



OBJEM GLASU

VOKALNO-GIBALNA
IMPROVIZACIJA KOT
PODPORA PROSTOVOLJCEM
SLOVENSKEGA DRUŠTVA
HOSPIC

VSEBINA

01

O projektu

04

Vsebina srečanj

26

Rezultati projekta

29

Izvajalci

32

Zaključek



O PROJEKTU

OBJEM GLASU

Objem glasu je interdisciplinarni projekt, ki uvaja vokalno-gibalno improvizacijo kot podporno prakso za prostovoljce Slovenskega društva Hospic, ki spremljajo umirajoče in njihove bližnje. Projekt izhaja iz razumevanja, da delo z umirajočimi zahteva visoko stopnjo čustvene prisotnosti, notranje stabilnosti in sposobnosti regulacije, hkrati pa pogosto poteka brez sistematične podpore za tiste, ki to delo opravljajo.

Skozi ustvarjalni proces vokalno-gibalne improvizacije projekt odpira varen in nehierarhičen prostor, v katerem se lahko udeleženci povežejo s svojim telesom, glasom in doživljanjem v trenutku. Improvizacija temelji na sprejemanju nepredvidljivosti, poslušanju in odzivanju na to, kar se dogaja tukaj in zdaj – lastnosti, ki so ključne tudi v hospic kontekstu, kjer se življenje in smrt srečujeta v svoji neulovljivosti in ranljivosti.

Projekt nagovarja širši družbeni kontekst, v katerem sta smrt in umiranje še vedno močno tabuizirana, ter prispeva k razvoju bolj odprtega, sočutnega in zavednega odnosa do končnosti. Prva serija delavnic predstavlja začetno fazo dolgoročnejšega sodelovanja, ki ga želimo v prihodnje razširiti tudi na uporabnike hospica ter v širši sistem oskrbe starejših, vključno z zaposlenimi in prostovoljci v domovih za starejše.

PRESEČIŠČE KULTURE IN ZDRAVJA

Objem glasu je projekt na presečišču kulture in zdravja, ki skozi umetniško prakso vokalno-gibalne improvizacije raziskuje možnosti podpore duševnemu zdravju in dobrobiti posameznikov v čustveno zahtevnih okoljih. Projekt poteka v okviru razpisa Društva Asociacija – Kultura in zdravje 2025, znotraj programskega okvira Kultura za duševno zdravje, in je usmerjen v podporo prostovoljcem, ki spremljajo umirajoče ter se pri svojem delu redno srečujejo z intenzivnimi čustvenimi in psihološkimi obremenitvami.

V tem kontekstu je vokalno-gibalna improvizacija razumljena kot kulturna in umetniška praksa, ki omogoča utelešeno prisotnost, razvoj čustvene regulacije in krepitev notranjih virov, brez terapevtskega pritiska ali potrebe po razreševanju izkušenj.

Objem glasu ustvarja varen, skupnostni prostor, kjer se umetniški proces prepleta s skrbjo za duševno zdravje ter spodbuja refleksijo, sočutje in trajnostno prisotnost v odnosu do drugega.

Projekt sofinancirajo Ministrstvo za notranje zadeve in javno upravo, Culture and Health Platform (Evropska unija) ter Mestna občina Ljubljana, v sodelovanju s partnerjem Nest, kar umešča Objem glasu v širši lokalni in evropski kontekst razvoja kulturno-zdravstvenih praks ter potrjuje pomen umetnosti kot pomembnega dejavnika skupnostnega zdravja in družbene skrbi. S tem projekt ne naslavlja le neposrednih potreb prostovoljcev Slovenskega društva Hospic, temveč odpira tudi širše vprašanje, kako lahko kulturni sektor dolgoročno sodeluje pri razvoju etičnih, trajnostnih in dostopnih podpornih modelov na področju duševnega zdravja.

