

## Kas ir deju un kustību terapeits?

Deju un kustību terapiju var vadīt diplomēts vai sertificēts deju un kustību terapeits.

### Gan diplomēts, gan sertificēts terapeits:

- ir ieguvis RSU maģistra grādu veselības aprūpē;
- ir ārstniecības persona;
- ir funkcionālais speciālists.

### Sertificēts terapeits vēl papildus:

- sertificējies, atbilstoši MK noteikumiem par Ārstniecības personu sertificēšanās kārtību;
- ir tiesīgs patstāvīgi nodarboties ar ārstniecību konkrētajā nozarē.

*Latvijā darbojas vairāk kā 40 praktizējoši deju un kustību terapeiti, kuri strādā gan privātp praksēs, gan privātās, valsts un pašvaldību medicīnas, izglītības, sociālās iestādēs visos Latvijas reģionos.*

**Meklē savu terapeitu [www.dkt.lv](http://www.dkt.lv)**



LATVIJAS DEJU UN KUSTĪBU  
TERAPIJAS ASOCIĀCIJA

[www.dkt.lv](http://www.dkt.lv)

# Deju un kustību terapija



[www.dkt.lv](http://www.dkt.lv)

Atveseļošanās kustībā!

## Kas ir deju un kustību terapija:

- veselības aprūpes joma Latvijā un pierādījumos balstīta prakse;
- deja un kustība tiek izmantota, lai uzlabotu Jūsu fizisko, emocionālo, kognitīvo (piemēram, uztveri, atmiņu, koncentrēšanos) un sociālo veselību;
- balstās izpratnē par ķermeņa un prāta savstarpējo mijiedarbību.

## Deju un kustību terapija ir piemērota:

- bērniem;
- pusaudžiem;
- pieaugušajiem;
- senioriem.

## Tāpat varat piedalīties, ja:

- Jums ir kustību traucējumi vai fiziski ierobežojumi;
- lietojat medikamentus;
- traucētas vai zaudētas runas spējas (neverbālā komunikācija ļauj izpaust sevi un mijiedarboties ar citiem);
- izjūtat fizisku nespēku.

**Lai piedalītos deju un kustību terapijā, nav jāprot dejot!**

## Ar terapijas palīdzību Jums ir iespēja:

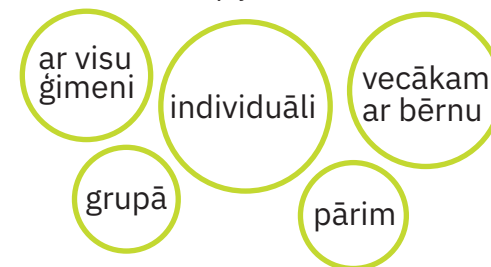
- saņemt profesionālu atbalstu, kas palīdz pārvarēt dažādas krīzes situācijas (piemēram, slimības, zaudējumus, šķiršanos, darba maiņu);
- attīstīt, veicināt dažādas kustību kvalitātes, ķermeņa koordināciju, līdzsvaru;
- apgūt, kā produktīvā veidā izreaģēt un izteikt emocijas, mazināt trauksmi;
- veicināt ķermeņa apzinātību, veidojot veselīgu priekšstatu par savu ķermeni;
- apzināt un attīstīt savus resursus, radošo potenciālu, nostiprināt pašapziņu;
- pilnveidot komunikācijas un sociālās prasmes (verbālas un neverbālas);
- saņemt atbalstu grūtniecības un pēcdzemdību periodā.

## Deju un kustību terapija var sniegt Jums atbalstu arī dažādu psihisku un fizisku saslimšanu rehabilitācijas procesā.

- Psihiskas saslimšanas** - depresija, trauksme, veģetatīvā distonija, ēšanas traucējumi, uzvedības traucējumi, mācīšanās grūtības, dažāda veida atkarības.
- Fiziskas/somatiskas saslimšanas** - kustību un balsta sistēmas slimības, hroniskas sāpes, sirds un asinsvadu, vielmaiņas, elpošanas orgānu slimības, ādas slimības, kuņģa un zarnu trakta slimības, ginekoloģiskas un onkoloģiskas saslimšanas.

## Kā notiek deju un kustību terapija?

Deju un kustību terapija var notikt:



## Terapijas sākumā:

- notiek iepazīšanās ar terapeitu, terapijas telpu;
- vienojas par terapijas mērķiem, procesu, ilgumu, atkarībā no Jūsu grūtībām un vajadzībām.

## Terapijas sesijas laikā:

- notiek saruna un sabalansēta kustību aktivitāte, kas ļauj radoši izpaust domas, sajūtas un emocijas;
- procesā tiek izmantota mūzika, ritms un dažādi palīgmateriāli (piemēram, audumi, bumbas, lakati);
- sesija noslēdzas ar sarunu, kurā tiek apkopota iegūtā pieredze.

## Terapijas sesijas ilgums:

- katras sesijas ilgums atkarīgs no klienta, grupas sastāva un klienta vajadzībām;
- individuāla sesija parasti ilgst no **30** līdz **60** min, grupas terapijas sesija var būt no **60** līdz **90** min.