**Kristiāna Kalniņa** – raksts grāmataiCeļvedis improvizācijā **“Improvise to learn. Learn to improvise”** Izdots: Improplus.eu, 2016 (angļu val.)

**BIODANZA** dzīves radītpriekam un jūtīgai improvizācijai

Ikviens cilvēks šajā pasaulē ir piedzimis kā mākslinieks ar iekšēju nepieciešamību radīt savu dzīvi. Dzīve – tā ir brīvi pieejama bagātība, kura rodas no dabiskas, vitālas, brīvi plūstošas enerģijas. Cilvēka radošums var izpausties sarunā, mūzikas radīšanā, dzejas lasījumā, spontānā dejā, brokastu svinēšanā un jebkurā citā mākslas formā. Radošuma izpausme ir savas identitātes atklāšana, iespēja pieredzēt un atklāt sevi citos, kā arī prasme integrēt citu cilvēku uztveri sevī. Tas nozīmē paaugstināt savu dzīves kvalitāti visā tās pilnībā. Kādēļ cilvēkiem tik ļoti ir nepieciešams radošums un māksla? Tā ir ne tikai vajadzība pēc skaistuma, dzīves dažādības un daudzveidības, dažkārt tā ir iekšēja impulsa vadīta vēlme justies dzīvam, būt savas dzīves radītājam un improvizatoram!

Būt dzīvam nozīmē būt pastāvīgā radīšanas un improvizācijas procesā - mēs katrs vienlaikus esam gan vēstījums, gan radījums, gan radītājs. Radošums ir iedzimts impulss izpaust sevi un sevī mītošo pārpilnību. Vienlaikus tā ir arī pieticība, izvēloties tikai vienu no visām daudzajām dzīves piedāvātajām iespējām un uz to koncentrējot visu savu uzmanību un mīlestību. Radīšana ir emocionāls pārdzīvojums, kuram piemīt spēcīgs dzīvības impulss izlaust sev ceļu pasaulē. Cilvēka dzīve līdzinās kokam, kurš dzimst no sīkas sēklas, pieaugot kļūst aizvien spēcīgāks, uzzied un dāsni nes augļus pasaulei mīlestības vārdā.

Diemžēl, mūsdienu sabiedrībā radošums tiek apspiests visos līmeņos jau kopš agras bērnības. Kā teicis Biodanza metodes izveidotājs čīlietis Rolando Toro Araneda, radošā impulsa apspiešana kavē indivīdu realizēt to, ko viņš jūt, un liek dzīvot, izpaužot sevi pēc ārēji noteiktiem modeļiem un rāmjiem sev nepiemītošā, neraksturīgā veidā. Tas kavē organisma dzīvās sistēmas dabisko pašorganizējošo plūsmu un izjauc dabisko spēju sadarboties ar apkārtējo pasauli, kas izraisa smagus traucējumus organisma pašregulējošajās sistēmās un atspoguļojas arī ķermeņa veselības stāvoklī. Austriešu/amerikāņu ārsts, biologs un psihoanalītiķis Vilhelms Raihs (Vilhelm Reich) uzskatīja, ka jau no agras bērnības indivīds pārdzīvo konfliktus starp instinktiem un vēlmēm no vienas puses, un ģimenes, kā arī sabiedrības prasībām, no otras, un nevēlamās emocijas tiek apspiestas ar ķermeņa muskuļu palīdzību, radot t.s. “muskuļu bruņas”, un tas noved pie ķermeņa deformācijām, sāpēm un slimībām. Rolando Toro apgalvo, ka radošo impulsu spontānās izpausmes apspiešana var izraisīt gan psihosomatiskas slimības, gan depresīvus stāvokļus. Mūsu ķermenis ir patiess un nespēj melot. Tātad, lai saglabātu veselību, ir jāmeklē veidi, kā dzīvot saskaņā un harmonijā ar savu ķermeni, emocijām un jūtām. Tikai caur sava dabiskā radošuma atbrīvošanu varam izkļūt no „cietuma”, kurā esam ļāvuši sevi ieslēgt, un atgūt drosmi, pašpārliecību, dzīvesprieku, spēju dzīvot ar aizrautību un vieglumu. Caur radošumu mēs attiecības ar savu dzīvi veidojam paši!