›Učenje je bilo predvsem v tem, da ni treba vedno nekaj narediti – včasih je dovolj biti.«

VSEBINA SREČANJ

Uglaševanje

Podpora

Čustva

Negovanje

Improvizacija

Tišina

Dovoljevanje

Zaobjem

POVEZAVA VSEBINE SREČANJ Z NAMENOM PROJEKTA OBJEM GLASU

1. Srečanje: Uglaševanje

Uvodno srečanje je bilo namenjeno vzpostavljanju stika s seboj skozi zaznavanje telesnih ritmov, diha in časa. Udeleženci so razvijali utelešeno prisotnost, ki omogoča bolj zavesten, prilagodljiv in nevsiljiv stik z drugim – ključen element pri spremljanju umirajočih.

2. Srečanje: Podpora

Srečanje je raziskovalo podporo kot dvosmeren proces. Skozi vokalno-gibalno izkušnjo so udeleženci krepili zavedanje lastnih meja, razvijali samo-podporo in trajnejše oblike prisotnosti brez čustvene izčrpanosti.

3. Srečanje: Čustva

Udeleženci so se srečali z raznolikostjo čustev kot telesno-glasovnimi procesi. Srečanje je krepilo sposobnost biti z emocijami brez reaktivnosti ter zaznavati čustva drugih ob ohranjanju notranje meje.

4. Srečanje: Negovanje

Srečanje je bilo usmerjeno v razvijanje praks samo-nege in notranje opore. Preko počasnih gibalno-glasovnih raziskav so udeleženci krepili sočuten odnos do sebe in dolgoročno stabilnost v čustveno zahtevnem delu.

5. Srečanje: Improvizacija

Improvizacija je bila raziskovana kot življenjska spretnost odzivanja na nepredvidljivo. Srečanje je podprlo fleksibilnost, zaupanje lastnim instinktom in sposobnost soustvarjanja v trenutku.

6. Srečanje: Tišina

Srečanje je odprlo prostor za izkušnjo tišine kot aktivne prisotnosti. Udeleženci so razvijali zmožnost bivanja v tišini brez nelagodja, kar je bistvenega pomena pri globokem sočutnem stiku.

7. Srečanje: Dovoljevanje

Skozi igrivo vokalno-gibalno soustvarjanje so udeleženci raziskovali spontanost, ranljivost in avtentičnost. Srečanje je krepilo občutek svobode in pristnejšega odnosa do sebe in drugih.

8. Srečanje: Zaobjem

Zaključno srečanje je bilo namenjeno integraciji celotnega procesa.

Udeleženci so skozi glas, gib in refleksijo zaobjeli svoje izkušnje ter jih povezali z nadaljnjim prostovoljskim in vsakdanjim življenjem.

Potek delavnic projekta Objem glasu je bil zasnovan kot postopni proces, ki udeležence vodi od vzpostavljanja stika s seboj k poglobljeni prisotnosti v odnosu do drugega ter k integraciji pridobljenih izkušenj. Zaporedje tem sledi logiki utelešenega učenja, ki je posebej ustrezna za delo v čustveno občutljivih kontekstih, kot je spremljanje umirajočih. Osrednjo vlogo v procesu ima vokalno-gibalna improvizacija, ki deluje kot umetniška praksa zaznavanja, izražanja in regulacije.

Glas in gib omogočata neposreden stik z doživljanjem v trenutku, brez potrebe po verbalni razlagi ali nadzoru, ter podpirata razvoj prisotnosti, fleksibilnosti in sočutja. Prav ta utelešena dimenzija omogoča udeležencem, da razvijajo notranjo stabilnost in sposobnost odzivanja v nepredvidljivih situacijah.

Takšen potek ne ponuja hitrih rešitev, temveč ustvarja varen prostor za postopno, trajnostno učenje, ki podpira duševno dobrobit prostovoljcev in krepi kakovost njihovega dela z umirajočimi tudi po zaključku projekta.

UGLAŠEVANJE

Uglaševanje s skupino, novim prostorom in s samim sabo znotraj te nove skupine in nove metode. Nekateri zadržani, drugi izjemno radoživi in razigrani. V prostoru se je čutila radovednost, ki je odpirala nove prostore zaznavanja.

Trenutki umiritve in tišine so se zdeli, kot bi skupina en z drugim delovala že dalj časa. Tišina se je čutila polno živa in mirna hkrati.

