Spletni vir 3: <http://www.psychologytoday.com/blog/the-healing-arts/201304/defining-art-therapy-in-the-21st-century>, 22.5.2013

Spletni vir 4: <http://plesritmov.weebly.com/podajmo-se-v-svobodo-gibanja-in-plesa.html>, 26.5.2014

Spletni vir 5: <http://www.shantranex.com/critiques.html>, 5.5.2014

Spletni vir 6: http://www.napovednik.com/dogodek272149_ples_zivljenja_ples_duse, 20.5.2014

Spletni vir 7: <http://users.volja.net/petpet/zgodovin.htm>, 24.5.2014

Spletni vir 8: <http://www.dancemovementcalgary.com/>, 25.5.2014

Spletni vir 9: http://www.szut.si/gibalno_plesnaKOMU_JE_NAMEN.htm, 28.5.2014

Spletni vir 10: <http://plesritmov.weebly.com/kratek-opis-petih-ritmov.html>, 28.5.2014

Spletni vir 11: <http://plesritmov.weebly.com/oblike-vadbe-v-metodi-petih-ritmov.html>, 30.9. 2014

7 PRILOGE

7.1 Vprašanja za intervju

1. Koliko časa se ukvarjate s plesno terapijo (hodite na Ples 5 ritmov) in kako ste se srečali z njo? Kaj vam pomeni gibalno-plesna terapija?
2. Če obiskujete še kakšno drugo obliko psihoterapije/ body-mind obliko pomoči/ pomoči z umetnostjo, kako bi lahko primerjali svoje izkušnje s plesom 5 ritmov z izkušnjami, ki jih imate z drugimi oblikami pomoči?
3. Kako vpliva čas (mesece ali leta) obiskovanja gibalno-plesne terapije vpliva na vaše doseganje želenih sprememb (glede na postavljene ter. cilje - če le-ti so postavljeni)? Če plesno terapijo obiskujete več let, ali bi lahko posamezna obdobja primerjali med sabo glede na doseganje želenih ciljev ali pa glede na opazovanje sprememb? Kaj menite, da je bila za vas najvažnejša prelomnica tekom obiskovanja gibalno- plesne terapije in jo povezuje z izkušnjo plesa?
4. Kako gibalno-plesna terapija vpliva na vaše: socialno življenje, soočanje z vsakodnevnim stresom, občutenje lastne identitete?
5. Kaj vam pomeni skupina v gibalno-plesni terapiji, kako doživljate sebe v interakciji z drugimi, kako doživljate skupino kot celoto, kako ocenjujete prispevek skupine v vašem terapevtskem procesu?

7.2 Prepis intervjujev

Intervju A

1. Koliko časa se ukvarjate s plesno terapijo (hodite na Ples 5 ritmov) in kako ste se srečali z njo? Kaj vam pomeni gibalno-plesna terapija?

S plesom sem začela januarja 2010. Torej bo januarja 5 let. Za ples mi je pol leta pred tem povedala prijateljica in takrat nisem imela časa it. Potem sem pa po spletu nekaj iskala, in se mi je stran kar sama odprla. In sem si rekla da je to znak, to moram preizkusiti. In sem šla in mi je bilo všeč. Na začetku me je motila glasnost glasbe, a je v enem, dveh mesecih to izzvenelo. To mi je pomagalo pri prenašanju najstniške glasbe doma v stanovanju. To moderno glasbo sedaj drugače povezujem z občutki – prej bi se razjezila na to glasno glasbo, sedaj pa začnem zraven kar plesati in se takoj spomnim na 5 ritmov in na to, kaj ti to lahko povzroči. Plesna terapije mi pomeni da na nek način lahko izvržem stres. Na začetku mi je bilo zanimivo ko sem videla, da se dejansko šele po eni uri in pol lahko otresem stresa. V teh dveh urah in pol se ga lahko dobro rešim. V eni uri bi se težko. Na en način mi pomeni telovadba. Všeč mi je da ni klasična telovadba, kjer ponavljaš iste gibe. Tu se čez gibe izraziš lahko tudi ustvarjalno in delaš točno to, kar želiš - čudne gibe in se ob tem dobro počutiš. Na začetku so me tudi bolela kolena, ki so se s časom okrepila. Pomeni mi tudi preživljanje prostega časa in druženje. Druženje ne toliko v tedenskih srečanjih, ampak bolj na delavnicah, kjer kombiniraš ne le ples, ampak tudi različne vaje in prideš lahko zelo globoko v svoje občutke. Všeč so mi vaje, ko sediš v skupini in vsak govori 3 minute, ostali so tihi. Ta način pogovorov se mi zdi enkraten, ker te vedno trije poslušajo. Znamo govorit, a ne znamo poslušat.

Ko si centru in te morajo ostali poslušati, se mogoče kdo prvič sreča s poslušanjem. To se mi zdi zelo pomemben aspekt. Pa ne samo to, vse vaje, tudi druge vaje (delo s kolaži) so odlične vaje za spoznavanje sebe. Ogromnoti da. Potem spoznaš kako se ti lahko telo premika, kakšne gibe in možnosti imaš. Jaz vidim razliko s tekom, ki je sicer odličen, a je ponavljanje istih gibov. Tu pa se prepotiš in se izraziš na umetniški način. Lahko prideš do zelo globokih stanj, zelo globokih kriznih stanj, ali pa do zelo globokih evforičnih stanj. Vse se lahko menja, vse lahko doživiš. Je tudi razlika, ali greš na navadnih pet ritmov, ali greš na 'heartbeat', kjer predeluješ čustva (jeza, strah, veselje, žalost, sočutje). Ti plešeš dejansko neko čustvo. Pleše jezo skozi pet ritmov, ali žalost, ali veselje... vsa ta osnovna čustva greš čez. Ko plešeš jezo, vedno vidiš koliko jeze je še v tebi, ko plešeš žalost, se ta lahko vali ven. To je res noro. To so res lepe izkušnje lahko. Ples 'stilness', zadnji val – ljudje imajo s tem težave, meni pa je od začetka všeč. Takrat vidiš, koliko ti lahko počasen gib nekaj da. Z menjavanjem partnerjev zaznavaš kako različne energije so to, ne da greš v plesno šolo in ves čas z enim in istim plešeš. Spoznavaš druge, se povežeš z njimi in vsak te potegne v neko svojo energijo, v drugo energijo plesa. Tako se ogromno o sebi naučiš. Spoznaš, na koliko različnih načinov lahko plešeš. Veliko mi pomeni.

2. Če obiskujete še kakšno drugo obliko psihoterapije/ body-mind obliko pomoči/ pomoči z umetnostjo, kako bi lahko primerjali svoje izkušnje s plesom 5 ritmov z izkušnjami, ki jih imate z drugimi oblikami pomoči?

Jogo izvajam sama doma in obiskujem vodene meditacije. 5 ritmov me ozemlje, joga me ne ozemlje, joga me umirja. Meditacije je tudi drugačna, to je čisto nekaj drugega. Ko pa se gibaš s telesom, je to tridimenzionalna izkušnja. Tudi dihanje v določene dele telesa mi veliko prinese. Veliko informacij o svojem telesu dobim z gibanjem. Sicer to dobim tudi pri jogi, samo tam gibe ponavljaš, tu pa odkrivaš nove možnosti svojega telesa. Vedno me očarajo 60 letne ženske, ki so se sposobne po plesišču premetavati, to si jaz lahko samo želim, da bi tudi jaz nekoč bila taka. Pri nekem načinu meditacije sem se počutila odzemeljno, ko sem začela s 5 ritmi, sem se pa ponovno povezala z zemljo. Takrat sem delala enostransko, premalo sem pa recimo telovadila. Saj sem hodila tečt ali hodit, a ni bilo v ravnotežju z meditacijo. Ko pa sem začela s plesom, sem resnično začela čutiti zemljo. Je pa trajalo par mesecev. Prvo leto ko sem se spoznavała s plesom, takrat imaš pravzaprav največji napredek, saj v vsakem obisku spoznaš nekaj o sebi. Tu bi pa tudi 'heartbeat' (5 osnovnih čustev plešeš) omenila, tu plesati 5 ritmov v vsakem čustvu je posebno odkritje. Ko recimo plešeš jezo v 'stilnessu', se to čisto drugače izrazi, kot če plešeš jezo v 'kaosu'. To lahko še neke pretanjene občutke jeze zaznavaš, čisto na drug način, kot tista razbesnjena jeza, ki je najbolj očitna. Jeza se izraža na različne načine. Tako kot izražanje žalosti v 'kaosu'. Vsakič naslednjič kot to doživiš, dobiš čisto nove uvide. Na delavnicah, ko se plešeotroštvo, z notranjim otrokom, to so zelo posebni plesi in ti dajo ogromno informacij. Ko smo enkrat plesali z maternico sem se res počutila, kot da sem v njej. In to kar nekaj časa. Zgodilo se mi je tudi, da so se določena čustva sprostila in sem 2,5h jokala. Cel ples je trajal jok. Lahko se velika čustva sprostijo. Se pa tudi evforična stanja lahko izrazijo ko srečaš sebe in svoje bistvo, in ti je vseeno za drugi svet in tvojo okolico, ti samo čutiš sebe in samo si v tistem trenutku. Nič drugega ni važno. Ta ples ima ogromno dimenzij. Veliko več kot tek, kjer ponavljaš iste gibe. Saj se endorfini sproščajo, ampak pri plesu se tudi ker se 2,5h uri gibaš, samo tu je še zelo močna dodatna dimenzija zraven.

3. Kako vpliva čas (meseci ali leta) obiskovanja gibalno-plesne terapije vpliva na vaše doseganje zelenih sprememb (glede na postavljene ter. cilje - če le-ti so postavljeni)? Če plesno terapijo obiskujete več let, ali bi lahko posamezna obdobja primerjali med sabo glede na doseganje zelenih ciljev ali pa glede na opažanje sprememb? Kaj menite, da je bila za vas najvažnejša prelomnica tekom obiskovanja gibalno- plesne terapije in jo povezuje z izkušnjo plesa?

Nisem si nekih strašnih ciljev zadajala, samo hodila sem. Potem ko sem pa videla, kako velik vpliv ima ples na ozamljitev, odkrivanja čustev in sebe, pa tudi odnosa do drugih (povezovanje parov), to je izredno pomembno. Z nekom plešeš na en način, z drugim človekom ob isti glasbe pa drugače. Ker pride do zlitja energij dveh ljudi. Po navadi en sledi drugemu, en je prevladujoč, ampak v določenih primerih pa pride do takega zlitja, da sploh ne opaziš drugih plesalcev in se naučiš, kako lahko sobivaš. To mi je bilo veliko odkritje. Kako se lahko z različnimi ljudmi na različne načine povezuješ. Nikoli si nisem rekla, da bi recimo s tem samozavest okrepila. Sem pa opazila, da ko sem 'heartbeat' plesala, sem definitivno čutila veliko olajšanje. To je ples samih čustev. Takrat se je sproščalo ogromno. Lahko se je na določenih delavnicah ali pa posameznih obiskih dogajalo veliko sproščanja čustev, ki se ni končalo isti dan. In se je velikokrat zavleklo na naslednje dni – predvsem tudi razmišljanje o doživetem na plesišču. Vsako leto sem si drznila več, prebiti nove meje, preizkušala nove gibe in nove dimenzije. Lahko prideš globlje v svoja čustva, če plešeš dlje. Plešeš na nov način, lahko začutiš, da rabiš premor. In po tem premoru je lahko nekaj čisto novega. S svojimi čustvi moraš naprej in slediti temu kar te vleče. Lani nisem redno hodila, pa vidim potrebo, da bi spet začela. Od začetka sem potrebovala osnovno ozemljitev od meditacije, kar verjetno ne bom več rabila. So pa posamezne delavnice na določeno temo, kjer vedno kaj novega odkriješ, tega se ne moreš nasititi. Vedno odkrivaš nove dimenzije, to se ne konča. včasih pa nisi razpoložen, ti glasba ne ustreza, ali določen učitelj ne. Preizkušaš različne učitelje in opaziš, da si navezan na enega učitelja. Zato je zelo prav da poskusiš različne učitelje, se mi je pa enkrat zgodilo, da sem šla pri eni učiteljici ven. Njen pristop mi ni ustrezal, lahko pa je bil to samo odraz tega, da tisti dan nisem bila razpoložena. Različne stvari se dogajajo. Mislim, da vedno lahko še kaj najdeš. Če se resno ukvarjaš s tem, lahko vedno več dobiš. Prvo leto je bilo leto ozemljevanja, pri meni se je to zelo poznalo. To je bilo leto spoznavanja ljudi, preizkušanja osnovnih gibov. Takrat si najbolj vesel da začneš odkrivat, da se lahko gibaš na različne načine. Drugo, tretje leto je pa poglobljanje, iskanje novih gibov in iskanje novih možnosti s tem kako lahko vplivaš na svoja čustva. Potem se tudi vedno bolj evforična stanja pojavljajo. V prvem letu si otrok ki preizkuša, potem pa začneš ugotavljati, kako bi lahko meje premikal. Z leti zoriš. Je pa res, da ti ena glasba bolj ustreza. Meni najbolj ustreza neveden ples, kjer se do konca sprostiš in ni nobene vaje, čeprav če bi bilo samo to, to verjetno ne bi bilo dobro. Je enkratno, ker je to kombinacija različnih pristopov. Naučiš se dihati v svoje telo, kar ti pomaga tudi pri hoji v gibe. Dobiš informacije, ki ti pomagajo tudi drugje. Naučiš se, da je stres lahko v vsakem delu teles, a naučiš se ga tudi spoznavat in sproščat. Najbolj izstopajoča prelomnica mi je bila, ko sem iz tedenskih vaj začela hodit na delavnice. Na delavnicah živiš skupaj, kot najstnik živiš v skupini. Gre pa tudi za dimenzijo druženja. Sama delavnica pa poleg plesa zajema tudi druge aktivnosti – risanje kolažev, razgovore, izdelovanje labirintov. Izdelovanje labirintov, ko ga zgradiš in druge vodiš po njem je izjemno lepa in močna izkušnja. Recimo obisk jame in poslavljanje od starega leta. Recimo obred (novoletni obred, ko plešeš z lučkami), obredi so mi zelo všeč. Težko rečem, da sem imela v čustvenem doživljanju kakšen strašen preobrat, to težko rečem. Imela sem

sicer par zelo močnih čustvenih izkušenj med samim plesom, težko pa rečem da sem med samim plesom v načinu plesa kakšno prelomnico. je šlo vse bolj kontinuirano.

4. Kako gibalno-plesna terapija vpliva na vaše: socialno življenje, soočanje z vsakodnevnim stresom, občutenje lastne identitete?

Definitivno sem spoznala pri 5ritmih nove ljudi, z nekaterimi sem tudi v bližjem kontaktu. Na delavnicah se bolj spoznaš, z nekaterimi se slišim po telefonu dokaj redno. Bolj globoke vezi spleteš s partnerju, ki jih imaš na delavnici. Sploh pri kontinuirani skupini – to pomeni, da imaš srečanja 5x na leto, in to so zaprte skupine. V začetku se skupina formulira in če kdaj manjkaš, se moraš opravičiti. Tam se močne vezi spletejo, posebno s partnerji, s katerimi delaš. Odvisno tudi od tega, kako redno hodiš. Tu je zelo pomembna izkušnja plesanja v paru. Ljudi na začetku to zelo moti. Veliko je takih, ki ne vzpostavljajo očesnega kontakta. Ponavljanje tega lahko zelo vpliva na vzpostavljanje stikov tudi v drugih okoljih. Ko plešeš v manjših krogih in moraš na sredino plesati predstavljamnogim pravo bitko. Če to bitko premagaš, je varno okolje, kjer se ti nihče ne posmehuje. In s tem lahko ogromno dobiš na samozavesti. Pri soočenju s stresom mi tudi zelo pomaga, saj v uri, uri in pol tudi zelo močen stres odide. Dejansko lahko prideš dolgočasen in se komaj privlečeš, a skoraj sigurno greš na koncu dobre volje (ali vsaj bistveno olajšan) domov. Če si se 2,5h ure prisiljen gibati, boš sigurno odšel boljše volje. Lahko 15 min na dan telovadiš, pa stres ne bo šel ven, v dveh urah in pol se pa sigurno nekaj premakne. Tudi to, da traja to toliko časa, je pomemben faktor pri soočenju s stresom. Veliko začetnikov ne mara plesati v 'stilnessu' (umirjeno in nežno), pa je lahko veliko bolj efektiven kot pa skakanje. Težko si predstavljam, da bi nekdo, ki hodi tudi občasno, ne imel nobenih koristi. Jaz imam mnogo koristi. V tem plesu lahko združiš občutek telesa in svojo osebnost – duhovno, ali razumsko osebnost. Vse te elemente lahko začutiš. Čeprav delaš bolj na telesu, se dela tudi na občutkih, na osebnosti. In tako dosežeš močne povezave med duhom in telesom. Ampak če plešeš resno in redno. Ne če prideš samo malo skakati. Enkrat sem videla enega maratonce, ki je prišel plesat. On je bil sposoben samo naravnost v krogu hoditi in bil sposoben sprostiti telesa, pa je odličen maratonec. Tu se vidi, kako je pomembno da razmigaš telo. Včasih ti enosmerni športi nudijo samo eno stvar, recimo mišice. Meni je bistvo pri tem plesu to da se ozemljim in da se spoznam, pridem v stik s sabo, ne pa v mišicah.

5. Kaj vam pomeni skupina v gibalno-plesni terapiji, kako doživljate sebe v interakciji z drugimi, kako doživljate skupino kot celoto, kako ocenjujete prispevek skupine v vašem terapevtskem procesu?

Če bi sam plesal, je to čisto drugačna izkušnja, saj v skupini pride do povezovanja. Enkratno je to, ker se lahko prepustiš iskanju poti med plesalci. Čudež je, kako malo ljudi se te med plesom dotakne in se spotakne, saj drug na drugega pazimo. Ampak to paziš na neki nezavedni ravni, da lahko občutiš pretočnost tudi v premikanju v prostoru. To premikanje ti pomaga, da se začneš tudi v življenju premikati med tistimi stvarmi, ki jih ne rabiš. Prideš do ovire, pa se ne zaletiš vanjo, ampak greš okoli nje. Kot da je ni, ovira se razblini. To se tudi v življenju odraža, to je moč osvojiti tudi pri plesu. Drugi plesalci ti dajejo okolje da se učiš, kako pluti po življenju. Pretočnosti se lahko učiš. Če bi bil sam (sam lahko spoznaš svoje telo), a v skupini je bolj zanimivo. Drugo,

lahko pride do interakcij (učenje samozvesti, učenje kontakta), spoznavanje sebe v odnosu do drugih in spoznavanje sebe v odnosu do skupine. Veliko ljudi ima probleme s skupino. Če komuniciraš z enim je lahko, če komuniciraš s 30, je težko. Ko je pozdrav v krogu – kdo je sposoben nekaj reči, kdo pa ne. Nekateri si upajo reči stvari pred skupino, nekateri se ne izpostavljajo. Lahko premagaš ovire v izražanju. Sebe v interakciji z drugimi doživljam tako, da se učim pretočnosti in kontakta z drugimi. Kakšen dan mi ne ustreza imeti stika, drug dan sem pa polna energije. Odvisno od glasbe in učitelja, vedno novo doživetje. Skupina kot celota ni nikoli ista. Če hodiš samo na tedenske obiske, se skupina dosti menja. Saj sicer imaš jedro, z nekaterimi vzpostaviš kontakt. Ko prideš tja in vidiš znane obraze, se počutiš varno in si dovoliš izvajati nenavadne gibe. Če začneš na tak način plesati v diskoteki, te bodo nekam odpeljali. Tu pa si lahko vse privoščiš in se lahko po tleh mečeš, pa ti nihče ne bo nič rekel. Skupina mi pomaga pri lovljenju pretočnosti, grajenju samozvesti in odnosu z drugimi, pa tudi varno okolje z izražanjem čustev. Če plešeš jezo, je to lahko kar smešno. Če plešeš žalost, lahko začneš močno jokati. Pa si pustijo ljudje dihati. Včasih pride kdo pa te objame, drugače pa samo jokaš, tako to je. Skupini prispevam svoje gibanje, prispevam oviro za nekoga pri iskanju njegove pretočnosti, lahko nekomu predstavljam stik in odpleševa bogat ples, za nekoga lahko pa slabo izkušnjo ker se ne ujameva. Teh možnosti je ogromno. Z nekaterimi imaš bolj pozitiven odnos kot z drugimi. Nekateri plešejo bolj s tistimi, ki so jih navajena. A to ni nič hudega če se s kom ne ujameš, greš drugam se obrneš. Tako je tudi v življenju, tudi v življenju se ne ujameš z vsemi. Tudi jaz grem lažje v življenju z enim, kot z drugimi. Drugemu pomenim izkušnjo. Pozitivno ali negativno, karkoli.

Intervju B

1. Koliko časa se ukvarjate s plesno terapijo (hodite na Ples 5 ritmov) in kako ste se srečali z njo? Kaj vam pomeni gibalno-plesna terapija?

5 ritmov sem plesala in predavala fiziologijo in anatomijo na plesni terapiji. Sama sem se s tem srečala mnogo mnogo let nazaj, ne vem koliko nazaj točno kdaj. Ko je prišla neka nizozemka in je vodila 7 dnevni seminar sem se srečala s 5 ritmi prvič. Bila sem tudi na seminarju pri moškemu, ki je imel vikend seminar (petek sobota nedelja). S terapijo z gibom sem se srečala na Pedagoški fakulteti. O gibanju razmišljam, o tem kaj je gibanje in kako lahko pomaga, že 30 let. Od majhnega se ukvarjam z gibanjem, baletom, plesom, sodobnimi plesi. istočasno pa sem študirala medicino. In meni je vse to povezano. Kako bi lahko z gibanjem prepoznal človeka in mu z gibanjem pomagal. Predvsem mi to gibanje pomeni kako prepoznat človeka, njegove emocije in stanje njegovega telesa. Gibalno-plesna terapija mi pomeni eno najlažjih metod sproščanja emocij in soočanja s svojimi mentalnimi vzorci. Pomen skupinepa vidim v tem, da skupina ustvari ogledalo, da skupina ustvari eno energijsko polje, ki pomaga posamezniku najprej se sprostiti. V 5 ritmih ni strukture, ki bi te vezala, ta svoboda, ta prostor in ljudje lahko potegnejo ven stvari iz tebe. Če nisi sproščen, se s časoma zagotovo sprostiš.

2. Če obiskujete še kakšno drugo obliko psihoterapije/ body-mind obliko pomoči/ pomoči z umetnostjo, kako bi lahko primerjali svoje izkušnje s plesom 5 ritmov z izkušnjami, ki jih imate z drugimi oblikami pomoči?

Hodim na tai chi in 10 let sem hodila na jogo. Tai chi je zame način življenja, filozofija v ozadju. Vaje v tai chiju se naučiš tako kot druge vaje. Ampak ko se naučiš te vaje in dolgo časa prakticiraš, pride do zlitja tebe s to energijo, ki je v tai chiju. Lahko je to samo vadba, lahko pa globoko podoživljanje življenja, ali pa v življenju doživljanje tai chija. Kot ena celota, ki teče. Za tai chi rabiš disciplino, da hodiš tja in da to osvojiš. In s to vztrajnostjo, skozi ponavljanje gibanja, prideš v svojo globino. Pri 5 ritmov pa ravno obratno, samo si, ne rabiš ničesar, skačeš in samo sprostiti se moraš. Sama glasba in samo tvoje telo potegne iz tebe tisto, kar naj bi prišlo. Odvisno je tudi od tistega, ki vodi. Lahko pride veliko ven, lahko se pa samo sprostiš. Ko smo delali vaje v dvoje, je bil velik poudarek na čutenju dajanja in sprejemanja. Ali se upiraš tistemu ki daje, ali ga sprejemaš. Če subtilno spremljaš, lahko veliko ozavešiš o sebi in kako živiš. Odvisno od ritma kako ga čutiš, v kakšnem stanju si in kako začutiš. Če je v tebi napetostti paše, da skačeš in razbijaš. Včasih pa drug ritem. Včasih paše najbolj tišina, ko tvoj notranji ritem oblikuje tvoje gibanje. Težko glavne razlike opišem, ker se mi vse zlije v eno. V vsem vidim najprej sprostitev, odpiranje, potem pa prideš ti ven. In potem se ti izražaš skozi tai chi, ali pa skozi enega izmed petih ritmov. 5 ritmov se mi zdi za mlajše, za tiste na začetku. Odvisno je od tega, kako se tvoje telo zna izražati skozi gib, kakšna je tvoja gibalna pot. Je za vse starosti.

