



# VIII BALTIJAS BIODANZA FESTIVĀLS

Miers mūsu sirdīs un mūsu pasaulē  
Biodanza metodes potenciāli mūsdienu transformāciju  
laikos

2023.gada 21.- 23.aprīlī

VIETA: Pasākumu studija "Padejosim", Brīvības gatve 401c, Rīga

## Programma:

### Piektdien, 21.aprīlī:

Prezentācijas:

**16:00 – 16:15** Ievads - Baltijas Biodanza skolas izveidotāja un direktora Markusa Štuka (Marcus Stueck, Vācija) uzruna.

**16:15 – 16:45** Antra Sloka Jakovļeva – „Veidot saikni ar dzīvi! Esot te un tagad - psihoterapijā un biodanza nodarbībās. Ar mieru un mīlestību.“

**16:45 – 17:15** Vineta Grīvza – „Fizioloģiskie aspekti mieram mūsos“.

Biodanza metodes viens no galvenajiem mērķiem ir atjaunot dabīgo ķermeņa pašregulācijas spēju un dabīgo potenciālu veicināšanu. Biodanza metodes autors Rolando Toro uzsvēra bioloģisko/fizioloģisko faktoru nozīmi mūsu labizjūtas veidošanā un ir teicis: “Ja manas šūnas jūtas labi, es jūtos labi.” Mūsu organisma fizioloģijā ir ietverts viss dabas viedums kopš dzīvības rašanās uz Zemes un ir svarīgi zināt un apzināties, ka mums piemīt spēja optimizēt mūsu organisma darbību un radīt vairāk miera sevī.

17:15 – 17:30 Pauze

**17:30 – 18:00** Markus Štuks (Marcus Stueck) – „Psiholoģiskie aspekti mieram mūsos“.

Miera psiholoģiskie aspekti gan mūsos pašos, gan pasaulē ir sarežģīti un daudzpusīgi. Miers ir ne tikai konfliktu neesamība, bet arī labklājības, harmonijas un noturības stāvoklis indivīda, sabiedrības un globālā līmenī. Ir daži svarīgi miera psiholoģiskie aspekti. Tie ietver iekšējo mieru, emocionālo inteligenci, konfliktu risināšanas prasmes, līdzjūtību un empātiju, kultūras jutīgumu un iekļautību, noturību un labklājību, kā arī izglītību un izpratni. Kultivējot šos miera psiholoģiskos aspektus sevī un veicinot tos mūsu mijiedarbībā ar citiem un mūsu kopienās, mēs varam veicināt mierīgāku pasauli. Šajā prezentācijā profesors M. Štuks sniedz ievadu savā biocentriskajā veselības teorijā, kas tika izstrādāta pēc dažādu krīžu pārdzīvošanas nesenā pagātnē un arī pašreizējā necilvēcīgajā karā Ukrainā. Šī teorija mēģina ņemt vērā tēmas sarežģītību un identificē darbības jomas, kas saista garīgumu, bioloģiju un psiholoģiju, kā arī citas perspektīvas, lai radītu apstākļus, kas ļauj rast mieru mūsu sirdī un līdz ar to arī mieru pasaulē.

18:00 – 19:00 Pauze

**19:00 – 21:00** Atklāšanas vivencija "Dzīves krāsas".

ar Baltijas Biodanza skolas didaktiskajiem un procesu atbalstošajiem skolotājiem - Markusu Štuku, Markusu Štuku Markusu Štuku Vinetu Grīvzu, Aneti Raikovu, Diānu Stūrmani, Kristiānu Kalniņu, Anitu Čapkovsku, Antru Sloku-Jakovļevu.

## **Sestdien, 22.aprīlī:**

**10:00 – 11:00** Prezentācija „Biodanza potenciāli“ par Baltijas Biodanza skolu un Latvijas Biodanza skolotāju asociāciju pagātnē, tagadnē un nākotnē. Markus Štuks, Vineta Grīvza, Anete Raikova, Diāna Stūrmane iepazīstina ar Baltijas Biodanza skolas aktivitātēm Baltijas valstīs un iezīmē nākotnes vīzijas.

Pauze

**11:15 – 13:00** Vivencija „Saikne ar dzīvi un mieru sevī“ ar Antru Sloku-Jakovļevu

Biodanza ir kā mākslinieka ota uz lielās pasaules gleznas, ko saucam par dzīvi. Tā mūs iekustina un savieno ar dzīves kustību visās tās netveramajās krāsu gammās, un iemāca gleznot savu dzīvi pašiem. Uzticoties dejai, biodanza dod mums iespējas atklāt dziļāk mūsu iekšējo pasauli un ieraudzīt plašāk pasauli ārpus mums. Esot klāt dzīvei te un tagad, varam iegūt vairāk iekšēja miera un atvērties mīlestībai.

