



Božanje ob počitku.



Nataša Babič,
OŠ Angela Besednjaka
Maribor

Spodbujanje čustvenega, socialnega in gibalnega razvoja z glasbo in gibanjem

IZVLEČEK: Na OŠ Angela Besednjaka Maribor od šolskega leta 2015/16 izvajamo projekt *Z glasbo in gibanjem do boljših odnosov*. Uporabljamo metodo biodanze za otroke, s katero učenci spodbujajo čustveni, socialni in gibalni razvoj ter neverbalno komunikacijo.

Metoda temelji na skrbno izbranih in empirično preverjenih vajah in glasbi ter obsežnem teoretičnem ozadju. Delamo po vzgledu nemške Šole za sočutje – TANZPRO.

Osnovana je na povezovanju in sodelovanju, zato omogoča vključevanje in sprejemanje manj priljubljenih ali socialno šibkejših otrok ter otrok s čustvenimi, vedenjskimi ter učnimi težavami v oddelčno skupnost.

Ure izvajamo razredničarke in specialna pedagoginja.

Sestavljene so iz verbalnega in neverbalnega dela. V času



epidemiološke situacije smo izvajanje prilagodili.

Pri učencih se opazi povečano povezovanje, občutljivost drug do drugega, skrb za drugega, izkazovanje nežnosti, vživljanje v situacije, sodelovalnost in izraznost.

Ključne besede: biodanza za otroke, glasba, gibanje, sočutje, vključevanje

Promoting Emotional, Social and Physical Development Through Music and Movement

Abstract: The project *Strengthening Bonds Through Music and Movement* has been running at the OŠ Angela Besednjaka Maribor Primary School ever since the school year 2015-16. In order to encourage emotional, social, and motor development as well as non-verbal communication among children, the Biodanza method for children has been used. It is based on carefully selected and empirically validated exercises and music with a broad theoretical framework, following the example of the German School of Empathy concept, Tanzpro. By encouraging integration and cooperation in the classroom community, it enables the inclusion and acceptance of children who are less popular, socially disadvantaged and/or they have emotional, behavioural and learning difficulties. Sessions, consisting of a verbal and a non-verbal part, are conducted by class teachers and a special education teacher. During the pandemic, sessions were modified accordingly. Pupils benefit from Biodanza in several ways: they establish stronger relationships, show deeper sensitivity and kindness towards each other, they are able to empathize, cooperate and express themselves better.

Keywords: Biodanza for children, music, movement, empathy, integration

Uvod

Na OŠ Angela Besednjaka Maribor že sedmo 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 ali družbe. Ure imenujemo Glasba in gibanje.

Projekt ima veliko preventivno vrednost, saj preprečuje nasilje, spodbuja sočutje in razvija samozavest.

Metoda biodanza za otroke omogoča povezovanje in

daje možnost vključevanja otrok v procese izboljšanja čustvenega, socialnega in gibalnega razvoja. Z njo pri učencih spodbujamo integracijo skupine, spostavitev stika z lastno identiteto, okrepitev samospoštovanja, samostojnosti in stika s seboj, razvoj sposobnosti komunikacije in poslušanja, psihomotorični razvoj, zaznavanje lastnega telesa tako statično kot v gibanju, razvoj izraznosti in razvoj etične zavesti. Metoda je v podporo vsem učencem, a še posebej učencem s slabše razvitimi socialnimi spretnostmi, z nižjo samozavestjo, s slabšo zmožnostjo lastne izraznosti, s tesnobo pred bližnjimi stiki, prestrašenim učencem ter učencem, katerih vedenje je nekonstruktivno. Seveda ima metoda pozitivne učinke za vse učence in vsak učenec napreduje na področju čustvenega, socialnega in gibalnega razvoja ter izboljša svoje endogeno počutje. Še posebej je treba poudariti, da je biodanza za otroke povezovalna metoda, kjer ni možnosti izključevanja, temveč prihaja do vključevanja vseh, tako otrok s posebnimi potrebami ne glede na njihove težave, otrok z učnimi, čustvenimi in vedenjskimi težavami ter vseh ostalih v razredu. Gre za vzpostavljanje pozitivnih eko faktorjev, kar pomeni spodbudno in varno učno okolje, v katerem učitelji na izredno konstruktiven in čuten, senzibilen način pripravimo vse učence za sodelovanje, tudi tiste z nekonstruktivnim vedenjem ter prestrašene in nesamozavestne učence. Seveda pa takšna oblika dela od nas zahteva vzpostavitev varnih, a trdnih okvirjev, v katerih se dejavnost izvaja, ter z izredno mero potrpežljivosti, srčnosti, osebne zrelosti, zaupanja in strokovnega znanja. Učinki metode se najhitreje pokažejo pri učencih, ki nimajo težav, katerih čustveni in psihični svetovi niso ranjeni, pri učencih, ki izkazujejo težave, pa se učinki kažejo počasi in v majhnih premikih. Odvisno je od njihovega psihofizičnega stanja.

