



**RAZISKOVALNA NALOGA**  
**BACHOVA CVETNA TERAPIJA**  
**V LAPORJU**  
**(zdravstvo)**



Mentor: Marko Bračič, prof.

Avtorica: Mojca Zorko, roj. 21. 3. 1997

Lektorica: Metka Urleb, prof.

Laporje, marec 2012

## **ZAHVALA**

Iskreno se zahvaljujem mentorju, gospodu Marku Bračiču, za pomoč, napotke, potrpežljivost, svetovanje, usmerjanje in spodbujanje pri delu. Zahvaljujem se tudi gospe Metki Urleb za lektoriranje naloge ter gospe Tini Lešnik za prevod povzetka v angleški jezik.

Hvala vsem staršem učencev OŠ Gustava Šiliha Laporje, da so vestno odgovorili na vsa vprašanja v moji anketi.

Zahvaliti se želim tudi mojim prijateljem in družini, ki so izvajali Bachove cvetne plese.

Posebna zahvala prof., univ. dipl. psih., gospe Ireni Roglič Kononenko, za prijaznost in intervju.

Rada bi se zahvalila vsem, ki so kakorkoli pripomogli k uresničitvi raziskovalne naloge.

## POVZETEK

Namen moje raziskovalne naloge je bil ugotoviti, kakšen vpliv imajo Bachova cvetna zdravila in Bachovi cvetni plesi na naše zdravje. Želela sem raziskati, v kolikšni meri jih ljudje v kraju Laporje poznajo, in v nadaljevanju predstaviti plese manjši skupini ter skozi redna plesna srečanja meriti učinke terapevtskih plesov na naše psihofizično počutje.

Dela sem se lotila z zbiranjem virov in literature. Povezala sem se z gospo Ireno Roglič Kononenko, ki zdravi z Bachovimi cvetnimi esencami oziroma kapljicami ter s cvetnimi plesi, in z njo naredila raziskovalni intervju. Izvedla sem anketo s krajani Laporja - starši osnovnošolskih otrok. Opravila sem osem srečanj z desetimi udeleženci, kjer smo izvajali Bachove cvetne plese, preučevali različne rastline in razmišljali o nas samih in naši povezanosti z naravo. Rezultate sem merila s pomočjo vprašalnika.

*»Bolezen ni niti strahota niti kazen, ampak le sredstvo, ki ga uporablja naša duša, da nas opozori na naše napake,«* je menil dr. Edward Bach, angleški zdravnik, ki je že v začetku 20. stoletja ugotavljal, da klasična medicina in njena zdravila zdravijo zgolj posledice in ne vzroka bolezenskega stanja. Svoje življenje je posvetil iskanju zdravila, ki ne bi imelo grobega učinka na fizično telo, a bi kljub temu pozdravilo vzrok bolezni. Ustvaril je 38 cvetnih esenc iz rastlin, ki rastejo v neokrnjeni naravi. Raziskovalka Anastasia Geng iz Latvije je s pomočjo intuicije razvila krožne plese, ki izhajajo iz lastnosti posameznih Bachovih izbranih rastlin in imajo na človeka podoben učinek kot Bachove cvetne esence.

V eksperimentalnem delu sem združila vse pridobljene informacije in ugotovila, da so potrjene hipoteze pokazale, da zelo malo domačinov pozna Bachove cvetne esence in plese, zgolj nekaj jih esence uporablja za boljše počutje in zdravljenje.

Ugotovila sem, da se je zanimanje za alternativno medicino v zadnjih nekaj letih na območju Slovenije povečalo. Kljub temu, da pri nas Bachovo cvetno zdravljenje še ni uradno priznано, se najde relativno veliko ljudi, ki gredo v sosednjo Avstrijo, kjer lahko dobimo tovrstna zdravila v lekarnah. Pri nas pa jih je mogoče dobiti zgolj pri posameznikih.

Čeprav nam hiter tempo življenja narekuje, da moramo tudi pri zdravljenju doseči takojšen učinek, smo se vendarle za trenutek ustavili in začeli razmišljati, zakaj bolezen sploh nastane. Bachove cvetne esence in cvetni plesi imajo na naše psihofizično telo izredno močan pozitiven vpliv, zato upam, da sem z raziskovalno nalogo uspela v našem lokalnem okolju razširiti poznavanje in nadaljnje preučevanje cvetnih esenc, kar bo privedlo do razmišljanja o nas samih in človeški povezanosti z naravo.

## **ABSTRACT**

The aim of my research was to establish how Bach floral essences and dances influence our health. Firstly, I wanted to find out in what extent people in Laporje know them. Secondly, I have presented the dances to a small group of people and I have measured the effect on their physical and psychological well-being after regular sessions.

I have examined the literature and I have interviewed Mrs Irena Roglič Kononenko who performs treatment based on Bach floral essences and dance. I have questioned villagers from Laporje, the parents of pupils from Laporje school. In eight dance sessions we have carried out Bach floral dances, studied different plants and thought about ourselves and our connection to nature. The results have been measured by the questionnaire.

Dr. Edward Bach thought that an illness is not a punishment but it is merely the mean by which our body reminds us of our mistakes. Dr. Edward Bach was an English doctor who established that conventional medicine treats only the consequences and not the cause of the illness.

His whole life was dedicated to searching the remedy which would cure the illness without rough influence on the body. He has created 38 floral essences from plants that could be found in unspoilt nature. Anastasia Geng, researcher from Latvia developed special circle dances. For every one of the 38 Bach flower essences a dance has been created, which has the same effects than the Bach flower remedies.

In experimental part of my research I combined the gathered information and supported hypotheses confirmed that very few people from Laporje know Bach flower remedies and dances and even less people use them for treatment and their well-being.

I have also established that an interest for alternative medicine in Slovenia has been rising in the last few years. Even though Bach flower treatment still isn't officially recognised, there is quite a number of people who buy that kind of remedies in Austria. In Slovenia they can be bought only from individuals.

Although the modern way of life dictates instant effect of the treatment, we have stopped for a moment and thought about the possible cause for an illness. Bach flower remedies and dances have a very strong influence on our mental and physical part. I hope that I have managed to spread the knowledge, which will result in even more powerful connection between people and nature in my local area.

## KAZALO VSEBINE

<b>1 UVOD .....</b>	<b>9</b>
<b>2 TEORETIČNI DEL .....</b>	<b>11</b>
2.1 Dr. Edward Bach in cvetna terapija.....	12
2.2 Osemintrideset Bachovih esenc.....	14
2.2.1 Narava in človek.....	22
2.3 Pomen in vrste plesa.....	22
2.3.1 Terapevtski ples.....	22
2.4. Življenje in delo Anastasie Geng.....	23
2.4.1 Nastanek Bachovih cvetnih plesov.....	24
<b>3 EKSPERIMENTALNI DEL .....</b>	<b>25</b>
3.1 Namen raziskave.....	25
3.2 Metodologija.....	26
3.3 Postopek zbiranja podatkov.....	26
3.4 Obdelava podatkov.....	26
3.5 Analiza ankete za starše učencev.....	27
3.6 Opis srečanja plesne terapije.....	33
3.7 Rezultati vprašalnika iz plesnih srečanj.....	36
3.8 Raziskovalni intervju.....	40
<b>4. OVREDNOTENJE HIPOTEZ.....</b>	<b>44</b>
<b>5. RAZPRAVA.....</b>	<b>46</b>
5.1 Možnosti za nadaljnje raziskave.....	47
5.2 Uporabnost naloge.....	47
<b>6. ZAKLJUČEK .....</b>	<b>48</b>
<b>7. LITERATURA IN VIRI .....</b>	<b>50</b>
7.1 Literatura knjižnjih virov.....	50
7.2 Literatura spletnih virov.....	50
7.3 Literatura slik.....	50
<b>8. PRILOGE.....</b>	<b>51</b>

## KAZALO SLIK

Slika 1: Zbirka Bachovih cvetnih esenc .....	11
Slika 2: Izvajanje Bachovih cvetnih plesov (posneto 17. 12. 2011).....	12
Slika 3: Dr. Edward Bach .....	13
Slika 4: Navadni repik .....	14
Slika 5: Trepetlika .....	14
Slika 6: Bukev .....	14
Slika 7: Tavžentroža .....	14
Slika 8: Rožič .....	15
Slika 9: Češnjelika sliva .....	15
Slika 10: Popek divjega kostanja.....	15
Slika 11: Cikorija.....	15
Slika 12: Srobot .....	15
Slika 13: Lesnika .....	16
Slika 14: Brest .....	16
Slika 15: Encijan.....	16
Slika 16: Navadni uleks .....	16
Slika 17: Jesensko resje .....	16
Slika 18: Navadna bodika.....	17
Slika 19: Kovačnik .....	17
Slika 20: Gaber .....	17
Slika 21: Žlezava nedotika .....	17
Slika 22: Macesen.....	17
Slika 23: Krinkar .....	18
Slika 24: Njivska gorjušica.....	18
Slika 25: Hrast .....	18
Slika 26: Oljka .....	18
Slika 27: Bor.....	18
Slika 28: Divji kostanj z belimi cvetovi .....	19
Slika 29: Popon.....	19
Slika 30: Studenčnica .....	19
Slika 31: Mešič .....	19

Slika 32: Betlehemska zvezda .....	19
Slika 33: Pravi kostanj .....	20
Slika 34: Sporiš.....	20
Slika 35: Vinska trta .....	20
Slika 36: Oreh.....	20
Slika 37: Vodna vijolica .....	20
Slika 38: Divji kostanj z rdečimi cvetovi .....	21
Slika 39: Divji oves .....	21
Slika 40: Šipek.....	21
Slika 41: Vrba.....	21
Slika 42: Anastasia Geng.....	23
Slika 43: Izvajanje cvetnih plesov, ki jih je razvila Anastasia Geng.....	24
Slika 44: Bachov cvetni ples – oljka (posneto 8. 11. 2011) .....	35

## **KAZALO GRAFOV**

Graf 1: Rezultati prvega anketnega vprašanja .....	27
Graf 2: Rezultat drugega anketnega vprašanja .....	27
Graf 3: Rezultati tretjega anketnega vprašanja.....	28
Graf 4: Rezultati četrtega anketnega vprašanja .....	28
Graf 5: Rezultati petega anketnega vprašanja .....	29
Graf 6: Rezultat šestega anketnega vprašanja .....	29
Graf 7: Rezultati sedmega anketnega vprašanja.....	30
Graf 8: Rezultati osmega anketnega vprašanja .....	30
Graf 9: Rezultati devetega anketnega vprašanja.....	31
Graf 10: Rezultati desetega anketnega vprašanja .....	31
Graf 11: Rezultati enajstega anketnega vprašanja .....	32
Graf 12: Rezultati dvanajstega anketnega vprašanja.....	32
Graf 13: Rezultat prvega vprašanja iz plesnih srečanj .....	36
Graf 14: Rezultat drugega vprašanja iz plesnih srečanj .....	36
Graf 15: Rezultati tretjega vprašanja iz plesnih srečanj .....	37
Graf 16: Rezultati četrtega vprašanja iz plesnih srečanj.....	37
Graf 17: Rezultati petega vprašanja iz plesnih srečanj.....	37

Graf 18: Rezultati šestega vprašanja iz plesnih srečanj.....	38
Graf 19: Rezultati sedmega vprašanja iz plesnih srečanj .....	39
Graf 20: Rezultati osmega vprašanja iz plesnih srečanj .....	39

### **KAZALO PRILOG**

Priloga 1: Anketni vprašalnik za starše učencev .....	51
Priloga 2: Vprašanja za intervju .....	52
Priloga 3: Vprašalnik za sodelujoče na plesnih srečanjih.....	53



## 1 UVOD

Za temo raziskovalne naloge sem si izbrala Bachovo cvetno zdravljenje v Laporju, saj smo pri pouku glasbe plesali cvetni ples, ki me je izredno navdušil. Od učitelja sem želela izvedeti še več o samem plesu, a sem hitro ugotovila, da je tema tako obširna in nepoznana, da jo moram spoznati širše, če želim razumeti bistvo.

Raziskati sem želela Bachove cvetne plese in njihov vpliv na psihofizično počutje ljudi. Kmalu sem ugotovila, da izvirajo iz zdravljenja z Bachovimi cvetnimi esencami, zato sem morala spoznati, kdo je dr. Edward Bach in zakaj je napisal teorijo o cvetnih kapljicah, oz. esencah.

