

KUSTĪBA PLŪSMĀ ROKASGRĀMATA

Ref: 101089508

KUSTĪBA PLŪSMĀ (MOVE TO FLOW)

Move to Flow is a new two-level programme to do a physical activity based on natural movements. This Handbook explains the results of the Move to Flow and the programme.



**Co-funded by
the European Union**

Redaktore: Celia Marcen¹

Autori: Celia Marcen¹, Pau Soria Jato², Miguel Ángel Ortega¹, un Antonio Cardona-Linares¹

1 Saragošas universitāte. ENFYRED Pētījumu grupa

2 La Cristalería Espai Esportiu

ISBN: 978-84-09-57060-7

Izdots 2023. gadā, Veska (Spānija)



**Co-funded by
the European Union**

Eiropas Savienības finansēts. Paustie viedokļi un uzskati atspoguļo autora(-u) personīgos uzskatus un ne vienmēr sakrīt ar Eiropas Savienības vai Eiropas Izglītības un Kultūras izpildaģentūras (EACEA) viedokli. Ne Eiropas Savienība, ne EACEA nenes atbildību par paustajiem uzskatiem.

SATURS

1	Ievads	3
2	Projekts “Kustība plūsmā”	6
2.1.	Kas ir Kustība plūsmā	7
2.2.	Mērķi	10
3	“Kustības plūsmā” programma	12
3.1.	Deja un daba	14
3.2.	“Kustības plūsmā” kopiena	16
3.3.	Kustību apraksts un analīze	22
3.4.	Īpaši norādījumi sešu kustību apmācībai	42
4	Programmas novērtējums	45
4.1.	Projekta aptauja	46
4.2.	Projekta aptaujas rezultāti	50
5	Aktivitātes: apmācību semināri un konferences	61
6	Secinājumi & ieteikumi	63
	Atsauces	66
	Pielikumi	70
	Tabulu un attēlu saturs	

IEVADS

Celia Marcen

1. IEVADS

Kustība plūsmā ir inovatīva un motivējoša fitnesa sistēma, kas apvieno dažādas fiziskās aktivitātes, kuru pamatā ir vienkāršas, dabiskas, ārtelpā un dabā balstītas kustības. Lai to sasniegtu, šīs kustības aizsācēji iedvesmu smēlās no cilvēka kustībām, dabas un dzīvniekiem. Kustība plūsmā ir uz zemes balstītas kustības - jautras, izaicinošas un efektīvas. Šī programma ir izstrādāta, lai uzlabotu spēku, jaudu, elastību, mobilitāti un koordināciju visu līmeņu fitnesa entuziastiem. Neatkarīgi no tā, vai vēlaties trenēties patstāvīgi, trenēties kopā ar profesionāli vai piedalīties grupu nodarbībās, Kustība plūsmā būs piemērota ikvienam un spēs iesaistīt ikvienu. Šī projekta mērķis ir radīt programmu, kas piemērota visām auditorijām un jo īpaši iedzīvotāju grupām, kam parasti ir grūtības piekļūt fiziskām aktivitātēm, veicinot fizisko aktivitāti un garīgo un fizisko veselību.

Šajā ziņā projekta "Dabiska kustība" (Erasmus+ Sports, reference 101089508) mērķis ir izstrādāt, īstenot un popularizēt jaunu, uz dabu balstītu mācību programmu, kas īpaši paredzēta neaizsargātām iedzīvotāju grupām. Projekta 12 mēnešu laikā partneri no trim valstīm (Spānijas, Latvijas un Serbijas) ir īstenojuši šādas projekta aktivitātes:

- a) veikuši vajadzību analīzi;
- b) izstrādājuši anketu jaunās programmas ietekmes novērtēšanai;
- c) izstrādājuši triju elementu programmu (dzīvnieku, augu un elementu pasaule) divos līmeņos (iesācējiem un profesionāļiem) un pilnu apmācības metodiku;
- d) izplatījuši izstrādāto programmu un Rokasgrāmatu, izmantojot dažādus plašsaziņas līdzekļus, kas paredzēti

dažādām mērķauditorijām (tīmekļa vietnes, sociālos tīklus, noslēguma konferences).

Projekta konsorcijs:

- Koordinē bezpeļņas organizācija La Cristalería, kas dibināta 2018.gadā un atrodas Leidā (Spānijā). Organizācija specializējas sociāli izglītojošā atbalsta sniegšanā ar sporta palīdzību, sadarbībā ar pētnieku grupu no Saragosas Universitātes (ENFYRED pētniecības grupa (S53_23R)).
- Biedrība "Latvijas Sporta izglītības iestāžu "Direktoru padome" (turpmāk - LSIIDP) ir dibināta 2003.gadā ar mērķi risināt jautājumus, kas saistīti ar sporta skolu un sporta klubu darbību Latvijā, pārstāvēt to intereses valsts institūcijās un citās organizācijās, kā arī veicināt jaunatnes sporta attīstību un pilnveidot sporta sistēmu Latvijā.
- LAGERTA (Serbija) ir sporta organizācija, kā mērķis ir uzlabot veselību un veicināt visu paaudžu veselīgu dzīvesveidu, izmantojot visu līmeņu fizisko izglītību, fiziskās aktivitātes un citas dzīvesveida izmaiņas, nodrošinot dažāda veida fiziskās aktivitātes un neformālās izglītības pasākumus saistībā ar veselīgu dzīvesveidu.

PROJEKTS
“DABISKA KUSTĪBA”
KUSTĪBA PLŪSMĀ

Celia Marcen

2. PROJEKTS DABISKA KUSTĪBA

2.1. Par ko ir Kustība plūsmā?

Kas ir Kustība plūsmā? Kā šī programma var palīdzēt uzlabot labbūtību un labsajūtu?

Tā ir jauna metode, kurai ir saistība ar divām kontrastējošām apmācību sistēmām (un filozofijām) – Dabisku kustību un Dzīvnieku kustību.

Dabiska kustība ir reģistrēta fitnesa sistēma, kas apvieno jogu, breika dejas un meditāciju. Kustību mērķis ir uzlabot mobilitāti, spēku un izturību, bet tā var kalpot arī kā meditācija. Tā ieguva popularitāti pandēmijas laikā, pateicoties tās vizuāli pievilcīgajai Dabai. Arvien vairāk cilvēku uzsāk vingrinājumus paklājiņiem, lai uzlabotu savu ķermeni un prātu, izmantojot kustību praksi, ko sauc par "Dabisko kustību", izmantojot tikai ķermeņa svaru. Dabiskā kustība ir plūstošs pārvietošanās veids, kas var uzlabot spēku, stabilitāti un mobilitāti. Dažiem cilvēkiem tas ir meditācijas veids. Šī prakse ieguva popularitāti koronavīrusa pandēmijas laikā, un tās vizuālā pievilcība ir novedusi pie tā, ka kustības Instagram kontam seko vairāk nekā 200 000 fanu. Tā tika dibināta 2010.gadā. Noguruši no fitnesa industrijas koncentrēšanās uz spēku, šīs kustības piekritēji vēlējās izpētīt citas kustību disciplīnas, un pēc tam, kad bija nodarbojušies ar parkūru, breika dejām un cirka priekšnesumiem, tie izveidoja kustību, ko nosauca par Dabisku kustību (Bowman, 2017).

Dzīvnieku kustība ir uz zemes balstīta kustību sistēma ar ķermeņa svaru, kas izstrādāta, lai uzlabotu virkni prasmju, tostarp ātrumu, spēku, izturību, elastību, mobilitāti un stabilitāti, un tās ideja ir tāda, ka var pielāgot savu vingrojumu programmu atbilstoši personīgiem mērķiem. Vingrinoties, notiek plūsma no vienas pozīcijas uz otru, izmantojot stabilizējošos muskuļus. Jaunākie pētījumi liecina, ka tas var palīdzēt uzlabot visa ķermeņa stabilizāciju un elastību. Lai gan, pareizi izpildot Dzīvnieku kustību, var

izskatīties pēc brīvās kustības bez piepūles, pētījumi liecina, ka galvenais ir pareizi apgūt tehniku, un ir svarīgi apgūt kustības pareizi. Dzīvnieku kustība ir radusies Kolorādo štatā kā krustojums starp breika dejām, jogu un vingrošanu, un tā plūstošās kustības palīdzēja vingrojumam iegūt popularitāti sociālajos plašsaziņas līdzekļos, jo tā piekritēji publicēja video ar savu praksi.

Kad sākās koronavīrusa pandēmija un valstīs visā pasaulē tika izsludināta karantīna, daudzi cilvēki palika bez piekļuves savām ierastajām sporta zālēm un fitnesa studijām. Cilvēki meklēja veidus, kā uzturēt fizisko formu mājās (netraucējot kaimiņus), un daži atrada Dzīvnieku plūsmu. Fitnesa kultūra jau bija sākusi mainīties, un arvien vairāk cilvēku nolēma, ka intensīvāki treniņi ne vienmēr ir risinājums. Lai gan joga un pilates parasti ir ļoti populāras sievietes vidū, Dzīvnieku vairāk piesaista vīriešus. Dzīvnieku plūsma ir daudz sarežģītāka nekā izskatās, un to var pielāgot katra spēju līmenim.

Dabiskā veidā veiktus vingrinājumus varētu uzskatīt par "kustību meditāciju", jo tie ļauj savienoties ar sevi un vingrināt ķermeni tā, lai jūtos labi, jo vingrojot, cilvēks koncentrējas uz katru ķermeņa daļu un kustībām tik ļoti, ka nav laika domāt par neko citu. Tas ir veids, kā līdzsvarot savu prātu un ķermeni (Buxton et al., 2020; Matthews et al., 2016; Pyka et al., 2017). Savā vistīrākajā, dabiskajā formā tā ir pilnvērtīga un visaptveroša pieredze ar dabas pasauli. Apgūstot prasmīgas un pielāgojamas kustības, daba kļūst par vispilnīgāko pieejamo treniņu vidi. Ervans Le Korejs (Erwan Le Corre, 2019), pasaulē pazīstamās fitnesa sistēmas MovNat radītājs, īstenoja misiju, lai cilvēku modernajā dzīvē no jauna ieviestu dabiskās kustības, izmantojot senāko kustību prasmju kopumu: staigāšanu, skriešanu, balansēšanu, lēkšanu, rāpošanu, kāpšanu, peldēšanu, celšanu, nešanu, mešanu, ķeršanu un pašaisardzību.

Šodien efektivitāti balstītajā sabiedrībā fiziskās aktivitātes ir kļuvušas mākslīgas un garlaicīgas – vairāk kā pienākums, ja ne pat sods. Cilvēks trenē ķermeņa daļas, nevis visu ķermeni, un ir zaudēta kustību tieksme. Cilvēkam ir vajadzīga vienkāršība, jēga, mērķis, iedvesma un prieks. Mums jāatgriežas pie dabas.

Pasaules Veselības organizācija norāda, ka katru gadu 25 % Eiropas iedzīvotāju cieš no depresijas vai trauksmes; līdz pat 50 % hronisku slimības lapu iemesls ir depresija/trauksme, un aptuveni 50 % smagu depresiju netiek ārstētas. Šīs kaites ir briesmīgi saasinājušās COVID-19 pandēmijas uzliesmojuma, slēgšanas un apgrūtinātā vai neesošā tiešā kontakta un saziņas dēļ. Iedzīvotāju fiziskās, garīgās un sociālās veselības atjaunošana ir prioritāte ne tikai Eiropā, bet arī visā pasaulē (PVO, 2010.gads).

Ja COVID-19 mums atstāja kaut ko labu, tad tas bija atklājums daudziem cilvēkiem par a) vitāli svarīgo nepieciešamību kustēties un iesaistīties fiziskās aktivitātēs; b) iespēju veikt pieejamas fiziskās aktivitātes bez sarežģītiem vai dārgiem materiāliem vai iekārtām; c) jaunus un inovatīvus aktivitāšu meklējumus, kas lauž rutīnas robežas.

Ir pietiekami pierādīta un aprakstīta saikne starp fizisko aktivitāti un garīgo veselību (Kandola un Stubbs, 2020; Marconcin et al., 2022; Stockwell et al., 2021), kā arī starp fizisko aktivitāti un labklājību (Eime et al., 2013; Hunter et. al., 2019).