3. Kako vpliva čas (meseci ali leta) obiskovanja gibalno-plesne terapije vpliva na vaše doseganje zelenih sprememb (glede na postavljene ter. cilje - če le-ti so postavljeni)? Če plesno terapijo obiskujete več let, ali bi lahko posamezna obdobja primerjali med sabo glede na doseganje zelenih ciljev ali pa glede na opažanje sprememb? Kaj menite, da je bila za vas najvažnejša prelomnica tekom obiskovanja gibalno- plesne terapije in jo povezujete z izkušnjo plesa?

Za vse te stvari je sigurno potreben čas, ne pa razni vikend seminarji. Kakšne stvari lahko hitro spremeniš, a globlje kot je v tebi neka stvar, dlje časa rabi. Lahko leta, ali desetletja. Instant ni nič, intenziteta se sigurno stopnjuje z leti. Ne moreš samo petih ritmov izločiti iz tega ozaveščanja o sebi (ali pa karkoli drugega), ampak to je preplet celotnegatvojga življenja – vse situacije in izkušnje, ki jih dobivaš o sebi. Sam čas je tak, da je ozaveščanje hitrejše. Vsaka terapija se začne tu (v glavi), potem se pa pogloblja. Vse je zapisano v telesu in v mišicah, globlje kot je, jasno da potrebuje več časa, da se sprosti. Postavljenih ciljev in let obiskovanja plesne terapije ne morem razdvojiti, ker svojih izzivov v življenju nisem reševala samo s plesom. Nič ni instant, tako kot diete ali zdravljenje, vse rabi svoj čas. Postaviš si cilje in veliko moraš delati za napredek. Tako kot pri športu. Ko začneš, hitro napreduješ, ko pa si na maksimumu, pa se trudiš leta, da se malo premakneš. Tako velja za vsa življenjska področja. Mislim, da je bila največja prelomnica zame to, ko se je potreba po zunanjem stimulusu preselila znotraj mene, in ti osnovo predstavlja notranji ritem. Ko to začutiš, in je močnejše zunanjemu. Ne da se ne prilagajaš zunanjemu, ampak da je notranji ritem močnejši. In takrat je tako, kot da se vse na glavo obrne.

4. Kako gibalno-plesna terapija vpliva na vaše: socialno življenje, soočanje z vsakodnevnim stresom, občutenje lastne identitete?

Pet ritmov, ozaveščanje svojega telesa, giba in svoje izraznosti omogoča, da se lažje soočam s socialnimi stiki, sem bolj samozavestna, komunikativna in odprta. Zlasti me na to spomni vaja, ko hodiš po prostoru in nobenega

ne pogledaš. Naslednji korak pogledaš nekoga v oči. Potem hodiš, pogledaš v oči in daš roko. In na koncu še nekaj poveš. Ko to spremljaš v sebi, kaj ti je prijetno in kaj ne, s tem ko se to ponavlja, tako gradiš svojo samozavest in širiš svoje meje. In to se kaže tudi drugje v življenju. Ples mi pomaga pri soočenju s stresom tako kot dihanje, le če imaš to ozaveščeno. Streseš telo, zacepetaš, zakričiš, skočiš in mislim, da je to super za sproščanje stresa. Pri občutku lastne identitete mi 5 ritmov pomaga tako, da bolj čutim svoje telo. Mislim da je razsvetljenje to, da se zavedaš vsakega dela svojega telesa, vsake mišice. Ples mi pomaga, tako da začutim vse dele svojega telesa. Tako kot raste občutek zavedanja, tako raste občutek telesa. Lahko greš iz zavedanja na drugih nivojih, pa se potem spuščaš v telo. Ali pa se z ozaveščanjem telesa potem dviguješ više in odpirаш. Se odpirаш sigurno.

5. Kaj vam pomeni skupina v gibalno-plesni terapiji, kako doživljate sebe v interakciji z drugimi, kako doživljate skupino kot celoto, kako ocenjujete prispevek skupine v vašem terapevtskem procesu?

Skupina predvsem ustvarja energijo prostora. Premikanje posameznikov v prostoru je tako kot geometrija. Tako se premika energija in skupina je lahko velika podpora. Je pa odvisno od tistega, ki vodi. Če ta čuti skupino, avtomatično vodi na način, da se ljudje postavijo na taka mesta, da se podpirajo med sabo. V skupini smo vsi enaki, ni hierarhije in vse se zlije. Če ni hierarhije, se podpiramo. Vse umetne tvorbe ki omejujejo, odpadejo. Po eni strani je podpora, po drugi strani pa pomaga pri ozaveščanju, saj se le skozi skupino lahko ozavešiš. Vedno smo drug drugemu zrcalo, zato je skupina važna. Skupino kot celoto čutim kot organizem. Organizem, ki diha in ima skupen cilj in namen. Vsak človek je v tem organizmu tako kot celica. Vsak nekaj da in vsak nekaj sprejme. Skupina je več kot le skupek posameznikov, ampak se zgradi po moje nekaj več. Zato ljudje vedno bolj potrebujejo skupine. Mislim, da se res nekaj ustvari. V skupini sem bila vedno bolj tista, ki je vodila. Znotraj skupine ves čas tečejo interakcije. Več kot je teh interakcij, bolj kot si ozaveščen, več dobiš od tega. Vsaka skupina ti vsakič vedno nekaj odslika. Meni se vse zlija v eno. Bolj ko sem prisotna v skupini, bolj kot sem jaz, več lahko dajem skupini. Takrat sem en del skupine ki daje, in toliko kot dam, toliko sprejemem. In takrat samo čutim kako teče ta energija.

Intervju C

1. Koliko časa se ukvarjate s plesno terapijo (hodite na Ples 5 ritmov) in kako ste se srečali z njo? Kaj vam pomeni gibalno-plesna terapija?

Začela sem skoraj leto nazaj, čeprav sem slišala od prijateljev že leta pred tem, kako super je in da moram nujno poskusiti, ampak ker toliko potujem, prej nisem utegnila. Sem pa zelo vesela, da sem začela tu plesati. Plešem sicer od nekdaj, toje ena mojih največjih strasti v življenju, od kadar vem zase. Srečala sem se s tem prek prijateljev, predvsem me je Tomaž vedno prepričeval, da moram poskusiti. Vseeno sem potrebovala kar nekaj let, da sem sploh prišla prvič na 5ritmov. Vem da mi je Tomaž velikokrat rekel, samo se mi ni zdelo smiselno, da bi plačala, da bi nekje plesala. Jaz večino časa potujem in hodim po Rainbow-ih in tam plešem v naravi, ali pa grem na Metelkovo in plešem tam. Zato mi je bilo nenavadno da bom nekje plačala da bom plesala. Ampak letos

sem imela obdobje, med katerim sem zelo pogrešala ples in sem se tako odločila da grem pogledat na srečanje. Ko sem šla prvič mi je bilo to tako všeč, res točno to kar sem iskala. Vsaj za čas, ko sem v Ljubljani, mi to predstavlja možnost sprostitve. Na ples 5 ritmov sem sprva šla plesat, ker obožujem ples, ker me spravi v dobro voljo in me vedno napolni z energijo. In potem sem ugotovila, da je v mestu zelo malo lokacij kjer se lahko naplešem in sem res sproščena in med ljudmi, ki so tam zaradi plesa (ne pa zaradi drugih igrice). Na začetku mi je to pomenilo fizično čiščenje, potem sem ugotovila, da je na tem veliko več. Dejansko se dela na sebi, za moje pojme je to tudi duhovna pot, tako kot vse ostalo, kar v življenju počnem. Deluje name na vseh nivojih. Čiščenje je čustveno in mentalno. Kasneje sem začela brati knjige o tem, iskala na internetu, da bi vse skupaj lahko bolje razumela in ugotovila sem, da je to nekaj, kar sem veliko let iskala. To je ples, pri katerem mi nihče ne govori kako moram plesati, ker plesati znam in ples obožujem ter to delam že od nekdaj, zato mi je bilo nesmiselno da bi šla nekam, kjer mi nekdo govori kako naj plešem. Tu plešeš svobodno, vendar so tudi vaje, kjer te nekdo vodi, da greš v določene globine, da raziskuješ samega sebe in da se osvobodiš stvari skozi ples oziroma skozi fizični del plesa.

2. Če obiskujete še kakšno drugo obliko psihoterapije/ body-mind obliko pomoči/ pomoči z umetnostjo, kako bi lahko primerjali svoje izkušnje s plesom 5 ritmov z izkušnjami, ki jih imate z drugimi oblikami pomoči?

Veliko let se ukvarjam z meditacijo, to je zame osnovna pot v življenju, ki ji sledim. Ukvarjam se z jogo, vendar ne redno. Ko sem z ljudmi ki delajo jogo, jo vedno tudi sama delam. Ko sem v Ljubljani prav tako hodim na jogo. Lani sem hodila na DIF kjer je učila inštruktorica joge, ki je bila super, pa tudi na Jogo v vsakdanjem življenju sem hodila. Prav tako sem, ko sem potovala po svetu, po Rainbowih hodila na različne joge. Razmišljala sem tudi, da bi šla študirat plesno terapijo, vendar to ni mogoče, ker sem zelo malo v Sloveniji, saj zelo veliko potujem. Meditacija je zame rešitev za vse razen za fizično dejavnost, kar mi nudi 5 ritmov oz. ples. V življenju se mi oboje povezuje. Meditacija mi pomeni bolj potovanje navznoter, ples pa navzven. Čeprav grem tudi pri 5ritmih navznoter in pri meditaciji navzven. Cilj se mi zdi vedno isti, tako pri plesni terapiji kot pri jogi. Cilj je spoznati samega sebe in napredovati na svoji duhovni poti, le na drugačna načina. Joga je bolj strukturirana, določene so asane, in povezave, prav tako je določen način dihanja. 5 ritmov je bolj svoboden, bolj poslušáš svoje telo in mu slediš, medtem ko pri jogibolj slediš nekemu sistemu, da se uravnovesiš v telesu in duhu.

3. Kako vpliva čas (meseci ali leta) obiskovanja gibalno-plesne terapije vpliva na vaše doseganje želenih sprememb (glede na postavljene ter. cilje - če le-ti so postavljeni)? Če plesno terapijo obiskujete več let, ali bi lahko posamezna obdobja primerjali med sabo glede na doseganje želenih ciljev ali pa glede na opažanje sprememb? Kaj menite, da je bila za vas najvažnejša prelomnica tekom obiskovanja gibalno- plesne terapije in jo povežete z izkušnjo plesa?

Ko sem prvič prišla, sem se prišla le naplesat. To mi je ena izmed največjih sprostitev v življenju za karkoli. Če se ne počutim super, če nisem najbolj srečna, se naplešem in sem nasmejana in srečna. Ko dam fizično vse od sebe, gredo tudi ostala bremena ven iz mene in potem imam bolj jasen um in vse ostalo je veliko lažje. Ja, lahko

bi rekla, da je moj cilj da najdem svoj center, da se povežem z energijo oz. ljubeznijo, ki je povsod, vendar včasih nanjo pozabimo, ker se zapletemo v svojih mislih. Večino stvari, ki jih počnem v življenju počnem zato, da si izpraznim um in potem čutim oz. vem kam naprej.

Mislim da čas ne vpliva na doseganje nekih ciljev. Časa ni. To stanje ki ga želim doseči, se zgodi v trenutku. Do tega se lahko pride po različnih poteh. Tudi jaz uporabljam različne poti in 5 ritmov je definitivno ena izmed poti, ki mi ustreza, ker tako uživam v plesu da enostavno pridem do stanja, ko sem spet notranje umirjena in zadovoljna in gre vse lažje naprej. Na začetku sem opazovala druge, kaj se dogaja, nisem bila prepričana ali delam prav, ali bi morala delati kej drugače. Sedaj teh skrbi ni več. Sedaj vem da je vse dovoljeno, da me nihče ne ocenjuje ne glede na to kaj počnem na plesišču in da se lahko odklopim. In potem sem bolj svobodna v vsemu gibanju in tudi drugače sem bolj svobodna in to te dvigne, čeprav me je že na začetku.

Velika sprememba ... Rekla bi, da se je to zgodilo na dveh daljših delavnicah, kjer res delaš bolj poglobljeno z enim učiteljem. Bila sem na delavnici z učiteljem Johnom, škotom, ki je po mojih merilih res enkraten človek in je tudi šaman. Tudi drugače se ukvarja s stvarmi, ki jih jaz počnem v življenju. Na začetku me je čisto presunil, saj je vrtal v človeka, da je izvrtal njegove boleče vsebine. In sem si mislil, da zakaj plačujem toliko denarja, da me nekdo tako neposredno provocira. In po prvem plesu sem hotela pustiti vse skupaj in oditi. Pa sem ugotovila, da če me nekaj tako spravi ob živce, da se mam zagotovo še nekaj za naučiti in najboljše, da to prespim. Od takrat naprej sem se začela odpirati in se bolj začela opazovati. Ozavestila sem nekatere stvari o sebi, ki jih na delavnici še nisem bila sposobna sprejeti. Z njim se je začel ta proces, ki sem ga sama nadaljevala. Zdi se mi, da mi je pomagalo določene stvari razčistiti v svoji notranjosti. S tem da je on tudi psihoterapevt po izobrazbi in je vsak učitelj 5 ritmov drugačen, ker prinese svoje stvari in svoj način. Res ga sprejemem kot učitelja in kot vodjo in na njegove delavnice bom zagotovo še šla.

4. Kako gibalno-plesna terapija vpliva na vaše: socialno življenje, soočanje z vsakodnevnim stresom, občutenje lastne identitete?

Tu sem spoznala še veliko super ljudi. Vedno v življenju iščem ljudi ki so odprti, pošteni, ki so res to kar so in se ne pretvarjajo. Iščem ljudi ki so se sposobni sprostiti, ker se mi zdi da se oseba, ki se lahko sprosti v plesu, lahko sprosti tudi v življenju. Zame je to res kot neka nova družina. Ampak kot sem rekla sem v Sloveniji zelo malo, po par tednov ali največ po par mesecev hkrati. Tudi na zabave hodimo skupaj. Vseeno to ne bo drastično spremenilo mojega življenja, saj jaz še vedno potujem in počnem stvari tako kot prej. Je pa vedno ko pridem v Ljubljano super, ker vem da imam tu ljudi, ki so na moji frekvenci. Ne vsi, ampak določeni, in to je super. Ples mi pomaga, ker sem bila navajena plesati sama. Plesala sem vedno z zaprtimi očmi, ker me je vedno motilo, da me ljudje gledajo in ocenjujejo, da fantje vedno hočejo nekaj od mene. In te energije sem čutila. In tako sem bila navajena plesati sama in sem tako začela tudi pri 5 ritmih. Plesala sem sama in zelo uživala. Bilo mi je super. In potem ko smo morali začeti plesat v parih, sem opazila, da sem se na začetku nekoliko zaprla, vendar je to minilo, ko sem videla, da je vse tako svobodno. Poleti sem videla, da sem bila, ko sem bila na Rainbow-u in sem plesala v naravi, sposobna bolj plesati v interakciji z ostalimi ljudmi. Glede tega bi rekla, da sem bolj odprta. Pri

soočanju s stresom mi pomaga, ampak imam še mnogo drugih tehnik v ta namen. Je samo še ena tehnika, ki jo uporabim 1x na teden, ko grem na plesišče, se naplešem in uživam na polno. To je še ena stvar v življenju, ki mi olajšuje življenje.

Občutenje lastne identitete ... Ja veliko energije in časa vlagam v delo na sebi, da resnično spoznam kdo sem, da sprejemam kdo sem in da spremenim stvari, ki bi jih rada spremenila in da delam na tem. V tem vidim tudi smisel duhovnega napredka, da postanem boljši človek. Bolj kot sprejemam ljudi in svet okoli sebe, raje imam sebe in druge.

5. Kaj vam pomeni skupina v gibalno-plesni terapiji, kako doživljate sebe v interakciji z drugimi, kako doživljate skupino kot celoto, kako ocenjujete prispevek skupine v vašem terapevtskem procesu?

Skupina te definitivno dvigne, tako kot pri meditaciji če krog ljudi meditira skupaj. Avtomatično te prestavi v to stanje in ti je lažje. Isto je pri 5 ritmih. Če bi sama doma plesala kar se tudi zgodi, je drugače, kot če imaš okoli sebe ljudi, ki te dvignejo in ti pomagajo da greš skozi svoje mentalne in fizične zapore ali karkoli je v trenutku. Sebe v interakciji z drugimi doživljam tako, da se vedno bolje počutim. Pridejo trenutki, ko se zaprem in ko želim veliko časa zase, ampak načeloma sem bolj odprta – direktno v plesu in komunikaciji z drugimi. Sem šele pri 5 ritmih spoznala da sem prej bila večinoma v svojem svetu oz. plesala s poznanimi ljudmi ali ljudmi ko so mi bili blizu, ali ki so bili na isti frekvenci. Tu pa vidim, da sem lahko vedno bolj v interakciji z ljudmi ki so mogoče čisto drugače in čisto drugače funkcionirajo in lahko komuniciram z njimi.

Skupina se poveže v plesu in to povezanost močno čutim in to mi pomaga. Ta skupina se spreminja, je pa čisto nekaj drugega, ko gremo na tedenske ali na vikend delavnice. Na vikend delavnicah se bolj spoznaš osebno in bolj povežeš in tam je sigurno tudi drug nivo povezanosti in dela na sebi. Ta tedenska skupina je zelo sprejemljiva, veliko ljudi vidim na novo. Ljudi ki ne vem nič o njih, ljudi ki me ne zanimajo izven plesa. Je pa zanimivo, ker je drugače, da je sprejemljiva skupina. Se mi pa zdi da greš globlje, ko je skupina skupaj dalj časa in je v tem procesu skupaj.

Skupina mi v rasti pomaga, ker so mi drugi ljudje ogledalo. Ko vidiš nekaj v drugemu, vidiš to v sebi. In to je nova priložnost za delo na sebi. Je pa res da imam tu tudi veliko prijateljev, ki me včasih spodbudijo da pridem na ples, čeprav se mi ne ljubi, tako da mi pomeni tudi motivacijo.

Intervju D

1. Koliko časa se ukvarjate s plesno terapijo (hodite na Ples 5 ritmov) in kako ste se srečali z njo? Kaj vam pomeni gibalno-plesna terapija?

S plesno terapijo sem se srečala približno 14, 15 let nazaj. S 5 ritmov pa nekako 2,3 leta nazaj. Srečala sem se tako, ker me je pot preprosto intuitivno vodila tja, ker sem si želela svobodnega gibanja. Zaželela sem si stik z notranjostjo, da lahko te notranje fragmente izrazim v gibu na svoboden način. Da je to laboratorij, kjer se

svobodno izražam. Ker sem se želela svobodno izraziti v zunanjem svetu, sem prišla na 5 ritmov. Do tega sem prišla preko prijateljev, ki so ta ples plesali. Ples mi pomeni svobodo izraza. Laboratorij, kjer lahko raziskujem in izražam, varen prostor, kjer se počutim dovolj varno za raziskovanje nekih notranjih vsebin v gibu. Bogastvo, ki me plemeniti. Vsak gib je lahko ali estetski izraz, ali pa izraz globljega raziskovanja, spoznavanja. Je zelo široka in bogata paleta. Predvsem mi pomeni svobodo v izražanju v estetskem izrazu ali pa v zdravilnem, raziskovalnem spoznavanju notranjosti.

2. Če obiskujete še kakšno drugo obliko psihoterapije/ body-mind obliko pomoči/ pomoči z umetnostjo, kako bi lahko primerjali svoje izkušnje s plesom 5 ritmov z izkušnjami, ki jih imate z drugimi oblikami pomoči?

Srečala sem se s pomočjo z umetnostjo, z gibom in s plesom. Malo sem okusila psihoterapijo preko prijateljice, ki študira integrativno psihoterapijo, in gibanje kot kreativni medij, skozi katerega se izražaš. Pomoč z umetnostjo sem spoznala preko socialnega dela, kjer je gibanje kot eno izmed orodij spoznavanja samega sebe, vstopa vase. Integrativna terapija, kjer je ples tudi eno izmed orodij spoznavanja svoje notranjosti, predvsem iz psihičnih ravni. Sigurno sem še druge stvari obiskovala, a se ne spomnim ta trenutek. Vse je povezano. Obiskujem tudi meditacije. In tudi tai chi sem hodila neko krajše obdobje, tako da sem s tem malo spoznala. Rekla bi, da je sklop vsega skupaj, ne morem predalčkati, ker tu ni nekih ostrih meja. Ples je res bogato spoznavanje svoje notranjosti, svoboda izražanja, osvobajanje, daje estetski izraz. Povsod sem se po malem srečavala z istim – pri meditaciji, pomoči z umetnostjo, psihoterapijo... želim reči, da je ples tako močen in univerzalen medij, da ga je težko kategorizirati samo v eno strukturo, ker ima tako široko paleto. Vsekakor pa prepoznam razlike. V tai chiju sem bila ujeta v forme, kjer sem morala obvladati forme in sem tako čutila energije. Tu pa ni te potrebe, ni ujetosti v forme, svoboda je pa v tem, da si moraš priklicat pogum in biti odprt in dojemljiv za energetske tokove, ki se tisti trenutek pojavijo v tebi, prostoru in glasbi. In potem nastopi soustvarjanje. Ples kot psihoterapija- tu imaš zavedanje, da je v ozadju psihoterapija in tako je na nek način že vklopljen um, mental. Se težje sprostiš, ker veš da je v ozadju to da boš potem analiziral in šel noter (vase). Pri 5 ritmih pa je res ta svoboda, odvisno od tega, kako zavesten in dojemljiv si, koliko lahko dobiš, vzameš, spoznaš.

3. Kako vpliva čas (meseci ali leta) obiskovanja gibalno-plesne terapije vpliva na vaše doseganje želenih sprememb (glede na postavljene ter. cilje - če le-ti so postavljeni)? Če plesno terapijo obiskujete več let, ali bi lahko posamezna obdobja primerjali med sabo glede na doseganje želenih ciljev ali pa glede na opažanje sprememb? Kaj menite, da je bila za vas najvažnejša prelomnica tekom obiskovanja gibalno- plesne terapije in jo povezuje z izkušnjo plesa?

Niti nisem imela ciljev. Mene je pripeljala tja bolj radovednost. Ne samo radovednost, tudi ta višji namen, ki sem ga vzpostavila. Želim spoznavati, raziskovati, želim sodelovati v tem plesu energij, v tem življenju s plesom energij. In to mi je nujno, 5 ritmov mi nudi to svobodo. Nekih ciljev tam nimam. Vedno ko sem se udeležila, sem zaznala klic, ki je bil sinhron z mojo osebno zgodbo. Recimo postavljanje meja. Jaz sem bila v tistem obdobju bolj intenzivno v tem kako postaviti meje, kako je to zdravo, kako vpliva to na neko kvaliteto življenja. In sem sledila klicu, se odzvala, videla sem da je na 5 ritmih ravno ta tema. Nisem se spraševala zakaj in kako,

samo jasno mi je bilo, da naj se udeležim. Da sem bila sinhrona s to temo, ki jo nudi ples 5ritmov. In tako sem se odzivala, nič da bi imela kakšne načrte ali cilje. Preprosto sinhronost. In vsakič sem videla, kako je bilo to res na mestu. Tudi kako me je osvobodilo, koliko zaleta in svobode mi je dalo, koliko svobode mi je dalo po tem plesu. Ko sem zaznala to sinhronost, je še par dni po tem bilo mogoče občutiti več svetlobe in svobode. Tudi ta pripravljenost in zavest sta velik faktor. Če bi pa tja samo hodila po nekem programu in ne bi imela tega dela vklopljenega, sem prepričana, da ne bi dosegala vseh teh globin in uvidov. Mislim, da čas tu ni faktor, ampak je zavest. To čutim. Za primerjavo bi enačila z zavestjo. Toliko kot široka in odprta je bila moja zavest, toliko globoko je bilo neko spoznanje. To bi enačila z razvojem zavesti in ne s časom. Vsakič so bili močni delčki, težko bi eno prelomnico izpostavila. Recimo vzpostavljanje meja. bila sem čisto šokirana, ko sem videla, da sočloveku sploh ne znam postaviti meja. Sem bila šokirana in to se me je tako dotaknilo, da sem bila od takrat naprej tega zelo zavedajoča. Spomnim se tudi, ko je bila glasba na mojo mladost (adolescenco) sem videla, kako disharmonična sem bila. Kako ristem z glasbo in tega sem bila zelo vesela. Ko sem slišala glasbo svoje mladosti, v kateri sem se utapljala in vse živo, vidim kot del rasti. Kakšna disharmonija je bila to! Ampak to je bilo tudi potrebno. In ta ples moje mladosti mi je pomagal to videti. In tudi podoživeti nekaj, česar v svoji mladosti nisem mogla. Ples 5 ritmov nudi tudi to, da podoživimo in izživimo dele, kateri niso v linearni časovni premici zunanjega časa, ampak so v časovni premici tvojega notranjega časa, ki ni linearen, in lahko to podoživiš. V plesu lahko to podoživiš in se spomniš, da si nekaj sploh nisem upala takrat. In ko sem slišala neko najstniško pesem, sem se drla in cvilila, česar kot najstnica nikoli nisem naredila.

