



**Neva Kralj,
Mateja Videmšek**

Ples za starejše v vsakdanjem življenju

Izveček

V prispevku predstavljamo pomembnost plesa v našem življenju. Praksa z različnimi starostnimi skupinami to vsakodnevno potrjuje. Za ples ni nikoli prepozno, pa tudi prezgodaj ne. Svojevrsten ples je že guganje dojenčka v maminem naročju. V zgodnji dobi ples vpliva na otrokov telesni, gibalni, spoznavni, čustveni in socialni razvoj, v odraslem obdobju vsestransko bogati človeka in uravnoveša organizem, v zrelih letih pa ohranja umske sposobnosti, fleksibilnost, koordinacijo in nenazadnje tudi socialno življenje. Starejši zažarijo, ponovno zaživijo in se »prebudijo«. Če vse podpremo še z energijo skupine, so koristi in učinki še toliko močnejši.

Ključne besede: gibanje, ples, starejši, zdravje, višja kakovost življenja.



Foto: Alenka Kociper

Dance for the elderly citizens in everyday life

Abstrakt

In the article, we focus on the importance of dance in our lives. Practice with different groups confirms this every day. It's never too late to dance. And also not too early. A beautiful dance is already rocking a baby in mother's lap. In the early age, dance influences children's physical, cognitive, emotional and social development, in adult life, dance enriches our lives and balances the organism, while in mature years it maintains human cognition, flexibility, coordination and, last but not least, social life. The elderly citizens "wake up" and they come alive again. If we all that support with the energy of the group, the benefits and effects are even stronger.

Keywords: movement, dance, elderly citizens, health, higher quality of life.

■ Uvod

Zaradi stalnega zniževanja rodnosti in podaljševanja življenjske dobe v zadnjih desetletjih se močno spreminja starostna sestava prebivalstva; tudi Slovenija se spopada s posledicami dejstva, da se njihovo prebivalstvo postopoma stara (Vertot, 2010). Povečan delež starejšega prebivalstva povzroča številne spremembe v družbi in je vzrok za nove izzive tudi na področju športa.

Redna, zadostna in ustrezna gibalna dejavnost je zelo priporočljiva tudi v starosti. Pripomore k ohranjanju gibalnih sposobnosti in spretnosti, ki so potrebne pri vsakodnevnih opravilih ter vpliva tudi na posameznikovo počutje in splošno zadovoljstvo z življenjem (Berčič idr., 2007). Redna gibalna dejavnost krepi mišice, pozitivno vpliva na kosti, blaži upadanje psihičnih, gibalnih in funkcionalnih sposobnosti telesa, pripomore k zmanjšanju stresa in depresije, izboljšuje družabne spretnosti, samospoštovanje in samozavest, krepi imunski sistem ter vpliva na kvaliteto spanca. Skupaj z ustrežno prehrano varuje tudi pred prekomerno telesno maso in debelostjo, zmanjšuje tveganje za poškodbe pri padcih ter varuje pred večino kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so srčno-žilne bolezni, kapi, visok krvni tlak, sladkorna bolezen tipa 2, osteoporoz, rak debelega črevesa in rak na prsih (Drev, 2010).

Premalo gibanja je torej vzrok za marsikatero bolezen in slabo počutje. Odsotnost ali pomanjkanje gibalne dejavnosti in prekomerno sedenje lahko povzročijo zmanjšanje kostne in mišične mase, kar lahko vodi v prezgodnje staranje in v zmanjšano sposobnost opravljanja vsakdanjih opravil. Podatki za Slovenijo kažejo, da je v starostni skupini nad 65 let telesno nedejavnih kar okoli 60 % starejših odraslih (Drev, 2010).

Čeprav je staranje neizogiben bio-fiziološki proces, ki je za posameznika določen v njegovem genetskem zapisu, je vendarle upadanje fizioloških funkcij mogoče upočasniti. Čeprav procesi upadanja potekajo nenehno, neustavljivo in progresivno, je v določeni meri mogoče vzpostaviti nadzor nad upadanjem navedenih pojavov. Pomembno zadrževalno in kompenzacijsko funkcijo ima pri tem redna gibalna dejavnost (Berčič, 2002; Berčič, 2005).

