

Maja Marjančić

**OSNOVE NEVERBALNE KOMUNIKACIJE ZA
SLIJEPE**

Udruga slijepih Zagreb

Zagreb 2016.

Ovaj priručnik izrađen je prema programu "Povećanje društvene uključenosti slijepih i visoko slabovidnih osoba" financiranom od strane Ministarstva socijalne politike i mladih Republike Hrvatske.

Naslov:

OSNOVE NEVERBALNE KOMUNIKACIJE ZA SLIJEPE

Autorica:

Maja Marjančić

Nakladnik:

Udruga slijepih Zagreb, Zagreb, Draškovićeve 80/III

www.udruga-slijepih-zagreb.hr

Za nakladnika:

Goran Denis Tomašković

Urednica:

Latica Mirjanić

Fotografija:

Branimir Putnik Budak

Dizajn:

Maja Marjančić

1. izdanje, Zagreb 2016.

Velike zahvale za izradu ovog priručnika pripadaju Dajani Biondić i Suzani Bliznac, članicama Dramskog studija slijepih i slabovidnih „Novi život“, koje su volonterski sudjelovale kao modeli za fotografiranje. Isto tako, velika zahvala pripada fotografu Branimiru Putniku Budaku koji je volonterski za ovaj priručnik izradio fotografije.

© Sva prava pridržana. Ni jedan dio ovoga priručnika ne može biti objavljen ili pretisnut bez prethodne suglasnosti nakladnika i vlasnika autorskih prava (autorice teksta i fotografa).

SADRŽAJ

1. OPĆENITO/UVOD	4
2. TIJELO	6
3. GESTE	13
4. POGLED I GESTE GLAVOM	19
5. PROSTORNI OKOLIŠ	23
6. KVALITETE POKRETA KAO REZULTAT PSIHOLOŠKIH STANJA	25
7. ZAKLJUČAK – ODNOS VERBALNE I NEVERBALNE KOMUNIKACIJE	28
8. O AUTORICI	29

1. OPĆENITO / UVOD

Neverbalna komunikacija / govor tijela

Za većinu ljudi izraz neverbalna komunikacija odnosi se na komunikaciju koja se ostvaruje nekim drugim sredstvima mimo riječi. Govor tijela je vrsta neverbalne komunikacije, gdje misli, namjere ili osjećaje izražavamo fizičkim ponašanjem, poput facijalne ekspresije, tjelesne posture, gesti, pokretima očiju, dodirima i korištenjem prostora.

Govor tijela s druge strane nema svoju gramatiku i mora ga se tumačiti vrlo široko. To znači da nije govor poput verbalnog ili znakovnog govora koji riječima pokretima točno upućuju na značenje. Ipak riječ govor koristimo u smislu da naše tijelo i pokreti ipak komuniciraju neke misli, namjere ili osjećaje, kao što to verbalni govor čini, samo na drugačiji način.

Oba tipa komunikacije (verbalna i neverbalna) su zapravo posljedica misli/ideje koju osoba želi izraziti. To znači da se komunikacija može desiti verbalizacijom, odnosno riječima, ali može i neverbalnim načinom: pokretom, gestom, plesom. Najčešće ljudi istovremeno svoje misli izražavaju i riječima i pokretom tijela. Dešava se jedinstvo i sklad psiho-fizičkog stanja, pa su riječi uvijek popraćene pokretom, ili kretnje popraćene određenim zvukovima/glasovima.

Zato, kada ćemo se baviti temom govora tijela, tj. neverbalnom komunikacijom, ne smijemo nikada isključiti ostale segmente ljudskog djelovanja, kroz racio, emociju i duhovnost, jer neverbalna komunikacija je (kao i verbalna) samo rezultat aktivnosti svih tih segmenata.

Ljudi su razvili razne načine komuniciranja, što možemo vidjeti kroz razne umjetničke, religijske i slične društvene prakse, ali mi ćemo se ovdje pokušati baviti tjelesnom, odnosno neverbalnom komunikacijom. Kad se ljudi pozivaju na neverbalno ponašanje, onda govorimo o znakovima, tj. pokretima kojima će njihovo tijelo izvesti određeno značenje. Ti znakovi su kodificirani i u povijesti društva su se mijenjali ovisno o stupnju kulturne razvijenosti. Većina osnovnih komunikacijskih gesti jednake su posvuda po svijetu. Ljudi se smiju kad su sretni, kad su tužni ili ljuti namršće se ili pogledavaju mrko. Kimanje glavom gotovo posvuda znači 'da' ili slaganje s nečim.

Najviši stupanje neverbalnih znakova predstavlja znakovni jezik. On je sustav vizualnih znakova koji, uz pomoć posebnog položaja (oblika šake), orijentacije, položaja i smjera pokreta ruke, tvore koncept odnosno smisao riječi. Znakovni jezik se ne izvodi samo rukama, već uključuje i držanje tijela i glave te izraz lica koji daju intonaciju.

OVAJ PRIRUČNIK JEDNAKO MOŽE SLUŽITI VIDEĆIMA KAO I SLABOVIDNIM I SLIJEPIM OSOBAMA.

OVIM PRIRUČNIKOM ŽELI SE OSVIJESTITI FIZIČKA AKTIVNOST U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU I NJENA NEPRESTANA AKTIVNOST I DODANA VRIJEDNOST KOJU ONA NOSI, A TO JE NEVERBALNA KOMUNIKACIJA.

SVE VJEŽBE OVDJE NAVEDENE SLUŽE SLIJEPIM I SLABOVIDNIM OSOBAMA PRVENSTVENO ZA OSVJEŠTAVANJE VLASTITIH TJELESNIH MANIFESTACIJA KOJIH MOŽDA TRENUTNO NISTE

SVJESNI DA IH IZVODE, NADAMO SE DA ĆETE SLUŽEĆI SE OVIM PRIRUČNIKOM MOĆI POČETI SVJESNO KORISTITI VLASTITE KRETNJE, GESTE I AKCIJE, ILI ĆETE IH POČETI BAREM PRIMJEĆIVATI, PA TIME I ODLUČITI SVJESNO UTJECATI NA NJIH.

2. TIJELO

Svi živimo i shvaćamo svijet kroz naše tijelo. Ono što doživljavamo i opisujemo kao život je tjelesno iskustvo okoline koja nas okružuje. Bez obzira na to jesmo li slijepa ili viduća osoba tjelesne funkcije i reakcije kod svih ljudi su iste. Da bismo bolje shvatili i izvodili pokrete, moramo najprije upoznati i shvatiti tijelo sa svim njegovim osnovnim tjelesnim manifestacijama. Neke od osnovnih tjelesnim kretnji su životno važne kretnje poput otkucaja srca i disanja. Oni čine osnovu ritmičkog iskustva iz kojeg se dalje razvija pokret. Da bi bolje mogli upoznati pozicije držanja tijela i njihovo čitanje, te način kako one korespondiraju s unutrašnjim psihičko-emotivnim svijetom pojedinca, moramo se prvo upoznati s našim tijelom kroz njegove osnovne elemente.

Otkucaji srca i disanje su od prirode usađene aktivnosti. Obje radnje su smještene u području prsnog koša, pa zbog važnosti disanja i rada srca prsni koš je jedan od glavnih centara tijela. Te nesvjesne radnje kucanja srca i disanja, podupiru svaki dio našeg tijela. Zajedno s otkucajima srca, osnovni ritam disanja utječe u oblikovanju obrazaca kretanja koji na kraju postaju vlastiti jedinstveni tjelesni potpis. Isto tako mogućnost vokalizacije ovisi o disanju, a ono što je najvažnije, disanje uz organ srca čine jezgru našeg emotivnog života.

VJEŽBA OSVJEŠTAVANJA RITMA SRCA I DISANJA:

1. U sjedećoj poziciji osvijestite vaše otkucaje srca, tako da na svaki otkucaj pokušajte napraviti neki pokret. To mogu biti mali pokreti. Istražite mogućnost kretanja u ritmu srca sa što više dijelova tijela. Na kraju, pokušajte se prisjetiti koristite li ikad takav tip kretnji.
2. U sjedećoj poziciji opustite tijelo u naslonjač i koncentrirajte se na udah i izdah. Promotrite traju li oni podjednako ili je potrebno više vremena za izdah, nego za uzdah. Isto tako osjetite što se dešava između udaha i izdaha. U sljedećoj fazi napravite pokret bilo kojim dijelom tijela samo na udah. Pokret traje koliko i traje udah. Mijenjajte dijelove tijela kojima izvodite pokret. Nakon par pokušaja napravite pokret bilo kojim dijelom tijela samo na izdah. A onda, izvedite pokret na svaki udah i na svaki izdah. Trebali bi osjetiti kako vam disanje pomaže u jasnoći pokreta. Ono ga čini većim i konkretnijim.

S druge strane **težina tijela** (pod utjecajem gravitacijske sile) sudjeluje u osnovnom doživljaju vlastitog tijela. Iskustvo sebstva dešava se prvenstveno kroz iskustvo vlastite težine tijela. Težina tijela može biti pasivna (dok se odmaramo, spavamo) ili aktivna (dok hodamo, radimo, plešemo...) i u toj izmjeni dešava se pokret.

VJEŽBA OSVJEŠTAVANJA TEŽINE TIJELA

1. Smjestite se opet udobno u stolac. Kralježnicu smjestite u vertikalnu poziciju što je bolje moguće, tako da sjedite na vrhovima sjednih kostiju. Dok sjedite pokušajte sa svakim udahom izdužiti kralježnicu što je više moguće, kao da ćete vrhom tjemena dotaknuti strop, a sa svakim izdisajem opustite tijelo da klone. Trebali bi prilikom udisaja osjetiti kako vam težina tijela postaje lakša (aktivna

težina), jer ste mišiće aktivirali da vam drže kralješnicu i usmjeruju prema gore, a dok ste izdisali, težina tijela je postajala sve veća, jer ste opušitali mišiće čime su oni dosegli minimum aktivacije, ali zato maksimum težine.

