



## Gibalno plesna terapija

Urška Hlupič Voda

Ptuj, 2019

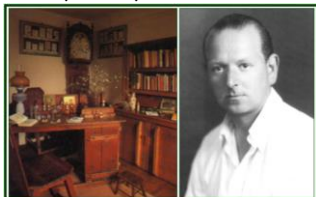
## TERAPEVTSKI PLES

- Plesno gibalna terapija pomeni psihoterapevtsko uporabo plesa z namenom, da se podprejo intelektualne, emocionalne in motorične funkcije (Bolčina).
- Pri plesu je učinek, da se ljudje sprostijo in pozabijo na težave. Imajo zdravilne učinke na človeka.

## BACHOVI CVETNI PLESI

### • IZVOR:

Anglež **dr. Edward Bach** (1886-1936) je prave vzroke bolezni je Bach videl v negativnih čustvenih stanjih, kot so sovraštvo, jeza in ljubosumnost.



- Iz rastlin v neokrnjeni naravi je naredil 38 esenc. Danes so poznane po imenu Bachove kapljice.



- **Anastasia Geng** (1922 – 2002) je folklorno izročilo baltskih dežel je preoblikovala v ples, posvečene naravi. Ko pa se je srečala leta 1985 z Bachovo cvetno terapijo, je ustvarila ples za posamezne Bachove cvetove.



## Bachovi cvetni plesi

se plešejo v krogu okrog simbolnega središča, ki ponazarja središče veselja, izvir neizčrpane energije, luč.



- Plesne koreografije sestavljajo simbolni gibi, ki predstavljajo premagovanje ovir in odpiranje posameznika za pozitivna čustvena stanja.
- Njihov cilj je duhovno očiščenje, harmoničen razvoj in večja stabilnost osebnosti.



## Cilji:

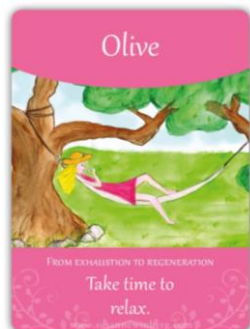
- Premagovanje stresnega načina življenja.
- Dvig motivacije za delo.
- Izboljšanje koncentracije.
- Prikaz šole v pozitivni luči.



## OLJKA

- Naj pogosteje smo zaplesali oljko. Oljka je zdravilo za vse tiste, ki jim primanjkuje energije, ki so utrujeni in izčrpani zaradi bolezni. Takšni ljudje življenje doživljajo kot nepotrebno in ob tem tudi hudo trpijo. Delo, ki ga opravljajo se jim zdi temačno, moreče, dolgočasno in nezanimivo, toda kljub temu so pridni delavci.

[https://www.youtube.com/watch?v=Hn8xBXQvrAY&index=10&list=PLFYGvi0ICRwI3ir5\\_g7JnrWvQYDaTTBpO](https://www.youtube.com/watch?v=Hn8xBXQvrAY&index=10&list=PLFYGvi0ICRwI3ir5_g7JnrWvQYDaTTBpO)



## Po plesu so učenci:

- Umirjeni.
- Sproščeni.
- Večja koncentracija.

