

Tjaša Stergulec, Glasbena šola Fran Kožun Koželjski Velenje,
in dr. Janja Črčinovič Rozman, Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta

POMEN IN POZITIVNI UČINKI UMETNOSTNE TERAPIJE Z GLASBO IN S PLESOM

UVOD

Umetnostna terapija je prosta ustvarjalna dejavnost, ki jo pogosto vodijo univerzitetno izobraženi terapevti. Med umetnostne terapije spadajo terapije z uporabo umetniških disciplin: drame, likovne umetnosti, glasbe, plesa in poezije (O'Callaghan, Aasgaard, 2012). Kim (2013) vidi umetnostne terapije kot sredstvo za zagotavljanje zaupnega in varnega okolja, v katerem udeleženci lažje komunicirajo in izražajo močna čustva. Za umetnost pravi, da je eden najmočnejših načinov izražanja različnih življenjskih izkušenj in prispeva k razvoju duševne in socialne interakcije. Cilji zdravljenja z umetnostnimi terapijami vključujejo sprostitvev potlačenih čustev in razkrivanje težav v življenju. Sodelujoči med terapijami pridobivajo občutek povezanosti in nadzora nad notranjo in zunanjo realnostjo, doživljajo občutke vključevanja nasprotujočih si čustev ter izpolnjujejo ustvarjalnost in izraznost z uporabo različnih umetniških sredstev. Umetniške dejavnosti obujajo spomine na pozabljene oziroma zatirane življenjske izkušnje in s tem spodbujajo nastajanje zdravega ravnesja med poplavo različnih misli in občutkov. Marinič (2008) navaja umetnostno terapijo kot znanstveno disciplino, ki s primernimi metodami, tehnikami in sredstvi išče in raziskuje človeka kot celoto, telo, dušo in duha ter spodbuja njegov razvoj, notranjo rast in samoaktualizacijo. Za njo trdi, da je kompleksen proces, ki se ukvarja z odnosi in razmerji ter vključuje senzibilnost, empatijo in zanesljivost na strani umetnostnega terapevta in zaupanje na strani klienta. Kustec (2011) govori o pomembnosti uporabe umetnostnih izraznih sredstev, saj delo z njimi preseže cenzuro logičnega uma in omogoči spontan izraz. Prav tako pa lahko vodi v spoznanje, da je pacient sam snovalec svojega življenja, saj lahko izkušnje ob ustvarjanju prenese na druga življenjska področja. Uspeh, ki ga občuti ob ustvarjanju in primernem priznanju, pa krepi njegovo zaupanje v svoje sposobnosti.

TERAPIJA Z GLASBO

Zdravljenje z glasbo sega daleč v zgodovino. Podatki kažejo, da so že stari Egipčani pred 4000 leti zdravili svoje bolnike z glasbo (Kustec, 2011). Uporaba glasbe in zvoka v terapevtske namene je znana že od antike dalje. Univerzalnost glasbe v vsaki kulturi ima svoje korenine v človekovi muzikalnosti, ki se zdi prirojena in deluje v našem vsakdanjem obstoju kot osnovna čustvena resonanca (Robarts, 2006). Zgodovina glasbene terapije se začne

