



LATVIJAS DEJU UN KUSTĪBU  
TERAPIJAS ASOCIĀCIJA

## LATVIJAS DEJU UN KUSTĪBU TERAPIJAS ASOCIĀCIJA piedāvā

ikgadējo deju un kustību terapijas meistarklašu ciklu –  
6 nodarbības 3 sestdienās

Šajā gadā meistarklases veidotas, lai parādītu darbu ar dažādām klientu un pacientu grupām deju un kustību terapijā, kā arī aptvers sievišķības un radošuma tēmas

### 21.marts

10:00 **sievietēm ar mazkustīgu dzīves veidu** paaugstināta stresa vidē, kas veicina hroniska noguruma, muguras sāpju un izdegšanas simptomu attīstību. SIEVIETES RITMI, PLŪSMA UN LOMAS / Ilze Paparinska

12:00 **grūtniecēm un visiem interesentiem**, kas strādā ar grūtniecēm. DIVU PASAUĻU MIJEDARBĪBA, JAUNA PIEREDZE, DIALOGS. DZEMDĒJAM DEJOJOT / Natalja Zemīte

### 18.aprīlis

10:00 **vecākiem** vai atbalsta personām, kuru ikdiena ir saistīta ar rūpēšanos par **bērnu, kuram ir īpašas vajadzības**. IEPAZĪSTI PASAULI KUSTĪBĀ / Ieva Rasa

12:00 **mātēm kopā ar bērniem**. PIESKAŅOŠANĀS – PAMATS MĀTES UN BĒRNA ATTIECĪBĀS / Kristīne Vende

### 9.maijs

10:00 **sievietēm, kas ir cietušas no onkoloģiskas saslimšanas** un ir ārstēšanās procesā. SIEVIŠĶĪBAS IDENTITĀTES STIPRINĀŠANA ONKOLOĢIJAS PACIENTĒM PĒC ĶIRURĢISKAS IEJAUKŠANĀS / Lidija Naumova

15:00 **ikvienam**, kas nodarbināti ar savas dzīves jautājumu risināšanu un/vai jūtas iestrēguši, kā arī tiem, kam vajadzīgi atbalsta punkti jaunu ieceru radīšanai un īstenošanai. RADOŠUMS UN SPONTANITĀTE DEJU UN KUSTĪBU TERAPIJĀ / Simona Orinska

Meistarklases notiks izziņas, atjaunotnes un kultūras centrā "Miervidi", Rīgā, Sapieru ielā 1A-1, [www.miervidi.lv](http://www.miervidi.lv)

**Vietu skaits ierobežots!**

Deju un kustību terapija ir veselības aprūpes virziens un mākslas terapijas veids, kas izmanto deju un kustību, lai uzlabotu klienta/pacienta fizisko, emocionālo, kognitīvo (uztvere, atmiņa, domāšana) un sociālo veselību. Atšķirībā no dejošanas un fizioterapijas, nozīme ir radošai sadarbībai ar terapeitu un pārdomām par šo procesu. Iepriekšēja pieredze dejošanā nav nepieciešama!

**Samaksa:** viena nodarbība: 15 €, divas nodarbības: 25 €

**Lūdzam maksāt ar pārskaitījumu:** Biedrība "Latvijas Deju un kustību terapijas asociācija"

Reģ.Nr. 40008117788. Rīga, Mērsraga iela 1-17, LV-1002. Konta nr. LV37HABA0551018407623

Maksājums veicams ne vēlāk kā 1 nedēļu pirms pasākuma.

**Informācija un pieteikšanās:** [dkmeistarklases@gmail.com](mailto:dkmeistarklases@gmail.com), tālr. 28282813 (Elīna)

Vairāk par deju un kustību terapiju un meistarklašu vadītājiem [www.dkt.lv](http://www.dkt.lv)

## 21.marts

---

### SIEVIETES RITMI, PLŪSMA UN LOMAS

10:00 – 12:00

Deju un kustību terapijas meistarklase piedāvā sievietēm deju un kustību valodā ar poētisku metaforu starpniecību gan iepazīties ar īpaši sievietēm raksturīgiem ritmiem saistībā ar mēness ciklu, gan izpētīt sev raksturīgo kustības plūsmu un apzināties tās potenciālu. Pakāpeniska sievietes dažādo lomu izdejošana atklāj to iespējamo daudzveidību un aktualitāti, kas grupas sadarbībā var izveidoties par aizraujošu dejas improvizāciju.

