

Izdejoju dzīvi šeit un tagad

“Biodeja izrādījās domāta tieši man. Kaut kas līdzīgs tam, ko darīju vēderdejās, tikai tolaik pasniedzējai nepatika, ka gribu izpausties brīvāk, pielikt daudz ko no sevis. Biodejā tieši tas ir nepiecie-

šams,” bilst
**Zinaīda
Ceske.**



Vērtē Kristiāna Kalniņa

- ✓ Zinaīda ir emocionāli bagāta, ar mākslinieciski niansētu skatu uz dzīves norisēm – viņas skaistie stāsti nekad grupu neatstāj vienaldzīgu. Jūtos patiesi priecīga, redzot, kā viņas **dvēseliskais dziļums kļūst pamanāms arī ārienē un ķermeņa kustībās**. Acis un seja staro kā gaismas pielietas!
- ✓ Kādu nodarbību veltījām brīnumiem un runājām, ka tos radām paši. Zinaīda man šķiet kā brīnums, kas bijis apslēpts un tagad, pateicoties biodejai, kļuvis saskatāms un mirdzošs. |

Zinaīda ir māksliniece, ilgus gadus strādājusi par pedagogi, bijusi Siguldas mākslas skolas direktore, pēc tam mainījusi visu dzīvi, devusies auklēt bērnus uz ārzemēm. Viņa arī pašlaik ir pilnas slodzes aukle, tikai pieskata pašas mazdēliņu, palīdz meitai. Kādreiz aizrāvusies ar vēderdejām, taču pēdējos piecus gadus šādām nodarbēm nav bijis laika.

– Fiziski jutos diezgan labi, bet garīgi gan – bija vērts sapurināties.

Es uzreiz pieņemu visu, kas notika biodejā. Netraucēja, ka bija jānonāk diezgan tuvu ar citiem – saskarāties ar rokām, dejojām kopā, skatījāmies acīs, apskāvāmies. Visu mūžu esmu skolā strādājusi, zinu, ka **piešķāriens ļoti labi var dziedēt**. Reizēm kāds skolēns ārdijās, trakoja, nevarēja vien rīmties. Biju pārliecinājusies – kad bērnam vienkārši noglauda galvu, uzreiz kļūst mierīgs.

Biodeja ir patikama un pacilājoša. Sajūtu ziņā, procesu ziņā, kas notiek manī. Reiz pēc biodejas nodarbības gāju pāri tiltam uz mājām. Daugavā peldēja ledus gabali, virs upes klājās migla... Tas tik ļoti sasauca ar pašas izjūtām! Vārdos to pat grūti izteikt.

No sākuma vairāk manīju, ka pēc biodeju nodarbības saglabājas labās sajūtas – ilgstoši, ne tikai tajā vakarā. Ar mazdēliņu priecīgi uzdejojām, viņš biežāk tiecās iesēsties man klēpī, laikam jūta, ka **esmu kļuvusi pozitīvāka un harmoniskāka**.

Vēlāk tas vairs nebija tik pamanāmi.

Sestajā nodarbībā dejojot mēģinājām izpaust to, kā iepludinām sevī sauli. Iznācu laukā – todien bija diezgan draņķīgs laiks, bet man viss šķita lielisks! Pārņēma sajūta, ka ir vasara. No Vecrīgas logiem plūda mūzika un gaisma. **Viss šķita desmit reižu spilgtāks**.

Iegāju kādā kafejnīcā, tur skanēja ģitāras spēle. Apsēdos, lēni malkoju tēju. Pēc tam iegāju vēl citā kafejnīcā. Sāku rakstīt – es mēdzu piefiksēt dzejoļus, kas acumirkli rodas. Aptvēru, **cik skaists un piepildīts ir katrs vakars, ikviena diena, ja tikai spējam to saskatīt**. Tas notika, pateicoties biodejai, jo tā māca – esi klāt tieši šajā mirklī, ar visām izjūtām un domām, par visiem simt procentiem.

Ceru, ka atsāksu arī gleznot. Tajā noteikti atspoguļosies biodejas ietekme. Jo gleznot ir tas pats, kas dejojot, tikai ar krāsām. Dejošana ir arī kā saruna, tikai ar kustībām, ķermeņiem. Gribu izpaust sevi visos šajos veidos.

Man patika, ka viss notika ļoti labestīgi. Tika izslēgts vērtējošais, kritizējošais prāts.

Katras nodarbības sākumā izstāstījam cits citam par ieguvumiem. Viens bija izjutis lielāku mieru. Cits ar sapratni uztvēris to, kas agrāk izveda no pacietības. Vēl kāds priecājās – sāpes pārgājušas.

Man radās drosme **sakārtot attiecības ar pagātņi**. Visu izvētīt un salikt *pa plauktiņiem*. Sāku apkopot dzimtas vēsturi, esmu savākusi ģimenei vērtīgo, izglābusi no izmešanas ļoti daudzas lietas un dokumentālās liecības.

Prātā kārtojas stāstiņi par bērnību, gribu tos pierakstīt. **Atmiņas uzplaiksnī spilgtas**, ar smaržām, skaņām un krāsām. Varu aiziet atpakaļ laikā un redzēt visu līdz pēdējam sīkumam.

Biodeja **rada gluži vai neticamu mieru**. **Mazāk ļaujjos stresam**, esmu drošāka. Reiz aci pret aci sastapos ar apzadzēju. Nevis nodevu viņu policijai, kā agrāk būtu darījusī, bet apskāvu garnadzi un teicu – nekas, es jau tāpat esmu bagāta.

Pati biju par sevi pārsteigta. Notikušo pašam izsvēru tikai nākamajā biodejas nodarbībā, kad šķetinājām sākuma sarunu. Laikam jau viss attīstās zemapziņas līmenī un tad piepeši izlaužas konkrētā rīcībā.

Jūtu, ka biodeja **nomazgā dvēseli**.

Zinaīdas ieguvumi

- Pamazām nokļūstu pie sevis, **iemācos strādāt ar savu zemapziņu**, biodeja palīdz to izdarīt ļoti pieņemamā veidā.
- **Attiecības kļūvušas emocionālākas**.
- Priecājos, redzot, kā biodejā noārdās barjeras starp cilvēkiem. Kā pirti – visi vienādi. Bez maskas, klišejas un statusa sabiedrībā.