Za raziskovalno nalogo sem se odločila predvsem zato, ker je to področje neraziskano. Zanimalo me je, ali ljudje iz mojega domačega kraja poznajo Bachove cvetne esence in ali jih uporabljajo.

Najprej sem izbrala ustrezno literaturo in druge vire. Pripravila in izvedla sem anketo za krajane Laporja. Preko video posnetkov sem se naučila izvajanja različnih Bachovih cvetnih plesov in izvedla osem plesnih srečanj z desetimi sodelujočimi. Po vsakem srečanju so udeleženci dobili vprašalnik, s pomočjo katerega sem dobila merljive rezultate. Poseben vprašalnik so prejeli tudi pred prvim in po zadnjem srečanju. Opravila sem tudi raziskovalni intervju z gospo Ireno Roglič Kononenko, priznana terapevtka in pionirko izvajanja Bachovih cvetnih plesov v Sloveniji.

Menim, da je moja raziskovalna naloga še posebej zanimiva za vse tiste, ki imajo težave na duševni, čustveni ali telesni ravni, saj so v njej zapisani nasveti, kako si pri takšnem stanju pomagati. Iz raziskovalne naloge je možno razbrati, kako pomembno je, da težave našega telesa zaznamo in jih odpravimo na način, s katerim zdravimo vzrok nastale bolezni in ne zgolj posledice, kot bi to počeli z uporabo farmacevtskih zdravil. Za naše telo je vsekakor bolj prijazno, da mu pri blagih težavah pomagamo s pomočjo plesa in Bachovih cvetnih esenc.

V raziskovalni nalogi sem si zastavila naslednja raziskovalna vprašanja:

- ❖ Ali so krajanji Laporja že slišali za Bachove cvetne esence?
- ❖ Kaj je mogoče zdraviti z Bachovimi cvetnimi esencami?
- ❖ Ali je Bachovo cvetno zdravljenje uspešno?
- ❖ Katere cvetne esence je dr. Edward Bach uporabljal pri zdravljenju?
- ❖ Kakšna je povezava Bachovih cvetnih plesov z zdravljenjem z Bachovimi cvetnimi esencami?
- ❖ Ali izvajanje cvetnih plesov dobro vpliva na psihofizično počutje plesalcev?

Na podlagi raziskovalnih vprašanj sem zastavila naslednje hipoteze:

- ❖ Večina krajanov Laporja še ni slišalo za Bachove cvetne esence.
- ❖ Z Bachovimi cvetnimi kapljicami je mogoče zdraviti različna bolezenska stanja, ki so lahko telesna ali duševna.
- ❖ Bachovo cvetno zdravljenje je uspešno.
- ❖ Dr. Edward Bach je pri zdravljenju uporabljal esence 37 rastlin, ki imajo raznolik vpliv na naše psihofizično stanje.
- ❖ Bachov cvetni ples, ki ga je Anastasia Geng razvila pod določenim imenom rastline, ima podoben učinek kot istoimenska esenca dr. Edwarda Bacha.
- ❖ Izvajanje cvetnih plesov dobro vpliva na psihofizično počutje plesalcev.

## 2 TEORETIČNI DEL

Ena izmed najstarejših oblik zdravljenja je zagotovo zdravljenje s pomočjo uporabe rastlin. Že v času antike je grški zdravnik Hipokrat, imenovan tudi »oče medicine«, poleg svežega zraka, počitka ter zdrave prehrane priporočal uporabo zeliščnih zdravil. Menil je, da bo telo tako odpravilo težave in se okrepilo. Tudi njegov sodobnik, grški zdravnik Dioskurid, se je ukvarjal z zelišči in napisal razpravo »*De materia medica*«, v kateri opisuje lastnosti in uporabo zelišč. V času srednjega veka, ko sta med ljudmi vladala strah in praznoverje, so zeliščarstvu pripisovali številne magične lastnosti. Zaradi tega se je pričelo preganjanje številnih modrijank in zdravilk. [1]

Zdravljenje s farmacevtskimi zdravili se je pričelo v 20. stoletju, vendar naj bi se 80 % svetovnega prebivalstva še vedno zdravilo z zelišči, saj iščejo zdravila, ki bi zdravila um, telo in duha. Poleg zelišč se še uporabljajo terapevtske metode, kot so homeopatija, aromaterapija in Bachova cvetna zdravila. [2]

Dr. Edward Bach, katerega življenje in delo bom opisala na naslednjih straneh, je bil priznani angleški zdravnik, ki je odpravljaj temeljne vzroke bolezni s pomočjo cvetnih esenc, katere je izdelal iz 37 cvetov različnih rastlin. Tudi te bom v teoretičnem delu na kratko predstavila. [1]



**Slika 1:** Zbirka Bachovih cvetnih esenc

Anastasia Geng je ustvarila skupinske krožne plesе. Poimenovala jih je Bachovi cvetni plesi, saj je odkrila neposredno povezavo plesa in Bachove cvetne teorije. V teoretičnem delu bo tako opisala tudi Anastasiino življenje in delo, ter ples kot obliko terapije.



**Slika 2:** Izvajanje Bachovih cvetnih plesov (posneto 17. 12. 2011)

## **2.1 DR. EDWARD BACH IN CVETNA TERAPIJA**

*»Bolezen ni niti strahota niti kazen, ampak le sredstvo, ki ga uporablja naša duša, da nas opozori na naše napake, nas brani še pred večjimi zmotami in večjo škodo, ter nas povrne na pot resnice in svetlobe, od katere se nikoli ne bi smeli oddaljiti.« [2]*

Edward Bach je bil rojen 24. septembra leta 1886 v Angliji, kot najstarejši od treh otrok. Bil je nežen otrok, hkrati pa občutljiv in nagnjen k doživljanju sebe in narave. Dolgo je premišljal, ali naj postane zdravnik ali teolog. Naposled se je odločil za študij medicine v Londonu. Najprej je bil vodja oddelka za ponesrečence, nato pa asistent na bakteriološkem in imunološkem oddelku, kar je kasneje močno vplivalo na področje, ki ga je razvijal. [3]



**Slika 3:** Dr. Edward Bach

Njegovo izobraževanje na londonski univerzitetni kliniki je bilo zelo uspešno, saj je hitro opravil vse izpite ter leta 1914 že prejel dovoljenje za samostojno opravljanje zdravniškega poklica. Svoje delo je opravljal navdušeno, saj je imel veliko željo, da bi odkril zdravilo za resnično zdravljenje. Njegova opazovanja so mu pokazala, da enako zdravljenje ne ustavi iste bolezni pri vseh bolnikih, zato je leta 1923 odprl svojo ordinacijo. Stanje njegovih pacientov se je zelo izboljšalo, vendar dr. Bach še vedno ni bil zadovoljen. [3]

Edward Bach je začel prebirati *Organon*, delo Samuela Hahnemanna, utemeljitelja homeopatije. S pomočjo te knjige je ugotovil bistvo uspešnega zdravljenja in sicer, da zdravimo bolnika in ne bolezen. Leta 1930 je odpotoval v Wales, kjer je odkril prve tri rastline, s katerimi je začel zdraviti svoje paciente. Te rastline so bile: Žlezava nedotika, Živorumeni krinkar ter Navadni srobot. Za pridobivanje zdravilnih moči, iz teh divje raslih rastlin, je Edward Bach kasneje izpopolnil tudi svojo tako imenovano sončno metodo. Svoje raziskave in spoznanja je opisal v knjigah *Zdravi se sam* (opis pomena zadovoljstva in sreče), *Osvobodi se* (opis uporabe zdravil) in *Dvanajst zdravilcev in njihovi pomočniki* (opis novo odkritih zdravilnih rastlin). [2]

Prave vzroke bolezni je Bach videl v negativnih čustvenih stanjih, kot so sovraštvo, jeza in ljubosumnost. Čez čas je našel rastline, ki negativna stanja pomagajo odpraviti tako, da se postopoma spremenijo v pozitivna. Iz rastlin v neokrnjeni naravi je naredil 38 esenc. Navdih za pridobivanje esenc je dobil ob opazovanju rosnih kapljic na cvetovih rastlin. Sistem, v katerega je umestil 38 rastlin, je bil popolnoma dokončan leta 1936. Žal pa mu je istega leta med spanjem odpovedalo srce. [3]

## 2.2 OSEMINTRIDESET BACHOVIH ESENC

Dr. Edward Bach je določil 38 esenc, ki imajo pozitiven vpliv na psihofizično stanje človeka. 37 esenc je pridobil iz rastlin, osemintrideseto pa je poimenoval studenčnica.

### NAVADNI REPIK

Repik bo pomagal tistim, ki se navzven kažejo brezskrbni in zabavni, v notranjosti pa skrivajo polno strahov, skrbi in neizživetih bolečin. To so ljudje, ki ne morejo in ne marajo biti sami, so pretirano družabni, a le zato, da jim mine čas in se z nečim zamotijo. Pogosto se vdajo in zaidejo v alkoholizem ali druge vrste odvisnosti. Repik jim pomaga da se spremenijo in izničijo skrbi in bolečine, ki jih tarejo, v njih pa ostane samo veselje. [4]



Slika 4: Navadni repik

### TREPETLIKA

Je odlično zdravilo za vsakogar, ki si dela skrbi brez očitnega razloga ali pa ga težijo različne oblike strahu ter nočne more. Trepetlika pomaga, da doseže notranji mir, da se počuti varno in da neutemeljen strah mine in se razblini. [4]



Slika 5: Trepetlika

### BUKEV

Bukev bo koristila tistim, ki imajo navado, da nenehno kritizirajo vse okoli sebe, pri tem pa so netaktni in brezobzirni, zato se drugim hitro zamerijo. S svojimi besedami vznemirjajo okolje in motijo navade in načine vedenja drugih. Bukev jim bo pomagala, da bodo bolj strpni do okolja in se bodo naučili sočutja in občutka enakosti z drugimi. [4]



Slika 6: Bukev

### TAVŽENTROŽA

Primerno zdravilo za ljudi, ki nikoli ne znajo reči »ne« in dovoljujejo, da se jim drugi posmehujejo. Tavžentroža pomaga, da ohranijo stik s svojimi željami in so sposobni izraziti in braniti svoje mnenje. [4]



Slika 7: Tavžentroža

## **ROŽIČ**

To zdravilo pomaga ljudem, ki težko sprejemajo pomembne odločitve, kot na primer kje živeti ali kateri poklic si izbrati. Po drugi strani pa tudi vsakodnevne manj pomembne odločitve, denimo, kaj ta hip početi, kaj obleči ali kam na sprehod. [4]



**Slika 8:** Rožič

## **ČEŠNJELIKA SLIVA**

Zdravilo pomaga tistim, ki so obupani ali na robu »živčnega zloma«. S češnjeliko slivo ponovno dosežejo notranje ravnovesje. Njihovo razmišljanje in ravnanje se vrneta nazaj v meje razumnega. [4]



**Slika 9:** Češnjelika sliva

## **POPEK DIVJEGA KOSTANJA**

Popek divjega kostanja bo koristil tistim, ki vedno znova ponavljajo iste napake in se iz njih in svojih življenjskih izkušenj ničesar ne naučijo. Zdravilo jim bo pomagalo, da bodo postali kritični do svojih napak, se iz njih učili in naprej krenili po pravi poti. [4]



**Slika 10:** Popek divjega kostanja

## **CIKORIJA**

Cikorija bo dobro dela tistim, ki se smilijo samemu sebi in so v svojih odločitvah prehitri, pri tem pa so zelo gospodovalni ter nenehno in nepopustljivo ukazovalni. Jemanje cikoriije bo to spremenilo. Sebičnost bo pričela izginjati, v ljudeh se bo pojavila iskrena in brezpogojna ljubezen do bližnjih. [4]



**Slika 11:** Cikorija

## **SROBOT**

Pomaga tistim, ki so zasanjani, zaspani, pogosto izgubljajo zavest in kažejo premalo zanimanja za svojo okolico. Z uživanjem esence srobota bodo ti ljudje zopet zaživel polni energije ter se pozitivno povezali s svojim okoljem. [4]



**Slika 12:** Srobot



## **LESNIKA**

Lesnika pomaga tistim ljudem, ki trpijo za občutkom, da so umazani. Gre za lažne predstave in občutke pri ljudeh, ki sicer redno skrbijo za svojo higieno. Iz doslej neznanih vzrokov se takšna preganjavica lahko razvije v resno in težko bolezen. Lahko ostane prikrita, ker jo preglasijo druge, še resnejše motnje psihe, na primer občutek, da se v javnosti neprimerno vedemo. [4]



