

izdejot dzīvi *biodance*

Biodance (*biodanza*) ir dziedējoša tehnika, kas radīta pirms četrdesmit gadiem Čīlē. *Biodance* balstās uz iekšēju pārdzīvojumu, kas rodas no kustībām, mūzikas, dejas un satikšanās ar citiem grupā. Šī tehnika izceļ priekšplānā indivīdu kopābūšanas pieredzi, cilvēcisku satikšanos un jūtīgumu. Ideja balstās uz to, ka ar apzinātām atkārtotām kustībām var sasniegt terapeitisku un pārveidojošu efektu. Atsaucoties uz *biodance* skolotājiem, regulāri praktizējot *biodance*, tā rada pamatu mentālai un fiziskai veselībai un palīdz indivīdam pieņemt savu ķermeni, kustības un stāju, uzlabo komunikācijas prasmes, palīdz veidot atbilstošu ķermeņa valodu un cieņu pret sevi.

Pirms četrdesmit gadiem pedagogs un mākslinieks no Čīles Rolando Toro radīja metodi, kuru viņš nosauca par *biodance*. *Biodance* tulkojumā nozīmē *bio* - dzīve, *dance* – deja jeb dzīves deja. Tā ir unikāla cilvēka integrācijas un izaugsmes sistēma, kurā izmanto emocijas, ritmu un mūziku.

R. Toro teicis, ka šī ir disciplīna, kas paceļ mūsu iekšējās vērtības. Tās vērtības, kas ir mūsu eksistences pamats. *Biodance* ir veids, kā atgūt „zaudēto paradīzi”. Tas dod atļauju dzīvot. Mūsdienās *biodance* var saukt par pieredzes metodi, jo tā darbojas, ja katrs dalībnieks pats izjūt savu ķermeni un pārdzīvo dažādas emocijas. R.Toro negribēja *biodance* saukt par terapiju, viņš to sauca par spāņu valodā *vivencia*, kas latviski visprecīzāk būtu pārdzīvojuma metode. *Biodance* iesaka iepazīt sevi nevis domājot un analizējot, bet pārdzīvojot. Uzsvars tiek likts uz notiekošo un emocionālo pārdzīvojumu, kas rodas tieši šajā brīdī. Piedzīvojot intensīvas emocijas, notiek to savienošāns ar racionālo prātu, un tas sekmē dziedināšanu. *Biodance* veicina cilvēka integrāciju visos līmeņos – prāts, jūtas un reakcijas. Pirms četrdesmit gadiem pedagogs un mākslinieks no Čīles Rolando Toro radīja metodi, kuru viņš nosauca par *biodance*. *Biodance* tulkojumā nozīmē *bio* - dzīve, *dance* – deja jeb dzīves deja. Tā ir unikāla cilvēka integrācijas un izaugsmes sistēma, kurā izmanto emocijas, ritmu un mūziku.

R. Toro teicis, ka šī ir disciplīna, kas paceļ mūsu iekšējās vērtības. Tās vērtības, kas ir mūsu eksistences pamats. *Biodance* ir veids, kā atgūt „zaudēto paradīzi”. Tas dod atļauju dzīvot. Mūsdienās *biodance* var saukt par pieredzes metodi, jo tā darbojas, ja katrs dalībnieks pats izjūt savu ķermeni un pārdzīvo dažādas emocijas. R.Toro negribēja *biodance* saukt par terapiju, viņš to sauca par spāņu valodā *vivencia*, kas latviski visprecīzāk būtu pārdzīvojuma metode.

Biodance iesaka iepazīt sevi nevis domājot un analizējot, bet pārdzīvojot. Uzsvars tiek likts uz notiekošo un emocionālo pārdzīvojumu, kas rodas tieši šajā brīdī. Piedzīvojot intensīvas emocijas, notiek to savienošānās ar racionālo prātu, un tas sekmē dziedināšanu. *Biodance* veicina cilvēka integrāciju visos līmeņos – prāts, jūtas un reakcijas. Nereti mēs ikdienas steigā sastopamies ar to, ka domājam kaut ko vienu, jūtam kaut ko citu un rīkojamies vēl savādāk. *Biodance* māca būt šajā mirklī gan domās, gan jūtās, gan darbībā. Mēs reizēm nezinām, kas paši esam, ko domājam, ko jūtam un kāpēc rīkojamies tā vai citādi.