### **Pusdienu pauze**

**15:00 – 17:00** Vivencija „Mīlestības Saknes un Spārni“ ar Kristiānu Kalniņu

Cilvēka dzīve bieži tiek salīdzināta ar koku – jo spēcīgāka sakņu sistēma, jo kuplāka zaru rota, jo bagātīgāki ziedi un augļi. Biodanza metodes autors Rolando Toro teicis: “Tā Gaisma, kas ir ikvienā cilvēkā, ļauj mums ieraudzīt vienam otru, satīties, mīlēt un justies mīlētiem”. Savu dzīvību un sakņu izjūtu saņemam no savas dzimtas, tāpat kā savus spārnus, kas dod iespēju doties dzīvē un piepildīt savus sapņu mērķus. Taču ne vienmēr protam un spējam savu dzīvespēku izmantot sev labākajā veidā. Just savas saknes un lietot savus spārnus mums ir jāmācās pašiem. Biodanza ir kā drošs mātes klēpis, kur atjaunot “māju sajūtu”, kas mīt katrā cilvēkā. Biodanza ir atgādinājums par dzīvības svētumu, par dabisko jūtīgumu un saikni ar citiem un pasauli, kas ierakstīts mūsu šūnās. Atverot sirdi, atveram savu dabisko vajadzību dalīties priekā, pateicībā un mīlestībā. Mainot savu iekšējo pasauli, mainās arī pasaule ap mums.

Pauze

**18:00 – 20:00** Vivencija „Barot mūsu sirdis un saiknes“ ar festivāla īpašo viesi Mariju Kanizalesu Heresu (Maria Cañizalez Jerez, Venecuēla/Lielbritānija) un Baltijas Biodanza skolas direktoru Markusu Štuku (Marcus Stueck, Vācija)

Lai barotu mūsu sirdis un attiecības, ir vajadzīgas apzinātas pūles un emocionāla prakse. Tas ietver empātijas izkopšanu, pateicības izteikšanu, autentiskas komunikācijas praktizēšanu, kvalitatīva laika pavadīšanu, piedošanas praktizēšanu, laipnības izrādīšanu un rūpes par savu un citu labklājību. Viens no veidiem, kā to praktizēt, ir Biodanza. Izvirzot prioritāti šai metodei, mēs varam veicināt dziļākas attiecības, radīt pilnvērtīgākas attiecības un izkopt uz sirdi vērstu pieeju dzīvei. Šajā vivencijā divi pieredzējuši skolotāji vadīs jūs šajā procesā un stimulēs ceļu uz mieru mūsu sirdīs un līdz ar to arī mieru mūsu pasaulē.

**20:00** ~ Sertifikātu izsniegšanas ceremonija un svētku ballīte “Pilna pasaule krāsu, prieka un talantu!”

## **Svētdien, 23.aprīlī**

**10:00 – 11:30** Prezentācijas un grupu diskusija par tēmu “Miers mūsu sirdīs un miers mūsu pasaulē. Dažādie aspekti”.

Pauze

**11:45 – 13:30** Svētdienas rīta vivencija „Pieskaršanās māksla – ievads saskarsmes pasaulē ar sevi, ar citiem un dabu.“ ar festivāla īpašo viesi Mariju Kanizalesu Heresu (Maria Cañizalez Jerez, Venecuēla/Lielbritānija)

Pieskaršanās māksla ir veids kā mēs komunicējam un dalāmies emocijās, empātijas un afektivitātes veids pret sevi, citiem un pret dabu. To uzskata par svarīgu starppersonu attiecību sastāvdaļu daudzās kultūrās un sabiedrībās. Pieskaršanās var izpausties dažādos veidos, ieskaitot apskāvienus, kopīgu deju, maīgu kontaktu un daudz ko citu. Šīs prasmes var apgūt ar Biodanza metodi. Šī Biodanza vivencija būs ievads iesācējiem pieskāriena mākslā. Pieskārienam ir daudz priekšrocību. Tas var mazināt stresu, veicināt fizisko relaksāciju, stiprināt saikni un uzticēšanos starp cilvēkiem un uzlabot vispārējo labsajūtu. Pieskārienus var izmantot arī, lai izteiktu pozitīvas jūtas, mīlestību un rūpes vai sniegtu mierinājumu un atbalstu grūtos brīžos. Tas ir veids, kā atrast mieru mūsu sirdīs un pasaulē.

Pauze

**14:00 – 15:30** Atvadu vivencija ar Marcus Stueck un Vinetu Grīvzu, Aneti Raikovu, Diānu Stūrmani, Kristiānu Kalniņu, Anitu Čapkovsku, Antru Sloku-Jakovļevu.