**Slika 13:** Lesnika

## **BREST**

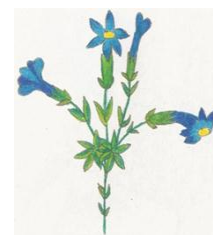
Brest je primerno zdravilo za ljudi, ki so dobri delavci in se čutijo poklicane in izbrane storiti nekaj velikega. Vendar imajo ti ljudje občutek, da ne bodo zmogli doseči zastavljenih ciljev. Brest bo te ljudi umiril in spet bodo razumno razmišljali. [4]



**Slika 14:** Brest

## **ENCIJAN**

Encijan pomaga ljudem, ki so obupani in brez poguma, kadar se soočajo s težavami, zato se jih zlahka lotita obup in depresija. Esenca encijana pripomore k spoznanju in prepričanju, da jih nič ne more zlomiti, ne glede na končen izid. [4]



**Slika 15:** Encijan

## **NAVADNI ULEKS**

Navadni uleks se uporablja v primeru izgube upanja in smisla do življenja. Primeren je tudi za posameznike, ki so ostali brez vrednot ali pa razmišljajo o samomoru. Navadni uleks pomaga, da se kljub vsakovrstnim tegobam in težavam posameznikom povrne vera in samozaupanje. [4]



**Slika 16:** Navadni uleks

## **JESENSKO RESJE**

Jesensko resje koristi ljudem, ki neprekinjeno iščejo družbo, saj menijo, da jo nujno potrebujejo za doseganje notranjega ravnovesja. Če posamezniki menijo, da so nesrečni, če dlje časa preživijo sami, je jesensko resje pravo zdravilo za njihovo težavo. [4]



**Slika 17:** Jesensko resje



## NAVADNA BODIKA

Namenjena je zdravljenju različnih oblik nemira, ki ga sproža neobvladljiva in divja jeza. Pomaga tudi pri sovraštvu, nevoščljivosti ter ljubosumju. Navadna bodika ali božje drevce pomaga ljudem, da so bolj prijazni in sočutni. [4]



**Slika 18:** Navadna bodika

## KOVAČNIK

Uporablja se pri ljudeh, ki živijo v sedanjosti vendar se ozirajo nazaj v preteklost ter pri ljudeh, pri katerih staranje rodi trajne duševne stiske. Kovačnik ljudem pomaga, da naredijo korak naprej, začnejo živeti v sedanjosti in si prenehajo očitati napake. [4]



**Slika 19:** Kovačnik

## GABER

Gaber je zdravilo za ljudi, ki trpijo brez očitnega razloga in se pogosto vdajo v alkoholizem. Posledica tega je odlašanje in okrevanje, kar je znak psihičnega neravnovesja. Gaber ljudem pomaga prebroditi stisko in slabo razpoloženje, prav tako pa pomaga tudi pri telesni ali duhovni izčrpanosti. Ljudem povrne energijo za opravljanje vsakodnevnih opravil. [4]



**Slika 20:** Gaber

## ŽLEZAVA NEDOTIKA

To zdravilo pomaga, kadar je posameznik nepotrpežljiv, razdražljiv ali ima hude duševne napetosti. Žlezava nedotika je odlično zdravilo za vse tiste, ki svoja dejanja opravljajo nepremišljeno. [4]



**Slika 21:** Žlezava nedotika

## MACESEN

Esenca macesna pomaga tistim, ki dvomijo v svoje znanje in sposobnosti ter jim primanjkuje samozavesti. Zaradi dvomov si ne upajo stopiti korak naprej, ker jih je strah, da jim bo spodletelo. Macesen jim povrne spoštovanje do samega sebe, zaupanje vase in voljo da se podajo novim ciljem napoti. [4]



**Slika 22:** Macesen

## KRINKAR

Zdravilo pomaga ljudem, ki jih muči strah pred javnim nastopanjem, neuspehom, višino in pajki, ter bojznijo, da dani situaciji ne bodo kos. Ljudje se navzven kažejo kot sramežljivi in tihi ter jim je pogosto nerodno, zaradi česar zardevajo. Krinkar jim vrne pogum, da se s težavami spoprimejo s samozavestjo in humorjem. [4]



Slika 23: Krinkar

## NJIVSKA GORJUŠICA

Kadar posamezniku izgine veselje do življenja in se mu vedno bolj zdi, da je na dnu, takrat lahko v kratkem zdrsne v hudo depresijo, čeprav nima pravega vzroka zanj. Če uživa njivsko gorjušico se mu v nekaj dneh povrne veselje do življenja. [4]



Slika 24: Njivska gorjušica

## HRAST

Hrast je primerno zdravilo ob občutku izčrpanosti, kadar je nekdo preveč predan svojemu delu in si ne privoščijo dovolj počitka. Počasi se počuti vsak dan bolj utrujen in depresiven, njegovo življenje pa lahko postane zelo stresno. Hrast omogoči, da le-ta pravočasno prepozna potrebo po prostem času, počitku, ter da se posveti samemu sebi. [4]



Slika 25: Hrast

## OLJKA

Je zdravilo za vse tiste, ki jim primanjkuje energije, ki so utrujeni in izčrpani zaradi bolezni. Takšni ljudje življenje doživljajo kot nepotrebno in ob tem tudi hudo trpijo. Delo, ki ga opravljajo se jim zdi temačno, moreče, dolgočasno in nezanimivo, toda kljub temu so pridni delavci. [4]



Slika 26: Oljka

## BOR

Bor bo v pomoč tistim, ki si zaradi krivde nenehno očitajo, kar vodi do nezadovoljstva z njihovimi dosežki. Esenca bora ljudem pomaga, da postanejo manj samokritični ter, da si zmorejo reči: »To sem dobro opravil/a.« [4]



Slika 27: Bor

## **DIVJI KOSTANJ Z BELIMI CVETOV**

Zdravilo je namenjeno tistim, ki se ne morejo ubraniti neprekinjeni poplavi svojih misli in predstav. Divji kostanj je v tem primeru najboljše zdravilo, kar jih poznamo, saj ga ni pripravka, ki bi te simptome izboljšal in izničil tako učinkovito in v tako kratkem času. [4]



**Slika 28:** Divji kostanj z belimi cvetovi

## **POPON**

Že od nekdaj velja, da sta groza in panika najhujši obliki strahu. Kadar postane tovrstno stanje pri posamezniku brezupno, je popon izvrstno zdravilo, da se stanje stabilizira. Primeren je tudi v kritičnih situacijah, ko se strah zaleze tudi v druge prisotne. [4]



**Slika 29:** Popon

## **STUDENČNICA**

Studenčnica je Bachovo zdravilo, namenjeno vsem tistim, ki ciljajo previsoko, so preveč samozavestni in vidijo vse okrog sebe rožnato. Ti ljudje si venomer zastavljajo previsoke cilje. Zdravilo bo pomagalo, da se posamezniki zavedajo realnosti. [4]



**Slika 30:** Studenčnica

## **MEŠIČ**

Pomaga ob občutkih negotovosti in kadar se nekdo ne more odločiti med dvema nepomembnima možnostima, na primer, ali si naj naroči dišeč dunajski zrezek ali slastno obloženo pico. Mešič pomaga, da se lažje odloči, da so njegove odločitve jasne in nedvoumne in jih sprejema brez pomislekov. [4]



**Slika 31:** Mešič

## **BETLEHEMSKA ZVEZDA**

Betlehemska zvezda ali kobulasto ptičje mleko je namenjeno tistim, ki so doživeli hudo psihično ali telesno travmo. Zdravilo koristi tudi tistim, ki se po takšni travmi ne želijo pustiti potolažiti. Poleg tega je betlehemska zvezda tudi ena od učinkovitih zdravil za prvo pomoč. [4]



**Slika 32:** Betlehemska zvezda

## **PRAVI KOSTANJ**

Pravi kostanj je zdravilo za vse tiste, ki sami sebi povzročajo hude duševne bolečine in se tudi sicer notranje trpinčijo. Ti ljudje so polni dvomov in bolečine. Esenca pravega kostanja pomaga ljudem ponovno najti njihov notranji jaz. [4]



**Slika 33:** Pravi kostanj

## **SPORIŠ**

Nekateri ljudje so pretirano zagnani in v vsako stvar vložijo preveč truda, s tem pa se obremenijo preko meja svojih fizičnih in psihičnih sposobnosti. Sporiš jim bo pomagal, da dosežejo psihično in fizično sprostitev svojega telesa. [4]



**Slika 34:** Sporiš

## **VINSKA TRTA**

Zdravilo pomaga vsem tistim, ki so gospodovalni, psihološko močni, neupogljivi in obenem povsem neprilagodljivi. Vinska trta bo bolnika omehčala, mu pomagala videti dobro v ljudeh, ga opogumljala in vodila. [4]



**Slika 35:** Vinska trta

## **OREH**

Oreh pomaga pri ljudeh, ki imajo strogo določene in neomejene ideale in cilje. Ti ljudje dovolijo, da jih drugi vodijo k nekemu cilju po daljši poti in so pretirano navezani na preteklost. Oreh jim bo povrnil samozaupanje in jih varoval pred vplivi iz socialnega okolja. [4]



**Slika 36:** Oreh

## **VODNA VIJOLICA**

Je zdravilo, primerno za vse tiste, ki so pretirano radi sami. To so praviloma tihi, mirni ljudje, ki se zelo malo gibljejo, pri tem so počasni, njihovi gibi so neslišni, govorijo tiho in prijetno. Esenca vodne vijolice bo tem ljudem dala malo notranje energije ter jih usmerila v bolj družabno življenje. [4]



**Slika 37:** Vodna vijolica



## **DIVJI KOSTANJ Z RDEČIMI CVETOV**

Je odlično zdravilo za vse tiste, ki so v hudih skrbeh za druge. Pogosto jih zase ne skrbi dovolj, zato pa so toliko bolj v skrbeh za te, ki jih ljubijo in so jim posebej pri srcu. Zato trpijo, se mučijo s hudimi mislimi in jih je strah, da se bo njihovim bližnjim primerilo kaj hudega. [4]



**Slika 38:** Divji kostanj z rdečimi cvetovi

## **DIVJI OVES**

Ljudje se pogosto znajdejo na življenjskem razpotju in se ne morejo odločiti, kako naprej. Razdvojeni se ne počutijo varno in tedaj jim lahko pomaga že nekaj kapljic Bachovega ovs. Divji oves ljudem zbistri misli, tako da si lahko ustvarijo jasno sliko o tem, kaj morajo storiti. Prebudijo se pozitivne misli, ki jim pomagajo do odločitve. [4]



**Slika 39:** Divji oves

## **ŠIPEK**

Kadar posameznik postane brezčuten ali otopel ter v zvezi s tem ne ukrene ničesar, mu šipek pomaga, da se sooči z brezizhodno, morečo in neprijetno situacijo. Šipek mu povrne aktiven odnos do življenja in z njegovo pomočjo lahko ponovno uzre prave življenjske cilje. [4]



**Slika 40:** Šipek

## **VRBA**

Esenca vrbe pomaga tistim, ki jih preplavljajo občutki grenkobe in se smilijo samemu sebi. Tedaj si pogosto postavljajo življenjska vprašanja. Vrba tako vedenje prekine in povrne izgubljen optimizem. Z njeno pomočjo ljudje lažje oproščajo in pozabljajo na krivice iz preteklosti. [4]



**Slika 41:** Vrba

### **2.2.1 NARAVA IN ČLOVEK**

Posledice človeške aktivnosti so v zadnjem času začele rušiti ravnotežje med odnosi s človekom in naravo. Namesto, da bi človek čim bolj spoznaval naravo in se ji prilagajal, jo je s svojim razvojem začel onesnaževati in siliti v podrejen položaj.

