

## „KRĀSU VIBRĀCIJAS VESELUMAM“

Krāsu vibrācijas veselumam nozīmē apvienot vienotā veselumā savu intuīciju, jūtas un emocijas, ķermeņa sajūtas, dvēseli un prātu. Tas nozīmē būt apzinātam šajā laikā un telpā, reālajā dzīvē šeit un tagad, būt saskaņā ar sevi, pasauli, Visumu un radīt.

Šis ir aicinājums sajust krāsu vibrācijas ar visām maņām, sataustīt ar pirkstiem, redzēt savā aktīvajā iztēlē un vizualizācijā, apzināt savas ķermeniskās sajūtas, emocijas un jūtas, ieklausīties savā intuīcijā un citos cilvēkos, kā arī izteikt pašam sevi ar krāsu, vizuālo tēlu, vārdu, skaņu vai kustību.

Šis ir aicinājums uz krāsu spēli un radošu pašizpausmi. Jums ir iespēja piedzīvot sevi krāsās, izmēģināt jauno un iespējams apzināt Jūsu slēptās spējas, attīstīt radošumu, radošas spējas un paplašināt robežas.

Jums būs iespēja:

- būt dabiskā saskaņā ar sevi;
- spontāni un brīvi izpaust sevi bez vērtējuma radošā atbalstošā vidē;
- mazināt saspringumu un trauksmainību, kā arī izdegšanas sekas.

Cikls ir savstarpēji saistīts vienotā veselumā, apzinot jūtu, emociju, domu un ķermeņa mijiedarbību.

Ar krāsām var iekrāsot savu dzīvi, gūstot prieku no radošā procesa vien. Turklāt mākslas terapijā ir iespēja apzināt neapzināto, apjaust savas slēptās spējas un ieraudzīt kādu dzīves situāciju pavisam no citas puses, reālajā dzīvē mainot to, kas traucē justies harmoniski un laimīgi.

**Nodarbību dalībnieki:** Lai nodrošinātu personiskāku pieeju, dalībnieku skaits grupā ir ierobežots (max. 7 dalībnieki). Nav nepieciešamas nekādas priekšzināšanas mākslā. Pirms grupas uzsākšanas paredzēta individuāla tikšanās ar katru dalībnieku, par laiku vienojoties individuāli.

**Laiks:** ceturtdienās **2020.gadā no 13.februāra līdz 23.aprīlim plkst.18:30-21.** Iespējams pievienoties līdz 27.februārim.

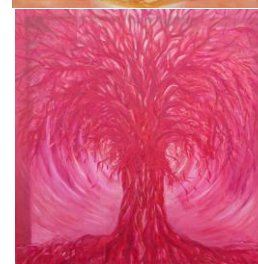
**Vieta:** Rīgā, Dzelzavas ielā 19 (netālu no t/c "Domina").

**Maksa par grupu** (cenā iekļautas materiālu izmaksas): maksājot par visu 11 tikšanās reižu ciklu uzreiz 190 EUR, par mēnesi (četrām reizēm) – 80 EUR, maksājot katru reizi - 30 EUR.

**Ja vēlaties veļtīt laiku sev, lūdzu, zvaniet 29488445 vai rakstiet: [dvisnola@lu.lv](mailto:dvisnola@lu.lv),** norādot savu vārdu, uzvārdu un telefona numuru, lai varam sazināties un norunāt individuālu tikšanās laiku pirms grupas sākuma.



**Grupā vadītāja Dace Visnola, Dr.paed., Mag.sc.sal.** – sertificēta mākslas terapeite un smilšu spēles terapijas praktizētāja, mākslas skolotāja, māksliniece, lektore, mentore un radošu semināru vadītāja dažāda vecuma cilvēkiem.



Mākslas terapijas grupas ar krāsu un simbolu spēlēm vadītas 12 gadus. Katra mazliet citādāka atbilstoši dalībnieku vajadzībām. Ar prieku savā pieredzē dalos ar studentiem universitātē, semināros, radošās darbnīcās, kā arī vadu mākslas terapijas grupas par mandalām, labirintiem, mītiem u.c.

Darbības jomas mākslas terapijā – pārmērīga stresa un trauksmes pārvarēšana, izdegšanas sindroms, psihosomatiski, psihiskās un garīgās attīstības traucējumi, emocionālas grūtības un personības izaugsme pieaugušajiem un bērniem individuāli un grupā.

Tālākizglītībā kopumā 1,5 gadus papildinātas zināšanas ārzemēs pie speciālistiem ASV, Lielbritānijā, Zviedrijā un Dānijā. Esmu piedalījies vairākos starptautiskos mākslas izglītības un mākslas terapijas semināros un konferencēs ar referātiem, pētījumu rezultātiem un radošām darbnīcām Latvijā, Austrijā, ASV, Lielbritānijā, Itālijā, Grieķijā, Lietuvā un Somijā. Nozīmīgu pieredzi gūstu no 2011.gada regulāri tiekoties ar Eiropas mākslas terapeitiem NEAT (Network of European Art Therapists) ietvaros un tagad esmu EFAT (European Federation of Art Therapists) dibinātāj biedre, kā arī IEATA (International Expressive Arts Therapies Association) biedre.

Kopš studijām ASV savā mākslas terapijas grupu praksē jau vairākus gadus izmantoju ekspresīvās mākslas cilvēka veselumam. Praktiski balstos uz pieredzi, kas gūta iedvesmojoties no ekspresīvās mākslas terapeitēm Nataly Rodgers, Anin Utigaard, Lisa Herman, Cathy Malchiodi u.c. Mazliet par mākslu lomu veselumam, kā arī par pieredzēto un pārdomām ASV studiju laikā manā rakstā "The Role of Art in the Exploration of Personality as Wholeness (Mākslas loma personības kā veseluma izpētē)," kas publicēts izdevumā "Izglītība zinātnei un praksei" Rīga: LU Akadēmiskais apgāds, 2018, 73-96 un pieejams:

<http://doi.org/10.22364/izup.07>

Par mākslas terapijas ietekmi uz stresu un trauksmi veikts pētījums kopā ar D.Sprūdžu, M.Ā Baķi, A.Piķi "Effects of art therapy on stress and anxiety of employees," kas publicēts Proceedings of the Latvian Academy of Sciences, Vol. 64, Nr.1/2, 2010, 85-91 pp. un pieejams:

[https://www.researchgate.net/publication/259980104\\_Effects\\_of\\_art\\_therapy\\_on\\_stress\\_and\\_anxiety\\_of\\_employees](https://www.researchgate.net/publication/259980104_Effects_of_art_therapy_on_stress_and_anxiety_of_employees) vai  
[file:///C:/Users/Dace/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge\\_8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/17\\_raksti\\_2010\\_Visnola\\_stress\\_p85\\_91%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Dace/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge_8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/17_raksti_2010_Visnola_stress_p85_91%20(1).pdf)

**Mīli... Radi... Esi...**