Dejojot nav ne vakardienas ne rītdienas, ir tikai šis mirklis un brīvība. Bet tā nav deja ar horeogrāfiju un iemācītiem soļiem. Tā ir kustība, katram individuāls veids, kā izpaust sevi. Šādi kustoties, ir brīdis, kad tu saproti, kas esi, bet šī izpratne nav prāta apsvērums, tā ir atklāsme, sekošana saviem sapņiem. Pozitīvajā psiholoģijā runā par to, ka vajag sekot saviem sapņiem, tos piepildīt. Bet, ja domas, jūtas un darbība nav vienota, tad mēs sevi tikai mānām, jo nezinām, ko patiesi vēlamies. Mēs sekojam stereotipiem, realizējam citu cilvēku ieceres.



Marija Aleksandra Vilegas



Rolando Toro un M. A.Vilegas

Kā biodance ietekmē mūsu veselību?

Pozitīvā psiholoģija strādā ar domām, bet *biodance* ar fizioloģiju, kā rezultātā uzlabojas veselība. Ja mēs esam labāk integrēti, arī ķermenis un imūnsistēma uz to reaģē ar pozitīvām pārmaiņām.

Nervu sistēma ir lielākā balansā, endokrīnā sistēma sāk labāk darboties. Dažkārt uz *biodance* nāk sievietes, kurām kaut kādu iemeslu pēc ir traucēts menstruālais cikls. Nodarbojoties ar *biodance*, ķermenis atveseļojas. Es necenšos to skaidrot vai rast risinājumu, kāpēc tā notiek. Mēs to nezinām, tā ir sava veida mistērija, kas mums kā dzīvām būtnēm ir nepieciešama. Ķermenī notiek pozitīvas pārmaiņas, un iestājas harmonija. Varbūt tā ir brīvības deja vai jūtu deja, ķermenim ir nepieciešams atpazīt sevi sievišķo enerģiju un spēku. Tajā brīdī viss nostājas līdzsvarā. *Biodance* metode neanalizē, neinterpretē, nemeklē izskaidrojumu. Mēs uzticamies dzīvības spēkam. Visa gudrība jau ir mūsos, mūsu ķermenī. Ja

mēs līdzībās skatāmies uz dzīvi kā uz kalendāru, tad dzīvība uz zemes radās 31. decembra pusdienlaikā. Ap sešiem vakarā radās dzīvnieki, no desmitiem līdz vienpadsmitiem cilvēki un 5 sekundes pirms pusnakts radās zinātne. Un mēs domājam, ka tā spēs izskaidrot visu, kas līdz šim bijis! Mūsos ir visa informācija, mūsos ir zeme, ūdens, uguns, gaiss. Zinātne to nespēj izskaidrot. Bet mums sev ir jāpalīdz. Jāieliek grauds auglīgā zemē un jāaplej, lai tas neizkalst tuksnesī. *Biodance* uzdevums ir dot kontekstu, lai sēkla var augt. Dot atļauju dzīvei, dot dzīves piemērus, kā atgūt prieku, spēt spēlēties kā bērnam, būt radošam.

Pastāstiet par grupas ietekmi.

Grupa ir tā, kas dod siltu, atbalstošu un pozitīvu vidi. Grupa spēj indivīdam dot piederības sajūtu, sniegt atbalstu, nedalot cilvēkus pēc vecuma, sociālā slāņa, izglītības, dzimuma. Atšķirības grupā ļoti ātri pazūd. Tas palīdz justies brīvi, atraisīties, ieklausīties sevī. Cilvēki grupā izrāda rūpes un mīlestību viens pret otru. *Biodance* nav nekā kopīga ar reliģiju. R. Toro ir teicis, ka reliģija starp cilvēku un Visumu ieliek baznīcu kā nevajadzīgu starpposmu. Reliģija rada un kultivē daudz baiļu, kas cilvēku sastindzina, liek būt nebrīvam. *Biodance* grupās cilvēki atveras, ir patiesi, viņi spēj būt kopā bez maskas, bez izlikšanās. Pārdzīvojums ir tas brīdis, kad var notikt pārmaiņas. Piemēram, ja pagātnē ir radušās bailes mīlēt, tad tikai jauna pozitīva pieredze un pārdzīvojums šodienā var mainīt negatīvo uz pozitīvo. Mēs savienojam pagātni ar savu dabīgo potenciālu, kurā ir vēlme mīlēt. Pārmaiņas var sākties tad, kad rodas sajūta, ka var uzticēties, un tā ir pati svarīgākā pārmaiņu komponente. Tikai sēžot un domājot par to, nekas nemainīsies. Nav vērts atkārtot neskaitāmas reizes: „Es kļūšu atvērta, es kļūšu atvērta....”. Nekas nemainīsies. Es kā grupas vadītāja nezinu, kādas ir dalībnieku vēlmes un vajadzības, bet es zinu, kas ir vajadzīgs dzīvai būtnei.