Kot je omenjeno, je pri izvajanju metode potrebna izredna srčnost in potrpežljivost, varni okvirji in znanje in fleksibilnost izvajalcev, da ima metoda lahko učinke povezovalnosti, vključevanja, izboljšanje počutja in sočutja.

V začetnem pionirskem obdobju smo dobili podporo vodstva šole, ravnateljice, ki je po letu našega izvajanja šla v pokoj, in nato podporo njene naslednice ter dveh izredno srčnih in podpirajočih učiteljic, ena od njih sedaj poučuje v 1. a razredu, druga pa v 4. b razredu. V naslednjih letih so se pridružile prav tako srčne in podpirajoče učiteljice, ki trenutno poučujejo v 2. b in c razredu ter 4. a razredu. V letošnjem šolskem letu pa še učiteljici iz 1. b in 2. a razreda ter učitelj iz 1. b razreda. Z vsako razredničarko sodeluje specialna pedagoginja, ki se je izobrazila za vaditeljico biodanze za odrasle in otroke.



Slika 1: Vlakci.

Teoretična osnova metode biodanze za otroke

Po definiciji je biodanza glasbeno gibalni sistem integracije posameznika s seboj, z drugimi in z okoljem. Je sistem revitalizacije in prenove čustev. Ni terapija, ima pa terapevtske učinke. Temelji na skrbno izbranih in empirično preverjenih vajah in glasbi ter obsežnem teoretičnem ozadju psihologije, biologije, sociologije in nevrologije. Vaje ob izbrani glasbi delujejo povezujoče, učenci razvijajo koordinacijo telesa, čustveno motorično integracijo, ustvarjalnost, čustvenost in sočutje. Vaje delamo individualno, v dvojce in v skupini. Veliko vaj spominja na ples. Z omenjeno metodo razvijamo predvsem neverbalno komunikacijo, gibalni razvoj, čustveni razvoj in socialno integracijo. Neverbalna komunikacija omogoča, da učenci med seboj komunicirajo s pogledi, kretnjami, telesnim izražanjem in dotikom. Na področju gibalnega razvoja razvijamo ritem, sinergijo, moč, fleksibilnost, elastičnost, ravnotežje, ravnovesje, gibčnost in koordinacijo. Na področju čustvenega razvoja razvijamo čustveno inteligenco s poudarkom na sočutju, skrbi za drugega, nežnost, pripravljenost pomagati drugemu, izražanje, spoštovanje drugih, samospoštovanje in samozavest.

Na področju socialne integracije razvijamo vključevanje, sprejemanje in spoštovanje manj priljubljenih otrok v oddelčno skupnost in povezovanje med seboj.

Sistem biodanze za otroke je zasnoval prof. dr. Rolando Toro Araneda, učitelj, psiholog in antropolog iz Čila (1924–2010). Bil je predavatelj na čilski državni univerzi ter docent na Centru za medicinsko antropologijo Medicinske fakultete čilske univerze. Preden je postal psiholog, je v zgodnjih petdesetih letih prejšnjega stoletja poučeval na kmetijski šoli najbolj revne dečke v Čilu. Poučeval jih je preko izkustvenega učenja in asociativnega slikanja. Kar nekaj njegovih učencev je kasneje študiralo likovno umetnost (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 s terapevtskimi učinki 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 in poslušanja, 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 ravno čustvenost ena od psiholoških funkcij, ki je v današnjem racionalnem, socialnem, izobraževalnem in političnem svetu najbolj motena in 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).

K uvedbi glasbeno gibalnih delavnic na naši šoli so zraven teoretičnih in pedagoških temeljev ter praktičnih izkušenj z biodanzo za otroke, ki jo izvajajo po šolah in vrtcih v Italiji, botrovali znanstveni dokazi prof. dr. Marcusa Stuecka z Univerze v Leipzigu. V povezavi z ministrstvom za zdravje v Nemčiji sta prof. dr. Marcus Stueck in dr. Alejandra Villegas razvila znanstveno ovrednoten program Biodanza za otroke v šolah in vrtcih pod imenom TANZPRO, ki predstavlja neverbalni del Šole za sočutje (Stueck, 2016). V delavnicah za usposabljanje se učitelji naučijo, kako voditi učence skozi ples in kako aktivirati njihovo ustvarjalnost skozi različna srečanja (Stueck, 2013).

