

# Biodanza za otroke v slovenski šoli

Nataša Babič, OŠ Angela Besednjaka Maribor, [natasa.babic@guest.arnes.si](mailto:natasa.babic@guest.arnes.si)

## Povzetek

Na OŠ Angela Besednjaka Maribor peto šolsko leto s pomočjo glasbeno gibalnega sistema biodanze za otroke v obliki medpredmetnega povezovanja glasbene umetnosti, športa in spoznavanja okolja pri učencih razvijajo neverbalno komunikacijo, gibalni razvoj, čustveni razvoj in socialno integracijo. Gibanja ob skrbno izbrani glasbi delujejo povezujoče, razvijajo koordinacijo telesa, čustveno motorično integracijo, ustvarjalnost, čustvenost in empatijo. Neverbalna komunikacija omogoča, da učenci med seboj komunicirajo s pogledi, kretnjami, telesnim izražanjem in dotikom. Pri učencih, ki so vključeni v projekt, se opazi povečana ustvarjalnost v gibanju, povezovanje in občutljivost drug do drugega, skrb za drugega, izkazovanje nežnosti, vživljanje v situacije in živali ter razumevanje drugega.

Ključne besede: biodanza za otroke, čustven razvoj, gibalni razvoj, gibanje, glasba, socialni razvoj.

## Abstract

Elementary school Angela Besednjaka Maribor for the fifth school year now with the help of the musical movement system of biodanza for children as a cross-curricular integration of music, sport and environmental learning develops non-verbal communication, motor development, emotional development and social integration. Movements accompanied by carefully selected music are developing body coordination, emotional motor integration, creativity, emotionality and empathy. Nonverbal communication helps pupils to communicate through looks, gestures, body expression and touch. The children involved in the project showed increased creativity in movement, connection and sensitivity to each other, care for others, expression of tenderness, improved experiencing of situations and animals.

Keywords: biodanza for children, emotional development, movement development, movement, music, social development.

## 1. Uvod

Na OŠ Angela Besednjaka Maribor peto šolsko leto izvajamo projekt Z glasbo in gibanjem do boljših odnosov s pomočjo glasbeno gibalnega sistema biodanze za otroke v obliki medpredmetnega povezovanja glasbene umetnosti, športa in spoznavanja okolja. Ure smo poimenovali glasba in gibanje.

Metodo biodanze je razvil čilski učitelj, psiholog in antropolog prof. dr. Rolando Toro Araneda v 60-tih letih prejšnjega stoletja.

Biodanza glasbeno gibalni sistem integracije posameznika s seboj, z drugimi in z okoljem. Je sistem revitalizacije in preнове čustev. Temelji na skrbno izbranih in

empirično preverjenih vajah in glasbi ter obsežnem teoretičnem ozadju psihologije, biologije, sociologije in nevrologije. Metodologija pri biodanzi je doživljanje. Našo pozornost preusmerimo iz razuma v telo in čustva in s tem dovolimo telesu in čustvom, da se izrazijo. Skrbno izbrana glasba za določeno izbrano gibanje spodbudi doživljanje. Doživljanja ob izbrani glasbi delujejo povezujoče, razvijajo koordinacijo telesa, čustveno motorično integracijo, ustvarjalnost, čustvenost in empatijo. Z metodo biodanze pri naših učencih razvijamo predvsem neverbalno komunikacijo, motorični razvoj, čustveni razvoj in socialno integracijo.

## 2. Zgradba ure

Vsaka ura je sestavljena iz petih do šestih gibalnih vaj ob izbrani glasbi. Za vsako srečanje pripravimo temo na katero se bomo gibalni. V prvih razredih so teme vezane na otroški svet: Indijančki, Sprehod v park, Šola za čarovnike, Muze..., v naslednjih razredih pa so teme bolj vezane na učno snov npr.: Jesen, Družina, Poklici, Vozila... Vaje delamo samostojno, v parih, ali v skupini. Na vseh srečanjih je zraven vaditeljice biodanze, v našem primeru specialne pedagoginje, aktivno vključena razredničarka.