Kas ir *biodance* teorētiskās bāzes pamatā?

Tas ir uzskats, ka katram cilvēkam dzīvē ir pieci prioritārie dzīves aspekti.

Vitalitāte: just savu enerģiju, spēju uztvert pasauli.

Seksualitāte: just iekāri un baudu no spējas just.

Radošums: spēja būt radošam katru dzīves dienu.

Afektivitāte (emocijas): spēja just maigumu un respekts pret dzīves vienreizību.

Transcendence: iet aiz sava personīgā ego, lai sasniegtu augstāku līmeni un integrāciju ar dabu, Visumu. *Biodance* strādā ar šīm 5 līnijām jeb ģenētiskiem potenciāliem, kas jāattīsta kā sēkla, kas aug, ja tai nodrošina labvēlīgus apstākļus.

Dzīves laikā mēs katrs sastopamies ar negatīviem stimuliem, kas rada šķēršļus pozitīvai attīstībai. „Nekusties! Tā nedari! Kā tu izskaties! Tur neej! Kā tu esi sagērbies! Par ko tu tagad priecājies?” - visu laiku uz mums tiek izdarīts spiediens. Ja kāda no piecām dzīves būtiskajām līnijām tiek pārcirsta, apstādināta tās attīstība, uzskatot, ka tā nav tik būtiska, automātiski tiek apstādinātas arī pārējās līnijas, jo viss ir savstarpēji saistīts. Ja jūs braucat ar zirgu pajūgu, kuru velk pieci zirgi, un kāds no tiem tiek



ievainots un nevar vairs pakustēties. Kāds būs pajūga ātrums? Tāpēc ir būtiski neatstāt novārtā nevienu no piecām sfērām. *Biodance* māca būt kreatīvam un darīt to, ko tu vēlies. Nav jāklūst par da Vinči, bet jādara tas, ko katrs vēlas - zīmēt, dziedāt, dejot. Un nevis, lai sasniegtu kādu rezultātu, bet tāpēc, ka tas patīk, tas sagādā prieku. Salīdzinot sevi ar citiem, sakot – es nespēlēju tik labi klavieres, tāpēc es nespēlēšu vispār, rada negatīvas emocijas. Vajag ļaut sev izpausties. Ja mēs neatļaujam sev izpausties, rodas neapmierinātība. Katrā *biodance* sesijā tiek emocionāli pabarotas visas piecas sfēras. Mēs izdejojam vairākas dejas, katra savai sfērai. Deja ir kā barība dvēselei. Un pārmaiņas ir jūtamas uzreiz.

Biodance ceļ pašvērtējumu, nevis stiprina ego. Tā dod pārliecību – es esmu tas, kas es esmu. Un es sev tāds patīku. Tas ir visa pamats. Cilvēkiem visbiežāk ir šī cīņa – viņi nav mierā ar sevi, bet viņi domā, ka viņiem nepatīk citi.

Kā norit *biodance* sesija?

Biodance tiek praktizēta grupās vienreiz nedēļā. Katra sesija ir kā barība šiem pieciem dzīves aspektiem. Skolotāja vada sesiju, ļoti maigā, jūtīgā veidā. Dejas ir viena aiz otras saskaņotas noteiktā metodoloģiskā veidā. Sākumā notiek darbošanās, lai veicinātu individuālās identitātes ekspresiju. Pēc tam tajā pašā sesijā notiek dejas, kuras ir lēnākas un veicina apziņas saplūšanu citā kopsummā. Deja var būt individuāla, pārī vai grupā. Tā rada priekpilnu atmosfēru, vienlīdzību un empātiju dalībnieku starpā. Šai dejai netiek izvirzītas nekādas prasības, nekā nav jāsasniedz, nav jāapgūst horeogrāfija. Dejas jēga nāk no personīgā pārdzīvojuma.

