

# Izrazni gib za dobro bit

Priročnik za izvedbo sklopa delavnic izraznega giba

Različica 1.0

Saša Bavcon Uduč

Trbovlje, 15. 10. 2026

# Uvod

---

Izrazni gib za dobro bit je sklop dvanajstih delavnic izraznega giba za odrasle, ki želijo bolje razumeti svoj odziv na stres, se povezati s svojim telesom in v varni skupini poiskati nove vire moči za vsakdan. Delavnice se navdihujejo iz sodobnega plesa, ter teorije in prakse plesno-gibalne terapije in avtentičnega gibanja, vendar niso ne terapija ne priprava na nastop. Cilj je skozi umetnost izboljšati dobrobit posameznika.

## Namen

Stres se ne kaže le v mislih, temveč tudi v telesu: v napetosti, plitkem dihanju, v ustaljenih vzorcih drža in gibanja. Sklop delavnic ponuja prostor, v katerem lahko Udeleženci te odzive opazijo, raziščejo in jih skozi gib preoblikujejo. Delavnice so usmerjene k:

- zmanjševanju stresa in krepitvi samoregulacije,
- večjemu zavedanju telesa in prijaznejšemu odnosu do njega,
- raziskovanju osebnega prostora in postavljanju meja,
- krepitvi občutka povezanosti z drugimi,
- spoznavanju preprostih gibalnih orodij, ki jih lahko Udeleženec uporabi tudi v vsakdanu.

Delavnice so netekmovalne narave, plesno predznanje ni potrebno. Cilj ni učenje plesnih korakov ali ustvarjanje predstave, temveč osebno izražanje. Pomembno ni, kako je gib videti, temveč kako ga Udeleženec doživlja.

## Zasnova sklopa

Delavnice si sledijo v zaporedju, saj vsaka gradi na izkušnjah prejšnjih. Proces vodi od postavitve varnega okolja in prvega stika s telesom prek raziskovanja stresa in virov moči do skupinske podpore, preoblikovanja ustaljenih vzorcev in zaključka.

- **1.–3. delavnica: Temelji.** Postavitev okvirov varnega okolja, prvi stik s telesom, raziskovanje osebnega prostora, zrcaljenje in odziv na pritisk.
- **4.–5. delavnica: Stres in viri moči.** Udeleženci raziskujejo svoj odziv na stres, iščejo, kaj jih drži pokonci, in se prvič srečajo z avtentičnim gibanjem.
- **6.–7. delavnica: Skupina kot opora.** Pozornost se s para razširi na celotno skupino, ki postane prostor podpore, potrditve in skupnega gibanja.
- **8.–9. delavnica: Vzorci in pretok.** Udeleženci prepoznajo ponavljajoče se gibalne vzorce in jih preoblikujejo v mehko, tekoče gibanje.
- **10. delavnica: Meje in prepustnost.** Koliko prostora si dovolimo zavzeti ter kaj iz okolice spustimo vase in česa ne.
- **11. delavnica: Telo, ki pripoveduje.** Zgodbe, ki jih nosi telo, izražene v plesu in videne s strani Priče.
- **12. delavnica: Zaključek.** Pogled na prehojeno pot, utrditev izkušnje v osebni gibalni stavku in slovo od skupine.

## Potek posamezne delavnice

Od druge delavnice naprej ima vsaka delavnica enako ogrodje: uvodni krog, v katerem Udeleženci delijo svoje počutje, tri do štiri vaje in zaključni krog, namenjen refleksiji. Vaje se izmenjujejo med samostojnim delom, delom v parih in v skupini, mnoge potekajo ob glasbi. Pri ubesedenju občutkov si Udeleženci v nekaterih vajah pomagajo s slikovnimi kartami (Dixit, Resilio), ki jim omogočajo, da razkrijejo le toliko, kolikor želijo.

## Varno okolje

Na prvi delavnici skupina sprejme štiri načela, ki veljajo ves čas: nenasilje, zaupnost, neobsojanje in prostovoljnost. Udeleženec v vsaki vaji sodeluje le toliko, kolikor želi, in lahko vedno reče ne. Izvajalec skrbi, da se ta načela spoštujejo, in vaje prilagaja skupini, ki je pred njim.

## Zaprta skupina

Občutek varnosti se v skupini gradi postopoma, z zaupanjem med Udeleženci. Vsak prihod novega člana ta proces deloma vrne na začetek. Zato priporočamo, da se novi Udeleženci skupini lahko pridružijo do vključno tretje delavnice, nato pa se skupina zapre.

Pravilo naj Izvajalec pojasni že ob vabilu k udeležbi in ponovno na prvi delavnici, da Udeleženci vedo, zakaj je pomembna redna udeležba od začetka. Izjema je mogoča le, če se z njo strinja celotna skupina.

## Opazovalci, telefoni in snemanje

Med delavnico so v prostoru prisotni le Udeleženci in Izvajalec. Opazovalcev, ki se delavnice ne udeležijo aktivno, ne vabimo. Če je prisotnost opazovalca nujna, na primer za dokumentacijo ali strokovno spremljanje, mora Izvajalec skupino o tem obvestiti vnaprej in pridobiti njeno soglasje. Opazovalec je takrat zavezan enakim načelom kot Udeleženci, posebej načelu zaupnosti.

Telefoni naj bodo med delavnico utišani in odloženi izven gibalnega prostora. Že sam pogled na telefon v rokah nekoga lahko pri drugih zbudi občutek, da so opazovani ali snemani, in skupini vzame občutek varnosti. Fotografiranje in snemanje sta dovoljena le z izrecnim soglasjem vseh prisotnih. Posnetki, ki prikazujejo Udeležence, se brez njihovega dovoljenja ne objavljajo.