Vsekakor so se udeleženske srečevale tudi s svojimi vprašanji: "Koliko si lahko dovolim biti izpostavljena, koliko si dovolim biti igriva, radoživa, drugačna, ali izpadem čudno, če si to dovolim. "

Kljub tovrstnim vprašanjem je način pristopa facilitatorjev (Neža in Jaka) pripomogel k temu, da se je gradil zaupljiv prostor sprejemanja tega, kar je.

Tišina, ni le prostor uglaševanja, temveč prostor zaznavanja. Kako biti s tišino in prisluhniti resonanci, ki jo ustvarjamo v sozvočju z drugim.

Le to je lahko pomemben doprinos dela z ranljivimi skupinami, kot je delo v Hospic-u ter paliativni oskrbi.

Povabilo skupini : UGLAŠEVANJE

Opazujte kako se uglašujete sami s seboj. S svojimi ritmi, cikli in potrebami. Kako se uglašujete s svojimi domačimi, z okolico, z drugimi ljudmi. Kako vem, da sem uglašen-a? Kakšen je občutek, ko sem in kako se morda moja percepcija prostora in časa ob tem spremeni? Ni potrebno, da najdem odgovore na ta vprašanja, lahko zgolj opazujem in se zavedam, kako se tematika uglaševanja giblje skozi mene in moje vsakodnevno delovanje.



VTISI UDELEŽENCEV O UGLAŠEVANJU

“To je zame zelo pomembna tema, ki se ji v zadnjem času veliko posvečam, tako zasebno kot profesionalno. Čisto iz lastne potrebe in spoznanja, kako odrezana sem bila od telesa večji del svojega življenja.

Utelešenje zame pomeni, da ne delujem iz strahu, temveč se prepustim. Dovolim, da pride, kar ima priti – in to ni vedno prijetno. Utelešenje je, ko neko spoznanje, ki mi je jasno na racionalni ravni, postane integrirano v moj sistem, v moje delovanje.

Ko ni strahu pred tem, kaj bo, ni potrebe po dokazovanju. Takrat je občutek neke naravne transcendence in hkrati povezanosti z »bigger scale of things«. Je pulzacija, je bitje srca, je dihanje, je ljubezen.”

PODPORA

***Kaj so moje percepcije podpore?
S čim druge najbolj podprem?
Kako podpiram sebe med tem ko podpiram druge?***

Zakaj raziskovati temo podpore?

Raziskovanje dajanja in prejemanja podpore na somatski ravni je pomembno, ker abstraktno idejo spremeni v oprijemljivo, telesno izkušnjo. Ko zaznavamo podporo skozi dotik, težo, dih ali gibanje, neposredno izkusimo, kako zaupanje, meje in povezanost živijo v našem živčnem sistemu – ne le v naših mislih. Takšna utelešena raziskovanja nam pomagajo opaziti, kje zadržujemo, se upiramo ali mehčamo; kako uravnavamo ravnotežje med dajanjem in prejetjem; ter kako se varnost in vzajemnost vzpostavljata skozi resnično, telesno prisotnost. Z vključevanjem telesa razvijamo globlje in bolj pristno razumevanje podpore – takšno, ki se lahko izraža v naših odnosih, komunikaciji in vsakdanjih načinih sobivanja z drugimi.

Praksa samorazumevanja podpore je bistvena za naše delo, saj nam pomaga prepoznati lastne vzorce, meje in zmožnosti, preden nudimo podporo drugim. S tem, ko raziskujemo, kako dajemo in prejemamo podporo – fizično, čustveno in somatsko – postanemo bolj zavedni svojih meja, prisotnosti in sposobnosti uglaševanja.

VTISI UDELEŽENCEV O PODPORI

›Spoznala sem, da mi lahko že zavesten dih ali glas pomaga, da se umirim in prizemljim.«

›Glas sem začela doživljati kot nekaj, kar me podpira, ne kot nekaj, kar moram nadzorovati.«

›Naučila sem se uporabljati telo in gib kot način, da sprostim napetost, ne da bi jo potiskala stran.«

ČUSTVA

Zvok je tisti, ki nam pomaga so-ustvarjati jezik s katerim komuniciramo. Prav tako pa so naša čustva in občutki, prav poseben besednjak, ki prispevajo k temu, da se slišimo, poslušamo svoje potrebe in se nanje tudi odzivamo.

