

**ODSJEK ZA STUDIJ MOTORIČKIH POREMEĆAJA,  
KRONIČNIH BOLESTI I ART-TERAPIJE**  
Department for the Studies of the Motoric Disturbances, Chronic  
Diseases and Art therapies  
**Edukacijsko – rehabilitacijski fakultet**  
**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
Faculty of Education and Rehabilitation Sciences  
**UNIVERSITY OF ZAGREB**

**“PRAKTIKUM IZ  
KREATIVNE TERAPIJE II”**

**ELEMENTI OPSERVACIJE I EVALUACIJE U  
TERAPIJI POKRETOM I PLESOM**

# ELEMENTI KINETIČKE ENERGIJE POKRETA

- ◉ U terapiji pokretom i plesom najčešće se koristi Labanova analiza pokreta
- ◉ Pokret se može promatrati kroz faktore pokreta, odnosno načine na koje je određen pokret izveden.
- ◉ Promatramo li VRIJEME - pokret u njegovim krajnjim fazama može biti brz ili spor
- ◉ Promatramo li PROSTOR - pokret može biti direktan ili indirektan
- ◉ Promatramo li TEŽINU - pokret može biti lagan ili težak (odnosno napet ili opušten)
- ◉ Promatramo li TIJEK - pokret može biti slobodan ili vezan

# ANALIZA STRUKTURE, PROSTORNOG ODNOSA I IZRAŽAJNE KVALITETE

Dvije glavne komponente pokreta:

## 1. KINETIČKA ENERGIJA (*effort*)

*Snaga*



*snažno*



*lagano*



*Prostor*



*direktno*



*indirektno*



*Vrijeme*



*brzo*



*polako*



*Tok*



*vezano*



*slobodno*



## 2. PROSTORNA STRUKTURA (*shape*) - OBLICI KOJE TIJELO OPISUJE U PROSTORU



ZID



VIJAK



STRIJELA



KLUPKO

# POVEZANOST EMOTIVNOG STANJA S POKRETOM

Navedena četiri faktora pokreta, vrijeme, prostor, tijek i težinu mogu se povezati s unutarnjim psihičkim stanjem

- ◉ prostor s razmišljanjem (direktno/indirektno)
- ◉ vrijeme s donošenjem odluka (brzo/sporo)
- ◉ tijek s osjećajima (napeto, opušteno)
- ◉ težinu s identitetom (uzemljeno, lagano)

## ELEMENTI OPSERVACIJE:

- ◉ *Faktori kinetičke energije (effort)*
- ◉ *Oblici tijela u prostoru*
- ◉ *Držanje tijela (postura)*
- ◉ *Tjelesne (neurovegetativnih) senzacije*
- ◉ *Mišićni tonus*
- ◉ *Najčešći obrasci pokreta i kretanja (osobni profil pokreta i kretanja)*
- ◉ *Disanje*
- ◉ *Geste*
- ◉ *Mimika*
- ◉ *Kontakt očima*
- ◉ *Odnos s članovima grupe*
- ◉ *Korištenje prostora*

# PRIMJER EVALUACIJE PSIHOSOCIJALNIH, PROSTORNIH I KOMUNIKACIJSKIH PARAMETARA PROCJENE U TERAPIJI POKRETOM I PLESOM

## 1) UZORAK

8 ispitanika s različitim stupnjem i vrstom oštećenja vida, KD = 14 – 18, smještenih u *Centar za odgoj i obrazovanje „Vinko Bek“*, Zagreb (Odjel srednjoškolskog obrazovanja)

## 2) OPIS TERAPIJSKOG PROGRAMA

1 x tjedno / 90 – 100 minuta / 12 radionica

**STRUKTURA RADIONICE:**

- vježbe disanja
- vizualizacija
- razgibavanje
- masaža
- pasivna manipulacija dijelovima tijela
- primjena principa kontakt improvizacije u paru i/ili grupi i elemenata terapije plesom i pokretom