Srečanje je zgrajeno iz dveh delov. Učenci sedejo v krog, kjer predstavimo temo srečanja, povemo, kam bomo šli ali kaj bomo predstavljali v naši domišljiji in to pokazali s telesom preko gibanja.

1. Pogovor v krogu, ustno predstavimo temo, na katero se bomo danes gibalni, plesali in kazali.
2. Praktičen del srečanja, kjer sledijo vaje v naslednjem vrstnem redu:
  - vaje za razvijanje identitete, vitalnosti, povezovanje skupine,
  - vaje za razvijanje motorične koordinacije, čustveno-motorične integracije, čustvenosti, ustvarjalnosti,
  - sprostitvev telesa, počitek,
  - ponovna aktivacija, povezovanje.

Vsako vajo pokažemo na sredini kroga. Demonstracija je potrebna za aktivacijo zrcalnih nevronov in predpripravo na doživljanje. Zaradi demonstracije se učenci lažje povežejo s svojim dožemanjem telesa in se prepustijo vzgibu, ki ga ustvari glasba. Nato samostojno naredijo vajo.

Za vsako od zgoraj naštetih področjih so predvidene vaje. Vaje in glasba, ki ustreza posamezni vaji, so plod dolgoletnih preverjanj. Vaje temeljijo na naravnih človeških gibanjih kot so hoja, hoja v dvoje, vaje fluidnosti, vaje za sproščanje telesa, ritmična in melodična sinhronizacija v paru (ritmični in melodični ples v dvoje), vlakci, ples eutonije, ples v krogu, počitek v skupinskem gnezdu, objemi, božanja lastnih rok, občutljivo božanje rok v skupini petih ali v dvoje, božanje las, obraza, hrbta v dvoje, nudenje zavetja v dvoje, osvoboditev gibanja, izrazni plesi (ritmični in melodični), plesi lahkotnega premikanja, plesi živali, ples za drugega, tematska koreografija... (Toffanello, Panni in Gambri, 2015, a).

Pri vsakem plesu v dvoje je veliko menjav, tako da imajo učenci možnost, da naredijo vajo z večjim številom sošolcev. Menjave so hitre, zato nimajo možnosti izbire po všečnosti, ampak si izberejo prvega sošolca, sošolko, ki jo vidijo. Pri vsaki menjavi je

potrebno, da se poslovimo z objemom ali s stiskom roke, preden poiščemo drugega sošolca, sošolko.

Glasba zajema opus od izredno ritmične, do izredno melodične. Zajema jazz, rock in pop glasbo, klasično glasbo, tropske ritme in etno glasbo. Glasba je izbrana za otroško populacijo.

V tabeli 1 in tabeli 2 sta predstavljena dva primera izvedbe ur biodanze za otroke.

Tabela1: Primer ure 1

Razvojno področje: gibalni razvoj, ustvarjalnost

Namen: Razvijanje koordinacijo telesa, razvijanje ustvarjalnosti

Tema: Poklici

\*Glasba se izbere po Metodologiji biodanze za otroke.

	Ime vaje:	Glasba: *	Navodilo:
1.	Fiziološka hoja		Predstavljamo si, da smo že odrasli. Zbudili smo se in sedaj gremo v službo. Po ritmu glasbe bomo šli v mestu. Če se nam mudi, lahko tudi poskakujemo.
2.	Sinergični poskoki v paru		Prišli smo v službo. Pred sabo zagledamo veliko pošte, ki so jo prinesli poštarji. Poiskali si bomo prijatelja in skupaj v paru po glasbi poskakovali in predstavljali poštarje. Vmes se lahko srečamo z drugim parom poštarjev in si izmenjamo pošto.
3.	Ritmični ples		Poimenujemo različne poklice. Dogovorimo se, da bomo izmed naštetih predstavili 5 poklicev. Otroke razdelimo v skupine policistov, bančnikov, učiteljev, rudarjev, kuharjev...Vsako skupino posebej pokličemo, da v sredini zapleše kot policisti, kuharji, ...
4.	Ritmično izrazni ples		Po napornem delu v službi si zaželimo, da bi se sprostili s prijatelji. Odpravimo se v mesto na kavico ali sok. Ob glasbi otroci s plesom predstavljajo natarke in goste.
5.	Lahkotno premikanje		Po druženju s prijatelji si zaželimo, da bi šli na baletno predstavo. Razdelimo se v dve skupini baletnikov in balerin. Ko ena skupina pleše, jo druga varuje. Lahko se razdelimo na deklice in dečke.