Tudi to pravilo naj Izvajalec skupaj s štirimi načeli predstavi na prvi delavnici.

## Komu je priročnik namenjen

Priročnik je namenjen vsem, ki bi želeli sklop delavnic izvesti s skupino odraslih: plesnim pedagogom, umetnikom, strokovnjakom s področja pomoči z umetnostjo ter drugim, ki vodijo gibalne skupine. Vsaka delavnica je opisana z zaporedjem vaj, navodili za Izvajalca in opombami, na kaj biti pozoren. Ker lahko vaje odprejo tudi močna čustva, priporočamo, da ima Izvajalec izkušnje z vodenjem skupin, znanje prve psihološke pomoči in možnost supervizije.

# Model izvedbe

---

## Priprava prostora

Priporoča se velik in miren prostor, v katerem je dovolj prostora tako za pogovorni krog, kot tudi za prosto gibanje vseh Udeležencev. Prostor predstavlja kontekst celotne delavnice, zato naj bo urejen in naj daje občutek zasebnosti in varnosti. Zato je pomembno zagotoviti, da med izvajanjem delavnice tretjim osebam dostop ni dovoljen.

## Ozvočenje

Za delavnico izraznega giba potrebujemo primerno ozvočenje. Bolje je uporabiti dva zvočnika, postavljena na nasprotnih straneh prostora, kot enega močnejšega. Dva zvočnika zvok bolj enakomerno razporedita po prostoru. Tako glasba ni preglasna ob zvočniku in ne pretiha na drugi strani prostora.

## Ostali rekviziti

- Karte Dixit in/ali Resilio
- Zvezek in pisalo
- Glasba, primerna za sodobni ples (*npr. Emancipator*)
- Likovni pribor

## Obiski kulturnih prireditev

---

Sklop delavnic je smiselno dopolniti s skupnimi obiski kulturnih prireditev. Ob šestih obiskih na dvanajst delavnic se umetnost, ki jo Udeleženci doživijo kot gledalci, poveže z umetnostjo, ki jo ustvarjajo s svojim telesom. Prireditve je navdih za gibalno raziskovanje, izhodišče za pogovor in hkrati priložnost, da se skupina poveže tudi zunaj delavnic.

### Izbor prireditev

Prireditve naj ne bodo omejene na ples. Primerne so gledališke in plesne predstave, koncerti, razstave in druge oblike, ki nagovarjajo telo, čutila ali čustva. Raznolikost Udeležencem pokaže, da lahko umetnost doživljajo na različne načine.

Izbor naj nastaja skupaj z Udeleženci. Izvajalec jih že na začetku sklopa povabi, naj sami predlagajo dogodke, ki so jih pritegnili. Ko skupina soodloča o programu, se poveča njena pripravljenost za sodelovanje in občutek pripadnosti.

Pri izboru naj Izvajalec upošteva:

- **Dostopnost.** Prednost imajo prireditve v domačem kraju ali bližnji okolici. Za oddaljeneje je treba pravočasno urediti prevoz.
- **Termin.** Obisk je najlažje izvesti isti večer po delavnici, saj je skupina takrat že zbrana.
- **Stroške.** Vstopnice je treba rezervirati pravočasno, saj so priljubljene prireditve hitro razprodane.
- **Vsebino.** Izvajalec naj prireditve vsaj na kratko pozna vnaprej in presodi, ali bi lahko pri komu od Udeležencev odprla zelo boleče teme.

### Pogovor po obisku

Obisku naj sledi kratek moderiran pogovor, po možnosti še isti večer ali na začetku naslednje delavnice. Izvajalec Udeležence povabi, naj delijo, kaj jih je nagovorilo, kaj so ob tem čutili in kje v telesu so to zaznali. Pogovor ni kritika prireditve. Pomembno ni, ali je bila »dobra«, temveč kaj je sprožila v posamezniku.

Veljajo enaka načela kot na delavnicah: prostovoljnost, neobsojanje in zaupnost.

### Srečanje z ustvarjalci

Če je mogoče, naj se vsaj nekaj obiskov dopolni s pogovorom z ustvarjalci: avtorji, izvajalci ali umetniki. Udeleženci tako umetnost spoznajo od blizu in dobijo vpogled v to, kako umetnik dela s telesom, gibom ali materialom. Za takšno srečanje se je treba z ustvarjalci dogovoriti vnaprej.

Obiski prireditev naj bodo dodatek, ne glavna rdeča nit izvedbe programa. V praksi se namreč pokaže, da je za Udeležence obisk prireditev ob nestandardnih časih lahko ovira. Tako moramo zagotoviti, da se lahko aktivno udeležijo delavnic tudi, če niso obiskali prireditev.

## Prva delavnica

---

Na prvi delavnici so postavljeni temelji celotnemu sklopu. Kratki predstavitvi projekta sledi skupinski pogovor o motivaciji (kaj te je nagovorilo, da si se udeležil delavnice) in pričakovanjih.

Kljub temu, da se bo skupinska dinamika vzpostavljala skozi celoten program, je potrebno že na začetni delavnici postaviti okvire varnega okolja:

- **Načelo nenasilja:** nad seboj in drugimi. To pomeni upoštevanje volje in želja drugih in jasno postavljanje meja. Ne gre za to, da na grob način, s pretiravanjem presegamo svoje zmožnosti, saj lahko pride do poškodb (tako fizičnih kot psihičnih).
- **Načelo zaupnosti:** kar se dogaja v skupini, ostane v skupini.
- **Načelo neobsojanja.**
- **Načelo prostovoljnosti:** počneš le to, kar želiš; vedno imaš možnost reči ne.
- **Dogovor** o zaprti skupini, telefonih in snemanju (glej poglavje Varno okolje).