### 3. EVALUACIJA

#### VARIJABLE:

Doživljaj sebe (DS)

Slika tijela (ST)

Zadovoljstvo (ZAD)

-prije i poslije svake terapijske seanse - 18 točaka procjene

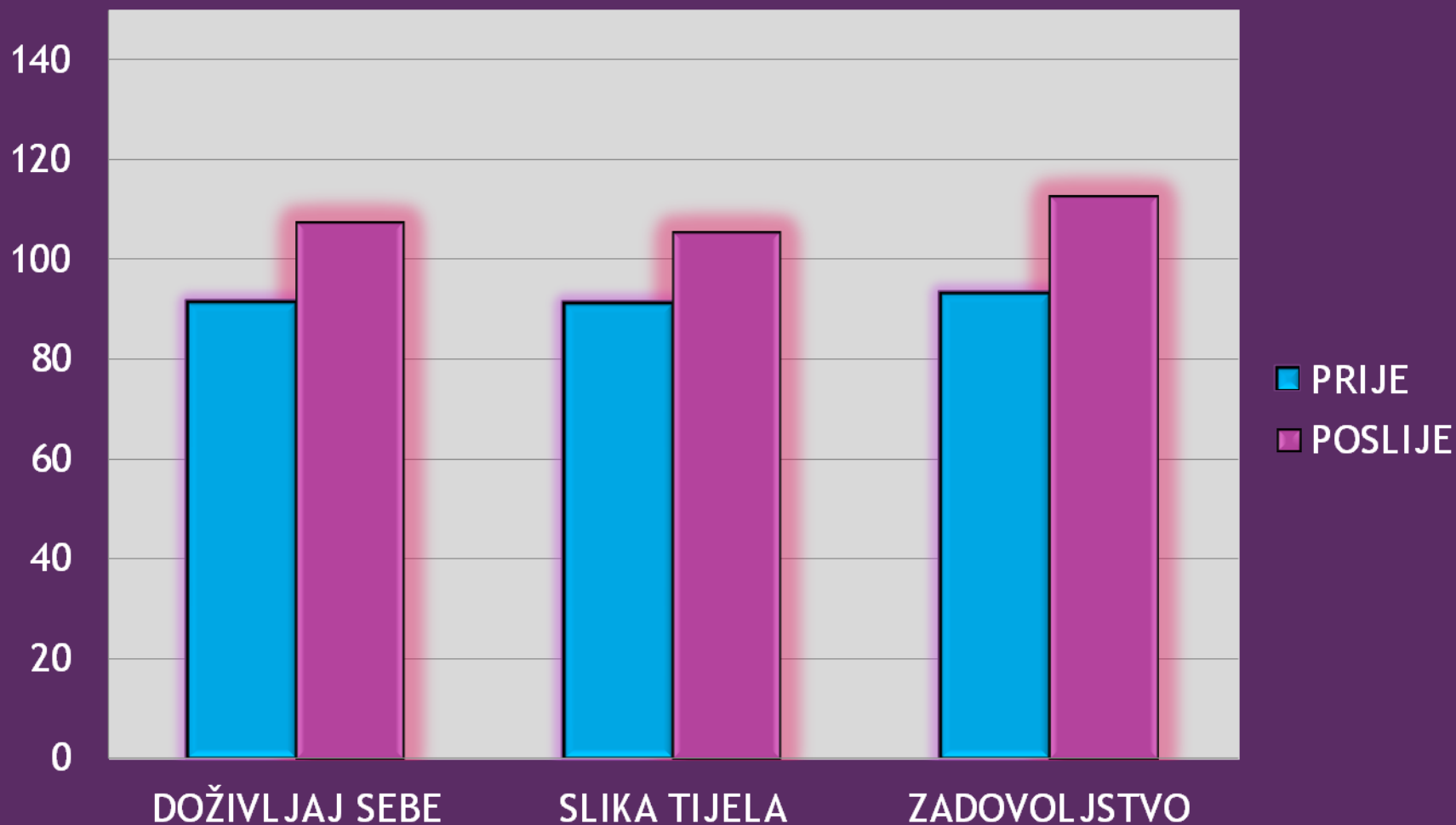
Doživljaj fizičkog kontakta s drugom osobom (FK)