6.	Počitek, skupinsko gnezdo		Po napornem dnevu si zaželimo počitka. Rahlo se nagnemo naprej, damo glavo proti sredini, se uležemo na trebušček in mirno zaspimo. Učiteljice medtem božajo otroke.
7.	Zaključni krog		Počasi vstanemo in se poslovimo ter zaplešemo v krogu. Gledamo se v oči in nasmehnemo drug drugemu.

Tabela 2: Primer ure 2

Razvojno področje: Čustveni razvoj, ustvarjalnost

Namen: Razvijati gibanje po ritmu, gibljivost, empatijo, izraznost

Tema: Jesen

\*Glasba se izbere po Metodologiji biodanze za otroke.

	Ime vaje:	Glasba:*	Navodilo:
1.	Fiziološka hoja		Ugotovimo, kateri letni čas je. Povemo, da bomo hodili proti njivam, poljem, sadovnjakom in vinogradom...
2.	Ritmična koordinacija v dvoje		Še vedno smo na poti proti..., do sedaj smo hodili sami, sedaj pa se nam bo pridružil še prijatelj, prijateljica. Smo zelo veseli, da bomo videli sadove, ki nas čakajo.
3.	Ritmični ples v skupinah		Razdelimo se v 4 skupine, v katerih bomo pobirali pridelke oz. sadeže z vrta, njive, sadovnjaka in vinograda. V plesu predstavimo delo ljudi, ki pobirajo pridelke.
4.	Ples lahkega premikanja		Se pogovorimo, kakšno je listje jeseni, kaj se z njim zgodi. Napovemo, da se bomo tudi mi kot listje premikali v vetru.
5.	Božanje rok v skupini petih		Listje je padlo na tla. Zemlja ga je ljubeče sprejela. Kako ga je sprejela, bomo pokazali z božanjem naših rok z zaprtimi očmi.
6.	Počitek v gnezdu		Vse skupine pridejo proti sredini in se uležemo tesno skupaj ter počivamo. Med počivanjem jih učiteljice božajo.
7.	Zaključni krog		Spočiti smo. S plesom v krogu se bomo med sabo poslovili.

### 3. Potek dela

Projekt izvajamo peto leto. Izvajati smo ga začeli s šolskim letom 2015/16 s tremi razredi prvošolcev, ter z njimi nadaljevali do tretjega razreda. V šolskem letu 2018/19 smo izvedli projekt z novo generacijo prvošolcev, nadaljevala sta dva četrta razreda. V šolskem letu 2019/20 smo izvedli projekt z novo generacijo prvošolcev ter z novim četrtim razredom. Srečanja se izvajajo enkrat tedensko. Naš namen je bil izboljšati gibalni razvoj prvošolcev. Metoda biodanze zraven gibalnih sposobnosti razvija še čustveno inteligenco, socialni razvoj in integracijo skupine, kar nas je izvajalce še posebej pritegnilo. Pri izvajanju sodelovanje razredničarke, saj gre pri tej metodi za kompleksno čustveno–odnosno povezovanje in je prisotnost razredničarke potrebna. Čustveno - socialni procesi, ki se med vajami začenejo dogajati, se procesirajo še v času, ko se vaj ne izvaja. V šolskem letu 2018/19 smo projekt nadgradili s skupnim srečanjem staršev in prvošolcev. Starši so se na čuteč in čustven način poglobljeno povezali s svojim otrokom, nekatere vaje pa so bile usmerjene v medstarševsko povezovanje. Takšno srečanje smo načrtovali tudi ob zaključku šolskega leta 2019/20, ki pa ga nismo mogli izvesti.