Šola za sočutje predstavlja preventivni program za preprečevanja nasilja (Stueck, 2013).



Slika 2: Srečanja, s pogledom in objemom srečamo tisto najboljše v drugem.

Pri raziskavi učinkov so ugotovili znižanje ravni kortizola, ki se izloča kot odziv na stres. S tem so ugotovili, da TANZPRO – Biodanza pri otrocih znižuje stresni hormon, nizka raven tega hormona pa je osnova za empatično vedenje. Prav tako so ugotovili, da se je pri dečkih znižala raven testosterona. Znižanje testosterona pa je biokemična osnova za nenasilno empatično vedenje. Ugotovili so tudi uravnavanje krvnega pritiska. Tudi otrokom, ki so preobčutljivi (hipersenzibilni), koristi ta program, saj se njihova preobčutljivost zmanjša (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. Izboljšalo se je sočutje, odkritosrčnost, očesni stik in komunikacija (Stueck, 2013).

Pričetek projekta *Z glasbo in gibanjem do boljših odnosov*

Z izvajanjem smo pričeli v šolskem letu 2015/16 s takratnimi prvošolčki v vseh oddelkih. Z njimi smo izvajali dejavnost tri leta vse do konca tretjega razreda. V šolskem letu 2018/19 smo projekt izvajali z novo generacijo prvošolcev in enim oddelkom učencev 4. razreda, ki je program nadaljeval. V tem šolskem letu dejavnosti izvajamo v oddelkih prvih in drugih razredov.

Srečanja se izvajajo enkrat tedensko v prvih razredih, v ostalih pa večinoma enkrat mesečno. V šolskem letu 2018/19 smo eno izmed srečanj izvedli skupaj s starši vseh prvošolcev. V času epidemiološke situacije, v šolskem letu 2019/20, smo z izvajanjem ur Glasba in gibanje prenehali. Ob vrnitvi učencev v šolo, proti koncu šolskega leta, pa smo izvedli nekaj prilagojenih srečanj, ki so bila sestavljena iz individualnih vaj.

Ker pa ima biodanza tako močne učinke na celosten razvoj otrok, smo s projektom v naslednjih šolskih letih nadaljevali. Iz nabora vseh vaj smo izbrali individualne



Slika 3: Povezovanje z zibanjem v krogu stoje.

vaje in priredili izvajanje vaj v dvojce in v skupini tako, da smo zadovoljili vsem predpisom in ukrepom.

Na tak način je metoda okrnjena, vendar se kljub temu učenci povezujejo s pomočjo glasbe in gibanja s seboj in z drugimi, sicer ne več preko stika, temveč samo s pogledom na primerni razdalji in občutenjem prisotnosti ostalih v razredu ali na prostem.

Potek srečanj

Vsako srečanje je sestavljeno iz petih do šestih gibalnih vaj ob izbrani glasbi. Za vsako srečanje pripravimo temo, vsebino, na katero se bomo gibal ali plesali. Na vseh srečanjih je v izvajanje in povezovanje učencev na neverbalni in čustveni ravni zraven vaditeljice biodanze, v našem primeru specialne pedagoginje, dejavno vključena razredničarka. Dejavno sodelovanje razredničark je zelo pomembno, saj se z učenci pri vajah povezujejo na čustvenem in socialnem nivoju, ob tem predstavljajo učencem steber varnosti, da se pri vajah lažje sprostijo in izrazijo. Razredničarke imajo priložnost opazovati in spoznati svoje učence v čustveno-motorični interakciji ter primerjati, kako delujejo v medosebnih odnosih skozi gibanje in kako v razredu pri učnem delu. Hkrati spremljajo njihov razvoj in napredek ter ugotavljajo, v kakšni meri vaje, ki jih izvajamo, vplivajo na čustven, socialni, gibalni in kognitivni razvoj učencev.