Biodance sesijas laikā cilvēks darbojas trīs līmeņos: komunikācija ar sevi, komunikācija ar kādu citu un komunikācija ar grupu. *Biodance* mērķis ir sasniegt augstu dzīves kvalitāti. Tas nozīmē mazināt stresu, sasniegt dziļāku izpratni par sevi un attīstīt savu iekšējo radošo potenciālu un spēju labāk saprasties ar citiem. *Biodance* strādā pie tā, lai celtu indivīda pašvērtējumu, pašcieņu, kuru grauž ikdienas stress. Pētījumos pierādīts, ka ar *biodance* palīdzību var mazināt dažādas psiholoģiskas problēmas, regulēt asinsspiedienu un uzlabot imūnsistēmu. *Biodance* ir piemērota gan pieaugušo grupās, gan bērnu grupās, cilvēkiem ar īpašām vajadzībām, veciem cilvēkiem.

Es 10 gadus studēju Leipcigas Universitātē, kur kopā ar kolēģiem veicām pētījumu, kurā piedalījās pēc nejaušības principa izvēlēti 36 cilvēki, kuri sāka apmeklēt *biodance* nodarbības vienreiz nedēļā. Bija arī kontrolgrupa, kurā bija cilvēki, kas nodarbojās ar fitnesa deju pie dienvideamerikāņu mūzikas. Tika kontrolēts mūzikas faktors, kustības. Katrā sesijā mēs testējām vairākus rādītājus un izmaiņas abās grupās. *Biodance* grupā dalībnieki testos uzrādīja lielāku pacietību, lielāku spēku, lielāku autonomiju, viņi izmantoja aktīvu pieeju, risinot savas problēmas, pieauga viņu sociālās un emocionālās prasmes. Šīs grupas dalībnieki jutās daudz optimistiskāki un mierīgāki. Viņiem bija mazāk psihosomatisko saslimšanu, un garīgā veselība uzrādīja labākus rezultātus.

Kādu mūziku Jūs izmantojt *biodance* sesijās?

Biodance izmanto dažādu mūziku – popu, roku, klasisko mūziku. Būtisks nosacījums, lai tā ir organiska mūzika nevis elektroniska. Piemēram, E.Kleptona, *Pink Floyd* skaņdarbi, afrikāņu bungu ritmi, brazīļu mūzika, kurā kā elements tiek izmantots ūdens. Ir mūzikas izlase, kuru es tradicionāli izmantoju *biodance* sesijās, bet es vienmēr padomāju arī par atsevišķiem skaņdarbiem, kas ir raksturīgi tai zemei, kurā mēs strādājam. Ir patīkami dejot pie sev tuvas mūzikas, tikai tavai tautai raksturīgas. Teksts nav būtisks, nav jāieklausās vārdos, ritms un melodija ir svarīgāka. *Biodance* sesijā var sasniegt sajūtu, ka tu aizlido, kaut ko līdzīgu, kā lietojot narkotikas, tikai dejā tu nenodari sev pāri. Vēlme aizlidot ir mums visiem. Reizēm dzīve ir tik grūta, un tad atslodzei vajag pilnīgu brīvības un lidojuma sajūtu. Taču vienmēr jāpatur prātā, ka pēc lidojuma ir jāatgriežas, tad viss ir kārtībā. Bet ar narkotikām ir tā problēma, ka tu aizlido, bet nevari atgriezties. Reizēm būt mazliet trakam ir ļoti veselīgi.

Cik plaši izplatīta ir *biodance* pasaulē?