2. Izvedite hodanje u aktivnoj i pasivnoj težini. Hod u aktivnoj težini izvedite tako da cijelo vrijeme usmjeravate vrh glave prema stropu. !!Pazite da ne usmjeravate nos ili bradu prema stropu, nego upravo vrh tjemena!! Osjetit ćete kako su se mišići tijela organizirali da vam podrže kralješnicu i glavu u okomitom smjeru. Hod u pasivnoj težini izvedite tako da opustite prsni koš, ramena, držanje glave u najmanjoj mogućoj mišićnoj akciji, !!Pazite da vas ti dijelovi tijela ne dovedu u nisku pognutu poziciju!!.

Osnovni postav tijela

Ono što čini osnovni postav tijela je njegova struktura, odnosno, laički rečeno arhitektura tijela. Osnovnu strukturu, odnosno arhitekturu tijela čini vertikalna os po kojoj je organiziran kostur ljudskog tijela: pete, koljena, zdjelica, kralježnica i prsni koš, ramena, vrat, glava, u kojima zglobovi kao križna mjesta igraju ulogu u organizaciji i povezivanju dijelova tijela putem pokreta.

VJEŽBA OSVJEŠTAVANJA VERTIKALNOG POSTAVA TIJELA

- Kada želite stajati ispravno, ljudi vam obično znaju reći da izbacite prsa, povučete ramena natrag, podignete bradu, uvučete trbuh i sl., No, puno jednostavnije je da zamislite kako vrhom tjemena pokušavate dotaknuti strop. Na taj način se kralježnica, pa onda i cijelo tijelo, prirodno istegne, a ramena, koja opustite, se prirodno poslože. U toj poziciji pokušajte hodati, sjediti i stajati. Uvijek s mišlju da vrhom tjemena želite dotaknuti strop. Ta vertikalna izduživanja djeluje na cijelo tijelo. Fotografije tijela: vertikalnog postava, sjedećeg postava, ležećeg postava (3 osnovne/najčešće strukture)

Ono što drži tjelesnu strukturu jest kostur. Ono što pokreće taj kostur i cijelo tijelo su mišići. Tetive i ligamenti imaju funkciju povezivanja dijelova tijela. Svi oni zajedno tvore lokomotorni sustav. Kinestetički sustav koji uključuje osjetilni i živčani sustav, obavještava nas o kretanju i prestanku kretanja. Njime zamjećujemo i relativni stupanj brzine i snage mišićne zategnutosti kojom je pokret izveden, zamjećujemo i trajanje izvođenja, te promjenu prostornih odnosa. Svi ti tjelesni sustavi sudjeluju u kretanju tijela, i što ih bolje osvijestimo, više ćemo koristiti imati od njih.

Osnovne pozicije tijela

Gledajući koje pozicije tijelo zauzima u prostoru, primjećujemo da teži nekim osnovnim oblicima koje primjećujemo u prirodi i okolini koja nas okružuje. To su oblici poput igle koja ima naglašenu vertikalnu os, odnosno naglašenu dimenziju visine. Oblik zida, uz visinu, ima naglašenu dimenziju širine. Oblik kugle ima naglašenu dimenziju dubine i tjelesnu intenciju kretanja prema centru tijela. Oblik spirale ima naglašenu poziciju ovijanja oko glavne vertikalne osi. Te oblike piramide, kao stabilne pozicije koja ima naglašen 'uzemljujući' moment, jer je u dodiru s podom puno šira i deblja, da bi se pri vrhu stanjila u jednu točku.

Vrlo često se osnovne pozicije tijela u svakodnevnom životu pojavljuju u kombinaciji osnovnih pozicija tijela, kao na primjer: u gornjem dijelu tijela možemo vidjeti oblik igle, a u donjem (u nogama) spiralu.

Osim same tjelesne strukture koja se može mijenjati, tijelo ima i žarišna mjesta poput glave, lake točke i centra tijela koje se nikada ne mijenjaju, a jako su bitna za ljudsko kretanje i komunikaciju. Najvažnije žarišno mjesto je glava.

Glava dominira tijelom i upravlja njegovim djelatnostima. Sjedište je živčanog sustava preko kojeg primamo informacije o vanjskom svijetu i nositelj je psihičke i intelektualne uloge koja se odvija u mozgu. Sve to odražava se na licu, pa je ono točka komunikacije i upravljanja gledateljevom pažnjom. Lice zbog položaja očiju nosi fokus pažnje i prema njima mi određujemo da je nešto ispred nas ili iza.

VJEŽBA OSVJEŠTAVANJA FOKUSA

1. Na oči postavite dlanove, ali tako da su šake stisnute i kao da imitiraju dalekozor. S tako postavljenim šakama, krenite u pokrete glavom (gore-dolje, lijevo-desno, naprijed-nazad) a mjesta gdje su šake, senzibilizirajte na način da ostavljaju trag u prostoru, kao da nešto crtaju. Osvijestite da je svaki pokret glavom bitan i da utječe na poziciju šaka, odnosno fokusa lica u prostoru.
2. I dalje držite šake koje glume dalekozor i pokušavajte iz usmjeriti prema izvoru zvuka. Pokušajte biti što precizniji u tome.
3. Nakon što ste neko vrijeme izvodili prvu i drugu vježbu, pokušajte sve to ponovno izvesti, ali da više ne držite šake na očima, već da samo očima pokušate dobiti istu senzaciju.

Laka točka, je smještena u području prsne kosti. Nju vežemo za emotivne manifestacije. U tom području odvija se disanje koje puno govori o unutarnjem stanju osobe. Mi po načinu disanja možemo vidjeti je li osoba uzbuđena ili nervozna, odnosno smirena ili potištena. Manipulirajući laku točku mi možemo u tijelo unijeti lakoću i vedrinu, ali isto tako i dati dojam težine i potištenosti.

VJEŽBA OSVJEŠTAVANJA LAKE TOČKE

1. Dok sjedite na stolcu, stavite dlan na centralni dio prsnog koša, na prsnu kost, koja je neposredno ispod prednjeg dijela vrata. Držeći rukom taj dio tijela osjetit ćete kako se on kreće. Prilikom udaha prsna kost se nadiže i prodire na naprijed, dok se prilikom izdaha ona vraća prema natrag.
2. Da bi osjetili uzbuđeno tjelesno stanje, i vezanost uz disanje, pokušajte izvesti ili izvodite fizički zahtjevne kretnje, poput trčanja, čučnjeva, sklekova, brzog hoda uz brdo ili stepenice, skakanja, žustrog plesanja i sl. Nakon što to izvedete ili tokom izvođenja ponovno stavite dlan na mjesto lake točke, odnosno na prsnu kost i primijetite kako se ona sada kreće. Primijetiti ćete da se uz nju kreće cijeli sklop koji se veže uz prsnu kost, a to su ramena, rebra, vrat i glava. Slične se manifestacije dešavaju ukoliko ste zbog nečega uzrujani ili preplašeni. Takvo stanje podiže razinu uzbuđenosti, odnosno mišićne napetosti, ubrzane fiziologije i ubranog disanja.

3. Sjednite ponovno na stolac i pokušajte maksimalno opustiti mišiće. Čak ni ne morate stavljati ruku na prsnu kost/laku točku kako bi primijetili da vam je cijeli gornji dio trupa klonuo, zajedno s glavom i ramenima. Sve se podredilo sili gravitacije. Tijelo izgleda klonulo ili čak umrtvljeno, bez snage, pa čak beživotno. Disanje se smirilo i nema nekog većeg gibanja tijela u tom području.
4. Ukoliko želite stvoriti dojam vedre i zadovoljne osobe potrebno je laku točku usmjeriti što više na gore, što ujedno pomiče i položaj glave koja se automatski lagano podiže isto prema gore. Pokušajte neko vrijeme držati trup u toj poziciji dok sjedite ili hodate. Primijetit ćete kako vam se uistinu i raspoloženje mijenja prema sve vedrijem i pozitivnijem.

Centar tijela nalazi se u razini pupka i nosi važnu ulogu u povezivanju gornjeg i donjeg dijela tijela, ruku s nogama, glave sa zdjelicom. Njegovu glavnu ulogu osjećamo u hodu, trku, skokovima, okretima, prilikom obavljanja težih fizičkih radnji poput guranja tereta ili podizanja tereta tj. u svim onim radnjama gdje se tijelo kreće u cijelosti i gdje je potrebna cjelokupna aktivacija tijela. Aktivacijom centra tijelo postaje kompaktnije i bolje povezanije. Osim toga, centar tijela čini podršku disanju i držanju trupa, jer se nalazi ispod dijafragme i prsnog koša, pa sa što boljom bazom, tj. centrom, mi možemo razviti pravilnije disanje, ali i držanje trupa. Osim toga, centar tijela pomaže boljem uzemljavanju i držanju stabilnosti tijela. Mnoge osobe imaju slab centar tijela, zbog čega ispaštaju jer su nespretniji, odnosno počinju vezati bolesti nervno-koštanog sustava. Kralježnica nema dobru potporu, pa počinje uklještavati živce, što uzrokuje bolove u leđima i nogama, ali isto tako može uzrokovati određene bolesti organa zbog loše funkcije živaca i leđne moždine.