2.2. Mērķi

Šīs Rokasgrāmatas mērķis ir izklāstīt Kustības plūsmā teorētiskos un praktiskos pamatus, kā arī tās priekšrocības. Lai to sasniegtu, ir izvirzīti šādi mērķi:

- 1.- Analizēt Kustības plūsmā priekšrocības (fiziskās, garīgās un sociālās), izmantojot aptaujas anketu, kuras rezultāti tika apspriesti ar ieinteresētajām personām, lai izdarītu secinājumus.
 - Apkopot aptaujas rezultātus dažādām vecuma grupām, dzimumam un sociālekonomiskajam statusam.
- 2.- Izstrādāt bezmaksas, vienkāršu un progresīvu apmācību programmu Kustības plūsmā treneriem.
 - Izskaidrot katras projektētās kustības nozīmi.
 - Izstrādāt programmu divos līmeņos – iesācējiem un profesionāļiem – ar divām kustībām katrā līmenī.
 - Aprakstīt un demonstrēt katru no kustībām, kā arī soļus, kas nepieciešami to pareizai mācīšanai un izpildei.

KUSTĪBA PLŪSMĀ ROKASGRĀMATA



KUSTĪBAS PLŪSMĀ PROGRAMMA

**Antonio Cardona-Linares, Pau Soria Jato, un Miguel
Angel Ortega**

3. PROGRAMMA “KUSTĪBA PLŪSMĀ”

3.1.- Deja un daba

Pēc pandēmijas sabiedrība vairāk nekā jebkad agrāk apzinājās veselības jēdziena nozīmi un to, ka fiziskās aktivitātes to daudzveidīgajās izpausmēs ir viens no tās pīlāriem. Saziņa ar dabu un fiziskās aktivitātes kļuva par izeju no šīs izolētības. Par valsts un privāto organizāciju prioritāti kļuva nepieciešamība, lai visiem iedzīvotājiem, tostarp visneaizsargātākajiem slāņiem, būtu pieejami vienkārši personīgi līdzekļi, kas ļautu attīstīt veselības jēdzienu ar plašāku nozīmi, kurā apvienoti fiziski-emocionāli-psiholoģiski aspekti, kas pavada cilvēku labklājību. Dabiskās kustības projekta mērķis ir nodrošināt indivīdam šos vienkāršos un nepieciešamos instrumentus, kur deja un daba apvienojas tā, lai veselība pavadītu indivīdu viņa vai viņas dzīves procesā.

Šos terminus pētīja dažādi autori, kuri piešķīra šim binomam konsekvenci. No Cardona (2009) darba turpmāk piedāvājam trīs lieliskus autorus, kuri pētīja saikni starp deju un dabu.

A) **Mērija Vigmena** (Hannovera, 1886 – Berlīne, 1973) deju definē šādi: "Deja ir dzīva valoda, kas runā par to, ka cilvēks ir gan sūtītājs, gan starpnieks, jo viņa ķermenis ir izteiksmes līdzeklis. Kad dejojot cilvēka emocijas atbrīvo vēlmi padarīt redzamus tēlus, kas vēl ir neredzami, šie tēli izpaužas kā pirmā izpausmes forma tieši caur ķermeņa kustībām."

Viņa definē savu darbu, pamatojoties uz šādiem principiem:

- Viņa respektē telpu, piešķir tai dzīvību, baidās no tās un stājas tai pretī;
- Vigmena nepiekrīt, ka mūzikas pavadījumam ir kāda ietekme vai rezonanse uz viņas deju;
- Viņas darba metode tiecas uz diviem mērķiem: dejojāja pašrealizāciju ceļā uz pilnību un viņa individualitātes integrāciju grupā;
- Elpošana ir visas kustības avots. Lai gan krūškurvis un iegurnis ir tās centrs.

Tās sastāvā ir trīs fāzes:

1. Improvizācijas vingrinājumi: virzīt audzēkni, lai sasniegtu pilnību vingrinājumos.
2. Audzēknis kļūst par autentisku instrumentu.

3. Sasniegt augstāko izteiksmes pakāpi, kad žests pārstāj eksistēt kā tāds un kļūst par radošu aktu. "Es gribu kļūt kā viena no savām dejām, pazust kopā ar tām, izdzīvot tās..."

B) **Emīls Žaks Dalkroze** (Vīne, 1865 – Ženēva, 1950), ierosina vairākus aspektus, kas jāizpēta, lai attīstītu ķermeņa harmoniju (Barila, 1987):

1. Dažādu veidu izpēte, kā no muskuļu relaksācijas stāvokļa pāriet uz dažādām vertikālām pozām.
2. Elpošanas ietekmes izpēte uz dažādām organisma daļām stāvus pozā.
3. Līdzsvara izpēte stāvus pozā.
4. Attiecību izpēte no stāvus pozas starp ķermeni un telpu.
5. Smaguma centra pārvietošanas veidu izpēte uz citām ķermeņa daļām sajūtu impulsa ietekmē.
6. Dažāda garuma soļi nepārtraukti vai izmērāmi.
7. Dažādi soļu garumi un to saistība ar enerģiju un ilgumu.
8. Skaistas soļu, skrējienu vai lēcienu progresijas.
9. Dažādas soļu, skrējienu vai lēcienu apstāšanās formas.
10. Žesta sākumpunktu izpēte atkarībā no tā, vai tajā iesaistīts viss ķermenis vai tā daļa.
11. Muskuļu aiztures un opozīcijas, kas regulē vienas ķermeņa daļas žestu attiecības ar citām.
12. Ietekme starp ķermeņa nostādnēm un skatuves materiālu.
13. Žestu un gaitas attiecības.
14. Attiecības starp balsi, gaitu un žestu.
15. Žestu saistības vai disociācijas atkarībā no ilguma vai enerģijas.
16. Divu saistītu cilvēka ķermeņu attiecību izpēte.
17. Attiecību izpēte starp grupas ķermeņiem.

C) **Isadora Dunkana** (Sanfrancisko, 27.maijs 1878 – Nica, 14.septembris 1927), uzskata deju par pielūgsmes objektu. Viņa piešķīra ķermeņa izteiksmei noteiktu estētisku vērtību, ko akceptēja visa viņas laika inteliģence. **Barila** (1987), apkopo I.Dunkanas domas par deju:

a) Daba: dabas vērošana ir neaizstājams un būtisks nosacījums, lai atklātu un apgūtu kustību patieso nozīmi. Skatoties uz jūru, Isadora pēkšņi izjūt vēlmi dejot. Viņa drīz vien saprot, ka cilvēks ir zaudējis dabiskās kustības izjūtu, un apstiprina, ka tikai dabā dejotājs atradīs iedvesmas avotu.

b) Skaistums un forma: viņa uzskata, ka kustība rodas tieši no formas. Viņa vēro dabu, meklē skaistākās formas un atrod īsto brīdi, lai izteiktu to, ko viņa dēvē par "šo formu dvēseli". Pārlicināta, ka dejotājam ir

pastāvīgi jābūt ciešā saistībā ar "cilvēka mākslas darbiem un dzīvās dabas aspektiem".

c) Ritms: viņa uzskata, ka tas ir pirmatnējs; ir nepieciešams no jauna atklāt lielo meistarību ritmu: "...saliecot ķermeni bez pretestības tā kadencionālajam ritmam, es, iespējams, spēšu atklāt gadsimtiem zudušo cilvēka kustību ritmu". Tādējādi Isadoras dejas ritms ir ritms, kas atbilst harmonijas likumiem, ko veido viļņošanās un nepārtrauktība; jo Visumā "viss piesaista viens otru".

3.2.- Dabiskās kustības apvienība

Lai izprastu plūsmas jēdzienu, ir jāapraksta divas galvenās plūsmas, kas, mūsdiā, ir šā jēdziena saknes un piešķir tam konsekvenci.

5 ritmu teorija.

Gabriela Rota (Gabrielle Roth, 1992), piecu ritmu radītājs un autors, no kuriem viens ir Plūsma, raksta šādus apsvērumus:

‘Kad gars neiedvesmo ķermeni, ķermenis nonāk visdziļākajā inercē. Un inerces jeb "iestrēģšanas" stāvoklī ne emocijas, ne domas neplūst... mēs mēdzam iekrist atkarību izraisošos procesos vai uzvedībā, lai nejustu, un šī nejūtība izdzēr visu mūsu vitalitāti (...) Ķermenis jūtas nošķirts no sirds, bet sirds savukārt nošķirta no prāta... Tas dažkārt liek mums domāt vienu, just otru un darīt trešo, tādējādi destabilizējot visu mūsu būtību.’



From the blog The Threads of the World, Gabriel Roth is quoted as referencing: 'Blogā The Threads of the World (tulk. Pasaules pavedieni) ir citēts Gabrielas Rotas: '5 ritmi ir Gabrielas Rotas ķermeņa darba un garīgā darba pamatā. Tie ir teritorijas karte, kas jau tūkstošiem gadu ir fascinējusi daudzus cilvēkus, un šī teritorija patiesībā ir teritorija, kas nozīmē būt pilnvērtīgākam cilvēkam, nekā to no mums prasa lielākā daļa ikdienas dzīves'.

1.attēls. Gabrielas Rotas 5 ritmi. No: <https://undobrasil.com.br/5ritmos/>.

No pašas autores tīmekļa vietnes (<https://www.5rhythms.com/es/gabrielle-roths-5rhythms/workshops/>) varam redzēt, ka 5 ritmi ir vienkāršas, definētas un plašas kartes personīgai izpētei. Iegremdēšanās šajās kartēs dod mums laiku un telpu, lai baudītu mācības, koncentrētos uz mērķi, pārvarētu pretestību un dejotu aizsaulē. Iespēja apzināti, neprognozējami un radoši kustēties kopā ar līdzīgi domājošām dvēselēm..

Šo deju veido cikls, kas pazīstams kā "Vilnis" un sadalīts 5 atsevišķos ritmos: plūdums - staccato - haoss - liriskums un klusums, kas savukārt ir saistīti ar pamatemocijām, dabas elementiem un dažādiem apziņas stāvokļiem. Tā viņa izveidoja vitāli svarīgu ritmisko karti, uz kā balstās prakses filozofija, ceļvedi dzīves izpratnei no ķermeņa un tā kustību izjūtas. Prakse palīdz attīstīt ķermeņa apzināšanos un apzinātības stāvokli ikdienas kustībās, pilnveidojot fiziskās sajūtas un uztveri. Cilvēks iegūst lielāku

vitalitāti, pārveido stīvus kustību modeļus par plūstošiem. Cilvēks arī bagātinām savu izteiksmes valodu un ķermeņa kustību iespējas. Caur dejas radošo izpausmi notiek atbrīvošanās no ķermenī uzkrātās emocionālās enerģijas, un cilvēka prāts kļūst mierīgs, cilvēks jūtas viegli un sasniedz vitāla miera stāvokli, kurā integrē visu, ko piedzīvo. Pieci ritmi ļauj pamatot personīgo pieredzi par to, kas cilvēks ir, šeit un tagad, bez spriedumiem un gaidām, un stiprina saikni ar visu, kas cilvēku ieskauj: "Ritms ir rutīna, kas papildīta ar klātbūtni. Tas ir ieradums, kas kļuvis svēts" (Kent Nerburns (Kent Nerburn)).

Īss izvērsums par pārējiem četriem ritmiem, ko definē autors: (<https://loshilosdelmundo.wordpress.com/>).