Reģistrācija: [info@biodanza.lv](mailto:info@biodanza.lv) vai mob.tālr.20130000.

Plašāku informāciju festivālu un biodanzu var skatīt interneta vietnēs [www.biodanzalatvia.lv](http://www.biodanzalatvia.lv) un [www.biodanza.lv](http://www.biodanza.lv).

Festivāla organizatori – Baltijas Biodanza skola un Latvijas Biodanza skolotāju asociācija.

## PAR VADĪTĀJIEM:

**Markus Štuks - Prof.Dr.habil.** ir psiholoģijas profesors Leipcijas universitātē un viens no pasaules vadošajiem pētniekiem zinātniski pamatotajā biocentriskās psiholoģiskās veselības pārvaldības jomā. Viņš ir Starptautiskās Biocentriskās pētniecības akadēmijas Leipcīgā dibinātājs. Kopā ar kolēģiem no piecām universitātēm viņš izveidoja pētījumu un bija galvenais tēmu redaktors tēmai “Biocentriskā veselības attīstība un COVID19”, kas publicēts augsti novērtētajā psiholoģijas zinātnes žurnālā “Frontiers in Psychology”. Par zinātnisko doktora darbu par Biodanza metodi kopā ar Leipcigas universitātes pasniedzējiem viņš 2005. gadā saņēma Vācijas zinātnisko balvu “Caseaneum” Donauvortā/Minhenē. M.Štuks ir pasaulē pazīstams un iemīļots skolotājs. Viņš ir Baltijas Biodanza skolas izveidotājs (2010. gada janvārī, Rīgā) un direktors. Baltijas Biodanza skolā šobrīd mācās jau ceturta jauno skolotāju paaudze.

**Marija Kanizales Heres (Maria Canizales-Jerez)** - šogada festivāla īpašā viesskolotāja. Marijas dzimtene ir Venecuēla, viņa daudzus gadus dzīvo un strādā Anglijā, Mančestrā. Ieguvusi bakalaura grādu mūsdienu valodās Mančestras Universitātē un vidējās izglītības pedagoga sertifikātu. Didaktiskā Biodanza skolotāja un Anglijas ziemeļu festivāla organizatore. Specializējusies biocentriskajā izglītībā, Biodanza paplašinājumos "Identitāte" un "Četri elementi". Praktizē klīnikās un regulārās grupās, ar senioriem un ar bērniem un pusaudžiem. Marija tic Biodanza pozitīvajam spēkam kopš pirmās satikšanās reizes 2006.gadā un vēlas izplatīt Biodanza metodi kā ceļu uz labāku garīgo veselību un labsajūtu.

**Vineta Grīvza** - pirmās Baltijas Biodanza skolas absolvente, sertificēta Biodanza skolotāja. Biodanza didaktiskā skolotāja. Maģistra grāds psiholoģijā. Pozitīvās psihoterapijas virziena terapeite. Maģistra grāds ekonomikā. Biodanza metodes ietvaros strādā gan ar pieaugušajiem, gan bērniem. Biodanza nodarbības vada kopš 2012.gada. Latvijas Biodanza skolotāju asociācijas valdes locekle. Pasniedzēja Baltijas Biodanza skolā.

Vineta: Pozitīvā psihoterapija un Biodanza metode ir praktiskas, uz darbību vērstas metodes cilvēka resursu aktivizēšanai un personības attīstībai. Biodanza metode man ir veids, kā iemīlēties dzīvē, pieņemt sevi un citus ar mīlestību un bez kritikas ienest prieku un mīlestības pilnas pārmaiņas dzīvē.

**Anete Raikova** - pirmās Baltijas Biodanza skolas absolvente, sertificēta Biodanza skolotāja. Biodanza didaktiskā skolotāja. Maģistra grāds psiholoģijā. Pozitīvās psihoterapijas virziena terapeite. Biodanza

metodes ietvaros strādā gan ar pieaugušajiem, ar bērniem. Biodanza darba pieredze ar pieaugušajiem un ar bērniem ar garīgās veselības traucējumiem klīniskajā vidē. Biodanza nodarbības vada kopš 2012.gada. Latvijas Biodanza skolotāju asociācijas valdes locekle. Pasniedzēja Baltijas Biodanza skolā.

Anete: Biodanza man ir veids, kā pazaudēt sevi un atrast sevi vienlaicīgi. Pazaudēt – saspringumu, dzīves smagumu, konceptus par sevi un citiem, prāta uzliktos ierobežojumus, ieradumus, izolētību. Un atrast - sevi, savu ritmu, autentisko izpausmi, mirkļa intensitāti, brīvību būt, prieku un piepildījumu.