VJEŽBA OSVJEŠTAVANJA CENTRA TIJELA

1. Legnite na leđa i postavite jedan dlan na trbuh (na pupak), a drugi dlan na pod ispod leđa, točno nasuprot gornjem dlanu. Opustite tijelo i osjetite što se dešava prilikom disanja. Iako lagano, trebali bi osjetiti podizanje trbuha, odnosno spuštanje tog lumbalnog dijela leđa u pod. Ako ne osjećate dovoljno ili osjećate samo jedan dio, počnite dovoditi dah jače u te dijelove tijela tako da se trbuh počinje više odizati, odnosno da leđa počinju jače ulaziti u pod.
2. Ako ste do sada vodili pažnju da se taj dio što više proširi prilikom udaha, sada počnite taj dio prilikom izdaha što više skupiti i uvući. Možete naizmjenično kombinirati, na udah širenje, a na izdah uvlačenje centra tijela. Pazite da se to dešava trodimenzionalno, jer se istovremeno time jačaju trbušni mišići, leđni mišići i bočni trbušni mišići.
3. Za vježbanje centra tijela, pomažu sve vrste vježbi 'trbušnjaka' i 'leđnjaka' u raznim kombinacijama, te što ih više izvodite na različite načine to će vaš centar tijela biti bolje razvijeniji.
4. Kada sjedite ili stojite držite kralježnicu izvučenom, ali tako da to izvlačenje kreće iz centra tijela, koji je lagano uvučen. Upravo takva aktivacija centra tijela na ispravan način postavlja cijelu kralježnicu u pravilan položaj i pomaže pri pravilnom držanju. Bez obzira jeste li muška ili ženska osoba, držite lagano uvučen trbuh, ali ne isključivo radi lijepe figure tijela, već radi pravilne posture tijela.

Prožimanjem svih navedenih segmenata od onih fizioloških, poput disanja, preko strukturiranja dijelova tijela kroz osnovne oblike tijela, uz aktiviranje tjelesnih centara, mi na općoj razini već puno toga komuniciramo a da se još nismo niti pokrenuli, niti išta izgovorili. Držanjem tijela pokazujemo ili percipiramo ponašanje koje nam indicira različite aspekte društvenog statusa – snažan ili slab, nadređen ili podređen. Druge dvije bazične pozicije tijela poput otvoren stav ili zatvoreni stav, mnogo govore o psihičkom stanju osobe. Sama po sebi otvorena pozicija uvijek ukazuje na otvorenost duha, srdačnost, vedrinu i dobro raspoloženje. Suprotno tome zatvorena pozicija tijela ukazuje na zatvaranje osobe prema okolini, odnosno ukazuje na izbjegavanje komunikacije, zabrinutost, potištenost i loše raspoloženje.

Osnovne tjelesne akcije

Naše se tijelo kreće u prostoru, ali je i samo prožeto prostornim dimenzijama. Dakle, naše tijelo prožima osnovne prostorne dimenzije visine, širine i dubine. Zapravo tijelo se i kreće stalno kroz te tri dimenzije, no u pokretu je uvijek jedna ili dvije od tih dimenzija više naglašena.

Dimenzije prostornog kretanja su vertikalna, horizontalna i dimenzija dubine.

Vertikalna dimenzija podrazumijeva kretanje kojemu je naglašena dimenzija visine, tj. kretanje prema gore odnosno prema dolje.

Horizontalna dimenzija podrazumijeva kretanje kojemu je naglašena dimenzija širine, tj. kretanje prema lijevo od vertikalne osi ili desno od vertikalne osi.

Dimenzija dubine podrazumijeva kretanje tijela kojemu je naglašena dimenzija dubine, tj. kretanje prema naprijed, odnosno prema natrag.

Prateći uvijek jednu naglašeniju dimenziju prostora u kretanju tijela dovodi do osnovnog tjelesnog kretanja. Tijelo koje prolazi sve te dimenzije čini osnovne tjelesne akcije. Prema tome razlikujemo šest osnovnih tjelesnih akcija dizanje/spuštanje, otvaranje/zatvaranje, prodiranje/povlačenje.

VJEŽBA OSVJEŠTAVANJA dizanja – spuštanja

1. Iz sjedeće pozicije ustajemo dohvatiti nešto visoko i vraćamo se u sjedeću poziciju.
2. Iz stojeće pozicije visoko skočimo i dočekamo se u čučnju.
3. Iz stojeće pozicije spustimo se ili padnemo na tlo, te se ponovno dignemo.

Vježbe izvodite tako da pogledom pratite radnju. Prisjetite se koliko često u svakodnevnom životu koristite vertikalnu dimenziju.

VJEŽBA OSVJEŠTAVANJA otvaranja – zatvaranja

1. Desna ruka krene u stranu i doseže nešto s desne strane, te taj predmet prenosi u lijevu ruku ili u lijevu stranu.
2. Prekrižiti ruke tako da zagrlimo prednji dio trupa. Raširiti ruke u suprotnom smjeru da se što više udalje od centra tijela.

Vježbe izvodite tako da pogledom pratite radnju. Treba još pripaziti da se ode točno u stranu, da se ne ode previše na nazad ili naprijed. Prisjetite se koliko često u svakodnevnom životu koristite horizontalnu dimenziju.

VJEŽBA OSVJEŠTAVANJA prodiranja – povlačenja

1. Prodrijeti naprijed rukom kao da nešto želimo odgurnuti od sebe, te se i trup pokrene u tom smjeru.
2. Povuci ruku iza sebe kao da je želimo od nekoga sakriti i maknuti, zajedno s trupom koji prati kretanje u istom smjeru.

Prisjetite se koliko često u svakodnevnom životu koristite dimenziju dubine.

Koju od svih tih 6 akcija najčešće koristite u svakodnevnom životu?

Tumačenje osnovnih pozicija tijela i osnovnih tjelesnih akcija

Osnovne pozicije tijela mogu govoriti o osnovnim tjelesnim stanjima koja zajedno s tjelesnim akcijama mnogo mogu reći o osobi.

Sve navedene akcije na isti ili sličan način manifestiraju se kod svih živih bića, tako da za njih možemo reći da su one osnovne ili univerzalne tjelesne akcije koje zapravo imaju svoju psiho-fiziološku utemeljenost. Sve što čovjek misli i osjeća uvijek se procesuiru u tijelu cjelovito, odnosno povezuje se sa svim segmentima koji čine ljudsko biće. Misao, emocija i duhovno stanje se fiziološkim putem veže za lokomotorni sustav i obrnuto. Fizička manifestacija i akcija utječe na oblikovanje misli, emocije i duhovnog stanja. Zbog toga možemo i primijetiti neke osnovne psiho-fiziološke manifestacije misli, emocija i stanja koje se uvijek manifestiraju na isti način.

Ovih šest osnovnih pozicija tijela (ali isto tako mogu biti konkretni pokreti) govori o šest osnovnih ljudskih stanja: superiorno / inferiorno, srdačno / tjeskobno, u napadu / u povlačenju i obrani.

vertikalna dimenzija
gore / dolje
superiorno / inferiorno

horizontalna dimenzija
otvaranje / zatvaranje
srdačno / tjeskobno

dimenzija dubine
prodiranje / povlačenje
u napadu / u povlačenju i obrani

Dizanje / uzdizanje / izdizanje – kretnja koja se javlja kada se netko želi predstaviti kao superioran, tj. koji želi nametnuti svoj autoritet, stav. Vrlo često se pojavljuje i kao dostojanstveno držanje.

Spuštanje – kretnja inferiornosti i popuštanja. Nemoćnost pred nekim ili nečim, slijeganje ramenima, umor.

Otvaranje – kod te kretnje osoba iskazuje slobodu, bezbrižnost i želju za komunikacijom s okolinom. Isto tako signalizira dobrohotnost, razumijevanje i srdačnost.

Zatvaranje – kretnja koja izražava nesigurnost, nepovjerenje i tjeskobu. Introspekcija i povlačenje u sebe od vanjskog svijeta.

Prodiranje – kretnja koja ukazuje na osvajanje teritorija i u krajnjem slučaju agresivnost / napad.

Povlačenje – kretnja koja pokazuje namjeru odstupanja, popuštanja i obrane. Želi dati poruku da više nismo zainteresirani za nešto ili da želimo otići od nečega jer nam nije ugodno ili nas je strah. U slučaju kod povlačenja od jače strane, ne znači da smo i prihvatili činjenicu poraza, već samo čekamo sljedeću priliku za prodiranjem.

Osnove tjelesnih akcija kao podloga gestikulaciji

Osnovne tjelesne pozicije zajedno s osnovnim tjelesnim akcijama osnova su svih komunikacijskih znakova i signala kojima komuniciramo. One također čine bazu gestualnom govoru, ali i pogledu s fokusom.

3. GESTE

Gesta se odnosi na pozicije i kretnje ruku (prstiju, šake) zajedno s kretnjama lica, glave, trupa i nogu. Koriste se u neverbalne svrhe prilikom komuniciranja određene informacije. Ona može u potpunosti preuzeti verbalni govor ili se može odvijati paralelno s verbalnom komunikacijom, pojačavajući je. Geste podrazumijevaju izraz lica i usmjeravanje pogleda uz određeno držanje tijela, te ponekad i dodirivanje određenih dijelova tijela.

Kada govorimo o gestama one mogu biti dvojake naravi. Jedna vrsta gesti prirodno se veže uz ljudsku psihologiju i one su pod nesvjesnim djelovanjem, dok druga vrsta gesti spada u voljno djelovanje i vežu se uz društveno kodificirana značenja koja su vezana uz vizualnu percepciju i komunikaciju – od emotivnih i stanja raspoloženja, do nekih konvencionalnih poruka, gdje gesta zamjenjuje riječ.