z zgodbo iz Svetega pisma, ki govori o Davidu, ki je igral harfo kralju Savlu, da bi ga rešil slabega duha. Že Platon je dejal, da glasba vpliva na čustva posameznika, hkrati pa izoblikuje tudi značaj ljudi. Aristotel je imel bolj pragmatičen pristop in je priporočal vzpostavitev ugodnega terapevtskega okolja, ki je vključevalo vino, ženske in glasbo, kar je po njegovem ugodno vplivalo na duševno stanje ljudi. O uporabi glasbe v terapevtske namene govori tudi zgodba o človeku, ki ga je ugriznila tarantela. Pozdravili naj bi ga s plesom starešin na glasbo tarantele. Znana je tudi uporaba glasbe za zdravljenje bolnikov v nekaterih srednjeveških bolnišnicah (Ansdell, 2004). Glasbena terapija, kot jo poznamo danes, se je izoblikovala med prvo in drugo svetovno vojno, ko so jo uporabljali v bolnišnicah. Znana je praksa Združenega kraljestva, kjer so zvok in glasbo uporabljali v pomoč vojakom, ki so trpeli za čustvenimi in psihičnimi posledicami vojne ter tako krepili njihovo telesno, duševno, socialno, duhovno in čustveno stanje (O'Kelly, Koffman, 2007). Začetnica klinične glasbene terapije v Veliki Britaniji je bila čelistka Juliette Alvin, ki je leta 1958 ustanovila Društvo glasbene terapije in sancijske glasbe ter leta 1967 ustanovila program glasbenoterapevtskega usposabljanja na »Guildhall School of Music and Drama« v Londonu (Aigen, 2005). Leta 1957 je Eleanor Barber napisala glasbene programe, ki so jih nato v terapevtske namene uporabljali v vseh bolnišnicah v Viktoriji (Australian Music Therapy Association, 2013). V Združenih državah Amerike je bil leta 1944 ustanovljen prvi dodiplomski študijski program glasbene terapije na Michigan State University (American Music Therapy Association, 2013). Leta 1978 je bila glasbena terapija vpeljana v sklop paliativne oskrbe. Na to sta s svojim prispevkom *Glasbena terapija v paliativni oskrbi* (*Music therapy in palliative care*) pomembno vpliva Munro in Mount. Le-ta sta v procesu zdravljenja z različnimi metodami uporabe glasbe spodbujala sproščanje in izražanje težkih občutkov (O'Kelly, Koffman, 2007). Leta 1998 je bilo ustanovljeno Ameriško združenje glasbenih terapevtov (AMTA), ki danes potrjuje več kot 70 visokošolskih in univerzitetnih študijskih programov glasbene terapije (prav tam). V Sloveniji študij pomoči z umetnostjo – smer glasba v obliki podiplomske specializacije ponuja Pedagoška fakulteta v Ljubljani (Predstavitveni zbornik – pomoč z umetnostjo, 2002).

Danes uporabljamo glasbeno terapijo v okviru paliativne oskrbe pri zdravljenju bolnikov z napredovalnim rakom, z virusom HIV in aidsom, pri ljudeh, obolenih za multiplo sklerozo, prav tako pa tudi pri otrocih in najstnikih

(American Music Therapy Association, 2013). V dosednji praksi jo uporabljamo v dveh osnovnih oblikah, in sicer pasivni in aktivni. Obe obliki sta lahko skupinski ali individualni ter izvirata iz ugotovitve, da strokovno izbrana glasba lahko izzove pozitivne spremembe v psihičnem in fizičnem počutju bolnikov ter vpliva na emocionalno aktivnost, uravnava fizično in psihično napetost ter povečuje sposobnost doživljanja. Glasba predstavlja neverbalno komunikacijsko sredstvo in služi kot intermedialni objekt (Celarec, 1992).

V povečanje znanstvenega razumevanja psiholoških vidikov glasbe je usmerjena znanstvena revija *Psychology of Music*, ki objavlja recenzirane članke na omenjeno tematiko. Članki vključujejo študije o poslušanju, izvajanju, ustvarjanju, pomnjenju, analiziranju, učenju in poučevanju, prav tako pa v reviji najdemo tudi socialne, razvojne, vedenjske in terapevtske raziskave. Poseben poudarek je na raziskavah, ki obravnavajo povezavo med glasbeno psihologijo in pedagogiko (Reuters, 2012).

Pri aktivni obliki muzikoterapije gre predvsem za neverbalne načine dela. Poteka enkrat tedensko po 45 minut ter po navadi vključuje okrog osem članov, pri blažjih oblikah duševnih motenj lahko tudi nekaj več. Najpomembnejšo vlogo pri njej igra ritem, ki je v glasbi izjemno pomemben, hkrati pa je značilen tudi za številne telesne procese (dihanje, srčni utrip itd.). Osnovni pripomoček pri aktivni glasbeni terapiji je Orffov instrumentarij, predvsem različni preprosti ritmični in melodični inštrumenti, na katere lahko vsakdo igra brez posebnih težav, lahko pa so vključeni tudi gibanje, ples, petje in igranje na druge inštrumente. V procesu terapije terapevt prevzame spremljevalno vlogo z enim izmed melodičnih inštrumentov (klavir, kitara, orglice ali blokflavta), sodelujoči igrajo na orffov instrumentarij. Cilj vsake glasbenoterapevtske seanse je določena enotna glasbena harmonija, ki vpliva na harmonizacijo skupine kot celote, pri čemer terapevt doseže skupinsko muziciranje s pomočjo aktiviranja posameznikov in parov v skupini. V primerjavi z aktivno muzikoterapijo pri pasivni obliki posameznik aktivno ne sodeluje. Terapija poteka kot spremljevalna dejavnost, npr. poslušanje glasbe, in posamezniku predstavlja sprostitiv (Prav tam).