Dzīvot nozīmē būt kustībā - katrs solis, katra apzināta kustība, pat ieelpa un izelpa ir kā DEJA, bet mūsu ķermenis - kā jūtīgs instruments. Mēs varam mācīties dejot pa dzīvi un brīvi improvizēt, gūstot patiesu prieku un piepildījuma izjūtu, aizvien brīvāk, radošāk un aizraujošāk!

**Dejas būtība**

Skaidrojošajā vārdnīcā jēdziens DEJA tiek definēts kā “*Horeogrāfiskās mākslas veids, kura galvenie izteiksmes līdzekļi ir ķermeņa harmoniskas kustības, kas ritmiski izkārtotas noteiktā kompozīcijā, tempā, dinamikā.”* Deju - ne tikai kā mākslas veidu, bet arī kā emocionālās izpausmes formu, sociālo mijiedarbību vai fizisko vingrinājumu – lieto visdažādākajās kultūrās. Dejā var paust ideju vai izstāstīt stāstu. Deja ir neverbāla komunikācija starp cilvēkiem. Daudzās kultūrās deja ir bijusi svarīga pašizpausmes, ceremoniju, reliģisku notikumu un veselības rituālu sastāvdaļa. Vissenākā dejas funkcija ir rituālās dejas, kuru mērķis bija pietuvoties Dieviem, lai saņemtu to labvēlību labai ražai, veselībai, veiksmei medībās, u.c. Svarīga dejas misija ir radīt kopības izjūtu starp cilvēkiem. Deja rada kopīgu svētku sajūtu un prieka izpausmi.Dažkārt sabiedrībā sastopams priekštats, ka deja ir vienīgi konkrētu soļu kombinācija. Taču deja ar saviem noteikumiem un konkrētiem soļiem var slāpēt dabisko vēlmi pēc izpausmes, radošuma un improvizācijas prieka. Dejas improvizācijas pamatā ir ļaušanās mirkļa sajūtām, tiek atmesti visi dejas stereotipi un nav būtiski, kā tas izskatās no malas – pats galvenais ir dejot un ļaut ķermenim izpausties tā, kā tas jūtas. Pagājušā gadsimta sākumā ar brīvu un radošu pieeju dejai sevi pieteica amerikāņu dejotāja un ģeniāla improvizatore Aisedora Dunkane (Angela Isadora Duncan). Caur viņu pasaule iepazina deju bez noteiktiem soļiem, deju kā dejojošās personības paplašinājumu un pašizpausmes veidu. Šāda pieeja devusi ierosmi ne vien mūdienu laikmetīgās dejas attīstībai, bet arī terapeitisku metožu attīstībai, kurās izmanto deju un kustību, lai palīdzētu psihosomatisku slimību ārstēšanā, vārdos neizsakāmu emocionālu grūtību risināšanā, lai atbrīvotu ķermeņa sasprindzinājumus, kuri ir biežākais sāpju iemesls, kā arī spēcinātu cilvēka personību gan fiziski, gan emocionāli. Brīvā deja palīdz attālināties no ikdienā ierastās loģiskās un pragmatiskās dzīves uztveres un pietuvoties savai intuitīvajai un emocionālajai pusei, kura sevī glabā ievērojamu neizmantotās radošās enerģijas daudzumu.

**Kas ir Biodanza metode**

Pie dziedinošas un brīvi radošas dejas metodes pieskaitāma arī Biodanza metode, Latvijā pazīstama arī ar latviskotu nosaukumu BIODEJA. Biodanza® ir pasaules mērogā sertificēta cilvēka integrācijas un izaugsmes sistēma. Metodes nosaukums veidots no “Bio” - *dzīve, bioloģiska izcelsme, dzīvība* un “Danza” – *kustība ar nozīmi*, *deja*. Biodanza ir gan radošās aktivitātes izpausmes veids, gan dabiskā radošuma atjaunošana. Caur Biodanza ir iespēja stiprināt savu identitāti, attīstīt savas pašizpausmes, radošuma un komunikācijas spējas, savu muzikalitāti un mākslinieciskās spējas, pilnveidot uztveri ar visām 5 maņām (redzi, dzirdi, tausti, smaržu un garšu), uzlabot kustību koordināciju un kustību valodu, attīstīt jūtīgumu attiecībās ar sevi un citiem, un vienkārši justies labāk. Šeit nemācās konkrētas dejas vai īpašus soļus. Biodejā ikvienam ir iespēja pieredzēt, kā ļaujoties savam iekšējam impulsam, rodas sava deja, un šajā mirklī notiekošais iegūst pavisam citu nozīmi. Brīva un radoša deja ir mākslas darbs, kas rodas “šeit un tagad”, un tai vienmēr ir arī dziedinoša nozīme.