A / Psiho-biološki izvor gesti

U prvu kategoriju, gdje su izvori gesti psiho-biološki, spadaju geste rukama ili nogama koje se vežu za osnovne tjelesne akcije uzdizanja, spuštanja, prodiranja, povlačenja te otvaranja i zatvaranja, odnosno širenja i skupljanja. Prepoznavamo osnovne geste koje su u svojoj osnovi psiho-biološkog izvora, a koje se vežu uz osnovne prostorne dimenzije.

Dizanje ruku (gore):

- Kada nekoga želimo zaplašiti obično posežemo k tome da se prikažemo još višim i opasnijim, pa počnemo ruke podizati iznad glave
- Kada smo prostorno jako udaljeni i želimo da nas netko vidi počinjemo dizati ruke što više, čak i poskočimo, ne bi li nas opazili oni za koje želimo da nas vide
- Dizanje ruku nakon borbe označava pobjednički stav, gdje osoba dalje pokazuje svoju nadmoćnu poziciju.

Sve ove radnje podrazumijevaju kretanje lake točke, centra i glave u istom smjeru, kako bi podržale te radnje i učinile ih još vidljivijima.

Spuštanje ruku (dolje):

- Odustajanje od bilo kakvog rada i radnje. Veže se uz osjećaj bezvoljnosti i nemoći. Vrlo često se najprije desi spuštanje lake točke što onda prelazi i na ruke, ali i ostatak trupa.

Širiti / otvarati ruke (strana na van):

- Kada želimo nekome pokazati da je dobro došao i da ga prihvaćamo, krenut ćemo sa širenjem ruku u stranu i približavanjem k toj osobi. U toj radnji trup tijela lagano se povlači na nazad kako bi pokazao nenapadačku namjeru.
- Isto tako širenje ruku u stranu može označavati pobjednički stav, poput stavljanja ruku na bokove ili neka vrsta šepurenja s raširenim rukama.
- Širenje ruku u stranu može još izražavati i agresivan stav, tj. spremnost na borbu jer je osoba pripravna suočiti se s izazovima agresije. U toj poziciji trup je pognut malo naprijed i ima tendenciju ući u nečiji prostor, za razliku od izražavanja srdačnosti.

Zatvarati/skupljati ruke (strana na unutra):

- Kada rukama ili nogama idemo u stranu ali kroz centar tijela, tj. kada ih počinjemo križati, ta kretnja u tjelesnom jeziku odaje nesigurnost i šticeenje.
- Najčešće su takve radnje barijere rukama i njihove različite varijante. Skrivanje iza zapreke prirodan je ljudski odgovor koji učimo od najranijih dana da bismo zaštitili sebe. Odrastajući, to skrivanje mijenjamo kretnjama prekrivenih ruku i/ili nogu, i onda ih razvijamo do stadija u kojem ta kretnja postaje manje uočljiva drugima. Svrha prekrivenih ruku na prsima, da se zaštiti srce i gornji dio tijela. Mnogi vjeruju da je taj položaj kod njih uobičajen i da se tako ugodnije osjećaju. No u odgovarajućem raspoloženju svaka će vam kretnja biti uobičajena, tj. ako ste negativno raspoloženi, defenzivni ili nervozni, prekrivenih ruku ćete se osjećati ugodnije. Prekrivene ruke se javljaju kod situacija: skrivanja pred nepovoljnom situacijom, kad se nađemo među nepoznatima u javnom prostoru ili u bilo kojem drugom prostoru gdje se osjećaju nesigurno ili neizvjesno.
- Postoje niz varijacija prekrivenih ruku, od jednostavnih: držanje jedne ruke u drugoj, korištenje torbice ili fascikla kao barijera, ili popravljavanje rukava kao prikriivena barijera; do složenih kada prekrivene ruke na prsima slijede i prekrivene noge. Zapravo one uvijek potvrđuju i naglašavaju ono što se već manifestira u gornjem dijelu tijela. Prekrivene noge su znak negativnog raspoloženja, ali one to i ne moraju biti. Mogu i pokazivati, ako su relaksirano prekrivene i nadmoćno držanje prema sugovorniku.

Ispružiti ruke (naprijed):

- Ispružene ruke ili ruka mogu nositi više značenja, a ovise o pozicijama dlana. Jedno je pozitivno i pojavljuje se kao znak prepuštanja i otvaranja drugome. U toj situaciji ruka ili ruke su ispružene i dlanovi okrenuti na gore kao da žele reći, ništa ne skrivamo. Ponekad takva gesta ispružene ruke s dlanom okrenutim prema gore prelazi u moleću gestu kakvu nalazimo kod prosjaka koji mole za hranu.
- Ukoliko ispružimo ruke ili ruku, ali sa dlanovima okrenutima prema dolje izazvati ćemo drugačiju reakciju. Tako ispružene ruke obično se pojavljuju u visoko intenzivnim situacijama i koristi ih osoba koja želi smiriti situaciju. Tada kretnje ruke/u odozgo prema dolje s dlanovima okrenutima prema dolje pokušavaju dati znak da se intenzitet 'spusti'.
- Ispružene ruke ili ruka sa zategnutim dlanom prema drugoj osobi značit će zaustavljanje, odnosno pokušat će pokazati granicu kao da se želi zaštititi teritorij vlastitog prostora.

Povlačenje ruku (nazad):

- U situacijama kada trebamo ruke povući iza sebe, tj. iza naših leđa obično izražava neku vrstu skrivanja vlastita straha poput nelagode, nesigurnosti i straha nastupanja pred drugima.
- Isto tako povlačeći ruke iza sebe tom gestom želimo drugoj osobi dati do znanja da se ne slažemo s njom i da je neprihvatljivo to što se traži od nas.

U širem smislu geste mogu biti izvedeno pojedinačno samo s jednom rukom ili 'pojačane' drugom rukom, odnosno uz aktivaciju glave i / ili nogu.

B / Društveno kodificirane geste

Druga vrsta gesti proizlazi iz društveno kodificiranog značenja geste, koja se veže uz vizualne izvore (npr. vizualne znakove, slova i sl.), te obuhvaća veliki raspon značenja, od emotivnih stanja i raspoloženja, do konvencionalnih poruka, gdje gesta zamjenjuje riječ. U suštini razlikujemo dvije vrste takvih gesti, jedne su o govoru neovisne geste ili zamjenjuju sam govor, a druge su geste povezane s govorom.

a) O govoru neovisne geste / geste zamjenjuju riječ

Geste koje nisu vezane uz govor, ali imaju svoj izravni verbalni prijevod ili definiciju u rječniku. To su konvencionalne, kulturno-specifične geste koje mogu nositi potpuno drugačije značenje u različitim kontekstima i/ili kulturama. One se razlikuju po tome izvode li se s jednom ili dvije ruke, uz potporu ostalih dijelova tijela i/ili facijalnih gesti.

Među takve geste spadaju i one koje se koriste da bi se simbolički prikazalo 'dobro' ili 'mir'. Geste 'mira' i 'dobra' primjeri su o govoru neovisnih gesti koje proizlaze iz američke kulture poput gesta kruga s prstima. Ona je gestualna inačica riječi OK. Tom gestom želi se kazati da je sve u redu, tj. 'okej', ali u nekim zemljama može značiti i nulu ili gledanje kroz špijunku. Postoji čitav niz takvih primjera, evo samo nekih:

- ruke postavljene u šiljak odaju osobu koja je puna samopouzdanja. Tom kretnjom naglašava se siguran stav. Pri tome se laktovi obično na nešto naslone.
- trljanje dlanovima je način na koji ljudi naglašavaju svoj pozitivna iščekivanja.
- sklopljene ruke mogu se koristiti u znaku molitve i iščekivanja.
- znak V - gesta odvajanja kažiprsta i srednjeg prsta u stranu, može nositi različita značenja. Obično se kod nas njome koristimo prilikom javljanja i preuzimanja riječ. Isto tako preuzeli smo taj znak iz anglosaksonskih zemalja znači pobjedu (victory), ali i u vrijeme hippyja znak mira. Ovom se gestom također ukazuje na broj dva ili uši na glavi.

Postoji čitav niz gesti dlanom koje se koriste da se prikaže neki predmet: telefon, boca za piće, duda, ali u smislu označavanja određene radnje: telefoniranje, pijenje, dudanje (infantilnost).

- geste palcem

U kategoriju gesti koje zamjenjuju riječ veliko mjesto zauzimaju geste palcem. Palčevima se iskazuju nadmoć pa čak i nasilnost. Neke od najčešćih načina korištenja gesti s palcem:

- vrhom jagodice palca trljamo jagodice ostalih prstiju – kretnja kojom se iščekuje novac 'Posudi mi sto kuna.' – kad se nekog traži da mu vrati novac ili dati do znanja da se za neku uslugu traži novac u protuvrijednosti 'ah, za to je potreban novac!'