Opredelevanje glasbene terapije

Glasbena terapija je klinična stroka, ki z načrtovano uporabo glasbe nudi pomoč pri zdravljenju različnih bolezni. Vključuje uporabo glasbenih dejavnosti za doseganje individualnih ciljev v okviru terapevtskega odnosa. Je zdravstvena stroka, v kateri se glasba uporablja v terapevtske namene za reševanje fizične, čustvene, kognitivne in socialne potrebe posameznika. Terapijo vodijo ustrezno izobraženi glasbeni terapevti. Postopek zdravljenja vključuje petje, gibanje in poslušanje glasbe ter zagotavlja pacientom čustveno podporo in izboljšuje kakovost njihovega življenja (American Music Therapy Association, 2013).

Celarec (1992) opredeljuje muzikoterapijo kot pomožno ali samostojno terapevtsko metodo, ki se izvaja individualno ali skupinsko in se odvija v sodelovanju splošnih zdravnikov, psihiatrov, psihologov, fiziologov ter drugih terapevtov in glasbenikov. Njeno uporabo navaja v raznih smereh medicine, najpogosteje pa v psihiatriji, interni medicini, kirurgiji, pediatriji in v medicinski rehabilitaciji. Solanki, Zafar in Rastogi (2013) opredeljujejo glasbeno terapijo na več načinov, odvisno od konteksta njene uporabe in dojenja. Opredeljujejo jo:

- kot nadzorovano uporabo glasbe, ki vpliva na fiziološko, psihološko in čustveno raven človeka,
- kot vedenjsko znanost, ki se ukvarja z uporabo glasbe, ki vpliva na spremembe v obnašanju in čustvene spremembe, ter
- kot uporabo glasbe v namen zdravljenja.

Jordá (2008) vidi glasbo kot umetnost in znanost, kot del izobraževanja, kot tržni predmet in kot del božanstva. Poudarja, da je ritem je temeljno načelo glasbe, izvor in osnova plesa ter je bistvenega pomena za človekov obstoj. Ritem lahko ima zelo pozitiven, spodbuden ali negativen učinek na človekova čustva. Juliette Alvin opredeljuje terapijo z glasbo kot uporabo glasbe za zdravljenje, rehabilitacijo ter kot sredstvo, ki prispeva k duhovnemu in čustvenemu okrevanju bolnikov. Groß, Linden in Osterman (2010) definirajo glasbeno terapijo kot uveljavljeno obliko umetnostne terapije.

TERAPIJA S PLESOM

Ples uporabljajo v terapevtske namene že tisoče let. Tradicionalno je bil ples uporabljen kot ritual za zdravljenje oziroma vplivanje na plodnost, rojstvo, bolezni in smrt (Strassel, Cherkin, Streuten idr., 2011). Začetnica plesne terapije v Združenih državah Amerike je bila plesalka in plesna terapevtka Marian Chace. Plesno terapijo je začela razvijati med poučevanjem plesa na zavodih za otroke in mladostnike, s čimer je kmalu privabila različne pediatre in psihiatre, ki so ji začeli pošiljati svoje paciente. Leta 1942 je bila objavljena v Psihiatrično bolnišnico St. Elizabeths v Washingtonu, kjer je s plesno terapijo zdravila žrtve druge svetovne vojne. Takrat je plesna terapija postala del zdravstvene stroke. Leta 1960 je ustanovila program usposabljanja plesnih terapevtov v New Yorku, leta 1966 pa Združenje Ameriških plesnih terapevtov in postala njegova prva predsednica (American Dance Therapy Association 2013). Plesna terapija, kot jo poznamo danes, se je razvila med letoma 1970 in 1980, ko je postala del psihoterapije (Meekums, 2002).