### Prva vaja (sede v krogu): Poišči karto, ki najbolje opiše tvoje počutje

Uporabi karte (Dixit, Resilio ali podobne). Karte Udeležencem omogočajo premislek o lastnem počutju in hkrati navezovanje na vizualne elemente za lažjo komunikacijo.

Udeleženci izberejo karto in jo prinesejo s seboj v krog. Izvajalec jih povabi, da drug za drugim pokažejo svojo karto in povedo, kako se počutijo, oziroma opišejo, kako karta predstavlja njihovo počutje. Pri tem ne sledijo določenemu vrstnemu redu, temveč se vsak Udeleženec sam odloči, kdaj bi želel biti na vrsti (lahko pa se odloči, da svoje karte in počutja ne razkrije). Izkušnje kažejo, da pogosto tudi drugi Udeleženci radi pokomentirajo karto ali podajo povratno informacijo. Izvajalec skrbi, da ima vsak dovolj prostora, ter da se spoštujejo okviri varnega okolja.

Cilj uporabe kart je, da Udeleženci lažje izrazijo svoja občutja, se po potrebi (deloma) skrijejo za podobo in razkrijejo le toliko, kolikor so pripravljeni razkriti.

*Čeprav je morda prva misel pri sedenju v krogu, da bi sedeli na tleh, je bolje uporabiti stole, posebej, če pričakujemo starejšo populacijo, oziroma ne vemo, kakšna bo skupina (inkluzivnost, sproščenost, udobje).*

### Druga vaja: Prelet telesa

Izvajalec povabi Udeležence, da v mislih sistematično preletijo svoje telo, kako se počutijo, kaj in kje v telesu zaznavajo. Vsak Udeleženec si izbere gib, ki ga potrebuje njegovo telo in ga pokaže. Ostali ga ponovimo za njim. Svoj gib si Udeleženec zapomni.

### Tretja vaja: Raziskovanje osebnega prostora

Udeležence povabimo v gibalni del prostora. Usmerimo jih naj raziskujejo prostor, hodijo po njem v različne smeri, z različnimi hitrostmi, pri tem naj sledijo lastnemu vzgibu.

Čez nekaj časa (po občutku) Udeležencem damo dodatno navodilo: med hojo naj se srečujejo z očmi, kar kasneje nadgradimo s kratkim zrenjem iz oči v oči. Na kratko naj opazujejo obraz drug drugega, ob

tem pa naj bodo pozorni na to, kaj sami vidijo, kako se počutijo ob zrenju, kje v telesu to zaznavajo. Zavestno naj se poizkušajo približati drugemu do točke, ko je to obema še prijetno.

*Vaja zrenja je potentna. Na prvi delavnici jo zato izvajamo na kratko (posamezna srečanja in skupna dolžina izvedbe), Izvajalec naj večkrat poudari, da naj Udeleženci ne presegajo meje prijetnega.*

Vaja je namenjena raziskovanju psihosocialnega vidika vstopanja drugih v naš prostor. Kaj pri tem občutimo, kako sami vstopamo v prostor drugih, ali znamo postaviti meje.

## Druga delavnica

---

### Uvodni krog

Od sedaj vsako delavnico začnemo z uvodnim krogom (check-in). V njem Udeleženci v sproščenem vzdušju delijo, kako se danes počutijo, nato jih vprašamo, kako so se počutili po prejšnji delavnici, oziroma o njihovih opažanjih.

### Prva vaja: Tresenje telesa

Udeleženci z otresanjem različnih delov telesa sproščajo napetosti dneva. Izvajalec pri tem sodeluje, a ne usmerja Udeležencev, kateri del telesa naj otresejo, v kakšnem vrstnem redu, ipd. Poskrbeti pa mora za sproščeno, igrivo vzdušje, poudariti načelo neobsojanja in prostovoljnosti.

### Druga vaja: Hoja po prostoru

Udeležence Izvajalec povabi, da hodijo po prostoru; pri tem naj se premikajo na različne načine, menjavajo smeri, načine gibanja. Gibanje pospremi s komentarjem, da imamo tudi v življenju različne poti.

### Tretja vaja: Zrenje iz oči v oči v parih

To pot vajo Udeleženci izvajajo v paru z izbranim soudeležencem, malo dlje, kot na prvi delavnici, a še vedno do točke udobja. Izvajalec sodeluje v primeru, da je kdo ostal brez para. Po vaji se vrnemo v pogovorni krog in si delimo izkušnje.

### Četrta vaja: Gibalni dialog v paru – zrcalo

Udeleženca se dogovorita, kdo bo začel. Udeleženec A izvaja gibe, Udeleženec B njegove gibe ponavlja. Na znak Izvajalca zamenjata vlogi. *Izvajalec po potrebi poudari, da ne gre za tekmovanje v kompliciranih gibih, temveč za raziskovanje svojih občutij.* V tretji rundi se Udeleženca brez besed sama »dogovarjata«, kdo bo vodil in kdo sledil. Po vaji se v pogovornem krogu pogovorimo o razlikah v občutkih, kadar nekdo vodi ali pa je voden; katera vloga je vsakemu posameznemu Udeležencu ljubša.

### Zaključni krog

Tudi zaključni krog bo od sedaj del vsake delavnice. Začnemo ga s kratkim sproščanjem, kateremu sledi evalvacija. Udeleženci se pogovoru priključujejo po lastnem navdihu (torej ne nujno po nekem vrstnem redu). Delijo svoje občutke o delavnici.

