



LATVIJAS DEJU UN KUSTĪBU  
TERAPIJAS ASOCIĀCIJA

## LATVIJAS DEJU UN KUSTĪBU TERAPIJAS ASOCIĀCIJA

piedāvā

ikgadējo deju un kustību terapijas meistarklašu ciklu –

4 nodarbības 2 sestdienās

- 9.aprīlis 10:00-12:00 Deju un kustību terapija ar integrētiem renesanses laikmeta deju elementiem. Vada Ilze Paporinska
- 12:00-14:00 Taidzi un cigun integrācija deju un kustību terapijā. Vada Solvita Zemīte
- 7.maijs 12:30-14:30 Kontaktimprovizācijas elementi deju un kustību terapijā. Vada Elīna Cauna
- 14:30-16:30 Butō izmantojums deju un kustību terapijā. Vada Simona Orinska

Meistarklases notiks Rīgā, Pulkveža Brieža ielā 15a, 106.telpā

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

**Samaksa tikai ar pārskaitījumu. Rekvizīti:**

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:** [dktmeistarklases@gmail.com](mailto:dktmeistarklases@gmail.com), tālr. 28282813 (Elīna)

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

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!

## Nodarbību apraksti:

### 9.aprīlī plkst. 10:00-12:00

---

#### **Deju un kustību terapija ar integrētiem renesanses laikmeta deju elementiem**

Nodarbība dos iespēju izpētīt savas kustību kvalitātes saistībā ar telpu, plūsmu, laiku un svaru. Veicinās individuālo resursu, radošuma apzināšanos strukturētā dejā un brīvā improvizācijā. Kā jebkurā deju un kustību terapijas nodarbība dalībniekiem nav nepieciešama iepriekšēja sagatavotība dejā, savukārt pieredzējuši dejojotāji varēs iegūt jaunu attieksmes un mijiedarbības pieredzi kustībā un pašizaugsme.

Vada **Ilze Paparinska** – sertificēta deju un kustību terapeite, seno deju grupas *Calendula* vadītāja, vēsturniece.

### 9.aprīlī plkst. 12:00-14:00

---

#### **Taidzi un cigun integrācija deju un kustību terapijā**

Dalībai aicināti pieaugušie. Jums nav jāprot iepriekš dejojot. Jums droši varat nākt, nezinot nevienu par Taidzi vai Cigun tūkstošgadīgajām Ķīnas atvērtojošajām vingrošanas praksēm. Nodarbībā sastapsiet darbu ar cilvēka enerģiju, kustību, plūsmu un dinamiku. Dzīvības harmonija kustībā, miera un dinamikas satikšanās gaitā, stājā un kustības brīvībā. Līdzīgi kā Taidzi-tu melnbaltajā simbolā baltais slēpj sevī melnu iesākumu, un melnais savās dziļās auklēs baltu asniņu, tā arī mēs strādāsim ar kustības daudzpusīgo iespēju un miera potenciālu. Dziļāk ieklausīsimies sevī un savās vajadzībās, meklēsim saskaņu ķermeņa, elpas un domu, emociju līdzsvarojumā.

Vada **Solvita Zemīte** – sertificēta deju un kustību terapeite, sertificēta cigun un taidzi instruktore.

### 7.maijā plkst. 12:30-14:30

---

#### **Kontaktimprovizācijas elementi deju un kustību terapijā**

Kontaktimprovizācija ir dejas tehnika, kas radusies dejojotājiem eksperimentējot ar sava ķermeņa iespējām kustībā, apvienojot dažādus deju un kustību stilus. Tās nozīmīgākais elements ir kontakta punkts, kas kustības laikā tiek saglabāts. Tas ir dabisks un radošs process, mazliet dejas, mazliet cīņa, mazliet rotaļa.

Deju un kustību terapijā tiks izmantoti dažādi kontaktimprovizācijas elementi, kas noder, lai labāk sajustu savu ķermeni un palīdz atklāt būtisku informāciju par to, kā mēs mijiedarbojamies ar cilvēkiem un pasauli ap sevi. Terapeitiskajā telpā ir iespēja pieredzēt būšanu kontaktpunktā un pārrunāt šo pieredzi.

Šajā meistarklasē būs iespēja izpētīt sava ķermeņa iespējas pielietojot kontaktimprovizācijas tehnikas. Nav nepieciešama iepriekšēja pieredze vai zināšanas dejā, deju un kustību terapijā vai kontaktimprovizācijā.

Ir aicināti dažādu vecumu dalībnieki – bērni no 10 gadu vecuma, jaunieši un pieaugušie.

Vada **Elīna Cauna** – deju un kustību terapeite ar pētniecisku interesi par ķermeņa un vides mijiedarbību. Kustības pieredze veidojusies galvenokārt no laikmetīgās dejas un kontaktimprovizācijas. Terapeitiskā pieredze veidojas no darba ar bērniem un pieaugušajiem ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem. No 2014. gada darbojas Latvijas deju un kustību terapijas asociācijas valdē.

## **7.maijā plkst. 14:30-16:30**

---

### **Butō izmantojums deju un kustību terapijā**

Butō – ievainojamības trauslais skaistums. Butō – solis tumsā un haosā.

Butō – dzīvesspēka apzināšanās prieks. Butō – metafiziska un psihofiziska metamorfoze.

Butō – kāpura deja, kļūstot par taureni. Butō – deja un antideja.

Meistarklasē tiks piedāvāts praktiski iepazīties ar butō tehnikām, kā arī deju un kustību terapijas principiem. Meistarklase notiks labvēlīgā un drošā atmosfērā. Iedvesmai tiks izmantota arī mūzika. Lūgums tērpties tā, lai ērti kustēties grīdas līmenī.

Butō radies Japānā 20. gs. 50. gadu beigās kā protests pret ASV militāro un ekonomisko invāziju Japānā, atbilde Eiropas un Amerikas modernisma un postmodernisma tendencēm, kā arī atgriešanās pie senajām, pirmatnējām un šamaniskajām šintō saknēm.

Butō nozīmē “solis tumsā” – ne vien atsaucoties uz atombumbas izraisīto traģēdiju nācijas apziņā, bet arī aktualizējot apziņas izmainīto stāvokli, kas rosina saikni ar arhetipiskiem tēliem, radošumu un ikdienā apslēptajiem resursiem.

Vada **Simona Orinska** – mākslas, kā arī veselības aprūpes maģistre; butō māksliniece; sertificēta deju un kustību terapeite, sertificēta supervizore. Simona ir gan RISEBA augstskolas maģistra programmas “Multimediālā skatuves māksla”, gan arī starpdisciplināro mākslu grupas IDEAGNOSIS izveidotāja un mākslinieciskā vadītāja. “Latvijas Deju un kustību terapijas asociācijas”, “Latvijas Supervizoru apvienības” un “Laikmetīgās dejas horeogrāfu asociācijas” biedre. Vairāk info: [www.simonaorinska.info](http://www.simonaorinska.info)