- ❖ Stacatto: ir definēšanas un izsmalcināšanas meistars. Tas ir ritms, kurā mēs izsakām dzirdēto ar uzsvērtām, izteiksmīgām kustībām, leņķiem, līnijām, malām un formām, un mēs it kā esam pārgājuši no iekšējās enerģijas kustības klausīšanās, piešķirot tai fizisku formu. Mēs sakām "jā" un "nē", atveroties kaut kam vai atgrūžot to prom. Tēva, Uguns un Sirds ritms. Posms no bērnības līdz pubertātei. Tas ir sacelšanās laiks, kad ar vīrišķās enerģijas palīdzību mēs skaidri izsakāmies un uzsveram to, kam ticam. Tā nav cīņa pret kādu, pat ja tās šķiet vardarbīgas kustības, bet gan iekšējā cīņa ar visu, kas mūs satrauc. Mēs ņemam to, kas mums patīk, un atstājam to, kas nepatīk. Mēs augam, bet jau tagad spējam izvēlēties, veidojot savas jūtas caur skaidrām un lauztām formām. Nekas vairs neplūst.
- ❖ Haoss: paziņojums par formu meklējošu radošumu. Tas sastāv no pieļaušanas, aicināšanas, iedrošināšanas, pamudināšanas, atlaišanas; vienkārši koncentrējoties un ļaujot tam, ko mēs saucam par prātu, atkāpties no kustības. Prāta atslābums. Sievišķās un vīrišķās enerģijas, mātes un tēva enerģijas, ar zemi un uguni saistītās enerģijas integrācija, kur kustības ir vienlaikus plūstošas, nepārtrauktas, apļveida un izteiktas, kur satiekas melodija un ritms. Pusaudža un ūdens stihijas ritms. Tavs ķermenis kustas tā, kā tas vien prot, turp un atpakaļ ar savu unikālo izjūtu, kuru tev nav paredzēts saprast. Jūs ļaujaties sev un baudāt vīrišķā un sievišķā savienību vienā ritmā. Tas ir ļoti līdzīgi cilvēku attiecībām, tikpat aizraujoši un kaislīgi, cik haotiski un nekontrolēti. Tavs ķermenis kustas ātrāk par tavām domām, un visam ārpus tavas būtības un mirkļa vairs nav vērtības un nozīmes. Enerģija koncentrējas un eksplodē visapkārt, jo jūs jūtat, kā tā izplešas un tiecās atstāt sevi, ar ko jūs pārplūstat. Dalieties ar

enerģiju, kas jūs ieskauj, ar spēku sūtot to citiem un vienlaikus atbrīvojoties no smagās nastas.

- ❖ **Lirika:** ir sintēzes un integrācijas meistars. Tas ir valdzinājuma ritms, kas rada pašu kustību, izmantojot viļņus un formas un savā ziņā izšķīdinot cieto formu. Šeit kustība pārsniedz fiziskā ķermeņa robežas. Tas ir brieduma un gaisa stihijas ritms. Enerģija, kas lika jums justies smagnējam, ir izplūdusi, un jūs kā fēnikss jūtaties atjaunots. Jums gribas lēkt, lidot, smieties, sajust jaunu gaisu, raudāt no prieka... Tā ir atgriešanās pie sākuma caur plūstošu ritmu, kas neļauj pārstāt justies labi. Jūs domās meklējat tos, kurus visvairāk mīlat, un cenšaties ar viņiem savienoties, jo jūsu būtība ir ārpus ķermeņa un tiecas ceļot pie viņiem. Tā ir mīlestība, tā ir kaislība, tā ir skaidrība, tā ir atceršanās, tā ir vieglums, tā ir skaistums.
- ❖ **Klusums:** līdzjūtības un miera meistars. Ritms, kurā ir nodoms, sajūta vai impulss vēlmei izpaust Vienotību. Kustība, dejojājs, elpa un ārējā telpa "ir viens", un tāpēc šis ritms, iespējams, visvairāk atgādina stāvošu vai kustīgu meditāciju. Tā ir saikne starp ikdienišķo un maģisko, parasto un svēto. Līdzjūtības un ētera ritms. Vecumdienas posms. Atpūta un prieks iebrūk caur muzikālu mieru. Tas ir laiks, kad meklēt sevī mieru, kas ir visa šī procesa kulminācija. Lai atjaunotu saikni ar Zemi un citiem, lai atgrieztos pie sākuma. Pamazām jūsu ķermenis un prāts pieprasa mieru un atzinīgi novērtē telpu, kurā ieskatīties tikai sevī. Iespējams, vieta, kur mēs to darījām, nebija vislabākā vide, jo pietrūka Zemes smaržas un mežu mitruma, kuros uzaugām. Vienoti ar pasauli, ar jaunu enerģiju, jūs atkal atceraties, kāpēc jums patīk dejojot.

Šo kustību var definēt arī kā ļoti vienkāršu aerobikas vingrinājumu, kas sākas, piešķirot nozīmi attiecībām ar ķermeni un elpu, pievēršot lielu uzmanību ķermenim un elpai, un šādā veidā ar rūpīgi izvēlētas mūzikas un vadītas informācijas palīdzību vedina cilvēku ar nelielu vai nekādu pieredzi kustību jomā veikt no ļoti lēnām līdz uzsvērtākām, akcentētām un precīzām kustībām un no diezgan enerģiskām kustībām līdz ļoti maigām, kas atspoguļo aizrautību, lai atgrieztos pie lielāka miera, kas vērsts uz elpu un dažādām fiziskā ķermeņa daļām.

Šajā darbā mēs koncentrējamies uz plūstošu kustību, izliektu ritmu, kas cenšas atrast kustības nepārtrauktību un liek apzināties sava ķermeņa svaru. To veido nepārtrauktas, plūstošas, apļveida, smagnējas kustības, kas līkumotā veidā iet cauri visam ķermenim. Tā ir transformācijas, sievišķības kustība, un tā ir saistīta ar Ūdens stihiju. Plūstošais ritms iemieso

nepārtrauktu, apaļu kustību, apļveida deju, ar ko mūs baro Zeme, radot bezgalīgi mainīgu sfērisku formu elpas ritmā, kur katra kustība rada nākamo, bezgalīgā turpinājumā.

Šis ritms nekad nepārstāj nest mūs uz radošuma viļņa - kad kontakts ar to tiek zaudēts, tad mēs nolaižamies uz zemes ar salauztām sirdīm, laužtiem kauliem un laužtiem solījumiem.

No bloga *Connaissancesaction* lasām: "Plūst nozīmē ļauties dzīves atsaucīgajai, adaptīvajai un mainīgajai Dabai. Kad mūsu kājas ir piezemētas, ķermenī izpaužas plūduma īpašības, un mūsos dabiski rodas uzticība dzīves atbalstam. Šāds stāvoklis ļauj izgaist ķermeņa stīvumam'.

Atgriežoties pie Rotas bloga, viņa norāda, ka vīrieši un sievietes, kas iemieso plūstošo ritmu, ir kustīgi un elastīgi un ļaujas savām kājām, būdami pārliecināti, ka tās aiznesīs viņus tur, kur viņiem ir jādodas.

Tas ir ritms, kas cenšas atrast kustību nepārtrauktību, apzinoties ķermeņa svaru. Tā ir nepārtraukta kustība, apļveida, smaga, saskarē ar Zemi, kustība, kurā viena lieta pārvēršas citā, bērnības posms, mātes un Zemes elements. Jūs jūtat, kā jūsu ķermenis plūst telpā, tas palīdz jums ļauties, internalizēt un izmantot sievišķo enerģiju sevī. Tas palīdz atrast zināmu mieru, aizmirst lietas, kas uztrauc un ko šķiet, ka jāpārveido nepārtraukto pārmaiņu procesā. Tu atstāj Zemi, kuras daļa esi, bet pie kuras esi pilnībā pieķēries.

Lai to izdarītu, mēs sākam pamazām kustēties, sekojot mūzikas ritmam. Mēs stiepjāmies, viļņojāmies, izjūtam katras kustības svaru telpā un izgudrojam savu taizemiešu chi. Stingri atbalstoties ar kājām uz grīdas, uztveram kustības, ko raksturo kājas, rokas un plaukstas, nepārtrauktā apļveida evolūcijā. Mēs koncentrējamies uz vēderu, katra kustība sākas un beidzas tur: tas paceļas ar ieelpu, pārspīlēti un ilgstoši, un nogrimst un sarūk ar izelpu caur muti. Kad gars kustas, mēs vienkārši plūstam līdzī mūzikai. Nav viena veida, kā skriet.

Thai Chi

Kardona (Cardona, 2009), runājot par tai-či, atsaucas uz Stīvena (Stephen, 1986) darbu. Ir jāsāk ar Tao, kas nav reliģija, bet gan pasaules uzskats. Tao pārvalda dabas elementu attīstību. Tas pārvalda Visumu. Tā ir vitāli svarīga enerģija. No tās dzimst visas lietas. Šo enerģiju veido In un Jaņ. Sākotnējā enerģija ir vienota enerģija, ko mēs uztveram kā divus atšķirīgus polārus spēkus, bet zinām, ka viens bez otra tie nepastāv.

Thai Chi pauž Tao. Vērojot dabu un tās kustības, senie daoisti radīja Thai Chi Chuan. Thai Chi tiecas uz savstarpēji papildinošu enerģiju savienību, kad tās apvienojas, tās rada enerģiju, bet, kad tās tiek atdalītas, tās tiek zaudētas. Pirms turpinām, noskaidrosim, ko nozīmē enerģija: tas ir dinamisks spēks, kas plūst nepārtrauktā plūsmā un cirkulē pa visu ķermeni.

Plūsma ir kā asinsrite vai relaksēta elpošana, kas notiek bez kritikas un pašnovērtējuma. Cilvēks nevar piespiest plūsmu. Tā plūst, līdz mēs to bloķējam.

Enerģija ir ķermeņa cieto struktūru pamats. Savukārt nedzīvā matērija nav nekas cits kā enerģija, kuras vibrācijas ātrums atšķiras no citu dzīvju vibrācijas ātruma. Tātad enerģija ir visu Visuma dzīvības un matērijas formu pamats. Enerģija nenāk no molekulu rupjākā aspekta, bet gan no to vibrējošās būtības jeb elektromagnētisma, kas ir dzīvības būtība.

Atgriežoties pie Thai Chi (Al Chung-Liang, 1994), katra cilvēka ķermenī ir divas pretējas un papildinošas enerģijas - In un Jaņ. Smadzeņu vidū atrodas Jaņ dabas enerģijas centrs Intai, kas uztver debesu garīgo enerģiju. Otrs centrs atrodas dzemdes rajonā sievietēm un prostatā vīriešiem, to sauc par Inchao, tas ir In un uztver Zemes enerģiju. Kad cilvēks iemācās atmodināt šos centrus, viņš var apvienot enerģijas vēdera lejasdaļā, sakņu zonā un augļa izcelsmes zonā; to sauc par atgriešanos pie Thai Chi jeb pie izcelsmes.

Šī disciplīna prasa atbloķēt locītavas, lai enerģija varētu brīvi plūst pa ķermeni, pa meridiāniem. Tādējādi iekšējie orgāni darbojas harmoniskāk un tiek panākts līdzsvars, kas veicina veselību. Tiek līdzsvaroti polārie spēki. Taoisti šos spēkus sauc par uguni un ūdeni.

Uguns simbolizē galvu, sirdi (kaislības, domas) un enerģiju, kas izzūd, virzoties augšup. Uguns ceļas, jo ūdens vājina un izžūst. Ūdens ir saistīts ar nierēm, seksuālo enerģiju. Ūdens enerģijai ir tendence izplūst. Pieaugušajam šīs divas enerģijas arvien vairāk un vairāk atdalās, izraisot novecošanos un slimības. Thai Chi mēģina mainīt šo procesu, ierosinot apvienošanos caur vingrinājumiem.

3.3.- Kustību apraksts un analīze.

Programmā "Kustība plūsmā" ir izvēlētas trīs dabas pasaules jomas: Dzīvnieku valstība, Augu valstība un Inertā daba. No katras tika izvēlēti divi reprezentatīvi elementi:

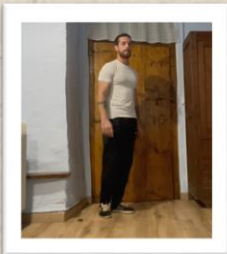
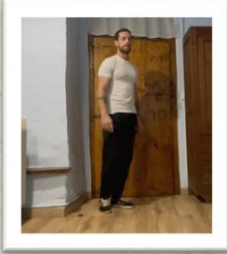
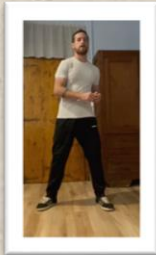
- **DZĪVNIEKU VALSTĪBA:**

- Četrpāpus: četrkājainie dzīvnieki apdzīvo dzīvnieku pasauli, un daudzos gadījumos tie ir dominējošie dzīvnieki savos biotopos.
- Ida: senais primāts, kas atrasts fosiliju veidā un ko daži zinātnieki uzskata par "trūkstošo posmu".
- **AUGU VALSTĪBA:**
 - Sakne: mūsu saknes, līdzīgi kā augi, iezīmē mūsu identitāti un ļauj mums iesakņoties savā zemē, tradīcijās...
 - Sēkla: dzīvības dīglis ir sēkla, maza vienība ar milzīgu potenciālu, kas jālaista, jāaizsargā un jākopj, lai attīstītos.
- **INERTĀ DABA:**
 - Elastīgums: dabā ir daudz elastīgu objektu, kas atkarībā no apstākļiem deformējas un atgūst savu formu.
 - Plūsma: programmas zvaigzne ir plūsma, kā ūdens, kā vējš, kā dzīvība... kustība plūst, un viss plūst kustības laikā.