Bolj kot smo senzitivno zaznavni do svojih čustev in občutkov, bolje bomo znali prepoznati le-te pri svojih varovancih ter se nanje sočutno in primerno odzivati.

Pomembno je, da se spomnimo, da ni dobrih ali slabih čustev – so le čustva in darila njihove sporočilnosti.

“Sposobni smo poguma in strahu, velikodušja in sebičnosti, ranljivosti in moči. Te stvari ne izbrišejo druga druge, marveč oblikujejo poln obseg moči in odziva na življenje.” Rachel Naomi Remen



VTISI UDELEŽENCEV O ČUSTVIH

› Lažje ostajam s čustvi, tudi ko so težka. Ne prestrašijo me več toliko kot prej.«

› Zdaj hitreje opazim, kdaj me nekaj preplavlja, in si znam vzeti trenutek zase.«

› Naučila sem se, da ni treba vsega razumeti z glavo – včasih je dovolj, da čutim.«

NEGOVANJE

**Kaj neguje moje dneve, da se v njih počitim živ-a?
Kaj hrani srčiko mojega bivanja, da me le to polni s pogumom
za polnost?**

Kako lahko delujem v spokojnosti in sočutju do sebe in svojih namer.

Kako lahko le te usmerjam na način, da neguje mene in mojo okolico?

Vsa ta vprašanja so del našega potovanja in hkrati naše izbire, na kakšen način bomo delovali. Ritem, katerega izberem za svoj dan, lahko postane vibracija mojega delovanja. To pa se, če vztrajam dovolj dolgo, spremeni v pesem, ki jo pojem sebi in svetu. Življenje ponuja svoj ritem, vendar vedno imam možnost, da v ritem življenja dodam svoj zvok in se nanj premikam.

Hvaležnost ustvarja takšne valovanje.

Naučiti se opaziti malenkosti, za katere smo hvaležni. To je hkrati povabilo k lastni ritualnosti, ki lahko našemu življenju doda ritem, v katerem vemo, da se bomo napolnili.

IMPROVIZACIJA

Kaj vse je improvizacija?

V mojem življenju, pri mojem delu...

Katera spretnosti zahteva od mene?

Kako soustvarjam prostor skupaj z drugimi?

V prostoru in trenutku kjer sem.

Če bi se znal-a odzivati iz instinktov, kaj bi to prineslo mojemu življenju?

Da improviziram in sledim instinktom, ki se prebujajo v trenutku, je potrebna senzitivnost. Na prostor v meni in okoli mene. Na prepoznavo tega, kar že je, in tudi tega, kar se v meni zbuja kot spontan doprinos trenutku. Soustvarjanje in improvizacija ne zahtevata pravih ali napačnih smeri. Omogočata, da ostajamo prisotni ter prisluhnemo temu, kar opazimo. Opazovanje in poslušanje pa nista le skozi oči, temveč skozi vse čute, ki mi omogočajo, da življenje v polnosti doživljam.

Soustvarjanje je proces in ne dogodek.

Je priložnost, da sebe povabimo v prostor in da drugim ob tem omogočimo, biti z nami.

Soustvarjanje je premično, kreativno, dinamično sodelovanje s trenutkom v katerem smo.

Sami in s svetom.



VTISI UDELEŽENCEV O IMPROVIZACIJI

“Res se lepo povezujemo tukaj v hospicu. Tudi tu na delavnicah se res lepo poslušamo. Opazovale smo tudi, da smo precej previdne pri temu kdaj prisluhniti meje drugega.”

“Zanimivo je imeti fokus na svojo sliko in hkrati na celotno podobo.”

“Ko enkrat glavo odlopim je tako bolj enostavno iti v stik. Takrat ne razmišljam “ali je to ok, ali je dobro”. Ko poslušam intuicijo in srce, potem lažje najdem povezavo s človekom. V tem performativnem svetu je to težko. Ta pavza je tako pomembna. Si vzeti čas, začutiti in šele potem iti v stik.”

TIŠINA

Tišina ni le tisto, kar ne izrečemo.
Je predvsem tisto, kar ne potrebuje besed,
da bi bilo razumljeno.
Je darilo prisotnosti soobstoja.
Tam ne rabiš vedeti, če delaš prav.
Rabiš le biti.
In v bitju, rezonirati.

