

Priecīga par jauno planētu

“Biodeja izrādījās vairāk garīga nekā fiziska nodarbe. Tā ļāva pacelties mazliet virs ikdienas, deva spēku,” atzīst arhiviste **Solvita Šmīdenberga**.

– Jau labu laiku man bija grūts periods jūtu ziņā. Pašķiros ar meitas tēvu, nācās būt gan par mammu, gan tēti. Ilgus gadus nebija atbalsta dzīvē. Likās, ka biju atradusi savu dvēseles *pusīti*, bet viņš mani atgrūda. Jutos kā no laivas izmesta.

Dažbrīd aizdomājos – meita izaugusi, jau piecpadsmit gadi, taču ko pozitīvu varu viņai dot, ja pati esmu bez spēka?! Sāku saprast, ka beidzot jāvelta laiks sev. Biodeja izrādījās viens no veidiem, kā **varu sevi stiprināt**.

Izkustēties man vienmēr patīcis, mājās nereti uzgriezu *rādziņu* un izdejojos no sirds. Ģimenē gan neviens nav dejojais vai mūziķis, brīnījos, no kurienes man šī vēlme. Izrādījās, ka šāda personības nots ierakstīta horoskopā. To pateica astroloģe, pie kuras aizgāju uz konsultāciju.

Kad devos uz pirmo nodarbību, mazliet baiļojos, kā būs dejojot kopā ar svešiem cilvēkiem. Taču atsvešinātība ātri vien zuda. Vispirms aprunājāmies, tas ļāva atbrīvoties. Pēc tam dejojām – brīžam pa vienam, citreiz pāros. Tāpat kā cilvēki virzās pa dzīvi – satiek otru *pusīti*, turpina iet kopā. Labi jūtas mazākā vai lielākā savējo pulkā – tā mēs dejojām dažādos apļos.

Mācījos saliedēties ar svešākiem cilvēkiem, jo tas ļautu ar ikvienu dzīvē satikto justies kā ar savējo.

Biodejas nodarbībā ir noteikta sistēma, taču vienlaikus – brīvība. Man patīka, ka neviens nebija spiests dejojot pēc priekšrakstiem. Kusties mūzikā, kā māki, un tik, cik spēj. Tas atbrīvoja. Biodejā gan pagaidām līdz galam neatvēros, taču **mācījos dejojot kopā ar citiem**.

Iemācījos nenovērsties, ja kāds skatās man acīs. Tā ir svarīga prasme, pirms tam parasti vairījos no tieša acu kontakta.

Priecājos, ka biodejā ir **apskāvienī, tajos veldzējos**. Ikvienam ir ļoti vajadzīgi sajūsti apskāvienus.

Sāku apgūt prasmi ļauties. Bija tāds vingrinājums – salikām kopā pirkstus un aizvērām acis, kustējāmies, ļaujoties, lai otrs vada. Esmu ilgstoši atbildējusi par

mājas dzīvi, daudz kas jāveic pašai, nav bijis stipra pleca, uz kā balstīties. Tā izrādījās laba sajūta – ļauties. Reizēm sagadījos pāri ar vīrieti, tad bija vēl īpašāk.

Nodarbību apmeklēšanā radās pārtraukums, jo saslīmu – darbā bija pārslo-dze un grūti gāja personīgajā dzīvē, vēl apaukstējos... Pēc tam *savilka* muguru. Dakteris ieteica ārstniecisko vingrošanu. Tomēr decembrī atsāku iet uz biodeju. Nolēmu – lai ir vingrošana, bet biodeju nepametīšu, jo man tā nepieciešama.

Ja darbā vai sadzīvē samilza problēmas, uzreiz jutu sāpes mugurā. Biodejā atbrīvojos, pēc tam biju pacilāta, pozitīva, un arī mugura vairs nesāpēja. **Ja labi jūtos psiholoģiski, arī fiziski – labāk**.

Es iztēlojos – ir tāda planēta *Biodeja*, pavisam citādāka nekā mūsu Zeme. Pēc biodejas nodarbības patiesi pārņēma sajūta, ka pabiju citā planētā, atšķirīgā pasaulē. Problēmas aizmirsās, visi smaidījām, jutāmies atbrīvoti un liksmi. Reizēm aļējāmies kā bērni, rokās sadevušies, izskrējāmies aplī vai *čūskiņā*.

Ja mēģinu formulēt šo dvēseles sajūtu – tie ir kā nebeidzami Ziemassvētki, atrodos savējo vidū, **sirdī ir miers un reizē prieks**.

Nodarbības notika pirmdienā, tā man allaž bijusi grūta diena – ka tik ātrāk mājās pie televizora. Tagad pavisam citādi – kas var būt labāks par pirmdienu! Pēc nodarbības ap deviņiem izbirām uz ielas, visi tādi laimīgi, smaidīgi. Citi laikam domāja, ka nākam no ballītes.

Solvitas ieguvumi

- Esmu kļuvusi **pārliecinātāka par sevi**, varu atklātāk runāt, brīvāk kontaktēties.

- **Mazinājās muguras sāpes**.

- Jo vairāk nodarbībās piedalos, jo pacilātāk jūtos. **Vairākas dienas pēc tam esmu pozitīvi noskaņota**, ir tāda viegla un laba sajūta, **dzīvoju kā mākonīti**.

- Esmu sākusi citādi ģērbties, gribas **vairāk sievišķīgo elementu**.



Vērtē Kristiāna Kalniņa

✓ Pēc divām reizēm Solvita saslīma un nodarbības vairs nevarēja apmeklēt. Tāpēc, kad viņa atsāka, norunājām, ka būs saudzīga pret sevi, ieklausīsies ķermenī, lai neizraisītu sāpju pastiprināšanos. Tagad ar prieku vēroju viņas **pakāpenisko emocionālo un fizisko atvēršanos**. Redzu, ka beidzamajās nodarbībās Solvita burtiski staro.

✓ Janvāra beigās apvaicājos par viņas veselību, bet Solvita pārsteigti atbildēja – par to pat aizmirsusi. Novēlu Solvitai turpināt sevis pilnveidošanu un piepildīt savus sapņus! |

Eksperimentu pieskatīja
Gunta Tabore