

# Deju un kustību terapijas meistarklase dzemdību atbalsta personām

**Kas vadīs:** deju un kustību terapeite, psihoterapeite- Elçin Akturan (Turcija)

**Kad:** 25.- 26. augusts

**Cikos:** 10.00- 17.00

**Dalības maksa:** 120 eiro

## Meistarklases mērķi:

1. Apkopot un praktizēt vēl nedzimuša un dzimstoša bērna pamatkustību patternus;
2. Apkopot un praktizēt dzemdējošas sievietes kustību paternus (angl.- *birthing movement patterns*);
3. Praktizēt tādus Kestenbergas kustību profila kustību paternus, kā zīšana un košana, vilņošānās/ šūpošanās un bangošana/ dzimšana;
4. Praktizēt Bartenjefas fundamenta mugurkaula galvas-astes savstarpējo saistību ar fokusu uz piekāpšanās- grūšanas prom un sniegšanās pēc- vilkšanas klāt paterniem;
5. Pielietot kustību empātijas prasmes diādēs;
6. Novērot, kādas izmaiņas- pēkšņas vai ilgstošas/ nepārtrauktas- notiek ķermeniskajās sajūtās strādājot pāri un kas tam seko- pretestība vai pieņemšana.;
7. Radīt vēl nedzimušā bērna un dzemdējošas mātes improvizētu dzimšanas deju diādēs;
8. Tas, kurš kustās, un liecinieka lomu apkopojums autentiskās kustības tradīciju kontekstā;
9. Praktizēt pieredzēšanu, liecinieka lomu dzimšanas dejā un to, kā caur savu psiholoģisko projekciju apzināti transformēt piedzīvoto pieredzi ar otru personu, izmantojot mākslu;
10. Praktizēt dziedāšanu, izmantojot Irmgardas Bartenjefas Fundamentus, elpas atbalstu;
11. Radīt improvizētu grupas dzimšanas deju, izmantojot elpas atbalstu, dziedāšanu un/ vai klusēšanu;
12. Grupas ietvaros diskutēt par psiholoģiskajām sakarībām starp dzimšanas kustību paterniem un to personu, kas kustās un liecinieka savstarpējās attiecības.