Šele pred kratkim smo začeli spoznavati, da je za zdravje in razvoj potrebno ohraniti naravo čisto. Vedno bolj ima človek željo po življenju na čistem zraku, da pije čisto vodo, da se giblje v neokrnjenih predelih narave, kjer lahko zadiha s polnimi pljuči. [2]

### **2.3 POMEN IN VRSTE PLESA**

Ples je star toliko kot vso človeštvo in je del človeške kulture. Že stare kulture so izražale svoje hrepenenje, žalost, veselje, bolečino in prošnje s petjem, glasbo in plesom. Plese lahko delimo glede na okolje, moderne plese in terapevtske plese. Med plesom se plesalec znebi vseh zunanjih vplivov, povrne se vase in najde svoje bistvo, zato je kot takšen lahko tudi terapevtskega značaja. [5]

#### **2.3.1 TERAPEVTSKI PLES**

Ljudje uporabljamo za izražanje verbalno in neverbalno govorico. Z verbalno govorico sporočamo naše vsebine, ki so v nas, pri neverbalni govorici pa dajemo sporočilo z načinom oblačenja, mimiko obraza, lahko pa tudi s plesom. Umetniški ples je lahko terapevtskega značaja, saj človeka prevzame in ga spremeni v glasbilo. Nanj lahko zaigrajo vibracije, ki zdravijo. [6]

Skozi zgodovino je imel ples pomembno vlogo. Bil je del obredov, ki so imeli zdravilno moč in religiozno sporočilo in je bil način samo-ozdravljenja. Danes se ljudje med seboj povezujejo in ustvarjajo moderne izrazne plese, preko katerih se je razvila plesna terapija. Ples spodbuja posameznikovo psihično, fizično in socialno integracijo in je ravno zaradi tega primeren za ljudi, ki so v duševni stiski ali imajo druge duševne motnje. Tudi Bachove cvetne plese lahko uvrstimo med terapevtske plese, saj je njihov vpliv na zdravje posameznika izredno pozitiven. Takšne vrste plesov je razvila Anastasia Geng, katere življenje in delo sem predstavila na naslednjih straneh. [6]

## 2.4. ŽIVLJENJE IN DELO ANASTASIE GENG

Anastasia Geng se je rodila 15. aprila 1922 v Nemčiji. Ime je dobila po svoji botri, domnevno carjevi hčerki, za katero so skrbeli Anastasiini starši. Leta 1923 je Anastasia dobila brata Alexisa. V tem času je prevladovala revščina, zato sta Anastasia in Alexis morala oditi v Latvijo. Odraščala sta pri starima staršema, nemški babici in ruski medicinski sestri, kar je privedlo do tega, da sta se učila tri jezike hkrati. [7]



**Slika 42:** Anastasia Geng

Leta 1939 je morala družina zapustiti Latvijo in preselili so se na Poljsko. Anastasia je po končanem šolanju začela delati v vojaški bolnici in kot učiteljica. Leta 1945 so morali zaradi vojnega stanja ponovno zapustiti državo, a ker jim to ni uspelo, so Anastasio in druge ženske za dve leti poslali v taborišča na prisilno delo ob Belem morju. Kmalu za tem je odšla v Nemčijo, kjer si je ustvarila nov dom. [7]

Do leta 1952 je okrevala v bolnici, nato pa delala kot medicinska sestra in duhovna zaščitnica bolnikov. Leta 1973 je bila imenovana za vodjo Telefonseelsore Darmstadt in to funkcijo obdržala vse do leta 1978. Njeno življenje se je nadaljevalo v Darmstadtu do smrti, 8. decembra 2002. [7]

#### 2.4.1 NASTANEK BACHOVIIH CVETNIH PLESOV

V letu 1970 je Anastasia ustvarila prav poseben ples v kombinaciji z meditacijo. Od leta 1980, ko je ustanovila svojo prvo plesno skupino, so v različnih mestih v Nemčiji in Švici potekale plesne delavnice, kjer so izvajali njene lastne koreografije. [7]

Plesi so bili posvečeni zdravilnim zeliščem, drevesom in posameznim področjem življenja. Te delavnice so bile veliko veselje in obogatitev za vse udeležence, saj ni le plesala z njimi, ampak tudi posredovala svojo globoko ljubezen do narave, njen smisel za humor in njene modrosti. Pri plesu je uporabljala pravljičice, letne čase življenja, zdravilno energijo barve in svečane kamne. [8]

Leta 1985 je ugotovila sorodnost med Bachovimi esencami in plesom. Leta 1990 je objavila glasbo njenih plesov na treh avdiokasetah. Glasbo je seveda kombinirala s plesi in esencami. [8]

Gospa Mechthild Scheffer ji je kasneje pomagala z izdajo v knjižni obliki, ki je izšla leta 1996. Anastasia Geng je skupaj s prijateljico Marianne von Schwichow nadaljevala svoje delo vse do februarja 1997, ko je utrpela hudo kap. [7]



**Slika 43:** Izvajanje cvetnih plesov, ki jih je razvila Anastasia Geng



### 3 EKSPERIMENTALNI DEL

#### 3.1 NAMEN RAZISKAVE

Namen empirične raziskave je bil odgovoriti na zastavljena raziskovalna vprašanja ter potrditi ali ovreči postavljene hipoteze.

Raziskovalna vprašanja:

- ❖ Ali so krajanji Laporja že slišali za Bachove cvetne esence?
- ❖ Kaj je mogoče zdraviti z Bachovimi cvetnimi esencami?
- ❖ Ali je Bachovo cvetno zdravljenje uspešno?
- ❖ Katere cvetne esence je dr. Edward Bach uporabljal pri zdravljenju?
- ❖ Kakšna je povezava Bachovih cvetnih plesov z zdravljenjem z Bachovimi cvetnimi esencami?
- ❖ Ali izvajanje cvetnih plesov dobro vpliva na psihofizično počutje plesalcev?

Raziskovalne hipoteze:

- ❖ Večina krajanov Laporja še ni slišalo za Bachove cvetne esence.
- ❖ Z Bachovimi cvetnimi kapljicami je mogoče zdraviti različna bolezenska stanja, ki so lahko telesna ali duševna.
- ❖ Bachovo cvetno zdravljenje je uspešno.
- ❖ Dr. Edward Bach je pri zdravljenju uporabljal esence 37 rastlin, ki imajo raznolik vpliv na naše psihofizično stanje.
- ❖ Bachov cvetni ples, ki ga je Anastasia Geng razvila pod določenim imenom rastline, ima podoben učinek kot istoimenska esenca dr. Edwarda Bacha.
- ❖ Izvajanje cvetnih plesov dobro vpliva na psihofizično počutje plesalcev.

### **3.2 METODOLOGIJA**

Najprej sem si zastavila raziskovalna vprašanja, s pomočjo katerih sem postavila hipoteze. Na podlagi hipotez sem sestavila vprašanja za anketo in intervju, pri čemer sem si pomagala s strokovno literaturo.

V raziskovalni nalogi sem uporabila metodo raziskovalnega intervjuja, metodo anketiranja, izvajanje plesov, metodo analize in sinteze ter delo z viri in literaturo.

### **3.3 POSTOPEK ZBIRANJA PODATKOV**

Podatke sem zbirala po kvalitativni tehniki z anonimnim anketnim vprašalnikom, ki je bil sestavljen iz vprašanj odprtega in zaprtega tipa in je bil namenjen staršem učencev od 6. do 9. razreda Osnovne šole Gustava Šiliha Laporje. Anketiranje sem izvedla novembra 2011. Vprašalnik, ki je vseboval 13 vprašanj, je v celoti izpolnilo 83 staršev.

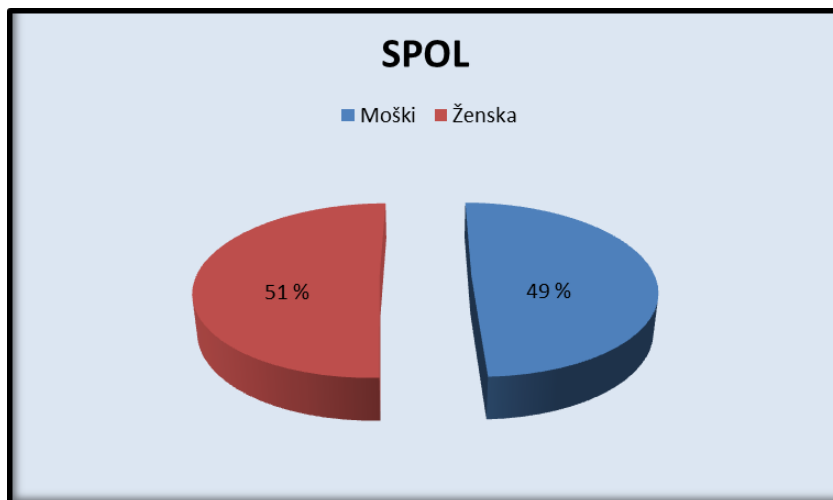
Podatke sem pridobila tudi s pomočjo raziskovalnega intervjuja. Intervju sem izvedla novembra 2011 z gospo Ireno Roglič Kononenko, priznana psihologinjo in terapevtko z Bachovimi cvetnimi esencami ter učiteljico Bachovih cvetnih plesov.

Večji del raziskave je bil usmerjen v izvedbo krožnih Bachovih cvetnih plesov. Izvedla sem 8 srečanj, na katerih smo izvajali različne Bachove cvetne plese ter spoznavali sami sebe. Po vsakem srečanju smo s pomočjo vprašalnika merili učinke plesa na naše psihofizično počutje. Poseben vprašalnik so udeleženci plesnih srečanj dobili tudi pred prvim in po zadnjem srečanju.

### **3.4 OBDELAVA PODATKOV**

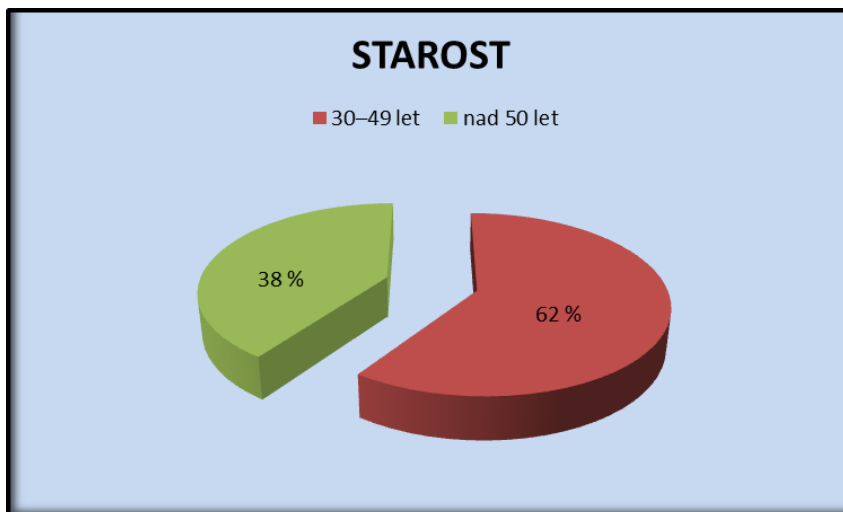
Podatke sem najprej obdelala ročno, nato pa s pomočjo računalniškega programa Microsoft Excel, s katerim sem izdelala tudi grafične prikaze rezultatov.

### 3.5 ANALIZA ANKETE ZA STARŠE UČENCEV



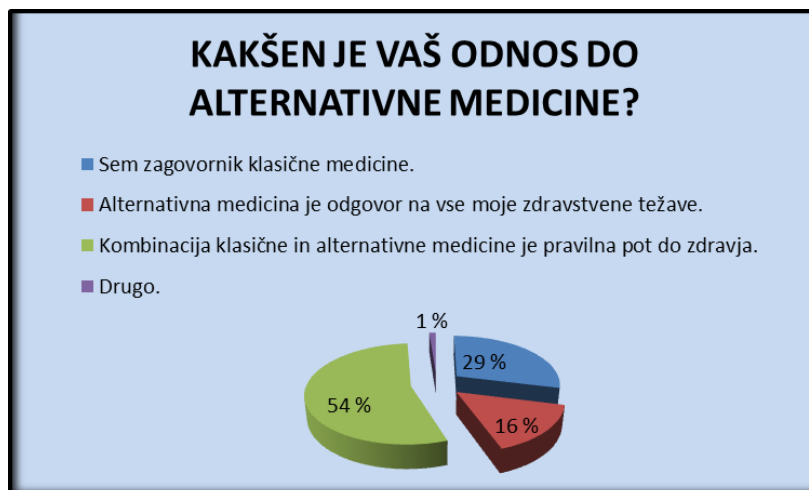
**Graf 1:** Rezultati prvega anketnega vprašanja

Razmerje med moškimi in ženskimi anketiranci je bilo skoraj enako. Moških sodelujočih je bilo 49 %, nekoliko višji delež anketirancev pa je bil ženskega spola (51 %).