KUSTĪBA PLŪSMĀ ROKASGRĀMATA

1.tabula Kustību nosaukumi.

KATEGORIJA	DENOMINĀCIJA	LĪMEŅI	SĀKOTNĒJĀ POZĪCIJA
DZĪVNIEKI	ČETRRĀPUS	1.LĪMENIS	
	ČETRRĀPUS	2.LĪMENIS	
	IDA	1.LĪMENIS	
	IDA	2.LĪMENIS	
DABA	ELASTĪGUMS	1.LĪMENIS	
	ELASTĪGUMS	2.LĪMENIS	
	PLŪSMA	1.LĪMENIS	
	PLŪSMA	2.LĪMENIS	
DĀRZEŅI	SAKNE	1.LĪMENIS	
	SAKNE	2.LĪMENIS	
	SĒKLA	1.LĪMENIS	



2.tabula. Četrpāpus pozīcijas apraksts, 1.līmenis

APRAKSTS

1) Sākotnējā pozīcija (SP): četrpāpus (rokas atbalstītas un kājas līdzieni uz zemes).

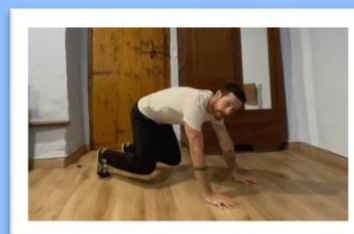
2) Atbalsts uz trim ķermeņa daļām un ar brīvo roku pētām un "izstaigājam" telpu (kinesfēru) visapkārt, cenšoties sasniegt sava ķermeņa robežas, nezaudējot pārējos trīs atbalstus.

Šajā izpētē cenšamies pievērst uzmanību mugurkaulam, kas pavada roku kustībā un iespējamām veicamām kustībām: saliekšana-izstiepšana, rotācijas, sānu saliekšana un kombinācijas. Šajās kustībās jāpievērš uzmanība arī dažādām mugurkaula daļām (cervical-dorsal-lumbar (kakla, muguras un jostas daļas)).

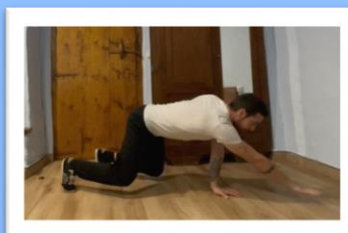
To pašu veicam ar otru roku.

3) To pašu darām, ar abām kājām, izpētot telpu sev apkārt. Šajā procesā brīvo kāju var vilkt pa grīdu vai gaisu. Šajā piemērā redzam, kā ar kreiso kāju tiek

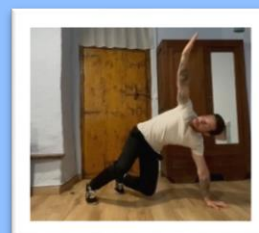
KUSTĪBAS ATTĒLS



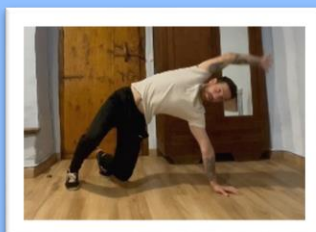
1



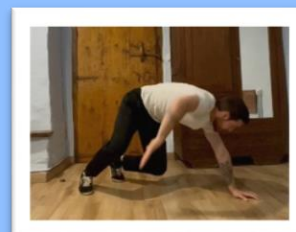
2



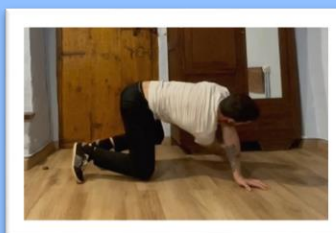
3



4



5



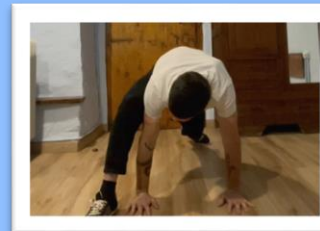
6



1



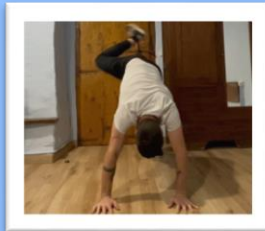
2



KUSTĪBA PLŪSMĀ ROKASGRĀMATA

pētīta telpa, nepazaudējot pārējos trīs balstus.

3



4



3.tabula. Četrpāpus pozīcijas apraksts, 2.līmenis

APRAKSTS

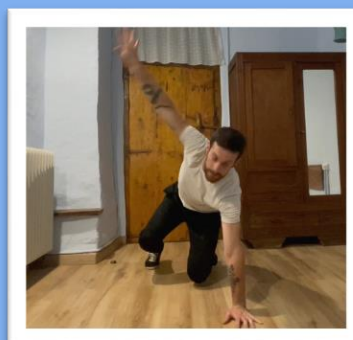
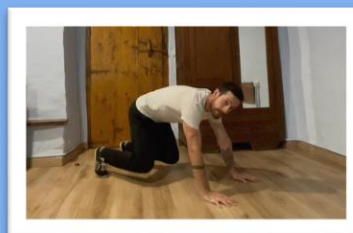
1) Sākuma pozīcija: četrpāpus (atbalstītas rokas un pēdas).

2) Izmantojot iepriekšējās izpētes ideju, roka vai kāja fiksē kādu punktu uz grīdas, un no turienes viss ķermenis tiek virzīts uz šo punktu. Atgriešanās sākotnējā pozīcijā. Ideja ir tāda, ka ķermenis sakārtojas un pielāgojas, lai pielāgotos jaunajam punktam un sasniegtu SP.

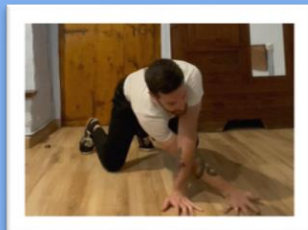
Šeit ir trīs piemēri:

a) Ar labo roku uz sāniem: meklējiet grīdu, un viss ķermenis pielāgojas, lai atrastu četrpāpus pozīciju.

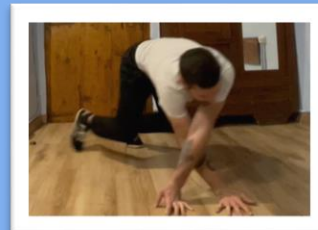
KUSTĪBAS ATTĒLS



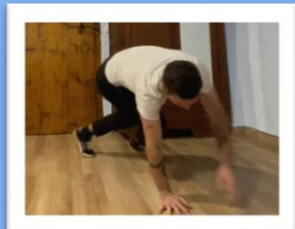
1



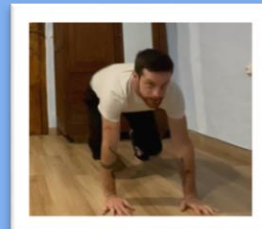
2



3



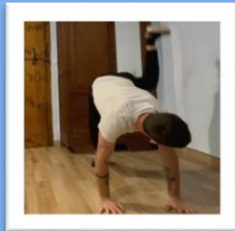
4



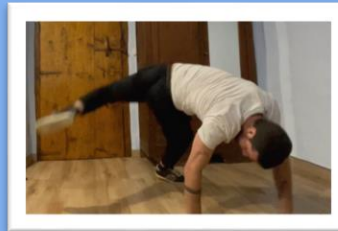
KUSTĪBA PLŪSMĀ ROKASGRĀMATA

b) Ar kreiso kāju: pacelties uz augšu un sasverieties uz labo pusi, ķermenis pielāgosies, un šajā gadījumā mēs pabeigsim ar galvu pretējā virzienā.

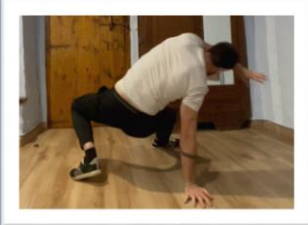
1



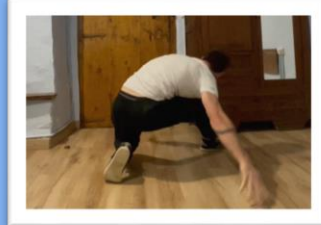
2



3



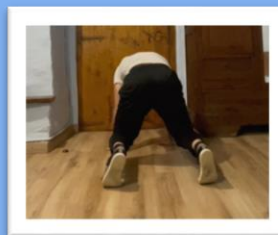
4



5



6

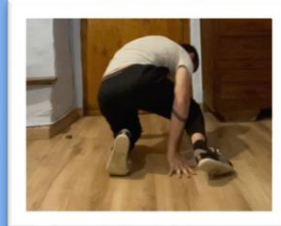


c) Ar labo roku atpakaļ, meklējiet atbalstu starp kājām, un no turienes ķermenis pielāgojas, lai sasniegtu stāvokli četrpāpus.

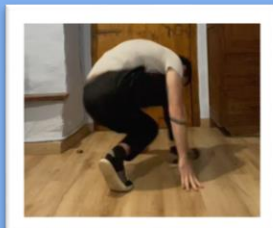
1



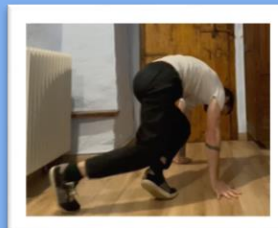
2



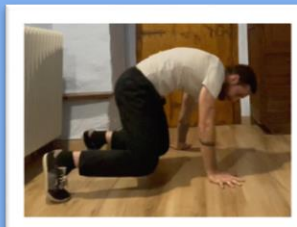
3



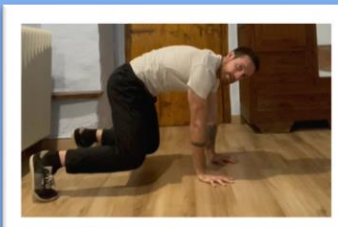
4



5



6



4.tabula. IDAS apraksts, 1.līmenis

APRAKSTS

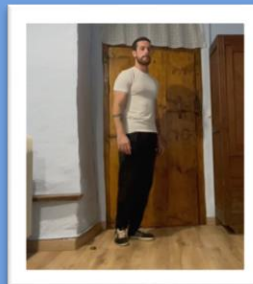
- 1) Sākuma pozīcija: stāvus.
- 2) Staigājam pa telpu, bet ar norādi, ka ikreiz, kad speram soli, roka, kas atrodas pretī kājai, virzoties uz priekšu, pieskaras gūžai, kas virzās uz priekšu..

Veicam divus variantus

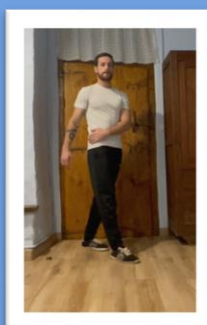
- a) Mainīt staigāšanas virzienu (iet atpakaļ gaitā), nezaudējot roku kustības pozīciju.

- b) Spēlējamies ar līmeņiem, piespiežam vairāk pieskarties zem gūžas, pieskaramies ceļgaliem un pēdām. Piespiedus mainām auguma pozīciju, apzinoties, kā noliecamies, nezaudējot sākotnējo pozīciju.