4. Kako gibalno-plesna terapija vpliva na vaše: socialno življenje, soočanje z vsakodnevnim stresom, občutenje lastne identitete?

Ples na moje socialno življenje vpliva zelo spodbudno, saj je odlično ogledalo, kakšno je moje socialno življenje, na zavedni in nezavedni ravni. Ko po plesu pride za mano uvid, vidim da je to res fantastično ogledalo in lažje vidiš stvari. Ples mi pri soočenju s stresom pomaga, saj je fantastičen ventil za sproščanje tega stresa. Preprosto varen si v nekem času in v prostoru, kjer si lahko dovoliš iti izven vsakodnevnih aktivnosti, si dovoliš iti v notranjost in globino in zaplesati ta del življenja. In če je stres tisti obremenjujoč del, ki ne pusti da bi imel stik s tabo, je to idealna priložnost, da se ga otreseš, streseš, da odpleše ta stres. Da plešeš s stresom in se poslovliš. Učinkuje. Ples je dobro zdravilo, je tako kot ogledalo. Kot dober zdravilni pomočnik je ples, ker te pripelje do spoznavanja lastne identitete. Vodi te do poteh do spoznanja samega sebe. In tukaj so velike širine, velika prostrana področja in dober vodnik je.

5. Kaj vam pomeni skupina v gibalno-plesni terapiji, kako doživljate sebe v interakciji z drugimi, kako doživljate skupino kot celoto, kako ocenjujete prispevek skupine v vašem terapevtskem procesu?

Skupina mi predstavlja različne delčke znotraj mene, ki se zrcalijo v posameznikih v skupini -od bojevitih delov, do nežnih... razno raznih. Člani, ki sestavljajo to skupino so kot del moje notranjosti, to mi predstavlja. Izhajam iz mikro – makro, iz tega holograma. Z drugimi v interakciji mi prevladuje osvobajanje, da nisem zataknjena v odnosu z drugimi v neke ustaljene vzorce, in mi nudi to eksperimentiranje. Predvsem mi nudi to, našlo bi se še

kaj več, to mi pride v ospredje. Skupina kot celota mi predstavlja delčke znotraj mene, ki tvorijo celoto. In ta celota zunaj mene, tvori celoto tega življenja. Odvisno je od teme same. V lastnem terapevtskem procesu brez skupine ne bi bilo celote, ne bi bilo ogledal in ne bi mogla dostopat na bogati način do delčkov sebe. Tako da je nujen in sestaven del te celosti, ki jo ponudi ta ples. Tako kot vsak posameznik, prispevam skupini svojo individualno noto. Da sem taka kot sem, pristna in resnična v odnosu sama s sabo. To se odraža tudi v skupini in s tem prispevam k skupini delček celote. Prispevam en delček sestavljanke in tako se tvori ta ples energij v neko celotno zgodbo. Skupina pospeši proces ozaveščanja. Ves čas iščeš ravnotežje med notranjim in zunanjim, med sabo in skupino, to je tudi zelo dragoceno. Skupina te vežba, mojstri za življenje, da lahko bol kvalitetno živiš.

Intervju E

1. Koliko časa se ukvarjate s plesno terapijo (hodite na Ples 5 ritmov) in kako ste se srečali z njo? Kaj vam pomeni gibalno-plesna terapija?

Hodim 2 leti. Srečala sem se tako, da sem na nekem ekološkem taboru videla, da ko smo plesali v krogu in bobnali, da se moje telo ni moglo premikati. Plešem od osmih let različne plese, tam pa sem čisto zmrznila. Fascinirala me je neka plesalka, ki je zelo očarljivo plesala. Vprašala sem jo kako to, da tako lepo pleše in odgovorila je, da obiskuje 5 ritmov. in oktobra sem začela plesat. Najprej je bil zame to začetek stika s telesom, tega kaj telo rabi, kaj se v telesu nabira, kaj se je toliko let nabiralo in kako to sprostiti. In čutenje različnih čustev prek gibanja, kako spreminjam gibanje in s tem se spreminjajo čustva v meni. In kako kakšno čustvo lahko preprosto z gibanjem sprostim. Po drugi strani pa socialni nivo, ker skozi ples vidim realne težave, ki jih imam – kako prit v stik, zapustiti ta stika, poskrbeti zase in za druge, kako se ne izgubiti v stiku. Kako prilagajati svoj ples drugemu človeku, kako se posloviti (brez da imam občutek, da sem karkoli naredila narobe). Se mi zdi, da je vse kar se zgodi na plesišču odraz tega, kar sem in kako delujem v življenju. Je življenje v malem. Tudi spiritualen del, ko čutiš energijo sebe in drugih ljudi, kako se spreminja s plesom. Polno življenja se mi zdi da se odvija na plesišču. To je zame ples, življenje na nek način.

2. Če obiskujete še kakšno drugo obliko psihoterapije/ body-mind obliko pomoči/ pomoči z umetnostjo, kako bi lahko primerjali svoje izkušnje s plesom 5 ritmov z izkušnjami, ki jih imate z drugimi oblikami pomoči?

Eno leto sem obiskovala kundalini jogo. Tri leta sem v psihoterapevtskem procesu, psihodinamska terapija, ki je zelo telesno usmerjena. Spoznala sem se tudi z različnimi plesi (avtentično gibanje, klasična plesna gibalna terapija, 5 ritmov, movement medicine), vedno so neke razlike. Pri kundalini jogi mi je bilo preveč forme, premočna struktura. In enako pri tai chiju. Nekaj vmesnega se mi je zdel shakti dance, ki na začetku ponudi strukturo, potem pa pusti svobodo in prostor, da se lahko sam raziskuješ. So mi pa vse te stvari dale večji razpon v gibanju, spoznala sem več gibov, ki jih lahko vključim v ples. Večjo širino in več možnosti. Velikih razlik, razen v strukturi teh tehnik ne vidim. Osnova vsega se mi zdi 'jaz in moje telo' in doživljanje v lastnem telesu. tako je pa pri vseh. Tako kot pri jogi, kjer sem lahko v različnih položajih čutila različna čustva, enako je pri plesu, samo da imam pri plesu več svobode.

3. Kako vpliva čas (meseci ali leta) obiskovanja gibalno-plesne terapije vpliva na vaše doseganje zelenih sprememb (glede na postavljene ter. cilje - če le-ti so postavljeni)? Če plesno terapijo obiskujete več let, ali bi lahko posamezna obdobja primerjali med sabo glede na doseganje zelenih ciljev ali pa glede na opažanje sprememb? Kaj menite, da je bila za vas najvažnejša prelomnica tekom obiskovanja gibalno- plesne terapije in jo povezujete z izkušnjo plesa?

Ko sem začela s plesom 5 ritmov, nisem imela postavljenih ciljev. Cilji so se oblikovali skupaj z željami. Ko sem videla človeka na plesišču, ki je jasen v svojem gibu in zna jasno postaviti meje, se je v meni prebudila želja da bi tudi sama to osvojila. Tudi sprejemanje svojega telesa je bila stvar, ki sem si jo želela. Čas je tu pomemben faktor. Dlje kot plešem, bolj poznam svoje telo in avtomatsko pride večje sprejemanje telesa in s tem pride večja samozavest. S tem ko sem se na plesišču naučila postaviti meje ljudem, ko so mi vdiral v moj prostor in sem se naučila spoštovati meje drugih, mi je bilo to zelo lahko preslikati na realno življenje. Čas je pomemben faktor, je pa tudi dolg proces, na katerega ne moreš vplivati. Tega ne moreš skrajšati, da bi prišel do nekega cilja. Do cilja prideš tako hitro, kolikor ti tvoje telo dopušča, tvoja psiha in toliko, kolikor imaš podpore v skupini, v kateri plešeš. Dlje časa kot plešem, bolj prihajam do nekih ciljev. Je proces, ki ga ne morem skrajšati. Dlje kot bom plesala, več želja in ciljev si bom postavila in do tja bom nekoč prišla. Ampak vse ob svojem času. To je edini odgovor, ki ga glede časa lahko postavim. Ne morem reči da je bila samo ena prelomnica, bilo jih je več. V prvem letu sem potrebovala veliko časa, da sem prišla do uvidov in ozaveštila stvari ki so se dogajale na plesišču. Prav ozaveščanje tega je ključni faktor, da se je ta proces sprožil in pospešil. Po približno pol leta plesa pa se je to ozaveščanje začelo dogajati med plesom. In s tem, ko sem bila tu in zdaj, sem v danem trenutku delala spremembe. In te spremembe so se začele med samim plesom dogajati, odslikava tega pa je, da so se mi spremembe vse hitreje začele tudi dogajati zunaj, v realnem življenju. Kar se glede časa zdi, je da se vse samo pospešuje, da se vse odvija bolj hitro. Občutek imam, da se je ustvarila trdna struktura, za katero sem rabila nekaj časa, da se je ustvarila. Spremembe se dogajajo bolj hitro, ampak so bolj varne. Uvidi me ne pretresejo več toliko, kot so me na začetku. Najprej mi je bilo težko stopiti v stik, kot kaj je z mano nekaj narobe. Ko te stvari vgradiš vase in vse kar se nalaga na to, je lažje. Ne morem reči da je bila samo ena prelomnica, bilo jih je več. Bilo je več ključnih trenutkov. Ena izmed prelomnic je bila, da sem si vzela dovolj časa in prostora, kot ga telo potrebuje, da nekaj začutim. Da si dam dovoljenje, da sem v drugačnih občutkih, kot je skupina. Če je npr. glasba močna in hitra, da sem jaz upočasnjena in nežna, ker telo to rabi. In biti v svojem svetu z zaprtimi očmi, medtem ko se med ostalimi odvijajo socialne interakcije. potem je bilo iti v stik z odprtimi očmi, plesati z drugimi v veselju. Naučila sem se kako stopiti v stik, kako plesati z drugimi v žalosti, kako plesati z drugimi v veselju. Lahko sem žalostna in ti dobre volje, ali pa jaz dobre volje in ti žalosten, pa ni z nobenim od naju nič narobe. Naučila sem se, kako se najti s človekom na pol poti.

4. Kako gibalno-plesna terapija vpliva na vaše: socialno življenje, soočanje z vsakodnevnim stresom, občutenje lastne identitete?

Zelo vpliva. V začetku je bil ples stvar, ki mi je dala izkušnjo, kako začutiti svoje telo in biti v stiku z njim, kaj pomeni slediti telesu in občutkov v njem. In iti v neko akcijo, ko to začutiš. To se zgradi tako, da to ne obstaja

samo na plesišču – več kot je bilo teh izkušenj na plesišču (kaj pomeni čutenje telesa), večala se je moja potreba po večkrat čutiti svoje telo, biti v stiku z njim, slediti intuiciji kdaj želim biti v stiku in kdaj ne tudi v realnem življenju. Bolj ko je bila ta potreba močna, več je bilo tega v vsakdanjem življenju. Zato vsak dan plešem doma, ali meditiram, da si dam prostor, ki ga rabim in da na dnevni bazi sledim teledu, kolikor zmorem v danem trenutku. Ples je bil lepa podlaga oz. uvod v to, lepa izkušnja, ni pa samo ples edina stvar, v kateri se najdem. Je res nekaj, kar sedaj nosim s sabo, kar je moje. Ples mi je pri soočenju s stresom pomagal tako, da sem dobila oz. razvila neke nove gibalne vzorce in načine gibanja, ki sproščajo stres iz določenih delov telesa. Sem bolj v stikus svojim telesom in bolj občutim določena čustva, ki se usedejo nekam na telo. Glede soočenja s stresom mi pomaga ples tako, da včasih samo stresem telo in sledim občutkom. Včasih pa narediš samo nek majhen in prefinjen gib, ki lahko osvobodi veliko stresa. Pomaga mi pri opazovanju in umirjanju svojega diha v stresnih situacijah.

5. Kaj vam pomeni skupina v gibalno-plesni terapiji, kako doživljate sebe v interakciji z drugimi, kako doživljate skupino kot celoto, kako ocenjujete prispevek skupine v vašem terapevtskem procesu?

Skupina v procesu mi je dobro ogledalo in dobra podpora v tem, kar se mi dogaja. Velikokrat med plesom vidim neko težavo, ki jo preslikam v drugega človeka in to mi je zelo dober pokazatelj kaj nosim v sebi. Posebno če si na koncu s tem človekom podelim feedback in mi sam pove, kako me je doživljal. V skupini glede na odzive drugih name in svoje odzive na druge veliko ozaveštam o svojem delovanju. Skupina ta proces lahko zelo pospeši. Če je v skupini 15 ljudi in so vsi ti ljudje v različnih občutkih in gibanjih, vidim gibanje enega človeka in na podlagi tega se moji gibi spreminjajo. In tudi preklapljanje med različnimi občutki in čustvi je lažje, ko je toliko sprožilcev na plesišču, ker imaš toliko ljudi, ki so v različnih procesih. Imaš nekoga ki je žalosten in šele s tem ko to vidiš, se lahko naučim odzivati na žalost nekoga drugega. Če je nekdo vesel, se naučim odzivati na veselje nekoga drugega in to sprejeti. Če se mi nekdo približa lahko vidim, kakšna bližina mi ustreza, kako sprejemam bližino. Vse te realne stvari se lahko učim na plesišču, ker ja možno samo s skupino. Eno je, kar se na plesišču dogaja, drugo mi je pa zelo pomembno, da si s plesalci podelimo, kaj se nam je dogajalo. Ker je to dodana vrednost, da si поделиš kako drugi doživljajo tebe in kako ti druge doživljaš. Tako se učim. Lahko se učim s tem ko vidim, kako me drugi vidijo. Reflektiram kaj je zame res in kaj ne in tako sem razvila neko zdravo distanco do mnenj drugih. Skupino kot celoto doživljam različno. So trenutki ko imaš občutek, da je vsak v svojem procesu in da nismo skupina, ker se vsakemu nekaj njegovega dogaja. Velikokrat pa pride občutek, da kadar smo sposobni izstopiti iz svojega filma ali se znebiti določenih bremen, nastopi skupinska dinamika, se sprožijo interakcije in nastane prostor za skupino, ne samo za posameznika. In to je lepo čutiti, lepo je čutiti, da smo lahko skupaj, ne glede na to, kaj se posamezniku dogaja. Pride do podpore, saj jaz lahko podpiram drugega v njegovih občutkih in v njegovem odkrivanju, on pa mene. In tu se lahko odpre polje ljubezni in ljubezenskih občutkov. Se mi zdi pomembno da ko plešem, plešem iz sebe. To je vseeno moj proces, znotraj skupinskega procesa. Grem v svoj proces in na tej poti se ustvari skupina. Da ne padeš kar v dinamiko skupine, ker si vseeno posameznik, odgovoren zase (za svoje življenje) znotraj skupine, in ne obratno. Na začetku sem mislila, da samo jemljem od skupine, nič pa ne dam. Sedaj vidim vzajemnost tega. Plesišče je prostor, kjer sem lahko zelo prisotna v tistem kar se trenutno dogaja in to tudi nudim drugim. Sedaj vidim vzajemnost tega. Plesišče je

prostor, kjer sem lahko zelo prisotna v tistem, kar se trenutno dogaja in tudi dam na plesišče. Mislim, da je prisotnost največ, kar lahko dam plesišču in ljudem tam. Ker če sem prisotna in fokusirana, grem s tem kar čutim in sprožim tudi tak odziv pri drugih. Če pridem z vso svojo jezo tja, se bodo ljudje odzvali na to jezo, ker tudi drugače ne gre v življenju. Vsekakor je prisotnost največ, kar lahko dam.

Intervju F

1. Koliko časa se ukvarjate s plesno terapijo (hodite na Ples 5 ritmov) in kako ste se srečali z njo? Kaj vam pomeni gibalno-plesna terapija?

5ritmov sem šel obiskat ko se je začelo, a še nisem začel redno hodit. Leta 1998 ali 2000 sem prišel prvič, ko se je vse skupaj začelo. Od leta 2002 hodim redno. Takrat me je zanimalo vse v zvezi z duhovnostjo. Tudi vodil sem informativni center za duhovnost, kamor sem dobil obvestilo o začetku plesa 5 ritmov. In to je to, potem sem šel plesat različne plese, Biodanzo in podobno. Sem zasledil za 5 Ritmov že prej, potem pa mi je mnogo ljudi svetovalo naj grem pogledat. Ples 5 Ritmov mi predstavlja najlepše v trenutke v življenju. Če več kot teden dni ne plešem, že čutim kako mi manjka, ples začnem pogrešati. Prej nisem mogel plesat če se nisem napil, ali zakadil...potem sem prišel sem in sem videl da ne rabim nič, mislil sem da sploh ne znam plesat. Videl sem, da se enostavno samo premikam in se imam fino. In da je vseeno kako se premikam, ali je to lepo ali čudno, ampak samo da se premikam in da je vseeno kako se premikam ali je to lepo ali čudno, ampak samo da se premikam. In potem kar nekaj nastane iz tega. Ponese te. Misli izginejo in greš v ekstazo. In to mi je bilo čisto odkritje, kako je to fino! In vedno me napolni z novo energijo in sprosti morebitne napetosti.

2. Če obiskujete še kakšno drugo obliko psihoterapije/ body-mind obliko pomoči/ pomoči z umetnostjo, kako bi lahko primerjali svoje izkušnje s plesom 5 ritmov z izkušnjami, ki jih imate z drugimi oblikami pomoči?

S partnerko obiskujeva relacijsko – družinsko terapijo, terapevtska pa uporablja tudi druge pristope. Tai chi delam že od leta 1997, chi gong in jogo izvajam redno vsako jutro. Psihoterapija deluje umsko, na um. In tako zelo jasno lahko stvari razčleniš, greš v svoje travme iz otroštva in jih tako skušaš razrešiti. Plesna terapija je pa telesna, ko premakneš telo se premakne vse – se premaknejo misli, in rane in čustva ins tem lahko premakneš in sprostiš občutke ki jih imaš. Jih strešeš ven. Mislim, da 5 ritmov ne more čisto nadomestiti psihoterapije, je pa bolj prijetna plesna terapija in mislim, da se z njo lažje premaknejo nekatere stvari kot pa s psihoterapijo. 5 ritmov pa še posebno pomaga, ker ima veliko zemljevidov (valov) globokih, namenjenim duhovni rasti, ali pa spremembi, učenju, ne samo telesnemu užitku. So pa to drugi nivoji tega. Gibanje deluje tako terapevtsko. Joga in chi gong sta pa delu s telesom, energijami, z duhom. Tudi meditacijo izvajam. S tem se ukvarjam recimo že 35 let. In vse to skupaj se pokriva. Zelo jasnih ločnic ne morem postaviti, saj se mi vse skupaj preliva.

3. Kako vpliva čas (meseci ali leta) obiskovanja gibalno-plesne terapije vpliva na vaše doseganje želenih sprememb (glede na postavljene ter. cilje - če le-ti so postavljeni)? Če plesno terapijo obiskujete več let, ali bi lahko posamezna obdobja primerjali med sabo glede na doseganje želenih ciljev ali pa glede na opažanje

sprememb? Kaj menite, da je bila za vas najvažnejša prelomnica tekom obiskovanja gibalno- plesne terapije in jo povezujete z izkušnjo plesa?

Jaz si ne postavljam ciljev. Veš kako je, na kakšnih daljših delavnicah, ko se dela bolj poglobljeno delaš na kakšnem cilju. Ali pa ko dobiš kakšen vpogled. Na eni izmed delavnic sem dobil vpogled 'keep your fireburning' – naj tvoj ogenj ne ugasne. Ne pustiti da ugasne. To je bilo obdobje, ko sem bil breze energije in na delavnici mi je uspelo ta notranji ogenj vzplemeniti. Dobil sem sporočilo, naj ga vzdržujem. To je samo en izmed primerov. Še veliko takih stvari je bilo. Prvo leto mi je bilo na 5 ritmih nekaj čisto novega, bilo mi je 'waw' in sem čisto not padu in se mi je dogajalo take močne čustvene izkušnje. Sem se čisto vživel, včasih z glavo butal ob tla, kričal, se metal po tleh, ekstremno je bilo. Kar se je v naslednjih letih umirilo. Vedno več ekstatičnih stvari se je dogajalo, a ne toliko ekstremnih, burnih. Se mi zdi da na začetku sem se hotel znebiti čim več bolečin, ran, travm se otrest, potem sem šel pa bolj nežno naprej. Največji gnoj gre ven in ni treba več tako ekstremno. Tudi bolj nežen sem postal do sebe s časom. Na začetku sem dal vedno vse iz sebe in me je vedno vse bolelo. Tudi koleno sem si poškodoval in nisem mogel plesati, tudi vrat me je bolel, ker sem tako divje plesal. Potem sem se pa naučil biti bolj nežen s sabo. Da če vidim da se telo utruja, da se uležem in počivam, ali pa se gibam bolj počasi in nežno. Čisto počasi, da se energija spet na bere za čas, ko pride bolj divji ples. V zadnjih letih se počutim vedno boljše. S časom veliko ljudi neha. Eni naredijo premor, pa potem spet začnejo plesati. Meni je skozi fino. Ne vem če bi rekel, da odkrivam nove globine, vedno se kaj lepega zgodi. Ne bi rekel da se intenziteta stopnjuje, saj sem prišel do neke faze kjer ostajam in se tam dobro počutim. Vedno je fino, ampak včasih različno. Enkrat je čisto 'mega' in prideš do ekstaze, včasih se malo bolj trudiš in delaš bolj po navodilih in preizkusiš premikat različne dele telesa. Včasih pa ne potrebuješ nič preverjati ker samo si, se samo dogaja. Ne bi mogel reči, da je bila kakšna močna prelomnica – oz. največja prelomnica je bila to, da sem sploh začel hoditi na 5 ritmov. Vedno bolj samozavesten sem potem postajal, vedno boljše sem se počutil v svojem telesu. Čutil sem, da se lahko samo prepustim in pride gib v mene in me nese. Včasih sem se jaz mogel potruditi nekaj izvajati. Videl sem, da imam vedno bolj pretočno telo, bolj gibčno. Sem bolj samozavesten. Ker se čutim močnejšega v svojem telesu, sem tudi bolj samozavesten postal. Bolj sem v svojem telesu, sprejemal sem ga vedno.

4. Kako gibalno-plesna terapija vpliva na vaše: socialno življenje, soočanje z vsakodnevnim stresom, občutenje lastne identitete?

Tu sem dobil veliko prijateljev, sami lepi ljudje. Sploh ko imamo večdnevne delavnice in se odpremo je zelo lepo. Nastalo je pleme. Imam veliko prijateljev, ki sem jih dobil tu. Tudi izven srečanj se dobivamo. In sedaj znam plesati in uživati tudi drugje, se mi ni treba več napiti kot nekoč. Včasih nisem znal plesati z drugimi, bilo mi je težko, mučno. Ne gre za to, da kopiraš druge, poskušaš enako plesati, ampak da je vsak v sebi in da skupaj nekaj lepega ustvariš. In ko je vsak v sebi se lepo harmonizirata. Težko bi rekel točno kako mi pri tem pomaga ples, ker veliko drugih stvari uporabljam za soočenje s stresom. Če sem v stresu in grem plesat, ga stresem ven in zelo pomaga. Delam pa tudi druge stvari, meditiram. Ne bi znal reči, kako točno ples vpliva na občutenje sebe, ker v življenju počnem toliko drugih stvari. Ples je samo ena izmed stvari. Vse druge tehnike in način življenja mi pri tem pomaga. Vse kar počnem in kako gledam na življenje mi pri tem pomaga.

5. Kaj vam pomeni skupina v gibalno-plesni terapiji, kako doživljate sebe v interakciji z drugimi, kako doživljate skupino kot celoto, kako ocenjujete prispevek skupine v vašem terapevtskem procesu?

Skupina mi na kratko pomeni pleme. Veliko lepih ljudi, ki jih imam rad. Daje mi občutek pripadnosti. Nikoli se nisem čutil nikjer pripadnega. Drugod sem se vedno počutil kot 'outsider'. Tu se čutim pripadnosti, ker ni treba da si tako kot so drugi, ali pa da imaš podobne vrednote. Enkratni ljudje so, lepo plešemo in z enim se bolje razumeš, z drugimi manj. Sebev interakciji čutim zelo različno, različno od počutja. Včasih sem bolj v sebi in ne iščem interakcij in plešem sam s sabo. Včasih se igramo in smejimo, včasih se jokamo. Sebe doživljam kot da sem v varnem prostoru, kjer sem lahko to, kar sem. Da se mi ni treba skrivati za maskami. Skupine ne doživljam kot celote. Skupina je skupek različnih ljudi združenih z namenom, da skupaj plešemo in smo se pripravljani odpirati drug drugemu. Skupina ustvari polje, kjer se lahko sprostim. In lahko sem, kar sem. In tako mi skupina pomaga pri mojem napredovanju. Pomeni mi veliko, da se lahko družimo po plesu in pogovarjamo.