Vedno več ljudi se tega tudi zaveda. Odločajo se za različne gibalne dejavnosti, med katerimi prevladujejo hoja, planinarjenje, plavanje, kolesarjenje, igra s prijatelji ...

Manj pogosto pa se odločajo za obisk joge ali plesa. Pa vendar je od zavesti do realizacije dolga pot. Zavedati se moramo, da nikoli ni prepozno; najtežje je narediti prvi korak.

■ Gibanje je ples

Ples je govornica telesa, ta pa je jezik občutkov (Zagorc, Vihtelič, Kralj in Jeram, 2013). Ples je najbolj univerzalna oblika človeškega gibanja in prvinsko sredstvo izražanja, obstaja odkar obstaja človek. Pri plesu še posebej starejši morda najprej pomislijo na klasične družabne ples v paru, ki so odlična oblika rekreacije in druženja. A ples je mnogo več kot to, plešemo lahko sami ali v skupini, naučene korake ali po lastnem vzgibu in občutju, ob tem se razvedrilo, sprostito in napolnimo z energijo, po žilah požene zadovoljstvo. Svoj unikaten ritem nosimo v sebi prav vsi in mnogi v Sloveniji plešemo, bodisi rekreativno ali profesionalno. Redkeje pa z zavedanjem, da ustvarjamo nekaj neprecenljivega in pozitivnega za svoje telo – in za svoje možgane.

Kadar plešemo, gibamo, vendar je prisotno še nekaj več; naše notranje doživljanje, čustveno dogajanje, stik z našo dušo. Pri plesu gre za vključenost celega človeka. Čustva in gibanje so medsebojno zelo povezana. Spontano se aktivirajo bazični elementi človeka, kot so telesni stik, sodelovanje, kreativnost in sinhronizacija leve in desne polovice možganov.

Prav glasba in ples skupaj ustvarjata močno energijo in harmonijo ter nam bolj ka-

kor druge umetnosti dajeta možnost za prepoznavanje in izražanje celotnega našega čustvenega sveta. Z besedami Marije Vogelnik: »Telo je ustvarjeno za gibanje in gibanje je isto kot življenje. Če bi se zaustavilo, bi vse zamrlo. In v tem gibanju, ki je neminljivo, je zakoreninjen ples in z njim vred tudi potreba ljudi po njem« (Vogelnic, 2009, str. 11).

■ S plesom razgibamo tudi možgane

Ples ni le telesna vadba, je tudi mentalno vključevanje, zaznavanje in krepitev spomina, svojih zmožnosti ... Ko se pri plesni vadbi učimo novih korakov, urimo pomnjenje gibalnega zaporedja in spodbujamo neobičajne načine gibanja, zaposlimo in urimo tudi možgane.

Ples je sicer zelo subjektivna izkušnja, vendar pa nam nevroznanost pomaga razumeti, kako lahko izkoristimo ples, da se počutimo v sodobnem svetu, ki je prežet s tehnologijo, med seboj bolj povezani.

Študija, ki so jo izvedli leta 2003 raziskovalci na A. Einstein College of Medicine iz NY, je raziskala vpliv 11 različnih prostočasnih gibalnih dejavnosti, vključno s plesom, kolesarjenjem, golfom, plavanjem in tenisom, na tveganje za demenco pri starejših. Ugotovili so, da ples lahko močno izboljša zdravje možganov ter zmanjšuje tveganja za demenco. Bolniki so ob plesu na pesmi, ki so jih poslušali v preteklosti, celo priklicali nekatere spomine. Kajti ravno ples po mnenju raziskovalcev vključuje tako men-



Foto: Alenka Kociper

talni napor kot družabno interakcijo in prava stimulacija zmanjšuje tveganje za Alzheimerjevo bolezen in druge oblike demence (Edwards, 2018).

Zaradi ugodnih učinkov na možgane se ples uporablja tudi kot dopolnilno zdravljenje ljudi s progresivno motnjo nevrološkega gibanja, Parkinsonovo boleznijo. Ljudi z govornimi in gibalnimi omejitvami ples osvobaja in omogoča nov način izražanja. Nudi jim hkrati tudi zelo pomembno psihično podporo, saj se bolniki skozi ples povezujejo, radostijo in zopet lahko občutijo pripadnost skupini (Richter, 2018).