Meistarklase īpaši **piemērota sievietēm ar mazkustīgu dzīves veidu paaugstināta stresa vidē**, kas veicina hroniska noguruma, muguras sāpju un izdegšanas simptomu attīstību.

Meistarklasi vada **Ilze Paporinska** – sertificēta deju un kustību terapeite ar darba pieredzi Tukuma internātskolā, Nacionālajā rehabilitācijas centrā Vaivari, darbā ar spinālās un bērnu nodaļas pacientiem kopā ar pavadoņiem. Vada atbalsta un izaugsmes grupu sievietēm sadarbībā ar NVO Viva Familia. Seno deju grupas Calendula vadītāja.

### DIVU PASAUĻU MIJEDARBĪBA, JAUNA PIEREDZE, DIALOGS. DZEMDĒJAM DEJOJOT.

12:00 – 14:00

Meistarklasē izpētīsim sievietes ritmus, pamēģināsim elpošanas vingrinājumus, runāsim par emocijām, uzticēšanos, jaunām lomām, kuras sievietes dzīvē ienes grūtniecība. Un, protams, daudz kustēsimies.

Meistarklase ir **domāta grūtniecēm un visiem interesentiem, kas strādā ar grūtniecēm**, interesējas par šo unikālo sievietes dzīves posmu un vēlas gūt jauno pieredzi.

Meistarklasi vada **Natalja Zemīte** – ārste, sertificēta deju un kustību terapeite, kura strādā ar grūtniecēm, jaunajām māmiņām, māmiņām kopā ar bērniem, senioriem un rehabilitācijas pacientiem. Savu maģistra darbu rakstījusi par tēmu „Deju un kustību terapijas metožu izmantošana trauksmes mazināšanai grūtniecēm”.

## 18.aprīlis

---

### IEPAZĪSTI PASAULI KUSTĪBĀ

10:00 – 12:00

Bieži vien vecāki vai citas aprūpējošās personas, kuras ikdienā rūpējas par bērnu ar īpašām vajadzībām, iegulda ļoti daudz darba, lai palīdzētu bērniņam augt, attīstīties un pilnveidoties. Parasti tas ir ļoti smags un nogurdinošs darbs. Šī meistarklase būs veltīta tam, lai visi grupas dalībnieki kopā "paspēlētos", jo rotaļas palīdz atbrīvoties un pasmaidīt, liekot kaut nedaudz aizmirst par ikdienas smago darbu, kas veicams šiem bērniem un viņu aprūpes personām. Tāpat visi kopā izpētīsim iespējas iepazīt pasauli savādāk – izmantojot kustību. Noslēgumā akcents tiks likts uz aprūpējošo personu vajadzībām – resursu meklēšanu un relaksāciju.

Meistarklase paredzēta tiem **vecākiem vai atbalsta personām, kuru ikdiena ir saistīta ar rūpēšanos par bērniņu, kuram ir īpašas vajadzības**. Meistarklase būs veltīta tam, lai cilvēks, kurš būs ieradies uz meistarklasi atpūstos, gūtu ieskatu, ko tad paši mēs varam darīt mājas apstākļos ar savu bērnu un noslēgumā pameklētu savus resursus stiprinājumam.

Meistarklasi vada **Ieva Rasa** – sertificēta deju un kustību terapeite, kas lielu daļu sava terapeitiskā darba velta tieši bērniem ar īpašām vajadzībām, kā arī viņu vecākiem.

## PIESKAŅOŠANĀS – PAMATS MĀTES UN BĒRNA ATTIECĪBĀS

12:00 – 14:00

Mātes prasme pieskaņoties bērnam ir pamats, lai spētu veidot bērnam izjūtu, ka viņa vajadzības tiek izprastas un realizētas. Savukārt mātes prasme atspoguļot bērnu ir nozīmīga, lai bērnam veidotos adekvāts paštēls, izpratne par savām emocijām un spēja tās regulēt.