Usposabljanje plesnih terapevtov v Združenem kraljestvu poteka v okviru podiplomskih študijskih programov, ki jih je potrdilo Združenje plesno-gibalnih terapevtov in psihoterapevtov Velike Britanije (ADMPUK). Teoretični del študija obsega znanje psihologije, psihoterapije, anatomije in plesne terapije, praktični pa 200 ur treninga plesne

terapije in 200 ur treninga plesne terapije v stiku s strankami. V Združenem kraljestvu obstajajo trije priznani programi plesne terapije. Osnovni študij nudi plesnim terapevtom dodatno izobraževanje v obliki seminarjev, z višješolskim študijem se kvalificiraš za izvajanje privatne terapije, z doktorskim študijem pa si kvalificiran za izobraževanje plesnih terapevtov (prav tam). American Dance Therapy Association (2013) potrjuje šest magistrskih programov plesne terapije.

V psihiatrični bolnišnici v Tokiu so razvili svoj sistem usposabljanja terapevtov za plesno-gibalno terapijo, ki je pozneje postala del multidisciplinarnega pristopa zdravljenja, podobno kot individualna psihoterapija, ter predstavlja del zdravljenja njihovih bolnikov. Usposabljanje, ki ga vodijo plesni terapevti enkrat tedensko 45 minut, je namenjeno osebju bolnišnice, ki pozneje dobljeno znanje uporabljajo v svoji stroki. Trenutno sistem deluje kot eden nepogrešljivih programov bolnišnice pri zdravljenju pacientov s kronično in akutno psihozo, osebnostnimi motnjami in nevrozami (Kaji, Miyagi, Ito, Komori, Matsuo, 2002).

V Sloveniji si naziv specialist/specialistka za pomoč z umetnostjo lahko pridobiš na Pedagoški fakulteti v Ljubljani, kjer v okviru podiplomske specializacije ponujajo študij pomoči z umetnostjo – smer ples (Predstavitveni zbornik – pomoč z umetnostjo 2013).

Plesna terapija se v 21. stoletju izvaja v obliki primarnega ali dopolnilnega zdravljenja (Meekums, 2002). Uporabljajo jo pri rehabilitaciji, v medicinskih in izobraževalnih ustanovah ter v domovih za ostarele. Učinkovita je pri zdravljenju ljudi z razvojno, socialno, fizično in psihično prizadetostjo. Pogosto se uporablja za zdravljenje ljudi z mentalnimi in psihološkimi problemi, ugodno pa vpliva tudi na zmanjšanje stresa in anksioznosti (Strassel, Cherkin, Streuten idr., 2011).

Med procesom plesne terapije je zelo pomembna posameznikova ustvarjalnost, ki je odvisna od sposobnosti posameznika. Ustvarjalni proces med procesom terapije je ritmična izmenjava med akcijo in tišino, med sanjami in zavestjo, med intuicijo in svetom čustev, med sliko in konkretizacijo ter med individualnostjo in skupno realnostjo. Terapija s plesom poteka v štirih stopnjah:

- *Priprava* – je najzgodnejša faza zdravljenja, namenjena spoznavanju terapevta in stranke. Terapevt se seznani z zgodovino in problemi stranke, med njima se razvije pozitiven strokovni terapevtski odnos, ki je izjemno pomemben za potek nadaljnjega procesa terapije.
- *Inkubacija* – v tej fazi poteka simbolizacija, stranka skozi spontano gibanje zavestno izraža svoje počutje in občutke.
- *Osvetlitev* – v tej fazi pride do osvetlitve in razjasnitve problema, kar je bistvenega pomena v procesu terapije in je za stranko lahko zelo stresno.
- *Ocena* – v tej fazi poteka razprava o pomenu in poteku zdravljenja (Meekums, 2002).