Srečanje je zgrajeno iz dveh delov. Učenci sedijo 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, ustna predstavitev teme, na katero se bomo gibal, plesali in kazali.
2. Praktičen del srečanja, v katerem sledijo vaje, doživljanja v naslednjem vrstnem redu:
 - vaje za razvijanje identitete, vitalnosti, povezovanje skupine,
 - vaje za razvijanje motorične koordinacije, čustveno-motorične integracije, čustvenosti, ustvarjalnosti,
 - sprostitve telesa, počitek,
 - ponovna aktivacija, povezovanje.

Vsako vajo pokažemo, demonstriramo 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 področij so predvidene vaje. Vaje in glasba, ki ustreza posamezni vaji, so plod



Slika 4: Počitek ob drugem z naslonjenimi hrbti.

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, božanje 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 lahkega premikanja, plesi živali, ples za drugega, tematska koreografija ... (Toffanello, Panni in Gambri, 2015a).

Pri vsakem plesu v dvoje je veliko menjav, tako da imajo učenci možnost, da naredijo vajo z večjim številom sošolcev. Menjave so hitre, zaradi tega nimajo možnosti izbire po všečnosti, ampak si izberejo prvega sošolca, sošolko, ki ga ali jo vidijo. Pri vsaki menjavi se moramo posloviti 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 razredih smo v času pred epidemijo na splošno opažali povečano ustvarjalnost v gibanju, povezovanje in občutljivost drug do drugega. V ospredju je napredek učencev pri njihovem gibanju, obnašanju in izražanju. Sami začetki srečanj so v začetku šolskega leta v marsikaterem pogledu drugačni kot proti koncu šolskega leta. Na začetku učenci zelo težko poslušajo navodila. Sploh v krogu se radi vlečejo, potiskajo, malo ščipajo, suvajo. V vajah v dvoje radi ponagajajo drug drugemu in svojo pozornost bolj usmerjajo v sošolca ali sošolko iz drugega para. Kljub vsem medsebojnim

razprtijam pa komaj čakajo na skupinsko gnezdo in božanje. Na začetku jih božava z razredničarko, čez čas pa so spontano v vsakem razredu prihajali do naju otroci z željo, da bi tudi oni božali svoje sošolce. In zdi se, da je ta trenutek, ko so učenci v sebi začutili željo, da bi božali ostale, bil kot ena prelomnica oziroma pokazatelj, da se je skupina med seboj povezala tudi na čustveni ravni. Po tistem, ko so bili božani s strani sošolk in sošolcev, so začeli drugače sodelovati. Ta prelomnica se je zgodila približno po treh mesecih rednih tedenskih srečanj. Z namenom, da bi bili med vajami v dvoje bolj usmerjeni drug na drugega, smo nekoliko prilagodili metodologijo. Med izvajanjem smo jih spomnili, naj se pogledajo med seboj, naj si podarijo nasmešek, pred menjavo parov smo jih spomnili, naj se med seboj poslovijo z objemom ali s stiskom rok.

Primer načrtovane ure Glasba in gibanje

V preglednici 1 na str. 52 je predstavljen primer izvedbe ure biodanze za otroke, v katero so vključeni učenci od 1. do 3. razreda.

Razvojno področje: Vitalnost, čustvenost

Namen: Razvijati gibljivost, čustveno motorično integracijo

Tema: Vozila

Glasba po metodologiji biodanze

Glasba se izbere po metodologiji biodanze za otroke. K vsaki vaji ustrezajo določene skladbe, ki so plod dolgoletnih preizkušanj po predpisanih kriterijih. Prof. dr. Rolando Toro je s skupino strokovnjakov za metodologijo glasbe pri biodanzi leta preverjal željene učinke vaj z ustreznimi skladbami. Potrebna je pravilna kombinacija vaje in ustrezne glasbe, da lahko dobimo željene učinke metode. Skupina strokovnjakov še naprej izbira skladbe. Na triinpolletnem študiju biodanze se bodoči vaditelji seznanijo z glasbo za odrasle, na nadaljnji specializaciji biodanze pa še z glasbo za otroke in mladostnike.

Sklep

Ko smo leta 2015/16 začeli z izvajanjem uric Glasbe in gibanja, si nismo niti predstavljali, da bodo razsežnosti našega dela šle v takšno širino. Sprva smo želeli spodbujati gibalni razvoj, socialni razvoj in čustveno inteligenco. Ugotovili smo, da vaje na izkustvenem nivoju potrjujejo teoretično osnovo. Delujejo zelo pomirjajoče, povezuječe, spodbujajo sočutje, skrb za drugega in samozavest. Naše izvajanje predstavlja preventivo pred nasilnim obnašanjem in hkrati izraznost in zaščito čustveno šibkejših učencev.



