

✓ Nodarbībai ir noteikta struktūra, taču neviena neatkarīgojās – ir līdzīgas, tomēr ik reizi citādas. Ikvienu sāk ar sarunu un kopīgu deju apli. Arī beigās ir šāda deja. Turpmākie vingrinājumi parasti ir atšķirīgi.

**Nodarbība veidojas kā kopīgs piedzīvojums** vai ceļojums, kurā grupa dodas kopā ar skolotāju. Tas ir bagātīgs ar pārsteiguma sajūtām un reizēm pavisam negaidītām atziņām pašam sev.

✓ Skolotājs rūpējas par pozitīvu vidi, **lai visi justos labi un droši**. Jo tikai jauna pozitīva pieredze var mainīt iepriekšējo negatīvo.

“Ikdienā daudzi jūtas nelaimīgi, jo nepārtraukti *kurbulē* sevi – ko neesmu izdarījis pareizi, kas būs tālāk, kā to paveikšu... Aizmirstot par savu ķermeni, kas taču reaģē uz to visu. Mūsu ķermenis vienmēr dzīvo šeit un tagad. Biodeja palīdz iemācīties ieklausīties savā organismā, kā arī pieņemt sevi.

✓ Nodarbības notiek reizi nedēļā. Ir pierādīts, ka biodejas **iedarbība saglabājas trīs līdz piecas dienas**.

✓ Nav nepieciešamas priekšzināšanas vai īpašas spējas, nav jāmācās deju vingrinājumi, jo **vissvarīgākais ir personīgais pārdzīvojums, saskarsme ar sevi un citiem grupā**. Katrs esam savādāks. Kā jūti, tā arī dari – uzticies savam ķermenim, tas zinās, kāda kustību intensitāte tam nepieciešama.

✓ Šī metode **palīdz attīstīt spēju brīvi kustēties** arī tad, ja nav muzikālās vai ritma izjūtas. Ja dejot netik, varbūt jāizvēlas kas cits.

✓ **Dalībnieku skaits nav ierobežots**. Festivālos, kas notiek lielos stadionos, vienlaikus dejo pat simtiem cilvēku.

✓ **Iesācēju grupa darbojas vienu gadu**, un tā netiek slēgta, tas nozīmē, ka var pievienoties jebkurā nodarbībā, nav svarīgi, cik ilgi jau darbojušies citi.

Otrā un trešā gada grupām bez pieredzes pievienoties vairs nevar.

Latvijā pašlaik darbojas vairākas grupas iesācējiem – Rīgā, Jelgavā, Siguldā, Limbažos un Burtnieku novadā.

## Ko dod regulāra biodejas praktizēšana

✓ Spēju **dzīvot radoši, ar izdomu un prieku** – tāpat kā radīt savu deju.

✓ Sniedz izjūtu, ka **dzīvot ir labi un droši**, tā dēvēto *mammas un bērna pieredzi*, ko vajadzētu saņemt bērnībā. Ja tā nav noticis, dzīvot ir grūti.

✓ Ļauj iegūt **iekšējo brīvību, mieru un harmoniju**. Pārlicību par sevi – pieņemu sevi, tāpat arī citus šajā pasaulē.

✓ Palīdz **uzlabot attiecības** ar līdzcilvēkiem.

✓ Sniedz prasmi tikt galā ar **ikdienas stresu**.

✓ Uzlabo **fizisko un emocionālo veselību**. Biodeju dēvē arī par pašregulācijas metodi.

✓ Pārlicību, ka patiešām **pats veido attiecības ar savu dzīvi**.

## 36,6°C konsultante



**KRISTIĀNA KALNIŅA**,  
biodejas skolotāja,  
mākslas terapeite

## Kā biodeja palīdz organismam

Biodeja nav terapija, taču tā **sniedz atveseļojošu efektu**, uzsver Kristiāna Kalniņa.

Ir veikti vairāki pētījumi par norisēm organismā biodejas laikā. Piemēram, Leipcigas universitātes profesors Markuss Štuks (*Marcus Stueck*) savā zinātniskajā darbā pierādījis, ka biodejas dalībniekiem jau pēc piecām sesijām statistiski nozīmīgi palielinās imunoglobulīna A līmenis asinīs, kā arī hormonu serotonīna, dopamīna, adrenalīna un endorfīna daudzums, **spēcinot imūnsistēmu**.

Muskuļi kļūst brīvāki, mazinās saspringums, elpa kļūst dziļāka un smadzenes saņem vairāk skābekļa. Pēc laika cilvēks saprot, ka patiesi **jūtas labāk, un arī mazāk slimo**.

## Eksperimenta norise

- ◆ Solvita un Zinaīda reizi nedēļā dodas uz biodejas nodarbībām.
- ◆ Pēc desmit nodarbībām viņas izklāsta savus ieguvumus.
- ◆ Rezultātus izvērtē biodejas skolotāja Kristiāna Kalniņa.

## Vai nav riska iesaistīties biodejā, ja psihe nestabila

Biodeja ir pat ieteicama, ja ir *grūti sajūst robežas* vai, kā definē deju un kustību terapijā, ja nav *iezemētības*, ir psiholoģiskas grūtības tikt galā pašam ar sevi.

“Sākotnēji Rolando Toro veica pētījumus psihiatriskajā klīnikā, vadot dejas saviem pacientiem. Viņš novēroja, ka lēna meditatīva mūzika un dejošana izraisa psihiskā stāvokļa pasliktināšanos. Taču, ja nodarbības sāka ar ritmiskām dejām, ātru mūziku un radošām kustībām, tas ievērojami stabilizēja pacientu psihes stāvokli,” skaidro Kristiāna Kalniņa.

## Iknedēļas nepieciešamība

Tā biodeju vērtē psihoterapeits **Valdis Briedis**. “Esmu gan apguvis, gan izmēģinājis dažādas metodes un tehnikas, bet ar tik visaptverošu iedarbību kā biodejā saskāros pirmo reizi. Pārsteidzoši, ka tik īsā brīdī var sajūties droši, izdzīvot senus, ikdienā no apziņas izstumtus pārdzīvojumus un šādi labāk iepazīt sevi.

Konstatēju, ka būtiski pieaudzis stresa noturības sliekšnis. Spēcīgi uzlabojusies intuīcija. Viegļāk kļūst pieņemt lēmumus. Labāk varu *atslēgt prātu*, atbrīvoties.

Pēc nodarbības vismaz nedēļu jūtu enerģijas un pozitīvu emociju lādiņu.”

\*\*\*

Pārlicināties par metodes iedarbīgumu palīdz māksliniece **Zinaīda Ceske** un arhiviste **Solvita Šmidemberga**. Viņas apmeklēja biodejas nodarbības un pēc noteikta laika secina, kādas pārmaiņas pamanijušas sevī. Atklāj, kas izmainījies dzīves uztverē un pašsajūtā. **I**