Projekt predstavlja veliko logistično fleksibilnost, zaupanje v inovativen pristop in pripravljenost sodelovanja razredničark Polone Brlič Tertinek, mag. Nataše Breznik, Ine Pušnik in Tie Jesih Tollazzi ter podporo bivše ravnateljice Vesne Kumer in sedanje ravnateljice Barbare Novak ter pomočnic ravnateljic Manuele Knezoci Kop in Vanese Princ. Brez sodelovanja in podpore, bi bilo izvajanje zelo oteženo in bi zajemalo dosti manjše število učencev.

### 4. Teoretični vzgledi

Metodo biodanzo za otroke je zasnoval prof. dr Rolando Toro Araneda, učitelj, psiholog in antropolog iz Čila (1924-2010). Bil je predavatelj in docent na čilski državni univerzi. Preden je postal psiholog, je v zgodnjih petdesetih letih prejšnjega stoletja preko izkustvenega učenja in asociativnega slikanja poučeval na kmetijski šoli najbolj revne dečke v Čilu. (Toro, 2012). Na podlagi svojih kliničnih izkušenj v psihiatrični praksi je leta 1965 uredil prve analize učinkov glasbe in plesa na bolnike v psihiatrični bolnišnici v Santiagu de Chile (Stueck, 2013).

Ob razvijanju glasbeno gibalnega sistema biodanze za odrasle, je razvil tudi biodanzo za otroke, katere cilji med drugim so: vzpostavljanje stika z lastno identiteto, krepitev samozavesti in neodvisnosti, spodbujanje pravilnega psihomotoričnega razvoja, spodbujanje dojemanja lastnega telesa, doživljajsko učenje, spodbujanje sposobnosti čustvenega sporazumevanja, spodbujanje povezanosti skupine in spodbujanje razvoja etične zavesti (Toffanello, Panni in Gambri, 2015). Najpomembnejša komponenta, ki jo razvija biodanza za otroke, je čustvenost (Toro, 2015). Rolando Toro (2015) pravi, da je čustvenost ena od psiholoških funkcij, ki je v današnjem svetu najbolj zatrta. Čustvenost se nanaša na tisto, kar imamo radi, kar se subjektivno kaže kot nežnost, sočutje, prijateljstvo, solidarnost, empatija, altruizem, univerzalna ljubezen, ljubezen do življenja. To je stalna pripravljenost za skrb in empatijo tako do ljudi kot do vsega živega (Toro, 2015).

Pri uvedbi glasbeno gibalnih delavnic na naši šoli smo se opirali na izkušnje z biodanzo za otroke, ki jo izvajajo v šolsku v Italiji, in na znanstvene dokaze prof. dr. Marcusa Stuecka iz Univerze v Leipzigu. Prof. dr. Marcus Stueck in dr. Alejandra Villegas sta v povezavi z ministrstvom za zdravje v Nemčiji razvila znanstveno ovrednoten program Biodanza za otroke v šolah in vrtcih pod imenom TANZPRO, ki predstavlja neverbalni del Šole za sočutje (Stueck, 2016).

Izvajali so ga z dvema starostnima skupinama 4-6 let in 7-12 let (Stueck, 2016) z namenom vrniti v institucije pozabljeno čustvenost, načela človečnosti namesto naraščajoče racionalizacije in s tem povezanega pritiska in stresa. Šola za sočutje predstavlja preventivni program za preprečevanja nasilja (Stueck, 2013).

Pri raziskavi učinkov so ugotovili, da TANZPRO - Biodanza pri otrocih znižuje stresni hormon in raven testosterona pri dečkih. Znižanje teh hormonov je biokemična osnova za nenasilno empatično vedenje. Ugotovili so tudi uravnavanje krvnega pritiska. Pri hipersenzibilnih otrocih se je zmanjšala njihova preobčutljivost (Stueck, 2013).

Leta 2007 so pri učiteljih, ki so bili vključeni v neverbalni del Šole za sočutje, biodanzo, ugotovili statistično pomembne spremembe v izboljšanju odnosa učiteljev do otrok. Izboljšala se je empatija, odkritosrčnost, očesni stik in komunikacija (Stueck, 2013).

## **5. Zaključek**

Pri učencih, ki so vključeni v projekt, opažamo povečano ustvarjalnost v gibanju, povezovanje in občutljivost drug do drugega.

