

**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”**

**POVIJESNO-KULTURNA I TEORIJSKA POLAZIŠTA
PRIMJENE TERAPIJE POKRETOM I PLESOM**

ZAŠTO POKRET I PLES?

“Mi plešemo od trenutka kada smo našim stopalima dotakli zemlju”

“We Dance from the Moment
Our Feet Touch the Earth”

Sharon Chaiklin



POVIJESNI RAZVOJ

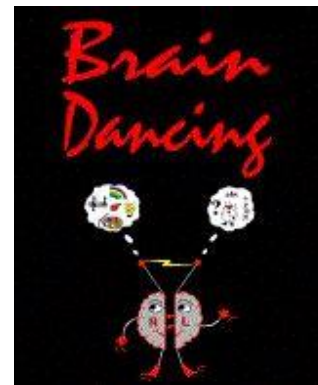
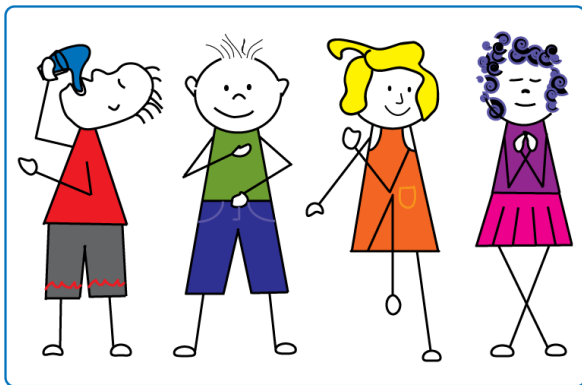
- Psihoterapija kroz pokret i ples razvila se 40-tih godina u SAD- u, te se paralelno razvijala u Velikoj Britaniji, da bi se od 60-tih godina počela koristiti kao psihoterapijski pravac.

PRIMJENA POKRETA I PLESA U KULTURNO-POVIJESNOM KONTEKSTU

- ◉ U različitim kulturno-povijesnim razdobljima ples je bio važan dio obreda, rituala, liječenja i komunikacije
- ◉ Razne su kulture koristile pokret i ples u svojim ritualima kako bi postigli sklad fizičkog, mentalnog i emocionalnog zdravlja



- Stoljećima poslije, neuroznanost dokazuje ono na što su drevni narodi i plesni terapeuti upućivali puno ranije, a to je kako je pokret temeljna ljudska potreba.
- Osjećaji se kreću kroz tijelo.
- Neurološki, pokret pobuđuje tjelesne senzacije, emocije, sjećanja, misli i predodžbe.
- Zbog svog integrativnog utjecaja na duh i tijelo, pokret može biti razmatran kao terapijski medij.



RAZVOJ PRIMJENE TERAPIJE POKRETIOM I PLESOM

**Počeci promjene (psiho)terapije pokretom i plesom
40-tih godina 20. stoljeća**

Marian Chase

Mary Whitehouse

MARIAN CHASE



- 40-tih godina u Americi u svojoj plesnoj školi primijetila kako ples terapeutski djeluje na njene studente, te je počela više istraživati to područje. Uskoro je bila pozvana u St. Elizabeth's Hospital u Washingtonu, gdje su psihijatri također uočili pozitivne učinke koje su njihovi pacijenti imali nakon pohađanja njenih radionica (uglavnom veterani 2. svjetskog rata).
- 1966. godine postala je prva predsjednica Američke asocijacije za pokret i ples u terapiji - *American Dance Movement Therapy Association (ADMTA)*.

MARY WHITEHOUSE



- ✿ Razvila je svoj način rada kroz plesnu terapiju 50-tih godina. Također plesačica, no u svom radu koristila je Jungov koncept aktivne imaginacije.
- ✿ Koristila je spontani pokret tijela koji je bio rezultat unutarnje senzacije klijenta.
- ✿ Kroz terapiju pokretom i plesom, klijent bi prepoznao simboličku prirodu svog načina komuniciranja, osvijestio emocionalni i mentalni aspekt pokreta, te mogućnost improvizacije i promjene.
- ✿ Ona sama nazivala je svoj rad *Pokret iz dubine*.
- ✿ Kasnije se prihvatio termin *Autentični pokret*.

TERAPIJA POKRETIOM I PLESOM

**Prema Američkom udruženju za plesnu terapiju
(American Dance Therapy Association - ADTA)**

**ova vrsta (psiho)terapije se odnosi na terapijsku primjenu pokreta
i plesa u kreativnom procesu s ciljem poticanja emotivne,
kognitivne, socijalne i tjelesne integracije pojedinca.**



TERAPIJA POKRETOM I PLESOM

Osnovna pretpostavka - tjelesni pokreti odražavaju unutarnje psihičko stanje pojedinca, te da promjene obrazaca kretanja dovode i do promjena u psihosocijalnom statusu.

Fokus – držanje tijela (postura), tjelesne (neurovegetativnih) senzacije, obrascima kretanja, disanje, geste, mimika, mišićni tonus i dr.



OSNOVNE TEHNIKE:

- refleksija (*imitacija*)
- zrcaljenje (*mirroring*)
- simbolizacija tijelom (*body-symbolization*)
- autentični pokret (*authentic movement*)

TEORIJSKA OSNOVA PRIMJENE TERAPIJE POKRETOM I PLESOM

TPP se temelji na osnovnim spoznajama različitih psihoterapijskih pravaca (*psihodinamskom, bihevoranom i humanističkom*), te obuhvaća slijedeće teorijske postavke:

- Tjelesno i duhovno iskustvo djeluju u neprestanoj interakciji što znači da promjene vrsta i kvaliteta pokreta utječu na funkcioniranje u cjelini
- Pokret i stav tijela odražava osobnost i psihičke reakcije.
- Osim praksičke funkcije pokret sadržava i simboličku funkciju te na taj način odražava emocionalnu, motivacijsku kao i nesvjesnu podlogu doživljaja i ponašanja.
- Improvizacija i proigravanje s vrstama i kvalitetama pokreta omogućuje istraživanje novih obrazaca ponašanja i djelovanja.
- TPP omogućuje neverbalnu rekapitulaciju ranih objektnih relacija na virtualnoj razini.

RAZINE UTJECAJA TERAPIJE POKRETNOM I PLESOM NA PSIHOFIZIOLOŠKI STATUS



- ◉ *Opuštanje ... ili facilitacija motoričkog i emocionalnog odgovora u povezanosti s reakcijama autonomnog živčanog sustava.*
- ◉ *Osvješčivanje i elaboracija sadržaja osobnog iskustva putem istraživanja tjelesnog iskustva.*
- ◉ *Poticanje imaginacije, kreativnog izražavanja i simboličke ekspresije .*
- ◉ *Razumijevanje povezanosti tjelesnih i psihičkih reakcija.*
- ◉ *Poticanje razumijevanja tjelesnih poruka i vlastite uloge u različitim procesima akcije i interakcije.*