Opredelitev plesne terapije

Plesna terapija je terapevtska uporaba gibanja za izboljšanje duševnega in telesnega stanja posameznika. Osredotočena je na povezavo uma in telesa (Vermeij, 2012). Glede na predpostavko, da so telo, um in duh medsebojno povezani, psihoterapevtska uporaba gibanja vključuje čustveni, kognitivni, fizični in socialni vidik posameznika (American Dance Therapy Association 2013). Možina (2004) opredeljuje plesno terapijo kot uporabo plesa in gibanja v psihoterapevtskem procesu, ki spodbuja posameznikovo psihično in fizično integracijo. Pojem ples opredeljuje kot mammo umetnosti, zanj pravi, da živi sočasno v prostoru in času. Ples premošča ločevanje med telesom in duhom, med izražanjem, v katerem človek pozablja sam nase, in obvladanim obnašanjem, med družabnim življenjem in izolacijo. Prav zaradi večdimenzionalnosti in velikih integrativnih možnosti je po njegovem ples dragocen terapevtski medij. Plesna terapija omogoča udeležencem preseganje strahu, bolečin in obupa ter zdravljenje ran oziroma poškodb, s katerimi je povezana bolezen oziroma motnja pri človeku. Hkrati pa terapija spodbuja zdrave dele osebnosti, vire v medosebnih odnosih in oživlja še nedotaknjene dele nezavednega. Grönlund, Renck in Weibull (2005) poudarjajo povezanost gibanja in čustev, ki jih izražamo skozi ples. Prav tako izpostavljajo pomembnost občutka povezanosti, za katerega trdijo, da je največkrat bistven pri odzivanju na vsakdanji stres. Kiepe, Stöckigt in Keil (2012) navajajo, da ples kot terapija ne zajema le fizičnih, emocionalnih in kognitivnih vidikov, temveč tudi kulturne. Bolnikom omogoča multisenzorne izkušnje ter pozitivno vpliva na kakovost njihovega življenja, prav tako pa so bolniki veliko bolj pripravljeni sodelovati pri zabavnih plesnih programih, kot je npr. angleški valček, v primerjavi z rednimi športnimi programi, ki navadno potekajo na napravah za fitnes.

SKUPNE LASTNOSTI GLASBENE IN PLESNE TERAPIJE TER NJUN POZITIVEN VPLIV

American Music Therapy Association (2013) navaja ugoden vpliv zdravljenja z glasbeno terapijo na fizično, čustveno, kognitivno in socialno stanje posameznika, le-to je izpostavljeno tudi pri zdravljenju s terapijo plesa. Tako kot plesna terapija se tudi glasbena izvaja v psihiatričnih in zdravstvenih ustanovah, v izobraževalnih ustanovah in domovih za ostarele ter v programih za promocijo zdravja ter v zasebni praksi.

Izsledki raziskav, ki jih navajamo v nadaljevanju, kažejo pozitiven vpliv tako glasbene kot tudi plesne terapije na psihično in duševno stanje ljudi. Groß, Linden in Osterman (2010) navajajo pozitivne učinke terapije z glasbo pri različnih duševnih motnjah in nevroloških boleznih, kot so shizofrenija, depresija, demenca, multipla skleroza in druge. Pozitiven vpliv glasbene terapije navajajo tudi pri zdravljenju otrok, ki razvojne psihomotorične mejnike dosegajo z zamudo, predvsem v komunikacijskih spretnostih ter pri otrocih z motnjami v duševnem

razvoju. Pozitivne učinke glasbene terapije pri otrocih z upočasnjem razvojem govora navajajo tudi Groß, Linden in Osterman (2010). Rezultati raziskave, v katero je bilo vključenih 18 otrok z upočasnjem razvojem govora, starih od 3,5 do 6 let, kažejo pozitivne izboljšave v razvoju govora in kognitivnih sposobnosti. Govor otrok po opravljeni terapiji je bil razumljivejši, prav tako pa se je izboljšal tudi njihov spomin.

Možina (2004) izpostavlja pozitiven vpliv plesne terapije pri ljudeh z depresivnimi težavami, za katere navaja da »izplešejo« iz svoje potrnosti. Odločilnega pomena je zanj vpliv plesa na občutenje in doživljanje lastnega telesa kot tudi vpliv na nadzor nad samim seboj. Tudi McCaffrey, Edwards in Fannon (2011) navajajo izboljšanje duševnega stanja bolnikov po zdravljenju z glasbeno terapijo. O izboljšanju psihične stiske bolnikov z depresijo ter izboljšanju ravnotežja in koordinacije pri bolnikih s parkinsonovo boleznijo po opravljeni plesni terapiji poročajo tudi Kiepe, Stöckigt in Keil (2012). Podobno navaja tudi Krampe (2012), ki govori o izboljšanju ravnotežja in mobilnosti pri starejših po zdravljenju s plesno terapijo. Kim (2013) pravi, da umetnostne terapije spodbujajo zdrav način staranja z učinkovitim zmanjšanjem negativnih čustev ob tem, prav tako pa tudi izboljšanje samospoštovanja in zmanjšanje anksioznosti ter spodbujanje dobrega čustvenega počutja. Burland in Magee (2012) navajata uporabo glasbene tehnologije v terapevtskem okolju kot sredstvo za pomoč ljudem s posebnimi potrebami pri vzpostavitvi občutka identitete, lažjega prilagajanja okolju ter s tem pridobitvi občutka neodvisnosti.

