

Albinca Pesek, Branka Čagran

Pedagoška fakulteta Univerze v Mariboru  
Pedagogical Faculty, University of Maribor

# Terapevtski vidiki glasbene vzgoje: vloga Bachovih cvetnih plesov\* v razvoju pozitivnih čustvenih stanj sedem- in osemletnih učencev osnovnih šol

## Therapeutics aspects of music education: the role of Bach flower dances in the development of positive emotional states at seven and eight year old primary-school pupils

Prejeto: 30. marec 2010

Sprejeto: 1. maj 2010

Received: 30th March 2010

Accepted: 1st May 2010

**Ključne besede:** celostna vzgoja, glasbena vzgoja, Bachovi cvetni plesi, plesno-gibalna terapija, čustveno stanje

**Keywords:** integral education, music education, Bach flower dances, dance movement therapy, emotional state

### IZVLEČEK

### ABSTRACT

Razpad vrednotnega sistema sodobne družbe zahteva spremembe v vzgojno-izobraževalnem sistemu, kjer vzgoja prevzema pomembno vlogo s prizadevanjem za celostno vzgojo. Pri posamezniku razvija vse človekove potencialne: telesne, čustvene, kognitivne in duhovne. Glasbena vzgoja s svojim terapevtskim poslanstvom pomaga pri oblikovanju harmonične osebnosti in postane

Disintegration of moral value system in modern society demands changes of educational system. Education takes an important part with its effort to establish integral education. In this way, an individual develops all his potentials: physical, emotional, cognitive and mental. Music education in its therapeutic mission helps at forming harmonious personality and becomes a mediator

\* Besedna zveza *Bachovi cvetni plesi* se nanaša na ples, katerih koreografijo je sestavila Latvijka Anastasia Geng, povezani pa so s cvetno terapijo dr. Edvarda Bacha. Izvirni naslov plesov je *Bach-Blüten-Tänze*, angleški prevod pa glasi *Bach Flower Dances*.

mediator pri različnih dejavnostih, kjer nesoglasja ne dovoljujejo uspešnega izvajanja vzgojno-izobraževalnega procesa. Na osnovi empirične raziskave, ki smo jo izvedli z namenom preverjanja učinkov Bachovih cvetnih plesov pri sedem- in osemletnih osnovnošolcih, smemo zaključiti, da ima izvajanje Bachovih cvetnih plesov pozitivne učinke tako z vidika posameznih pozitivnih čustvenih stanj kot razvoja pozitivnega čustvenega stanja v celoti. Je torej pomemben dejavnik osebnostnega razvoja učencev, zato jim povsem upravičeno pripada mesto v našem šolskem prostoru.

at different activities where discrepancies do not allow a successful educational process. On the basis of the empirical research in order to examine the results of Bach flower dances at seven- and eight-year-olds as well as the empirical findings acquired, a conclusion can be made that practicing Bach flower dances provides positive effects on certain positive emotional states as well as development of generally positive emotional state. Therefore, it is an important factor in pupils' personal development and legitimately owns a position in the school environment.

## UVOD

Problemi novodobne materialistične družbe se kažejo predvsem v krizi vrednot, kjer je pomembnejše načelo *imeti* in ne *biti*. Stanje odtujenosti od svojega resničnega bista negativno odseva tako v odnosih posameznikov do samih sebe kot tudi v odnosih do soljudi, narave in okolja nasploh. V šolah prevladujejo preživete oblike in metode dela, ki ne upoštevajo učenčevih (p)osebnosti ter zahtevajo za vse enako znanje. Pritiski sistema sprožajo nezadovoljstvo, ki se odraža v različnih oblikah agresij, anksioznosti in drugih psihofizičnih neravnovesjih. Šole so za mnoge učitelje in učence postale kraj, kamor zahajajo zaradi prisile in ne zaradi veselja, zadovoljstva ter motiviranosti za delo in lasten razvoj.

Vzgoja je po eni strani odsev zahtev družbe, po drugi strani pa je lahko tudi sredstvo za doseganje družbenih sprememb. V današnjem materialno usmerjenem svetu je v interesu vladajočih sil ohranitev sistema, ki majhnemu številu posameznikov prinaša dobiček. Veliko faktografskih podatkov v sistemu šolanja zaposli um in človeku ne omogoča izpolnitve v smislu celostnega in ustvarjalnega bitja. »Vsaka vzgoja, ki se ukvarja le z enim delom in ne s človekom kot celoto, neizbežno vodi v porast konfliktov in trpljenja [...] Zmeda v svetu je nastala, ker posameznika nismo vzgajali v smeri razumevanja samega sebe. Medtem ko je posameznik dobil nekaj površinske svobode, so ga sočasno učili, da se prilagodi, da sprejme obstoječe vrednote.«<sup>1</sup> Vse dotlej, dokler bosta vzgoja in izobraževanje pod okriljem večinoma nefleksibilnih državnih institucij, si red in mir na svetu težko zamišljamo.

Šele takrat, ko bodo odrasli iskreno želeli razumeti sebe in pomagati otrokom, se lahko rodi šola prihodnosti, katere temeljni cilji so iskanje ubranosti v človeku samem – »harmonične uglasenosti vseh njegovih različnih plati – fizične, vitalne, umske, dušne – in njegovih nagnjenj, potreb in teženj, pa tudi sposobnosti ...«<sup>2</sup> Poleg tega je osnovni cilj šole tudi vzgoja za harmonijo s soljudmi in okolico.

V današnjem času lahko zasledimo številna prizadevanja za nove družbene ideale in za spremembo vzgoje in izobraževanja tako doma<sup>3</sup> kot tudi po svetu<sup>4</sup>. Nastajajo manjši

<sup>1</sup> Jiddu Krishnamurti, *Vzgoja in izobraževanje in pomen življenja*, Maribor: Samozal. D. Celan, 2000, 41.

<sup>2</sup> Prim. Janez Svetina, *Slovenska šola za novo tisočletje: kam in kako s slovensko šolo*, Radovljica: Didakta, 1990, 30.

<sup>3</sup> Waldorfska šola, Rodovna šola, Šola Eliza, Waldorfski vrtci, vrtci Montessori, Aeternia itd.