Biodanza metodes vispusīgā emocionāli, fiziski un sociāli atveseļojošā iedarbība ir pierādīta daudzos zinātniskos pētījumos. Idejas autors un izveidotājs ir čīlietis Rolando Toro Araneda (1924 – 2010) - psihologs, biologs, antropologs, mākslinieks. Viņa pirmie novērojumi par dejas pozitīvo ietekmi radās pagājušā gadsimta sešdesmitajos gados *Santiago de Chile* universitātes klīniskās slimnīcas psihiatriskajā nodaļā darbā ar saviem pacientiem. Vēlāk savus pētījumus viņš turpināja, vadot grupas veseliem cilvēkiem, un viņam radās aizvien vairāk atbalstītāju. Toro sākotnējais mērķis bija izveidot metodi, ar kuras palīdzību pozitīvā veidā palīdzēt cilvēkiem. Apkopojot vairāku gadu pieredzi, tika izveidots mācību kurss Santjago universitātē, bet 1970. gadā Čīles Pontifikālajā Katoļu universitātē tika oficiāli reģistrēts metodes nosaukums: “Psihodinamiskā kustība”, kuru vēlāk pārdēvēja par *Biodanza*. Sākot ar 1984. gadu, biodeja sāka savu ceļu Itālijā, tad visā Eiropā un vēlāk arī Austrālijā, Dienvidāfrikā un Latīņamerikas valstīs. Jaunākās valstis, kurās ienākusi biodanza ir Japāna, Latvija un nesen arī Krievija. Lielbritānijā joprojām darbojas Toro nodibinātais Internacionālais Biocentriskais fonds IBF (International Biocentric Foundation), kurš reģistrē un aizsargā firmas zīmi Biodanza®, lai tā saglabātu sistēmas integritāti un kvalitāti. Pēdējo 40 gadu laikā Biodanza ir izveidojusies par bagātīgu terapeitisku metodi ar aptuveni 250 deju vingrinājumiem un bagātīgu īpaši atlasītu mūzikas kolekciju. Ir izstrādāti daudzi metodes paplašinājumi, piemēram, klīniskā biodanza cilvēkiem ar dažādiem veselības traucējumiem, biodanza ar bērniem, pusaudžiem, grūtniecēm, pāriem. Arī biodanza masāža, Aqua Biodanza, jeb biodanza ūdenī, un citas.

Biodanza metode ietver plašas zināšanas antropoloģijā, bioloģijā, fizioloģijā, neirozinātnēs, kinezioloģijā, psiholoģijā, psihoterapijā, u.c. Izstrādājot biodejas metodoloģiju, R.Toro pētījis arī apziņas paplašināšanas veidus, senu cilšu šamaniskos rituālus, lai labāk izprastu ķermenī notiekošos bioloģiskos un bioķīmiskos procesus un atrastu labāko veidu, kā stimulēt ikvienā dzīvā organismā esošos dabiskos pašatjaunošanās un pašregulācijas mehānismus. Viņš ticēja, ka Biodanza var kļūt par universālu metodi fiziskās un garīgās veselības atjaunošanai un profilaksei, un tā var palīdzēt veidoties jaunai veselīgākai sabiedrībai visā pasaulē. Līdz pat sava mūža beigām R.Toro mācīja Biodanza principus visā pasaulē un pēc viņa nāves šo iesākto darbu turpina viņa skolnieki, starp kuriem ir arī viņa bērni un mazbērni. Par savu darbu Rolando Toro bijis nominēts Nobela miera prēmijai.

R.Toro teicis: “vienkārša informācijas saņemšana neveicina zināšanas. Mācīties nozīmē aktīvi un radoši līdzdarboties, vispirms “izjust mācīšanos” un tikai pēc tam “domāt par iemācīto”. Mācībām jāsniedz intelektuāls baudījums, poētiska ekstāze, zinātniska kaislība. Lai izdzīvotu pasaulē, pirmkārt, ir jābūt cilvēcīgam un motivētam dzīvot, un šādas dzīves avots ir aizrautība un radošums”. Biodanza pieredze var palīdzēt atgūt pazaudēto saikni ar dzīvi. Biodanza metodoloģiskais pamats ir biocentriskais princips, kas nozīmē, ka “dzīves centrā ir pati dzīve”, dzīvības saglabāšana un attīstība. Savas dzīves centrā ir pats cilvēks ar savu iedzimto potenciālu, ar dabisku vajadzību izpaust sevi vislabākajā iespējamajā veidā.