Doživljanje in občutenje svojega telesa skozi gib omogoča zaznavanje sebe, občutek zavedanja samega sebe, ponovne povezanosti s seboj in izgradnjo samovrednotenja, kar ima neverjetno močan učinek tudi na možgane (Payne, 1990).

■ Ples in glasba osrečujeta

S staranjem ali boleznijo se pretok energije v našem telesu zmanjšuje, redna vadba pa nam pomaga pretok ohraniti in okrepiti. Ples telo manj obremeni kot običajna vadba, ni agresiven, zato pa znatno energetsko napolni. Gibanje v povezavi z dihanjem ustvarja ravnovesje med umom in telesom ter s tem izboljšuje našo telesno in mentalno zdravje.

Pri plesu v enaki meri kot gibalne sposobnosti krepimo tudi naše psihične in duševne sposobnosti. Mnogi v tretjem življenjskem obdobju ostanejo brez parterja in bližine družine, osamljeni, odvisni od pomoči drugih in prepuščeni okolju institucije za starejše. Strah pred minevanjem, porazom, nesposobnostjo in nezmožnostjo je pri starejših vsakodnevno prisoten. Ples zmanjšuje napetosti, povečuje raven serotonina, ki pripomore k dobremu počutju. Ples je dejavnost, kjer starejši pridobijo občutek, da se njihovo telo lahko zopet giba, dejavnost, kjer lahko zmorejo, nekaj obvladajo in se radostijo, kjer lahko sami naredijo nekaj za svoje dobro počutje.

Plesno gibanje in glasba napolnita telo s hormonom sreče in spodbujata izločanje oksitocina, ki vpliva na pozitivni odnos do življenja ter zbližuje ljudi. Ples osrečuje, osvobaja dušo in telo. Če smo se kdaj v življenju prepustili igrivosti, se osvobodili spon in zavor odraslosti, smo to lahko izkusili. Vleče nas nazaj, da bi to doživeli znova (Gilbert Green, 1992).



Foto: Alenka Kociper

■ Plesna rekreacija za zlata leta – Vrelec mladosti

Ples kot oblika rekreacije je torej vsekakor kakovostno preživljanje prostega časa in je hkrati telesna, duševna in čustvena sprostitelj vsakega posameznika. Pozitivno vpliva na naše telo in naše misli, odpravlja telesne težave, težave s hrbtenico, sklepi, odpravlja bolečino, izboljšuje medmišično koordinacijo, ohranja pozornost, prispeva k boljšemu spominu, odpravlja stres in napetost (Kociper, 2015).

V nadaljevanju bomo predstavili plesne delavnice za krepitev zdravja in višjo kvaliteto življenja – Vrelec mladosti, ki je specializiran program za ljudi po 60. letu.

Vrelec mladosti je poseben program z metodami in prvinami plesne terapije. Ime "Vrelec mladosti" je sposojeno iz t. i. petih tibetanskih vaj pomlajevanja, ki so prav tako del programa plesne rekreacije za starejše. Srečanja imajo terapevtski koncept in so v skladu s tem ustrezno vodena.

■ Struktura srečanj plesnih delavnic za zlata leta – Vrelec mladosti

Srečanja so strukturirana:

- **Uvodni del** je namenjen uglaševanju s seboj in s skupino, ustvarjanju pozitivne energije in pripravi na nadaljnje delo.

- Sledijo **vaje in igre telesnega** razgibanja, izboljšanja prekrvavitve telesa, pridobivanja večje telesne in psihične moči, gibljivosti, koordinacije, ravnotežja in skladnosti celega telesa ter vključevanje tibetanskih vaj, ki nam vračajo vitalnost in življenjsko energijo.
- Velik poudarek je na izražanju skozi gib in spodbujanju igrivosti, **kreativnosti in domišljije**, kar pomaga pri samospoznavanju in prebuja pozitivne občutke in čustva.
- Medsebojno sodelovanje in **gibalni dialog** sta prisotna preko spontanega opazovanja, prilagajanja drug drugemu in zrcaljenja, nebesedne komunikacije in usklajevanja posameznika s skupino.
- Del plesne rekreacije so tudi **skupinski in družabni plesi** in plesi v krogu, kjer spodbujamo manj običajne načine gibanja. Preko dela v skupini krepimo motivacijo in socialno vključenost. Z





Foto: Alenka Kociper

gibanjem po prostoru ohranjamo **prostorsko orientacijo** in razvijamo predstavo o položaju lastnega telesa v prostoru tako do drugih kot do predmetov.