*Kako pa ti sestankuješ s tišino?
Jo le redko srečaš, ali jo redno obiskuješ?
S kakšnimi darili prihaja?
Na kaj te opominja?*



VTISI UDELEŽENCEV O TIŠINI

›Naučila sem se, da tišina ni
prazna, ampak lahko zelo polna.«

DOVOLJEVANJE

Koliko poguma je potrebnega, da neham filtrirati svoje impulze, besede, dejanja in resnice ter si dovolim zaživeti tako, kot v tistem trenutku čutim?

Da se improvizacija sploh lahko zgodi, sem povabljen v soustvarjanje prostora preko opazovanja in sledenja notranjim vzgibom ter impulzom. V improvizaciji ni prav ali narobe. Je povabilo, da se odzoveš v naravnem ritmu tega, kar zate resnično odmeva.

Kaj potrebujem, da si tudi v življenju dovolim več takšne igrive in spontane kokreacije?

Kaj prinaša takšno sproščeno in lahkotno bivanje?

Kakšno darilo sem lahko drugim, ko jim dovolim, da me zares vidijo?

“Ko ne razmišljam več, ali je prav ali narobe, se preprosto zgodi.”



ZAOBJEM

Zaobjemanje lahko predstavlja proces, ko skušamo iz izkušnje uvideti širšo sliko.

Je pogled z vseh strani, predvsem pa pogled od znotraj.

Kaj je v meni novega?

Kaj mi je ta izkušnja dovolila začutiti, ubesediti, izraziti, izpeti itd.?

Kako lahko z besedo, kretnjo ali glasom zaobjamem svoje doživetje te izkušnje?

Odgovori morda nimajo logične razlage, imajo pa simbolno – v obliki slik, oblik, barv in zvokov.

Zaobjeti izkušnjo ne pomeni nujno razumeti njenega pomena in njenega doprinosa v naše življenje.

Je zaupanje, da se bodo sadovi procesov, katerih smo bili deležni, ugnezdili v nas in tako ob pravem času ter na pravem mestu našli svojo pot, da se izrazijo v svoji obliki.

Ravno tako tudi mi kot prostovoljci ne vemo vedno, kakšne sadove puščamo v srcih ljudi. Ni na nas, da to vemo.

Na nas je, da smo prisotni s tem kar je, in da dovolimo, da se zgodi ...

vse dobro,
vse dobro.

REZULTATI PROJEKTA

Evalvacija je bila izvedena po zaključku cikla delavnic vokalno-gibalne improvizacije v okviru projekta Objem glasu. Projekt je zasnovan kot odziv na naraščajoče potrebe po celostni podpori posameznikov, ki delujejo na področjih visoke čustvene obremenitve, ter kot primer povezovanja umetniških praks z vprašanji duševnega zdravja in socialne skrbi.

Namen evalvacije je bil večplasten in razvojno naravnan. V prvi vrsti je evalvacija stremela k ovrednotenju učinkov delavnic na osebno rast, čustveno regulacijo in notranjo opolnomočenost prostovoljk in prostovoljcev, pri čemer je bil poudarek na zaznanih spremembah v odnosu do lastnega telesa, glasu, čustev in notranjih virov podpore. Posebna pozornost je bila namenjena razumevanju, kako umetniški proces vokalno-gibalne improvizacije prispeva k razvoju utelešene prisotnosti in psihosocialne odpornosti.

Evalvacija projekta Objem glasu je bila zasnovana kot kombinirana (mešana) metodologija, ki združuje kvantitativni in kvalitativni raziskovalni pristop (t. i. mixed-methods approach). Takšen pristop je posebej primeren za projekte na presečišču kulture, umetnosti in duševnega zdravja, saj omogoča hkratno zajemanje merljivih učinkov ter poglobljenega subjektivnega doživljanja udeležencev. V evalvacijo je bilo vključenih 12 prostovoljk in prostovoljcev, ki so se udeležili delavnic. Velikost vzorca je skladna z naravo projekta, ki temelji na majhnih skupinah in poglobljenem procesnem delu.