Preglednica 1: Primer srečanja biodanze za otroke v povezavi z učno snovjo SPO Vozila

Ime vaje:	Navodilo:
1. Fiziološka hoja	Danes bomo šli na obisk k babici. Najprej bomo šli peš do železniške postaje.
2. Igrice vitalnosti	Prišli smo do železniške postaje. Šli bomo na vlak, ki nas bo pripeljal bliže k babici. Naredili bomo 3, 4 skupine (odvisno od števila otrok). Prvi bo strojevodja, ki se bo zamenjal, ko se vlak ustavi (s pritiskom na pavzo) in bo šel na konec vlaka. Strojvodja kaže različne načine vodenja vlakca.
3. Vožnja kolesa v dvojce – v tandemu	Prišli smo na končno postajo, s pomočjo vprašanj ugotovimo, da obstaja na železniških postajah garaža za kolesa. Šli bomo v pare in vozili kolesa v tandemu. Vmes se bomo zamenjali.
4. Lahkotno premikanje	Prišli smo do pristanišča. Tu pa nas čaka ladja, ki nas bo popeljala do babice. Gremo na čudovito lepo ladjo, kot je včasih bil Titanik. Na tej ladji pa imajo plesno predstavo. Priključili se bomo plesalcem in zaplesali z njimi.
5. Počitek z naslonjenimi hrbti	Z ladjo smo se pripeljali čez zaliv (morje, reko, jezero), tu nas je pričakal avtobus. Sedli smo na avtobus, tako da se podpremo s hrbti in se spočijemo drug ob drugem.
6. Počitek v gnezdu	Zelo smo že utrujeni od dolge poti. Avtobus nas je pripeljal do babičine hiše. Babica nas je položila v posteljo, uležemo se z glavami naprej proti sredini kroga. Babica nas bo božala, medtem ko bomo spali.
7. Zaključna ronda	Počasi vstanemo, se primemo za roke in se poslovimo ob glasbi.

Z omenjenim projektom lahko upravičeno uresničujemo enega izmed globalnih ciljev šole, zastavljenega v viziji šole, to je razvijanje čustvene inteligence pri učencih.

V prvih razredih smo ugotovili, da imajo izredno radi vaje, ki so povezane z živalmi. Močno so se poglobili v uprizoritev živali. Zelo so uživali tudi v vitalnih igricah, še posebej pri igrici »kipi«. Pravzaprav jih vse vitalne vaje, ki imajo za spremljavo glasbo s čistim in jasno izraženim ritmom, zelo privlačijo. Opažamo tudi povečano ustvarjalnost v gibanju, povezovanje in občutljivost drug do drugega. Opazila se je skrb za drugega, izkazovanje nežnosti, življenja v situacije ali like oz. živali, razumevanje drugega, na splošno so bili prijazni med seboj in tudi do odraslih. Pokazala se je tudi izredna izraznost v gibanju, mimiki, pogledih, izboljšali so koordinacijo telesa. Učenci postajajo bolj sočutni, lažje se med seboj sprejemajo, manj priljubljeni postajajo bolj sprejeti. Ugotavljamo, da učenci napredujejo na socialnem, čustvenem in gibalnem razvoju. Predvidevamo, da podobne procese spodbujamo pri učencih tudi sedaj, ko zaradi epidemiološke situacije delamo samo individualne vaje. Zavedamo pa se, da bi se bilo treba 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.

Učitelji, ki so doživeli metodo biodanze za otroke, sploh tisti, ki so sodelovali na izobraževanju Varno in spodbudno okolje Zavoda RS za šolstvo, so bili nad

metodo navdušeni, saj je poleg vsega že povedanega priznana tudi kot program za preprečevanje nasilja. Naša velika želja je, da bi bilo tako kot v mnogih evropskih državah tudi v Sloveniji omogočeno izobraževanje TANZPRO Šole za sočutje, tako bi lahko večje število učiteljev izvajalo metodo biodanze za otroke. Žal smo z epidemiološko situacijo zaustavili začetna dogovarjanja za izvedbo izobraževanja. Upamo in želimo si, da bomo lahko ta znanja kmalu podali naprej in da bi se Osnovni šoli Angela Besednjaka v Mariboru pridružilo čim več slovenskih šol z izvajanjem metode biodanze za otroke.

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 Psychoterapy An International Jurnal 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. (2015a). *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.