- kretnja uzdignutim palcem ima puno značenja, ali najčešće se kod nas koristi:

- a) sve je u redu, može proći (kod gladijatorskih igara označavalo bi da se osobu ostavi živom)
- b) označava br. jedan ili prvo mjesto,
- c) autostopiranje
- d) geste palcem u pokazivanju nekoga (u označavanju izrugivanja ili nepoštivanja nekoga) ili smjer neke osobe kamo je krenula (obično iza sebe)
- e) gesta spremanja palca pod druge prste – držati figu u negativnom značenju i u pozitivnom značenju

- direkcione geste

Kada govorimo o gestama ruku one mogu postati direkcione geste koje usmjeravaju i pokazuju sugovorniku određenu informaciju. Npr. prostornu orijentaciju. Vrlo često gestom cijelu ruku usmjerimo u smjer kojom želimo 'izreći' traženu prostornu destinaciju. Takve direkcione geste mogu biti izvedene cijelom rukom, samo podlakticom, šakom, prstima ili prstom. Ponekad direkcionim gestama možemo dati metaforički iskaz, npr. pokazati da je netko otišao u smjeru neba, tj. da je umro. Direkcione geste ako su usmjerene prema osobama vrlo često spadaju u optuživačke geste. Pa tako usmjeravanje kažiprstom jedna je od najiritantnijih kretnji koju netko može koristiti dok govori, osobito kada prijeti u ritmu izgovaranih riječi.

b) Geste povezane s govorom

Treća kategorija gesti su geste povezane s govorom. Te su geste izravno vezane uz govor ili ga prate i često služe ilustriranju onoga što se govorom izriče. Mi osim verbalnog sadržaja, komuniciramo intenzitetom i bojom glasa, brzinom izgovorenih riječi koje dodatno govore o samom značenju riječi, te dodaje novo ili produbljuje osnovno značenje. Isto tako, paralelno mi tijelom, odnosno dijelovima tijela dodatno podržavamo sadržaj riječi tako što se uživljavamo (više ili manje) u prenošenje samog misaonog sadržaja, ili nas tijelo i gestikulacija pojedinih dijelova tijela otkriva da nismo iskreni u onome što pokušavamo reći, ili ni sami nismo uvjereni u to što govorimo, pri čemu nam jako pomažu kretnje tijelom, koje sa sobom donose dodatni sadržaj. Te kretnje mogu istaknuti ili naglasiti riječ ili rečenicu, skicirati tok misli, upozoriti na prisutne objekte, prikazati neki prostorni odnos, ritam ili tempo nekog događaja, opisati sliku nekog referenta, ili prikazati neku tjelesnu radnju.

Možemo kroz nekoliko primjera prepoznati kako se to jedinstvo tijela i uma, odnosno pokreta i govora nadopunjuje, usklađuje ili odudara.

Princip ponavljanja

Neverbalna komunikacija može jednostavno, ponoviti ono što je verbalno rečeno. Ako nekoj osobi kažete da treba ići prema sjeveru da bi našla novinski kiosk i onda pokažete u pravome smjeru, to bi se smatralo gestualno ponavljanje verbalnog iskaza.

Povezivanje riječi i geste putem predloška

Tu spadaju ilustrativne geste, koje pojačavaju sadržaj govora. U ovakvim slučajevima postoji povezanost između pokreta i ideje koju se pokušava iskomunicirati. Npr. kada govorimo o ženskoj

osobi čija nas je građa fascinirala, rukama bi se po zraku mogao pratiti obris oblika pješčanog sata ukazujući na lijepu građu ženskog tijela. Takve geste opisuju vanjštinu objekata, ljudi, akcija ili imidža. Na primjer kada netko govorom izražava tjelesni osjećaj hladnoće, vrlo često gestom poput trljanja dlanova o dlan ili stiskanja prekrštenih ruku preko prsa, povezuje gestu s govorenim sadržajem. Gesta je u ovom slučaju ekvivalent verbalnom sadržaju.

Princip dopunjavanja

Neverbalno ponašanje može modificirati ili dalje pojasniti verbalne poruke. Kad se verbalni i neverbalni kanal ne sukobljavaju nego dopunjuju, naše se poruke obično točnije dekodiraju. U prostoriji u kojoj je dosta hladno, sjedimo i razgovaramo o vremenu i o hladnoći koja je prisutna, a da pri tome držimo skupljeno tijelo, jer smo se uvukli u sebe od hladnoće i svako toliko zadržimo. Neverbalnim se ponašanjem nadopunilo verbalno.

Princip zamjenjivanja

Neverbalno ponašanje može također zamjenjivati verbalne poruke. Recimo sjedite u društvu u kojem jedna osoba govori bez prestanka ne uviđajući da dosađuje drugima. Tom prilikom netko ostalima može pokazati gestu rukama kako se davi, primajući se za vrat, želeći iskazati kako vas ta osoba davi svojom dosadom. Ne treba se tražiti verbalna potvrda za ono što smo percipirali. No ponekad se ne uspije iskomunicirati neverbalnim putem, pa je osoba primorana izraziti se i verbalnim sredstvima. Spadaju i pod O govoru neovisne geste (već rečeno).

Princip isticanja / ublažavanja

Neverbalno ponašanje može istaknuti (pojačati) ili ublažiti (prigušiti) dijelove verbalne poruke. Isticanje je umnogome poput podcrtavanja ili pisanja riječi u kurzivu kako bi se naglasile. Pokreti glave i ruku često se koriste za isticanje verbalne poruke. Kad otac grdi sina zbog toga što ostaje vani do kasno, može određene riječi naglasiti čvrstim stiskanjem sinovljeva ramena i popratnim mrgođenjem. U nekim slučajevima jedan skup neverbalnih znakova može isticati ili ublažavati druge neverbalne znakove. Intenzitet facijalnog izraza emocije može se otkriti promatranjem drugih dijelova tijela.

Princip reguliranja

Regulatorne geste kontroliraju tok i tempo komunikacije. Njih se još zove i ritmizirane geste, jer prate ritam govora i naglašavaju određene riječi ili fraze, što znači da su vrlo koordinirane s govorom. Na primjer, kad neverbalne signale koristimo za to da odijelimo segmente interakcije. Promjene držanja tijela mogu označiti promjenu teme; gesta može upozoriti na predstojeće verbaliziranje određene ideje, stanke mogu pomoći u organiziranju izgovorenih informacija u jedinice. Kad govorimo o nizu stvari, njihovu odvojenost možemo izraziti ravnim, ostrim pokretima ruke i dlana. Npr. 'Moramo razmotriti A, B i C.'. Kad jednu od ovih gesti sjeckanja umetnemo nakon svakoga slova, to može sugerirati da se zasebno razmotri svako slovo; jedan zasjek nakon C može indicirati da se u obzir uzmu sva tri slova (kao skupina) ili samo C posebno.

Reguliramo također i tijekom verbalnog i neverbalnog ponašanja između sebe i nekog drugog sudionika u interakciji. Početak i završetak razgovora služe kao regulatorne točke. Kad želimo uzeti riječ, možemo podignuti kažiprst ili izvesti čujan udisaj zraka ispravljajući držanje kao da smo spremni preuzeti riječ. Brzo kimanje glavom može signalizirati drugome da požuri i završi. Pozdravljanje na kraju ističu kretnje koje usmjeravaju prema izlazu iz zone razgovora, tj. prema vratima za van. Ponekad koristimo kretnje poput podizanja ruku i njihovo spuštanje (na bedra, ako sjedimo-uz zvučnu pratnju) i kretnja nakon toga prema izlazu.

Princip proturječja

Verbalni i neverbalni signali mogu međusobno odstupati na više načina. Mogu odašiljati dvije proturječne poruke koje izgledaju suprotstavljene jedna na drugoj. Roditelj koji na svoje dijete viče 'Naravno da te volim', ili osoba koja govori pred publikom i drhtavih ruku i koljena s kapljicama znoj na čelu, tvrdi 'Nisam nervozan'. To se dešava kao odgovor na situaciju u kojoj se oni koji komuniciraju percipiraju da su u škripcu. Ne žele reći istinu, a ne žele niti lagati. U drugim situacijama se proturječne poruke pojavljuju zato što ljudi nisu uspjeli savršeno slagati (nisu do kraja uvjerali sebe u laž). U nekim situacijama proturječne poruke mogu biti pokušaj da se izrazi sarkazam i ironija (namjerno izražavanja jedne riječi tonom glasa i/ili izrazom lica na suprotan način od onoga što ona želi iskazati).

4. POGLED I GESTE GLAVOM

Kroz povijest ljudi su se bavili pogledom i njegovim učinkom na ljudsko ponašanje. Poput većine govora tijela i kretnji, duljina vremena u kojem neka osoba gleda u drugu osobu, odnosno mjesto i točku na tijelu gdje je pogled fokusiran, kulturalno je određena. Dakle nije znakovita samo duljina pogleda, već je jednako je važno i područje tijela ili lica u koje fokusirate pogled, jer to utječe na ishod razgovora.

Kada govorimo o gestama glave, ono što čini tu gestu je pitanje načina usmjeravanja pogleda na sugovornika, nagib ili smjer glave pri gledanju, pozicija očiju i obrva, pozicija usana, te vrlo često i pozicija dlanova koji dotiču lice. Ti se znakovi predaju i primaju bez izgovorenih riječi, a onaj tko ih prima, doživljava ih vrlo direktno.

- pozicija glave

Vježbe pozicije glave po dimenzionalnom križu iz uspravnog položaja glave: gore/dolje, lijevo/desno, te naprijed i natrag, ponavljaju i potvrđuju vezu s tjelesnim akcijama, odnosno gestama ruku, ali kada se izvode samo pogledom, odnosno fokusom, možemo ih doživjeti kao geste i tjelesne akcije u malom. U svakom slučaju pogled i fokusiranje nadopunjuju i pojačavaju geste, odnosno tjelesne akcije i sudjeluju u potpunijem doživljaju istih.