7.2 Kodiranje

Kodiranje: intervju A

Koliko časa se ukvarjate s plesno terapijo (hodite na 5 ritmov)?

A1 /S plesom sem začela januarja 2010. Torej bo januarja 5 let./ - 5 let – več kot 3 leta, manj kot 7 - čas obiskovanja metode 5 ritmov

Kako ste se srečali z metodo 5 ritmov?

A2 /Za to mi je pol leta pred prvim obiskom povedala prijateljica, a se takrat nisem mogla udeležiti./ - seznani tev preko prijateljev –socialni stiki - seznani tevz metodo 5 ritmov

A3 /In potem sem pa po spletu nekaj iskala in se mi je stran kar odprla./ - seznani tev preko interneta – mediji - seznani tev z metodo 5 ritmov

Kaj vam pomeni gibalno-plesna terapija?

A4 /Na en način mi pomeni telovadbo./ - fizični aspekt 5 ritmov – fizična vadba – pomen gibalno-plesne terapije

A5a /Tu se lahko čez gibe lahko izraziš tudi ustvarjalno/ - izražanje z metodo 5 ritmov – izražanje skozi gib – pomen gibalno-plesne terapije

A5b / in počneš točno to kar želiš, čudne gibe in se ob tem dobro počutiš./ - dobro počutje z metodo 5 ritmov – doživljanje lepih trenutkov– pomen gibalno- plesne terapije

A6a /Pomeni mi tudi preživljanje prostega časa/ - ples je pristočasna dejavnost – preživljanje prostega časa – pomen gibalno-plesne terapije

A6b /in druženje/– druženje z ljudmi – osvajan je socialnih veščin –pomen gibalno-plesne terapije

A7 /in prideš lahko zelo globoko v svoje občutke./ - stik z lastnimi občutji – samospoznavanje in osebnostna rast – pomen gibalno-plesne terapije

A8 /Všeč so mi vaje, ko sediš v skupini in vsak govori 3 minute, ostali so pa tiho./ - razvijanje komunikacijskih sposobnosti – osvajan je socialnih veščin – pomen gibalno-plesne terapije

A9 /Ko si v centru in te morajo ostali poslušat, se mogoče kdo prvič sreča s poslušanjem./ - razvijanje sposobnosti poslušanja – osvajan je socialnih veščin – pomen gibalno-plesne terapije

A10a/Potem spoznaš kako se ti telo lahko premika./ - spoznavanje lastnega telesa – samospoznavanje – pomen gibalno-plesne terapije

A10b /kakšne gibe in možnosti imaš./ - učenje o lastnih fizičnih zmožnostih – samospoznavanje – pomen gibalno-plesne terapije

A11a /Tu pa se prepotiš/ - fizični aspekt 5 ritmov – fizična vadba – pomen gibalno-plesne terapije

A12b /in se izraziš na umetniški način./ – umetnostni vidik plesa 5 ritmov - izražanje skozi gib– pomen gibalno-plesne terapije

A13 /Lahko prideš do zelo globokih stanj, zelo globokih kriznih stanj, ali pa do zelo globokih evforičnih stanj/ - stik z zelo globokimi stanji – stik s sabo– pomen gibalno-plesne terapije

A14 /Vse se lahko menja, vse lahko doživiš./ - pestrost doživljanja – doživljanje lepih trenutkov - pomen gibalno-plesne terapije

A15 /Ti plešeš dejansko neko čustvo. Plešeš jezo skoti pet ritmov ali žalost ali veselje... Vsa ta osnovna čustva predelaš./ - spoznavanje z lastnimi čustvi – osebnostna rast – pomen gibalno-plesne terapije

A16a /Ko plešeš jezo, vidiš koliko jeze je v tebi./ - spoznavanje z lastnimi čustvi – samospoznavanje in osebnostna rast – pomen gibalno-plesne terapije

A16b /ko plešeš žalost, se ta lahko vali ven./ - katarza – spiritualna in osebnostna rast – pomen gibalno-plesne terapije

A17 /To so res lahko lepe izkušnje./ - doživljanje lepih trenutkov z metodo 5 ritmov -doživljanje lepih trenutkov – pomen gibalno-plesne terapije

A18 /Takrat vidiš, koliko ti lahko počasen gib nekaj da./ - spoznavanje s pomenom giba – samospoznavanje – pomen gibalno-plesne terapije

A19a /Spoznavaš druge./ - vzpostavljanje socialnih stikov – osvajanje socialnih veščin – pomen gibalno-plesne terapije

A19b /se povežeš z njimi./ - povezovanje z drugimi ljudmi – osvajanje socialnih veščin – pomen gibalno-plesne terapije

A19c /in vsak te potegne v neko svojo energijo, v drugo energijo plesa./- spoznavanje drugačnosti – osvajanje socialnih veščin in osebnostna rast– pomen gibalno-plesne terapije

A20 /Tu se ogromno naučiš o sebi. Spoznaš, na koliko različnih načinov lahko plešeš. To mi veliko pomeni/ - spoznavanje sebe – samospoznavanje – pomen gibalno-plesne terapije

A21 /Tudi dihanje v določene dele telesa mi veliko prinese./ - učenje uporabnih tehnik za druga področja – osvajanje novih znanj – pomen gibalno-plesne terapije

A22 /Ko sem začela s 5 ritmi, sem se spet povezala z zemljo./ - ples ozemljuje – stik s sabo – pomen gibalno-plesne terapije

A23 /Ko plešeš jezo v 'stilnessu', se to čisto drugače izrazi, kot če plešeš jezo v 'kaosu'. Lahko še neke pretanjene občutke jeze zaznavaš, čisto na drug način, kot tista razbesnjena jeza, ki je najbolj očitna. Jeza se izraža na različne načine. Tako kot izražanje žalosti v 'kaosu'./ - spoznavanje različnih aspektov čustev –samospoznavanje in osebnostna rast – pomen gibalno-plesne terapije

A24 /Vsakič naslednjič ko to doživiš, dobiš čisto nove uvide./ - uvidi – samospoznavanje in osebnostna rast – pomen gibalno-plesne terapije

A25 /Vedno odkrivaš nove dimenzije, to se ne konča./ - odkrivanje novih globin – samospoznavanje– pomen gibalno-plesne terapije

A26 /Naučiš se dihati v svoje telo, kar ti pomaga pri hoji v hribe. Dobiš informacije, ki ti pomagajo drugje./ - učenje uporabnih tehnik za druga področja - osvajanje novih znanj – pomen gibalno-plesne terapije

A27 / Naučiš se, da je stres lahko v vsakem delu telesa, a naučiš se ga spoznavati in sproščati iz različnih delov telesa./ - učenje uporabnih tehnik za druga področja – osvajanje novih znanj – pomen gibalno-plesne terapije

A28 / Tam se močne vezi spletejo, posebno s partnerji, s katerimi delaš./ - navezovanje osebnih stikov – osvajanje socialnih veščin – pomen gibalno-plesne terapije

A29 /Tu je zelo pomembna izkušnja plesanja v paru./ - razvijanje občutka za sočloveka – osvajanje socialnih veščin in osebnostna rast – pomen gibalno-plesne terapije

A30 /In s tem lahko ogromno dobiš na samozavesti./ - krepitev samozavesti – osebnostna rast – pomen gibalno-plesne terapije

A31 /V tem plesu lahko združiš občutek telesa in svojo osebnost – duhovno ali razumsko osebnost./ - integracija psihe in telesa – spiritualna rast – pomen gibalno-plesne terapije

A32a /Meni je bistvo pri tem plesu to, da se ozemljim/ -ples ozemljuje – stik s sabo – pomen gibalno-plesne terapije

A32b /in da se spoznam./ - samospoznavanje – osebnostna rast – pomen gibalno-plesne terapije

A32c /pridem v stik s sabo./ - stik s sabo – pomen gibalno-plesne terapije

A33 /Zelo enkratno je to, ker se lahko prepustiš iskanju poti med plesalci./ - iskanje sebe v interakciji z drugimi – osebnostna rast in osvajanje socialnih veščin – pomen gibalno-plesne terapije

A34 /To premikanje ti pomaga, da se začneš tudi v življenju premikati med tistimi stvarmi, ki jih ne potrebuješ./ - razvijanje fleksibilnosti in postavljanje prioritete v življenju – osebnostna rast – pomen gibalno-plesne terapije

A35 /Prideš do ovire, pa se ne zaletiš vanjo, ampak greš okrog nje. Kot da je ni. Ovira se razblini./ - učenje o premagovanju ovir – osebnostna rast – pomen gibalno-plesne terapije

A36 /Drugi plesalci ti nudijo okolje, da se učiš kako pluti po življenju./ - učenje o življenju – osebnostna rast – pomen gibalno-plesne terapije

A37 /Ko je pozdrav v krogu opazujem, kdo je sposoben nekaj reči, kdo pa ne. Nekateri si upajo reči stvari pred skupino, nekateri se ne izpostavljajo. / - učenje o drugih – osvajanje socialnih veščin – pomen gibalno-plesne terapije

A38 /Lahko premagaš ovire v izražanju./ - premagovanje ovir v komunikaciji – razvijanje socialnih veščin in osebnostna rast – pomen gibalno-plesne terapije

A39 /Tu pa si lahko vse privoščiš in se lahko po tleh mečeš, pa ti nihče ne bo nič rekel./ - svoboda v izražanju in varno okolje – izražanje skozi gib – pomen gibalno-plesne terapije

A40 /Če plešeš jezo, je to lahko kar smešno./ - izražanje čustev – izražanje skozi gib – pomen gibalno-plesne terapije

A41 /Če plešeš žalost, lahko začneš močno jokati./ - katarza – osebnostna rast – pomen gibalno-plesne terapije

A42 /Včasih pride kdo in te objame, drugače pa samo jokaš./ - sprejemanje podpore drugih članov- osebnostna rast in razvijanje socialnih veščin– pomen gibalno-plesne terapije

A43 /Z nekaterimi imam bolj pozitiven odnos kot z drugimi./ - učenje o drugih in o sebi – osvajanje socialnih veščin in samospoznavanje – pomen gibalno-plesne terapije

A44 /Tako je tudi v življenju, tudi v življenju se ne ujameš z vsemi. Tudi jaz lažje shajam v življenju z enim, kot z drugimi./ - samospoznavanje – pomen gibalno-plesne terapije

Ali obiskujete še druge oblike psihoterapije/ body- mind tehniko/ pomoč z umetnostjo in če ja, katere?

A45a /Jogo izvajam sama doma/ - ukvarjanje joga –drugi body-mind tehnik – druge oblike pomoči

A45b /in obiskujem vodene meditacije./ -meditacija – druge oblike pomoči

Kakšne razlike opazate med gibalno-plesno terapijo in drugimi oblikami pomoči, ki jih obiskujete?

A46 /Jaz vidim razliko s tekom, ki je sicer odličen, a je ponavljanje istih gibov./ - pri teku se giba ponavljajo - strukturiranost– primerjava različnih oblik pomoči

A47/5 ritmov me ozemlje, joga me ne, joga me umirja./ - ozemljevanje skozi ples, umirjanje z jogo – ples nudi fizično dimenzijo - primerjava različnih oblik pomoči

A48/Meditacija je tudi drugačna, to je nekaj čisto drugega. Ko pa se gibaš s telesom, je to tridimenzionalna izkušnja./ - ples ozemlje – ples nudi fizično dimenzijo - primerjava različnih oblik pomoči

A49 /Lahko 15 minut telovadiš, pa stres ne bo šel ven, v dveh urah in pol pa se sigurno nekaj premakne./ - premik zaradi daljšega trajanja plesa 5 ritmov – strukturiranost - primerjava različnih oblik pomoči

Kako vpliva čas obiskovanja gibalno-plesne terapije na doseganje želenih sprememb (glede na postavljene terapevtske cilje, če so le-ti postavljeni)?

A50 /Na začetku me je motila glasnost glasbe, a je v enem, dveh mesecih to izzvenelo./ - doseganje večje odpornosti na glasno glasbo s časom – osebnostni razvoj - vpliv časa na doseganje sprememb

A51 /To mi je pomagalo pri prenašanju najstniške glasbe doma v stanovanju – prej bi se razjezila na to glasbo, sedaj pa začnem zraven plesati in se takoj spomnim na 5 ritmov in na to, kaj ti to lahko povzroči./ - razvijanje večje tolerance s časom – osebnostni razvoj - vpliv časa na doseganje sprememb

A52 /Na začetku so me tudi bolela kolena, ki so se s časom okrepila./ - vpliv časa na krepitev fizičnega telesa – krepitev telesa - vpliv časa na doseganje sprememb

A53 /Nisem si nekih strašnih ciljev postavljala, samo hodila sem./ - cilji niso postavljeni – vpliva časa na doseganje sprememb

A54 /Nikoli so nisem rekla, da bi recimo s tem samozavest okrepila./ - cilji niso postavljeni – vpliv časa na doseganje sprememb

A55 /Vsako leto sem si drznila več, prebiti nove meje, preizkušala sem nove gibe in nove dimenzije./ - s časom pride vedno več poguma – osebnostni razvoj - vpliv časa na doseganje sprememb

A56 / Če plešeš dalj časa prideš lahko globlje v svoja čustva. / - s časom prideš lahko do globljih spoznanj – globlja spoznanja - vpliv časa na doseganje sprememb

A57a /Plešeš na nov način./ - s časom prideš do novih načinov gibanja – novi načini izražanja- vpliv časa na doseganje sprememb

A57b / lahko začutiš da rabiš premor. In po temu premoru je lahko nekaj čisto novega./ - s časom do večjega stika z lastnimi potrebami – večji stik s sabo - vpliv časa na doseganje sprememb

A58 /Mislim ,da vedno lahko še kaj najdeš. Če se resno ukvarjaš s tem, lahko vedno več dobiš./ - več spoznanj – vpliv časa na doseganje sprememb

A59/Z leti zoriš./ - rast z leti – osebnostni razvoj- vpliv časa na doseganje sprememb

Če gibalno-plesno terapijo obiskujete več let, ali bi lahko posamezna obdobja primerjali med sabo glede na doseganje želenih ciljev ali pa glede na opažanje sprememb?

A60 /Prvo leto, ko sem se spoznala s plesom, sem imela največji napredek, saj v vsakem plesu spoznaš nekaj o sebi./ - največji napredek v spoznavi v prvem letu – največji napredek na začetku- primerjanje posameznih obdobj

A61 /Prvo leto je bilo leto ozemljevanja, pri meni se je to zelo poznalo./ - ozemljevanje v prvem letu – stik z zemljo na začetku – primerjanje posameznih obdobj

A62 a /To je bilo leto spoznavanja ljudi./ - vzpostavljanje socialnih stikov v prvem letu – vzpostavljanje socialnih stikov na začetku – primerjanje posameznih obdobj

A62b /preizkušanja osnovnih gibov./ - raziskovanje osnovnih gibov – raziskovanje lastnega giba na začetku – primerjanje posameznih obdobj

A63 /takrat si najbolj vesel da odkriješ, da se lahko gibaš na različne načine./ - spoznavanje novih gibalnih možnosti – raziskovanje lastnega giba na začetku – primerjanje posameznih obdobj

A64a /Drugo, tretje leto je pa to poglobljanje, iskanje novih gibov/ - poglobljanje in nadaljnjo raziskovanje leta kasneje – poglobljanje kasneje - primerjanje posameznih obdobj

A64b /in iskanja novih možnosti kako lahko s tem vplivaš na svoja čustva./ - iskanje novih možnosti za vpliv na čustva leta kasneje -preizkušanje kasneje – primerjanje posameznih obdobj

A65 /Potem se tudi vedno bolj evforična stanja pojavljajo./ - večja pogostost evforičnih stanj leta kasneje – intenzivnejše doživljanje– primerjanje posameznih obdobj

A66 a/V prvem letu si otrok ki preizkuša./ - preizkušanje v prvem letu – raziskovanje na začetku – primerjanje posameznih obdobj

A66b /potem pa začneš ugotavljati kako bi lahko premikal meje. / - premikanje meja kasneje – poglobljanje kasneje – primerjanje posameznih obdobj

Kaj menite, da je bila za vas najvažnejša prelomnica tekom obiskovanja gibalno-plesne terapije in jo povezujete z izkušnjo plesa?

A67 /Tu bi pa 'heartbeat' (ples petih osnovnih čustev) omenila. Plesati 5 ritmov v vsakem čustvu je posebno odkritje./ - odkritje metode 'heartbeat' – odkritje nove metode – najvažnejša prelomnica

A68 /Imela sem sicer par zelo močnih čustvenih izkušenj med samim plesom, ne bi pa rekla, da sem med imela samim plesom v načinu plesa čutila kakšno prelomnico./ - močna čustvena doživljanja med plesom, a ne v načinu plesa – močna čustvena izkustva – najvažnejša prelomnica

A69 /Je šlo vse bolj kontinuirano./ - kontinuiran proces – ni ene same prelomnice – najvažnejša prelomnica

Kako gibalno -plesna terapija vpliva na vaše socialno življenje?

A70 /Na delavnicah živiš skupaj, kot najstnik živiš v skupini./ - življenje v skupini – razvijanje občutka za druge – vpliv na socialno življenje

A71 /Gre pa tudi za dimenzijo druženja./ - življenje v skupini – razvijanje občutka za druge – vpliv na socialno življenje

A72a /Definitivno sem spoznala pri 5 ritmičnih nove ljudi/ - spoznavanje novih ljudi – razvijanje socialnih stikov – vpliv na socialno življenje

A72b /in z nekaterimi sem v bližnjem stiku./ - ohranjanje stika z znanci – osvajanje socialnih veščin – vpliv na socialno življenje

A73 /Veliko je takih, ki ne vzpostavijo očesnega kontakta./ - opazovanje drugih – osvajanje socialnih veščin – vpliv na socialno življenje

A74 /Ponavljanje tega lahko zelo vpliva na vzpostavljanje stikov tudi v drugih okoljih./ - navezovanje stika – osvajanje socialnih veščin – vpliv na socialno življenje

A75 /Ko plešeš v manjših krogih in moraš na sredino plesati predstavlja mnogim pravo bitko. Če to bitko premagaš, je varno okolje, kjer se ti nihče ne posmehuje./ - izražanje sebe v skupini – osvajanje socialnih veščin – vpliv na socialno življenje

Kako vpliva gibalno-plesna terapija na vašo zmožnost soočenja z vsakodnevnim stresom?

A76 /Na začetku mi je bilo zanimivo ko sem videla, da se dejansko šele po eni uri in pol lahko otresem stresa. V teh dveh urah in pol pa se ga lahko dobro rešim. V eni uri bi se težko./ - zmanjšanje stresa v dveh urah in pol – zmanjševanje stresa zaradi trajanja plesa- vpliv plesa na soočenje s stresom

A77a /Pri soočenju s stresom mi tudi zelo pomaga./ - ples močno pomaga pri soočenju s stresom – vpliv plesa na soočenje s stresom

A77b /saj v uri, uri in pol tudi zelo močan stres odide./ - stres odide po določenem času -zmanjševanje stresa zaradi trajanja plesa- vpliv plesa na soočenje s stresom

A78 /Dejansko lahko prideš dolgočasen in brez energije, a skoraj sigurno odideš dobre volje (ali vsaj bistveno olajšan) domov./ - ples vzbuja dobro voljo – ples vzbudi pozitivna občutja – vpliv plesa na soočenje s stresom

A79 /Če si se dve uri in pol prisiljen gibat, boš sigurno odšel dobre volje./ - vpliv časa plesa na dobro voljo – zmanjševanje stresa zaradi trajanja plesa in ples vzbudi pozitivna občutja – vpliv plesa na soočenje s stresom

A80 /Tudi to, da traja toliko časa, je pomemben dejavnik pri soočenju s stresom./ – zmanjševanje stresa zaradi trajanja plesa- vpliv plesa na soočenje s stresom

Kako vpliva gibalno-plesna terapija na vaše občutenje lastne identitete?

A81 /Vse vaje, tudi druge vaje (delo s kolaži) so enkratne vaje za spoznavanje sebe./ - pomoč pri samospoznavanju – samospoznavanje – občutenje lastne identitete

A82 /Na delavnicah ko se pleše otroštvo in ko se pleše z notranjim otrokom (to so zelo posebni plesi),ti nudijo ti plesi veliko informacij./ - spoznavanje svojega otroštva, notranjega otroka – raziskovanje preteklosti in samospoznavanje – občutenje lastne identitete

A83 /Ko smo enkrat plesali z maternico sem se res počutila, kot da sem v njej. In še to kar nekaj časa./ - občutenje sebe pred rojstvom – osebnostna rast – občutenje lastne identitete

A84a /Po navadi en sledi drugemu, en je prevladujoč./ - raziskovanje razmerja moči in svoje vloge v odnosu do drugih –samospoznavanje v odnosih z drugimi – občutenje lastne identitete

A84b /ampak v določenih primerih pride do takega zlitja, da sploh ne opaziš drugih plesalcev in se naučiš, kako sobivati./ - izkušnja sebe v sobivanju z drugim – samospoznavanje v odnosih z drugimi – občutenje lastne identitete

A85/To mi je bilo veliko odkritje. Kako se lahko z različnimi ljudmi na različne načine povezuješ./ - povezovanje z drugimi na različne načine – samospoznavanje v odnosih z drugimi – občutenje lastne identitete

A86 /Sem pa opazila, da ko sem 'heartbeat' plesala, sem definitivno čutila veliko olajšanje. To je ples čustev. Takrat se je sproščalo ogromno. Lahko se je na določenih delavnicah ali pa posameznih obiskih dogajalo veliko sproščanje čustev, ki se ni končalo isti dan. In se je velikokrat zavleklo na naslednje dni – predvsem tudi razmišljanje o doživetem na plesišču/ - raziskovanje sebe skozi čustva in refleksijo, katarza – samospoznavanje in osebnostni razvoj - občutenje lastne identitete

A87a/S svojimi čustvi moraš naprej/ - spoznanje, da se razvoj nadaljuje – samospoznanje – občutenje lastne identitete

A87b / in slediti temu, kar te vleče./ - čutenje in sledenje lastnim potrebam – stik s sabo – občutenje lastne identitete

A88 /So pa posamezne delavnice na določeno temo, kjer vedno kaj novega odkriješ in tega se ne moreš nasititi./ - užitek v odkrivanju novih globin – samospoznavanje– občutenje lastne identitete

A89 /Včasih nisi razpoložen, ti glasba ne ustreza, ali pa določen učitelj ne./ - spoznavanje, kaj mi ustreza in kaj ne – samospoznavanje – občutenje lastne identitete

A90 /Preizkušaš različne učitelje in opaziš, da si navezan na enega učitelja./ - raziskovanje vzorcev navezanosti – samospoznavanje – občutenje lastne identitete

A91a /Zato je tudi prav, da preizkusiš različne učitelje/ - spoznavanje, kaj mi ustreza in kaj ne –samospoznavanje – občutenje lastne identitete

A91b / in enkrat se mi je zgodilo, da sem šla pri eni učiteljici ven. Njen pristop mi ni ustrezal, lahko pa je bil to samo odraz tega, da tisti dan nisem bila razpoložena./ - dati si dovoljenje, da delujem v skladu s sabo – stik s sabo – občutenje lastne identitete

A92/Je pa res, da ti ena glasba bolj ustreza./ - spoznavanje, kaj mi ustreza in kaj ne – samospoznavanje – občutenje lastne identitete

A93 /Meni najbolj ustreza nevoden ples, kjer se do konca sprostiš in ni nobene vaje./ - spoznanje, da mi ustreza nevoden ples – samospoznanje – občutenje lastne identitete

A94 /Čeprav delaš bolj na telesu, se dela tudi na občutkih, na osebnosti. In tako dosežeš močne povezave med duhom in telesom./ - spoznanje, da sta telo in duh povezana – spiritualna izkušnja – občutenje lastne identitete

A95 /Pretočnosti se lahko učiš, sam lahko spoznaš svoje telo./ - spoznavanje pretočnosti in svojega telesa – učenje in samospoznavanje – občutenje lastne identitete

A96 /Spoznavanje sebe v odnosu do drugih in spoznavanje sebe v donosu do skupine./ - spoznavanje, kako delujem v interakciji – samospoznavanje – občutenje lastne identitete

A97 /A to ni nič hudega, če se s kom ne ujameš, enostavno greš drugam, se obrneš in iz tega ne delaš slona./ - učenje mirnega odzivanja in sprejemanja drugačnosti – osebna rast in učenje o drugih – občutenje lastne identitete

A98 /Drugemu pomenim izkušnjo, pozitivno ali negativno./ - učenje o tem, kaj pomenim drugim – samospoznavanje v odnosu z drugimi – občutenje lastne identitete

Kaj vam pomeni skupina v gibalno-plesni terapiji?