<sup>4</sup> Šole in vrtci, ki temeljijo na filozofskih in praktičnih izhodiščih Marie Montessori, Rudolfa Steinerja, Jiddu Krishnamurtija, Sri Aurobinda in The Mother, Satya Saia idr.

vrtni in šole s spodbudnimi smernicami<sup>5</sup>, ki temeljijo na modrostih velikih filozofov in jih v svojih delih danes zagovarjajo mnogi sodobni teoretiki in praktiki na področju vzgoje in izobraževanja.

Tudi na področju glasbene vzgoje zasledimo številne spremembe v obliki iniciativ posameznikov in skupin, ki si prizadevajo temu predmetu dodati nove vrednosti v oblikovanju celostnega razvoja posameznika. Izpostavljajo pomen glasbene ustvarjalnosti, ki je v naših šolah predvsem na razredni stopnji že veliko bolj prisotna v praksi<sup>6</sup>. Predvsem pa moramo poudariti raziskovanje terapevtskega vidika glasbene vzgoje. Čeprav je poslušanje glasbe, muziciranje in ustvarjanje že samo po sebi do neke mere terapevtsko, lahko z zavestno izbiro glasbenih vsebin in dejavnosti sistematično povečujemo ubranost posameznikov znotraj sebe kot tudi v medsebojnih odnosih. V času razkroja idealiziranja materialnih vrednot in postavljanja novih duhovnih vrednosti, so prizadevanja glasbenih pedagogov, psihologov ter terapevtov izjemno dobrodošla ne samo med izvajanjem glasbene vzgoje, temveč tudi v življenju in delu šole nasploh. Izbrane glasbeno terapevtske metode in tehnike lahko postanejo vsakdanji mediator pri različnih dejavnostih, kjer nesoglasja ne dovoljujejo uspešnega izvajanja vzgojno-izobraževalnega procesa.

Glasbenoterapevtske dejavnosti lahko izvajamo v okviru vseh elementov glasbene vzgoje – pri petju, poslušanju glasbe, igri na glasbila, plesu oziroma gibanju ob glasbi ter pri glasbeni ustvarjalnosti. V članku se bomo omejili na terapevtske plesne.

## PLESNO-GIBALNA TERAPIJA

Gibanje ima v človekovem življenju izjemen pomen, saj vsebuje visok zdravilni potencial. Zmanjšuje ali odstranjuje negativna emocionalna stanja in pospešuje vzpostavitev porušenega ravnovesja med posameznimi pojavnimi vidiki človekovega življenja – njegovim telesom, umom in duhom.

O zdravilni moči gibanja in plesa pričajo številni zgodovinski viri. V zgodnjih civilizacijah so bili terapevtski plesi tesno povezani z glasbo, medicino in religijo. V srednjem veku so na evropskih tleh ljudje med drugim plesali tudi z namenom, da bi se izognili črni kugi. Znan je italijanski ples tarantela, za katerega verjamejo, da je pomagal pri zdravljenju bolnikov, ki so bili žrtve pika strupenega pajka tarantele.

Pojem *plesna terapija* se nanaša na psihoterapevtsko uporabo gibanja in plesa za čustvene, kognitivne, socialne, vedenjske in fizične namene. Njen cilj je doseči zdravo ravnovesje osebnosti v smislu harmonije celovitega človekovega bitja.

<sup>5</sup> Med temi so: razvoj vseh človekovih sposobnosti (telesnih, čustvenih, kognitivnih, duhovnih); priprava na življenje; učne vsebine in metode, ki spodbujajo samoizpraševanje, ozaveščanje osebne vizije, aktivacijo potencialov, talentov ter posebnosti; uglašeni odnosi med učitelji, učenci in starši, ki so vzgled lahkotnega sobivanja različnosti; izkustveno učenje, najsodobnejša učna tehnologija in ekološka šolska posestva; zdravo in lepo učno okolje, ki izraža spoštovanje narave ter planeta; motivirani interdisciplinarni pedagoški timi v ustvarjalnem dialogu z otroki, starši in civilno iniciativo; barvita pedagoška izbira na vseh stopnjah izobraževanja, ki spoštuje različnost potreb in vrednot; radostni pedagogi, ki uživajo v svojem poslanstvu (prim. zgibanka Živa šola, 2009).

<sup>6</sup> Prim. Janja Črčinovič Rozman, *Musical creativity in Slovenian elementary schools*. V: *Educational Research*, vol. 51, No. 1, March 2009, 61-76.

Teorija plesno-gibalne terapije temelji na predpostavki o nedeljivosti telesa, uma in duha. Gibanje ima simbolični pomen in se praviloma dogaja na ravni človekove podzavesti. Posamezniku daje vpogled v skrite dele osebnosti ter mu skozi enovito dejavnost telesa, uma in duha omogoča občutiti celovitost svoje osebnosti<sup>7</sup>.

Terapevti delajo s pacienti, ki imajo težave na različnih ravneh osebnosti. Zaposleni so v psihiatričnih bolnišnicah, klinikah, centrih za mentalno higieno, šolah s posebnimi potrebami ter v rehabilitacijskih centrih<sup>8</sup>. Posamezniku skozi gibanje in ples postane notranji svet bolj jasen in čuteč, v procesu terapije izraža svoj osebni simbolizem, ki postane viden skozi ples v skupini. Plesni terapevt ustvari varno okolje, kjer se posamezniki lahko izražajo, potrjujejo in komunicirajo<sup>9</sup>. Pri plesno-gibalni terapiji je najbolj pomembno, da se posameznik spontano vključi v plesno dejavnost. Pri tem ne gre toliko za to, da ustvarja gibe za plesno predstavo (koreografijo), ker kreativnost v tem primeru ni osrednji cilj, čeprav vemo, da ima tudi ta terapevtske lastnosti.

Gibalna aktivnost spodbudi zavedne in nezavedne procese izražanja. Skozi nekaj časa trajajočo plesno gibalno terapijo se pojavijo pozitivne spremembe pri posameznikih in sicer tako, da ta ozaveštuje svoje probleme in vzroke zanje.

S pomočjo plesnoterapevtskih tehnik plesalci povečajo sposobnost samozavedanja, samospoštovanja in osebne avtonomije, bolje razumejo povezave med svojimi mislimi, občutki in akcijami, povečajo sposobnost prilagajanja, obvladujejo pretirane čustvene reakcije, povečajo sposobnosti komunikacije, preizkušajo svoj vpliv na preostale, preučujejo povezavo svojih notranjih občutkov z zunanjo realnostjo, gradijo medsebojno zaupanje, obvladujejo občutke, ki ne omogočajo uspešnega učenja in ne nazadnje, povečujejo spretnosti socialnih interakcij<sup>10</sup>.