Osnovni položaja glave je uspravan položaj kojim osoba potvrđuje svoje neutralno stajalište o onome koga gleda ili što gleda. Pokušajte promijeniti nekoliko mjesta u prostoru, ali tako da svaki puta držimo uspravnu glavu i pogled koji je prirodno usmjeren ispred sebe. Kada mijenjate mjesto u prostoru, pokušajte se uvijek pozicionirati u odnosu na nekoga ili nešto (neki objekt). Osjetite i pokušajte riječima objasniti što za vas ta pozicija glave znači.

1. vježba položaja glave gore /dolje: sjedimo na stolcu ili stojimo uspravno

- glavu najprije usmjeravamo gore kao da želimo pogledati nebo ili nešto što se nalazi iznad nas.

Nakon toga glavu spuštamo prema dolje, prema podu ili našim stopalima. Izvedemo to nekoliko puta i pokušajmo dok to izvodimo izmaštati što je to u što usmjeravamo pogled (nešto što se obično nalazi iznad ili ispod nas) i obzirom na zamišljenu stvar pokušajmo opisati osjećaj koji se u nama razvija pri poziciji kada fokusiramo gore, odnosno kada fokusiramo dolje.

- sada pokušajmo zamisliti da fokusiramo pogled gore iznad nas u neku osobu (poznatu ili zamišljenu) i opišimo osjećaj koji se pri tome stvara. Isto tako kada promjerimo smjer fokusa na dolje, zamislimo da je neka osoba ispod nas, te opišemo osjećaj koji se tom prilikom stvara u nama. Jesu li doživljaji slični ili različiti?

2. vježba položaja glave lijevo/desno: sjedimo na stolcu ili stojimo uspravno

- pogled usmjerimo u ravnini glave u desnu stranu, ali pazite da tom prilikom fokus ne pobjegne niti gore niti dolje. Isto tako usmjerite fokus u suprotnu stranu. Ponovite nekoliko puta.

- sljedeći puta kada fokus usmjerite u stranu pokušajte zamisliti da netko vama bitan stoji tik uz vas, ali vas ne gleda. Vi ste ti koji fokusirate tu osobu i pokušavate uhvatiti svaki detalj profila lica te osobe koja vam je bitna, ali koja nikako da vas pogleda. Kada vratite glavu i fokus usmjerite ispred sebe, pokušajte zamisliti da vas ta osoba koju ste maloprije zamislili, sada intenzivno gleda vas, ali ju vi ne želite pogledati. Opišite vaš doživljaj u prvom i drugom slučaju.

3. vježba fokusom naprijed/nazad: sjedimo na stolcu ili stojimo uspravno

- fokus usmjerimo u ravnini glave još više izvučene naprijed, kao da se glavom želimo jako približiti objektu / osobi koju zamišljamo. Taj objekt/osoba nam je sada jako blizu i skoro da ju možemo doživjeti i svim ostalim osjetilima. Opišite doživljaj.

- fokus usmjeren u ravnini glave sada usmjeriti na nazad kao da se odmičemo od tog predmeta ili osobe. U toj akciji može doći i potreba da zažmirimo, kao da se želimo zaštititi. Opišite vaš doživljaj.

- usmjerite fokus iza svojih leđa, kao da želite vidjeti nešto/nekoga iza vas. Kada vratite fokus naprijed, pokušajte zadržati osjećaj da je to i dalje iza vas i stalno vas potiče da se iznova okrenete na nazad. Opišite vaš doživljaj

!!! Sve ove vježbe možete izvesti tako da ih radite zajedno s nekim ili s pravim objektima. Osoba će vam pomoći da što točnije usmjerite fokus, odnosno da zajedno prokomentirate doživljaje prilikom vježbi.

Neke od osnovnih gesti glavom su kimanje glavom, kada potvrđujemo i slažemo se sa sugovornikom, odnosno odmahivanje glavom, kada negiramo ili se ne slažemo sa sugovornikom. I one se najčešće dešavaju u razgovoru sa sugovornikom.

- **izrazi lica**

Izrazi lica mogu također funkcionirati kao geste, koje osiguravaju povratnu informaciju i upravljaju tijekom interakcije. Zapravo neki istraživači vjeruju da je primarna funkcija lica komuniciranje, a ne izražavanje emocija. Kako glava predstavlja centar živčanog sustava preko kojeg primamo informacije o vanjskom svijetu (sluh, vid, njuh, opip, okus), neposredno iza tih osjetila odvija se misaoni proces, odnosno psihičko i intelektualni proces koji se odvija u mozgu. Sve to odražava se na licu, pa je ono točka komunikacije i upravljanja gledateljevom pažnjom.

Kod izraza lica informacija se odašilje pojedinim dijelovima lica, osim očiju u tome sudjeluju i obrve, nos, usta, čelo te rad čeljusti. Tu se prvenstveno radi o psiho-somatskim reakcijama, gdje misao i psihičko stanje osobe preko mišića aktivira mimiku i pokrete lica, bilo da se čudimo ili u strahu dižemo obrve i širimo oči, bilo da se ljutimo i izražavamo nezadovoljstvo mrštenjem čela, ili smo sretni i smijemo se pa se usta šire u osmijeh.

NAPOMENA – u svim sljedećim vježbama možete najprije koristiti prste dlanova, kojima pokrećete mišiće u željenom smjeru. Na taj način osvještavate mišiće na licu, te učite točno izvesti kretnju.

1. aktivacija i vježbe mišića očiju i obrva:

- širom otvorite oči (isprobajte nekoliko puta); čvrsto zatvorite oči (isprobajte nekoliko puta). Osvijestiti koje reakcije te kretnje pobuđuju u nama, te ih riječima objasniti.
- pogled usmjeriti ravno ispred sebe, te samo najprije podignuti i raširiti obrve, a zatim ih spustiti i skupiti. Osvijestiti koje reakcije kretnje podizanja i širenja obrva pobuđuju u nama, te ih riječima objasniti, odnosno kretnje spuštanja i skupljanja obrva.
- pokušati podići samo jednu obrvu, a da pri tome druga obrva ostane na mjestu

2. aktivacija i vježbe mišića čela:

- pokušati mišićima podignuti čelo. Osvijestiti koju reakciju to kretanje pobuđuje u nama, te ju riječima objasniti.
- pokušati mišićima namrštit čelo. Aktivacija mišića čela prema centru iznad nosa. Osvijestiti koju reakciju to kretanje pobuđuje u nama, te ju riječima opisati.

3. aktivacija i vježbe mišića nosa:

- pokušati jako raširiti nosnice. Osvijestite uz što se veže širenje nosnica? Prisjetite se kada se dešava ta radnja u svakodnevnom životu.
- pokušati skupiti nosnice. Osvijestite uz što se veže skupljanje nosnica? Prisjetite se kada se dešava ta radnja u svakodnevnom životu.
- pokušati povući nos prema gore, kao da 'namršтите' nos. Osvijestite uz što se veže 'mrštenje' nosa? Prisjetiti se kada se dešava ta radnja u svakodnevnom životu.

4. aktivacija i vježbe mišića usta i obraza:

- jako raširiti usta, ali na način da aktiviramo i jagodice obraza podižući ih na gore.
- jako skupiti usta, jedanput tako da se usne sakupljaju na unutra, a drugi puta da se sakupljaju ali na van, kao da se puče. Naknadno ponovite tu vježbu, ali pri tome dodatno aktivirati čeljust da se skupi, odnosno da radi čvrsti zagriz. Primijetite kako mišići onda još jače sudjeluju u toj akciji.
- jako otvoriti usta, ali tako da jako otvaramo i čeljust.
- otvoriti čeljust kao da izgovaramo slovo O, a usta dodatno aktivirati i još više naglasiti slovo O
- napučiti usta kao da pušemo u svijeću
- uvući usta među zube, kao da želite sakriti čitave usnice.
- pokušati podići kutove usana u smiješak.
- pokušati spustiti kutove usana u tugu.

5. aktivacija cijelog lica

- cijelo lice (čelo, oči, nos, obrazi i usta) pokušati skupiti u centar. Prisjetiti se je li vam se ikada desila ova facijalna ekspresija. Ako je, koja je to situacija bila?
- cijelo lice (čelo, oči, nos, obrazi i usta).pokušati raširiti. Prisjetiti se je li vam se ikada desila ova facijalna ekspresija. Ako je, koja je to situacija bila?

Neposredno izvedene vježbe lica sudjeluju u izražavanju različitih emotivnih stanja. Možda ne baš doslovno na način kako smo ih mi izvodili, već u nekim djelomičnim segmentima. Postoje šest primarnih osjećaja koji su najviše izraženi izrazima lica, a to su srdžba, tuga, iznenađenje, sreća, strah i gađenje.

Zanimljivo da je smijeh prvobitno predstavljao prijetnju, a danas osmjehom iskazujemo zadovoljstvo i ugodu. To možemo i danas vidjeti kod primata kao što su majmuni.

5. PROSTORNI OKOLIŠ

Čovjek ima svoje osobne prostorne potrebe, a veličina prostornog kretanja i bivanja ovise ne samo o određenim prostornim zadanošćima (arhitektura, javni i prirodni prostori), već i o društvenim uvjetima kulture u kojoj je odrastao. Prostorne potrebe svakog čovjeka, određuju zonu udaljenosti koju koristi kako bi komunicirao s okolinom, a koji ovise o kulturnim čimbenicima. Oni se manifestiraju u kontekstu udaljenosti tijekom konverzacije i načina na koji komunikacija varira ovisno o spolu, statusu, ulogama, kulturalnim orijentacijama itd. Ova se komunikacija bavi pozicioniranjem pojedinca u prostoru s grupom ljudi, odnosno vezom međuljudskog rasporeda stajanja i sjedenja osoba tijekom okupljanja, sastanaka ili slučajnog dijeljenja istog prostora u određenim prostorima.