Grönlund, Renck in Weibull (2005) so v raziskavi namenili pozornost vplivu plesne terapije na otroke z motnjo pozornosti s hiperaktivnostjo. Le-ti pogosto trpijo zaradi nizke samozvesti, kar posledično vodi do slabega vedenja in nezmožnosti soočanja z vsakdanjimi težavami. V raziskavi, v katero sta bila vključena 6 let stara fanta z motnjo pozornosti s hiperaktivnostjo, navajajo pozitivne učinke plesne terapije na izboljšanje delovanja motorike in pozitiven vpliv na njuna čustva. Skozi ples sta se namreč lažje izražala in tako izrazila svoje prednosti ter s tem posledično izboljšala svojo samozvest. Raziskava je vključevala deset terapij, ki so potekale enkrat tedensko z dvema plesnima terapevtoma. Avtorji poročajo, da sta dečka s terapevtoma razvila pozitiven odnos, kar je posledično vplivalo tudi na zmanjšanje njunih vedenjskih in čustvenih motenj. Izboljšanje samozvesti, prilagajanje okolju ter komuniciranje s svetom izpostavlja tudi Jordá (2008), ki navaja pozitivne učinke glasbene terapije pri sramežljivih, vase zaprtih otrocih in pri bolnikih, prizadetih s psihičnimi motnjami, kot so tesnoba, stres in utrujenost zaradi čezmernega dela ali čustvene napetosti. Pomoč bolnim otrokom vidi tudi Stanczyk (2011), ki trdi da glasbena terapija pozitivno vpliva tudi na počutje bolnikov, obolelih za rakom. Ti imajo med zdravljenjem z obsevanjem pogosto občutek tesnobe, strahu in osamljenosti. Z uporabo različnih tehnik glasbene terapije, od instrumentalne improvizacije

do petja kot tudi poslušanja klasične glasbe, terapevt med obsevanjem pomaga pacientu zmanjšati neugodje, ki ga povzroča zdravljenje, ter ustvarja pozitivno vzdušje, kar ugodno vpliva na njegovo počutje in razpoloženje. Prav tako pa je lahko tudi osnova za načrtovanje učinkovite rehabilitacije.

Izboljšanje zdravja in psihičnega počutja navajata tudi Sakiyama in Koch (2003), ki poudarjata pomembnost dotika pri plesni terapiji, saj ta izzove različne odzive in občutke. Ugoden vpliv plesne terapije na mentalno, čustveno in fizično počutje navajata Lima in Vieira (2007). Rezultati raziskovalnega projekta, v katerega je bilo vključenih 60 starejših prebivalcev Brazilije, so pokazali pozitiven vpliv terapije na izboljšanje kakovosti njihovega socialnega življenja.

SKLEP

V današnjem življenju se vse pogosteje uveljavljajo alternativne oblike zdravljenja, med drugim tudi terapije z umetnostjo, med katere sodita terapiji z glasbo in plesom. Vse pomembneje postaja spodbujanje procesa samoaktualizacije, ki učinkovito poteka prav pri umetnostnih ustvarjalnih dejavnostih.

Postopek zdravljenja spodbudi posameznika, da uporabi umetnost, v našem primeru glasbo in ples, kot sredstvo za izražanje čustev in raziskovanje svojega notranjega sveta ter s tem izboljšuje komunikacijo in kakovost svojega življenja. Ustvarjalni proces v različnih umetnostnih medijih prispeva k aktiviranju, rehabilitaciji, osebnostni integraciji in socializaciji prizadetih oseb. Terapije z glasbo in plesom so namenjene posameznikom z najrazličnejšimi problemi, ki so bodisi telesne bolezni in poškodbe, različne travme, senzomotorične prizadetosti kot tudi težave pri učenju in starostne težave. Pozitivni rezultati zdravljenja z glasbenimi in plesnimi terapijami so vidni pri različnih duševnih motnjah, nevroloških boleznih, prav tako pa postopek zdravljenja predstavlja uteho in pomoč pacientom ob izhodu iz najrazličnejših čustvenih stanj.