Moderna plesna terapija sega v leto 1940 in je povezana z delom ameriške plesalke in plesne učiteljice Marian Chace. V svojih razredih je opazila, da so se njeni učenci na plesnih vajah začeli veliko bolj osredotočati na svoja čustva, ki so jih doživljali ob gibanju kot pa na plesne tehnike same. Začela jih je spodbujati k še večji izraznosti in svobodi ob glasbenem dogajanju. Kmalu je dobila paciente iz bližnje bolnišnice sv. Elizabete in postala članica medicinskega osebja. Po študiju psihoterapije v Washingtonu je leta 1950 začela usposablјati plesne terapevte. Leta 1966 je plesna terapija postala formalno organizirana in priznana v okviru Ameriškega plesnoterapevtskega združenja<sup>11</sup>.

Danes se plesnoterapevtske tehnike zdravljenja odvijajo že v skoraj 70 državah sveta, raziskave pa vedno znova potrjujejo uspešnost dejavnosti na tem področju. Za pedagoško področje lahko izpostavimo pomembno pilotsko raziskavo iz leta 1999. V študiji je bilo zajetih 21 študentov, ki so v dveh tednih obiskali štiri do pet plesnih delavnic. Kljub zelo kratkemu času izvajanja terapije so zanesljivi testi, ki ugotavljajo stopnjo anksioznosti

<sup>7</sup> Prim. Fran J. Levy, *Dance Movement Therapy: A Healing Art*, Reston, VA: The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance, 1990, 15.

<sup>8</sup> Prim. *American Dance Therapy Association*, <http://www.adta.org/Default.aspx?pageId=346196>, pridobljeno 13. 12. 2009.

<sup>9</sup> Prim. Helen Payne, *Dance Movement Therapy: theory and practice*, London: Routledge, 1991, 4.

<sup>10</sup> Prim. *Association for Dance Movement Psychotherapy UK*, <http://www.admt.org.uk/whatis.html>, pridobljeno 13. 12. 2009.

<sup>11</sup> Prim. Barbara Boughton, *Gale Encyclopedia of Alternative Medicine, 2005*, <http://www.encyclopedia.com/doc/1G2-3435100250.html>, pridobljeno 13. 12. 2009.

(Test Anxiety Inventory), pokazali pozitivne statistično pomembne razlike glede stopnje anksioznosti pri študentih pred in po plesnih dejavnostih<sup>12</sup>.

## CVETNA TERAPIJA DR. EDWARDA BACHA (1886–1936)

*»Ne pustite, da bi vas od uporabe odvrnila enostavnost te metode, kajti čim dlje boste prišli z vašimi raziskavami, tem bolj boste lahko ugotavljali enostavnost vsega stvarstva [...] Za uporabo cvetnih esenc niso nujna nikakršna znanstvena spoznanja. Kdor hoče uporabiti ta božji dar, ga mora ohraniti čistega v njegovi prvobitnosti, brez teorije in znanstvene presoje – saj je v naravi vse preprosto.«* (E. Bach)

Edward Bach je bil rojen v kraju Moseley pri Birminghamu v Angliji kot prvorojenec med tremi otroki. Najprej se je zaposlil pri očetu v livarni, kjer je opazoval delavce in njihova psihofizična stanja. Začel je povezovati njihova negativna čustvena stanja z boleznimi, ki so se manifestirale na fizičnem nivoju.

Pri devetnajstih letih se je vpisal na študij medicine, po diplomi pa je delal kot kirurg in bakteriolog. Kmalu je odkril pomanjkljivosti alopatskega<sup>13</sup> zdravljenja in se posvetil homeopatiji<sup>14</sup>. Čutil se je povezanega z duhovnimi nauki Hipokrata, Paracelzusa in Samuela Hahnemmana ter z njimi delil mnenje: boleznini, so le bolni ljudje.

Kljub izjemno uspešni in donosni praksi v slavni londonski zdravniški ulici je svojo dejavnost opustil in zadnjih šest let svojega življenja posvetil iskanju enostavne metode zdravljenja, pri » kateri ni treba ničesar uničiti ali spremeniti«. Ta težnja presega princip homeopatskega zdravljenja po Hahnemannu, ki pripravlja zdravila po dokaj zahtevnih postopkih. Bach je pripravljale esence iz cvetov, tik preden so se usipali.

Znova se je posvetil sistematičnemu opazovanju ljudi in utrdil prepričanje, da so temeljni vzroki boleznini v negativnih razpoloženjih in negativnih duševnih stanjih različnih tipov ljudi<sup>15</sup>. Razlikoval je dvanajst značilnih negativnih duševnih stanj: strah; groza, panika; duševne bolečine in skrbi; neodločnost; ravnodušnost ali zdolgočasnost; dvom ali malodušnost; pretirana zaskrbljenost; šibkost; pomanjkljivo samozaupanje; nepotrpežljivost; prekipevajoča čustva; ponos in nedostopnost<sup>16</sup>. Večina boleznini, ki danes tarejo človeštvo, ima torej po Bachovem mnenju izvor na duševnem in čustvenem nivoju človekove osebnosti, od koder se manifestirajo na telesnem.

V šestih letih je odkril 37 zdravilnih esenc, ki jih je pridobil iz cvetlic, nabranih v neonesnaženih področjih Welsa in Anglije, 38. esenco pa predstavlja čista izvirska voda. Bach se je zavedal svoje izjemne intuicije, ki mu je omogočala vpogled v energijska polja ljudi in narave nasploh. Njegova spoznanja niso temeljila na znanstvenih metodah, temveč na intuitivnih odkritjih. Rekel je, da za uporabo cvetnih esenc niso nujna nikakršna znan-

<sup>12</sup> Ibid.

<sup>13</sup> Alopacija – zdravljenje s pripomočki, ki povzročajo učinke, nasprotno ali različne od učinkov boleznini, uveljavljeno že v hipokratični in galenski medicini (contraria contrariis curantur), *Slovenski medicinski e-slovar*, <http://www.lek.si/medicinski-slovar/>, pridobljeno 12. 12. 2009.