U našoj kulturi postoje 4 zone udaljenosti koje su društveno kodificirane: osobna zona, društvena zona, intimna zona i javna zona udaljenosti.

Osobna zona udaljenosti je razmak koji zauzimamo u odnosu na druge osobe koje dobro poznajemo i s kojima želimo komunicirati, ali na način da ne zadiremo u njihov privatni prostor. Otprilike je to dužina podlaktice. Uglavnom smo većinu vremena u komunikaciji u ovoj osobnoj zoni; npr. na poslu, prijateljskim okupljanjima i na društvenim događajima.

Društvena zona udaljenosti podrazumijeva prostor dužine cijele ruke. Takav razmak zadržavamo prema strancima, i ljudima koje ne poznajemo dobro. U ovu zonu ulazi prostorna komunikacija koja se dešava na ulici, u trgovini, s vodoinstalatorem ili stolarom koji obavlja popravke u kući. To je zapravo komunikacijska zona u kojoj ne moramo izravno biti u komunikaciji s drugim ljudima (pogotovo na ulici gdje ih čak i ne pozdravljamo), već samo zajednički dijelimo prostor, koristimo ga ili prolazimo njime. Na primjer, kada smo se sastajali na radionici neverbalne komunikacije, oblikovali smo prostornu formaciju (forma kruga) koja je definirala komunikaciju na način da smo svi jedni drugima bili dovoljno blizu da se upoznamo i jednostavno i mirno komuniciramo, ali s druge strane da našu privatnu/intimnu zonu držimo samo za sebe i na distanci od drugih.

Intimna zona udaljenosti, označava razmak između osoba vrlo blizu našeg tijela ili u dodiru s našim tijelom. Samo oni koji su emocionalno bliski s nekom osobom mogu prodrijeti u tu zonu. Ovdje se ubrajaju roditelji, bliski rođaci i prijatelji.

I dok ćemo nepoznatim ljudima dopustiti da se kreću unutar naše osobne ili društvene zone, upad nepoznatog u našu intimnu zonu uzrokuje fiziološke reakcije u nama. Srce kuca jače, adrenalin ulazi u žile, krv juri u mozak, a mišići se fizički pripremaju za moguću borbu ili bijeg.

To znači da prijateljski grleći nekoga koga ste upravo susreli, možete očekivati da vas ta osoba doživljava odbojno, iako će se možda osmjehnuti i praviti se da joj je drago, samo da vas ne uvrijedi.

Javna zona udaljenosti koristi se kad god se obraćamo brojnijoj skupini ljudi na velikim, javnim prostorima. To su uglavnom situacije u kojima se komunikacija odvija u javnom prostoru i s velikim brojem ljudi, npr. konferencije, priredbe, javni govori, ali i televizijski talk show-ovi.

Ponekad su prostori vrlo čvrsto arhitektonski zadani, pa utječu na razmak ljudi i dovodi ih se da se zapravo nađu u društvenoj, osobnoj ili čak intimnoj zoni vlastitog prostora (mali dućani, javni prijevoz, lift i sl.) iako to ne žele, što dodatno pojačava osjetljivost na neverbalnu međuljudsku komunikaciju.

Osim prostornih zona, na naše raspoloženje i ponašanje utječu i okolinski čimbenici, pa nije svejedno koji namještaj, arhitektonski stil, unutarnje uređenje, uvjete rasvjete, boje, temperaturu, prateće zvukove ili glazbu izabiremo kao nama ugodne ili neugodne od kojih se odmičemo.

6. KVALITETE POKRETA KAO REZULTAT PSIHOLOŠKIH STANJA

Mi možemo 'obojiti' naše svakodnevne tjelesne kretnje, od tjelesne posture do funkcionalnih kretnji, ovisno u kojim se psihofizičkim stanjima nalazimo. Tako osim malo prije navedenih značenja tjelesnih akcija, gesti i slično, one mogu dobiti novo značenje ukoliko im dodamo novu vrijednost, a to je kvaliteta kretanja tijela i kvaliteta držanja tijela.

Govoreći o kvaliteti pokreta mislimo na vanjsku manifestaciju našega unutarnjeg stava, misli, ideja, osjeta, intuicije i emocija, odnosno našega cjelokupnoga mentalnog angažmana koji motivira i potiče nas na pokret. Skoro u svakom trenutku, pokreti su odraz našega unutarnjeg, psihičkog svijeta. Ako tako gledamo kretnje, geste ili pozicije koje tijelo nosi, mi zapravo govorimo o kvalitativnim komponentama pokreta

Kvalitativne komponente pokreta su esencijalni aspekti izražajnosti pokreta. One određuju količinu vremenskog, prostornog i energetskog angažmana osobe u određenoj tjelesnoj kretnji.

Ako govorimo o energetskom angažmanu, izražajnost pokreta i geste može biti snažnijeg ili slabijeg intenziteta. Vrlo slično kao i intenzitet tona ili glasa. Glasnim govorom ili šaptom prenose se različite manifestacije našega unutarnjeg svijeta. Isto tako izrazito snažni ili slabi pokreti prenose naš unutarnji doživljaj na van. Uobičajeno je očekivati da će za iznimna psihička stanja biti potreban i veći energetski angažman, poput ispada bijesa, straha, ali i velike sreće i radosti pri čemu se tijelo ispunjeno psihičkim nabojem kretnjama oslobađa tog viška energije.

Ako govorimo o vremenskom angažmanu, govorimo o brzini izvođenja pokreta. Brzo izveden pokret ili sporo izveden pokret. No ono što dovodi do toga da pokret izvedemo brzo ili sporo je naš unutarnji svijet misli, emocija i doživljaja. Naš unutarnji tempo može biti definiran kao brza ili spora promjena misli, slika, osjećaja, impulsa, itd., dok vanjski tempo izražava vanjske manifestacije poput kretnje tijela ili govora. Suprotstavljanje vanjskoga i unutarnjeg tempa može se odvijati istodobno. Npr. osoba može nestrpljivo očekivati nekoga ili nešto, slike u njezinoj ili njegovoj glavi brzo se mijenjaju, misli i želje naviru, jure jedna za drugima, pojavljuju se i nestaju, a ipak istodobno, osoba se može kontrolirati tako da njezino vanjsko ponašanje, njezino kretanje i govor, ostanu mirni i sporoga tempa.

Ako govorimo o prostornom angažmanu, on može biti ekonomičan, pri čemu se kretnje tijelom i geste kreću vrlo funkcionalno, najkraćim prostornim putem, odnosno direktnom prostornom putanjom, pa tako u stabilnim psihičkim stanjima, taj je prostorni put izrazito funkcionalan. No čim se nalazimo u nestabilnim psihičkim stanjima, naš prostorni put počinje biti obilazan i indirektan, zbog čega fizička manifestacija daje dojam izgubljenosti, nefokusiranosti i raspršenosti.

Mi ne možemo direktno zapovijedati našim osjećajima, ali zato možemo upravljati njima, odnosno, kontrolirati ih i usmjeravati na način koji nam najbolje odgovara, tako što prigušimo neku psihofizičku akciju/manifestaciju ili ju možemo pojačati i uvećati.

Možemo se naučiti utjecati, potaknuti, oblikovati i prilagoditi cijeli naš unutarnji život cilju i u svrhu kvalitete pokreta. Da bi mogli utjecati i kontrolirati naš pokret mi osim osvještavanja dijelova tijela, njegove strukture i namjere, možemo osvijestiti, tj. možemo vježbati osvijestiti segmente kvalitete pokreta, tj. vremensku, prostornu i energetska dimenziju pokreta.

U sljedećem nizu zadataka poigrati ćemo se kvalitetama kretanja koja nas svakodnevno okružuju i koja skoro svakodnevno koristimo. Dotaknuti ćemo se pokretima kroz uobličavanje kvaliteta akcija poput, guranja, doticaja, klizanja, titraja, savijanja i lelujanja. Svaka od tih akcija ima određenu kategoriju vremena (sporo ili brzo), prostora (direktnu ili indirektnu putanju), te intenzitet izvođenja pokreta (snažno ili lako).

Vježbe:

1. Akcija guranja izvodi se određenim dijelom tijela sporo, snažno i direktno. Zamislite da je vaše tijelo cijelo obavijeno snažnom gumenom opnom koja od vas iziskuje veliki ulog snage pri kretanju i istovremeno vas usporava. Pokušajte s kretnjama sporo i snažno od sebe gurati tu opnu, sa svim dijelovima tijela. Nakon vježbe, osvrnite se i osvijestite što se desilo s vašom tjelesnom energijom, s vašim disanjem, s vašim raspoloženjem, sa cirkulacijom, te sa stanjem dijelova tijela koje ste koristili. Pokušajte se prisjetiti i navesti situacije u kojima ste koristili ove pokrete.

2. Akcija doticaja izvodi se određenim dijelom tijela brzo, lagano i direktno. Zamislite vašu površinu tijela kao da je sva obasuta malim sitnim iglicama s kojima možete brzo, kratko i lagano bocnuti objekte oko sebe. Krenite prvo s glavom, kao da vrhom nosa želite bocnuti nešto ispred sebe – nečije tuđe lice, opnu balona ili list papira. Zatim krenite na druge dijelove glave (brada, vrh ušne školjke, obrvama,...), pa na vrh ramena, na vrhove laktova, i prste na rukama. Krenite na područje prsne kosti, na vrh koljena i vrh stopala. Možete zamisliti kao da nekoga pored vas želite zezati, pa ga svako toliko laganim i brzim doticajem dotaknete različitim dijelom tijela, npr. stopalom ga dotaknete po nozi, laktom po nadlaktici itd. Nakon vježbe, osvrnite se i osvijestite što se desilo s vašom tjelesnom energijom, s vašim disanjem, s vašim raspoloženjem, sa cirkulacijom, te sa stanjem dijelova tijela koje ste koristili. Imate li osjećaj da ste 'zašiljili' vaša osjetila, koja su postala istančano osjetljiva? Pokušajte se prisjetiti i navesti situacije u kojima ste koristili ove pokrete.