## Tretja delavnica

---

### Uvodni krog

#### Prva vaja: Uглаševanje

V prostoru za gibanje naredimo večji krog. Izvajalec določi začetni ritem; vsi ploskajo v tem ritmu. Udeleženci eden po eden (po lastnem impulzu) v ritem dodajo svoj gib – namesto ploskanja takrat vsi ponavljajo njegov gib v originalnem ritmu. Nato lahko svoj gib doda drug Udeleženec, ali pa prvi Udeleženec sam prekine svoj gib in gre nazaj v ploskanje. Na koncu Udeleženci vaje podajo kratko refleksijo o občutkih med skupnim izvajanjem ritma ter gibov.

#### Druga vaja: Gibanje po prostoru

Udeleženci se poljubno gibajo po prostoru, raziskujejo gibanje telesa. Izvajalec jih spodbudi, naj pri tem raziskujejo, kakšne gibe lahko naredijo različni deli telesa; poudarek naj dajo na gibanju dela telesa, kjer čutijo stres.

Vaja se nadgradi tako, da Udeleženci izberejo nekoga v prostoru in začnejo od daleč ponavljati njegovo gibanje. Sledi kratka refleksija (ni se potrebno vrniti v pogovorni krog).

#### Tretja vaja: Potisni – popusti

Vaja se dela v parih. Namen vaje je raziskovanje odziva na pritisk. Zamrznemo, se umaknemo ali upremo?

Oseba A nežno potiska osebo B (Izvajalec poudari, da vaja ni namenjena ugotavljanju, kdo je močnejši). V prvi ponovitvi oseba B nepremično stoji pri miru – upor. V drugi ponovitvi oseba B sprejme pritisk in silo preusmeri v prostor. Vlogi se nato zamenjata. Sledi kratka refleksija: kako so se Udeleženci počutili v enem ali drugem primeru?

#### Četrta vaja: Ples varnega prostora (ob glasbi)

Udeleženci hodijo po prostoru. Začutijo naj del telesa, v katerem se čutijo varne in nanj položijo roke. Za trenutek se ustavijo in povežejo z njim. Nato osredotočeni na ta del telesa gibajo/plešejo po prostoru – ples varnega prostora.

### Zaključni krog

## Četrta delavnica

---

### Uvodni krog

Vsak Udeleženec izbere Resilio (ali Dixit) karto, ki najbolje opisuje njegov odziv na stres ali vir moči, ki ga je začutil v času od zadnje delavnice. Refleksija (ta karta predstavlja moj stres/moč, ker ...)

### Prva vaja: Razširjena membrana (ob glasbi)

Ta vaja nadgrajuje zadnjo vajo prejšnje delavnice. Udeleženci ponovijo svoj ples varnega prostora. Izvajalec jih povabi k občutenju tega, da varen prostor ni le v telesu, temveč okoli njih, kot mehka, svetleča membrana. Raziskujejo prostor in se gibajo po njem. Ko se srečajo z drugim Udeležencem, se njihovi varni prostori združijo. Ne zadenejo drug ob drugega, temveč prilagodijo gib.

**Refleksija:** kako se je spremenil občutek varnosti, ko ste svojo membrano delili z drugimi?

### Druga vaja: Stresni veter in stabilno jedro

Udeleženci se razdelijo približno na polovico. Prva skupina predstavlja stresni veter; premikajo se hitro, menjavajo smer, premikajo se lahkotno. Druga skupina predstavlja stabilno jedro; premikajo se počasneje, naravnost, močno. Izvajalec Udeležence povabi, da opazujejo svoje odzive: kako reagirajo na kaos okoli njih, kako na bližino.

Cilj je prepoznavanje lastnega odziva na zunanji stres ter krepitev sposobnosti ohranjanja notranjega miru znotraj skupinske dinamike.

### Tretja vaja: Sidro (ob glasbi)

Udeleženci se vrnejo k svojim kartam. Nato skozi ples poiščejo svoj nov gib – gib rešitve. Le-tega drug drugemu pokažejo s plesom v krogu.

### Zaključni krog

Le-ta postane bolj strukturiran. Skozi pogovor Udeleženci na vsaki delavnici ugotavljajo:

- kateri del telesa oziroma katero telesno zaznavo (toplota, teža, sproščenost, ...) najbolj občutijo,
- v katerem delu delavnice so se najbolj počutili povezane s skupino ali določenim posameznikom,
- kateri gib/dogodek jim je prinašal največje ugodje,
- primerjava notranjih napetosti pred in po delavnici.

# Peta delavnica

---

## Uvodni krog

### Prva vaja: Karte Resilio

Izvajalec pojasni, da so v prejšnji delavnici v kartah razkrivali obraz stresa, sedaj pa naj poiščejo obraz tega, kar nas drži pokonci. Izberejo naj karto, ki zanje predstavlja sidro v viharju. Udeleženci naj svojo karto simbolno prenesejo v telo: kje v telesu se »sidro«, oziroma to, kar je na karti, nahaja?

### Druga vaja: Od bremena k rešitvi (ob glasbi)

Vsak se spomni giba rešitve iz prejšnje delavnice, ki so ga kazali v krogu. Gib na začetku ponavljajo, nato pa ga začnejo spreminjati, preoblikovati. Izvajalec povabi Udeležence k refleksiji v gibanju: na kateri točki se stres spremeni v nekaj drugega? Kateri del telesa pri tem najbolj pomaga?

### Tretja vaja: Zrenje v oči

Udeleženci dlje časa (3–5 minut) zreta drug drugemu v oči. Izvajalec poudari, da če je komu neprijetno, lahko vedno odmakne pogled, in, če si kasneje želi, pogled zopet vzpostavi. Izvajalec zastavi vprašanja (Kakšen je občutek, ko nas soudeleženci gledajo brez sodbe? Kje v telesu čutite odziv na pogled drugega?). Refleksija to pot poteka med Udeležencema v paru, ki se pogovarjata o teh vprašanjih in drugih svojih občutkih med zrenjem.