**Graf 2:** Rezultat drugega anketnega vprašanja

Starši ki so odgovarjali na anketno vprašanje sem razdelila v dve starostni skupini. V prvo skupino (med 30-49 let) je sodilo 62 % anketirancev, v drugo skupino (nad 50 let) pa 38 % anketiranih staršev.



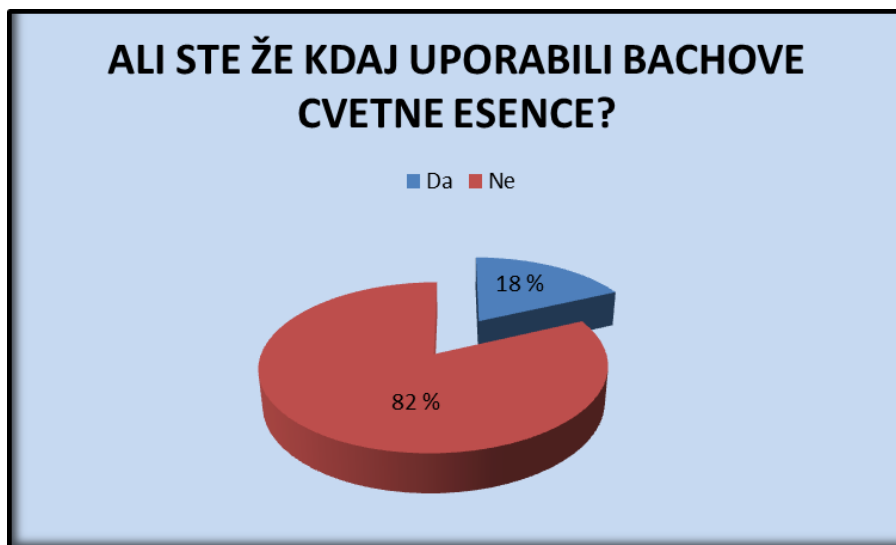
**Graf 3:** Rezultati tretjega anketnega vprašanja

Iz grafa je razvidno, da je največ anketiranih (54 %) odgovorilo, da je za njih kombinacija klasične in alternativne medicine najprimernejša pot do zdravja, 29 % jih meni, da je alternativna medicina odgovor na vse njihove težave. Le 16 % anketirancev je zagovornikov klasične medicine, preostali 1 % anketirancev pa je odgovorilo z drugim odgovorom.



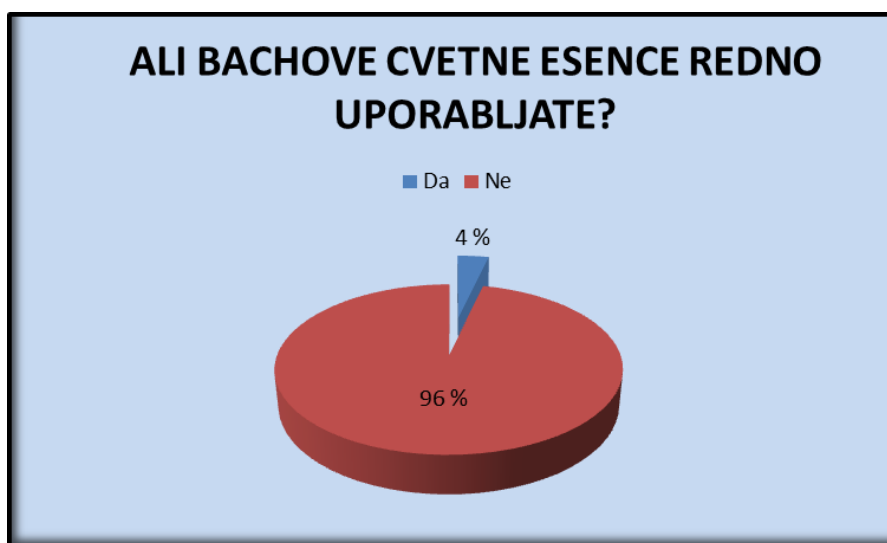
**Graf 4:** Rezultati četrtega anketnega vprašanja

Na vprašanje ali ste že slišali za Bachovo cvetno terapijo je 67 % staršev odgovorilo, da še nikoli niso slišali za Bachovo cvetno terapijo, 33 % staršev pa se je s tem pojmom že srečalo.



**Graf 5:** Rezultati petega anketnega vprašanja

82 % staršev Bachovih cvetnih esenc še nikoli ni uporabilo, zgolj 18 % je Bachove cvetne esence že preizkusilo.



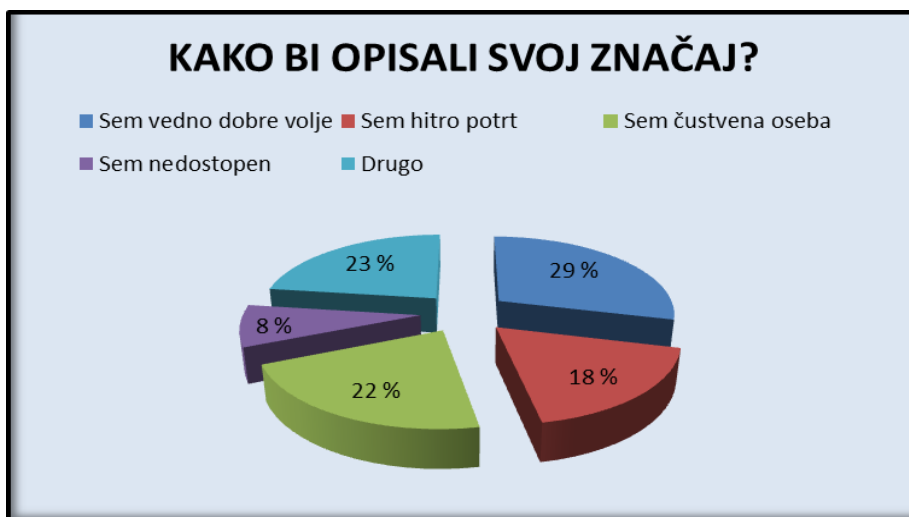
**Graf 6:** Rezultat šestega anketnega vprašanja

Bachove cvetne kapljice redno uporablja zgolj 4 % anketiranih staršev, 96 % staršev pa kapljic ne uporablja redno.



**Graf 7:** Rezultati sedmega anketnega vprašanja

Iz grafa lahko razberemo, da je skoraj polovica (47 %) anketiranih staršev uporabljal Bachove cvetne kapljice za boljše počutje. V namen zdravljenja je esence uporabljal 26 % anketiranih staršev, preostalih 27 % pa je esence uporabljal z drugimi nameni.



**Graf 8:** Rezultati osmega anketnega vprašanja

Iz grafa je razvidno, da 29 % staršev meni, da so vedno dobre volje, 23 % staršev bi se opisalo z drugačnim značajem od možnih ponujenih, 22 % staršev je izrazito čustvenih, 18 % jih je hitro potrjih, 8 % staršev pa meni, da so težko dostopni, oz. nedostopni.



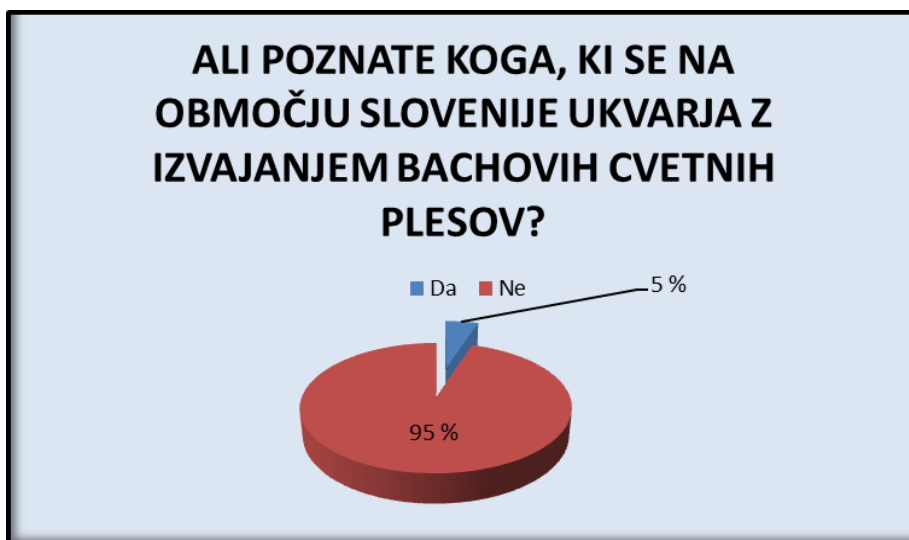
**Graf 9:** Rezultati devetega anketnega vprašanja

Opazimo lahko, da je 47 % anketiranih staršev že slišalo, da jim lahko terapevtski ples odžene slab značaj, skrbi, negativna čustva ... 53 % anketiranih staršev še ni slišalo za odganjanje slabega značaja, skrbi in negativnih čustev s terapevtskim plesom.



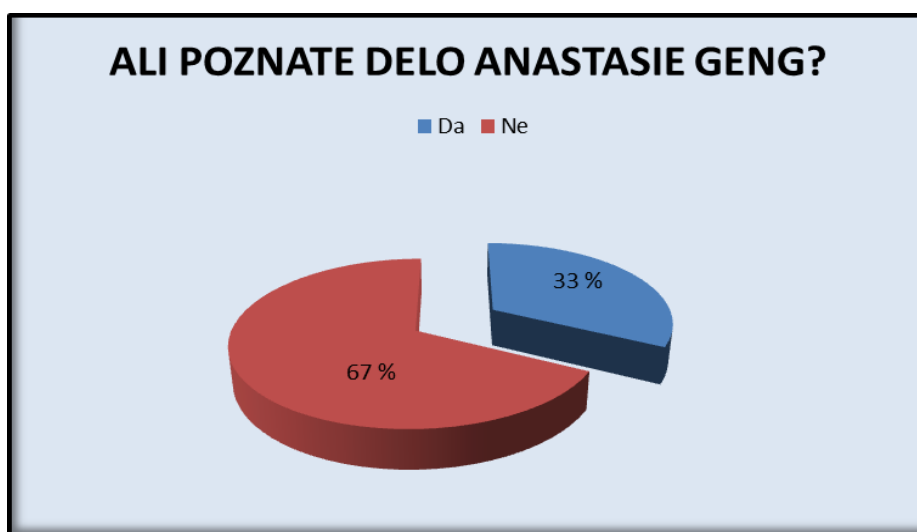
**Graf 10:** Rezultati desetega anketnega vprašanja

Na vprašanje ali poznate Bachove cvetne ples je 82 % staršev odgovorilo, da ne pozna Bachovih cvetnih plesov, medtem ko jih 18 % anketiranih staršev pozna.



**Graf 11:** Rezultati enajstega anketnega vprašanja

Zelo velik delež, 95 % anketirancev, ne pozna nikogar, ki se z izvajanjem Bachovih cvetnih plesov ukvarja na območju Slovenije. Le 5 % anketiranih je odgovorilo, da nekoga poznajo.



**Graf 12:** Rezultati dvanajstega anketnega vprašanja

Opazimo lahko, da 67 % anketirancev ne pozna dela Anastasie Geng, 33 % anketirancev pa je odgovorilo, da jo pozna.



### **3.6 OPIS SREČANJA PLESNE TERAPIJE**

Plesna srečanja sem izvajala enkrat tedensko, ločeno, v šoli in doma. Izvedla sem osem srečanj z desetimi udeleženci. Srečanje je vedno potekalo po ustaljenem postopku, ki sem ga opisala v nadaljevanju. Meni najljubše je bilo drugo srečanje, ko sem sodelujočim predstavila ples Oljka.

Oljka zdravi ljudi, ki jim primanjkuje energije in so utrujeni. Izvajanje plesa se mi je zdelo zanimivo tudi zato, ker sem želela izvedeti, ali bodo po plesni terapiji udeleženci manj utrujeni in ali bodo imeli več energije. Ko smo se vsi skupaj zbrali na naši osnovni šoli, sem jim povedala, kaj bomo počeli. Udeležencem sem prebrala zgodbo o oljki, z naslovom *Oljka pripoveduje*, v kateri oljka opisuje doživetja, ki so se dogajala okoli nje.