A99a /Če bi sam plesal, je to čisto drugače kot skupina./ - drugačna izkušnja – pomen skupine

A99b /saj v skupini pride do povezovanja./ - občutenje povezanosti v skupini – podpora – pomen skupine

A100a /A v skupini je bolj zanimivo./ - drugačna izkušnja – pomen skupine

A100b /lahko pride do interakcij./ - interakcije znotraj skupine – interakcija – pomen skupine

A100c /učenje samozavesti, učenje kontakta./ - osvajanje socialnih veščin in osebna rast – osebna rast in razvoj socialnih veščin – pomen skupine

A101a /Ko prideš tja in vidiš znane obraze, se počutiš varno/ - skupina daje občutek varnosti – podpora – pomen skupine

A101b /in si dovoliš izvajati nenavadne gibe./ - si dovoliš izraziti sebe – podpora – pomen skupine

Kako doživljate sebe v interakciji z drugimi?

A102 /Vedno me očarajo 60 letne ženske, ki so se sposobne po plesišču premetavati, jaz lahko samo želim, da bom jaz nekoč taka./ - videnje inspiracije v drugih – drugi me inspirirajo – jaz v interakciji z drugimi

A103/Z nekom plešeš na en način, z drugim človekom ob isti glasbi pa drugače./ - spoznavanje sebe v različnih okoliščinah –spoznavanje sebe v odnosih z drugimi– jaz v interakciji z drugimi

A104 /Ker pride do zlitja energij dveh ljudi./ - občutenje zlitja sebe z drugimi – spoznavanje sebe v odnosih z drugimi – jaz v interakciji z drugimi

A105 /Izdelovanje labirintov, ko druge vodiš po njem je izjemno lepa in močna izkušnja./ - učenje vodstvenih sposobnosti – osvajanje socialnih veščin – jaz v interakciji z drugimi

A106 /Čudež je, kako malo ljudi se med plesom dotakne in spotakne, saj drug na drugega pazimo./ - učenje o osebnem prostoru drugih ljudi – razvijanje socialnih veščin in osebnostna rast – jaz v interakciji z drugimi

A107 /To paziš na neki nezavedni ravni in dobiš občutek za pretočnost tudi za premikanje v prostoru./ - učenje o osebnem prostoru drugih ljudi – razvijanje socialnih veščin in osebnostna rast – jaz v interakciji z drugimi

A108 /Sebe v interakciji z drugimi doživljam tako, da se učim pretočnosti in kontakta z drugimi./ - učenje navezovanja stika in nenavezanosti – razvijanje socialnih veščin in osebnostni razvoj -jaz v interakciji z drugimi

A109 /Kakšen dan mi ne paše imeti stka, drug dan sem pa polna energije./ - učenje o tem, kdaj mi ustreza imeti stik – spoznavanje sebe v odnosu z drugimi – jaz v interakciji z drugimi

A110 /Nekemu lahko predstavljam stik in odpleševa bogat ples, za nekoga lahko pa slabo izkušnjo ker se ne ujameva./ - učenje o tem, kaj pomenim drugim – spoznavanje sebe v odnosu z drugimi – jaz v interakciji z drugimi

Kako doživljate skupino kot celoto?

A111 /Skupina kot celota ni nikoli ista./ - sestava skupine se spreminja – doživljanje skupine kot celote

A112 /Če hodiš samo na tedenske obiske, se skupina dosti menja./ - skupina na tedenskih srečanjih se spreminja – sestava skupine se spreminja – doživljanje skupine kot celote

Kako ocenjujete prispevek skupine v vašem terapevtskem procesu?

A113a /Skupina mi pomaga pri lovljenju pretočnosti,/- učenje o lastni pretočnosti – osebnostna rast – pomoč skupine v procesu

A113b /grajenju samozavesti/ - razvoj samozavesti –osebnostna rast– pomoč skupine v procesu

A113c /in odnosu z drugimi,/ - učenje o odnosih – osvajanje socialnih veščin – pomoč skupine v procesu

A113d /pa tudi varno okolje za izražanje čustev./ - varno okolje za izražanje čustev – občutek varnosti – pomoč skupine v procesu

Kodiranje: intervju B

Koliko časa se ukvarjate s plesno terapijo (hodite na 5 ritmov)?

B1 /Sama sem se s tem srečala mnogo let nazaj, ne vem natančno kdaj./ - večletno obiskovanje plesa – nedoločen čas – čas obiskovanja metode 5 ritmov

Kako ste se srečali z gibalno-plesno terapijo?

B2 /Na sedem dnevnem seminarju sem se srečala s 5 ritmi. Bila sem na seminarju pri moškemu, ki je imel vikend seminar (petek, sobota, nedelja)./- srečanje na vikend seminarju – seminar – seznanitev z metodo 5 ritmov

B3 /S terapijo z gibom sem se srečala na Pedagoški fakulteti./ - na Pedagoški fakulteti – v uradni ustanovi – seznanitev z metodo 5 ritmov

Kaj vam pomeni gibalno-plesna terapija?

B4 /Kako bi lahko z gibanjem prepoznal človeka in mu pomagal./ - pomoč drugim skozi ples – osvajanje novih znanj – pomen gibalno-plesne terapije

B5a/Kako prepoznati človeka./ - spoznavanje drugih – osvajanje novih znanj – pomen gibalno-plesne terapije

B5b /njegove emocije/ - spoznavanje človekove psihe – osvajanje novih znanj – pomen gibalno-plesne terapije

B5c/in stanje njegovega telesa./ - spoznavanje človekovega telesa – osvajanje novih znanj – pomen gibalno-plesne terapije

B6a /Gibalno-plesna terapija mi pomeni eno najlažjih metod sproščanja emocij/ - sproščanje emocij – osebna rast – pomen gibalno-plesne terapije

B6b /in soočanja s svojimi mentalnimi vzorci./ - soočenje s sabo – samospoznavanje in osebna rast – pomen gibalno-plesne terapije

B7 /V petih ritmih ni strukture, ki bi te vezala./ - svoboda v izražanju – izražanje skozi gib – pomen gibalno-plesne terapije

B8/S časoma se sigurno sprostiš./ - ples sprošča – tehnika sproščanja – pomen gibalno-plesne terapije

B9a /Lahko pride veliko ven./- sproščanje notranjih vsebin – osebna rast – pomen gibalno-plesne terapije

B9b /lahko pa se samo sprostiš./ - ples sprošča – tehnika sproščanja – pomen gibalno-plesne terapije

B10 /Če subtilno spremljaš, lahko veliko ozaveš o sebi, o tem kako živiš./ - spremljanje sebe in svojega življenja – samospoznavanje – pomen gibalno-plesne terapije

B11 /Če sta v tebi jeza in napetost ti paše, da skačeš in razbijaš./ - sproščanje čustev z gibom – osebnostna rast – pomen gibalno-plesne terapije

B12 /Včasih paše najbolj tišina, ko tvoj notranji ritem oblikuje tvoje gibanje./ - poslušanje svoje notranjosti- stik s sabo – pomen gibalno-plesne terapije

B13 /Ne moreš samo 5 ritmov izločiti iz tega ozaveščanja o sebi./ - ozaveščanje o sebi – samospoznavanje in osebnostna rast – pomen gibalno-plesne terapije

B14 /Celotno tvoje življenje – vse situacije in izkušnje, ki jih dobivaš o sebi./ - učenje o sebi – samospoznavanje in osebnostna rast – pomen gibalno-plesne terapije

B15 /Postaviš si cilje in veliko moraš delati za napredek./ - učenje vztrajnosti – osvajanje novih znanj– pomen gibalno-plesne terapije

B16a /Ples mi pomaga tako, da začutim vse dele svojega telesa./ - občutenje lastnega telesa – stik s sabo – pomen gibalno-plesne terapije

B16b / tako kot rase občutek zavedanja, tako rase občutek telesa./ - rast občutka telesa – stik s sabo – pomen gibalno-plesne terapije

Ali obiskujete še druge oblike psihoterapije /body-mind tehniko/ pomoč z umetnostjo in če ja, katere?

B17 /Od majhnega se ukvarjam z gibanjem (balet, ples, sodobni ples), istočasno pa z medicino./ - ukvarjanje s plesom – druge oblike pomoči z gibom – druge oblike pomoči

B18 /Hodim na tai chi in 10 let sem hodila na jogo./ - tai chi in jogo obiskuje – druga body-mind oblika pomoči – druge oblike pomoči

Kakšne razlike opazate med gibalno-plesno terapijo in drugimi oblikami pomoči, ki jih obiskujete?

B19 /Meni je vse to povezano./ - vsepovezanost – sovpadanje tehnik – primerjava različnih oblik

B20a /Za tai chi potrebuješ disciplino da ga osvojiš/ - za tai chi je potrebna disciplina – strukturiranost- primerjava različnih oblik

B20b /In s to vztrajnostjo, skozi ponavljanje gibanja, prideš v svojo globino./ - stik s sabo – strukturiranost – primerjava različnih oblik

B21a /Pri 5 ritmov pa ravno obratno, samo si/ - prepuščanje trenutku –ni tehnike– primerjava različnih oblik

B21b /in ne rabiš ničesar./ - ne potrebuješ ničesar – ni tehnike – primerjava različnih oblik

B21c / skačeš in samo sprostiti se moraš./ - potrebno se je samo sprostiti – ni tehnike – primerjava različnih oblik

B22 / Sama glasba in samo tvoje telo potegne iz tebe tisto, kar naj bi prišlo./ - skozi telo in glasbo do uvidov – ni tehnike – primerjava različnih oblik

B23 /Težko opišem glavne razlike, ker se mi vse zliva v eno./ - zlivanje v eno – sovpadanje tehnik – primerjava različnih oblik

B24a /V vsem vidim najprej sprostitev./ - sprostitev kot pogoj v vseh oblikah pomoči – sovpadanje oblik – primerjava različnih oblik

B24b /odpiranje, da potem prideš ti ven./ - cilj je izražanje sebe – isti cilj – primerjava različnih oblik

B25 /In potem se ti izražaš skozi tai chi, ali pa skozi enega izmed petih ritmov./ - izražanje sebe skozi različne oblike pomoči – isti cilj – primerjava različnih oblik

B26 /5 ritmov se mi zdi za mlajše, za tiste na začetku./ - 5 ritmov je za začetnike – ples za začetnike – primerjava različnih oblik

B27 /Odkvisno je od tega, kako se zna tvoje telo izražati skozi gib./ - odkvisnost od zmožnosti izražanja – primerjava je odkvisna od vsakega posameznika – primerjava različnih oblik

Kako vpliva čas obiskovanja gibalno-plesne terapije na vaše doseganje želenih sprememb (glede na postavljene terapevtske cilje – če so le-ti postavljeni)?

B28 /Za vse stvari je sigurno potreben čas, ne pa vikend seminarji./ - za spremembe je potreben čas – velik pomen časa – vpliv časa na cilje

B29 /Nekatere stvari lahko hitro spremeniš, a globlje kot je v tebi neka stvar, dlje časa rabi, lahko leta ali desetletja./ - odkvisno od problema – vpliv časa na cilje

B30a /Instant ni nič./ - velik pomen časa – vpliv časa na cilje

B30b /intenziteta se sigurno stopnjuje z leti./ - stopnjevanje intenzitete z leti – stopnjevanje intenzitete – vpliv časa na cilje

B31 /Vsaka terapija se začne tu, v glavi, potem se pogloblja./ - poglobljanje terapije z leti – globlja spoznanja – vpliv časa na cilje

B32 /Vse je zapisano v telesu in v mišicah in globlje kot je, več časa potrebuje da se sprosti./ - odkvisno od problema – vpliv časa na cilje

B33 /Nič ni instant, tako kot diete ali zdravljenje, vse rabi svoj čas./ - odkvisno od problema – vpliv časa na cilje

Če plesno terapijo obiskujete več let, ali bi lahko posamezna obdobja primerjali med sabo glede na doseganje želenih ciljev ali pa glede na opažanje sprememb?

B34 /Sam čas je tak, da je ozaveščanje hitrejše./ - hitrejše ozaveščanje – hitrejše samospoznavanje – primerjanje posameznih obdobj

B35 /Postavljanja ciljev in let obiskovanja plesne terapije ne morem razdvojiti, ker svojih izzivov v življenju nisem reševala le s plesom./ - ni moči razdvojiti časa in doseganja ciljev –čas ni pomemben dejavnik – primerjanje posameznih obdobj

B36 /Ko začneš, hitro napreduješ./ - največji napredek na začetku – primerjanje posameznih obdobj

B37 /Ko pa si enkrat na maksimumu, se pa trudiš leta, da se malo premakneš./ - počasnejši napredek – primerjanje posameznih obdobj

Kaj menite, da je bila za vas najvažnejša prelomnica tekom obiskovanja gibalno-plesne terapije in jo povezujete z izkušnjo gibalno-plesne terapije?

B38a /Mislim, da je bila zame največja prelomnica, ko se je potreba po zunanjem stimulusu preselila znotraj mene/ - močnejši notranji impulzi – intenzivnejše notranje doživljanje – najvažnejša prelomnica

B38b /in je osnova notranji ritem./ - intenzivnejše notranje doživljanje – najvažnejša prelomnica

B39 /Ko to začutiš in je močnejše po zunanjemu stimulusu./ - močnejši notranji impulzi – intenzivnejše notranje doživljanje – najvažnejša prelomnica

B40 /Ne da se ne prilagajaš zunanjemu, ampak da je notranji ritem močnejši./ - močnejši notranji impulzi – intenzivnejše notranje doživljanje – najvažnejša prelomnica

Kako gibalno-plesna terapija vpliva na vaše socialno življenje?

B41a /5 ritmov, ozaveščanje svojega telesa, giba in svoje izraznosti omogoča, da se lažje soočam s socialnimi stiki./ - lažje soočanje s socialnimi stiki zaradi ozaveščenosti telesa – lažje navezovanje socialnih stikov -vpliv na socialno življenje

B41b /Sem bolj samozavestna,/ - več samozavesti – osvajanje socialnih veščin – vpliv na socialno življenje

B41c /komunikativna/ - večja komunikativnost – osvajanje socialnih veščin in lažje navezovanje socialnih stikov- vpliv na socialno življenje

B41d / in odprta./ - večja odprtost – osvajanje socialnih veščin in lažje navezovanje socialnih stikov - vpliv na socialno življenje

B42 /Ko to spremljaš v sebi, kaj ti je prijetno in kaj ne, s ponavljanjem tega gradiš svojo samozavest in širiš svoje meje./ - grajenje samozavesti in samoopazovanje – lažje navezovanje socialnih stikov-vpliv na socialno življenje

B43 /In to se kaže tudi drugje v življenju./ - skupina kot mikrokozmos – osvajanje socialnih veščin – vpliv na socialno življenje

Kako gibalno-plesna terapija vpliva na vaše soočanje z vsakodnevnim stresom?

B44 /Ples mi pomaga pri soočanju s stresom tako kot dihanje, le če imaš to ozaveščeno./ - pomoč pri ozaveščanju stresa – vpliv plesa na soočenje s stresom

B45a /Streseš telo, zacepetaš, zakričiš, skočiš/- osvobajanje stresa skozi fizično telo – tehnika fizičnega sproščanja stresa – vpliv plesa na soočenje s stresom

B45b /in mislim, da je to super za sproščanje stresa./ - ples pomaga pri soočenju s stresom – vpliv plesa na soočenje s stresom

Kako gibalno-plesna terapija vpliva na vaše občutenje lastne identitete?

B46 /Ti različni ritmi različno vplivajo, odvisno v kakšnem stanju si in kako to začutiš./ - spoznavanje vpliva vaj na razpoloženje – samospoznavanje – občutenje lastne identitete

B47 /Pri občutju lastne identitete mi 5 ritmov pomaga tako, da bolj čutim svoje telo./ - večji stik s svojim telesom –stik s sabo – občutenje lastne identitete

B48 /Mislim, da je razsvetljenje to, da se zavedaš vsakega dela svojega telesa, vsake mišice./ - zavedanje lastnega telesa – stik s sabo – občutenje lastne identitete

B49 /Lahko greš iz zavedanja na drugih nivojih in se potem spuščaš v telo./ - spuščanje v telo –stik s sabo – občutenje lastne identitete

B50 /Lahko pa se z ozaveščanjem telesa potem dviguješ više in odpiraš./ - dvigovanje in odpiranje – spiritualna izkušnja – občutenje lastne identitete

B51 /V skupini sem bila vedno bolj tista, ki je vodila./ - spoznavanje, kdo sem – samospoznavanje – občutenje lastne identitete

Kaj vam pomeni skupina v gibalno-plesni terapiji?

B52a /Pomen skupine pa vidim v tem, da skupina ustvari ogledalo./ - ustvarjanje ogledala – osebnostna rast in osvajanje socialnih – pomen skupine

B52b /da ustvari eno energijsko polje./ - energetsko polje – skupna energija – pomen skupine

B52c /ki pomaga posamezniku da se sprosti./ - pomoč posamezniku – podpora – pomen skupine

B53 /Skupina predvsem ustvarja energijo prostora./ - ustvarjanje energije – skupna energija – pomen skupine

B54 /Premikanje v prostoru je tako kot geometrija./ - abstraktne izkušnje – pomen skupine

B55 /Tako se premika energija/ - opazovanje skupinske energije – osvajanje socialnih veščin – pomen skupine

B56 /In skupina je lahko velika podpora./ - pomoč posamezniku – podpora – pomen skupine

B57 /Po eni strani je podpora./ - pomoč posamezniku – podpora – pomen skupine

Kako doživljate sebe v interakciji z drugimi?

B58 /Ko smo delali vaje v dvoje, je bil velik poudarek na čutenju dajanja in sprejemanja./ - učenje o dajanju in sprejemanju – spoznavanje sebe v odnosih z drugimi in osvajanje socialnih veščin – jaz v interakciji z drugimi

B59 /Ali se upiraš tistemu ki daje, ali ga sprejemaš./ - učenje o sebi v interakciji z drugimi- spoznavanje sebe v odnosih z drugimi in osvajanje socialnih veščin – jaz v interakciji z drugimi

B60 /Zlasti me na to spomni vaja, ko hodiš po prostoru in nobenega ne pogledaš. V naslednjem koraku pogledaš nekoga v oči. Potem hodiš, pogledaš nekoga v oči in mu daš roko. Na koncu še nekaj poveš./ - razvijanje komunikacijskih sposobnosti – osvajanje socialnih veščin in osebnostna rast- jaz v interakciji z drugimi

B61 /V skupini smo vsi enaki, ni hierarhije in vse se zlije./ - občutek povezanosti – drugi me podpirajo – jaz v interakciji z drugimi

B62 /Če ni hierarhije, se podpiramo./ - podpora posamezniku – drugi me podpirajo – jaz v interakciji z drugimi

B63 /Po drugi strani pa pomaga pri ozaveščanju, saj se le skozi skupino lahko ozavešiš./ - pomoč pri ozaveščanju – osebnostna rast – jaz v interakciji z drugimi

B64 /Vedno smo drug drugemu zrcalo, zato je skupina pomembna./ zrcaljenje –spoznavanje sebe v odnosih z drugimi - jaz v interakciji z drugimi

B65 /Vsak nekaj da in vsak nekaj sprejme./ - učenje o dajanju in sprejemanju - spoznavanje sebe v odnosih z drugimi in osvajanje socialnih veščin – jaz v interakciji z drugimi

B66 /Bolj kot sem prisotna v skupini, bolj kot sem jaz, več lahko dajem skupini./ - učenje o tem, kaj lahko nudim spoznavanje sebe v odnosih z drugimi in razvijanje socialnih veščin– jaz v interakciji z drugimi

Kako doživljate skupino kot celoto?

B67/Skupino kot celoto čutim kot organizem. Organizem ki diha in ima skupen cilj in namen./ - celota z istim ciljem in namenom – enake potrebe – doživljanje skupine kot celote

B68 /Vsak človek v tem organizmu je kot celica./ - jaz v tej celoti – ohranjanje individualnosti- doživljanje skupine kot celote

B69 /Skupina je več kot le skupek posameznikov. Mislim, da se zgradi nekaj več./ - več kot skupek posameznikov – nekaj več - doživljanje skupine kot celote

B70 /Mislim, da se res nekaj ustvari./ - skupno ustvarjanje - doživljanje skupine kot celote

B71 /Vsaka skupina ti nekaj odslika./ - učenje v skupini – priložnost za rast in razvoj - doživljanje skupine kot celote

B72 /Meni se vse zliva v eno./ - občutek enosti – povezanost - doživljanje skupine kot celote

Kako ocenjujete prispevek skupine v vašem terapevtskem procesu?

B73 /Prostor in ljudje lahko potegnejo ven stvari./ - pomoč pri soočenju s čustvi – osebna rast – pomoč skupine v procesu

B74 /V skupini ves čas tečejo interakcije, več kot je teh interakcij, bolj kot si ozaveščen, več dobiš od tega./ - večje ozaveščanje – samospoznavanje – pomoč skupine v procesu

B75 /Takrat sem del skupine, ki daje in toliko kot dam, toliko sprejemem./ - sprejemanje in dajanje v skupini – osvajanje socialnih veščin in osebna rast – pomoč skupine v procesu

B76 /Takrat samo čutim, kako teče ta energija./ - občutenje energije – spiritualna izkušnja – pomoč skupine v procesu

Kodiranje: intervju C

Koliko časa se ukvarjate s plesno terapijo (hodite na 5 ritmov)?

C1 /Začela sem skoraj leto nazaj./ - manj kot eno leto – 3 leta ali manj - čas obiskovanja metode 5 ritmov

Kako ste se srečali z metodo 5 ritmov?

C2 /Srečala sem se preko prijateljev, sploh Tomaž me je priganjal naj pridem./ - seznaitve preko prijateljev – socialni stiki - seznaitve z metodo 5 ritmov

Kaj vam pomeni gibalno-plesna terapija?

C3 /Vsaj takrat ko sem v Ljubljani, mi je to enkratni ventil za sprostitve./ - ples sprošča - tehnika sproščanja – pomen gibalno-plesne terapije

C4 a/Na ples 5 ritmov sem se prvič obiskala z namenom naplesati se./ - fizični aspekt 5 ritmov – fizična vadba – pomen gibalno-plesne terapije

C4b /ker me spravi v dobro voljo./ - dobro počutje z metodo 5 ritmov – doživljanje lepih trenutkov — pomen gibalno-plesne terapije

C4c /me vedno napolni z energijo/ – več energije z metodo 5- energiziranje – pomen gibalno-plesne terapije

C5a /Na začetku mi je to pomenilo fizično čiščenje./ - osvobajanje fizičnih napetosti – fizična vadba – pomen gibalno-plesne terapije

C5b /potem pa sem ugotovila, da je na tem veliko več./ - spoznavanje delovanja metode 5 ritmov – osvajanje novih znanj – pomen gibalno-plesne terapije

C6 a/Tu pa plešeš svobodno./ - osvobajanje skozi gib – izražanje skozi gib – pomen gibalno-plesne terapije

C6b /so pa stvari, kjer te nekdo vodi, da potuješ v določene globine, da raziskuješ sebe/ - prepuščanje vodji za lažje samospoznavanje – smospoznavanje – pomen gibalno-plesne terapije

C6c /in da se osvobodiš skozi fizični del./ -osvobajanje skozi fizično telo – osvobajanje – pomen gibalno-plesne terapije

C7 /To mi je eden izmed največjih ventilov v življenju./ - sproščanje s plesom - tehnika sproščanja – pomen gibalno-plesne terapije

C8 /Če se ne počutim dobro, če nisem najbolj srečna, ko se naplešem sem vedno nasmejana in srečna./ - vzbujanje sreče in veselja s plesom – doživljanje lepih trenutkov – pomen gibalno-plesne terapije

C9a /Ja, lahko bi rekla da je moj cilj, da najdem svoj center./ - iskanje svoje osrediščenosti s plesom – stik s sabo – pomen gibalno-plesne terapije

C9b /da se povežem s to energijo oz. ljubeznijo ki je povsod, ampak včasih pozabimo, ker se zapletemo v glavi/ - povezovanje s pozabljeno energijo – spiritualna in osebna rast- pomen gibalno-plesne terapije

C10 a/Tudi jaz uporabljam različne poti in 5 ritmov je definitivno ena izmed poti, ki mi ustreza ker tako uživam v plesu./ - užitek v plesu – doživljanje lepih trenutkov – pomen gibalno-plesne terapije

C10b /da enostavno pridem do tega stanja, ko sem spet notranje umirjena in zadovoljna/ - lažji dostop do umirjenosti in zadovoljstva – doživljanje lepih trenutkov – pomen gibalno-plesne terapije

C10c /in gre vse lažje naprej./ -a plesom je premagovanje ovir lažje – osebna rast – pomen gibalno-plesne terapije

C11a /V vsem tem gibanju in tudi drugače sem bolj svobodna/ - osvobajanje v gibu in življenju – osvobajanje – pomen gibalno-plesne terapije

C11b /in to te dvigne, čeprav me je že na začetku./ - spremenjeno stanje zavesti – spiritualna rast – pomen gibalno-plesne terapije

C12 /In zdi se mi, da mi je pomagalo razčistiti določene stvari i iz notranjosti./ - osvobajanje notranjih stanj – osvobajanje – pomen gibalno-plesne terapije

C13a /Je samo še en ventil, ki ga rabim enkrat na teden, da grem na plesišče, se naplešem in zelo uživam/ - uživanje v plesu – doživljanje lepih trenutkov – pomen gibalno-plesne terapije

C13b /in to je še ena stvar v življenju, ki mi olajšuje življenje./ - ples olajšuje življenje – tehnika sproščanja – pomen gibalno-plesne terapije

Ali obiskujete še druge oblike psihoterapije/ 'body- mind' obliko pomoči/ pomoč z umetnostjo in če ja, katere?