### Četrta vaja: Avtentično gibanje (ob glasbi)

Udeleženci se razdelijo v pare. Eden izmed njiju postane plesalec, drugi Priča. Plesalec pleše z zaprtimi očmi, Priča ga opazuje in varuje.

**Prizemljitev.** Čez nekaj minut Izvajalec povabi plesalce, da počasi zaključijo svoje gibanje, a naj ne odpirajo oči. Poiščejo naj svojo končno obliko za danes. Preden odprejo oči, naj zopet začutijo svoje telo, se ga dotaknejo z rokami in tako začutijo njegovo fizično mejo, pozornost naj usmerijo v tla ter svoj stik z njimi. Ko odprejo oči, naj najprej pogledajo v tla, nato v Pričo in se ji z gibom/gesto tiho zahvalijo za varen prostor. Sledi refleksija: kaj so v plesu plesalca občutile Priče, kaj so občutili plesalci pri sebi. Vlogi se nato zamenjata.

## Zaključni krog

## Šesta delavnica

---

### Uvodni krog

To pot ga izvajamo v prostoru za gibanje. Poiščejo se isti pari, kot zadnjič. Stojijo na razdalji 1,5 m. Izvajalec jih povabi, da se brez besed pogledajo ter spomnijo prejšnje delavnice – zrenja ter avtentičnega giba. Partnerja se uskladita le z dihom. Vsi pari se premaknejo v skupni krog. Predhodno pozornost na svojega partnerja naj sedaj razširijo na celo skupino, na celoten krog.

### Prva vaja: Veriga avtentičnih impulzov

Udeleženci še vedno stojijo v krogu. Izvajalec jih povabi, da ko nekdo med njimi začuti impulz, naj začne svoj avtentični gib. Ostali naj ga eden za drugim (po vrsti) ponovijo. Pri tem naj ne ponovijo le oblike, temveč tudi energijo, kvaliteto giba. Nato počakajo, da dobi impulz za svoj avtentični gib nekdo drug.

Cilj je, da Udeleženci dobijo potrditev: moj notranji svet je viden drugim in skupina ga upošteva in spoštuje.

### Druga vaja: Nevidni valovi podpore

Udeleženci se razdelijo v dve skupini, vsaka zase formira krog. V vsakem krogu po eden od Udeležencev vstopi v krog in z zaprtimi očmi izvaja avtentično gibanje. Ostali ga spremljajo. Izvajalec pove, da krog predstavlja morje, ki drži ladjo. Udeleženci se v sredini kroga menjajo.

### Tretja vaja: Eno telo

Še vedno smo v dveh krogih. Izvajalec Udeležence povabi, da z mehkim pogledom spremljajo celotno skupino; ne osredotočajo se na posameznika. Nato poda navodilo, da bo krog postal eno telo. Vsak naj počaka svoj impulz za gibanje in se pridruži plesu. Dovolj gibu, da te premakne. Čez nekaj časa Izvajalec da navodilo, da Udeleženci upočasnijo gibanje, nato ga počasi zaključijo.

**Refleksija z Resilio kartami:** vsak Udeleženec poišče karto, ki mu predstavlja občutek skupine po teh opravljenih vajah.

### Zaključni krog

## Sedma delavnica

---

### Uvodni krog

Izvajamo ga v prostoru za gibanje, v krogu. Vsak Udeleženec pokaže gib nekoga drugega, ki si ga je zapomnil iz prejšnje delavnice, ko je bil v vlogi opazovalca.

### Prva vaja: Tkanina upora

Udeleženci se razporedijo v dve skupini. Člani skupine A se razpostavijo po prostoru, skupina B stoji ob strani in jih najprej le opazuje. Udeleženci v skupini A dobijo nalogo, da si predstavljajo, da je prostor okoli njih postal gost. Prebijajo se skozi prostor in ob vsakem gibu čutijo napor. Prebijajo se skozi gost prostor s celim telesom. V katerem delu telesa čutijo največ napora?

Člani skupine B najprej opazujejo. Izvajalec jim poda navodilo, naj se pridružijo plesalcem iz skupine A (vsak si izbere enega) in najprej zrcalijo njihov ples, nato pa ga začnejo mehčati – v njihov gib začnejo postopno vnašati mehko. Sedaj skupina A začne zrcaliti skupino B, ki še naprej transformira gib v smeri vse večje mehko. Čez nekaj časa skupini zamenjata vloge in začneta od začetka; sedaj skupina B začne z gibom skozi gost prostor. Sledi refleksija.

### Druga vaja: Arhitektura skupine

Udeleženci se iz obeh skupin zberejo v skupnem krogu. Izvajalec jih povabi, da še enkrat začutijo, kje v telesu so pri prejšnji vaji čutili največ napora, in ta del ob izdihu zavestno zmehčajo.

Nato vsak Udeleženec počasi iztegne eno ali obe roki proti sredini kroga, na višini, ki mu ustreza (visoko, srednje ali nizko). Roke se med seboj ne dotikajo, so pa dovolj blizu, da Udeleženci začutijo toploto in prisotnost drugih. Tako iz rok nastane skupna »arhitektura« skupine. Udeleženci v njej nekaj časa le dihajo in opazujejo. Izvajalec jih povabi, da začutijo razliko med težo na začetku delavnice in povezanostjo zdaj. Na koncu vsi hkrati ob izdihu počasi spustijo roke ob telo.

*Vaja je mirna in kratka. Izvajalec naj ne spodbuja dotika; bližina naj ostane na ravni, ki je prijetna vsem.*

**Refleksija:** kje v telesu ste začutili prehod iz napora v mehko? Kdaj ste začutili, da niste sami v svojem naporu?

### Zaključni krog

## Osma delavnica

---

### Uvodni krog

Izvajamo ga sede, v pogovornem krogu. Na koncu uvodnega kroga sede z zaprtimi očmi Udeleženci spremljajo svoje telo. V katerem delu telesa se danes kopiči energija? S počasnim, zavestnim gibom jo sprostijo v prostor.