3. Akcija klizanja izvodi se određenim dijelom tijela sporo, lagano i direktno. Zamislite kao da ste lutka koja visi na nitima i netko vrlo lagano i sporo pomiče vašu glavu, rame, lakat dlan, stopalo, koljeno, prsa (ili bilo koji drugi dio tijela) u različitim smjerovima u prostoru (može i po dimenzionalnom križu), vrlo pravocrtним prostornim putem. Pokušajte se prepustiti ideji da netko na taj način manipulira vašim tijelom i da u tome osjećate sigurnosti i ugodu. Pokušajte se prepustiti sporom i laganom kretanju. Nakon vježbe, osvrnite se i osvijestite što se desilo s vašom tjelesnom energijom, s vašim disanjem, s vašim raspoloženjem, sa cirkulacijom, te sa stanjem dijelova tijela koje ste koristili. Pokušajte se prisjetiti i navesti situacije u kojima ste koristili ove pokrete.

4. Akcija titraja izvodi se određenim dijelom tijela brzo, lagano i indirektno. Zamislite kao da s određenog dijela tijela želite otresti laganu prašinu sa sebe - s ramena, sa dlana, sa stopala, sa glave, s koljena, s leđa ili bilo kojeg drugog dijela tijela. Kada već ovladate takvom vrstom pokreta, pokušajte ga provesti cijelim tijelom, od glave do pete, ili od jednog dlana, kroz prsa, do drugog dlana, ili od dlana, preko trupa do suprotnog stopala. Nakon vježbe, osvrnite se i osvijestite što se desilo s vašom tjelesnom energijom, s vašim disanjem, s vašim raspoloženjem, sa cirkulacijom, te sa stanjem dijelova tijela koje ste koristili. Možete se prisjetiti, jesu li vam ikada ovako pokreti prolazili kroz tijelo. Ako jesu u kojim situacijama?

5. Akcija savijanja izvodi se određenim dijelom tijela sporo, snažno i indirektno. Ovu akciju možete izvesti na više načina. Recimo ako ju želite izvoditi s leđima, odnosno kralježnicom koja se prostire duž okomitu osi leđa, krenite ju snažno i sporo savijati kao šipku prema naprijed (tako da mislite spojiti glavu i zdjelicu) i prema nazad (isto tako u stranu). Po istom principu zamišljanja savijanja šipke možete zamisliti da savijate ruku od ramena do dlana. Savijanje može ići prema gore ili dolje, na naprijed ili nazad, ili u stranu. Onda možete povezati te dijelove tijela, da npr. savijanje krene iz dlana kroz cijelu ruku, te pređe preko lopatice na gornja leđa, pa se spusti sve do nogu. Osvijestite put kojim je kretao 'val' savijanja kroz vaše tijelo. Možete naći i vi svoje različite putove.

Nešto malo drugačija akcija savijanja može se izvesti kroz ideju cijedenja ručnika. Kad želim cijediti ručnik ili krpu, primimo ih za njihove krajeve, pa ih počinjemo snažno uvrtnuti da iscijedimo vodu iz njih. Isto tako možemo snažno i sporo uvijati naše dijelove tijela: ruku, nogu, vrat ili cijelu kralježnicu. Nakon vježbe, osvrnite se i osvijestite što se desilo s vašom tjelesnom energijom, s vašim disanjem, s vašim raspoloženjem, sa cirkulacijom, te sa stanjem dijelova tijela koje ste koristili. Možete se prisjetiti, jesu li vam ikada ovako pokreti prolazili kroz tijelo. Ako jesu u kojim situacijama?

6. Akcija lelujanja izvodi se određenim dijelom tijela sporo, lagano i indirektno. Sjednite se idobno u stolac, te opustite. Zamislite da ležite na površini vode i prepuštate se valovima koji lagano i lelujavo pokreću cijelo vaše tijelo. Zamislite da voda nije samo oko vas, već da je i u vama. Ona isto tako počinje te lagane i spore valove proizvoditi u vašem tijelu, te na taj način pokreće cijelo tijelo. Možete zamisliti istovremeno nekoliko valova koji pokreću ruke, glavu, noge trup u različitim smjerovima ili u istim smjerovima, ili jednostavno cijeli jedan val krene iz jedne ruke u drugu, pa pođe u trup prema nogama završavajući u stopalima, pa onda opet iz stopala krene kroz koljena prema zdjelici, pa kroz trup i vrat, završava u glavi. Nakon vježbe, osvrnite se i osvijestite što se desilo s vašom tjelesnom energijom, s vašim disanjem, s vašim raspoloženjem, sa cirkulacijom, te sa stanjem dijelova tijela koje ste koristili. Možete se prisjetiti i navesti situacije u kojima ste koristili ove pokrete.

7. ZAKLJUČAK - ODNOS VERBALNE I NEVERBALNE KOMUNIKACIJE

jedinstvo misli, govora i kretanja

Donekle smo pokušali ukazati na to da je međuljudska komunikacija složeni proces u kojem podjednako sudjeluju tijelo i um.

Ljudi preko svojih tjelesnih osjetila percipiraju stvarnost, te se preko njih orijentiraju, razumijevaju i zaključuju stvarnost oko sebe, ali i komuniciraju s okolinom.

Ipak, kada govorimo o međuljudskoj komunikaciji najprije se pomisli na verbalnu komunikaciju i na verbalni jezik kroz izgovorene riječi. Ipak, dok razgovaramo mi komuniciramo više od same izgovorene riječi, i njenog značenja. Kao što smo već naveli, mi komuniciramo intenzitetom i bojom glasa, brzinom izgovorenih riječi koje dodatno govore i samom značenju koje riječ nosi dodaje novo ili produbljuje osnovno značenje. Istovremeno mi tijelom, odnosno dijelovima tijela dodatno podržavamo sadržaj riječi tako što se uživljavamo u prenošenje samog misaonog sadržaja, pri čemu nam pomažu kretnje tijelom, koje sa sobom donose dodatni sadržaj.

U današnjem društvu, upravo radi prevlasti riječi i misaonog postupka nad tjelesnim, svakodnevno moram naglašavati važnost tjelesnog iskustva i djelovanja, jer bez njega ne bi bilo niti onog drugog – verbalnog. Kroz svoj posao plesačice i plesno/scenske pedagoginje, pa i koreografinje, svakodnevno moram ponovno upućivati na to da nam je biološki predodređeno da mi živimo i shvaćamo svijet preko/kroz naše tijelo. Još dok smo u majčinoj utrobi, pa i dosta dugo nakon rođenja mi našu okolinu doživljavamo, razumijevamo, te ulazimo u interakciju s njom isključivo preko našeg tijela. Tek dosta kasnije i to kada sve tjelesne funkcije dovoljno sazru, pripremaju kognitivni sustav na početak govora i njegov daljnji razvoj. Drugim riječima verbalni jezik dolazi iz iskustva kretanja. Jezik nije odvojen od pokreta, on je nastavak i dopuna pokreta.

Separacija na verbalno i neverbalno temelji se na iskustvu podjele na tijelo i um. Naše misleće ja shvaća se kao odvojeno od senzoričkog tjelesnog iskustva. Mi općenito asociramo jezik i govor s razmišljanjem, odnosno svjesnim dijelom nas samih, za razliku od neverbalnog dijela koji se povezuje s tijelom. Iako su te asocijacije ispravne, one limitiraju cjelovitost naše spoznaje.

Pojmovi tijela i uma, odnosno jezika i pokreta kao odvojenih entiteta, obilježje je Zapadne misli.

Naravno to nije tako, pokret i jezik/govor nisu odvojene jedinice, oni su dva dijela jedne cjeline.

O tom jedinstvu tijela i uma, verbalnog i neverbalnog, najbolje govori citat utemeljiteljice BMC prakse Bonnie Bainbridge Cohen:

"Naš um je poput vjetra, a naše tijelo je poput pijeska. Ako želiš saznati kako vjetar puše, pogledaj u pijesak i vidi koje obrasce stvara u pijesku." Bonnie Bainbridge Cohen

Um je neodvojiv dio tijela, ali kroz tijelo možemo istražiti i izraziti djelovanje uma.

8. O AUTORICI

Maja Marjančić

Plesna umjetnica iz Zagreba. Nakon završene plesne Škole za suvremeni ples Ana Maletić, i završenog studija povijesti umjetnosti na Filozofskom fakultetu, svoje plesno obrazovanje nastavlja u Zagrebu. Plesom se bavi u svim njegovim aspektima: pedagoškim, teorijskim, koreografskim te izvedbenim. Trenutno kao docentica predaje scenski pokret na Akademiji dramske umjetnosti u Zagrebu. Kroz volonterski rad u koordinaciji Eksperimentalne slobodne scene doprinosi razvoju suvremenoplesne raznolikosti Zagreba i Hrvatske. Ostvaruje uspješnu i dugotrajnu koreografsku i izvođačku suradnju s Kazalištem slijepih i slabovidnih Novi život. Trenutno je na edukaciji Laban / Bartenief Institute of Movement Studies gdje se bavi analizom pokreta tijela po principu nasljeđa Rudolfa Labana.