**Diāna Stūrmane** - pirmās Baltijas Biodanza skolas absolvente, sertificēta Biodanza skolotāja. Biodanza didaktiskā skolotāja. Maģistra grāds jurisprudencē MBA (master business administration). Biodanza darba pieredze ar pieaugušajiem un ar bērniem ar garīgās veselības traucējumiem klīniskajā vidē. Biodanza nodarbības vada kopš 2012.gada. Latvijas Biodanza skolotāju asociācijas valdes locekle. Pasniedzēja Baltijas Biodanza skolā.

Diāna: Katru dienu mēs izdejojam savu dzīvi, pat arī, ja mēs to neapzināmies. Biodanza ir dzīves poēzija, dzīves deja un kustība, kas veicina mūsu dzīves procesu. Biodanza ir ceļš, kā caur deju varam atbrīvoties no sev nevajadzīgi uzliktajiem ierobežojumiem un dzīves smaguma ritmiem, tā ir iespēja savienoties ar tām vibrācijām, kas palielina mūsos spēku, prieku, mieru un veselīgu harmoniju.

**Kristiāna Kalniņa** - pirmās Baltijas Biodanza skolas absolvente, sertificēta Biodanza skolotāja. Maģistra grāds veselības aprūpē. Mākslas terapeits ar specializāciju "Deja un kustība". Profesionālais bakalaura grāds Mākslinībā. Biodanza nodarbības vada kopš 2012.gada. Vada izglītojošas Biodanza meistarklases un seminārus pieaugušajiem, bērniem un ģimenēm. Latvijas Biodanza Skolotāju asociācijas valdes locekle. Baltijas Biodanza skolas procesu atbalstošais skolotājs.

Kristiāna: Mans dzīves aicinājums vienmēr bijusi un joprojām ir medicīna tās plašākajā nozīmē. Manuprāt, biodanza ir visaptverošākais holistiskākais un dziedinošākais veids, jo apvieno un savstarpēji integrē gan fiziskās, gan psihoemocionālās, gan sociālās veselības aspektus. Mēs esam tas, ko mēs jūtam, redzam, domājam un darām, un esam veseli, ja visus šos aspektus spējam sevī harmoniski apvienot. Biodanza ir ļoti palīdzējusi man pašai un esmu laimīga ar savu pieredzi un zināšanām, dalīties ar ikvienu, kurš vēlas savā dzīvē justies piepildītāk, vieglāk un harmoniskāk!

**Anita Čapkovska** - pirmās Baltijas Biodanza skolas absolvente, sertificēta Biodanza skolotāja. Maģistra grāds darba aizsardzībā. Profesionālā augstākā izglītība tirgzinībā, komercdarbībā un tiesību zinātnēs. Biodanza nodarbības Limbažos vada kopš 2012.gada. Vada izglītojošas Biodanza meistarklases un nodarbības. Baltijas Biodanza skolas procesu atbalstošais skolotājs.

Anita: Biodanza man nozīmē izdejot dzīvi, iepazīt sevi un citus caur mūsu būtību - sirdi, atklājot prieka un laimes sajūtu sevī, rodot piepildījumu un gandarījumu būt tam, kas esmu. Redzēt pasauli mirdzam visās varavīksnes krāsās! Biodeja dod man brīnišķīgu iespēju kādu gabaliņu krāsainās varavīksnes dāvāt arī citiem un skaistākais, ko varu darīt - parādīt kā dejot šo dzīves deju!

**Antra Sloka - Jakovleva** - otrās Baltijas Biodanza skolas absolvente, sertificēta Biodanza skolotāja. Sociālo zinātņu maģistra grāds psiholoģijā. Praktiskā psihologa diploms. Eksistenciālā virziena un grupu psihoterapeite. Biodanza nodarbības pieaugušajiem vada kopš 2016.gada. Ikdienā konsultē pieaugušos individuāli, veido un vada praktiskus seminārus un terapijas grupas personības attīstībai, emocionālai veselībai un garīgai izaugsmei. Baltijas Biodanza skolas procesu atbalstošais skolotājs.

Antra: Esmu savā dzīves ceļā patstāvīgi un pastāvīgi pieredzot, mācoties mīlēt, būt klātesošai un apzinātai. Radu un veidoju vidi, kurā cilvēkam ir iespējas atklāt, patiesi satikties, dziļāk izzināt un pieņemt savu nezināmo, slēpto daļu, atklāt savu potenciālu un būt tam, kas ESI. Biodanza mani ir veicinājusi atklāt sevi un dzīvi no jauna, piepildīt to vairāk ar mīlestību un paplašināt savu profesionālo redzējumu un darbību.