

**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”

OSNOVNI PRISTUPI U TERAPIJI POKRETOM I PLESOM

STRUKTURA TERAPIJSKE SEANSE U OKVIRU TERAPIJE POKRETOM I PLESOM

- ◉ PPRIPREMNA FAZA: zagrijavanje, opuštanje...
- ◉ INKUBACIJA: uvođenje elemenata imaginacije i improvizacije, fokusiranje na tjelesne senzacije, kvalitetu pokreta i elemente tjelesnog iskustva
- ◉ ILUMINACIJA: prorada karakterističnih obrazaca pokreta u povezanosti s simboličkim i emocionalnim iskustvom
- ◉ EVALUACIJA: verbalizacija značajnih elemenata osobnog procesa i doživljenog iskustva.

OSNOVNI PRISTUPI

1) SIMBOLIZACIJA TIJELOM

- ◉ Korištenje stavova, pokreta, gesta, mimike koji su specifični u izražavanju određenih emocionalnih stanja.
- ◉ Kao forma simboličke i kinestetičke stimulacije može biti korisna u cilju povezivanja s elementima funkcionalnog, perceptivnog, imaginativnog, emocionalnog i arhetipskog osobnog iskustva u povezanosti s određenim psihičkim stanjem.
- ◉ Samoistraživanje osobnog profila kretanja, držanja i cjelokupnog tjelesnog iskustva u povezanosti o određenim psihičkim stanjem ili događajem.
- ◉ Osvješčivanje fizičke lokalizacije i tjelesnog odgovora u cilju razrade traumatskog iskustva.

2) REFLEKSIJA (IMITACIJA)

- ◉ Simultana i sinkronizirana fizička imitacija oblika i kvalitete pokreta, te faktora efforta da bi se, u okviru kinestetičke empatije, stekao uvid i usklađivanje s klijentovim motoričkim i emocionalnim obrascem.

3) ZRCALJENJE (MIRRORING)

- ◉ Odražavanje oblika i kvalitete pokreta, te faktora efforta, uz slobodu terapeuta da naglašava, ponavlja ili izostavlja određene elemente pokreta i kretanja, na osnovu procjene koji su elementi pokreta bitni za doživljaj klijenta i terapijski proces.

4) ISTRAŽIVANJE KROZ POKRET

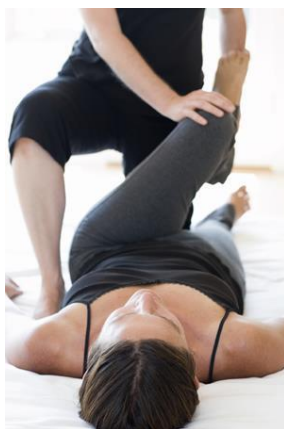
- Istraživanje kako je specifični pokret ili set pokreta povezan s određenom emocijom, asocijacijom ili sjećanjem. Može se koristiti model a) meditativnog bivanja u jednoj poziciji, b) ponavljanja seta pokreta, ili c) korištenje obrasca pokreta mijenjajući njihove elemente oblika i efforta.

5) AUTENTIČNI POKRET

- Korištenje slobodnih spontanih pokreta koji proizlaze iz unutarnjeg impulsa . Kretanje je temeljeno na imaginaciji i improvizaciji i koristi se kao metoda rasterećenje, meditacije u pokretu i self-ekspresije.

KONTAKT IMPROVIZACIJA

- Suvremena plesna forma razvijena u Americi 70-tih godina, u kojoj kontakt između plesača definira stvaranje jedinstvenog improviziranog pokreta i/ili plesa.
- Koža, dodir i kinestetičko-posturalne senzacije → osnovni kanal komunikacije sa vlastitim i tuđim tijelom.
- Dodir → zajednička polazišna točka → kreiranje vlastite ugodne pozicije ili pokreta uz usklađivanjem s kvalitetom i smjerom kretnje partnera ili grupe.



- ◉ *izmjena različitih kvaliteta dodira (intenzitet, trajanje...)*
- ◉ *davanje, primanje i dijeljenje težine dijelova tijela i tijela u cjelini*
- ◉ *popuštanje ili davanje otpora gravitaciji*
- ◉ *istraživanje momentuma – kotrljanje i zaustavljanje; izmjena faza mirovanja i različitih brzina kretanja...*

PRIMJERI PRIMJENE TERAPIJE POKRETOM I PLESOM

Primjer 1.



Video prikaz (45') terapijske seanse
s adolescenticama s oštećenjima vida

Primjer 2.



**Video prikaz (25') terapijske seanse
s osobama s cerebralnom paralizom**

LITERATURA

- ◉ Erfer, T., Ziv, A. (2006): *Moving toward cohesion: Group dance/movement therapy with children in psychiatry*. *The Arts in Psychiatry*. Vol. 33 (3), 238-246.
- ◉ Prstačić, M., Nikolić, B., Martinec, R., Kraljević, N. (1991): *Glazba, simbolizacija tijelom i estetička dimenzija u terapiji*. *Defektologija*, Vol. 28 (2), 33-46.
- ◉ Ylonen, M., E., Cantell, M., H. (2009): *Kinaesthetic Narratives: Interpretations for Children's dance Movement Therapy Process*. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*. Vol. 4 (3), 215-230.