C14 /Veliko let se ukvarjam z meditacijo. To mi je res osnovna pot v življenju, ki ji sledim./ - meditacija – druge oblike pomoči

C15 /Ukvarjam se z jogo, ampak dosti neredno. Ko sem z ljudmi ki izvajajo jogo, izvajam tudi sama jogo. Ko sem v Ljubljani, hodim na jogo./ - ukvarjanje z jogo – druga body-mind oblika pomoči – druge oblike pomoči

Kakšne razlike opazate med gibalno-plesno terapijo in drugimi oblikami pomoči, ki jih obiskujete?

C16 /Meditacija pa je zame rešitev za vse. Razen za fizično, kar mi ples 5 ritmov oz. ples nudi./ - ples nudi rešitev za fizične težave – ples nudi fizično dimenzijo – primerjava različnih oblik pomoči

C17 /Čeprav se mi v življenju oboje povezuje./ - povezanost različnih oblik pomoči – sovpadanje oblik pomoči – primerjava različnih oblik pomoči

C18 /Meditacija mi pomeni iti bolj navznoter, ples pa navzven./ potovanje navznoter z meditacijo, izražanje navzven s plesom – ples nudi fizično dimenzijo – primerjava različnih oblik pomoči

C19 /Čeprav grem tudi pri plesu 5 ritmov navznoter in pri meditaciji navzven./ - povezanost meditacije in joga – sovpadanje oblik pomoči – primerjava različnih oblik pomoči

C20 /Zdi se mi, da je cilj vedno isti. Tako pri plesu, kot pri jogi./ - cilj joga in meditacije je isti – isti cilj – primerjava različnih oblik pomoči

C21 /Cilj je spoznati samega sebe in napredovati na svoji duhovni poti, je pa drugačen način doseganja tega./ - cilj joga in meditacije je isti – isti cilj – primerjava različnih oblik pomoči

C22 /Joga je bolj strukturirana, so določene asane, so določene povezave, je določen način dihanja. 5 ritmov je bolj svoboden, bolj poslušam svoje telo in mu slediš. Pri jogi pa bolj slediš nekemu sistemu, da se uravnotežiš v telesu in duhu./ - joga je strukturirana, ples 5 ritmov je bolj svoboden – svoboda – primerjava različnih oblik pomoči

Kako vpliva čas obiskovanja gibalno-plesne terapije na doseganje želenih sprememb (glede na postavljene terapevtske cilje, če so le-ti postavljeni)?

C23 /Mislim, da čas ne vpliva na doseganje ciljev. Časa ni./- čas ne vpliva – vpliv časa na doseganje ciljev

C24 /To stanje, ki ga želim doseči, se zgodi v trenutku, vendar so do tega nas vodijo različne poti./ - doseganje sprememb se zgodi spontano – cilji niso postavljeni – vpliv časa na doseganje ciljev

C25 /Na začetku sem opazovala druge, kaj se dogaja, nisem bila sigurna ali delam prav, ali bi mogla kaj drugače. Sedaj teh skrbi ni več./ - s časom se sigurnost vase večja – osebnostni razvoj – vpliv časa na doseganje ciljev

C26 /Sedaj vem, da je vse dovoljeno, da me nihče ne ocenjuje, ne glede na to kaj počnem na plesišču in da se lahko odklopim. In potem sem bolj svobodna./ - s časom se svoboda v izražanju večja – večja svoboda – vpliv časa na doseganje ciljev

C27 /In tako sem bila navajena plesati sama in tako je bilo na začetku tudi pri 5 ritmih./ - razvijanje sodelovanja s skupino s časom – večje sodelovanje s skupino – vpliv časa na doseganje ciljev

Kaj menite, da je bila za vas najvažnejša prelomnica tekom obiskovanja gibalno-plesne terapije in jo povezujete z izkušnjo plesa?

C28 /Rekla bi, da se je to zgodilo na dveh daljših delavnicah, kjer res delaš bolj poglobljeno z enim učiteljem. Bila sem na delavnici z učiteljem Johnom, škotom, ki je po mojih merilih res enkratni človek in je tudi šaman. Tudi drugače se ukvarja s stvarmi, ki jih jaz počnem v življenju. Na začetku me je čisto presunil, saj je vrtal v človeka, da je izvrtal njegove boleče vsebine. In sem si mislil, da zakaj plačujem toliko denarja, da me nekdo tako neposredno provocira. In po prvem plesu sem hotela pustiti vse skupaj in oditi. Pa sem ugotovila, da če me nekaj tako spravi ob živce, da se mam zagotovo še nekaj za naučiti in najbolje, da to prespim. Od takrat naprej sem se začela odpirati in se bolj začela opazovati. Ozavestila sem nekatere stvari o sebi, ki jih na delavnici še nisem bila sposobna sprejeti. Z njim se je začel ta proces, ki sem ga sama nadaljevala./ - proces odpiranja in ozaveščanja po delavnici – napredek v osebnosti rasti – najvažnejša prelomnica

Kako gibalno-plesna terapija vpliva na vaše socialno življenje?

C29 /Tu sem spoznala še veliko enkratnih ljudi, ker vedno v življenju iščem odprte, poštene ljudi, ki se ne pretvarjajo. Ljudje ki se lahko sprostijo v plesu, se lahko tudi v življenju./ / - spoznavanje novih ljudi – razvijanje socialnih stikov – vpliv na socialno življenje

C30 /Ampak to ne bo drastično spremenilo mojega življenja, saj jaz še vedno potujem in počnem stvari, tako kot prej./ - socialno življenje se ne spremeni drastično – sledenje svoji vesti – vpliv na socialno življenje

C31 /Je pa vedno ko pridem v Ljubljano enkratno, ker vem da imam tu ljudi, ki so na moji frekvenci. Ne vsi, ampak določeni./– zaupanje v ljudi – lažje navezovanje socialnih stikov -vpliv na socialno življenje

C32 /In poleti sem videla, da ko sem plesala na Rainbow-u, da sem bolj sposobna plesati v interakciji z ostalimi ljudmi. Glede tega bi rekla, da sem bolj odprta./- večja odprtost do soljudi – lažje navezovanje socialnih stikov – vpliv na socialno življenje

Kako vpliva gibalno-plesna terapija na vašo zmožnost soočenja z vsakodnevnim stresom?

C33 /Bolj kot izvržem fizična bremena iz sebe, bolj jasen um imam in tako je vse lažje./ - s plesom do osvobajanja stresa – tehnika fizičnega osvobajanja stresa – vpliv stresa na soočenje s stresom

C34 /Pri soočenju s stresom mi pomaga, ampak uporabljam še mnogo drugih tehnik v ta namen./ - ples pomaga pri soočenju s stresom – ena izmed večjih oblik za soočenje s stresom - vpliv plesa na soočenje s stresom

Kako vpliva gibalno-plesna terapija na vaše občutenje lastne identitete?

C35 /Ples mi pomaga, ker sem bila navajena plesati sama. Plesala sem vedno z zaprtimi očmi, ker me je vedno motilo, da me ljudje gledajo in ocenjujejo, da fantje vedno hočejo nekaj od mene. In te energije sem čutila./ - večja ekstrovertiranost v plesu – osebnostna rast – občutenje lastne identitete

C36 a/Veliko energije in časa vlagam v delo na sebi, da resnično spoznam kdo sem./ - s plesom spoznavam sebe – samospoznavanje – občutenje lastne identitete

C36b /da se sprejemem / - ples mi pomaga pri sprejemanju sebe – osebnostna rast – občutenje lastne identitete

C36c /in da znam spremeniti stvari, ki jih moram spremeniti./ - zmožnost spreminjanja sebe – osebnostna rast – občutenje lastne identitete

C37 /In v tem vidim tudi smisel duhovnega napredka – da postanem boljši človek./ - izboljšanje sebe – spiritualna izkušnja in osebnostna rast– občutenje lastne identitete

C38a /Bolj sprejemam ljudi in svet okoli sebe./-večje sprejemanje –osebnostna rast– občutenje lastne identitete

C38b /raje imam sebe in druge./ - večja ljubezen – spiritualna izkušnja in osebnostna rast– občutenje lastne identitete

Kaj vam pomeni skupina v gibalno-plesni terapiji?

C39 /To mi je resnično kot neka nova družina./ - občutenje družine – podpora – pomen skupine

C40 /Če skupina ljudi meditira v krogu, te to dvigne. Avtomatično te prestavi v to stanje. Enako je pri plesu 5 ritmov./ - skupina omogoča spremenjeno stanje zavesti – spiritualna izkušnja – pomen skupine

C41 a/Na vikend delavnicah se bolj spoznaš osebno/ - osebni stik – osebnostna rast in osvajanje socialnih veščin– pomen skupine

C41b /in bolj povežeš/ - povezanost s skupino – podpora– pomen skupine

C41c /in s tem je zagotovo tudi drug nivo povezanosti in dela na sebi./ - skupina omogoča samorazvoj osebnostna rast in osvajanje socialnih veščin– pomen skupine

Kako doživljate sebe v interakciji z drugimi?

C42a /In potem, ko smo morali začeti plesati v parih sem opazila, da sem se na začetku zaprla zaradi malenkosti./ - opažanje o lastnem delovanju – spoznavanje sebe v odnosih z drugimi – jaz v interakciji z drugimi

C42b /sedaj pa tega ni več, ker sem videla da je vse svobodno./ - večja odprtost v interakciji – osebnostni razvoj – jaz v interakciji z drugimi

C43a /Pridejo trenutki ko se zaprem in želim veliko časa zase./ - spoznavanje lastnih potreb – spoznavanje sebe v odnosih z drugimi – jaz v interakciji z drugimi

C43b /ampak načeloma sem bolj odprta v plesu pri komunikaciji z drugimi./ - večja odprtost v interakciji – osebnostni razvoj in razvijanje socialnih veščin – jaz v interakciji z drugimi

C44 /Sem šele pri 5 ritmih spoznala, da sem bila prej večinoma v svojem svetu, oz. da sem plesala s poznanimi ljudmi, ljudmi ki so mi blizu, ali na isti frekvenci./ - učenje o tem, kaj mi ustreza – spoznavanje sebe v odnosih z drugimi – jaz v interakciji z drugimi

C45 /Tu pa vidim, da sem lahko vedno bolj v interakciji z ljudmi, ki so čisto drugače in čisto drugače delujejo./ - sprejemanje različnosti – osebnostni razvoj in osvajanje socialnih veščin – jaz v interakciji z drugimi

Kako doživljate skupino kot celoto?

C46 /Skupina se v plesu poveže in to povezanost čutim in to mi pomaga./ - pomoč s skupinsko povezanostjo – povezanost skupine – doživljanje skupine kot celote

Kako ocenjujete prispevek skupine v vašem terapevtskem procesu?

C47 /Skupina mi v rasti pomaga, ker so mi drugi ljudje ogledalo. Kar vidiš v drugemu, nosiš v sebi./- skupina je zrcalo – samospoznavanje – pomoč skupine v procesu

C48 /Je pa res, da imam tu tudi veliko prijateljev, ki me včasih spodbujajo da pridem na ples čeprav se mi včasih ne da, tako da mi pomeni tudi motivacijo./ - skupina motivira – pomoč skupine v procesu

Kodiranje: intervju D

Koliko časa se ukvarjate s plesno terapijo (hodite na 5 ritmov)?

D1 /S plesno terapijo sem se srečala približno 14, 15 let nazaj./ - približno 15 let – čas srečanje z gibalno-plesno terapijo

D2 /S plesom 5 ritmov pa nekako 2, 3 leta nazaj./ - približno 3 leta – 3 leta ali manj – čas obiskovanja metode 5 ritmov

Kako ste se srečali z gibalno-plesno terapijo?

D3 /Srečala sem se tako, ker me je pot preprosto intuitivno vodila tja, ker sem si želela svobodnega gibanja./ - intuicija – srečanje z metodo 5 ritmov

Kaj vam pomeni gibalno-plesna terapija?

D4a /Želela sem si stik z notranjostjo,/ - priti v stik s sabo -stik s sabo – pomen gibalno-plesne terapije

D4b /da lahko te notranje fragmente izrazim v gibu na svoboden način./ - osvobajanje skozi gib – izražanje skozi gib – pomen gibalno-plesne terapije

D5 /To je laboratorij, kjer se svobodno izrazim./ - svobodno izražanje – izražanje skozi gib -pomen gibalno-plesne terapije

D6 /Ker sem se želela svobodno izraziti v zunanjem svetu, sem prišla do 5 ritmov./ - svobodno izražanje – osvobajanje in izražanje skozi gib- pomen gibalno-plesne terapije

D7a /Predvsem mi pomeni svobodo v izražanju v estetskem izrazu/ - izražanje skozi gib – pomen gibalno-plesne terapije

D7b /ali pa v zdravilnem, raziskovalnem spoznavanju notranjosti./ - osebnostna rast in raziskovanje notranjosti – osebnostna rast – pomen gibalno-plesne terapije

D8a /Ples je res bogato spoznavanje svoje notranjosti,/ - spoznavanje notranjosti – samospoznavanje – pomen gibalno-plesne terapije

D8b /svoboda izražanja,/ - izražanje skozi gib – pomen gibalno-plesne terapije

D8c /osvobajanje,/ - pomen gibalno- plesne terapije

D8d /omogoča estetski izraz./ - estetsko izražanje – izražanje skozi gib - pomen gibalno-plesne terapije

D9a /Pri plesu 5 ritmov je res ta svoboda,/ - osvobajanje – pomen gibalno-plesne terapije

D9b /odvisno od tega, kako zavesten in dojemljiv si, toliko lahko dobiš, vzameš, preizkusiš./ -samospoznavanje – pomen gibalno-plesne terapije

D10a /Želim spoznavati,/ - samospoznavanje – pomen gibalno-plesne terapije

D10b /raziskovati,/ - raziskovanje – samospoznavanje – pomen gibalno-plesne terapije

D10c /želim sodelovati v tem plesu energij, v tem življenju s plesom energij./ - sodelovanje – spiritualni razvoj – pomen - gibalno-plesne terapije

D11a /Tudi kako me je osvobodilo,/ - osvobajanje – pomen gibalno-plesne energije

D11b /koliko zaleta in svobode mi je dalo./ - nov zalet – energiziranje – pomen gibalno-plesne energije

D12 /Ples 5 ritmov mi nudi to, da podoživim in izživim dele, ki niso v linearni časovni premici zunanjega časa, ampak so v časovni premici tvojega notranjega časa, ki ni linearen./ - podoživljanje in izživljanje preteklosti – osebnostna rast – pomen gibalno-plesne terapije

D13 /In v plesu lahko to podoživiš in se spomniš, da si nekaj sploh nisem upala takrat./ - preokvirjanje preteklosti – osebnostna rast- pomen gibalno-plesne terapije

D14 /In ko sem slišala neko najstniško pesem, sem se drla in cvilila, česar kot najstnica nikoli nisem naredila./ - izživljanje preteklosti – osebnostna rast – pomen gibalno-plesne terapije

D15a /Ples je dobro zdravilo./ - zdravilo – osebnostna rast - pomen gibalno-plesne terapije

D15b /je tako kot ogledalo./ - ogledalo – samospoznavanje – pomen gibalno-plesne terapije

D16a /In tukaj so velike širine, velika prostrana področja/ - odkrivanje novih globin – samospoznavanje – pomen gibalno- plesne terapije

D16b /in dober vodnik je./ - vodilo-samospoznavanje -pomen gibalno-plesne terapije

Ali obiskujete še druge oblike psihoterapije /'body-mind' obliko pomoči/ pomoč z umetnostjo in če ja, katere?

D17 /Srečala sem se s pomočjo z umetnostjo, z gibom in s plesom./ - pomoč z umetnostjo – druge oblike pomoči

D18 /Nekaj sem okusila gib kot kreativni medij v integrativni psihoterapiji preko prijateljice./ - integrativna psihoterapija – psihoterapija – druge oblike pomoči

D19 /Pomoč z umetnostjo sem spoznala preko socialnega dela, kjer je bil gib uporabljen kot eno izmed orodij za spoznavanje samega sebe, vstopa vase./ - pomoč z umetnostjo – druge oblike pomoči

D20 /Pa tudi integrativna psihoterapija, kjer je ples tudi eno izmed orodij spoznavanja svoje notranjosti./ - integrativna psihoterapija – psihoterapija – druge oblike pomoči

D21 /Obiskujem pa tudi meditacije./ - meditacija – druge oblike pomoči

D22 /Tudi na tai chi sem hodila neko krajše obdobje./ - tai chi – body-mind oblika pomoči – druge oblike pomoči

Kakšne razlike opazate med gibalno- plesno terapijo in drugimi oblikami pomoči, ki jih obiskujete?

D23 /Povsod sem se po malem srečavala z istim – pri meditaciji, pomoči z umetnostjo, psihoterapijo... želim reči, da je ples tako močen in univerzalen medij, da ga je težko kategorizirati samo v eno strukturo, ker ima tako široko paleto./ - težko razdvojiti ples z drugimi oblikami pomoči – sovpadanje oblik pomoči – primerjanje različnih oblik

D24 /Vsekakor pa prepoznam razlike./ - razlike so – primerjanje različnih oblik

D25 /V tai chiju sem bila ujeta v forme, kjer sem morala najprej obvladati forme, da sem čutila energije./ - ujetost v forme – strukturiranost – primerjanje različnih oblik

D26 /Tu pa ni te potrebe, ni ujetosti v forme, svoboda pa je v tem, da moraš biti dojemljiv, odprt in pogumen za občutenje energetskih tokov, ki so tisti trenutek v tebi, prostoru in glasbi./ - več svobode v plesu – svoboda – primerjanje različnih oblik

D27 /In iz tega pride do soustvarjanja./ - soustvarjanje s plesom – soustvarjanje - primerjanje različnih oblik pomoči

D28 /Pri plesu kot obliki psihoterapije imaš zavedanje, da je v ozadju psihoterapija, zato imaš že vklopljen um./ - umsko delovanje – primerjanje različnih oblik

D29 /Ker veš da je v ozadju to, da boš potem vse to analiziral in se poglobil vase./ - analiziranje – umsko delovanje – primerjanje različnih oblik pomoči

Kako vpliva čas obiskovanja gibalno-plesne terapije na vaše doseganje želenih sprememb (glede na postavljene terapevtske cilje – če so le-ti postavljeni)?

D30 /Niti nisem imela ciljev, bolj me je pripeljala radovednost. Ne samo radovednost, ampak tudi višji namen, ki sem ga vzpostavila./ - cilji niso postavljeni – vpliva časa na doseganje sprememb

D31 /Nisem se spraševala zakaj in kako, samo jasni mi je bilo, da se moram udeležiti plesa. Preprosto sinhrona sem bila s to temo, ki jo nudi ples 5 ritmov. In vsakič sem videla, kako je bilo to res na mestu. In sem vedno bolj čutila to sinhronost med temo in mojim osebnim življenjem. / - zaradi sinhronizacije s temo do večjih sprememb – cilji se izoblikujejo sproti– vpliv časa na doseganje sprememb

D32 /Ko sem zaznala to sinhronost, je še par dni po plesu bilo mogoče občutiti več svetlobe in svobode./ - zaradi sinhronizacije s temo do večjih sprememb – cilji se izoblikujejo sproti– vpliv časa na doseganje sprememb

Če plesno terapijo obiskujete več let, ali bi lahko posamezna obdobja primerjali med sabo glede na doseganje želenih ciljev ali pa glede na opažanje sprememb?

D33 /Tudi ta pripravljenost in zavest sta velik faktor. Če bi pa tja hodila samo po nekem programu, sem prepričana da ne bi dosegala takih globin in uvidov./ - pripravljenost in zavest sta faktor, čas ne – čas ni pomemben dejavnik – primerjanje posameznih obdobj

D34 /Mislim da čas tu ni faktor, ampak je zavest. To čutim. Hitrost spreminjanja in doseganja ciljev bi enačila z zavestjo./ - zavest je faktor, čas ne – čas ni pomemben dejavnik – primerjanje posameznih obdobj

D35 /Toliko kot široka in odprta je bila moja zavest, toliko globoko je bilo neko spoznanje. Bi enačila z zavestjo, ne s časom./ - zavest je faktor, čas ne – čas ni pomemben dejavnik – primerjanje posameznih obdobj

Kaj menite, da je bila za vas najvažnejša prelomnica tekom obiskovanja gibalno-plesne terapije in jo povezujete z izkušnjo gibalno-plesne terapije?

D36 /Vsakič so bili delčki, težko bi eno prelomnico izpostavila:/ - ni ene same prelomnice - najvažnejša prelomnica

D37 /recimo vzpostavljanje meja. Bila sem šokirana ko sem videla, da sočloveku sploh ne znam postaviti meja./ - učenje o postavljanju meja – novi uvidi- najvažnejša prelomnica

D38 /To se me je tako dotaknilo, da sem bila tega od takrat naprej zavedajoča./– novi uvidi – najvažnejša prelomnica

D39 /Spomnim se tudi, ko je bila glasba moje mladosti in sem videla, kako disharmonična sem bila takrat./ - spoznavanje s preteklostjo – novi uvidi – najvažnejša prelomnica

D40 /Videla sem, kako ristem z glasbo in tega sem bila zelo vesela./ - videnje lastnega napredka – novi uvidi – najvažnejša prelomnica

Kako gibalno-plesna terapija vpliva na vaše socialno življenje?

D41a /Ples na moje socialno življenje vpliva spodbudno,/ - spodbuden vpliv – vpliv na socialno življenje

D41b /saj je odlično ogledalo, kakšno je moje socialno življenje. Na zavedni in nezavedni ravni./ - odraz socialnega življenja – razvijanje občutka za druge in osvajanje socialnih veščin – vpliv na socialno življenje

Kako gibalno-plesna terapija vpliva na vaše soočanje z vsakodnevnim stresom?

D42 /Ples mi pri soočenju s stresom pomaga, saj je fantastičen ventil za sproščanje tega stresa./ ,/ - ples močno pomaga pri soočenju s stresom – vpliv plesa na soočenje s stresom

D43 /Če je stres tisti obremenjujoči del življenja ki ne pusti, da bi imel stik s sabo, je to enkratna priložnost, da se ga otreseš, streseš, da odplešeš ta stres, da zaplešeš s tem stresom in se od njega poslovliš./ - vpliv stresa na stik s sabo -tehnika fizičnega sproščanja stresa – vpliv plesa na soočenje s stresom

Kako gibalno-plesna terapija vpliva na vaše občutenje lastne identitete?

D44 /Laboratorij, kjer se lahko raziskujem in izražam./ - mi daje sposobnost izražanja – osebni razvoj– občutenje lastne identitete

D45 /Varen prostor, kjer sem varna v raziskovanju nekih notranjih vsebin v gibu./ - raziskovanje sebe v gibu – samospoznavanje – občutenje lastne identitete

D46 /Je bogastvo, ki me plemeniti./ - bogata izkušnja – osebni razvoj – občutenje lastne identitete

D47 /Vsak gib je lahko estetski izraz ali pa izraz globljega raziskovanja in spoznavanja. Je zelo široka in bogata paleta./ - spoznavanje lastne kompleksnosti – samospoznavanje – občutenje lastne identitete

D48 /Ples je dober zdravilni pomočnik, ker te pripelje do spoznavanja lastne identitete. Vodi te po poteh spoznavanja samega sebe./ - vodnik po raziskovanju sebe- samospoznavanje – občutenje lastne identitete

D49 /Skupini prispevam en delček sestavljanke, ki tvori ta ples energij v neko celotno zgodbo./ - spoznanje, kdo sem v celoti – samospoznavanje- občutenje lastne identitete

Kaj vam pomeni skupina v gibalno-plesni terapiji?