Biodance grupas darbojas jau 50 valstīs. Viena no pēdējām valstīm, kurā ir uzsākta *biodance* mācības, ir Japāna, arī Latvija un Austrumeiropa. Brazīlijā, piemēram, katrā pilsētā ir *biodance* skola. Līdzīgi ir Argentīnā, Čīlē, Venecuēlā. Kolumbijā. Ienesot *biodance* Kubā, bija ļoti daudz jāstrādā ar cilvēku brīvību, kas citviet nav tik izteikti. Kultūras normas ievieš savas korekcijas darbā. Piemēram, ASV ļoti grūti bija strādāt ar seksualitāti. Pirms daudziem gadiem, kad R.Toro sāka strādāt ASV, viņiem bija tikai viens iebildums – mēs strādāsim, tikai izņemiet no programmas seksualitāti. Tas tāpēc, ka ASV viss, kas saistīts ar seksualitāti, ir represēts. Seksualitāte ASV tiek ļoti apspiesta, kontrolēta un ierobežota. Ja darbavietā virietis skatās uz tavām kājām, tu vari viņu sūdzēt tiesā. R.Toro šo iebildumu nepieņēma. Šobrīd *biodance* ir jau Kalifornijā, Havaju salās.

Vai strādājot Latvijā arī ir kādas īpatnības, mums raksturīgais?

Latvijā, strādājot grupās, es izjūtu milzīgu vēlmi pēc prieka, pēc kopābūšanas. Latvijā es nejūtu izteiktu individuālītāti cilvēku uzvedībā. Šeit ir viegli strādāt, grupā ir kopības sajūta. Piemēram, Vācijā sabiedrība ir daudz individuālāka. Es domāju, ka tas ir izglītības jautājums, jo cilvēkam ir jābūt

sabiedrības daļai. Latvijā es jūtu arī daudz dziļu sāpju. Tās jāatbrīvo. Sievietes šeit ir kā puķes, un viņu sievišķīgums ir viegls, ja salīdzina ar citām valstīm. Dzīva būtne ir vienāda, lai kur pasaulē atrastos, bet izglītība ir tā, kas ieliek rāmjos, kas padara cilvēkus atšķirīgus.

Arī vīriešiem *biodance* ir ļoti piemērota, lai atgrieztos pie savām saknēm, pie savas būtības, vīrišķības. Vīrietis var iemācīties vīrišķību, tikai esot kopā ar sievieti, un sieviete var attīstīt savu sievišķību tikai kopā ar vīrieti. Es ļoti ceru, ka arī vīrieši atradīs prieku kustībā un dejā, lai savienotos ar savu vīrišķību.

Kā vīrieši uztver *biodance* grupu citur pasaulē?

Parasti grupās 40% ir vīrieši un 60% sievietes. Strādājot Latvijā, es uzzināju, ka vīrieši šeit neapmeklē pašpiederzes grupas, lai uzlabotu savas dzīves kvalitāti. Es grupās vienmēr saku, ka tas ir mūsu uzdevums - iepazīstināt ar *biodance*, lai pa mazam solītim mainītu sabiedrību. Mums nav jāmaina par katru cenu, bet, ja pārmaiņas notiek, tad ir brīnišķīgi.

Grupās sesija vienmēr sākas ar to, ka mēs sēžam un runājam. Mums ir vajadzīga vieta, kur sevi verbāli izteikt, kur domāt, jo mums patīk domāt, mēs esam pieraduši domāt. Mēs sēžam aplī, cilvēki dalās ar savu pieredzi, kā jutušies iepriekšējā sesijā, kā pavadīta nedēļa. Kaut kas mūsu dzīvē notiek, un mēs ar to dalāmies. Es nedaudz pastāstu teoriju, par *biodance* ideju, jo mums ir vajadzīga atļauja, lai ir kāds, kas mums dod atļauju dzīvot un būt. Cilvēkiem vajadzīgs intelektuāls izskaidrojums - kas, kāpēc, kā - tas iedrošina. Ja es saku: „Ej un izbaudi!”, ar to nepietiek. Tad es skaidroju - ja tu izjūti prieku, tad endorfīns tavā ķermenī paceļas, acetilholīns dod tavam ķermenim mieru, tev acis sāk mirdzēt, un vitalitāte ķermenī pieaug. Ā, tagad es saprotu un varu piedalīties. Šī skaidrošana ir nozīmīgs ieguldījums. Pēc šīs pusstundas, ko mēs pavadām sarunās ir pauze, un tad mēs pusotru stundu dejojām. Pilna *biodance* sesija aizņem 2 stundas. Sesijai ir sava struktūra, vadītājs dod instrukcijas, bet katru reizi citās kombinācijās un pie citas mūzikas. Skolotāja darbs ir ļoti radošs. Tāpat kā māksliniekam ir krāsas, bet katru reizi, tās kombinējot, sanāk kas cits. Skolotājs darbā ieliek tik daudz radošo enerģiju, ka viena grupa dienā, tas jau ir daudz. Skolotājs lieto arī dzeju, poēziju, lai atraisītu, iedrošinātu, veicinātu fantāziju, sapņošanu.