Meistarklase ir domāta **mātēm kopā ar bērniem**. Šajā nodarbībā tiks sniegts ieskats gan kā pieskaņoties un atspoguļot savu bērnu, gan kā rotaļīgā veidā veidot savu komunikāciju ar bērnu. Tiek aicinātas mātes ar saviem bērniņiem vecumā no 4-6 gadiem. Ir pieejamas vietas tikai 5 pāriem.

Meistarklasi vada **Kristīne Vende** – sertificēta deju un kustību terapeite, Dr.psych., supervīzore

## 9.maijs

---

### SIEVIŠĶĪBAS IDENTITĀTES STIPRINĀŠANA ONKOĻĢIJAS PACIENTĒM PĒC ĶIRURĢISKAS IEJAUKŠANĀS

10:00 – 12:00

Meistarklase **domāta sievietēm, kas ir cietušas no onkoloģiskas saslimšanas, ir zaudējuši ķermeņa daļu, kas psiholoģiski reprezentē sievišķību un ir ārstēšanās procesā**. Šajā procesā sieviete piedzīvo psiholoģisku traumu un ķermeņa tēla distresu, kas nozīmīgi ietekmē fizisko un emocionālo stāvokli, savstarpējās attiecības un var izraisīt dažādas pakāpes depresīvu stāvokli un adaptācijas traucējumus. Bieži sieviete sāk domāt, ka viņai vairs nav pilnvērtīgas dzīves, ka izmaiņas viņas ķermenī nekad vairs neļaus izbaudīt dzīvi pilnībā un ka apkārtējie viņu līdz galam nevar saprast. Viņa var izjust atsvešinātību no sava ķermeņa un savām jūtām.

Dažādu pētījumu rezultāti uzrāda, ka ķermeņa distresa gadījumā labi palīdz deju un kustību terapija. Nodarbībās laikā dalīšos ar savām zināšanām, pieredzi un pārdomām, kas skar šo problēmu. No sirds iesaku uzsākt darbu ar sevi, jo dzīve mums visiem gatavo pārsteigumus!

Meistarklasi vada **Lidija Naumova** – psiholoģe, deju un kustību terapeite, psihoorganiskās analīzes psihoterapeite.

### RADOŠUMS UN SPONTANITĀTE DEJU UN KUSTĪBU TERAPIJĀ

15:00 – 17:00

Radošumu raksturo novatorisms, oriģinalitāte un netradicionāli risinājumi. Mūsdienās tas nepieciešams ne vien māksliniekiem, zinātniekiem vai uzņēmējiem, bet katram no mums.

Izmantojot deju un kustību terapijas metodes, atradīsim personiskā radošuma avotus, ekspresiju un formu. Interesanti, ka radošums iet roku rokā ar drosmi kļūdīties, tādēļ ļausimies piedzīvojumam, kas mūs ved pie jauniem un oriģināliem dzīves jautājumu risinājumiem. Ar intuīciju, drosmi, riskējot un pārvarot šķēršļus, veidosim jaunus darbības ceļus ierasto „vāveres riteņu” un „grābekļu” vietā. Tas sekmēs psihes plastiskumu, radot jaunus sinapšu savienojumus un neironu tīklojumus! Izbaudīsim spēles vieglumu, brīvo telpu un kustības spontanitāti, ļaujot jaunām iecerēm atnākt pašām. Jaunās idejas būs veiksmīgākas, ja fokusējas uz darba procesu, nevis rezultātu!

Meistarklase **būs noderīga un iedrošinoša ikvienam**, kas nodarbināti ar savas dzīves jautājumu risināšanu un/vai jūtas iestrēguši, kā arī tiem, kam vajadzīgi atbalsta punkti jaunu ieceru radīšanai un īstenošanai.

Meistarklasi vada **Simona Orinska** – mākslas, kā arī veselības aprūpes maģistre, sertificēta deju un kustību terapeite, supervīzore, buto māksliniece un horeogrāfe.