<sup>14</sup> Homeopatija – sistem zdravljenja, ki temelji na nauku, da se delovanje zdravil okrepi z razredčevanjem, ter dajanje zdravilnih sredstev, ki imajo enake učinke, kot so simptomi zdravljenega boleznini, *Slovenski medicinski e-slovar*, <http://www.lek.si/medicinski-slovar/>, pridobljeno 12. 12. 2009.

<sup>15</sup> Prim. Nora Weeks, *Nastanek cvetne terapije Edwarda Bacha*, Ljubljana: Inštitut za Bachovo cvetno terapijo, 2008, 58.

<sup>16</sup> Ibid., 62.

stvena spoznanja. Kdor hoče uporabiti ta božji dar, ga mora ohraniti čistega v njegovi prvobitnosti, brez teorije in znanstvene presoje – saj je v naravi vse preprosto<sup>17</sup>.

Bach je intuitivno ugotovil, da vsaka cvetna esenca vibrira z določenim konceptom višjega jaza v posameznikovem energijskem polju. Danes na področju fizikalnih znanosti velja dejstvo, da je ves univerzum sestavljen iz sub-atomskih delcev, ki vibrirajo na določeni frekvenci – tudi vse tisto, kar z našimi čutili zaznavamo kot trdna telesa. Naučili smo se uporabljati pet čutil, posamezniki, ki imajo razširjeno zavest in močnejšo intuicijo, pa lahko svet zaznavajo tudi z »notranjimi čutili«. Bach je v cvetovih rastlin zaznaval frekvence, ki manjkajo pacientu ob manifestaciji določene bolezni, četudi je ta zaznavna šele na energijski ravni. Francoska umetnica in znanstvenica, ki je večino svojega življenja preživela v Indiji, The Mother, pravi, da ko enkrat prideš v pristni stik z naravo cvetlice, prideš do notranje resnice in veš, kaj ta cvetlica sporoča<sup>18</sup>. »Cvetlice nam govorijo, kadar vemo, kako jih poslušati. To je zelo subtilen in dišeč jezik<sup>19</sup>.«

Vsako zdravilo torej vibrira na določeni frekvenci in je naslovljeno na določeno čustveno ali mentalno neravnovesje. Deluje na energijsko raven in pripelje do razrešitve problemov na fizični in mentalni ravni. Bolezen namreč nastane na energijski ravni veliko prej, preden se manifestira na fizičnem telesu. Raziskave na področju medicine so potrdile dejstvo, da negativna čustva in trajni stres pripeljejo do oslabilte imunskega sistema in povzročijo različna bolezenska stanja. Bachove cvetne esence pomagajo odstraniti negativna čustva in graditi pozitivno samopodobo, kar pripelje do ozdravitve. Življenjska energija se začne znova prosto pretakati in telo je pripravljeno, da se pozdravi samo ter omogoči posamezniku zdravo in srečno življenje.

## **ANASTASIA GENG (1922–2002) IN NASTANEK BACHOVIH CVETNIH PLESOV**

Anastasia Geng se je rodila v Berlinu leta 1922. Mati je bila Latvijka, oče pa nemškega rodu. Družina je prišla v Nemčijo po izbruhu oktobrske revolucije leta 1917. Po ločitvi zakona se je Anastasijina mati s hčerjo in sinom vrnila v Rigo, kjer sta se otroka hkrati naučila tri jezike – latvijsko, nemško in rusko. Po drugi svetovni vojni se je družina znova odločila zapustiti vse premoženje in prebežati na Zahod, vendar so jih ujele ruske čete. Anastasio so skupaj z drugimi ženami poslali v delovno taborišče, od koder so jo popolnoma izčrpano leta 1947 odpustili. Odšla je v Nemčijo k svoji materi in krušnemu očetu ter po okrevanju opravljala številne poklice, večinoma vezane na humanitarne dejavnosti.

Pri vseh svojih dejavnostih je bila izjemno odgovorna in je z veliko mero sočutja nesebično pomagala ljudem v stiski. Ker si je zelo želela nenehnega stika s svojo domovino, je med letnimi dopusti veliko potovala v Latvijo. Cenila je latvijsko kulturno dediščino, ki je tesno povezana z ljubeznijo do narave, cveticami, drevesi, rekami, z zemljo in luno

<sup>17</sup> Prim. Mechthild Scheffer, *Bachova cvetna zdravila v teoriji in praksi*, Ljubljana: DZS, 1994, 30.

<sup>18</sup> Prim. The Mother, *Flowers – their Spiritual Significance*, Pondicherry: Sri Aurobindo Society, 2006, 10.

<sup>19</sup> Prim. The Mother, *The Spiritual Significance of Flowers, Part 1*, Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Publication Department, 2000, (Publisher's Note).

ter predvsem s soncem. Latvijske legende, miti, pravljice, pesmi in plesi Latvijcem še vedno pomenijo globok vir moči in poguma.

V poznih sedemdesetih letih se je Anastasia Geng srečala z dvema plesnima učiteljicama Charlotte Willberg in Dagmar von Garnier, ki sta jo seznanili z meditativnimi plesi ter novim načinom povezovanja plesov in meditacije, ki ga je osnoval Bernhard Wosien. Anastasia je začutila, da je našla novo pot, po kateri bo ljudem pomagala poiskati notranje ravnovesje. V Darmstadtu je osnovala plesno skupino in vodila meditativne plese, hkrati pa je začela tudi s svojimi koreografijami plesov na latvijsko ljudsko glasbo, ki jih je posvetila zdravilnim rastlinam, luninim menam in mnogim drugim vidikom življenja.

Leta 1985 se je Anastasia seznanila z Bachovimi cvetnimi zdravili in jih korak za korakom raziskovala skupaj s svojo plesno skupino. Po upokojitvi leta 1990 se je intenzivno posvetila raziskovanju povezanosti zdravilnega bistva Bachovih cvetnih esenc in neverbalnih sporočil meditativnih plesov. Njene plesne delavnice se je udeležila tudi Mechthild Scheffer, nemška specialistka za naturopatijo in komunikacijo, ustanoviteljica Inštituta za Bachovo cvetno terapijo, raziskave in izobraževanje (Institut für Bach-Blüthen therapie, Forschung und Lehre) ter avtorica več kot 15 knjig, prevedenih v različne svetovne jezike, in takoj intuitivno začutila zdravilne učinke plesov, povezanih z Bachovimi zdravilnimi cvetovi. Anastasio je spodbudila k ustvarjanju koreografij, ki bi zajele vse cvetove iz Bachovega repertoarja. Rezultat njenega dela je bila knjiga *Bach-Blüthen-Tänze (Bachovi cvetni plesi)*, ki je leta 1996 izšla pri založbi Mechthild Scheffer Verlag v Hamburgu.