Primerjalna kvantitativna in kvalitativna analiza vprašalnika ob vključitvi in zaključnega evalvacijskega vprašalnika jasno pokaže, da projekt Objem Glasu ne deluje kot kratkotrajna ali simptomatska podpora, temveč kot proces poglobljene notranje in odnosne transformacije. Udeleženci v proces ne vstopajo izrazito izčrpani, temveč z zavedanjem zahtevnosti svojega prostovoljskega dela in z željo po večji notranji opori. To izhodiščno stanje omogoča, da se učinki delavnic ne kažejo v odpravljanju težav, temveč v krepitvi notranjih virov, prisotnosti in regulacije.

REZULTATI PROJEKTA

Kvantitativni podatki kažejo jasen premik od relativne stabilnosti k večji notranji opolnomočenosti, čustveni regulaciji in rezilientnosti, kar potrjuje, da projekt deluje preventivno in razvojno. Hkrati kvalitativni odgovori razkrivajo, da se ta premik ne izraža predvsem v povečani samozavesti ali občutku obvladovanja, temveč v poglobljeni sposobnosti ostajanja v stiku z negotovostjo, ranljivostjo in nevedenjem, kar je osrednjega pomena pri delu z umirajočimi.

Primerjava obeh vprašalnikov pokaže tudi pomemben premik v jeziku udeležencev: ob vključitvi prevladuje govorica pričakovanj, vprašanj in previdnosti, po zaključku procesa pa govorica izkušnje, telesnega zaznavanja in utelešenega vedenja. To kaže, da delavnice ne posredujejo znanja zgolj na kognitivni ravni, temveč omogočajo izkustveno integracijo, ki se prenaša v prostovoljsko delo in vsakdanje življenje.

Nižja zaznana »pripravljenost« na delo z umirajočimi v zaključni evalvaciji se v tej primerjalni perspektivi izkaže kot eden ključnih kakovostnih kazalnikov uspeha projekta. Ne gre za zmanjšanje kompetentnosti, temveč za razvoj etične držbe, refleksivnosti in spoštovanja do kompleksnosti človeškega umiranja, kar zmanjšuje iluzijo gotovosti in hkrati pogloblja kakovost prisotnosti.



REZULTATI PROJEKTA

Na podlagi celostne kvantitativne in kvalitativne primerjalne analize lahko zaključimo, da projekt Objem glasu uspešno uresničuje svoje temeljne cilje ter predstavlja učinkovit, etično občutljiv in inovativen pristop na presečišču kulture in duševnega zdravja. Projekt dokazuje, da umetniške prakse – v tem primeru vokalno-gibalna improvizacija – lahko delujejo kot močno orodje za krepitev psihosocialne odpornosti, notranje regulacije in kakovosti odnosnega stika, zlasti pri posameznikih, ki delujejo na področjih visoke čustvene obremenitve.

Evalvacija potrjuje, da učinki projekta niso usmerjeni v hitre ali površinske spremembe, temveč v trajnejše premike v načinu bivanja, zaznavanja in odzivanja. Projekt prispeva k razvoju prostovoljcev, ki so bolj prisotni, bolj utelešeni in bolj sposobni ostajati v odnosu z umirajočimi brez pretirane obremenitve ali potrebe po delovanju. S tem neposredno podpira cilje programov Kultura za duševno zdravje in evropske pobude Culture and Health Platform, ki poudarjajo preventivne, skupnostne in humanistične pristope k duševnemu blagostanju.

Projekt Objem glasu se tako izkazuje kot primer dobre prakse, ki ima jasen potencial za nadaljnji razvoj, ponovitev in prenos v druge kontekste – tako v okviru prostovoljskih programov kot tudi širše na področju kulture, zdravja in socialne skrbi. Evalvacijski izsledki potrjujejo njegovo relevantnost, smiselnost in trajnost ter predstavljajo trdno osnovo za nadaljnje sistematično vključevanje umetniških procesov v podporo duševnemu zdravju posameznikov in skupnosti.