Zgodbo sem prepisala iz knjige, ker sem imela zbrane zgodbe za vse rastline, katerih plese smo izvajali:

#### ***OLJKA PRIPOVEDUJE***

Odkar so me posadili pred več kot tisoč leti, sem veliko videla in doživela. Takrat so me skupaj z enajstimi drugimi oljkami iz kraljeve drevesnice prinesli semkaj kot darilo ob rojstvu posestnikovega prvega sina. Ko sem nosila plodove, je bil ta že sam posestnik in je imel tri skoraj odrasle otroke. Ob rojstvu vsakega od njih je gaj povečalo dvanajst novih oljk, kot je bil običaj v tej družini. Vedno sem bila zelo zadovoljna, da stojim tu na tem mestu, kjer me sončni žarki lahko dosežejo z vseh strani, kajti sonce je glavni vir moje moči.

Čeprav se je v tem dolgem času toliko stvari okrog mene spremenilo, mi je sonce vedno ostalo. In pa suha, peščena tla, v katerih sem globoko zakoreninjena. Ljudje so se rojevali in umirali, hiše so se gradile in propadale, toda ne glede na to, ali je bil čas vojne ali miru, sem vsako leto cvetela in nosila plodove, ki so jih ljudje vedno zelo cenili. Izmučeni, ranjeni bojevniki so si spočili v moji senci in v njej črpali novo moč, popotniki so iztegnili svoje utrujene ude in počivali, da bi okrepljeni nadaljevali pot, med žgočo opoldansko vročino so se zbrali tu in nabrali novih moči.

Nekaj človeških rodov je pod mano stala celo lesena klop, na kateri je skoraj vsak večer posedelo nekaj starih ali od dela, skrbi ali bolezni oslabljenih ljudi, da bi se ob zahajajočem soncu naužili nove življenjske moči. Pogosto so izgovorili komaj kako besedo, kajti niso želeli uničiti skoraj prazničnega miru te ure in tega kraja, ki je bil po dnevnem hrupu in nemiru tako blagodejen.

Pred kratkim, pred dvema ali tremi človeškimi življenji, je v moji senci nekaj tednov počival star romar in mi pripovedoval o svojem življenju. Že od nekdanj je nameraval nekega dne tam daleč poiskati sveti kraj, toda v prvi polovici njegovega življenja so ga v celoti zaposlovale njegove posvetne naloge, njegovo delo in njegova družina. Kot župan mesta je prevzel veliko odgovornost in si je pridobil velike zasluge za dobro meščanov. Ko so njegovi otroci odrasli, je kmalu po ženini smrti odložil funkcijo in se odpravil na romanje, ki si ga je v svojem življenju ostal še dolžan. Toda tudi na tej poti so nanj čakale mnoge naloge, ki se jim ni hotel izmakniti, in tako je pomagal, kjerkoli je le mogel. Vedno več ljudi se mu je pridružilo in preneslo nanj odgovornost za vodenje do svetega kraja. Nedaleč od tod so morali romarji prečkati gorovje. Ujelo jih je neurje in skupina se je izgubila. Njen vodja je naslednjega jutra prispel v ta oljčni gaj. Bil je tako izmučen in obupan, da ni bil sposoben koraka več. Brez moči se je sesedel ob mojem deblu in dva dni in dve noči ni kazal znakov življenja. Ko se je tretjega dne ob prvem jutranjem svitu prebudil, se je čutil okrepljenega na telesu in duši. Del njegove skupine se je medtem prav tako znašel tu in ta del je kmalu odšel, da bi poiskal izgubljene prijatelje. Po tednu dni se je cela truma romarjev, v polnem številu, znašla v mojem oljčnem gaju in ostala tu, dokler niso bili vsi spet zdravi in pri močeh.

Dve leti kasneje je romar po poti nazaj spet prišel mimo in mi povedal, da so vsi tovariši srečno prišli na cilj. Globok mir in mirna moč notranjega zadovoljstva ter povezanost z Bogom, ki ju je tam našel, so ga spomnili na čas tu v oljčnem gaju, ki je zanj postal simbol neizčrpne moči, miru in počitka.

Po pripovedi je vsak imel možnost povedati svoje mnenje, jaz pa sem vodila razpravo.

Zgodba mi je služila kot povezava med oljko kot Bachovim zdravilom in hkrati s plesom. Iz knjige sem jim prebrala, za kakšne namene se uporablja oljka pri Bachovem zdravljenju ter kaj vse pozdravi. S projektorjem sem predvajala ples oljke v izvedbi Martine Winnington, nato pa sama izvedla plesne korake. Kasneje smo se vsi postavili v krog, ter pričeli z izvajanjem plesa, kar je trajalo približno pol ure, da smo ga dobro usvojili in nekajkrat izvedli.

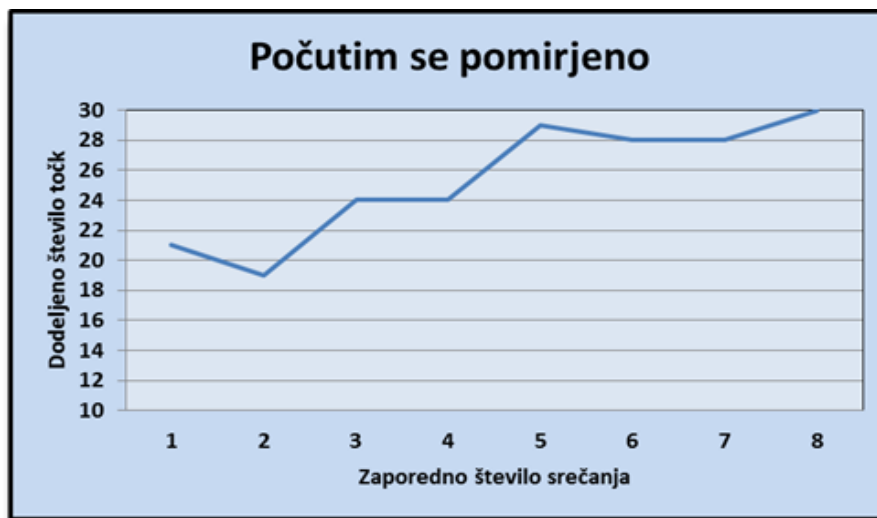


**Slika 44:** Bachov cvetni ples – oljka (posneto 8. 11. 2011)

Koreografija za ples Oljke je zelo preprosta. Začnemo tako, da se v krogu držimo za roke, nato v ritmu naredimo osem korakov v desno smer, se zavrtimo ter naredimo še pet korakov v levo. Medtem, ko se še vedno držimo za roke, jih štirikrat zamajemo navzgor in navzdol ter stopimo štiri korake v krog, kjer se spustimo in se priklonimo. Predstavljamo si, kako dvigujemo energijo. Z dvignjenimi rokami stopimo štiri korake nazaj, se zavrtimo in zraven z rokama štirikrat enakomerno zaploskamo. Nato se zopet primemo za roke in ples ponovimo.

Po končanem izvajanju sem udeležencem razdelila tudi anketni vprašalnik, katerega so vsi dosledno izpolnili.

### 3.7 REZULTATI VPRAŠALNIKA IZ PLESNIH SREČANJ



**Graf 13:** Rezultat prvega vprašanja iz plesnih srečanj

Iz grafa lahko razberemo, da je bil na plesnih srečanjih viden izrazit napredek, kajti glede na dodeljeno število točk, ki so se skozi srečanja višala, so udeleženci srečanj menili, da se počutijo bolj pomirjene.



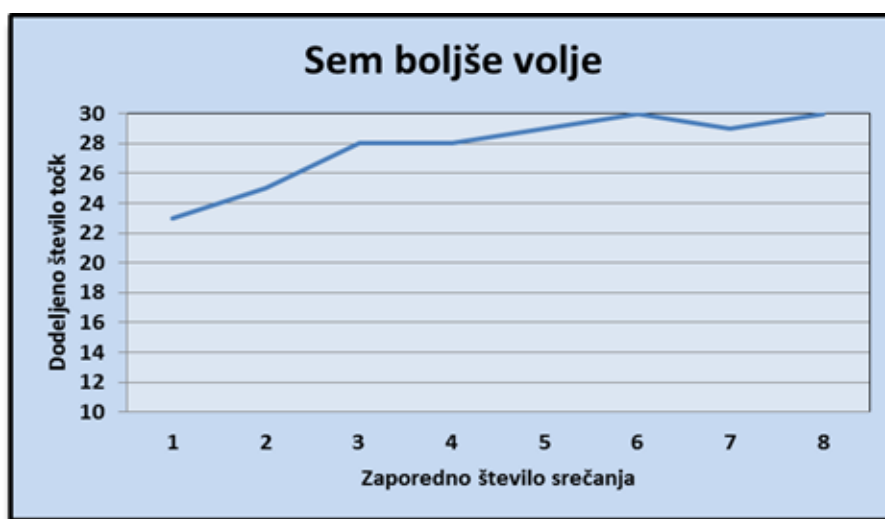
**Graf 14:** Rezultat drugega vprašanja iz plesnih srečanj

Udeleženci na plesnih srečanjih so menili, da se vedno bolj počutijo povezani z naravo. Viden je enakomeren napredek.



**Graf 15:** Rezultati tretjega vprašanja iz plesnih srečanj

Iz grafa lahko razberemo, da je bil na plesnih srečanjih viden skoraj konstanten napredek skozi celotna srečanja. Iz tega lahko sklepamo, da se je v udeležencih resnično prebudil »nov jaz«.



**Graf 16:** Rezultati četrtega vprašanja iz plesnih srečanj

Glede na dodeljeno število točk lahko razberemo, da so bili udeleženci na plesnih srečanjih dobre volje, oz. se je njihova dobra volja povečala.



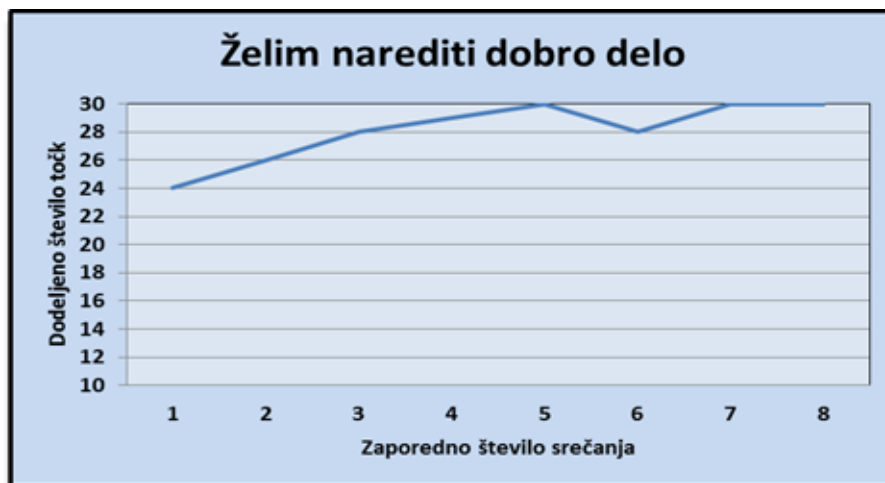
**Graf 17:** Rezultati petega vprašanja iz plesnih srečanj

Na prvem srečanju so udeleženci menili, da ne izražajo odprto svojih občutij. Na zadnjem srečanju pa so udeleženci menili, da že odprto izražajo mnenja.



**Graf 18:** Rezultati šestega vprašanja iz plesnih srečanj

Iz grafa lahko razberemo, da je bil na plesnih srečanjih viden napredek, kajti udeleženci so menili, da bolj uživajo v delu, ki ga opravljajo.



**Graf 19:** Rezultati sedmega vprašanja iz plesnih srečanj

Iz grafa je vidno, da je bil na plesnih srečanjih viden skoraj konstanten napredek, saj so udeleženci skozi srečanja menili, da želijo narediti dobro delo.



**Graf 20:** Rezultati osmega vprašanja iz plesnih srečanj

Iz grafa lahko razberemo, da udeleženci srečanja želijo obiskati še več takšnih srečanj.

### **3.8 RAZISKOVALNI INTERVJU**

Raziskovalni intervju sem izvedla s prof., univ. dipl. psih. gospo Ireno Roglič Kononenko, ki nudi psihološko pomoč, podprto z Bachovo cvetno terapijo, psihološko astrologijo in s plesi v krogu za Bachove cvetove ter izobražuje in izdaja knjige. Intervju sem opravila v mesecu novembru 2011. Odgovorila je na naslednja vprašanja.