Z gotovostjo ne moremo trditi, da je glasbeno in plesno ustvarjanje za vse ljudi enako pomembno, z enako pomembnimi vrednotami in enakimi možnostmi za osebno rast ali za optimalno pomoč pri reševanju težav. Pa vendar nam izkušnje kažejo pozitiven vpliv plesa in glasbe ne samo na odrasle, temveč tudi na otroke. Vključevanje otrok v plesno-glasbene dejavnosti je pokazalo pozitiven učinek na celostni razvoj otrok, na njihovo samopodobo in občutek lastne vrednosti ter s tem pomembno prispevalo k socialni integraciji. Prav tako pa ugotovitve naših (Možina, 2004; Kustec, 2011) in tujih strokovnjakov (Burland, Magee, 2012; Groß, Linden, Osterman, 2010; Grönlund, Renck, Weibull, 2005; Jordá, 2008; Kiepe, Stöckigt, Keil 2012; Kim, 2013; Krampe, 2012; Lima, Vieira, 2007; McCaffrey, Edwards, Fannon, 2011; O'Callaghan, Aasgaard, 2012; Stanczyk, 2011) kažejo na pozitiven terapevtski in zdravilni učinek tako na telesno kot tudi duševno počutje.

LITERATURA

- Aigen, K. (2005). *Being in music: foundations of Nordoff-Robbins music therapy*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Ansdell, G. (2004). Book review: *Music as Medicine – The History of Music Therapy since Antiquity*. *Psychology of Music* 32 (4), str. 440–448.
- American Music Therapy Association, pridobljeno iz <http://www.musictherapy.org/about/quotes/> (22. 6. 2013).
- Australian Music Therapy Association, pridobljeno iz <http://www.austmta.org.au/about-us/history> (9. 1. 2013).
- Burland, K., Magee, W. (2012). Developing identities using music technology in therapeutic settings. *Psychology of Music* November 15.
- Celarec, V. (1992). Aktivna muzikoterapija kot oblika skupinske terapije. *Zdrav. Obzor* 26, str. 33–41.
- Grönlund, E., Renc, B., Weibull, J. (2005). Dance/Movement Therapy as an Alternative Treatment for Young Boys Diagnosed as ADHD: A Pilot Study. *American Journal of Dance Therapy* 27 (2), str. 63–85.
- Groß, W., Linden, U., Osterman, T. (2010). Effects of music therapy in the treatment of children with delayed speech development – results of a pilot study. *Complementary and Alternative Medicine* 10.
- Jordá, G. (2008). Music therapy in oncology. *Clin Transl Oncol* 10, str. 774–776.
- Kaji, M., Miyagi, T., Ito, A., Komori, C., Matsuo, T. (2002). Development of a Dance/Movement Therapy Program in Japan: A Case Study. *American Journal of Dance Therapy* 24 (1), str. 17–26.
- Kiepe, M., S., Stöckigt, B., Keil, T. (2012). Effects of dance therapy and ballroom dances on physical and mental illnesses: A systematic review. *The Arts in Psychotherapy* 39 (5), str. 404–411.
- Kim, S., K. (2013). A randomized, controlled study of the effects of art therapy on older Korean-Americans' healthy aging. *The Arts in Psychotherapy* 40 (1), str. 158–164.
- Krampe, J. (2012). Exploring the Effects of Dance-Based Therapy on Balance and Mobility in Older Adults. *West J Nurs Res* 35 (1), str. 39–56.
- Kustec, K. (2011). Umetnostna izrazna sredstva v socialnem delu. *Socialno delo* 50 (1), str. 27–33.
- Lima, M., Moura, S., Vieira, A., P. (2007). Ballroom Dance as Therapy for the Elderly in Brazil. *American Journal of Dance Therapy* 29 (2), str. 129–142.
- Marinič, D. (2008). Likovna terapija v projektnem učenju mlajših odraslih. *Socialna pedagogika* 12 (2), str. 161–182.
- Meekums, B. (2002). *Dance Movement Therapy: A Creative Psychotherapeutic Approach*. Dostopno na http://www.google.si/books?hl=sl&lr=&id=FT6l-5nHjEcC&oi=fnd&pg=PP2&dq=history+of+dance+movement+therapy&ots=Jx6U8ohtVC&sig=PCqTZ14lepui1zF27G-S46zJmids&redir_esc=y#v=onepage&q=history%20of%20dance%20movement%20therapy&f=false (26. 6. 2013).
- McCaffrey, T., Edwards, J., Fannon, D. (2011). Is there a role for music therapy in the recovery approach in mental health?. *The Arts in Psychotherapy* 38 (3), str. 185–189.
- Možina, M. (2004). Kako plesati življenje in kako živeti ples: predstavitev plesa za razvijanje identitete. Kompetentni psihoterapevt. Zbornik tretjih študijskih dnevov Slovenske krovne zveze za psihoterapijo na Rogli 2003, str. 126–134.
- O'Callaghan, C., Aasgaard, T. (2012). *Art Therapies Including Music Therapies*. Integrative Pediatric Oncology Springer-Verlag, str. 45–57.
- O'Kelly, J., Koffman, J. (2007). Multidisciplinary perspectives of music therapy in adult palliative care. *Palliative Medicine* 21, str. 235–241.

- Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta. (2002). Predstavitveni zbornik – pomoč z umetnostjo. Dostopno na http://www.pef.uni-lj.si/fileadmin/Datoteke/Studijski_programi/Predstavitveni_zborniki/2b-Predstavitveni_zbornik_PzU.pdf (15. 8. 2013).
- Reuters, T. (2011). Journal Citation Reports. Dostopno na http://www.uk.sagepub.com/journalsProdDesc.nav?prodId=Journal201640&ct_p=title&crossRegion=eur (28. 6. 2013).
- Robarts, J. (2006). Music Therapy with Sexually Abused Children. *Clinical Child Psychology and Psychiatry* 11(2), str. 249–269.
- Sakiyama, Y., Koch, N. (2003). Touch in Dance Therapy in Japan. *American Journal of Dance Therapy* 25 (2), str. 79–95.
- Solanki, M., S., Zafar, M., Rastogi, R. (2013). Music as a therapy: Role in psychiatry. *Asian Journal of Psychiatry* 6 (13), str. 193–199.
- Stanczyk, M., M. (2011). Music therapy in supportive cancer care. *Reports of Practical Oncology & Radiotherapy* 16 (5), str. 170–172.
- Strassel, J., K., Cherkin, D., C., Streuten, L., Sherman, K., J., Vrijhoef, H., J., M. (2011). A Systematic Review of the Evidence for the Effectiveness of Dance Therapy. *Alternative Therapies* 17 (3), str. 50–59.
- Vermeij, R. (2012). What is Dance Therapy? by American Journal of Dance Therapy. Dostopno na <http://www.dancearchives.net/2012/07/09/what-is-dance-therapy-american-journal-of-dance-therapy/> (24. 6. 2013).

POVZETEK

Terapije z umetnostjo se v današnjem življenju vse pogosteje pojavljajo ne samo kot pomoč pri krepitvi čustvenega in duševnega stanja ljudi, temveč tudi kot sredstvo za zdravljenje ljudi z razvojno, socialno, fizično in psihično prizadetostjo ter za rehabilitacijo. V praksi sta močno zastopani glasbena in plesna terapija, ki pozitivno vplivata na izboljšanje kakovosti življenja sodelujočih, pozitivni učinki zdravljenja pa so vidni tudi pri različnih duševnih motnjah in nevroloških boleznih. Glavni cilj obeh terapij je pomoč pri krepitvi fizičnega, čustvenega, miselnega in duševnega stanja udeležencev vseh starosti.

Namen članka je predstaviti umetnostni terapiji z glasbo in plesom, njuno zgodovino, postopek zdravljenja, uporabo, skupne lastnosti ter poudariti njun pozitiven vpliv tako na najmlajše kot tudi starejše udeležence.

ABSTRACT

Therapies with art are nowadays used more and more often not only as a way of helping strengthen people's emotional and mental state but also as a means of treatment of people with developmental, social, physical and mental handicap and for rehabilitation. Music and dance therapy are strongly presented in practice as they have positive effects on improvements of the quality of participants' lives. Positive effects can also be seen in various mental disturbances and neurological disorders by participants of all ages. The aim of this article is to present art therapy with music and dance, their history, the process of medical treatment, use, common features and to emphasise their positive effects on the youngest and also older participants.