**Biodanza iedarbība**

Biodanza autors Rolando Toro uzskatīja, ikvienam indivīdam piemīt iedzimts ģenētiskais pamatpotenciāls, un to raksturo piecas līnijas, starp kurām jābūt līdzsvaram: vitalitāte, afektivitāte, kreativitāte, seksualitāte, transcendence. Tas nozīmē dabisku dzīvesprieku, jūtīgumu un intuīciju, spēju izbaudīt katru dzīves mirkli, būt aizrautīgam un radošam ikvienā dzīves situācijā un dzīvot saskaņā ar sevi, citiem, dabu un Visumu. Ik nodarbība sniedz mentāli un fiziski atveseļojošu efektu caur apzinātām un atkārtotām kustībām, daudzveidīgām dejām, katrai dejai atbilstošu mūziku un jūtīgu neverbālu komunikāciju grupā, kas rada daudzveidīga emocionāla pārdzīvojuma pieredzi. Lai iegūtais efekts saglabātos, nodarbības jāapmeklē ik nedēļu. Biodanza ir veids, kā atgriezties pie sevis un atgūt jaunu dzīves līdzsvaru, tā palīdz kļūt atvērtākam un pārliecinātākam, paplašina pasaules uztveri, pārklāj traucējošās jūtas ar jaunu un pozitīvu dzīves pieredzi. Tā ir brīnišķīga iespēja padarīt savu dzīvi krāsaināku, jo ikreiz ir iespēja gan vispusīgi izkustēties, gan satikt labus draugus.

Biodanza nodarbība ilgst 1,5 – 2 stundas, un tās mērķis ir gūt iekšēja emocionāla pārdzīvojuma pieredzi (*vivencia* “ceļojums pašam pie sevis”). Nodarbība sākas ar sarunu aplī, un vadītājs pastāsta par nodarbības tēmu. Šis ir arī laiks sarunai grupā pēc katra izvēles, iespēja dalīties ar savām sajūtām un pieredzi pēc iepriekšējās nodarbības. Tālāk seko dejošanas daļa. Katrā nodarbībā tiek izmantotas daudzveidīgas un dažādas intensitātes kustības, dejas un īpaši atlasīta mūzika katrai dejai. Pirms katras dejas vadītājs pastāsta par dejas ideju, kā to izpildīt un parāda savu deju. Biodanza vadītāju grupā sauc par “skolotāju” (tulkojumā no “fasilitator” – tas, kurš parāda, atraisa, iedvesmo). Pēc tam katrs dalībnieks ir aicināts izdejot savu deju, ļaujoties “šeit un tagad” sajūtām. Nodarbības pirmajā daļā dejas ir aktīvas, lai atraisītu kustību prieku, veidotu kopīga piedzīvojuma sajūtu ar citiem, pārskaņotos no ikdienas domām uz aktīvu darbību un izpausmi, atbrīvotu muskuļus no ikdienā uzkrātās spriedzes un stresa. Šajā nodarbības daļā tiek aktivēta simpātiskā nervu sistēma – sirdsdarbība un elpošana ir paātrināta, un ķermeņa muskuļi darbojas ar pilnu jaudu. Nodarbības vidusdaļā mūzika un kustības pamazām kļūst lēnākas un jūtīgākas. Tās ir vairākas dejas pa vienam vai kopā ar citiem, kuru laikā vadītājs aicina aizvērt acis un ļauties relaksācijai. Šajā laikā sirdsdarbība un elpošana palēninās, ķermeņa muskuļi atslābst un nervu sistēmai ir iespēja atjaunoties un dziedināties. Līdzīgs efekts ir medicīniskajai hipnozei. Biodanza šo brīdi dēvē par integratīvo transu, kas rada harmonijas un laimes sajūtas. Tā laikā aktīva ir parasimpātiskā nervu sistēmas daļa, kuru nespējam kontrolēt ar apziņu. Šajā brīdī - kaut uz dažiem mirkļiem - ir iespēja atgriezties laikā, kad savā dzīvē esam jutušies vislabāk. Iespējams, pat līdz esībai mātes dzemdē vai ieņemšanas brīdim, un šajā brīdī grupa kļūst par “mātes klēpi”, kas rada iespēju justies pilnīgā drošībā, atjaunoties un atdzimt no jauna. Tikpat pakāpeniski notiek atgriešanās no dziļās, transformējošās pieredzes. Pamazām pieaug mūzikas ātrums un dejas kļūst aktīvākas. Nodarbības nobeigums ir kā atgriešanās no ceļojuma - ar jaunu pieredzi un enerģiju, jaunā kvalitātē, ar jaunu skatu uz dzīvi. Katra nodarbība ir unikāla, katra atšķiras ar tēmu, dejām un tajā iegūto pieredzi.