D50 /Skupina mi pomeni različne delčke znotraj mene, ki se zrcalijo v posameznikih v skupini – od bojevitih delov, do nežnih.../ - ustvarjanje ogledala – osebnostna rast in osvajanje socialnih veščin – pomen skupine

D51 /Člani, ki sestavljajo to skupino so kot del moje notranjosti. Izhajam iz holograma mikrokozmosa v makrokozmosu/ - mikrokozmos – osebnostna rast – pomen skupine

D52 /Skupina pospeši proces ozaveščanja./ - osebnostna rast – pomen skupine

D53 /ves čas iščeš ravnotežje med notranjim in zunanjim, med sabo in skupino in to je zelo dragoceno./ - učenje o sebi in o drugih – osebnostna rast in osvajanje socialnih veščin– pomen skupine

D54 /Skupina te vežba, mojstri za življenje, da ga živiš bolj kvalitetno./ - šola za življenje – osebnostna rast – pomen skupine

Kako doživljate sebe v interakciji z drugimi?

D55 /Po plesu pride včasih za mano uvid in to je res enkratno ogledalo in greš lažje naprej./ - učenje po principu zrcala - spoznavanje sebe v odnosih z drugimi – jaz v interakciji z drugimi

D56a /V interakciji z drugimi mi prevladuje osvobajanje./ - osvobajanje v odnosih – drugi mi pomagajo pri osvobajanju – jaz v interakciji z drugimi

D56b /da nisem zataknjena v odnosu z drugimi v neke ustaljene vzorce/ - spoznavanje sebe v odnosu z drugimi – spoznavanje sebe v odnosih z drugimi in osebnostna rast – jaz v interakciji z drugimi

D56c /in mi nudi to eksperimentiranje./ - lahko eksperimentiram – jaz v interakciji z drugimi

Kako doživljate skupino kot celoto?

D57 /Skupino kot celoto čutim kot delčke znotraj sebe, ki tvorijo celoto./ - delčki sebe sestavljeni v celoto – doživljanje skupine kot celote

D58 /In ta skupina je celota zunaj mene, ki tvori celotno življenje./ - celota zunaj mene – povezanost skupine - doživljanje skupine kot celote

Kako ocenjujete prispevek skupine v vašem terapevtskem procesu?

D59a /Brez skupine ne bi bilo celote, ne bi bilo ogledala/ - ustvarjanje ogledala – samospoznavanje – pomoč skupine

D59b /in ne bi mogla dostopati na tako bogat način do različnih delčkov sebe./ - dostop do sebe – samospoznavanje – pomoč skupine

D60 /Tako da je nujen in sestaven del te celosti, ki jo ples nudi./ -nudi celovitost – pomoč skupine

D61 /Tako kot vsak posameznik, prispevam skupini svojo individualno noto. Da sem taka kot sem, pristna in resnična v odnosu sama s sabo. To se odraža v skupini in s tem prispevam k tej skupini svoj delček celote./ - osebnostna rast – pomoč skupine

Kodiranje: intervju E

Koliko časa se ukvarjate s plesno terapijo (hodite na 5 ritmov)?

E1 /Hodim dve leti./ - 2 leti – 3 leta ali manj -čas obiskovanja metode 5 ritmov

Kako ste se srečali z metodo 5 ritmov?

E2 / Srečala sem se tako, da sem na nekem ekološkem taboru videla, da ko smo plesali v krogu in bobnali, da se moje telo ni moglo premikati. Plešem od osmih let različne plesne, tam pa sem čisto zmrznila. Fascinirala me je neka plesalka, ki je zelo očarljivo plesala. Vprašala sem jo kako to, da tako lepo pleše in odgovorila je, da obiskuje 5 ritmov./ - seznanitev preko znanke – socialni stiki – seznanitev z metodo 5 ritmov

Kaj vam pomeni gibalno-plesna terapija?

E3 /Najprej je bil to zame začetek stika s telesom./- stik s telesom – stik s sabo – pomen gibalno-plesne terapije

E4a /Opazovanje tega kaj telo rabi./ - spoznavanje svojega telesa – učenje o sebi – pomen gibalno-plesne terapije

E4b /kaj se v telesu nabira in kaj se je toliko let nabiralo/ - opazovanje dogajanja v telesu – samospoznavanje – pomen gibalno-plesne terapije

E4c /in kako to sprostiti./ - sprostitvev – tehnika sproščanja – pomen gibalno-plesne terapije

E5a /Čutenje različnih čustev preko gibanja/ - čutenje v gibanju – samospoznavanje- pomen gibalno-plesne terapije

E5b /in kako sprememba v gibu spreminja čustva v meni./ - spreminjanje čustev z gibom - samospoznavanje – pomen gibalno-plesne terapije

E6 /In kako lahko kakšno čustvo z nekom gibom lahko preprosto sprostim./ - sproščanje čustev z gibom – osvajanje novih znanj – pomen gibalno-plesne terapije

E7 /Bistvo vsega je jaz in moje telo in doživljanje v mojem telesu./ - doživljanje v telesu – stik s sabo – pomen gibalno-plesne terapije

E8a /Bolj kot plešem, bolj spoznavam svoje telo/ - spoznavanje telesa – učenje o sebi – pomen gibalno-plesne terapije

E8b /in avtomatično pride do večjega sprejemanja svojega telesa/ - sprejemanje telesa – osebnostna rast – pomen gibalno-plesne terapije

E8c /in večje samozavesti./ –osebnostna rast in razvoj socialnih veščin – pomen gibalno-plesne terapije

E9 /Več kot je bilo izkušenj na plesišču kaj pomeni čutenje telesa, večjo željo sem imela čutiti svoje telo, biti v stiku z njim in slediti svoji intuiciji./ - večja potreba po stiku s sabo – osebnostna rast – pomen gibalno-plesne terapije

E10 /Ples je lepa podlaga, lepa izkušnja, ni pa ples edina stvar, v kateri se najdem. / - je ena izmed več oblik pomoči – pomen gibalno-plesne terapije

E11 /Je pa nekaj, kar sedaj nosim s seboj in je moje./ - del mene – samospoznavanje - pomen gibalno-plesne terapije

E12a /Sem bolj v stiku s svojim telesom/ - stik s svojim telesom – stik s sabo – pomen gibalno-plesne terapije

E12b /in bolj občutim kam v telo se določeno čustvo usede./ - spoznavanje čustev v telesu – samospoznavanje – pomen gibalno-plesne terapije

Ali obiskujete še druge oblike psihoterapije/ 'body- mind' obliko pomoči/ pomoč z umetnostjo in če ja, katere?

E13 /Eno leto sem obiskovala kundalini jogo./ - joga – body-mind obliko pomoči – druge oblike pomoči

E14 /Tri leta sem v psihoterapevtskem procesu, psihodinamska terapija, ki je zelo telesno usmerjena./ - psihodinamska psihoterapija – psihoterapija – druge oblike pomoči

E15 /Spoznala sem se tudi z različnimi plesi (avtentično gibanje, klasična plesno gibalna terapija, 5 ritmov, movement medicine)/ - pomoč z umetnostjo – druge oblike pomoči

E16 /Hkrati pa treniram boks./ - boks – druge oblike pomoči z gibom – druge oblike pomoči

Kakšne razlike opazate med gibalno-plesno terapijo in drugimi oblikami pomoči, ki jih obiskujete?

E17 /Pri kundalini jogi mi je bilo preveč forme, premočna struktura./ - premočna struktura – strukturiranost – primerjava različnih oblik

E18 /In enako pri tai chiju./ - premočna struktura – strukturiranost – primerjava različnih oblik

E19 /Nekaj vmesnega se mi je zdel shakti dance, ki na začetku ponudi strukturo, potem pa pusti svobodo in prostor, da se lahko sam raziskuješ./ - vmesna pot - primerjava različnih oblik

E20 /So mi pa vse te stvari dale večji razpon v gibanju, spoznala sem več gibov, ki jih lahko vključim v ples./ - dimenzija razpona v gibanju – sovpadanje oblik pomoči - primerjava različnih oblik

E21 /Velikih razlik, razen v strukturi teh tehnik ne vidim./ - strukturiranost – primerjava različnih oblik pomoči

E22 /Osnova vsega se mi zdi 'jaz in moje telo' in doživljanje v lastnem telesu./ - osnova oblik pomoči je ista – sovpadanje oblik pomoči – primerjava različnih oblik

E23a /Tako kot pri jogi, kjer sem lahko v različnih položajih čutila različna čustva, enako je pri plesu,/ - občutenje čustev v položaju pri jogi in plesu – sovpadanje oblik pomoči – primerjava različnih oblik

E23b /samo da imam pri plesu več svobode./ - več svobode pri plesu – svoboda – primerjava različnih oblik

Kako vpliva čas obiskovanja gibalno-plesne terapije na doseganje zelenih sprememb (glede na postavljene terapevtske cilje, če so le-ti postavljeni)?

E24 /Ko sem začela s plesom 5 ritmov, nisem imela postavljenih ciljev./- cilji niso postavljeni – vpliva časa na doseganje sprememb

E25 /Cilji so se oblikovali skupaj z željami. Ko sem videla človeka na plesišču, ki je jasen v svojem gibu in zna jasno postaviti meje, se je v meni prebudila želja da bi tudi sama to osvojila./ - cilji so se oblikovali postopoma – vpliv časa na doseganje sprememb

E26 /Dlje kot plešem, bolj spoznavam svoje telo in lažje ga sprejemem./ - večje sprejemanje in spoznavanje telesa – osebna rast – vpliv časa na spremembe

E27 /Do cilja prideš tako hitro, kot ti dopušča tvoje telo, kot ti dopušča psiha in toliko, kolikor podpore imaš v skupini./ - oblikovanje ciljev odvisno od podpore – cilji so se oblikovali postopoma – vpliv časa na doseganje sprememb

E28 /Dlje kot plešem, bolj prihajam do določenih ciljev./ - cilji so se oblikovali postopoma – vpliv časa na oblikovanje ciljev – vpliv časa na doseganje sprememb

E29 /To je proces, ki ga ni mogoče skrajšati./ - odvisno od problema – vpliv časa na doseganje sprememb

E30 /Dlje kot bom plesala, več ciljev si bom postavila, saj bom imela več želja in do tja bom nekoč prišla./ - cilji se izoblikujejo postopoma – vpliv časa na spremembe

E31 /Ampak vse ob svojem času. To je edini odgovor na vprašanje, ki ga lahko glede časa postavim./ - vse rabi svoj čas – odvisno od problema- vpliv časa na spremembe

Če gibalno-plesno terapijo obiskujete več let, ali bi lahko posamezna obdobja primerjali med sabo glede na doseganje želenih ciljev ali pa glede na opažanje sprememb?

E32 /V prvem letu sem potrebovala veliko časa, da sem prišla do uvidov in ozaveštila stvari ki so se dogajale na plesišču. V prvem letu sem šele po plesu prišla do uvidov./ - do uvidov po plesu – počasnejše ozaveščanje – primerjanje posameznih obdobj

E33 /Prav ozaveščanje tega je ključni faktor, da se je proces sprožil in pospešil./ - hitrejši proces ozaveščanja v kasneje – hitrejše ozaveščanje – primerjanje posameznih obdobj

E34 /Po približno pol leta plesa pa se je to ozaveščanje začelo dogajati med plesom. In s tem, ko sem bila tu in zdaj, sem v danem trenutku delala spremembe./ - hitrejši proces ozaveščanja v kasneje – hitrejše ozaveščanje– primerjanje posameznih obdobj

E35a /In te spremembe so se začele že med samim plesom dogajati./ - spremembe se dogajajo med plesom – hitrejše spreminjanje kasneje – primerjanje posameznih obdobj

E35b /odslikava tega pa je, da so se začele spremembe dogajati vse hitreje tudi zunaj, v realnem življenju./ - preslikava sprememb v življenje izven dvorane – hitrejše spreminjanje kasneje – primerjanje posameznih obdobj

E36 /Zdi se mi, da se vse samo pospešuje, da se vse odvija bolj hitro./ - stopnjevanje intenzitete z leti – intenziteta se stopnjuje – primerjanje posameznih obdobj

E37 /Občutek imam, da se je ustvarila trdna struktura, za katero sem rabila nekaj časa, da se je ustvarila./ - ustvarjanje trdne strukture z leti – trdnost kasneje -primerjanje posameznih obdobj

E38a /Spremembe se dogajajo hitreje./- preslikava sprememb v življenje izven dvorane – hitrejše spreminjanje kasneje – primerjanje posameznih obdobj

E38b /ampak so tudi bolj varne./ - večji občutek varnosti – varnost kasneje – vpliv časa na spremembe

E39 /Uvidi me ne pretresejo več toliko, kot so me na začetku./ - lažje sprejemanje uvidov – hitrejši osebnostni razvoj – primerjanje posameznih obdobj

Kaj menite, da je bila za vas najvažnejša prelomnica tekom obiskovanja gibalno-plesne terapije in jo povezujete z izkušnjo plesa?

E40 /Ne morem reči da je bila samo ena prelomnica, bilo jih je več./ - ni ene same prelomnice - najvažnejša prelomnica

E41 /Ena izmed prelomnic je bila, da sem si vzela dovolj časa in prostora, kot ga telo potrebuje, da nekaj začutim./ - spoznavanje lastnih potreb – novi uvidi – najvažnejša prelomnica

E42 /Mogoče priznanje čustev in da jim dam prostor./ - priznanje čustev in odpiranje – spoznanje in upoštevanje lastnih potreb – najvažnejša prelomnica

E43 /Da si dam dovoljenje, da sem v drugačnih občutkih, kot je skupina. Če je npr. glasba močna in hitra, da sem jaz upočasnjena in nežna, ker telo to rabi./ - samospoznavanje v odnosu z drugimi – spoznanje in upoštevanje lastnih potreb – najvažnejša prelomnica

A44 /In biti v svojem svetu z zaprtimi očmi, medtem ko se med ostalimi odvijajo socialne interakcije./ - dovoliti si biti sam s sabo – spoznanje in upoštevanje lastnih potreb – najvažnejša prelomnica

E45 /Naučila sem se kako stopiti v stik, kako plesati z drugimi v žalosti, kako plesati z drugimi v veselju./ - pridruževanje drugim in navezovanje stikov – napredek v osebnostni rasti – najvažnejša prelomnica

Kako gibalno-plesna terapija vpliva na vaše socialno življenje?

E46 /Naučila sem se poskrbeti zase, da se ne izgubim v stiku./ - iskanje sebe – stik s sabo – vpliv na socialno življenje

E47a /Kako prilagajati ples drugemu človeku./-razvijanje občutka za druge – vpliv na socialno življenje

E47b /kako se posloviti(brez občutka krivde in da je nekaj narobe z mano)./ - učenje o sebi in drugih – razvijanje občutka za druge- vpliv na socialno življenje

E48 /Se mi zdi, da je vse dogajanje na plesišču odslíkava tega, kako delujem v življenju. Je življenje v malem./ - učenje o življenju – razvijanje občutka za druge in osvajanje socialnih veščin – vpliv na socialno življenje

E49 /S tem ko sem se na plesišču naučila postaviti meje ljudem, ki so vdírali v moj osebni prostor, sem se naučila to tudi v življenju./- učenje o življenju – razvijanje občutka za druge in razvijanje socialnih veščin – vpliv na socialno življenje

E50 /Naučila sem se tudi spoštovati meje drugih./ - razvijanje občutka za druge in razvijanje socialnih veščin – vpliv na socialno življenje

E51 /Lahko sem žalostna in ti dobre volje, ali pa jaz dobre volje in ti žalosten, pa ni z nobenim od naju nič narobe./ - razvijanje empatije in razumevanja drugih -razvijanje občutka za druge in razvijanje socialnih veščin – vpliv na socialno življenje

E52 /Naučila sem se, kako se najti s človekom na pol poti./ - učenje o sebi in drugih – razvijanje občutka za druge – vpliv na socialno življenje

Kako vpliva gibalno-plesna terapija na vašo zmožnost soočenja z vsakodnevnim stresom?

E53 /Pomaga mi tako, da sem dobila oz. razvila neke nove gibalne vzorce in načine gibanja, ki sproščajo stres iz določenih delov telesa./ - novi načini gibanja za soočenje s stresom – spoznavanje novih oblik pomoči za sproščanje stresa – vpliv plesa na soočenje s stresom

E54 /Včasih samo streseš telo in pomaga./ - osvobajanje stresa skozi fizično telo – tehnika fizičnega sproščanja stresa – vpliv plesa na soočenje s stresom

E55 /Včasih pa narediš samo nek majhen in prefinjen gib, ki lahko osvobodi veliko stresa./- osvobajanje stresa skozi fizično telo – tehnika fizičnega sproščanja stresa – vpliv plesa na soočenje s stresom

E56 /Pomaga mi pri opazovanju in umirjanju svojega diha v stresnih situacijah./ - opazovanje in umirjanje – pomoč pri ozaveščanju stresa– vpliv plesa na soočenje s stresom

Kako vpliva gibalno-plesna terapija na vaše občutenje lastne identitete?

E 57a /Ples mi nudi izkušnjo, kako začutiti svoje telo/ - stik s svojim telesom – stik s sabo – občutenje lastne identitete

E57b /in biti v stiku z njim./ - stik s svojim telesom – stik s sabo – občutenje lastne identitete

E57c /kaj pomeni sledenje občutkov v telesu./ - sledenje občutkov v sebi – stik s sabo -občutenje lastne identitete

E58 /In ne iti v neko akcijo, ko začutiš da to ni na mestu./ - sledenje občutkov v sebi – stik s sabo – občutenje lastne identitete

E59 /Naučila sem se biti posameznik, ki je odgovoren zase in za svoje življenje./ - sprejemanje odgovornosti zase – osebnostna rast – občutenje lastne identitete

Kaj vam pomeni skupina v gibalno-plesni terapiji?

E60a /Skupina v procesu mi je dobro ogledalo/ - ustvarjanje ogledala – osebnostna rast– pomen skupine

E60b /in podpora v tem, kar se mi dogaja./ - podpora – pomen skupine

E61 /Velikokrat med plesom vidim neko težavo, ki jo preslikam v drugega človeka in to mi je zelo dober pokazatelj kaj nosim v sebi./ - ogledalo – osebnostna rast – pomen skupine

E62 /Če je v skupini 15 ljudi in so vsi ti ljudje v različnih občutkih in gibanjih, vidim gibanje enega človeka in na podlagi tega se moji gibi spreminjajo./ - prilagajanje skupini – osebnostna rast in osvajanje socialnih veščin – pomen skupine

E63 /In tudi preklapljanje med različnimi občutki in čustvi je lažje, če imaš na plesišču več sprožilcev in ljudi, ki so v različnih procesih./ -interakcije – pomen skupine

Kako doživljate sebe v interakciji z drugimi?

E64 /Čutim energijo drugih ljudi in sebe, čutim kako se s plesom spreminja./ - raznolikost doživljanja – spoznavanje sebe v odnosih z drugimi – jaz v interakciji z drugimi

E65 /Najprej mi je bilo težko stopiti v stik, ampak potem, ko sem to vgradila vase, je bilo vse lažje. In se kar se nalaga naprej je lažje./ - lažje napredovanje – drugi me podpirajo – jaz v interakciji z drugimi

E66 /Lahko se učim s tem ko vidim, kako me drugi vidijo./ - učenje po principu zrcala – spoznavanje sebe v odnosih z drugimi – jaz v interakciji z drugimi

E67 /Reflektiram kaj je zame res in kaj ne in tako sem razvila neko zdravo distanco do mnenj drugih./ - ustvarjanje distance v mnenju drugih – osebnostna rast – jaz v interakciji z drugimi

E68 /Pride do podpore, saj jaz lahko podpiram drugega v njegovih občutkih in v njegovem odkrivanju, on pa mene./ - podpiranje v raziskovanju – s spoznavanje sebe v odnosih z drugimi in drugi me podpirajo– jaz v interakciji z drugimi

E69 /Na začetku sem mislila, da samo jemljem od skupine, nič pa ne dam. Sedaj vidim vzajemnost tega. Plesišče je prostor, kjer sem lahko zelo prisotna v tistem kar se trenutno dogaja in to tudi nudim drugim./ - učenje o sprejemanju in dajanju – osvajanje socialnih veščin in osebnostna rast – jaz v interakciji z drugimi

Kako doživljate skupino kot celoto?

E70 /So trenutki ko imaš občutek, da je vsak v svojem procesu in da nismo skupina, ker se vsakemu nekaj njegovega dogaja./- skupina ni celota – doživljanje skupine kot celote

E71 /Velikokrat pa pride občutek, da kadar smo sposobni izstopiti iz svojega filma ali se znebiti določenih bremen, nastopi skupinska dinamika, se sprožijo interakcije in nastane prostor za skupino, ne samo za posameznika./ -skupek posameznikov z istim ciljem in namenom – celota z istim ciljem in namenom – doživljanje skupine kot celote

E72 /Skupino kot celoto je lepo doživeti, lepo je čutiti da smo vsi skupaj, čeprav vsak v svojih čustvih./ -celota z istim ciljem in namenom – celota z istim ciljem in namenom – doživljanje skupine kot celote

Kako ocenjujete prispevek skupine v vašem terapevtskem procesu?

E73 /Včasih si s člani skupine na koncu plesa podelimo povratno informacijo, kako smo drug drugega doživljali. Tako se lahko veliko naučim o sebi in rastem./ - povratna informacija – samospoznavanje – pomoč skupine v procesu

Kodiranje: intervju F

Koliko časa se ukvarjate s plesno terapijo (hodite na 5 ritmov)?

F1 /Leta 1998 ali 2000 sem prišel prvič, ko se je vse skupaj začelo. Od leta 2002 hodim redno./ - 12 let – več kot 10 let -čas obiskovanja metode 5 ritmov

Kako ste se srečali z metodo 5 ritmov?

F2 /5ritmov sem šel obiskat ko se je začelo, a še nisem začel redno hodit. Potem mi je veliko ljudi svetovalo, naj začnem./ - seznaitvev preko prijateljev – socialni stiki – seznaitvev z metodo 5 ritmov

F3 /Tudi vodil sem informativni center za duhovnost, kamor sem dobil obvestilo o začetku plesa 5 ritmov./ - obvestilo o delavnici – preko medijev – seznaitvev z metodo 5 ritmov

Kaj vam pomeni gibalno-plesna terapija?

F4 /Ples 5 ritmov mi pomeni najlepše trenutke v življenju./ - doživljanje lepih trenutkov – pomen gibalno-plesne terapije

F5 /Videl sem, da se enostavno samo premikam in se imam fino. In da je vseeno kako se premikam, ali je to lepo ali čudno, ampak samo da se premikam./ - svoboda v gibanju – osvobajanje – pomen gibalno-plesne terapije

F6 /In potem nekaj nastane iz tega gibanja./ - gibalno ustvarjanje – izražanje skozi gib – pomen gibalno-plesne terapije

F7 /Ponese te./ - doživljanje lepih trenutkov – pomen gibalno-plesne terapije

F8 /Misli izginejo in doživiš ekstazo./ - doživljanje ekstaze – ekstaza – pomen gibalno-plesne terapije

F9 /In odkril sem, kako enkratno je./ - nova spoznanja – samospoznavanje – pomen gibalno-plesne terapije

F10a /In vedno me napolni z novo energijo/ - napolnitev z energijo – energiziranje – pomen gibalno-plesne terapije

F10b /in sprosti morebitne napetosti./ - ples sprošča – tehnika sproščanja – pomen gibalno-plesne terapije

F11a /Pet ritmov mi posebno pomaga, ker ima veliko globokih zemljevidov (valov) namenjenim duhovni rasti./ - ples je v pomoč pri spiritualnem razvoju – spiritualni razvoj – pomen gibalno-plesne terapije

F11b /ali pa spremembi./ - zmožnost spreminjanja sebe – osebnostna rast – pomen gibalno-plesne terapije

F11c /učenju./ - učenje – osvajanje novih znanj - pomen gibalno-plesne terapije

F11d /ne samo telesnemu užitku./ - fizično uživanje – doživljanje lepih trenutkov – pomen gibalno-plesne terapije

F12 /So pa različni nivoji plesa./ - odkrivanje novih globin – osebnostna rast – pomen gibalno-plesne terapije

F13 /Gibanje deluje terapevtsko./ - terapevtska izkušnja – osebnostna rast - pomen gibalno-plesne terapije

F14 /Ali pa dobiš kakšen vpogled./ - vpogled – samospoznavanje – pomen gibalno-plesne terapije

F15 /Potem sem se naučil biti bolj nežen s sabo./ - razvijanje nežnosti – osebnostna rast – pomen gibalno-plesne terapije

F16 /Da če se telo utruji, da se uležem in počivam, ali pa se gibam bolj počasi in nežno. Čisto nežno in počasi, da se energija spet nabere za čas, ko nastopi bolj divji ples./ - spoštovanje in spoznavanje telesa – stik s sabo – pomen gibalno-plesne terapije

F17a /Enkrat je enkratno, ko prideš do ekstaze./ - doživljanje ekstaze – ekstaza – pomen gibalno-plesne terapije

F17b /Včasih pa se malo bolj trudiš/ - razvijanje vztrajnosti – osvajanje novih znanj – pomen gibalno-plesne terapije

F17c /in delaš po navodilih in premikaš različne dele telesa./ - učenje sledenja vodji – osvajanje socialnih veščin – pomen gibalno-plesne terapije

F18 /Včasih pa ne potrebuješ ničesar preverjati ker samo si in se samo od sebe dogaja./ - prepuščanje trenutku – tehnika sproščanja – pomen gibalno-plesne terapije

F19 /Imam veliko prijateljev, ki sem jih spoznal tu. Tudi izven srečanj se dobivamo./ - navezovanje socialnih stikov – osvajanje socialnih veščin – pomen gibalno-plesne terapije

F20 /Da se mi ni treba skrivati za maskami./ - biti avtentičen – osebnostna rast – pomen gibalno-plesne terapije

Ali obiskujete še druge oblike psihoterapije/ 'body- mind' obliko pomoči/ pomoč z umetnostjo in če ja, katere?