IZVAJALCI

Neža Pele

Neža Pele je samostojna kulturna delavka na področju uprizoritvenih umetnosti (sodobni ples), po izobrazbi diplomirana psihologinja ter plesalka in koreografinja. V svoji praksi se najbolj posveča raziskovanju skupinske vokalno-gibalne improvizacije in kompozicije, tako znotraj performativnega konteksta, kot prakse, ki podpira človekovo zdravje. Neža je avtorica večih vokalno-gibalnih predstav (Lalia, Inner Voice, Ritual: Iz glasine, Valovanje, Postaja kamen glas) ter facilitatorka delavnic (Objem glasu, Gibalni Orakelj). Izobraževala se je v smeri Group Voice Arts Therapy. Od leta 2025 sodeluje z društvom Moave, ki deluje na presečišču duševnega zdravja in gibanja. Sicer pa je sodelovala tudi v projektu B-AIR radia Slovenija, kot ena izmed facilitatork v testni skupini vokalno-gibalne improvizacije za ljudi s Parkinsonovo boleznijo (Maribor 2023) ter v projektu Anthropos: Songs of Humanity, kot del ekipe vokalno-gibalnih improvizatorjev v negovalnem domu za ljudi z demenco (London, 2024).



Špela Peterlin - Nayeli

Špela Peterlin je diplomirana psihologinja, specializantka gestalt izkustvene psihoterapije in raziskovalka somatike ter plesne improvizacije. Že od leta 2016 je njen interes raziskovanje presečišča duševnega zdravja ter gibanja. S tem nameom je istega leta ustanovila Društvo Moave, z vizijo ozaveščanja vseh starostnih skupin o vplivu, pomenu in učinkih telesnega gibanja na osebni razvoj in blagostanje posameznika. Kot organizacija delujejo tako na lokalnem kot na mednarodnem področju. Glavna vizija društva je združevati, opolnomočati in osveščati posameznike, ki si delijo interes gibanja ter osebnega raziskovanja.

IZVAJALCI

Jaka Vid Škapin

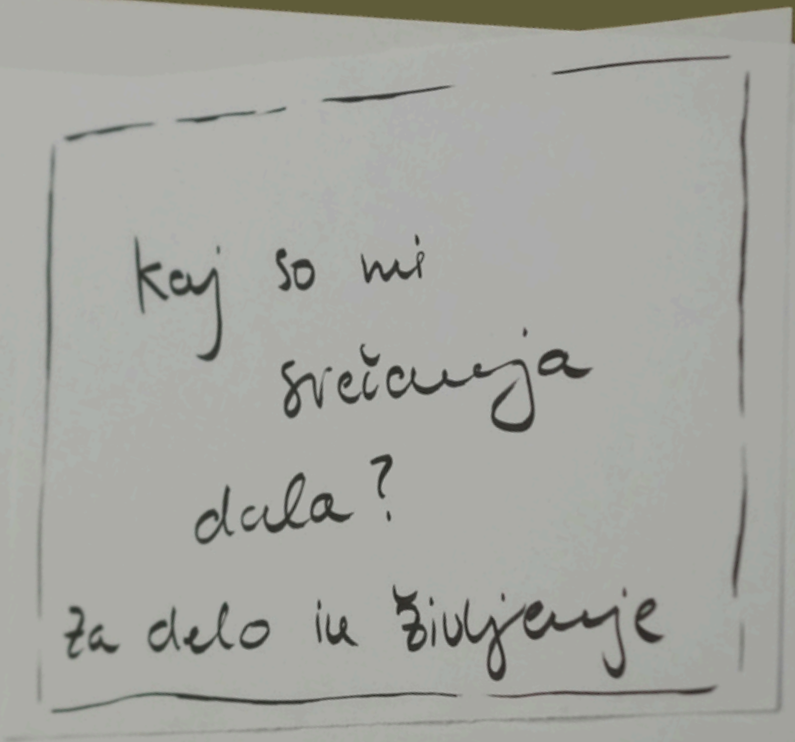
Jaka Vid Škapin je zvočni umetnik, pevec in improvizator ki deluje med Slovenijo in Londonom. Od leta 2016 kot glasbeni direktor sodeluje z Luminelle in Danielle Jones pri projektih ki prinašajo vokalno-gibalno improvizacijo v zdravstvene ustanove. Njihov program Dancing with Parkinson's je vključeval znanstveno/umetniške raziskovalne projekte v sodelovanju z National Hospital for Neurology and Neurosurgery v Londonu. Jaka je sodeloval tudi s projektom Dance for Life ki združuje gibalne terapevte in glasbenike v delu z oskrbovanci domov za starejše, kasneje pa je v 2022 z Guillermom Rozenthulerjem osnoval projekt vokalno-gibalne improvizacije v zdravstvu kot transkulturne prakse. Ta je potekal s podporo Arts Council England in Breathe Arts Health Research, med drugim tudi v St. Thomas Hospital Waterloo. Leta 2023 je bil tudi povabljen k sodelovanju pri B-AIR projektu ki ga je organizirala RTV Slovenija. V sodelovanju z društvom Trepetlika so predstavili delavnico vokalno-gibalne improvizacije za ljudi s Parkinsonovo boleznijo v Mariboru, posneli radijski dokumentarec, sodelovali na simpoziju na Akademiji za Glasbo Ljubljana ter predstavili znanstveni članek o pristopu s psihologinjo in raziskovalko Ano Kuder.