Vai jūs zināt, ar kādām problēmām saskaras cilvēki, kuri nāk uz jūsu grupu?

Parasti pirms grupas ir neliela intervija, lai iepazītu cilvēku. Galvenais ir brīva griba, ka cilvēks nāk nepiespiesti, pēc savas izvēles. Bet cilvēki ir noguruši no tā, ka kāds nāk un baksta ar pirkstu viņa dzīvē, izjautā, izprašā. Man nav tiesību tajā jaukties un iztraucēt. Ja kāds negrib ar mani runāt, es nespiežu, cilvēks var nākt un neko neteikt. Es redzu deju, es redzu viņa attīstību dejā, un ar to pietiek. Man nav jāzina, kāpēc kāds raud. Ja kāds grib, lai es uzklāsu, es tur esmu, bet es neuzbāžos ar jautājumiem, lai apmierinātu savu interesi. Jebkuram grupā ir tiesības lūgt palīdzību, dalīties ar savām sāpēm, un ja tas notiek, ja viņš spēj runāt par sevi, tas jau ir liels solis. Runāšana ir uzticēšanās otram, un mēs klausāmies un pieņemam ar mīlestību un cieņu. Cilvēki ir pieraduši nerunāt par grūtībām, visu paturēt sevī, bet tas nav labi, tā ir pārāk liela nasta. Grupā viens otra stāstus dzird un sajūt, ka viņi nav vienīgie, kam ir

grūtības, problēmas, ka citiem ir līdzīgi. Un šī sajūta vieno un atbrīvo. Kad es strādāju Vācijā, pie manis uz grupu nāca studente, kura vienreiz nedēļā brauca uz sesiju 80 km. Pirmajā sesijā, kad sāka skanēt mūzika, pēc trim minūtēm viņa aizgāja stūrī un raudāja. Tā viņa noraudāja visu sesiju, pēc tam piecēlās, pateica uz redzēšanos un aizbrauca. Nākamajā reizē tāpat. Tā viņa brauca veselu gadu. Es tikai raizējos, kā viņa brauks pie stūres, bet viņa vienmēr atbildēja, ka jūtas labi un var braukt. Es nekad nejautāju, kāpēc viņa raud. Es respektēju viņas klusēšanu. Kad viņa raudāja, es viņas acīs redzēju, ka viņa nezina, kāpēc raud. Kad viņa gadu tā bija raudājusi, vienā reizē viņa atnāca smaidīga un paziņoja, ka vairs neraudās.

No *biodance* atziņām:

Pamatā es esmu cilvēks, es piederu Visumam. Dejojot es atmetu savas lomas, un esmu tikai es, tāds, kāds esmu. Cilvēks sāk slimot daudzo lomu dēļ. Es esmu, skolotāja, man jābūt tādai, es esmu mamma, man jādara tas un tas, es esmu; man jābūt, es esmu utt.... ar visu to dzīvojot, ir grūti būt ar savu patieso es, ar savu kodolu, bez uzslāņojumiem.

Biodance dejā var iegūt šo brīvību no lomām, jo dejā es esmu saule, mēness, daļa no Visuma. Šī pieredze ir ļoti dziedinoša. Tā ir atgriešanās dzīvē. Pēc sesijas tu vairs neesi tāds, kā atnākot. Kaut kas ir mainījies. Tu esi aizgājis un atgriezies jau citāds. *Biodance* skatās uz dzīves spēku (*power of life*) Kad mēs atmetam intelektu, zināšanas, domas un ļaujamies būt paši, mūsos ieplūst dzīves spēks. Par *biodance* nav viegli runāt, tas ir tāpat kā izskaidrot, kas ir mīlestība.