### Prva vaja: Telesni spomin (ob glasbi)

Prosto gibanje po prostoru. Izvajalec vodi Udeležence, naj ob gibanju občutijo svoje celo telo in se z njim povežejo. Nato naj poizkusijo najti prostor, kjer se po njihovem skriva njihov vzorec. Pustijo naj temu delu, da za kratek čas prevzame celotno gibanje.

### Druga vaja: Ponavljajoči gib

Vsakdo naj poišče gibalni vzorec, ki ga v vsakdanjem življenju pogosto ponavlja. Če ga ne najde, naj si ga izmisli. Vsak Udeleženec nato ponavlja svoj gib – ponavlja ga dolgo časa, pri tem opazuje, kako gib vpliva na njegovo psihično in fizično počutje. Gib še vedno ponavlja, dokler ne postane nesmiseln, neprijeten. Na povabilo Izvajalca začnejo Udeleženci svoj gib mehčati, ga preobraziti.

### Tretja vaja: Prosto gibanje po prostoru

Udeleženci se ponovno povežejo s svojim telesom, občutijo svobodo giba. Sledi refleksija: kaj ostane, ko opustimo vzorec, vedenje?

### Četrta vaja: Vodena meditacija čuječnosti

Izvaja se sede, v pogovornem krogu, z zaprtimi očmi. Izvajalec vodi meditacijo, pri kateri se Udeleženci osredotočajo na posamezne dele telesa in jih sproščajo.

### Zaključni krog

## Deveta delavnica

*Delavnica vključuje likovno vajo, ki zahteva pripravo materiala in čas za ustvarjanje, zato bo verjetno daljša od ostalih. Zanj je smiselno rezervirati nekoliko več časa kot običajno.*

### Uvodni krog

#### Prva vaja: Podajanje iskre svetlobe

Vaja je nadaljevanje uvodnega kroga. Udeleženci se predstavijo v prostor za gibanje in formirajo krog. Med seboj si podajajo namišljeno »iskro svetlobe«. Eden od Udeležencev vrže namišljeno iskro in jo poda drugemu, ta jo »ujame« in poda naprej.

#### Druga vaja: Likovna ekspresija (ob glasbi)

**Priprava:** Na voljo naj bodo listi papirja večjega formata (na primer A3) in likovni material: voščenke, suhe in oljne pastele, flomastri, po možnosti tudi tempera ali akvarelne barve, lepilo, škarje, selotejp ter revije s slikovnim materialom (za kolažno tehniko).

*Material naj bo pripravljen pred začetkom vaje, da se tok delavnice ne prekine.*

Udeleženci poiščejo prostor, kjer bodo ustvarjali. Izvajalec jih povabi, da za trenutek zaprejo oči, se povežejo z dihom in začutijo, kakšno je njihovo občutje ta trenutek ter kje v telesu ga zaznavajo. Nato ob glasbi odprejo oči, izberejo barve, ki jih pritegnejo, in pustijo roki, da vodi. Ustvarjajo lahko z linijami, ploskvami, pikami, mešajo barve, pritiskajo močno ali nežno, rišejo s prsti.

Izvajalec poudari, da ne gre za lepo sliko ali upodobitev nečesa, temveč za sled občutja. Ni pravnega in napačnega, ni ocenjevanja. Izvajalec med ustvarjanjem ne hodi okoli Udeležencev, ne gleda čez ramo in ne komentira. Glasba naj bo instrumentalna, mirna in brez izrazitega ritma. Ko glasba utihne, Udeleženci odložijo material in si v tišini ogledajo svoje delo. Izvajalec jih povabi, naj sliki dajo naslov ali eno besedo.

#### Tretja vaja: Pisanje po prostoru (ob glasbi)

Izvajalec povabi Udeležence, da sled, ki so jo pravkar pustili na papirju, zdaj prenesejo v prostor in v telo. Spomni jih tudi na prejšnjo delavnico, kjer so raziskovali vzorce. Tokrat bodo prostor okoli sebe uporabili kot platno, vsi deli telesa pa predstavljajo čopič. Izvajalec jih povabi, da raziskujejo vse plesne nivoje (visoki, srednji, nizki). Namesto krča iz prejšnje delavnice, vnašamo pretok, gibanje naj bo mehko, lahkotno, neprekinjeno.

#### Četrta vaja: Skupinski mostovi (ob glasbi)

Udeleženci se razdelijo v dve skupini. Njihova naloga je, da vsaka skupina zase ustvari živo, gibljivo skulpturo, ki predstavlja nekaj stabilnega a hkrati zračnega. Udeleženci imajo nekaj časa za posvetovanje in testiranje, nato skupini druga drugi predstavijo svojo skulpturo. Sledi refleksija.

## **Zaključni krog**

To pot ga začnemo z vajo Moj novi simbol. Vsak Udeleženec izbere karto (Resilio ali Dixit), ki predstavlja to, kar postaja, ko odloži bremena. Kateri element na karti ga trenutno najbolj nagovarja?

Nadaljujemo z običajnim zaključnim krogom.

## Deseta delavnica

---

### Uvodni krog

#### Prva vaja: Moja kinesfera

Udeleženci se razporedijo po prostoru tako, da ima vsak dovolj prostora okoli sebe. Z zaprtimi očmi z rokami počasi raziskujejo prostor okoli telesa: nad glavo, ob straneh, spredaj, zadaj in do tal. Izvajalec pojasni, da je to njihova kinesfera, osebni gibalni prostor, ki ga nosijo s seboj, kamorkoli gredo.

