

## 36,6 °C eksperiments

Izdejot dzīvi. Tā skaidro savdabīgo nosaukumu – biodeja. Ar šo metodi varot panākt būtiskas izmaiņas psiholoģiskajā un fiziskajā veselībā.

Dejo un sāk dzīvot labāk? Kā tas iespējams?

“Prieks par dzīvi, kustību, spēju būt radošam un skaista mūzika. Tu dejo gan viens, gan kopā ar citiem un saproti, cik brīnišķīgi ir būt starp cilvēkiem un dalīties – ar enerģiju, skatieniem, pieskārieniem... Pētījumos pierādīts, ka nepieciešami **trīs mēneši regulāru nodarbību**, lai saglabātos fiziskās un emocionālās izmaiņas, ko sniedz šī metode. Taču tās ir jūtamas jau pēc pirmajām reizēm,” uzsver biodejas skolotāja **Kristiāna Kalniņa**.

Biodeja balstās uz iekšēju emocionālu pārdzīvojumu, kas rodas no apzinātām atkārtotām kustībām, mūzikas, dejas un kopābūšanas ar citiem grupas dalībniekiem.

Čīles psihoterapeits, antropologs un mākslinieks

Rolando Toro radījis šo metodi, vairāk nekā četrdesmit gadus pētot apziņas paplašināšanas veidus, meklējot dziļāku un universālāku garīgās veselības ideju. Par savu darbu bijis pat nominēts Nobela miera prēmijai.

### Ko svarīgi zināt par biodeju

✓ Nodarbībās **nemāca konkrētas dejas vai īpašus soļus**. Pirms katras dejas skolotājs izstāsta tās būtību, atskaņo mūziku un nodejo fragmentu. Tas dod iespēju piemēroties dejošanas vingrinājumam caur sajūtām, ļauties mūzikai un sava ķermeņa kustībām. Citu jēgu sniedz deja ar partneri. Viss process kopā rada **iekšēja pārdzīvojuma pieredzi**.

# Justies labāk ar **biodeju**



Foto – no Kristiānas Kalniņas albuma