F21 /S partnerko obiskujeva relacijsko – družinsko terapijo, terapevtska pa uporablja tudi druge pristope./ - družinska psihoterapija- psihoterapija – druge oblike pomoči

F22 /Tai chi delam že od leta 1997./ - tai chi – drugi body-mind oblika pomoči – druge oblike pomoči

F23a /Chi gong/ – drugi body-mind oblika pomoči – druge oblike pomoči

F23b /in jogo pa izvajam redno vsako jutro./ - joga – drugi body-mind oblika pomoči – druge oblike pomoči

Kakšne razlike opazate med gibalno-plesno terapijo in drugimi oblikami pomoči, ki jih obiskujete?

F24 /Psihoterapija deluje umsko, na um./ - umsko delovanje – primerjanje različnih oblik pomoči

F25 /In tako zelo jasno lahko razčleniš stvari, greš v svoje travme iz otroštva in jih tako skušaš razrešiti./ - analiziranje – umsko delovanje – primerjanje različnih oblik pomoči

F26 /Plesna terapija pa je telesna, ko premakneš telo se premakne vse./- povezanost uma in duha – ples je celosten – primerjava različnih oblik pomoči

F27 /Premaknejo se misli, rane in čustva in s tem lahko sprostiš občutke, ki jih imaš./- povezanost uma in duha – ples je celosten – primerjava različnih oblik pomoči

F28 /S plesom jih streseš ven./- povezanost uma in duha – ples je celosten – primerjava različnih oblik pomoči

F29a /Mislim, da 5 ritmov ne more čisto nadomestiti psihoterapije./ - nenadomestljivost psihoterapije – primerjava različnih oblik pomoči

F29b /Je pa bolj prijetna oblika terapija in mogoče se z njo neke stvari lažje premaknejo kot s psihoterapijo./ - ples je celosten – primerjava različnih oblik

F30 /Joga in taichi sta delo z energijami, telesom, z duhom. S tem se ukvarjam približno 35 let. Jasnih ločnic ne morem postaviti, meni se vse skupaj prekriva./ – sovpadanje oblik pomoči – primerjava različnih oblik

Kako vpliva čas obiskovanja gibalno-plesne terapije na doseganje želenih sprememb (glede na postavljene terapevtske cilje, če so le-ti postavljeni)?

F31 /Jaz si ne postavljam ciljev./ - cilji niso postavljeni – vpliva časa na doseganje sprememb

F32 /Veš kako je, na kakšnih delavnicah ko delaš bolj poglobljeno delaš na kakšnem cilju./ - delo na cilju na posamezni delavnici – cilji se oblikujejo sproti – vpliv časa na doseganje sprememb

Če gibalno-plesno terapijo obiskujete več let, ali bi lahko posamezna obdobja primerjali med sabo glede na doseganje želenih ciljev ali pa glede na opažanje sprememb?

F33 /Prvo leto mi je bilo na 5 ritmih čisto neka nova izkušnja, doživljal sem močne čustvene izkušnje./ - intenzivnejše na začetku – primerjanje posameznih obdobj

F34 /Sem se čisto vživel, včasih z glavo butal ob tla, kričal, se metal po tleh, ekstremno je bilo./ - ekstremni fizični izrazi – intenzivnejše na začetku – primerjanje posameznih obdobj

F35 /Kar se pa je v naslednjih letih umirilo./ - umirjanje v naslednjih letih – umirjanje kasneje – primerjanje posameznih obdobj

F36 /Vedno več ekstatičnih stvari se je začelo dogajati, ne tako ekstremnih./ - doživljanje ekstaze kasneje – primerjanje posameznih obdobj

F37 /Na začetku sem se hotel znebiti čim več ran, bolečin, travm, potem sem šel nežno naprej./ - največja zagnanost na začetku plesa – zagon na začetku – primerjanje posameznih obdobj

F38 /Največja bolečina gre ven na začetku, potem ni več tako ekstremno./ - manj ekstremno kasneje – umirjanje kasneje - primerjanje posameznih obdobj

F39 /Tudi bolj nežen sem postal s sabo s časom./ - razvijanje nežnosti s časom – razvijanje kvalitet – primerjanje posameznih obdobj

F40 /Na začetku sem vedno dal vse ven iz sebe, da me je vse bolelo. Tudi koleno sem si poškodoval in nisem mogel plesati, vrat me je bolel zaradi divjega plesa./ - ekstremni fizični izrazi – intenzivnejše na začetku – primerjanje posameznih obdobj

F41 /V zadnjih letih se počutim vedno bolje./ - vedno boljše počutje- boljše počutje kasneje – primerjanje posameznih obdobj

F42 /Ne vem če bi rekel, da z leti odkrivam nove globine, vsakič se nekaj lepega zgodi./ - vedno lepo doživljanje – večja pogostost lepih doživetji kasneje – primerjanje posameznih obdobj

F43 /Ne bi rekel da se intenziteta stopnjuje, saj sem prišel do neke faze kjer ostajam in se tam dobro počutim./ - intenziteta se ne stopnjuje z leti – stopnja intenzitete ostaja ista – primerjanje posameznih obdobj

Kaj menite, da je bila za vas najvažnejša prelomnica tekom obiskovanja gibalno-plesne terapije in jo povezujete z izkušnjo plesa?

F44 /Na eni izmed delavnic sem dobil vpogled 'keep your fire burning' – naj tvoj ogenj ne ugasne. Ne pustiti da ugasne. To je bilo obdobje, ko sem bil brez energije in na delavnici mi je uspelo ta notranji ogenj vzplemeniti. Dobil sem sporočilo, naj ga vzdržujem./ - novi življenjski uvid – novi uvidi in napredek v osebnostni rasti– najvažnejša prelomnica

F45 /Ne bi mogel reči, da je bila ena najvažnejša prelomnica./ - ni ene same prelomnice - najvažnejša prelomnica

F46 /Mogoče je ta prelomnica to, da sem sploh začel hoditi na 5 ritmov./ - začetek obiskovanja 5 ritmov – odkritje nove metode - najvažnejša prelomnica

F47 /Saj sem se takrat začel spoznavati svoje telo, opazil sem da je bolj pretočno, gibčno./ - spoznavanje svojega telesa – novi uvidi – najvažnejša prelomnica

F48 /Ker se čutim močnejšega v svojem telesu, sem tudi bolj samozavesten postal./ - večja samozavest – napredek v osebnostni rasti – najvažnejša prelomnica

Kako gibalno-plesna terapija vpliva na vaše socialno življenje?

F49 /Tu sem dobil veliko prijateljev, sami lepi ljudje./ - spoznavanje novih ljudi – razvijanje socialnih stikov – vpliv na socialno življenje

F50 /Sploh ko imamo večdnevne delavnice in se odpremo je zelo lepo./- odpiranje ljudem – razvijanje občutka za druge in razvijanje socialnih veščin – vpliv na socialno življenje

Kako vpliva gibalno-plesna terapija na vašo zmožnost soočenja z vsakodnevnim stresom?

F51 /Težko bi rekel točno kako mi pri tem pomaga ples, ker veliko drugih stvari uporabljam za soočenje s stresom./ - težko izpostaviti samo vpliv plesa – ena izmed več tehnik za soočenje s stresom – vpliv plesa na soočenje s stresom

F52 /Če sem v stresu in grem plesat, ga stresem ven in zelo pomaga./- osvobajanje stresa skozi fizično telo – tehnika fizičnega sproščanja stresa – vpliv plesa na soočenje s stresom

F53 /Delam pa tudi druge stvari, tudi meditiram./ - druge metode soočenja s stresom – ena izmed več tehnik za soočenje s stresom – vpliv plesa na soočenje s stresom

Kako vpliva gibalno-plesna terapija na vaše občutenje lastne identitete?

F54 /Ne bi znal reči, kako točno ples vpliva na občutenje sebe, ker v življenju počnem toliko drugih stvari. Ples je samo ena izmed stvari. Vse druge tehnike in način življenja mi pri tem pomaga./ - težko razložiti, kako točno ples vpliva – sovpadanje metod – občutenje lastne identitete

Kaj vam pomeni skupina v gibalno-plesni terapiji?

F55 /Skupina mi na kratko pomeni pleme./ - podpora- pomen skupine

F56 /Veliko lepih ljudi, ki jim imam rad./ - občutenje ljubezni do drugih – podpora – pomen skupine

F57 /Daje mi občutek pripadnosti. Prej se nikoli nisem čutil nikjer pripadnega./ - podpora – pomen skupine

Kako doživljate sebe v interakciji z drugimi?

F58 /Ne gre za to, da kopiraš druge, poskušaš enako plesati, ampak da je vsak v sebi in da skupaj nekaj lepega ustvariš. In ko je vsak v sebi se lepo harmonizirata./ - harmoniziranje in odzivanje na druge – osebna rast in osvajanje socialnih veščin – jaz v interakciji z drugimi

F59 /Drugod sem se vedno počutil kot 'outsider'. Tukaj se ne čutim, ker ni treba da si enak drugim, ali pa imeti podobnih vrednot./ - sprejemanje kljub drugačnosti – drugi me podpirajo – jaz v interakciji z drugimi

F60 /Enkratni ljudje so, lepo plešemo in z nimi se bolje razumeš, z drugimi manj./ - spoznavanje sebe v odnosih z drugimi – jaz v interakciji z drugimi

F61 /Sebe v interakciji čutim zelo različno, odvisno od počutja./ - raznolikost občutij – spoznavanje sebe v odnosih z drugimi - jaz v interakciji z drugimi

F62 /Včasih sem bolj v sebi in ne iščem interakcij in plešem sam s sabo./ - želja po introvertiranosti – spoznavanje sebe v odnosih z drugimi - jaz v interakciji z drugimi

F63 /Včasih se igramo in smejimo, včasih se jokamo./ - želja po ekstrovertiranosti – sodelovanje – jaz v interakciji z drugimi

F64 /Sebe doživljam kot da sem v varnem prostoru, kjer sem lahko to, kar sem./ - varen prostor – drugi me podpirajo– jaz v interakciji z drugimi

Kako doživljate skupino kot celoto?

F65 /Skupine ne doživljam kot celote./ - skupina ni celota – doživljanje skupine kot celote

F66 /Skupina je skupek različnih ljudi združenih z namenom, da skupaj plešemo in smo se pripravljene odpirati drug drugemu./ - celota z istim ciljem in namenom – doživljanje skupine kot celote

Kako ocenjujete prispevek skupine v vašem terapevtskem procesu?

F67 /Skupina ustvari polje, kjer se lahko sprostimo in odpremo./ - pomoč skupine pri odpiranju – osebna rast – pomoč skupine v procesu

F68 /In lahko sem, kar sem./- osebna rast – pomoč skupine v procesu

F96 /Pomeni mi veliko, da se lahko družimo po plesu in pogovarjamo./ - povratna informacija – samospoznavanje – pomoč skupine v procesu

7.3 Kategorizacija rezultatov

Čas obiskovanja 5 ritmov

- nedefinirano (B1)
- 3 leta ali manj (C1, D2, E1)
- več kot 3 leta, manj kot 7 (A1)
- več kot 10 let (F1)

Srečanje z metodo 5 ritmov

- socialni stiki (A2, C2, E2)
- mediji (A3, F2)
- na seminarju (B2)
- v izobraževalni ustanovi (B3)
- intuicija (D3)

Pomen gibalno-plesne terapije

- fizična vadba(A4, A11a, C5a)
- izražanje skozi gib (A5a, A12b, A39, A40, B7, C6a, D4b, D5, D6, D7a, D8b, D8d)
- doživljanje lepih trenutkov(A5b, A13, A17, C4b, C8, C10a, C10b, C13a)
- preživljanje prostega časa(A6a)
- usvajanje socialnih veščin (A6b, A8, A9, A19a, A19b, A19c, A28, A29, A33, A37, A38, A42, E8c, F17c, F19)
- samospoznavanje (A7, A10a, A10b, A16a, A18, A20, A23, A24, A25, A43, A44, B6b, B10, B13, B14, C6b, D8a, D9b, D10a, D10b, D15b, D16a, D16b, E4b, E5a, E5b, E11, F9, F14)
- osebna rast (A7, A15, A16a, A16b, A19c, A23, A24, A29, A30, A32b, A33, A34, A35, A36, A38, A41, A42, B6a, B9a, B11, B13, B14, C9b, C10c, D7b, D12, D12, D13, D14, D15a, E8b, E8c, E9, F11b, F12, F13, F15, F20)
- stik s sabo (A13, A22, A32a, A32c, B12, B16a, B16b, C9a, D4a, E3, E7, E12a, F16)
- duhovna rast (A16b, A31, C9b, C11b, D10c, F11a)
- usvajanje novih znanj (A21, A26, A27, B4, B5a, B5b, B5c, B15, C5b, F11c, F17b)
- tehnika sproščanja (B8, B9b, C3, C7, C13b, E4c, F10b, F18)
- energiziranje (C4c, D11b, F10a)
- osvobajanje (C6c, C12, D6, D8c, D9a, D11a)
- ekstaza (F8, F17a)

Obiskovanje drugih oblik pomoči

- druge t. i. body-mind oblike (A45a, B18, C15, D22, E13, F22, F 23a, F23b)

- meditacija (A45b, C14, D21)
- druge oblike pomoči z gibom (B17, E16)
- pomoč z umetnostjo (D17, D19, E15)
- psihoterapija (D18, D20, E14, F21)

Primerjava oblik pomoči

Podobnosti:

- sovpadanje oblik (B19, B23, B24a, B24b, B25, C17, C19, D23, D27, E20, E22, E23a, F30)
- isti cilj (B24b, B25, C30, C31)

Razlike:

- strukturiranost drugih pristopov (A46, A49, B20a, B20b, D25, E17, E18, E21)
- ples nudi fizično dimenzijo (A47, A48, C16, C28)
- ni tehnike za ples (B21a, B21b)
- ples je za začetnike (B26)
- primerjava odvisna od vsakega posameznika (B27)
- svoboda v plesu (C22, E23b)
- soustvarjanje v plesu (D27)
- umsko delovanje psihoterapije (D28, D29, F24, F25)
- ples je celosten (F26, F27, F28, F29b)

Vpliv časa obiskovanja gibalno-plesne terapije na doseganje želenih sprememb (glede na zastavljene terapevtske cilje, če so le-ti zastavljeni)

Čas ne vpliva (C23)

Cilji niso postavljeni (A53, A54, C24, D30, E24, F31)

Cilji se izoblikujejo sproti (D31, D32, E25, E27, E28, E30, F32)

Vpliv časa:

- odvisno od problema (B32, B33, E29, E31)
- osebnostni razvoj (A50, A51, A55, A59, C25, E26)
- krepitev telesa (A52)
- globlja spoznanja (A56, B31)
- novo načini izražanja (A57a)
- boljši stik s sabo (A57b)
- stopnjevanje intenzitete (B30b)
- večja svoboda (C26)

- večje sodelovanje s skupino (C27)

Primerjanje posameznih obdobj obiskovanja gibalno-plesne terapije med seboj glede na osebno doživljanje

Čas ni pomemben dejavnik (B35, D33, D34, D35)

Začetno obdobje

- največji napredek na začetku (A60, B36)
- ozemljevanje (A61)
- vzpostavljanje socialnih stikov (A62a)
- raziskovanje (A66a)
- raziskovanje lastnega giba (A62b, A63)
- počasnejše ozaveščanje (E32)
- intenzivnejše na začetku (F33, F34, F40)
- zagon na začetku (F37)

Poznejše obdobje

- poglobljanje pozneje (A64a, A66b)
- preizkušanje pozneje (A64b)
- intenzivnejše doživljanje (A65)
- počasnejši napredek (B37)
- hitrejše ozaveščanje (E34)
- hitrejše spreminjanje (E34a, E35b)
- trdnost kasneje (E37)
- varnost kasneje (E38b)
- hitrejši osebnostni razvoj (E39)
- umirjanje kasneje (F35, F38)
- razvijanje kvalitete (F39)
- boljše počutje kasneje (F41)

Najpomembnejša prelomnica v času obiskovanja gibalno-plesne terapije povezana z izkušnjo plesa

Ni ene same prelomnice (A69, D36, E40, F45)

Nekatere izmed »prelomnic«:

- odkritje nove metode (A67, F46)
- močna čustvena izkustva (A68)
- intenzivnejše notranje doživljanje (B38a, B38b, B39, B40)
- napredek v osebnostni rasti (C28, E45, F44, F48)

- novi uvidi (D37, D38, D39, D40, F47)
- spoznanje in upoštevanje lastnih potreb (E41, E42, E43, E44)

Vpliv gibalno-plesne terapije na socialno življenje

- razvijanje občutka za druge (A70, A71, D41b, E47a, E47b, E 48, E49, E50, E51, E52, F50)
- razvijanje socialnih stikov (A72a, F49)
- usvajanje socialnih veščin (A72b, A73, A74, A75, B41b, B41c, B41d, B43, D41b, E48, E49, E50, E51, F50)
- lažje navezovanje socialnih stikov (B41a, B41c, B41d, B42, C31, C32)

Vpliv gibalno-plesne terapije na soočenje z vsakodnevnim stresom

- zmanjševanje stresa zaradi trajanja plesa (A76, A77b, A79, A80)
- ples vzbudi pozitivna občutja (A78, A79)
- pomoč pri ozaveščanju stresa (B44, E56)
- tehnika fizičnega sproščanja stresa (B45b, C33, D43, E54, E55, F52)
- ena izmed več tehnik za soočenje s stresom (C34, F51, F53)
- spoznavanje novih tehnik za sproščanje stresa (E53)

Vpliv gibalno-plesne terapije na občutenje lastne identitete

- samospoznavanje (A81, A82, A86, A87a, A88, A89, A90, A91a, A92, A93, A95, A96, A97, B46, B51, C36a, D45, D47, D48, D49)
- osebnostna rast (A83, A86, A97, C45, C46b, C46c, C47, C48a, C48b, D44, D46, E59)
- samospoznavanje v odnosu z drugimi (A84a, A84b, A85)
- stik s sabo (A87b, A91b, B47, B48, B49, A57a, A57b, A57c, A58)
- duhovna izkušnja (A94, B50, C37, C48b)

Pomen skupine v gibalno-plesni terapiji

- drugačna izkušnja (A99a, A100a)
- podpora (A99b, A101, A101b, B52c, B56, B56, C49, C41b, E60b, F55, F56, F57)
- interakcije (A100b, E63)
- osvajanje socialnih veščin (A100c, B52a, B55, C41a, D51c, D50, D53, E62)
- osebnostna rast (A100c, B52a, C41a, C41c, D50, D51, D52, D53, D54, E60a, E61, E62)
- skupna energija (B52b, B53)
- abstraktna izkušnja (B54)

Doživljanje sebe v interakciji z drugimi

- drugi me navdihujejo (A102)

- spoznavanje sebe v odnosu z drugimi (A103, A104, A109, A110, B58, B59, B64, B65, B66, C42a, C43a, C44, D55, D56b, E64, E66, E68, F60, F61, F62)
- usvajanje socialnih veščin (A105, A106, A107, B58, B59, B60, B66, A63b, A65, E69, F58)
- osebna rast (A106, A107, A108, B60, B63, C42b, C43b, C45, D56b, E67, E69, F58)
- drugi me podpirajo (B61, B62, E65, E68, F59, F64)
- drugi mi pomagajo pri osvobajanju (D56a)
- lahko eksperimentiram (D56c)
- sodelovanje (F63)

Doživljanje skupine kot celote

- sestava skupine se spreminja (A111, A112)
- celota z istim ciljem in namenom (B67, E71, E72, F66)
- zmožnost ohranjanja individualnosti (B68)
- več kot le množica posameznikov (B69)
- skupno ustvarjanje (B70)
- priložnost za rast in razvoj (B71)
- povezanost skupine (B72, C56, D58)
- delčki sebe sestavljeni v celoto (D57)
- skupina (včasih) ni celota (E70, F65)

Prispevek skupine v terapevtskem procesu

- osebna rast (A113a, A113b, B73, B75, D61, F67, F68)
- usvajanje socialnih veščin (A113c, B75)
- občutek varnosti (A113d)
- samospoznavanje (B74, C47, D59a, D59b, E73, F69)
- spiritualna izkušnja (B76)
- skupina motivira (C48)
- nudi celovitost (D60)

8 POVZETEK

S plesom 5 ritmov sem se srečal v času študija. Ker sem kmalu odkril njegove mnoge pozitivne učinke, me je zanimalo teoretično ozadje mojega doživljanja. Zanimalo me je, kaj doživljajo drugi, kako deluje skupina v plesu in kako lahko s pomočjo gibalno-plesne terapije uresničujemo želene cilje.

Korenine plesa segajo v sam začetek zgodovine človeštva, pravzaprav velja za najstarejšo obliko umetnosti. Umetnost kot terapijo so od nekdaj povezovali z zdravilstvom, predstavljala je stičišče religije in zdravljenja. Kljub temu so pionirji gibalno-plesne terapije začeli njene temelje postavljati šele v 40. in 50. letih prejšnjega stoletja, uporabljala pa se je predvsem v psihiatričnih bolnišnicah, kjer verbalno usmerjene terapije niso bile v pomoč. V naš prostor pa je vstopila med leti 1975 in 1980. Dandanes ni namenjena zgolj ljudem z diagnosticiranimi motnjami, temveč vsem, ki se soočajo s stresom, lastnimi vzorci, travmami in težavami, ali pa se želijo preprosto izraziti skozi ples. V primerjavi z drugimi oblikami pomoči gibalno-plesna terapija omogoča integrativno izkušnjo telesa in duha ter v središče postavlja plesalčevo edinstvenost, celostnost, harmonijo in spontano izražanje skozi gib, in ne zdravljenja določenih simptomov. V teoretičnem delu sem raziskal tudi, kako in zakaj je spontano izražanje skozi gib lahko zdravilno ter kako je v samem plesnem procesu skupina v pomoč. Ustvarjalni gib je deluje zdravilno zaradi svoje simbolne izraznosti notranjih stanj plešočega, skupina pa nudi mnogo priložnosti za učenje o sebi in drugih. V tem delu sem predstavil tudi teoretično osnovo metode 5 ritmov.

Z raziskavo sem dobil podatke o tem, kakšne spremembe so intervjuvanci s pomočjo plesne metode 5 ritmov dosegli ter kako jim pomaga pri soočenju z vsakdanjimi izzivi. Zanimalo me je, kako doživljajo gibalno-plesno terapijo v primerjavi z drugimi oblikami (samo)pomoči. V sklepnem delu sem raziskal, kaj jim pomeni skupina v procesu pomoči, na kakšen način jim je v pomoč in kako jo doživljajo. Uspelo mi je potrditi, da skupinska gibalno-plesna terapija prinaša mnogo koristi in da je enkratno dopolnilo za katerokoli obliko (samo)pomoči. Mnenja sem, da bi jo bilo pametno uporabiti že v osnovni šoli (ali celo prej) ter kot metodo za sproščanje ali t.i. team building na delovnem mestu. Je enkratno orodje, ki pomaga plešočemu, da razišče svoje potenciale, jih okrepi in tisto, kar mu več ne služi, opusti ali

spremeni. Zelo dobro pomaga pri sprejemanju drugih ter odpiranju novih načinov razmišljanja in delovanja v svetu. Ples je zdravilni pomočnik, ki pomaga na poti samospoznavanja, in plesišče je laboratorij, kjer lahko eksperimentiramo s tem, kdo smo.