Opazili smo skrb za drugega, izkazovanje nežnosti, vživljanje v situacije ali like oz. živali, razumevanje drugega. Pokazala se je izraznost v gibanju, mimiki, pogledih, izboljšali so koordinacijo telesa. Pri zabavah izven rednega pouka (novo leto, pust) zelo radi in brez sramu plešejo, tako fantje kot dekleta. Uživajo v prikazovanju vaj na sredini kroga. V prvih razredih opažamo napredek pri čustveni in socialni pripravljenosti izvajanja vaj.

Po treh letih dela z enim razredom je razredničarka Polona B. Tertinek opazila individualne spremembe pri učencih na pridobivanju samozavesti, ustvarjalnosti in izraznosti. Kljub velikim razlikam med njimi so bili učenci zelo sodelovalni, drug drugemu so radi priskočili na pomoč. Razredničarka mag. Nataša Breznik je ugotavljala, da so se zelo kmalu zaznali pozitivni rezultati projekta, čeprav so ga izvajali le eno uro na teden. Med otroki so se hitro pletle nove prijateljske vezi. Med njimi ni bilo čutiti nasilja ali zamer. Prav tako so z veseljem in brez težav medse sprejemali nove sošolce. V treh letih so učenci poglobili prijateljstva, strpnost, razumevanje in potrpljenje.

Pri skupini učencev, ki so bili v projekt vključeni štiri leta, smo ugotovili, da so delali vaje na zelo poglobljeni in dovezetni ravni. Prepustili so se doživljanju in doživeli stik s seboj ter se vživeli v drugega. Sposobni so se bili poglobljeno sprostiti. Četrtošolci so povedali, da so jim vaje pomagale pri umirjanju, lažje so se zbrali in postali bolj sproščeni.

Učenci, ki niso več vključeni v projekt, večkrat izrazijo željo po uri Glasbe in gibanja. Ob dogovorih z njihovimi razredničarkami občasno izvedemo takšno uro.

S projektom bomo nadaljevali v naslednjem šolskem letu z obema prvima razredoma in na novo s četrtem razredom. Zavedamo se, da bi se bilo potrebno posvetiti sistematičnemu raziskovanju. Do sedaj se sklicujemo na znanstveno raziskovalna dela prof. dr. Marcusa Stuecka z Univerze v Leipzigu in njegovih sodelavcev s področja biodanze za otroke in učitelje na Mednarodni raziskovalni akademiji Bionet. Naša velika želja pa je, da bi se izvedlo izobraževanje Tanzpro Šole za sočutje tudi v Sloveniji. Tako bi večje število učiteljev s pomočjo glasbene gibalne metode biodanze razvijalo pri učencih ob gibalnem še čustven in socialni razvoj, predvsem pa empatijo.

## Viri in literatura

- Stueck, M. (2013). *School of Empathy: Introduction and First Results*. Pridobljeno s <http://www.bildungsgesundheit.de/SchoolofEmpathy.pdf>
- Stueck, M., Villegas A., Lahn F., Bauer K., Tofts P. in Sack U. (2016) Biodanza for kindergarten children (TANZPRO-Biodanza): reporting on changes of cortisol levels and emotion recognition. *Body, Movement and Danze in Psichoterapy An International Journual for Theory, Reasrch and Practice*, 11, 75-89. Pridobljeno s <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17432979.2015.1124923?journalCode=tbmd20>
- Toffanello C., Panni D. in Gambri M. (2015). *Predlog za izvedbo tečajev za otroke v osnovni šoli*. Ljubljana: Šola biodanze v Sloveniji po sistemu Rolanda Tora Araneda.
- Toffanello C., Panni D. in Gambri M. (2015, a). *Metodologija biodanze za otroke*. Ljubljana: Šola biodanze v Sloveniji po sistemu Rolanda Tora Araneda.
- Toro R. (2012). *Rolando Toro Origenes de Biodanza*. Santiago de Chile: Ediciones Corriente Alterna.
- Toro R. (2015). *Biocentrična vzgoja*. Ljubljana: Šola biodanze v Sloveniji po sistemu Rolanda Tora Araneda.