Lai iegūtais efekts saglabātos un nostiprinātos, nodarbības ieteicams apmeklēt regulāri vienu reizi nedēļā. Iknedēļas nodarbībās iegūto pieredzi iespējams padziļināt tematiskajās vienas vai vairākdienu nedēļas nogalēs, kur īpašs akcents tiek likts uz vienu vai divām līnijām. Kreativitātes līnijas nodarbības ir atraktivitātes un radošuma pārpilnas, jo tajās papildus dejām izmanto gan zīmēšanu, gan darbu ar mālu, gan visdažādākos vingrinājumus ar balsi, gan dzejas radīšanu, gan improvizācijas teātri, u.tml.

Biodanza metode sniedz iespēju izveidot jaunu un veselīgu uztveres un prāta reaģēšanas musturu jeb modeli, ar to pamazām aizstājot dzīvē iepriekš saņemto un ikdienā lietoto. Metodes unikalitāte slēpjas tajā, ka caur mūziku, ķermeņa kustībām un pozitīvām emocijām izdodas piekļūt zemapziņas daļai, kuru sargā prāta barjera. Ikvienā biodanza vivencijā vienlaicīgi darbojas daudz pozitīvu faktoru, kuri pamazām atraisa dzīves laikā prātā un apziņā iestrādātos aizsardzības mehānismus, kurus nav iepējams mainīt ar prāta diktētu apzinātu pārmācīšanos. Biodanza mērķis ir virzīt apziņas un zemapziņas veidoto uzvedības modeli pozitīvā virzienā. Piemēram, prieka aizliegumu pārvērst dzīvespriekā, ierobežotības izjūtu – uzticībā, bailes – mīlestībā. Ja stress ir tikai apziņas līmenī, to iespējams mazināt vieglāk, piemēram, ar sarunu, bet ja stress ir ilgstošs, izmaiņas skar ķermeni, radot dziļas izmaiņas organisma iekšējā vidē līdz pat šūnu un gēnu līmenim. Biodanza nodarbība ir kā emociju “ātrvārāmais katls”, kurā tiek izmanti visi iespējamie dziedinošie faktori – gan atraisoša, uzrunājoša mūzika, gan daudzveidīgas kustības ar iespēju izpaust un sajust pašam sevi, gan daudzveidīga sadarbība un jūtīga mijiedarbība ar citiem grupas locekļiem. Rolando Toro Biodanza nosaucis par cilvēku satikšanās poēziju. Pēc viņa vārdiem - lai dziedinātu savu dzīvi, cilvēkam vajadzīga pieņemšanas izjūta no savas sugas pārstāvjiem, bet lai atveseļotu sabiedrību, ir nepieciešama “mīlestības atombumba”! Kā liecina pēdējos gados veikti pētījumi, pozitīvs kontakts un jūtīgi pieskārieni pazemina asinsspiedienu un nomierina sirds ritmu, pazemina stresa hormona kortizola izdalīšanos un paaugstina hormona oksitocīna, tā saucamā “mīlestības hormona”, līmeni. Biodanza ietekme ir vienkārša, tieša un tūlītēja, pie tam, katra nodarbība sniedz jaunas atziņas un iedvesmu dzīvei.

