



## LATVIJAS DEJU UN KUSTĪBU TERAPIJAS ASOCIĀCIJA

piedāvā semināru

### ***Body-Mind Centering* pieeja kustībai, esot apzinātiem par fluīdu, skeleta un muskuļu sistēmām**

*Body-Mind Centering*® (*BMC*) ir integrēta un iemiesota pieeja kustībai, ķermenim un apziņai, kuru ir izstrādājusi *Bonnie Bainbridge Cohen*, balstoties uz anatomijas, fizioloģijas, psihofizioloģijas un attīstības principiem. Tā unikalitāte ir tajā, ka katra ķermeņa sistēma var tikt iemiesota un integrēta, nodrošinot esošo paternu pārveidošanu, lai varētu pilnīgāk izmantot tos, kā arī lai varētu aprakstīt kustību un ķermeņa-psihes attiecības.

Iedvesma semināram ir balstīta uz:

- embrija attīstību,
- fluīdu sistēmu,
- skeleta sistēmu,
- muskuļu sistēmu,
- pamatneiroloģiskajiem paterniem.

#### **Semināra apraksts:**

Fluīdi ir mūsu pirmās mājas, kurās mēs atrodamies esot embrionālajā attīstības stadijā un piedzīvojam sevi un kustību. Piedzīvojot iekšēju un ārējus impulsus, rodas dažādi kustību paterni un, atbilstoši ontogēzei, attīstās skelets un muskuļu sistēma.

Skelets nodrošina mūs ar pamata atbalstu telpā, balsta mūsu svaru attiecībā pret gravitāti un veido mūsu kustības telpā. Psihofizioloģiskā ziņā tas ir kā pamats noteiktībai, piepūlei un formai.

Muskuļi savukārt nodrošina trīsdimensionālu stiepšanos, lai notiktu gan skeleta atbalsts, gan kustība telpā. Muskuļi kā ārējā apvalks nodrošina dinamisku saturu skeletam. Ar šīs sistēmas palīdzību mēs izpaužam mūsu iemiesoto vitalitāti, spēku un iesaistāmies savstarpējā dialogā ar pretestību un atrisinājumu.

Pamata neiroloģiskie paterni ir *BMC* pamats un integrē ķermeņa sistēmas. Tēlaini izsakoties, tie ir kā mūsu kustības vārdi.

Semināru vadīs **Mari Mūgi** – māksliniece, *Body-Mind Centering*® pasniedzēja, deju un kustību terapijas pasniedzēja Tallinas Universitātē, lektore Igaunijas Mākslas akadēmijā. Starptautiski pasniedz *BMC* Lielbritānijā, Polijā, Vācijā un Brazīlijā.

Semināra darba valoda būs angļu. Gadījumā, jā jums būtu nepieciešams tulkojums, lūdzu, dodiet ziņu piesakoties.

Par semināru tiek piešķirti 13 tālākizglītības punkti.

Seminārs notiks:

**17. – 18. oktobrī plkst. 9:00 – 15:00**

Mākslu terapijas un mākslas centrā «MĀ TELPA» Rīgā, **Miera ielā 15/3**

Dalības maksa:

Līdz 3. oktobrim **30 euro** LDKTA biedriem, **40 euro** citiem interesentiem

Vēlāk **37 euro** LDKTA biedriem, **47 euro** citiem interesentiem

Samaksa tikai ar pārskaitījumu!

**Rekvizīti:**

Biedrība "Latvijas Deju un kustību terapijas asociācija"

Reģ.Nr. 40008117788.

Adrese: Rīga, Mērsraga iela 1-17, LV-1002

Banka: Swedbank.

Konta nr. LV37HABA0551018407623

Pieteikšanās līdz 12.oktobrim pa e-pastu: [dkhmeistarklases@gmail.com](mailto:dkhmeistarklases@gmail.com)

Kontaktinformācija: 28282813 (Elīna)