Udeleženci naj začutijo, kje se njihov prostor konča. Je spredaj širši kot zadaj? Je danes velik ali majhen?

#### Druga vaja: Majhen – velik prostor (ob glasbi)

Udeleženci ostanejo vsak na svojem mestu. Izvajalec jih povabi, naj se gibljejo v zelo majhnem prostoru, tik ob telesu, kot bi bili stisnjeni v ozek prostor. Gibi so majhni, blizu sredine telesa. Po nekaj času Izvajalec prostor postopoma »razširi«: Udeleženci gibe večajo do dolžine iztegnjenih rok, nato vse do najdaljšega dosega, z izpadnimi koraki, na vseh nivojih (visokem, srednjem, nizkem).

Nazadnje Izvajalec Udeležence povabi, naj poiščejo velikost prostora, ki jim je danes najbolj prijetna, in v njej nekaj časa plešejo.

Cilj vaje je raziskovanje, koliko prostora si dovolimo zavzeti in kako se počutimo, kadar je naš prostor premajhen ali prevelik.

*Izvajalec lahko vajo pospremi s komentarjem, da tudi v vsakdanu včasih živimo v »stisnjenem« prostoru, ki ga narekuje stres.*

#### Tretja vaja: Prepustnost (v parih)

Udeleženca stojita drug nasproti drugemu na razdalji, ki je obema prijetna. Udeleženec A partnerju z gibom »ponudi« neko kakovost: težo, lahkotnost, hitrost, napetost ali mehko. Udeleženec B jo najprej opazuje, nato pa se odloči. Če mu ponujeni gib ustreza, ga sprejme in ga v svojem prostoru utelesi. Če mu ne ustreza, ga z mehkim zamahom roke usmeri mimo svojega mehurčka. Po nekaj ponovitvah vlogi zamenjata.

Cilj vaje je izkušnja, da imamo vpliv na to, katere dražljaje iz okolice spustimo vase in katere ne.

**Refleksija v paru:** katero vlogo ste lažje sprejeli? Je bilo lažje reči »da« ali »ne«?

#### Četrta vaja: Ščit in darilo

Udeleženci izberejo dve karti Resilio (ali Dixit): eno, ki predstavlja njihov ščit (kaj varuje njihovo mejo), in eno, ki predstavlja darilo (kaj si želijo spustiti v svoj krog). Vsak lahko svoji karti predstavi s kratkim stavkom: »Moj krog varuje ..., vanj pa z veseljem spustim ...«

### Zaključni krog

# Enajsta delavnica

---

## Uvodni krog

### Prva vaja: Prelet telesa

Udeleženci sedijo ali ležijo, z zaprtimi očmi. Izvajalec počasi vodi njihovo pozornost od stopal prek nog, medenice, trebuha, prsnega koša, hrbta, rok in ramen do obraza in temena. Pri vsakem delu se ustavi in povabi Udeležence, naj opazujejo, kaj zaznavajo: toploto, težo, napetost, mravljinčenje ali nič.

Udeleženci nato v zvezek zapišejo, kateri deli telesa so danes »glasni« (jih jasno čutijo) in kateri »tihi«.

*Izvajalec poudari, da ni pravih zaznav. Tudi »nič ne čutim« je dragocena informacija.*

### Druga vaja: Telo, ki posluša (ob glasbi)

Udeleženci vstanejo in se začnejo gibati po prostoru. Izvajalec po vrsti imenuje dele telesa (stopala, kolena, boki, hrbtenica, prsni koš, roke, glava), Udeleženci pa pustijo, da imenovani del vodi gibanje. Proti koncu vaje Izvajalec preneha z navodili in Udeležence povabi, naj sami poiščejo »tihi« del telesa iz prve vaje ter mu dajo priložnost, da se oglasi z gibom.

**Refleksija:** se je stik s »tuhim« delom telesa med gibanjem spremenil?

### Tretja vaja: Zgodba mojega telesa (ob glasbi)

Izvajalec Udeležence povabi, naj izberejo del telesa, ki nosi neko zgodbo: roke, ki so veliko delale, noge, ki so prehodile dolgo pot, ramena, ki so nosila breme. Zgodba je lahko iz preteklosti ali iz zadnjih tednov. Kot navdih lahko izberejo karto Resilio (ali Dixit).

Udeleženci zgodbo izrazijo s kratkim plesom, ki ima začetek, sredino in konec. Izbrani del telesa vodi gibanje, ostalo telo mu sledi.

*Zgodbe so lahko zelo osebne. Izvajalec poudari načelo prostovoljnosti: zgodbe ni treba ubesediti, Udeleženec deli le toliko, kolikor želi.*

### Četrta vaja: Pripovedovanje v paru

Udeleženci se razdelijo v pare. Eden postane pripovedovalec, drugi Priča. Pripovedovalec zapleše svojo zgodbo, Priča ga opazuje brez sodbe. Nato Priča opiše, kaj je videla, brez razlage in ocenjevanja (»Videla sem roke, ki so se počasi odpirale ...«). Pripovedovalec nato lahko pove, kaj mu je zgodba pomenila, ali pa le prisluhne. Vlogi se zamenjata.

Cilj vaje je izkušnja, da je naša zgodba slišana tudi brez besed.

## Zaključni krog

Udeleženci delijo, kateri del telesa je danes najbolj »pripovedoval« in kako je bilo, ko je njihovo zgodbo videl nekdo drug.

Izvajalec Udeležence na koncu spomni, da je naslednja delavnica zadnja, in jih povabi, naj do takrat razmislijo, kaj iz delavnic odnašajo s seboj.