#### ***1. Kako bi opisali vaš poklic?***

V središču mojega poklicnega dela je Bachova cvetna terapija. Kot psihologinja svetujem ljudem in jim v pogovoru izberem individualno mešanico Bachovih kapljic. Na seminarjih poučujem Bachovo cvetno terapijo. Prevajam knjige s področja Bachove cvetne terapije in jih izdajam v samozaložbi. Sama z možem v naravi pripravljava Bachove matične tinkture in na cvetnih delavnicah učim, kako se pripravijo. Poučujem in vodim plese v krogu za Bachove cvetove.

#### ***2. Zakaj ste se odločil za takšen poklic in kdaj?***

Dokončala sem študij slovenskega in nemškega jezika ter psihologije, poučevala in prevajala sem, vendar sem resnično zadovoljstvo in izpolnjenost v poklicu našla šele, ko sem se spoznala z Bachovimi cvetovi. To je bilo pred približno petnajstimi leti. Zanimivo, pred tem sem jemala Bachovo esenco stoklase (divjega ovsa), ki pomaga ljudem najti življenjsko poklicanost.

#### ***3. Kakšna so vaša osebna spoznanja, ki ste jih pridobili skozi opravljanje tega poklica?***

Pomagamo lahko samo človeku, ki sam prosi za pomoč. Ljudje se ne začnemo spreminjati na silo, ampak ko smo sprejeti in razumljeni. Tudi sebi lahko pomagamo samo tako, da se sprejmemo in se usmerimo v dobro, pozitivno, ne pa preganjamo svoje negativne lastnosti. Ljubezen zmerom zdravi, nas same zdravijo predvsem ljubezen, pozornost in prijaznost do sebe.



**4. Bi nam zaupali razlago delovanja Bachove cvetne terapije, kot jo doživljate vi?**

Bachovi cvetovi nas krepijo od znotraj, da postajamo močnejši ter jasneje čutimo, kaj je prav in dobro za nas. So kot sončni žarek, ki posije v meglo, da nam postane naša življenjska situacija jasnejša, da izgubimo strah pred njo in tem, kar moramo narediti. Še vedno pa moramo to, kar je potrebno, narediti sami. Ne odvzamejo nam pravice in dolžnosti, da se odločamo in delujemo sami.

**5. Koliko let se ukvarjate s terapevtskim delom z Bachovimi cvetnimi zdravili?**

Okoli nekje 15 let. Najprej sem si z njimi pomagala sama, kasneje so prišli ponje prijatelji in znanci, dokler nisem nekoč ugotovila, da počnem samo še to, da drugim pripravljam kapljice. Takrat sem se odločila, da jih vključim v svoje poklicno delo. Zgodilo se je samo po sebi, spontano, brez namerne vnaprejšnje odločitve.

**6. Kako najlažje pridemo do Bachovih cvetnih zdravil in kje v Sloveniji jih lahko kupimo?**

V tujini jih lahko kupimo v homeopatskih lekarnah, v Sloveniji še ne. V Sloveniji jih lahko kupite pri redkih posameznikih, tudi pri meni.

**7. Ali esence izdelujete tudi sami?**

Vse Bachove esence sva z možem v zadnjih letih pripravila sama, tako da so zdaj posamezne esence, rešilno zdravilo in celotni kompleti kapljic na voljo tudi drugim.

**8. Kakšne se vam zdijo prednosti in slabosti homeopatskih zdravil v primerjavi z Bachovimi cvetnimi esencami?**

Bachove cvetne esence delujejo predvsem na čustveno stanje človeka. Seveda je čustveno uravnovešen človek tudi bolj zdrav. Homeopatski pripravki delujejo bolj neposredno na telo, čeprav seveda tudi na čustva, zato je dobro, da jih predpiše zdravnik. Za ukvarjanje z Bachovo cvetno terapijo ni potreben poseben poklic, ampak zmožnost živeti se v sočloveka. Homeopatskih pripravkov je veliko (več tisoč), Bachovih kapljic 38 plus rešilno zdravilo – sistem je torej preglednejši in se ga hitreje naučimo. Pri homeopatskih pripravkih izbor pravega zdravila potrди prva negativna reakcija, pri Bachovih kapljicah le-te običajno ni, ampak že na začetku človeka

pomirijo. So najmilejša oblika pomoči. Način priprave matičnih tinktur pri Bachovi cvetni terapiji je preprost in se ga lahko nauči vsak. Zdi se mi, da je vsaka oblika pomoči za nekoga primernejša kot za drugega, zato je dobro, da jih je veliko in da vsak lahko najde in izbere zase tisto, kar mu najlažje pomaga. Praksa dokazuje, da ljudem, ki pridejo po Bachove kapljice, te lahko vsaj v določeni meri tudi pomagajo.

### ***9. Koliko let že izvajate Bachove krožne plesne in kako poteka takšno srečanje?***

Ko sem se pred približno sedmimi leti srečala s plesi v krogu za Bachove cvetove, so me nadvse navdušili. Ljudje ob glasbi in plesu doživljajo energije Bachovih cvetov podobno, kot če bi uživali kapljice. Velikokrat se zgodi, da si želimo takrat, ko smo v negativnem stanju določenega cveta, ples zanj plesati in plesati (podobno kot nam dobro dene, če pijemo kapljice). Navadno plešemo plesne krajši čas, dve uri. Obenem se poglobljamo tudi v energije cvetov, ki jih plešemo in pozitivne vrednote, ki jih cvetovi predstavljajo. Plesna srečanja so nekakšna meditacija v gibanju, pomirjajo nas, sproščajo, na nek način tudi zdravijo. Vse plesne za Bachove cvetove (39) pa se naučimo v štirih plesnih sobotah (celodnevni plesni seminarjih); in ljudje, ki se jih naučijo, jih v svojih okoljih uspešno širijo naprej.

### ***10. Kakšno je splošno zanimanje ljudi v Sloveniji za Bachove cvetne plesne?***

Ne prihajajo množice, a tiste, ki pridejo, plesni navdušijo in prevzamejo. Novi prostori Inštituta za Bachovo cvetno terapijo imajo tudi sobo za plesne, zato upam, da se bodo plesni širili naprej.

### ***11. Ali ste tudi sami intuitivno razvili kakšen cvetni ples?***

Bolj sem jih spreminjala oz. prilagajala določeni skupini in trenutku. Na primer za slepe. Bilo je zanimivo in je zame pomenilo izziv, da so si želeli priti v stik z Bachovo cvetno terapijo prav preko plesov. Seveda je bilo potrebno kar nekaj prilagoditev, ampak vsi skupaj smo v plesu zares uživali.

### ***12. Kakšen postopek svetujete ljudem, ki imajo določene težave?***

Pomaga že, ko si težave priznamo in se odločimo, da se bomo z njimi ukvarjali – jih reševali. Že to, da se trudimo reševati probleme, ne glede nato, kako uspešni smo pri tem, nam da ogromno energije in nas premakne v pozitivno smer. Najslabše je, če si težave tajimo oz. »jih pometemo pod preprogo«. Bachovi cvetovi nam pomagajo pri konstruktivnem soočanju s svojimi negativnimi čustvi in pri njihovem preoblikovanju v pozitivna. Ljudem svetujem pozornost do svojih čustev, ki so kot zemljevid, kažipot, ki nas usmerja v življenju. Pri tem pa nam lahko zelo pomagajo Bachove kapljice, saj delujejo prav na čustva.

#### **4. OVREDNOTENJE HIPOTEZ**

***Hipoteza 1: Večina krajanov Laporja še ni slišalo za Bachove cvetne esence.***

Analiza ankete staršev učencev OŠ Gustava Šiliha Laporje je pokazala, da je za Bachove cvetne kapljice slišalo 33 % vseh anketiranih staršev, ki so izpolnili anketo, 67 % staršev pa za Bachove cvetne kapljice še ni slišalo.

Hipotezo št. 1 sem na podlagi analize raziskovalne ankete staršev učencev naše šole potrdila.

***Hipoteza 2: Z Bachovimi cvetnimi kapljicami je mogoče zdraviti različna bolezenska stanja, ki so lahko telesna ali duševna.***

Iz literature in internetnih virov sem ugotovila, da z Bachovimi cvetnimi kapljicami lahko zdravimo predvsem duševna in čustvena stanja ter posledično tudi telesna.

Hipotezo št. 2 sem delno potrdila na podlagi raziskovalnega intervjuja ter knjižnih in internetnih virov.

***Hipoteza 3: Bachovo cvetno zdravljenje je uspešno.***

Iz literature sem ugotovila, da je zdravljenje z Bachovimi cvetnimi esencami zelo uspešno. Z njimi se zdravijo ljudje, ki imajo različne psihične in fizične težave.

Hipotezo št. 3 sem na podlagi knjižnih virov potrdila.

***Hipoteza 4: Dr. Edward Bach je pri zdravljenju uporabljal esence 37 rastlin, ki imajo raznolik vpliv na naše psihofizično stanje.***

Iz literature in raziskovalnega intervjuja sem ugotovila, da je dr. Edward Bach nabiral rastline iz neokrnjene narave. Napravil je 38 esenc, ki ima vsaka svoj namen. Te esence imajo velik in raznolik vpliv na naše psihofizično počutje.

Hipotezo št. 4 sem potrdila, na podlagi knjižnih virov.

***Hipoteza 5: Bachov cvetni ples Anastasie Geng pod določenim imenom rastline ima podoben učinek kot istoimenska esenca dr. Edwarda Bacha.***

Iz raziskovalnega intervjuja in literature sem ugotovila, da imajo Bachovi cvetni plesi Anastasie Geng podoben učinek kot cvetne esence dr. Edwarda Bacha. Enako potrditev sem prejela z rezultati, ki sem jih dobila z analizo vprašalnikov s posameznih plesnih srečanj.

Hipotezo št. 5 sem na podlagi analize vprašalnikov s plesnih srečanj, raziskovalnega intervjuja in literature potrdila.

***Hipoteza 6: Izvajanje cvetnih plesov dobro vpliva na psihofizično počutje plesalcev.***

Rezultati analize raziskovalnih anketnih vprašalnikov za prvo in zadnje srečanje so pokazali, da se je njihovo stanje iz prvega do zadnjega srečanja izboljšalo. Počutili so se povezanega z naravo ter bili zadovoljni z delom, ki ga opravljajo.

Hipotezo št. 6 sem na podlagi analize raziskovalnih anketnih vprašalnikov za vsako srečanje ter za posamezno srečanje potrdila.

## 5. RAZPRAVA

Angleški zdravnik dr. Edward Bach je v tridesetih letih 20. stoletja razvil cvetno terapijo, to je metoda zdravljenja podobna homeopatiji. Homeopatija temelji na prepričanju, da se bolnika na podlagi zakona podobnosti lahko zdravi z izjemno razredčenimi zdravili.

### BACHOVE CVETNE ESENCE:

- delujejo z informacijo iz esence cveta, ki se prenaša po vodi,
- delujejo na naše čustveno stanje in ga pomagajo uravnovesiti,
- so nestrupene, nimajo stranskih učinkov in so zelo preproste za uporabo,
- se osredotočajo na zdravljenje resničnih vzrokov naših bolezni, ne zgolj na simptome,
- lahko jih uporabljajo tudi otroci, nosečnice in starejši ljudje,
- so zelo primerne za pomoč v kriznih in težkih življenjskih situacijah,
- ne nadomeščajo klasične medicinske pomoči, lahko pa jo spremljajo.

Bachovih cvetnih esenc je 38, od tega je 37 izvlečkov iz zdravilnih rastlin, zadnja pa je čista studenčnica. Kvalitete, ki jih esence pomagajo razviti pri posameznikih, so predvsem blagost, prožnost ter pozitivnost. Blagost človeka se kaže v tem, da je sam s sabo bolj popustljiv in ljubezljiv. Pojem prožnost enakomerno povezuje želje in samodisciplino posameznika pri doseganju določenega cilja do te mere, da ne izgubi veselja do opravljanja zahtevanih nalog ali celo veselja do življenja. Vsekakor pa Bachove kapljice pozitivno vplivajo na vse plati življenja posameznika, kar se kaže v tem, da si dovoli vzeti čas za svoje osebne potrebe, veselje in zabavo, ter da so mu vsa opravila v zadovoljstvo. Bachove esence se lahko uporabljajo pri vseh vrstah težav, tudi pri popolnoma fizičnih telesnih okvarah. Glede na duševno stanje in počutje posameznika se določi ustrezna kombinacija esenc. Cilj Bachove cvetne terapije je, da ponovno vzpostavi duševno ravnovesje v človeku ter ga poveže z lastnimi duševnimi in telesnimi samozdravilnimi močmi. Eno izmed osnovnih načel, ki jih je izpostavil dr. Edward Bach, je: *»Vedno moramo zdraviti bolnika in ne bolezen. Zato nikoli ne določimo esence ali kombinacije esenc glede na zunanje simptome ali vidno bolezen, temveč glede na posameznika in njegovo počutje, stanje in odzive.«*

Zdravimo pa se lahko tudi z Bachovimi cvetnimi plesi, ki so skupinski plesi v krogu, spremljani z ljudsko glasbo različnih evropskih narodov, predvsem baltskih. Razvila jih je latvijska raziskovalka Anastasia Geng, ki je živela v Nemčiji, v 90. letih prejšnjega stoletja. Ti plesi se navezujejo na 38 Bachovih cvetnih pripravkov oziroma Bachovih kapljic. Med plesom se lahko pomirimo, sprostim ter začutimo svojevrstne energije posameznih rastlin, ki nam pomagajo pri zdravljenju.