- Zaključevanje je namenjeno integraciji doživetega, osredotočimo se na dihanje, **umiritev telesa in duha** in se s hvaležnostjo ozremo vase.

Plesni talent ali posebne gibalne spretnosti pri tovrstni plesni rekreaciji nikakor niso potrebne. Vaje izvajamo na mestu, stoje, sede, leže in v prostoru, z veliko mero pazljivosti do našega telesa, posameznih delov telesa in skladnosti telesa.

Cilji plesne dejavnosti za starejše

Ples omogoča in poudarja pomen:

- telesne aktivnosti,

- ohranjanje in krepitev zdravja, tako telesnega kot duševnega,
- višje kakovosti življenja.

Vsekakor preko plesne dejavnosti – prav tako kot pri drugih oblikah vadbe – ohranjamo gibljivost, razvijamo koordinacijo in krepimo vzdržljivost in moč. Primerjalna študija različnih vzdržljivostnih treningov in plesa, ki so jo izvedli v Nemčiji, je pokazala, da imajo vse »anti-aging« učinek, vendar pa je le pri plesu opazna **največja razlika v izboljšanju ravnotežja starejših** kot posledici dodatnega izziva – stalen proces učenja, zaznavanje in učenje ritma, sledenje glasbi in odzivanje na melodijo, pomnjenje gibalnega zaporedja, koordinacija ipd. (*Dancing can reverse the signs of aging in the brain*, 2018).

- Ples nudi tudi **legitimno priložnost dotikanja** drugih in s tem sledenje člo-



Foto: Neva Kralj

vekovi bazični potrebi po sprejemanju in biti sprejet, ki se izraža ravno skozi telesni stik.

- Preko plesnih aktivnosti skrbimo in vplivamo na **psihično moč in voljo starejših**, saj s spoznanjem, da lahko tudi v starosti zmorejo, nekaj obvladajo in se razvedrijo, krepijo samospoštovanje in pozitivno predstavo o sebi, ljubezen do sebe in zaupanje vase, s čimer starejši premagujejo mnoge ovire v tretjem življenjskem obdobju.
- Z delom v skupini spodbujamo komunikacijo in **socialno vključenost**.
- Plesne dejavnosti omogočajo tudi **čustveno sprostitvev in uravnovešajo organizem** – čustva, um, telo in duh.

Rezultat je **zadovoljstvo s seboj, vseplošno dobro počutje in višja kakovost življenja**.

Ena izmed udeleženk, ga. Stana, ki bo letos dopolnila 70 let, je v nekaj stavkih zaobjela svoja doživljanja:

»Kaj mi pomeni gibanje?

To, da se ne zasediš, da ostajaš glede na svoja leta kolikor toliko vitalen, delaš čez dan z manj napora, tudi krepiš svoje zdravje.

Naše plesne delavnice so super, ker razgibaš celo telo. Kako intenzivno delaš, je v tvojih rokah. Doma se težko ali sploh ne pripraviš k telovadbi, posebno z glasbo. Je pa z glasbo lažje, ker te potegne (takt).

Čeprav vsak dan ne delam teh vaj, kljub temu da se gibam (vrt, vnuki, pes), je zelo koristno, da to naredim vsaj enkrat na teden. Po naši vadbi čutim, da je telo sproščeno, z več energije, čeprav imam včasih tudi malo „muskelfibra“.

Zelo rada pridem na to vadbo, tudi zaradi druženja. Meni je super.“

Stana

■ Življenjski krog se zaokrožuje

Pri delu z otroki v prvem obdobju svojega življenja ter starejšimi lahko opazimo veliko podobnosti. Življenjski krog se zaokrožuje.

Preko plesnih aktivnosti vplivamo:

- ✓ na otrokov razvoj; gradimo njegovo osebnost,
- ✓ otroci usvajajo različne gibalne sposobnosti,
- ✓ otroke vzgajamo in izobražujemo,
- ✓ krepimo njihovo samozavest in pozitivno samopodobo.

In kot taki – okrepljeni – lahko vstopajo v življenje.