ZAKLJUČEK

Učenje se ne izraža kot osvojitev tehnik v klasičnem smislu, temveč kot sprememba načina zaznavanja, odzivanja in bivanja, kar potrjuje globinski in trajnostni učinek projekta.



Kaj so mi
srečanja
dala?
za delo in življenje

ZAKLJUČEK

Projekt Objem glasu je uspešno dosegel zastavljene cilje ter vzpostavil pomemben prostor za povezovanje vokalno-gibalne improvizacije s področjem čustvene podpore, spremljanja in dela z ranljivimi skupinami. Izvedene aktivnosti so bile dobro sprejete tako med udeleženci kot tudi v Slovenskem društvu Hospic, sodelovanje med izvajalsko ekipo pa je pomembno prispevalo h kakovostni in vsebinsko povezani izvedbi projekta. Ob tem se je pokazal tudi potencial takšnega pristopa za nadaljnji razvoj in poglobljanje praks, ki posamezniku omogočajo raziskovanje glasu, telesa, odnosa in prisotnosti.

Prva faza projekta je hkrati odprla pomembna vprašanja za nadaljnje delo. Raznolika sestava skupine prostovoljcev je pokazala, da bi bilo pri prihodnjih izvedbah smiselno več pozornosti nameniti pripravi udeležencev ter možnostim, kako pridobljene izkušnje in prakse prenesti v njihovo vsakdanje življenje in prostovoljsko delo. Prav zato predstavlja zvočni priročnik pomemben nadaljnji korak, saj omogoča samostojno raziskovanje nekaterih temeljnih vaj in načel tudi zunaj skupinskega procesa.

Izkušnja projekta je potrdila vrednost povezovanja umetniških praks s področjem dela z umirajočimi ter pokazala, da lahko vokalno-gibalna improvizacija ustvari varen prostor za raziskovanje tem, ki so pogosto težko ubesedljive. Objem glasu tako razumemo kot pomemben začetek širšega procesa, ki ga želimo v prihodnje razvijati v dolgoročnem partnerstvu z Društvom Hospic.

Naslednja faza bo vključevala možnosti za delo s prostovoljci, zaposlenimi in oskrbovanci ter nadaljnje raziskovanje ustvarjalnih procesov, ki povezujejo glas, telo, odnos in minljivost. Verjamemo, da lahko na ta način projekt preraste v trajnejšo obliko podpore, izobraževanja in skupnostnega povezovanja.

Avtorstvo:

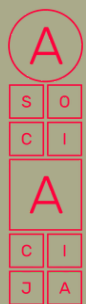
Izvajalci: Neža Pele, Špela Peterlin - Nayeli, Jaka Vid Škapin

Lokacija delavnic: Dijaški dom Tabor

Fotografije in opisi vsebine srečanj: Nayeli Špela

Grafično oblikovanje knjižice: Nayeli Špela

Partnerji:



**KULTURA
ZA —
DUŠEVNO
ZDRAVJE**



Sofinancira
Evropska unija

**CULTURE
AND —
HEALTH** PLATFORM

SUPPORTING ARTISTS



Slovensko društvo
HOSPIC



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA NOTRANJE ZADEVE
IN JAVNO UPRAVO

S podpora:



Mestna občina
Ljubljana