Plesi so takoj postali zelo priljubljeni in so se naglo širili po Evropi in tudi preko oceana. V začetku sta jih predstavljali avtorica sama in njena asistentka Marianne von Schwichow. Anastasia je prenehala z aktivnim delom leta 1997, ko je utrpela možgansko kap, za posledicami katere je umrla leta 2002.

Njeno delo še vedno nadaljuje njena asistentka, pozneje pa se je priključila tudi Švicarka Martine Waddington in mnogi drugi plesni vaditelji po Evropi in v svetu<sup>20</sup>.

V Sloveniji je s cvetnimi plesnimi delavnicami prva začela Irena Roglič Kononenko, psihologinja in terapevtka z Bachovimi cvetnimi esencami, ki je v slovenščino prevedla tudi nekaj knjig na temo Bachovega cvetnega zdravljenja.

## NAMEN EMPIRIČNE RAZISKAVE

Empirično raziskavo smo izvedli z namenom, da proučimo:

1. nivo posameznih (desetih) pozitivnih čustvenih stanj vzorca učencev v celoti ter ločeno glede na spol in starost;
2. razvoj pozitivnega čustvenega stanja učencev v času osmih izvedb Bachovih cvetnih plesov

<sup>20</sup> Marianne von Schwichow, *Anastasia Geng's illustrated biography*, [http://www.martinewinnington.com/AnastasiaPrintenglish\\_06.pdf](http://www.martinewinnington.com/AnastasiaPrintenglish_06.pdf), pridobljeno 22. 12. 2009.

## TEMELJNA RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

1. Kako učenci ocenjujejo nivo posameznih pozitivnih čustvenih stanj, doseženih po osmih izvedbah Bachovih cvetnih plesov?
2. Kakšne so razlike v posameznih pozitivnih čustvenih stanjih glede na spol in starost učencev?
3. Kakšna je smer razvoja pozitivnega čustvenega stanja v času osmih izvedb Bachovih cvetnih plesov?

## METODOLOGIJA

Raziskovalni vzorec predstavljajo učenci ( $n = 40$ ), stari 7 (32,5%) in 8 (67,5%) let iz mariborskih osnovnih šol, med njimi je 27 (67,5%) deklic in 13 (32,5 %) dečkov. Zajeti vzorec je neslučajnostni priložnostni (prostovoljna pripravljenost študentov glasbene pedagogike in profesorice<sup>21</sup> glasbe za sodelovanje pri izvajanju Bachovih cvetnih plesov) vzorec, ki ga na nivoju rabe inferenčne statistike opredeljujemo kot enostavni slučajnostni vzorec iz hipotetične populacije.

Merski inštrument, s katerim smo zbrali podatke, je ocenjevalna lestvica. Gre za tristopenjsko ocenjevalno lestvico nivoja izraženosti (3 – drži, 2 – delno drži, 1 – ne drži) posameznih (desetih) pozitivnih čustvenih stanj učencev.

Uporabljeni inštrument ima zagotovljene merske karakteristike:

- Veljavnost sloni na upoštevanju dosedanjih znanstvenih spoznanj o učinkih Bachovega cvetnega zdravljenja.
- Zanesljivost potrjuje visoka vrednost Cronbachovega koeficienta alfa ( $\alpha = 0,927$ ).
- Objektivnost je zagotovljena v fazi zbiranja podatkov (odsotnost raziskovalcev) in obdelavi podatkov (razbiranje odgovorov brez subjektivnega presojanja).

Zbiranje podatkov za ocenjevanje nivoja pozitivnega čustvenega stanja učencev je bilo formativno, torej sprotno, ob vsakem srečanju oziroma izvedbi Bachovih cvetnih plesov.

Podatki so obdelani z naslednjimi statističnimi postopki:

- aritmetična sredina tristopenjskega nivoja izraženosti pozitivnih čustvenih stanj;
- deskriptivna statistika skupnega rezultata osmih meritev pozitivnega čustvenega stanja (najnižji – MIN, najvišji – MAX rezultat, aritmetična sredina  $\bar{x}$ , standardni odklon –  $\beta$ , koeficient asimetrije – KA, koeficient sploščenosti – KS);
- Kolmogorov – Smirnov preizkus normalnosti porazdelitve skupnega rezultata;
- t-preizkus za neodvisne vzorce za preizkušanje razlik v skupnem rezultatu osmih meritev posameznih pozitivnih čustvenih stanj glede na spol in starost učencev;
- analiza variance ponavljajočih merenj (Repeated Measures ANOVA) pozitivnega čustvenega stanja učencev.

<sup>21</sup> Bachove cvetne plesse so spomladni leta 2009 v okviru seminarske naloge pri predmetu didaktika glasbe IV izpeljali študentje 4. letnika: Marko Bračić, Julija Klajnsčak, Katja Lovrenčič in Dora Ožvald ter profesorica glasbe Janja Ambrožič.



**REZULTATI IN INTERPRETACIJA***Analiza posameznih pozitivnih čustvenih stanj.*

Preverili smo izraženost desetih pozitivnih čustvenih stanj. Predstavljamo jih v naslednji tabeli in sicer urejene po povprečju tristopenjskega ocenjevanja (3 – drži, 2 – delno drži, 1 – ne drži) posameznih trditvev v posameznih (osmih) srečanjih.