## **5.1 MOŽNOSTI ZA NADALJNJE RAZISKAVE**

Kot nadaljevanje moje raziskovalne naloge bi bilo zanimivo raziskati še:

- vpliv dolgotrajnejše Bachove cvetne ali plesne terapije na posameznika,
- primerjavo poznavanja Bachovih esenc in plesov s soslednimi kraji,
- primerjavo učinka Bachovih cvetnih plesov čez nekaj let z isto starimi udeleženci, kot so bili pri moji raziskovalni nalogi,
- vpliv različnih kapljic na posameznika,
- vpliv določenega terapevtskega plesa na posameznike,
- primerjavo Bachovih cvetnih plesov z drugimi terapevtskimi plesi,
- vpliv cvetnih plesov na zavedanje o ohranjanju narave,
- vpliv na pozitivno počutje osnovnošolskih otrok pri rednem izvajanju Bachovih cvetnih plesov med rekreativnim odmorom v posameznih osnovnih šolah.

## **5.2 UPORABNOST NALOGE**

Povzetek raziskovalne naloge bom objavila v šolskem časopisu *Troblja*, v krajevnem tedniku *Bistriška Panorama*, časopisu *Bistriške Novice* ter na spletni strani OŠ Gustava Šiliha Laporje.

## 6. ZAKLJUČEK

Raziskovalna naloga mi je dodatno razširila znanje o Bachovem zdravljenju. Spoznala sem, da Bachovi plesi pozitivno vplivajo na posameznika. Menim, da bi bilo potrebno s tem seznaniti čim več ljudi, predvsem tistih, ki so psihično utrujeni oziroma nosijo odgovornost za izboljšanje razmer v posamezni skupnosti. Morda smo se ljudje s to težavo začeli ukvarjati nekoliko pozno, vendar je še vedno čas, da trenutne razmere izboljšamo ter storimo nekaj dobrega zase. S pomočjo raziskovalne naloge sem ugotovila, da je stari rek, ki pravi, da za vsako bolezen raste rožica, resničen. K vsaki roži pa spadajo določeni plesi, katere sem tudi izvajala. Najbolj zanimivo se mi zdi dejstvo, da so se udeleženci Bachovih cvetnih plesov počutili vedno bolj pomirjene in povezane z naravo, ter da so postajali vedno boljše volje kljub slabim dnevom. Spoznala sem, da vztrajnost in doslednost plesa ne pripomoreta zgolj k uspešnejši izvedbi, temveč tudi k zadovoljstvu in širjenju novih spoznanj.

Iz raziskovalne naloge sem izvedela veliko novega, prišla sem tudi do zanimivih spoznanj in ugotovitev. Navedla bom le nekatere.

Na začetku teoretičnega dela sem se seznanila z dr. Edwardom Bachom, ki je pri zdravljenju svojih pacientov uporabljal 38 esenc pridobljenih iz različnih rastlin. Njegovo cvetno zdravljenje je bilo, in še vedno je, uspešno, saj ima vsaka rastlina določen globlji pomen in raznolik vpliv na naše telesno stanje, bodisi psihično ali fizično. Izvedela sem, da z Bachovimi cvetnimi kapljicami lahko zdravimo duševne bolezni (npr. nočne more), ne moremo pa zdraviti nekaterih telesnih bolezni (npr. zlom roke). Tudi Anastasia Geng je uporabljala Bachove esence, s katerimi si je, preko dolgoletnih raziskovanj, pomagala ustvariti cvetne plese, ki imajo podoben učinek kot Bachove kapljice. Spoznala sem, da je ples na svetu prisoten že vso človeštvo, ter da poznamo več vrst plesov, ki se razlikujejo glede na prostor in čas njihovega nastanka oziroma na način uporabe. Z njimi se znebimo vseh zunanjih vplivov na naše telo ter se lahko poglobimo vase, kjer spoznavamo samega sebe.

V času izdelave raziskovalne naloge sem prišla do nekaj zanimivih zaključkov. Presenetilo me je namreč dejstvo, da večina krajanov Laporja še ne pozna Bachovih



cvetnih esenc, medtem ko jih nekateri že redno uporabljajo in se z njimi tudi uspešno zdravijo. Že pred začetkom ustvarjanja raziskovalne naloge sem vedela, da ples pozitivno vpliva na naše počutje, nisem pa vedela, da lahko celo ozdravi določene simptome psihičnih bolezni. Udeleženci izvajanja plesov so povedali, da so plesi pozitivno vplivali na njihovo splošno počutje, da so bili bolj polni energije ter manj konfliktni z ljudmi, ki so jih obdajali. Počutili so se tudi veliko bolj povezane z naravo in se začeli zavedati, da jo je za njihovo zdravje in dober razvoj potrebno ohranjati.

Več kot polovica udeležencev plesov je bilo osnovnošolcev, ki so se po končani raziskavi odločili zavestno ohranjati naravo čisto. Morda je to dobra predpostavka za uresničitev človeških želja, da bi tudi njihovi potomci pili čisto, neoporečno vodo, se gibali v neokrnjenih predelih narave ter vsak dan dihali svež zrak. To bi lahko bil ključ do njihovega zdravja.

## **7. LITERATURA IN VIRI**

### **7.1 LITERATURA KNJIŽNJIH VIROV**

1. Weeks, N. (2008). Nastanek cvetne terapije. Ljubljana: Inštitut za Bachovo cvetno terapijo.
2. Scheffer, M. (1994). Bachova cvetna zdravila v teoriji in praksi. Ljubljana: DZS.
3. Bach, E. (2004). Osvobodí se. Ljubljana: samozaložba, I. Roglič Kononenko.
4. Gavez, G. (2008). Bachovo cvetno zdravljenje. Ljubljana: Vale-Novak.
5. Sachs, C. (1997). Svetovna zgodovina plesa. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
6. Zagorc, M. (2001). Ples: družabnost, šport, umetnost. Ljubljana: Domus.

### **7.2 LITERATURA SPLETNIH VIROV**

7. Anastasia Geng. (b.d.) Pridobljeno 2. 11. 2011 s spletnega naslova [http://www.martine-winnington.com/anastasia\\_geng\\_gb.html](http://www.martine-winnington.com/anastasia_geng_gb.html).
8. Zdravljenje z Bachovimi esencami. (b.d.) Pridobljeno 12. 11. 2011 s spletnega naslova <http://www.sentai.si/>

### **7.3 LITERATURA SLIK**

1. Zbirka Bachovih cvetnih esenc. Dostopno na naslovu: [http://www.skylarkbooks.co.uk/Shop/media/Bach\\_Flower\\_Remedies\\_Set.htm](http://www.skylarkbooks.co.uk/Shop/media/Bach_Flower_Remedies_Set.htm), pridobljeno 17. 2. 2012.
2. Izvajanje Bachovih cvetnih plesov, posneto 17. 12. 2011.
3. Dr. Edward Bach. Dostopno na naslovu: [http://www.elicriso.it/it/fiori\\_di\\_bach/edward\\_bach/](http://www.elicriso.it/it/fiori_di_bach/edward_bach/), pridobljeno 6. 2. 2012.
- 4.-41. Gavez, G. (2008). Bachovo cvetno zdravljenje. Ljubljana: Vale-Novak.
42. Anastasia Geng. Dostopno na naslovu: [http://www.danzemeditative.com/danzando\\_nd.html](http://www.danzemeditative.com/danzando_nd.html), pridobljeno 7. 1. 2012.
43. Izvajanje cvetnih plesov, ki jih je razvila Anastasia Geng
44. Bachov cvetni ples – oljka, posneto 8. 11. 2011.

## 8. PRILOGE

### Priloga 1: Anketni vprašalnik za starše učencev

Sem Mojca Zorko in obiskujem 9. razred OŠ Gustava Šiliha Laporje. Pišem raziskovalno nalogo z naslovom Bachova cvetna terapija v Laporju in raziskujem ali ste že bili kdaj seznanjeni z Bachovo cvetno terapijo. Anketa je anonimna, zato prosim, da odgovorite na naslednja vprašanja. Za odgovore se že vnaprej zahvaljujem.

SPOL

- a) M                      b) Ž

STAROST

- a) 30–49 let  
b) nad 50 let

STE ŽE SLIŠALI ZA BACHOVO CVETNO TERAPIJO?

- a) Da  
b) Ne

KAJ VAM POVE BESEDA »BACHOVE ESENCE«?

---

ALI STE ŽE KDAJ UPORABILI BACHOVE CVETNE ESENCE?

- a) Da  
b) Ne

ALI REDNO UPORABLJATE BACHOVE CVETNE ESENCE?

- a) Da  
b) Ne

ČE STE JIH UPORABLJALI, ZA KATERE NAMENE STE JIH UPORABLJALI?

- a) Zaradi zdravljenja  
b) Za boljše počutje  
c) Drugo: \_\_\_\_\_

### KAKŠEN JE VAŠ ZNAČAJ?

- a) Sem vedno dobre volje
- b) Sem v skrbeh za druge
- c) Ne znam reči ne
- d) Sem hitro potrta
- e) Drugo: \_\_\_\_\_

### ALI STE ŽE KDAJ POMISLILI, DA VAM LAHKO PLES ODŽENE SLAB ZNAČAJ, SKRBI, NEGATIVNA ČUSTVA ...?

- a) Da
- b) Ne, nikoli

HVALA ZA SODELOVANJE!

### **Priloga 2:** Vprašanja za intervju

1. Kako bi opisali vaš poklic?
2. Zakaj ste se odločil zanj in kdaj?
3. Kakšna so vaša osebna spoznanja, ki ste jih pridobili skozi opravljanje tega poklica?
4. Bi nam zaupali razlago delovanja Bachove cvetne terapije, kot jo doživljate vi?
5. Koliko let se ukvarjate s terapevtskim delom z Bachovimi cvetnimi zdravili?
6. Kako najlažje pridemo do Bachovih cvetnih zdravil in kje v Sloveniji jih lahko kupimo?
7. Ali esence izdelujete tudi sami?
8. Kakšne se vam zdijo prednosti in slabosti homeopatskih zdravil v primerjavi z Bachovimi cvetnimi esencami?
9. Koliko let že izvajate Bachove krožne plesne in kako poteka takšno srečanje?
10. Kakšno je splošno zanimanje ljudi v Sloveniji za Bachove cvetne plesne?
11. Ali ste tudi sami intuitivno razvili kakšen cvetni ples?
12. Kakšen postopek svetujete ljudem, ki imajo določene težave?

### Priloga 3: Vprašalnik za sodelujoče na plesnih srečanjih

#### Vprašalnik za sodelujoče na plesnih srečanjih

Ime in priimek: (lahko tudi izmišljeno, vendar vedno enako) \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Starost: \_\_\_\_\_

Spol: a) ženska      b) moški

#### Obkroži trditev

- 1- Sploh ne drži
- 2- Ne drži
- 3- Delno drži
- 4- Drži
- 5- Zelo drži

Počutim se pomirjeno	1	2	3	4	5
Počutim se povezanega z naravo	1	2	3	4	5
V meni se je prebudil "nov jaz"	1	2	3	4	5
Sem boljše volje	1	2	3	4	5
Odprto izražam svoja občutja.	1	2	3	4	5
Uživam v delu, ki ga opravljam	1	2	3	4	5
Želim narediti dobro delo	1	2	3	4	5
Želim obiskati še več takšnih srečanj	1	2	3	4	5