



MĀKSLU TERAPIJAS, MĀKSLINIEKU REZIDENČU UN IZGLĪTĪBAS CENTRS piedāvā semināru ciklu

“IEVAINOJAMĪBAS TRAUSLAIS SKAISTUMS: butō un deju un kustību terapijas metodes”

“Brūces, ko izcieš ķermenis, tiek koptas un sadzīst. Turpretī iekšējo, dvēselisko ievainojumu pieredze pārvēršas priekos vai arī bēdās, dod vielu poēzijai, kas tiek novesta līdz izpausmei nevis ar vārdiem, bet ar ķermeni. Tā es saprotu dejas pirmssākumu.” / Kazuo Ōno, butō pamatlicējs.



Katrs ir piedzīvojis emocionāla ievainojuma izjūtu, kad sāpes šķiet visaptverošas: ja pārdzīvojam smagus zaudējumus, slimības un šķiršanos; ja bērnībā tiekam atstumti, pamesti vai pazemoti; ja piedzīvojam traumatiskus pārdzīvojumus, fizisku vai emocionālu vardarbību.

Nereti mēs nesam sev līdzī šo brūci kā sāpīgu un nedziedināmu stigmā, iegrimstot vainas apziņā, kauninot un nosodot sevi. Tā kā sabiedrībā tiek kultivēta veiksmē un panākumi, ārēji pieņemts neizrādīt šādas jūtas, tādēļ cenšamies maskēties un bruņoties, norīt “kamolu”, apspiest asaras un iegalvojam kā sev, tā citiem, ka “viss taču ir kārtībā”. Šajā pretrunu situācijā ķermenis kļūst par “kaujas lauku” - sāk parādīties trauksme, nenosakāmas izcelsmes sāpes, veģetatīvi, somatoformi vai pat ēšanas traucējumi, nomoka bezjēdzības vai mazvērtības izjūta, ka “neesmu nekam derīgs”.

Praktiskajos semināros pētīsim savu emocionālo ievainojumu, izmantojot gan veselības aprūpes sistēmā atzītas deju un kustību terapijas, mākslu terapijas metodes, gan butō deju. Tieši butō deja, kas radusies japāņu kultūrā kā reakcija uz kara traumatisko pieredzi, par ļoti svarīgu komponentu uzskata ievainotās, skumjās un vājās personības daļas atzīšanu. Mūsu ievainojums ir kaut kas trausls un jūtīgs, taču tam piemīt arī neparasts skaistums un vērtība, gluži kā unikālam dārgakmenim. Ja mēs spējam šo dārgakmeni ieraudzīt un pieņemt kā savu, tas ir ceļš uz veselumu un sevis pieņemšanu.

SEMINĀRU TĒMAS

9.maijs plkst. 19:00-21:15

Iepazīšanās.

Sava emocionālā ievainojuma apzināšanās - mākslu terapijas metodes.

16.maijs plkst. 19:00-21:15

Darbs ar ievainojumu – butō un deju un kustību terapijas tehnikas.

23.maijs plkst. 19:00-21:15

Darbs ar ievainojumu – butō un deju un kustību terapijas tehnikas.

30.maijs plkst. 19:00-21:15

Darbs ar ievainojumu – butō un deju un kustību terapijas tehnikas.

Noslēdzošā refleksija un noslēgums.

SEMINĀRU VADĪTĀJA



Mg.art., Mg. sc.sal. Simona Orinska - sertificēta mākslas terapeite (deju un kustību terapeite), sertificēta supervizore, butō māksliniece. Darba pieredze iegūta VSIA "Bērnu klīniskā universitātes slimnīca" nometnē Gaiļezērā, specializējoties darbā ar bērniem un pusaudžiem, kuriem ir autiskā spektra, attīstības aiztures traucējumi, uzvedības un emocionāli, kā arī ēšanas traucējumi. "Latvijas Autisma centrs" strādājusi ar bērniem, kuriem ir autiskā spektra traucējumi. Kopš 2009. gada vada deju un kustību terapijas grupas pieaugušajiem, kā arī strādā individuāli privātpraksē. Darba virzieni: krīzes, traumas pārstrāde, ar stresu saistīti traucējumi, līdzatkarība, personības autonomijas un attīstības jautājumi.

Simona ir arī centra "MĀ TELPA" vadītāja. Biznesa, mākslas un tehnoloģiju augstskolas (RISEBA) maģistra virziena "Multimediālā skatuves māksla" radošā direktore un pasniedzēja. "Latvijas Deju un kustību terapijas asociācijas", "Latvijas Supervizoru apvienības" un "Laikmetīgās dejas horeogrāfu asociācijas" biedre.

APLIECĪBA Praktiskais seminārs būs vērtīgs arī dažādu jomu profesionāļiem, sniedzot ieskatu mākslu terapijas metodēs darbā ar konkrēto tematiku. Semināra dalībniekiem būs iespēja saņemt Pieaugušo neformālās izglītības centra "MĀ TELPA" apliecību 12 akad. st.apjomā.

PIETEIKŠANĀS lūgums atsūtīt kontaktinformāciju un pieteikuma vēstuli līdz **7.maijam** uz e-pastu: maatelpa@gmail.com. Lūgums rezervēt laiku un vienoties ar grupas vadītāju par individuālām bezmaksas pārrunām (apm. 30 min).

DALĪBAS MAKSA 60 eur.

NORISES VIETA MĀ TELPA – mākslu terapijas, mākslinieku rezidenču un izglītības centrs.
Adrese: Rīga, Miera iela 15 (ieeja no pagalma, 2 stāvs).