*Tabela 1. Ranžirna vrsta pozitivnih čustvenih stanj s povprečji ( $\bar{x}$ ) ocenjenega nivoja izraženosti.*

rang	trditve	$\bar{x}$
	Po plesu Bachovih cvetnih plesov:	
1	T8 – si zaželim narediti nekaj <u>lepega</u> .	2,784
2	T4 – čutim <u>veselje</u> .	2,772
3	T1 – se počutim <u>pomirjenega</u> .	2,559
4	T6 – želim k tem plesom <u>povabiti tudi prijatelje</u> .	2,603
5	T9 – se veselim dela v <u>razredu</u> .	2,491
6	T5 – si želim plesati več podobnih <u>plesov</u> .	2,475
7	T3 – zelo občutim <u>glasbo</u> , ob kateri plešem.	2,453
8	T2 – se počutim povezanega z <u>naravo</u> .	2,384
9	T7 – čutim, da imam rad/-a <u>sošolce</u> bolj kot običajno.	2,375
10	T10 – se bolj veselim <u>domačih nalog</u> kot običajno.	1,959

Kakor kažejo povprečja, so učenci z izjemo zadnje trditve (T10) ocenili vseh devet preostalih visoko in dokaj homogeno (v razponu 0,5). Na prvih mestih so težnja po lepem, občutenju veselja, pomiritve, želja po druženju s prijatelji ter delo v razredu. Sledijo želja po plesu podobnih plesov, odpiranje do glasbe, ob kateri plešejo, ter pozitivno čustvo do narave in sovrstnikov. Na dnu ranžirne vrste pa so domače naloge.

Pričujoča ranžirna vrsta dobro izraža uresničevanje primarnih ciljev Bachovih cvetnih plesov. Očitno pa pri obveznostih, ki jih šola nalaga učencem v obliki domačih nalog, domnevno zaradi njihovega obsega in zahtevnosti, plesi niso spodbudili bolj pozitivne naravnosti do tovrstnega dela.

Sledijo rezultati analize razlik v desetih pozitivnih čustvenih stanjih glede na spol učenca.

Tabela 2. Izid t-preizkusa (za neodvisne vzorce) razlik v skupnem rezultatu osmih meritev posameznih pozitivnih čustvenih stanj glede na spol učencev.

čustveno stanje	spol	aritmetična sredina	standardni odklon	preizkus homogenosti varianc		preizkus razlik aritmetičnih sredin	
				F	$\alpha$	/t/	$\alpha$ (P)
Po plesu Bachovih cvetnih plesov:		$\bar{x}$	s				
T1 – se počutim pomirjenega.	M	19,539	4,196	0,330	0,569	1,162	0,252
	Ž	20,926	0,6131				
T2 – se počutim povezanega z naravo.	M	17,539	4,371	0,301	0,586	1,739	0,090(?)
	Ž	19,815	3,627				
T3 – zelo občutim glasbo, ob kateri plešem.	M	18,385	3,404	0,001	0,980	1,611	0,115
	Ž	20,222	3,367				
T4 – čutim veselje.	M	21,462	3,045	2,712	0,108	1,372	0,178
	Ž	22,519	1,827				
T5 – si želim plesati več podobnih plesov.	M	17,308	4,662	0,324	0,572	2,584	0,014*
	Ž	21,000	4,019				
T6 – želim k tem plesom povabiti tudi prijatelje.	M	19,846	3,078	0,014	0,906	1,413	0,166
	Ž	21,296	3,023				
T7 – čutim, da imam rad/-a sošolce bolj kot običajno.	M	16,846	4,318	4,690	0,037	2,821	0,008**
	Ž	20,037	2,794				
T8 – si zaželim narediti nekaj lepega.	M	21,539	3,126	0,667	0,419	1,147	0,258
	Ž	22,630	2,662				
T9 – se veselim dela v razredu.	M	18,308	4,049	0,876	0,355	2,039	0,048*
	Ž	20,704	3,184				
T10 – se bolj veselim domačih nalog kot običajno.	M	13,539	4,737	0,154	0,697	2,676	0,038*
	Ž	16,704	4,017				

V vseh primerih je predpostavka o homogenosti varianc, na kateri temelji uporaba t-preizkusov za neodvisne vzorce, upravičena. Slednji kaže, da je razlika glede na spol pri štirih čustvenih stanjih statistično značilna ( $P < 0,05$ ), pri enem pa se kaže izrazita tendenca ( $P = 0,090$ ).

Deklice glede na dečke po plesu Bachovih cvetnih plesov višje izražajo stopnjo povezanosti z naravo ( $P = 0,009$ ), želijo več tovrstnih plesov ( $P = 0,014$ ), imajo raje sošolce ( $P = 0,008$ ), se bolj veselijo dela v razredu ( $P = 0,048$ ) in domačih nalog ( $P = 0,034$ ). Če namenimo pozornost še drugim pozitivnim čustvenim stanjem, opazimo, da so v vseh primerih povprečja višja pri deklicah.

Če sklenemo, so učinki Bachovih cvetnih plesov višji pri deklicah kot pri dečkih, kar je razvidno zlasti pri njihovi pripravljenosti sprejemanja šolskih obveznosti in sošolcev ter želji po nadaljnjem plesnem izražanju. Domnevamo lahko, da je pripravljenost za opravljanje domačih nalog rezultat tudi siceršnje večje delovne vneme deklic, predvsem posledica vzgoje. Dečki in deklice ob rojstvu ne kažejo bistvenih razlik, način vzgoje, ki je odvisen od zahtev družbe, okolice, prepričan in zahtev staršev, pa pripelje do določenih različnih osebnostnih lastnosti. Velja dejstvo, da so deklice bolj občutljive in bolje zaznavajo okolico, kar lahko pojasni trditve deklic raziskovalne skupine, da imajo po Bachovih cvetnih plesih svoje sošolce še raje. Večjo željo po plesnem izražanju pa lahko povežemo z večjo željo deklic po neverbalnem komuniciranju, ki jih tovrstne plesne dejavnosti še povečajo.

Glede na to, da so bili učenci, vključeni v projekt, stari 7 in 8 let, smo preverili obstoj razlik še glede na starost.