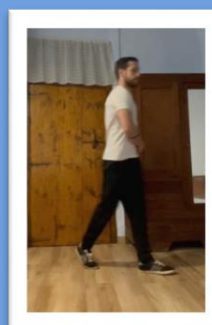
KUSTĪBAS ATTĒLS



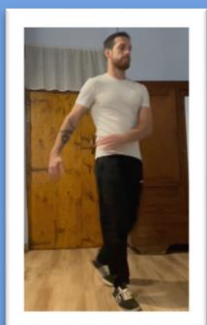
1



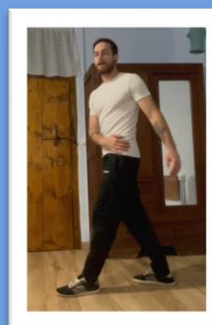
2



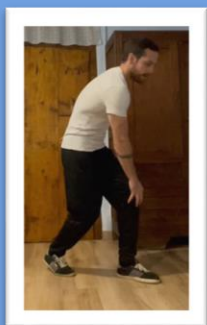
3



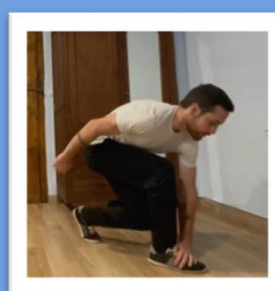
4



1



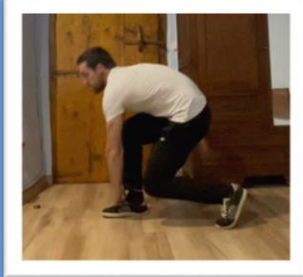
2



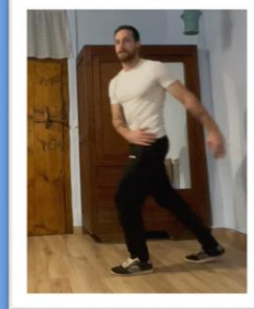
KUSTĪBA PLŪSMĀ ROKASGRĀMATA

Mēs to darām arī, mainot iešanas virzienu, kā parādīts a variantā).

3



4

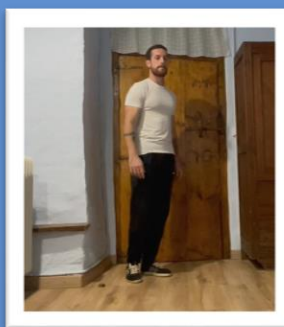


5.tabula. IDAS apraksts, 2.līmenis

APRAKSTS

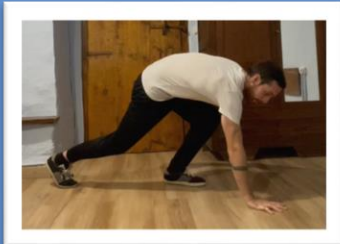
1) Sākuma pozīcija: stāvus

KUSTĪBAS ATTĒLS

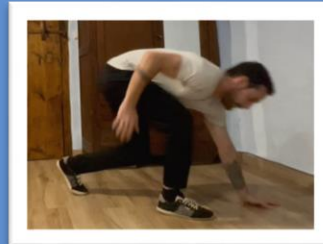


2) Saglabājot 1.līmeņa koordināciju, pievienojiet divus elementus: zemi un gaisu

1



2

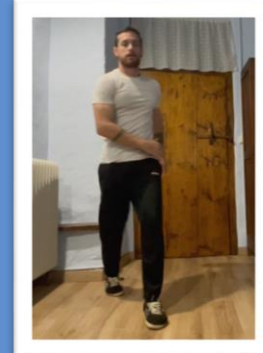


2a) ZEME: papildus tam, ka notiek virzība uz pēdu, pievienojam, rokas balstu uz zemes. Taču kustība no kājas tiek kontrolēta visu laiku, lai varētu piecelties atkal (1,2 un 3)

3



4

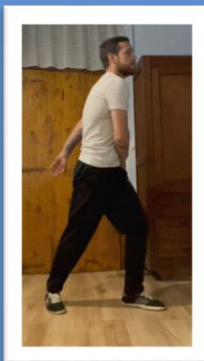


KUSTĪBA PLŪSMĀ ROKASGRĀMATA

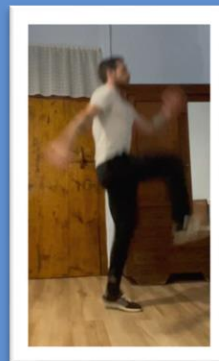
2b) GAISS: iekļaujam lēcianu:

- No sākotnējās pozīcijas
- Paceliet kāju un novietojiet roku uz pretējo plecu. Kreisā kāja un labā roka pieskaras kreisajam plecam
- Pievienojiet lēcianu. Spiežam ar priekšējo kāju (4,5 un 6)

5



6



6.tabula. ELASTĪGUMA apraksts, 1.līmenis

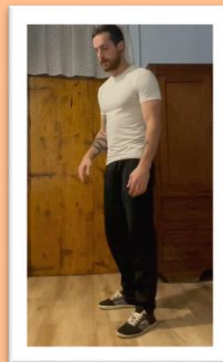
APRAKSTS

1) Tiek koordinētas trīs kustības, ko pavada elpošana. To sāk no stāvus pozīcijas

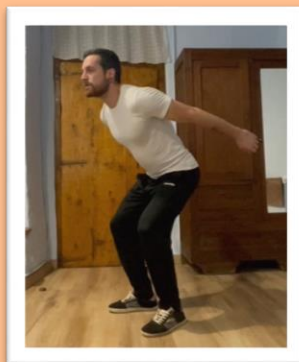
A) Sākuma pozīcija: stāvus ar rokām. Pietupjamies, saliecot ceļgalus un nolaižot rokas, kas kustās līdži, elpojot. Izelpojam, paceļot rokas un izstiepjot ceļus (1 un 2)

leelpojot paceļam rokas, bet izelpojot tās nolaižam un saliecam kājas (3 un 4)

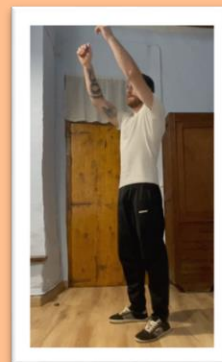
KUSTĪBAS ATTĒLS



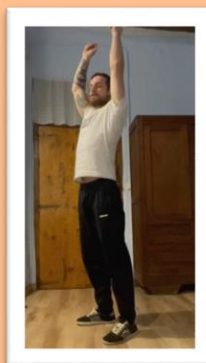
1



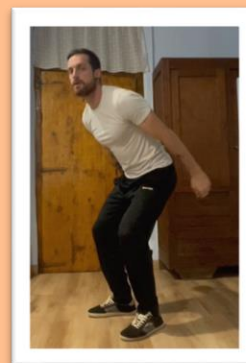
2



3



4

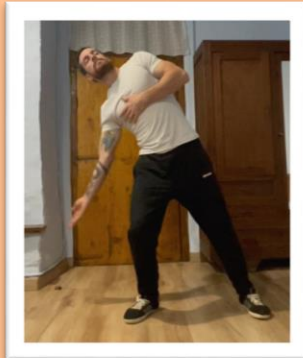


KUSTĪBA PLŪSMĀ ROKASGRĀMATA

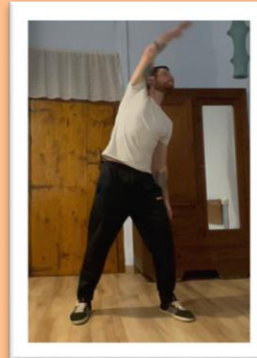
B) Laterālais metiens. Sagatavošana: kāju pavirza uz sānu un pretējo roka (labā) izstiep uz leju, vienlaikus veicot nelielu mugurkaula sānu saliekumu. Ieelpojam

Un izšaut roku uz augšu un pretējā virzienā tajā pašā laikā, kad izelpojam līdzī virzot arī ar galvu (5 un 6)

5

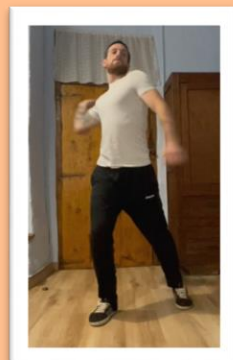


6

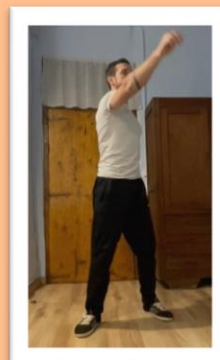


C) Priekšējais izmetiens. Sagatavošanās: kreisā kāja atpakaļ, vienlaikus labo roku saliec tā, it kā gribētu kaut ko mest, vienlaikus ieelpojot. Un veicam mešanas žestu, pēdu balstam griežoties, un mēs izelpojam (7 un 8)

7

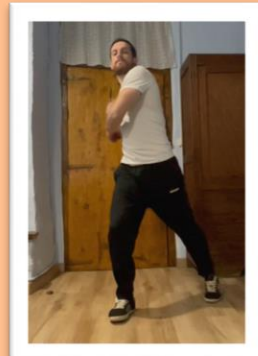


8



Spert: sagatavošanās ir tāda pati, bet, izelpojot speram ar kreiso kāju (9 un 10)

9



10



7.tabula. ELASTĪGUMA apraksts, 2.līmenis

APRAKSTS

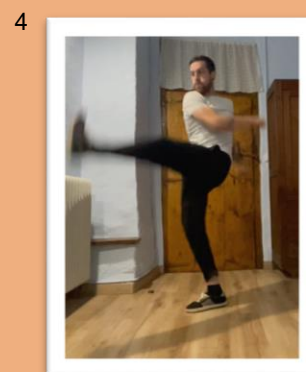
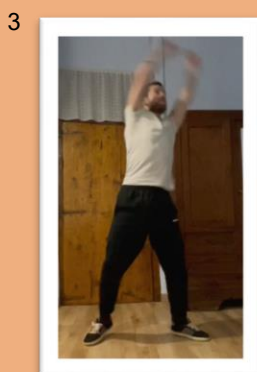
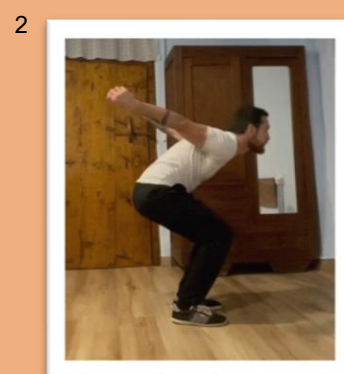
1) Sākotnējā pozīcija: stāvus

Priekšlikums ir radīt lielāku ātrumu, taču nezaudējot saikni ar elpu. Savienosim kustības secīgā vai improvizētā veidā.

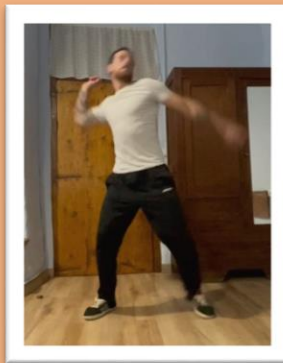
Tātad secība: rokas metiens + rokas vēršana uz priekšu + rokas vēršana uz sāniem + sitiens + rokas metiens. Un atkārtojums

To var darīt arī improvizēti

KUSTĪBAS ATTĒLS



5

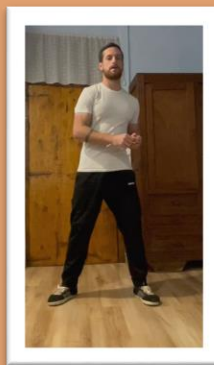


8.tabula. PLŪSMAS apraksts 1.līmenis

APRAKSTS

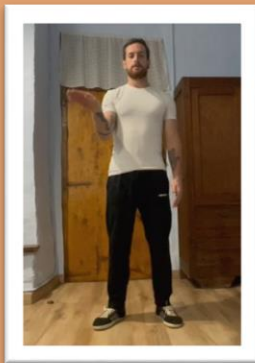
1) Sākotnējā pozīcija: Stāvus

KUSTĪBAS ATTĒLS

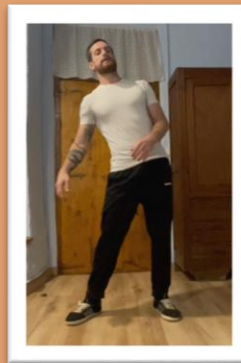


2) Eksperimentēsim ar dažādām ķermeņa daļām, izmantojot apļveida kustības

1



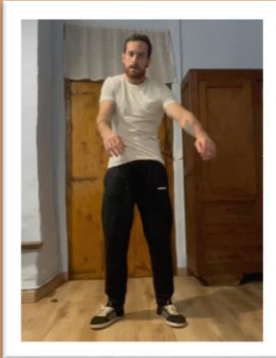
2



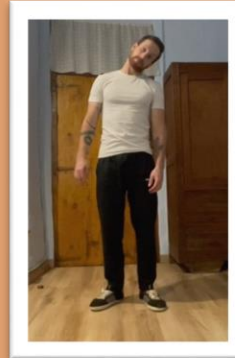
KUSTĪBA PLŪSMĀ ROKASGRĀMATA

Izpētīsim kustību citās plaknēs:
skatiet galvas kustību (5)