**Pētījumi par biodejas iedarbību**

Ir veikti daudzi pētījumi, lai noskaidrotu vai Biodanza metode patiešām ir efektīvs veids veselības uzlabošanai. Luciano Trončins (Luciano Tronchin) - psihologs no Itālijas - sākotnēji uzskatīja, ka cilvēki vienkārši liek sev noticēt, ka Biodanza viņiem palīdz. Pēc viņa uzskatiem, neesot iespējams radīt izmaiņas cilvēka ķermenī gan fiziski, gan garīgi. Viņš veica eksperimentu ar 150 cilvēku grupu, salīdzinot Biodanza ar aerobiku. Rezultāti pēc 3 mēnešiem parādīja, ka cilvēkiem, kuri bija apmeklējuši regulāras Biodanza nodarbības 1 reizi nedēļā, veselības stāvoklis bija uzlabojies par 33%, taču tiem, kuri regulāri nodarbojās ar aerobiku vairākas reizes nedēļā - tikai par 16,7%. Turpinot pētījumu vēl 9 mēnešus, viņš secināja, ka Biodanza grupas dalībnieku dzīves kvalitāte bija uzlabojusies par 50,9% un izmaiņas bija gan fiziskas, gan garīgas. Bija samazinājies stresa līmenis, paaugstinājās pašvērtējums, cilvēki spēja efektīvāk regulēt savas emocijas, samazinājās psihosomatiskie traucējumi un samazinājās bailes no kontakta ar apkārtējiem cilvēkiem.

Vācu biologs, psihologs un zinātnieks Markus Štuks (Marcus Stück) no Leipcigas universitātes aizstāvējis Eiropā pirmo habilitētā doktora grādu par imūnglobulīna izmaiņām cilvēku organismā Biodanza ietekmē, pierādot, ka pietiek pat ar dažām nodarbībām, lai dalībniekam statistiski nozīmīgi palielinātos imūnglobulīna A līmenis asinīs, uzlabotos relaksācijas izjūtas, laimes un dzīvesprieka rādītāji.

Markus Štuks kopā ar Alehandru Villegas (Alejandra Villegas) kopš 1998. gada ir veikuši eksperimentus 10 sesiju Biodanza programmai, kurā salīdzinājuši 150 dažādus psiholoģiskos un fizioloģiskos rādītājus, piemēram, emociju regulācija, fiziskā veselība, psiholoģiskā veselība, ādas reakcijas, asinsspiediens, imūnglobulīna A līmeņa maiņa u.c. Sākotnējie rezultāti no eksperimentālās kontroles grupas pētījumiem Argentīnā un Vācijā atklāj būtiskas izmaiņas uz cilvēka psiholoģisko veselību un personību jau pēc 3 mēnešu kursa. Vēl pēc 3 mēnešiem, kuros cilvēki nenodarbojās ar Biodanza, iepriekš iegūtais efekts bija nostabilizējies. Tas liecina to, ka Biodanza efektivitāte saglabājas ilgstoši, un tā ir šīs metodes unikalitāte. Ilgtermiņa dalība Biodanza nodarbībās rada pozitīvu ietekmi uz cilvēka izturēšanos un veselību, atstājot nozīmīgas pārmaiņas uz dzīves kvalitāti ilgtermiņā.

Vienīgi vesels cilvēks spēj izmantot savu radošo potenciālu visā pilnībā. Biodanza dod laiku un telpu, kurā varam atklāt pasauli, ieklausoties sevī, un sajust vēstījumu caur miljoniem skaņas vibrāciju, kurās ar mums komunicē visa apkārtējā pasaule, daba, Visums. Un tad - ļauties brīvai un jūtīgai improvizācijai, radot savu dzīvi tās visskaistākajā versijā “šeit un tagad”!

Izmantotie materiāli:

1. *Toro Rolando Araneda. Biodanza metodology. Baltic Biodanza school mācību materiāli*
2. *Biodeja Latvijā.* [*http://www.biodeja.lv/biodeja/biodeja-latvija/*](http://www.biodeja.lv/biodeja/biodeja-latvija/)
3. *Kristiāna Kalniņa “Deju un kustību terapijas ietekme uz ķermeņa tēlu 14-15 gadus vecām meitenēm ar stājas traucējumiem” Maģistra darbs RSU 2010*
4. *Kristiāna Kalniņa “Dejot, lai kļūtu par sevi” Baltic Biodanza school sertifikācijas darbs 2014.*
5. *Tronchin Luciano Riflessione sugli effetti psicologici e fisiologici della biodanza, 2006.* [*http://www.centrobiodanza.altervista.org/pagina-475053.html*](http://www.centrobiodanza.altervista.org/pagina-475053.html)