*Tabela 3. Izid t-preizkusa razlik v skupnem rezultatu osmih meritev posameznih pozitivnih čustvenih stanj glede na starost učencev.*

čustveno stanje	starost	aritmetična sredina	standardni odklon	preizkus homogenosti varianc		preizkus razlik aritmetičnih sredin	
				F	$\alpha$	/t/	$\alpha$ (P)
Po plesu Bachovih cvetnih plesov:		$\bar{x}$	s	F	$\alpha$	/t/	$\alpha$ (P)
T1 - se počutim pomirjenega.	7 let	19,923	4,252	1,594	0,215	0,677	0,502
	8 let	20,741	3,218				
T2 - se počutim povezanega z naravo.	7 let	18,462	3,799	0,477	0,494	0,672	0,506
	8 let	19,370	4,096				
T3 - zelo občutim glasbo, ob kateri plešem.	7 let	20,231	2,862	1,258	0,269	0,767	0,448
	8 let	19,333	3,711				
T4 - čutim veselje.	7 let	22,308	1,974	0,432	0,506	0,249	0,805
	8 let	22,111	2,486				
T5 - si želim plesati več podobnih plesov.	7 let	20,462	3,431	6,042	0,019	0,724	0,474
	8 let	19,482	5,003				
T6 - želim k tem plesom povabiti tudi prijatelje.	7 let	21,692	2,496	3,805	0,058	1,245	0,221
	8 let	20,407	3,285				
T7 - čutim, da imam rad/-a sošolce bolj kot običajno.	7 let	19,462	1,761	9,785	0,003	0,715	0,479
	8 let	18,778	4,273				
T8 - si zaželim narediti nekaj lepega.	7 let	22,385	2,437	0,334	0,567	0,168	0,868
	8 let	22,222	3,042				

T9 – se veselim dela v razredu.	7 let	19,231	2,682	3,170	0,083	0,839	0,407
	8 let	20,259	3,996				
T10 – se bolj veselim domačih nalog kot običajno.	7 let	15,692	3,637	3,804	0,059	0,017	0,987
	8 let	15,667	4,875				

V dveh primerih (T5, T7), ko predpostavka o homogenosti varianc ni upravičena, se sklicujemo na izid aproksimativne metode t-preizkusa.

Pri nobeni od analiziranih čustvenih stanj, kakor kažejo statistični izidi, razlike med 7 in 8 let starimi učenci niso statistično značilne. Leto dni starostnega razpona očitno ne predstavlja osnove za različno doživljanje Bachovih cvetnih plesov. Veljalo bi seveda preveriti, kakšni so učinki v primeru večjih starostnih razlik.

### *Analiza razvoja pozitivnega čustvenega stanja*

Pokazatelj pozitivnega čustvenega stanja v celoti je skupni rezultat merjenja desetih čustvenih stanj (glej tabelo 1) po vsakem srečanju oz. izvajanju Bachovih cvetnih plesov (npr. oljka, navadna bodika, cvetni popek divjega kostanja, navadni repik, vinska trta).

Najprej jih bomo osvetlili z vidika osnovnih statističnih parametrov.

*Tabela 4. Osnovna deskriptivna statistika skupnega rezultata osmih meritev pozitivnega čustvenega stanja in izid Kolmogorov-Smirnovskega preizkusa normalnosti.*

zaporedna številka srečanja	dosežen		aritm. sredina $\bar{x}$	stand. odklon s	koeficient		Kolmogorov-Smirnovski preizkus normalnosti	
	MIN	MAX			asim. KA	sploš. KS	Z	$\alpha$ (P)
1	15,0	30,0	24,725	3,942	-0,897	0,281	0,802	0,541
2	14,0	30,0	23,550	4,248	-0,517	-0,469	0,845	0,473
3	10,0	30,0	23,800	5,341	-1,226	1,369	1,043	0,227
4	10,0	30,0	24,400	5,002	-1,053	1,157	0,831	0,494
5	10,0	30,0	25,325	4,665	-1,356	2,123	1,000	0,270
6	12,0	30,0	25,000	4,952	-1,042	0,353	0,988	0,283
7	14,0	30,0	26,050	3,955	-1,157	1,062	1,075	0,198
8	20,0	30,0	27,000	3,021	-0,846	-0,482	1,240	0,093

V vseh srečanjih je bil dosežen najvišji možni rezultat (30), najmanjši pa so ob 1. in 2. srečanju višji od možnega (10), le-ti se pojavljajo v naslednjih treh srečanjih, ob izteku pa sistematično naraščajo. Da je začetno pozitivno čustveno stanje višje kot v preostalih srečanjih prve polovice programa, nato pa v drugi polovici od srečanja do srečanja narašča, je razvidno tudi iz povprečij.

Variabilnost, kakor kažejo standardni odkloni glede na pripadajoče povprečje, je precej podobna v vseh srečanjih, morda opozorimo le na zadnje, kjer je najmanjše.

Koeficienti distribucije, zlasti asimetrije, kažejo, da gre v vseh primerih, spričo prevladujočih višjih rezultatov, za bolj (npr. pri  $KA = -1,356$ ) ali manj (npr.  $KA = -0,517$ ) levo distribuiranje rezultatov. Vendar omenjena odstopanja, kakor potrjujejo izidi preizkusa normalnosti porazdelitve, niso statistično značilna.

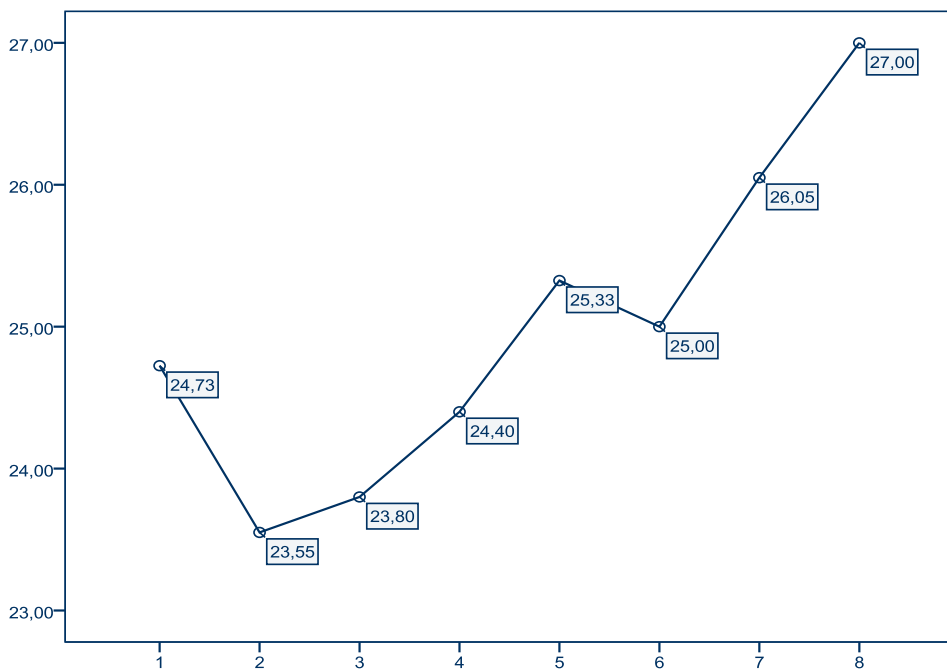
Povzemimo, osnovna statistična analiza skupnega rezultata merjenja pozitivnega čustvenega stanja razkriva prevladujoči višji nivo, pri čemer se kaže pozitivni 'učinek začetka', sledi umiritev in proti izteku programa izvajanja Bachovih cvetnih plesov dvig do najvišje dosežene stopnje čustvenega stanja učencev.