Doživljaj prostora (DP)

-poslije svake terapijske seanse - 9 točaka procjene

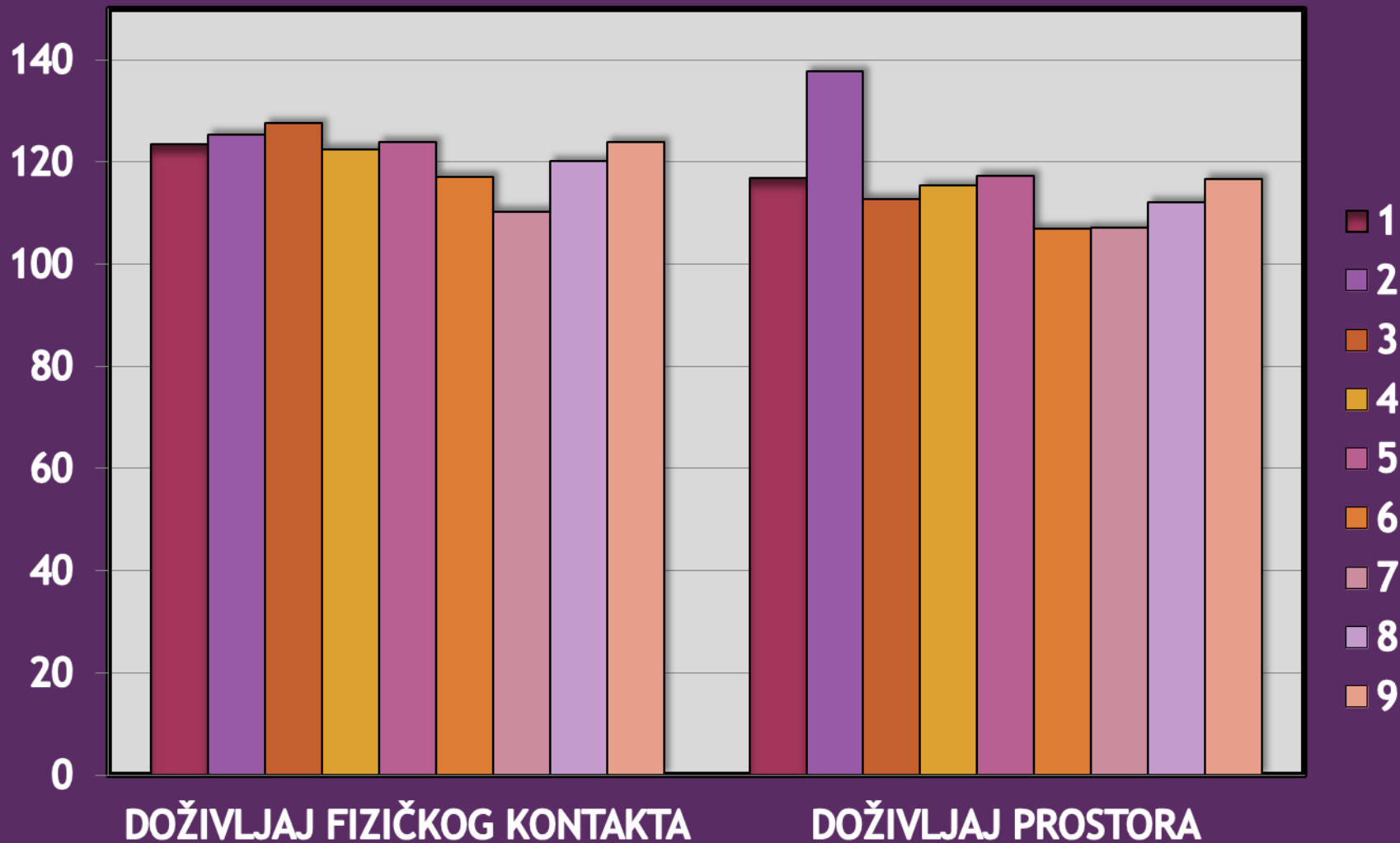
# REZULTATI:

Grafikon 1: Rezultati za varijable *DOŽIVLJAJ SEBE*, *SLIKA TIJELA* i *ZADOVOLJSTVO* prije i poslije terapijskog programa





**Grafikon 2.: Rezultati za varijable DOŽIVLJAJ FIZIČKOG KONTAKTA i DOŽIVLJAJ PROSTORA nakon terapijske seanse u 9 točaka procjene**



# EVALUACIJA TERAPIJSKOG PROGRAMA OD STRANE KORISNIKA

- ◉ „*Svidjelo* mi se to na koji način su pristupile nama... Osjećala sam se *opušteno*... Bilo je jako *zanimljivo*...“ (V.K.)
- ◉ „Meni se *svidio* ples. A pogotovo ono kada smo *vodili jedni druge kroz prostor*... Bilo mi je *zanimljivo* kada smo morale ležati na podu, ili se „*valjati*“ *po drugome*... Uglavnom, *htjela bih ići i dalje na taj ples*... I one koje to drže su nam sve jako dobro objasnile prvi put tako da je baš *zanimljivo*... Malo neobično i htjela bih i dalje ići na to... (J.S.)
- ◉ „Za početak moram reći da mi se *svidio* rad na grupi. Nikad prije nisam radila nešto slično, u stvari jesam samo nisam znala da to netko stvarno radi na taj način. Dobro mi je došla ta relaksacija da se *opustim* i zaboravim na sve (pogotovo na povijest). No da pustim sada to, dakle, *svidjelo* mi se i znam da ću i *dalje ići* na tu grupu.“ (V.L.)
- ◉ „Meni je bilo dobro kada smo se *vodili kroz prostor*. Htjela bi i *dalje ići* na to.“ (A.M.)
- ◉ „Bilo mi je *super* i voljela bih to *ponoviti*. Najbolje je *masaža svim dijelovima tijela* vođene jedni drugih. Uglavnom voljela bih *nastaviti dalje*.“ (B.D.).

## ➡ INDUCIRANE VARIJABLE

- ◉ SVIĐANJE, ZANIMLJIVOST, ŽELJA ZA DALJNJIM SUDJELOVANJEM U PROGRAMU
- ◉ OPUŠTANJE, VOĐENJE KROZ PROSTOR, MASAŽA

# ZAKLJUČAK

Na osnovi dobivenih vrijednosti za kontrolirane varijable, posebice u području koji se odnosi na *doživljaj sebe, slika tijela i zadovoljstvo*, može se zaključiti da medij pokreta i plesa, uz dodatne tjelesne, glazbene i imaginativne stimulacije, može imati pozitivan utjecaj na:

- ⊙ afektivni i perceptivni status,
- ⊙ razvoj kontrole i svjesnosti o vlastitom tijelu
- ⊙ sigurnije korištenje prostornog koncepta,
- ⊙ poticanje povjerenja, kreativnosti, komunikacije

## NEKI MOGUĆI NAČINI PRORADE EMOCIONALNOG I TJELESNOG ISKUSTVA INDUCIRANOG POKRETOM I PLESOM

🎭 Verbalna ekspresija

🎭 Literarna ekspresija

🎭 Likovna ekspresija

🎭 Dramatizacija (igra uloga, improvizacija, psihodrama...)

## PRIMJER PRIMJENE LIKOVNE EKSPRESIJE I SKULPTURE OD PAPIRA NAKON TJELESNE IMPROVIZACIJE NA TEMU “DJETINJSTVO”