Starejšim ples omogoča:

- ✓ vzdrževanje, lajšanje in zdravljenje različnih težav, s katerimi se srečujejo v zadnjem obdobju življenja,
- ✓ razbremenitev in razvedrilo,
- ✓ ples jih energetsko napolni in hkrati sprosti,
- ✓ povezuje in druži ter
- ✓ ugodno vpliva na njihovo splošno počutje.

Vse to zvišuje kvaliteto življenja in bogati vrednostni sistem v zadnjem obdobju življenja.



Foto: Neva Kralj

■ Sklep

Zdravje in dobro počutje nista za zmeraj dani vrednoti, saj se ohranjata samo z znanjem, ki ga pridobimo z učenjem. Ostati zdrav in zadovoljen ter živeti v sozvočju s samim seboj in drugimi nam uspe le, če v to vložimo svoj lastni trud in hotenje (Hajdinjak in Hajdinjak, 1997). Zdravo staranje ni samo naključje, ki ga vodijo geni in okoliščine, temveč je to skrbno načrtovanje in uresničevanje zdravega življenjskega sloga (Creagan, 2001).

Pri plesu gre za igrivo in sproščujoče gibanje, zato se človek hkrati sprošča tako telesno kot duševno. Zaradi številnih ugodnih učinkov na človeka bi morali tudi v poznejših letih ples oziroma redno gibalno dejavnost nasploh izbrati kot svojo pot ohranjanja svežine telesa in duha in tako čim dlje kakovostno živeti. Gibanje bi morala postati pomembna prvina kakovosti življenja slehernemu posamezniku in mu bogatiti njegov življenjski vsakdan.

Življenjska naloga vsakogar od nas je, da se uresničimo kot celostno, edinstveno bitje. Naše individualno življenje je naša edina priložnost (Kosič, 1997).

■ Literatura

1. Berčič, H. (2002). Redno športnorekreativno udejstvovanje je eden od temeljev uspešnega staranja. *Šport*, 50 (2), 26–31.
2. Berčič, H. (2005). *Šport starejših za danes in jutri: strokovni posvet*. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez, Odbor športa za vse.
3. Berčič, H., Sila, B., Tušak, M. in Semolič, A. (2007). *Šport v obdobju zrelosti*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
4. Creagan, E.T. (2001). *Klinika Mayo o zdravem staranju*. Ljubljana: Educy.
5. Dancing can reverse the signs of aging in the brain (2018). Pridobljeno iz <https://blog.frontiersin.org/2017/08/29/dancing-can-reverse-the-signs-of-aging-in-the-brain/>
6. Drev, A. (2010). *V gibanju tudi v starosti*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.



Foto: Neva Kralj

7. Edwards, S. (2018). *Dancing and the Brain*. Pridobljeno iz <http://neuro.hms.harvard.edu/harvard-mahoney-neuroscience-institute/brain-newsletter/and-brain-series/dancing-and-brain>
8. Gilbert Green, A. (2007). *Creative Dance for All Ages. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance*. Reston: AAHPERD.
9. Hajdinjak, M. in Hajdinjak, L. (1997). *Kaj pa zdravje*. Maribor: Rotis.
10. Kociper, A. (5. januar 2015). Plešemo z dušo in telesom. Ljubljana: *Slovenske novice*, str. 10–11.
11. Kosič, R. (1997). *Notranji mir brez pomirjeval*. Ljubljana: Samozaložba.
12. Kraševac Ravnik, E. (2005). *Gibanje za zdravje odraslih – stanje, problemi, podporna okolja; zbornik referatov*. Ljubljana: inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
13. Payne, H. (1990). *Creative movement and Dance in groupwork*. Oxon: Winslow Press.
14. Richter, R. (2018). A new rhythm. Dance benefits Parkinson's patients. Pridobljeno iz <https://stanmed.stanford.edu/2017winter/dance-for-parkinsons-disease-at-the-stanford-neuroscience-health-center.html>
15. Vertot, N. (2010). *Starejše prebivalstvo v Sloveniji*. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije.
16. Vogelnik, M. (2009). *Ples skozi čas in balet skozi svet*. Ljubljana: JSKD
17. Zagorc, M., Vihtelič, A., Kralj, N. in Jeram, N. (2013). *Ples v vrtcu*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Neva Kralj, plesna pedagoginja
Plesni Epicenter - zavod za plesno vzgojo,
izobraževanje, pomoč z umetnostjo in
prosti čas
neva.kralj@plesniepicenter.si