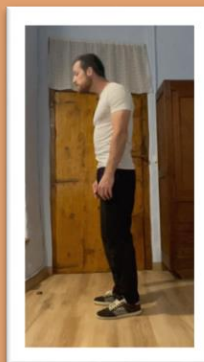
3



4



5



9.tabula. PLŪSMAS apraksts 2.līmenis

APRAKSTS

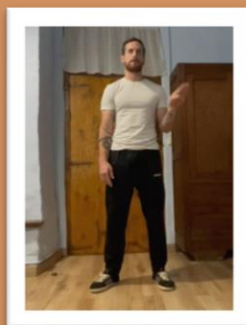
1) Sākotnējā pozīcija: Stāvus

Sasaistiet kustības: roka, ceļgals, gūža, krūškurvis. Samaziniet atkārtojumu skaitu tā, lai ar katru daļu tiktu veikts tikai viens atkārtojums. Sākot ar šo punktu, mēģiniet neveikt apli pilnībā, lai kustības būtu daļējas, taču ar aplveida sākumu

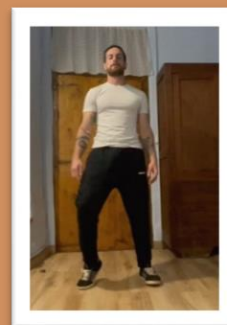
KUSTĪBAS ATTĒLS



1

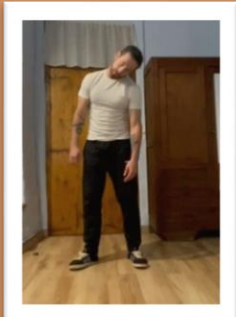


2

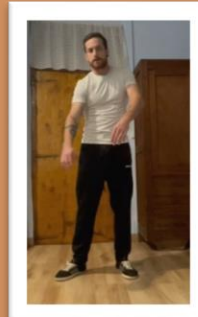


KUSTĪBA PLŪSMĀ ROKASGRĀMATA

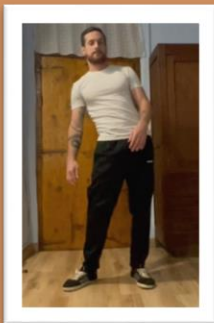
3



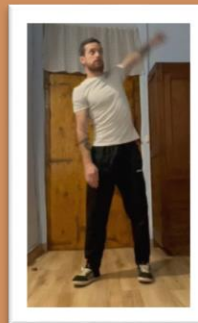
4



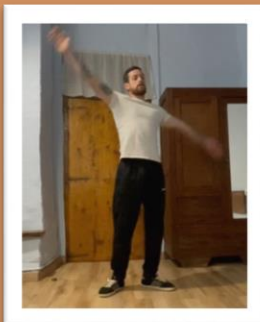
5



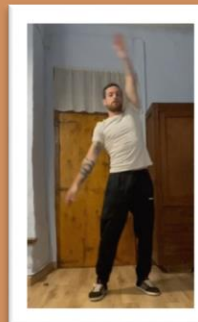
6



7



8



10.tabula. SAKNES apraksts 1.līmenis

APRAKSTS

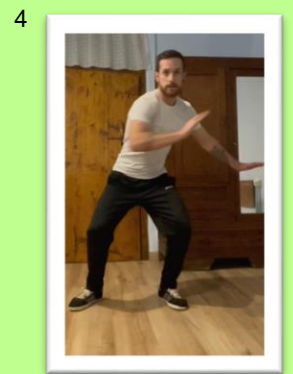
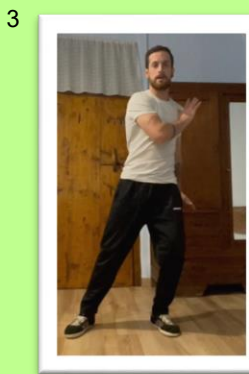
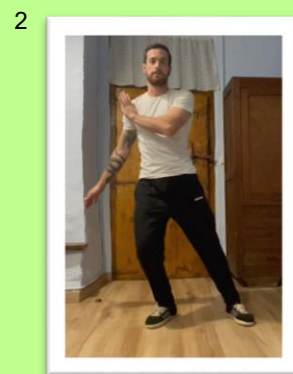
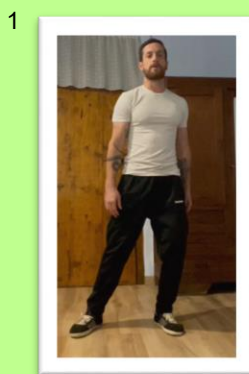
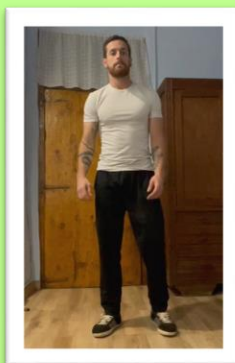
1) Sākotnējā pozīcija: stāvus

a) Veicam sānu svāra pārvietošanu, pēdām paliekot pie zemes un saliecot ceļgalus (1)

b) Kreisā roka pieskaras labajam plecam (2,3)

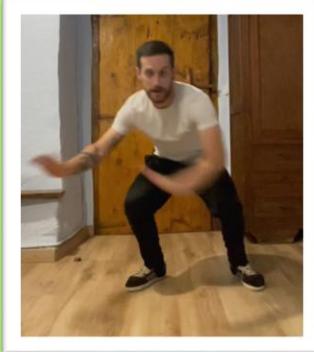
c) Spēlējamies arī ar līmeņiem: ejam uz leju un uz augšu (4,5)

KUSTĪBAS ATTĒLS

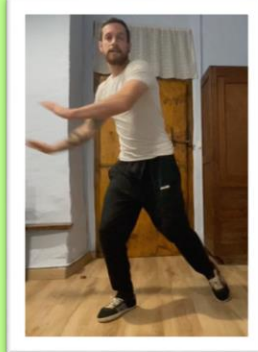


KUSTĪBA PLŪSMĀ ROKASGRĀMATA

5

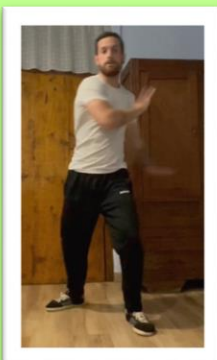


6

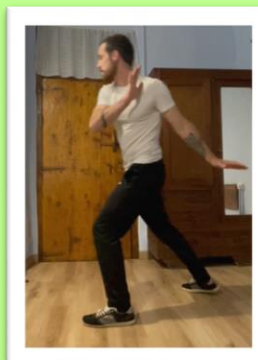


d) Varam pārvietoties: uz priekšu,
atpakaļ vai griežoties
(6,7,8,8,9,10)

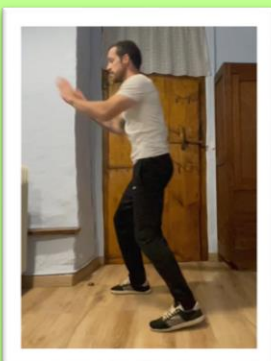
7



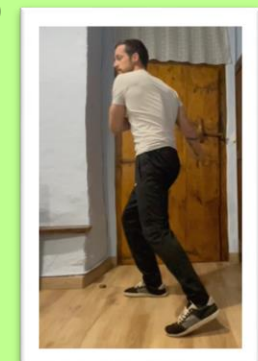
8



9



10



11.tabula. SAKNES apraksts 2.līmenis

APRAKSTS

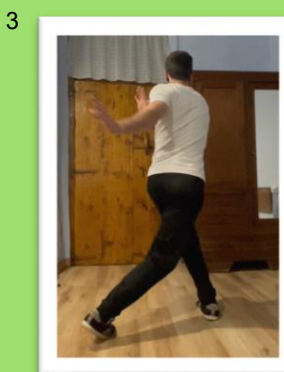
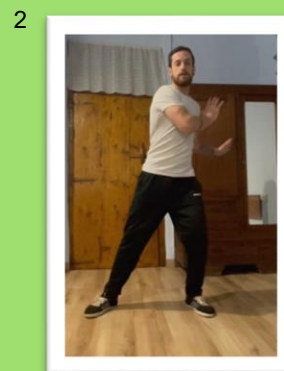
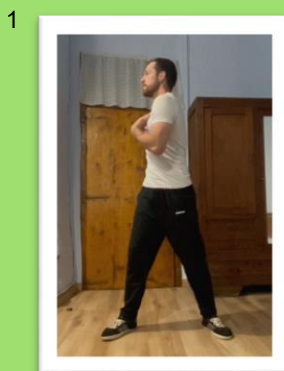
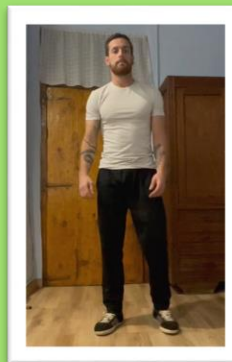
1) Sākuma pozīcija: stāvus

2) Pie tā, ko darījām 1.līmenī, pievienojam pagriezīenu, mainot ķermeņa pozīciju, taču nepārvietojot kājas

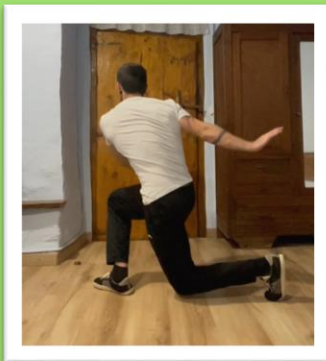
- Veicot svara pārvešanu, var pagriezties uz sāniem vai atpakaļ

- Un tas viss, turpinot spēlēt ar līmeņiem vai svara pārvešanu

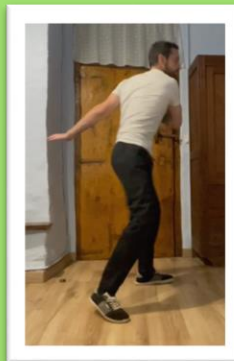
KUSTĪBAS ATTĒLS



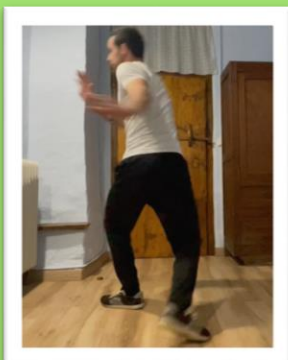
5



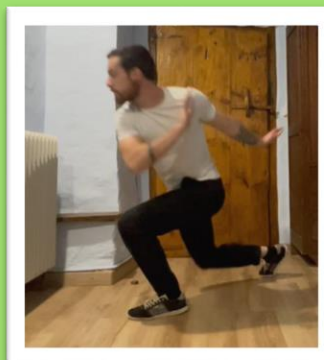
6



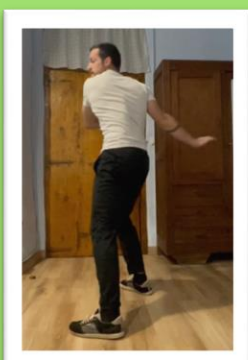
7



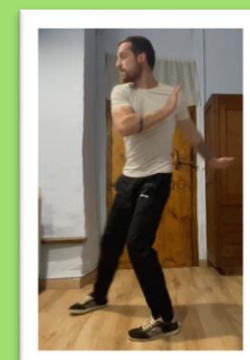
8



9



10



12.tabula. SĒKLAS apraksts 1.līmenis

APRAKSTS

Izpētīsim un atradīsim dažādas pozīcijas starp četriem augstuma līmeņiem:

a) AUGSTS (1,2)

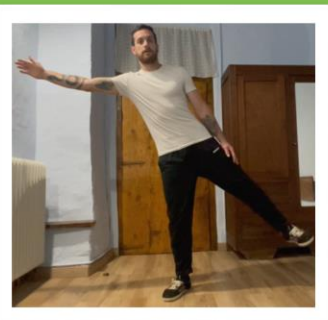
b) VIDĒJI AUGSTS (3,4,5)

c) VIDĒJI ZEMS (6,7)

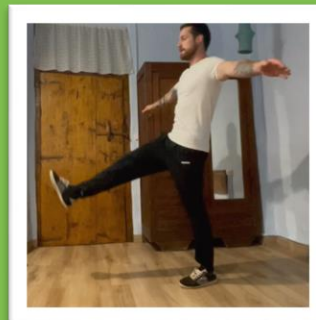
d) ZEMS (8,9,10)