## Dvanajsta, zaključna delavnica

---

Zaključna delavnica sklence proces, ne odpira pa novih globokih tem. Ima tri naloge: Udeleženci se ozrejo nazaj na prehojeno pot, izkušnjo utrdijo v telesu kot vir, ki ga odnesejo s seboj, ter se poslovijo od skupine. Hkrati je to delavnica, na kateri se zbere velik del podatkov za zaključno evalvacijo projekta.

Za delavnico je smiselno rezervirati nekoliko več časa kot običajno, da ne zmanjka prostora za slovo.

### Priprava

- Karte Dixit in/ali Resilio
- Mirna, topla glasba za zaključni ples

### Uvodni krog: Takrat in zdaj

Udeleženci izberejo dve karti: prvo, ki opiše, kako se spominjajo sebe ob začetku delavnic, in drugo, ki opiše njihovo počutje danes. Kdor želi, deli, kaj se je med obema kartama spremenilo. Kot vedno se vsak sam odloči, ali bo spregovoril.

### Prva vaja: Moj gibalni stavek (ob glasbi)

Izvajalec povabi Udeležence, da v gibanju poiščejo tri gibe:

1. gib, ki izraža, kako so prišli na delavnice,
2. gib, ki jim je skozi delavnice najbolj ostal v telesu,
3. gib, ki predstavlja to, kar odnašajo s seboj.

Ne gre za natančno ponovitev gibov iz preteklih delavnic; gib lahko nastane na novo, tak, kot ga telo danes priključuje. Gibe nato povežejo v kratek, tekoč gibalni stavek, ki ga nekajkrat ponovijo in si ga zapomnijo.

*Gibalni stavek ni koreografija za nastop. Pomembno je, da Udeleženec v njem prepozna svojo pot, ne pa, kako je gib videti.*

### Druga vaja: Krog pričevanja

Udeleženci stojijo v krogu. Kdor začuti impulz, v sredini kroga pokaže svoj gibalni stavek. Ostali so Priče. Nato celotna skupina njegov stavek enkrat ponovi, tako da ponovi tudi energijo in kakovost giba, ne le obliko (kot pri verigi avtentičnih impulzov v šesti delavnici). Udeleženec, katerega stavek skupina ponavlja, lahko ostane v sredini in opazuje.

Cilj vaje je zadnja potrditev: moja pot je vidna in skupina jo spoštuje.

*Udeleženec lahko svoj stavek pokaže tudi z mesta v krogu, če mu sredina ni prijetna.*

### Tretja vaja: Skupni ples (ob glasbi)

Udeleženci se razporedijo po prostoru in hkrati plešejo vsak svoj gibalni stavek, ki ga postopoma razširjajo in spreminjajo. Izvajalec jih povabi, naj ob srečanjih gib drugega za trenutek sprejmejo v svoje gibanje, kot so to počeli pri zrcaljenju na daljavo, nato pa nadaljujejo s svojim.

Proti koncu glasbe Izvajalec Udeležence povabi, naj se počasi približajo in oblikujejo krog. Ples se upočasni in se zaključi v skupni tišini.

### **Četrta vaja: Darilo skupini**

Udeleženci ostanejo v krogu. Eden za drugim (po lastnem impulzu) skupini podarijo kratko gesto zahvale ali eno besedo: kaj jim je skupina dala, kaj jim je bilo dragoceno. Skupina darilo sprejme s skupnim vdihom in izdihom.

### **Zaključni krog**

Zaključni krog je tokrat daljši in namenjen pogledu na celoten sklop. Izvajalec lahko Udeležence vpraša:

- Kateri trenutek iz vseh delavnic vam je najbolj ostal v spominu?
- Kaj se je v času delavnic spremenilo v vašem odnosu do telesa?
- Kako se zdaj soočate s stresom? Ste kakšen gib ali spoznanje že uporabili v vsakdanu?
- Kaj vam je pomenila skupina?
- Kaj odnašate s seboj?

Na koncu Izvajalec Udeležence obvesti o možnostih nadaljnjega sodelovanja ter o morebitnem poglobljenem intervjuju ali predstavitvi projekta.

### **Zaključni ritual**

Udeleženci stojijo v krogu. Ob skupnem vdihu dvignejo roke, kolikor zmorejo, ob izdihu pa jih počasi spustijo ob telo, kot bi se zasidrali. Ponovijo trikrat. Sklop se zaključi v tišini.

## Izrazni gib za dobro bit

Priročnik za izvedbo sklopa delavnic izraznega giba

Različica 1.0, digitalna izdaja

**Avtorica programa:** Saša Bavcon Uduč

**Izdajatelj priročnika:** Zavod za kulturo Delavski dom Trbovlje, Trg svobode 11a, 1420 Trbovlje

**Za izdajatelja:** Špela Pavli Perko, direktorica

**Kraj in leto izdaje:** Trbovlje, 2026

### Avtorske pravice

Posamezne vaje, opisane v tem priročniku, lahko prosto uporabljate pri svojem delu s skupinami in jih prilagajate svojim potrebam.

Program »Izrazni gib za dobro bit« kot celota, njegova zasnova in ime so avtorsko delo avtorice Saše Bavcon Uduč. Sklopa delavnic ni dovoljeno izvajati, predstavljati ali objavljati pod imenom Izrazni gib za dobro bit brez predhodnega dovoljenja avtorice.

© 2026 Saša Bavcon Uduč, Zavod za kulturo Delavski dom Trbovlje

### Sofinanciranje

Priročnik je nastal v okviru projekta Izrazni gib za dobro bit, ki ga je sofinanciralo Ministrstvo za kulturo Republike Slovenije v okviru Javnega razpisa za izbor projektov medresorskega povezovanja kulture in zdravja v letih 2025 in 2026 (JR-KIZ-25-26).



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA KULTURO