Sledi analiza ugotavljanja sprememb v pozitivnem čustvenem stanju učencev, nastalih v času dvomesečnega (osmih srečanjih) izvajanja Bachovih cvetnih plesov.

*Tabela 5. Izid analize variance ponavljajočih osmih merjenj pozitivnega čustvenega stanja učencev.*

zaporedna številka srečanja	aritm. sredina $\bar{x}$	stand. odklon S	Mauchleyjev preizkus sferičnosti		preizkus razlik aritmetičnih sredin	
			Mauchly's W	$\alpha$ (P)	F	$\alpha$ (P)
1	24,725	3,942	0,028	0,000	5,757	0,000
2	23,550	4,248				
3	23,800	5,341				
4	24,400	5,002				
5	25,325	4,665				
6	25,000	4,951				
7	26,050	3,955				
8	27,000	3,021				

Ker predpostavka o sferičnosti ni upravičena ( $W = 0,028$ ;  $P = 0,000$ ), se sklicujemo na izid analize variance z Greenhouse-Geisserjevo korekcijo prostostnih stopenj. Slednji potrjuje, da je razlika med aritmetičnimi sredinami osmih meritev statistično značilna ( $F = 5,757$ ;  $P = 0,000$ ). Da gre za statistično linearno naraščanje povprečnega pozitivnega čustvenega stanja, potrjuje preizkus ( $F = 13,314$ ;  $P = 0,001$ ) in je tudi dobro razvidno iz naslednje slike.



Slika 1. Distribucija aritmetičnih sredin meritev pozitivnega čustvenega stanja.

Po drugem, tretjem in četrtem srečanju je bilo povprečno pozitivno čustveno stanje nekoliko pod povprečjem prvega srečanja. Ugotovljeno dejstvo ne preseneča, domnevno je v ozadju 'učinek začetka', torej prvih, drugačnih doživetij učencev od siceršnjih, vsakodnevnih aktivnosti v šoli in drugačnih energij, ki jih prinašajo Bachovi cvetni plesi.

Sicer pa se po petem, z rahlim spustom (za 0,33) pri šestem, povprečno pozitivno čustveno stanje učencev dviga.

Smemo torej skleniti, da ima izvajanje Bachovih cvetnih plesov pozitivne učinke. Učenci, stari 7 in 8 let, so pri oziroma po plesih pri sebi zaznali več veselja po ustvarjanju lepega, do druženja s prijatelji in sošolci, plesanja in poslušanja glasbe, do narave in slednjic tudi do dela v razredu in dela za šolo doma. Skratka, empirično je dokazan dvig pozitivnega čustvenega stanja otrok v času dvomesečnega izvajanja Bachovih cvetnih plesov.

## SKLEP

V okviru empirične raziskave smo proučevali učinke izvajanja Bachovih cvetnih plesov, in sicer z vidika nivoja izraženosti posameznih pozitivnih čustvenih stanj in razvoja pozitivnega čustvenega stanja v celoti pri učencih, starih sedem in osem let.

Pridobili smo naslednja temeljna spoznanja:

- 1) Med desetimi pozitivnimi čustvenimi stanji se je z najvišjim nivojem izkazala želja učencev po ustvarjanju lepega, nadalje po občutenju veselja in pomiritve ter želja po druženju s prijatelji, z najnižjim nivojem pa je na drugi strani želja po delu z domačimi nalogami.
- 2) Deklice so v primerjavi z dečki dosegle višjo raven vseh čustvenih stanj, še zlasti višja je njihova želja po tovrstnem plesu, druženju s sošolci, delu v razredu in po izvrševanju domačih nalog; glede na starost učencev pa ni pomembnih razlik.
- 3) Večina učencev je dosegla višji nivo pozitivnega čustvenega stanja, pri čemer je le-ta v času osmih srečanj linearno naraščal.

Na osnovi pridobljenih empiričnih spoznanj smemo zaključiti, da ima izvajanje Bachovih cvetnih plesov pozitivne učinke tako z vidika posameznih pozitivnih čustvenih stanj kot tudi z vidika razvoja pozitivnega čustvenega stanja v celoti. Je torej pomemben dejavnik osebnostnega razvoja učencev, zato jim povsem upravičeno pripada mesto v našem šolskem prostoru.

#### SUMMARY

Education is as a reflection of the demands of a society but also as a means for reaching changes in society. Nowadays, many aspirations for new social ideals and changes in education can be noticed. As a contribution to holistic development, numerous individuals and groups have been trying to add new value to the subject of music education, too. First of all, the research of the therapeutic aspect of music education has to be emphasised.

The article presents the importance of including therapeutic dances in educational work. Bach flower dances were chosen. They originate in flower therapy by dr. Edward Bach, an English naturopath and homoeopath. Bach intuitively found out that every flower essence resonates with a certain aspect of the higher self in the energy field of an individual. In the flowers of the plants, Bach sensed frequencies missing a patient at the manifestation of a certain disorder, even though it was only perceived at energy level.

Bach flower essences help eliminating negative emotions and building positive self-image which results in recovery.

Anastasia Geng became familiar with Bach flower remedies and took an in-depth research in the connection of healing basis of Bach flower essences and nonverbal messages of meditative dances. As a result, she created choreographies to the Latvian folk music. The dances are supposed to have the same therapeutic effects as Bach flower essences.

Within the empirical research, the effects of performing Bach flower dances were surveyed, namely from the aspect of the level of certain positive emotional states expressed and the development of positive emotional state on the whole at seven and eight years old pupils.

Most of the pupils reached higher level of positive emotional state at which linear increase was noticed during the eight meetings.

Based on the empirical findings acquired, it can be concluded that performing Bach flower dances positively effects single emotional states as well as the development of positive emotional state as a whole. Therefore, it is an important factor in personal growth of pupils and legitimately owns its place in our school space.