KUSTĪBAS ATTĒLS

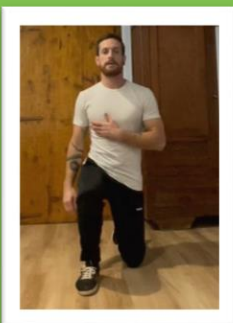
1



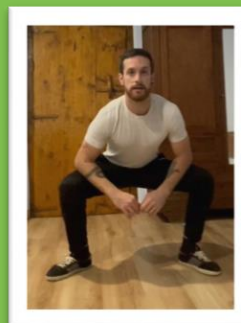
2



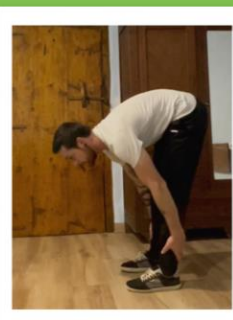
3



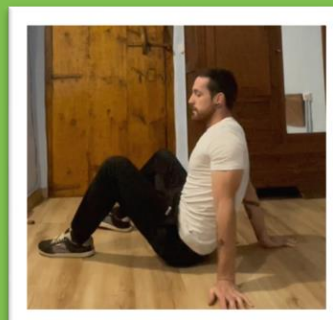
4



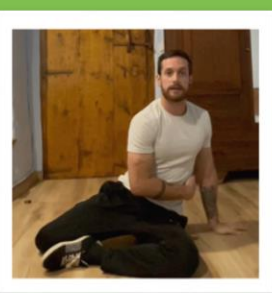
5



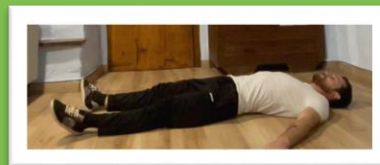
6



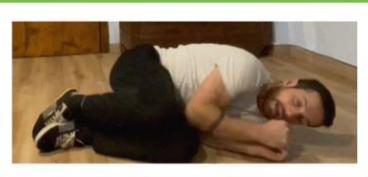
7



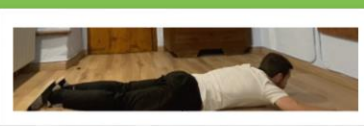
8



9



10



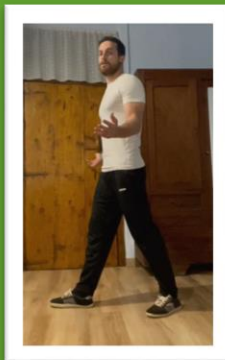
13.tabula. SĒKLAS apraksts 2.līmenis

APRAKSTS

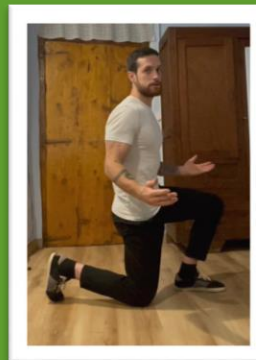
Atgūstam sākotnējo katra līmeņa pozīciju un izmantojam pārejas, lai vienmērīgi pārietu no viena līmeņa uz otru. Lai pārietu uz augšu vai uz leju (1-2-3-4) un uz leju vai uz augšu (4-3-2-1)

KUSTĪBAS ATTĒLS

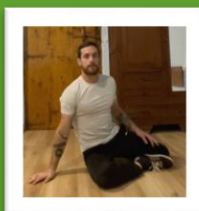
1



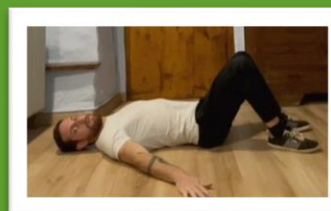
2



3



4



3.4. Īpaši norādījumi sešu kustību mācīšanai.

0. IESILDĪŠANĀS:

- Locītavu kustības, lai iesildītu sesijas laikā izmantojamās locītavas.
- Galveno un stabilizējošo muskuļu aktivizēšana atkarībā no veicamajām kustībām.
- Vispārējas kustības, lai aktivizētu sirds un elpošanas sistēmu.

1. SAKNE:

- Pilna svara maiņa.
- Svaru nesošajam ceļgalam jābūt vienā līnijā ar tās pašas pēdas pirkstu.
- Lai saglabātu stabilitāti, svaru nesošajai kājai jābūt aktīvai.
- Roka, kas pieskaras plecam, ir roka, kas atrodas pretējā pusē kājai, uz kuras likts svars.

2. SĒKLA:

- Jāspēj stabili noturēt izvēlētās pozīcijas vismaz 5 sekundes.
- Pārejām jābūt plūstošām un līdzsvarotām.

3. IDA:

- Kustība ir frontāla nevis sāņus.
- Priekšā esošā roka vienmēr ir pretējā roka kājai, kas atrodas priekšā.
- Priekšā esošā roka pieskaras dažādām ķermeņa daļām (gūžai, ceļgalam, stilba kaulam, pēdai...), bet nesatver tās.
- Svārs vienmēr ir sadalīts galvenokārt uz kāju, kurai roka pieskaras.

4. ČETRRĀPUS:

- Spiež uz grīdu sākot no pleca uz plaukstu, lai krūškurvis pārāk neizvirzītos uz āru (kārtīga lāpstiņas ievilkšana).

- Vēdera josta ir aktīva, lai vēders neizvirzītos uz āru (kārtīga jostasvietas hiperlordoze).

5. ELASTĪGUMS:

- Vēders jostas daļā ir aktīvs, lai kontrolētu kustības.
- Pēdas ir aktīvas, lai izveidotu labu atbalsta pamatu un saglabātu stabilitāti.
- Ieelpojam kustības uzsākšanas laikā un izelpojam galvenās kustības izpildes laikā.
- Pirmajā vingrinājuma izpildes posmā ir svarīgi lēni izpildīt vingrinājumu, lai izprastu kustību, pirms sākt ātrāk.

6. PLŪSMA:

- Kustības modelim jābūt apļveida, pat ja tas nav pilns aplis.
- Kustībai jābūt nepiespiestai.

Otrajā progresijā kustībām jābūt savstarpēji saistītām.

Vairāk informācijai, video un attēliem,
apmeklējiet MOVE TO FLOW mājas lapu:



www.movetoflow.org

PROGRAMMAS NOVĒRTĒJUMS

Celia Marcen

4. PROGRAMMAS NOVĒRTĒJUMS

4.1. Aptauja

Mūsdienu sabiedrībā fiziskās aktivitātes ir kļuvušas par svarīgu veselības uzturēšanas elementu, kas ir visaptverošs (fiziskās, garīgās un sociālās) veselības elements (WHO, 2010). Tas ir kļuvis vēl aktuālāks pēc COVID-19 krīzes. Šajā ziņā ir daudz diskutēts par fizisko aktivitāšu priekšrocībām, jo īpaši fiziskajā līmenī (sirids un asinsvadu, muskuļu un skeleta sistēmas un vielmaiņas uzlabošana) un aizvien vairāk arī psiholoģiskajā un sociālajā līmenī. Tomēr ir maz rīku, kas vienkāršā, neinvazīvā veidā un dažādos kontekstos novērtētu šīs trīs dimensijas saistībā ar fizisko aktivitāti (Brown, 2005).

Par to liecina vingrošanas priekšrocību un šķēršļu skala (EBBS), kas izmantota kā instruments, lai novērtētu fizisko aktivitāšu priekšrocību un šķēršļu līdzsvaru kopumā; turklāt katra skala atsevišķi novērtē šķēršļu un priekšrocību projekcijas, un daži autori ir sagrupējuši punktus piecās apakšskalās, kas mēra dzīves kvalitātes uzlabošanu, fizisko veikspēju, psiholoģiskos aspektus, sociālo mijiedarbību un veselības profilaksi.

Lai šo instrumentu piemērotu dažādos kontekstos, ir veikti daži pielāgojumi, piemēram, lai novērtētu ieguvumus un šķēršļus gados vecākiem pieaugušajiem, augstskolu studentiem, darbavietā, pēc dzimuma u.c. (Farahani et al., 2017; Firdaus Abdullah et al., 2018; Frederick, 2020; Lovell, El Ansari un Parker, 2010; Paguntalan, J.C.; Gregoski, 2016; Victor, Ximenes y Almeida, 2008).

Metode

Šis neeksperimentālais pētījums tika veikts trijās iesaistītajās valstīs (Spānijā, Latvijā un Serbijā) ar dažādām grupām, kas tika apmācītas programmā "Kustība plūsmā". Dalības kritēriji bija šādi:

- Dalībnieks ir ≥ 18 gadus vecs.
- Nav nekādu fizisku šķēršļu, kas traucētu veikt mazas un vidējas slodzes aktivitātes fitnesa jomā.
- Piedalīties kādā no "Plūsma kustībā" semināriem vai nodarbībām.

Dalībnieku atlase tika veikta ar projekta partneru starpniecību. Pirms anketu aizpildīšanas pētāmie tika informēti par viņu atbilžu konfidencialitāti, kā arī par to, ka viņu dalība ir brīvprātīga, viņi piekrita, ka informācija, kas sniegta, aizpildot anketu, tiks apstrādāta, un vienmēr tika garantēta viņu anonimitāte.

Kopumā pētījumā piedalījās 133 dalībnieki, no kuriem 44,4% bija vīrieši un 55,6% - sievietes. Izlases apraksts ir sniegts 14.tabulā. Visvairāk pārstāvētā vecuma grupa bija 18-25 gadi (43,6 %), ar pabeigtu augstāko izglītību (36,1 %), pašlaik strādājošie (60,1 %), kuriem nekad (37,6 %) vai dažkārt (36,8 %) nav finansiālu problēmu. Viņi uzskata, ka viņu veselības stāvoklis ir labs (41,3 %) vai ļoti labs (40,6 %), fiziskā kondīcija laba (39,8 %) vai ļoti laba (38,3 %), daļēji tāpēc, ka 88 % nodarbojas ar fiziskām aktivitātēm vismaz 3 dienas nedēļā, dodot priekšroku mērenām fiziskām aktivitātēm (51,8 %) un enerģiskām (30,8 %). Viņi apmeklē fitnesu (25,5 %) vai nodarbojas ar individuāliem sporta veidiem, piemēram, skriešanu, riteņbraukšanu un peldēšanu (23,3 %). Viņi arī aktīvi pārvietojas no vietas uz vietu, jo 25,5 % to dara kājām, bet 19,5 % - ar velosipēdu.

14.tabula. Dalībnieku raksturojums (parauga apraksts).

		F	%
Vecums	18-25	58	43.6
	26-35	30	22.5
	36-50	35	26.3
	Vairāk kā 50	10	7.5
Dzimums	Sieviešu	74	55.6
	Vīriešu	58	43.6
	Binārais	1	0.7
	Cits	12	9.0

KUSTĪBA PLŪSMĀ ROKASGRĀMATA

Izglītības līmenis	Pamatskolas	26	19.5
	Profesionālās	15	11.2
	Vidusskolas	28	21.0
	Augstākā izglītība	48	36.1
	Pirmā līmeņa augstākā izglītība	4	3.0
Darba stāvoklis	Strādājošs	80	60.1
	Pašnodarbināts	8	6.0
	Students	23	17.3
	Bezdarbnieks	13	9.7
	Pensionārs	1	0.7
	Cits	8	6.0
Ģimenes stāvoklis	Dzīvo viens	23	17.3
	Vientuļais vecāks	8	6.0
	Pāris (bez bērniem)	19	14.3
	Pāris (ar nepilngadīgiem bērniem)	17	12.8
	Pāris (ar pilngadīgiem bērniem)	10	7.5
	Dzīvo kopā ar draugiem, paziņām	7	5.2
	Dzīvo bāreņu namā	3	2.2
	Cits	45	33.8
	Nav atbildes	1	0.7
Valsts	Latvija	49	36.8
	Spānija	46	34.5
	Serbija	38	28.6
Finansiālais stāvoklis (problēmas savilkt galus kopā)	Nekad	50	37.6
	Dažreiz	49	36.8
	Bieži	26	19.5
	Vienmēr	7	5.2
	Nav atbildes	1	0.7
Veselības stāvoklis	1	0	0
	2	1	0.7
	3	23	17.3
	4	55	41.3
	5	54	40.6
Fiziskais stāvoklis	1	0	0
	2	2	1.5
	3	27	20.3
	4	53	39.8
	5	51	38.3
Fizisko aktivitāšu biežums	Nekad	2	1.5
	Mazāk par 1 stundu nedēļā	6	4.5
	1-2 stundas nedēļā	8	6.0
	3-4 stundas nedēļā	42	31.6
	5-6 stundas nedēļā	38	28.6

KUSTĪBA PLŪSMĀ ROKASGRĀMATA

	7 vai vairāk stundas nedēļā	37	27.8
Fizisko aktivitāšu intensitāte	Nenodarbojos ar sportu	4	3.0
	Zema	18	13.5
	Vidēja	65	48.8
	Intensīva/augsta	41	30.8
	Nav atbildes	1	0.7
Fiziskās aktivitātes / sporta veids	Piedzīvojumu/riska sporta veids	1	0.7
	Cīņas sports un cīņas māksla	3	2.2
	Fitness	34	25,5
	Kultūrisms	19	14.3
	Nekāds	2	1.5
	Cits	28	21.0
	Rakešu sporta veids (teniss, skvošs, galda teniss, utt.)	1	0.7
	Skriešana, peldēšana, riteņbraukšana	31	23.3
Pārvietošanās paradumi	Komandu sporta veids	14	10.5
	Ar auto	38	28.6
	Ar velosipēdu	26	19.5
	Ar sabiedrisko transportu	29	21.8
	Ar motorrolleri vai citu personīgo transportlīdzekli	4	3.0
	Ar kājām	34	25.5
	Cits	2	1.5

Izmantotais instruments bija aptaujas anketa, kas tika ievadīta, izmantojot Google veidlapas, un to veidoja šādas sadaļas:

1. Informētā piekrišana un Saragozas Universitātes privātuma politikas pieņemšana.
2. Piekrišana piedalīties pētījumā.
3. Sociāldemogrāfiskie dati: dzimums, vecums, izglītības līmenis, nodarbinātības statuss, ģimenes stāvoklis un jautājums par to, kā viņi paši uztver savu ekonomisko stāvokli.

4. Veselības stāvoklis: veselības stāvokļa pašvērtējums, fiziskās sagatavotības pašvērtējums, iknedēļas fizisko aktivitāšu līmenis un intensitāte un regulāras sporta nodarbības veids.
5. Ieguvumu un izaicinājumu skala (Sechrist, Walker un Pender, 1985), kas sastāv no 43 elementiem, kuri novērtē ieguvumus fiziskajā, psiholoģiskajā un sociālajā līmenī, kā arī izaicinājumus personiskajā un strukturālajā līmenī. Atļauja ir saņemta no autoriem, izmantojot e-pastu. Kopējais rezultāts ir no 43 līdz 172 punktiem, savukārt ieguvumu skala ir no 29 līdz 116 punktiem (piesātināti 29 elementi) un izaicinājumu skala ir no 14 līdz 56 punktiem (piesātināti 14 elementi).

Tika izveidota saite uz anketu, kas tika nosūtīta ieinteresētajiem dalībniekiem. Tulkojums dažādās valodās tika veikts, izmantojot dubulto tulkojumu no spāņu valodas uz angļu valodu un no angļu valodas uz serbu un latviešu valodām.

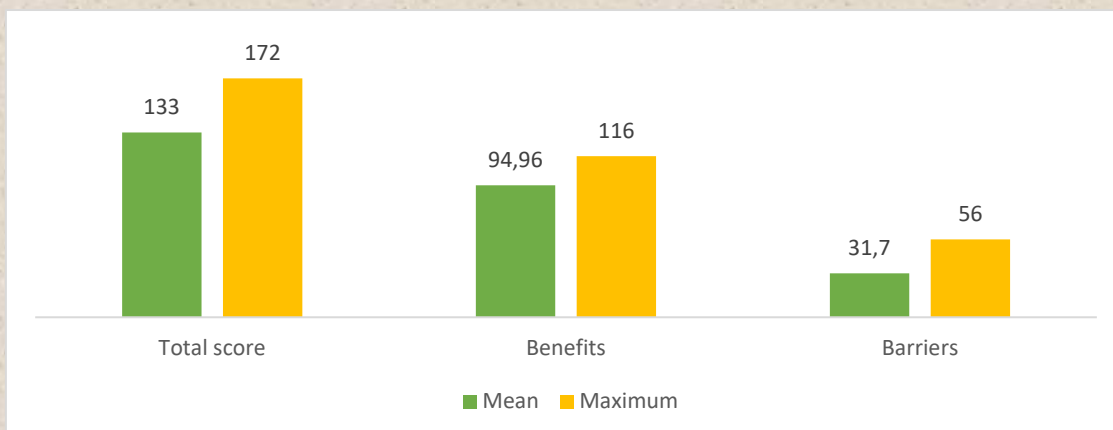
Šim pētījumam ir Aragonas valdības (Spānija) Pētniecības Ētikas komitejas labvēlīgs atzinums ar numuru C.I. PI23/127 un akta numuru 08/2023.

4.2. Pētījuma rezultāti

Vispārīgie rezultāti

Vidējais kopējais izlases punktu skaits bija 133 punkti (SD=18,66), no kuriem ieguvumu rādītājs bija 94,96 punkti (SD=16,14) un izaicinājumu rādītājs – 31,7 punkti (SD=7,0).

2.attēlā attēlots salīdzinājums starp vidējo un maksimālo iespējamo punktu skaitu.



2.attēls. Kopējais punktu skaits un skalas punktu skaits.

15.tabulā ir parādīts katra posteņa vidējais rādītājs, kas liecina, ka visaugstāk novērtētais apgalvojums bija "Ar vingrinājumiem uzlabojas manu muskuļu tonuss" (3,50/4 punkti), kam sekoja apgalvojums "Ar vingrinājumiem palielinās manu muskuļu spēks" (3,49/4 punkti) un "Ar vingrinājumiem uzlabojas mana lokanība" (3,46/4 punkti), uzsverot Kustības plūsmā aktivitāšu fiziskās priekšrocības. Attiecībā uz šķēršļiem: "Man ir pārāk neērti vingrot" (3,14/4 punkti), "Man šķiet, ka cilvēki sporta apgērbā izskatās smieklīgi" (3,06/4 punkti) un "Mans laulātais draugs neatbalsta vingrošanu" (3,01/4 punkti), tādējādi vairāk uzsverot sociālos izaicinājumus nekā fiziskos vai garīgos šķēršļus.

15.tabula. Vidējais punktu skaits par vienību.

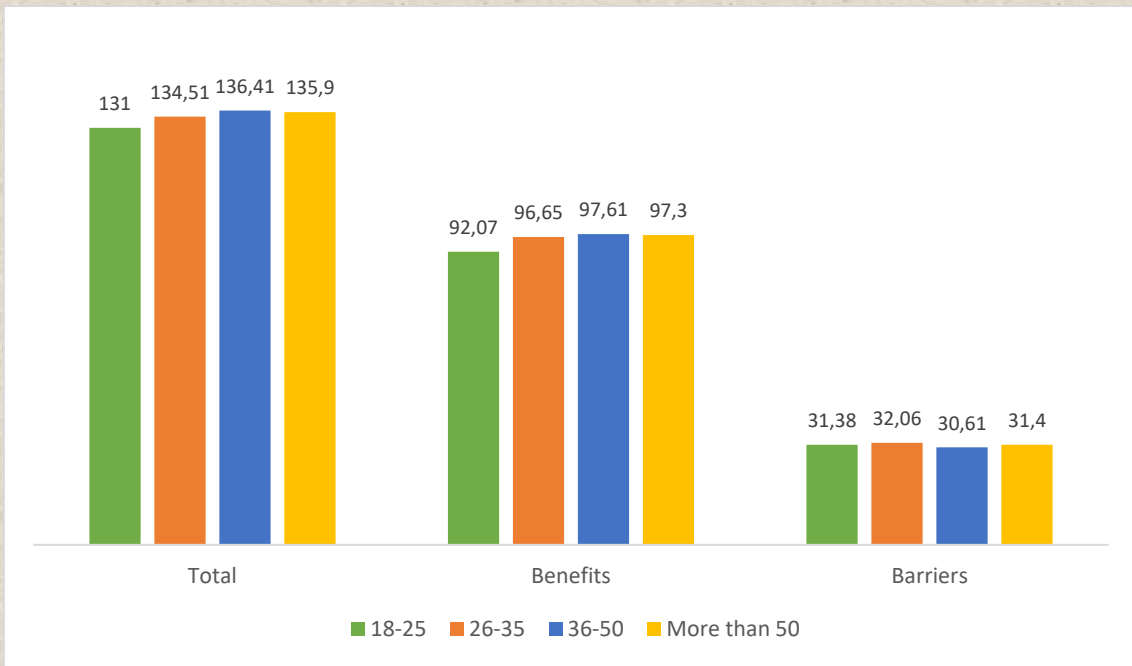
Vienība	Apgalvojums	Rezultāts
Ieguvumi		
1	Man patīk vingrot	3.30
2	Fiziskas aktivitātes man mazina stresa un spriedzes sajūtu	3.32
3	Nodarbības uzlabo manu garīgo veselību	3.35
5	Vingrojot es novēršu sirdslēkmes	3.24
7	Fiziskas aktivitātes palielina manu muskuļu spēku	3.49
8	Fiziskas aktivitātes man dod personīgo sasniegumu sajūtu	3.36
10	Fiziskas aktivitātes man liek justies relaksēti	3.21
11	Fiziskas aktivitātes man ļauj kontaktēties ar draugiem un cilvēkiem, kas man patīk.	3.18
13	Fiziskas aktivitātes pasargās mani no augsta asinsspiediena	3.20
15	Fiziskas aktivitātes uzlabo manu fizisko sagatavotību	3.44
17	Fiziskas aktivitātes uzlabo manu muskuļu tonusu	3.50
18	Fiziskas aktivitātes uzlabo manas sirds un asinsvadu sistēmas darbību	3.42
20	Man ir uzlabojusies pašsajūta pateicoties fiziskām aktivitātēm	3.30
22	Fiziskās aktivitātes palielina manu izturību	3.41
23	Fiziskie vingrinājumi uzlabo manu lokanību	3.46

KUSTĪBA PLŪSMĀ ROKASGRĀMATA

25	Mana pašsajūta uzlabojas, veicot nodarbojoties ar fiziskām aktivitātēm	3.27
26	Fiziskas aktivitātes man palīdz naktī labāk gulēt	3.27
27	Es dzīvoju ilgāk, ja vingroju	3.21
29	Fiziskās aktivitātes man palīdz mazināt nogurumu	2.89
30	Fiziskās aktivitātes ir labs veids, kā iepazīties ar jauniem cilvēkiem	3.15
31	Vingrojot uzlabojas mana fiziskā izturība	3.44
32	Fiziskās aktivitātes uzlabo manu pašapziņu	3.30
34	Fiziskās aktivitātes uzlabo manu garīgo modrību	3.13
35	Fiziskās aktivitātes ļauj man veikt parastas darbības bez noguruma	3.11
36	Fiziskās aktivitātes uzlabo mana darba kvalitāti	3.10
38	Fiziskās aktivitātes man ir laba izklaide	3.09
39	Pateicoties fiziskām aktivitātēm mani pieņem citi cilvēki	2.84
41	Fiziskās aktivitātes uzlabo vispārējo ķermeņa darbību	3.35
43	Fiziskās aktivitātes uzlabo ķermeņa izskatu	3.37
Šķēršļi		
4	Vingrošana aizņem pārāk daudz mana laika	2.48
6	Vingrinājums mani nogurdina	2.38
9	Vietas, kur es vingroju, ir pārāk tālu	2.78
12	Jūtos pārāk neērti vingrojot	3.14
14	Vingrošana maksā pārāk dārgi	2.66
16	Trenažieru telpās man nav ērtu grafiku	2.89
19	Esmu noguris no vingrinājumiem	2.25
21	Mans dzīvesbiedrs nemudina vingrot	3.01
24	Vingrinājumi aizņem pārāk daudz laika no ģimenes dzīves	2.66
28	Manuprāt, cilvēki treniņtērpos izskatās smieklīgi	3.06
33	Ģimenes locekļi mani nemudina sportot	2.68
37	Vingrošana aizņem pārāk daudz laika no maniem ģimenes pienākumiem	2.69
40	Vingrošana ir smags darbs	2.52
42	Man ir pārāk maz vietu, kur vingrot	2.92

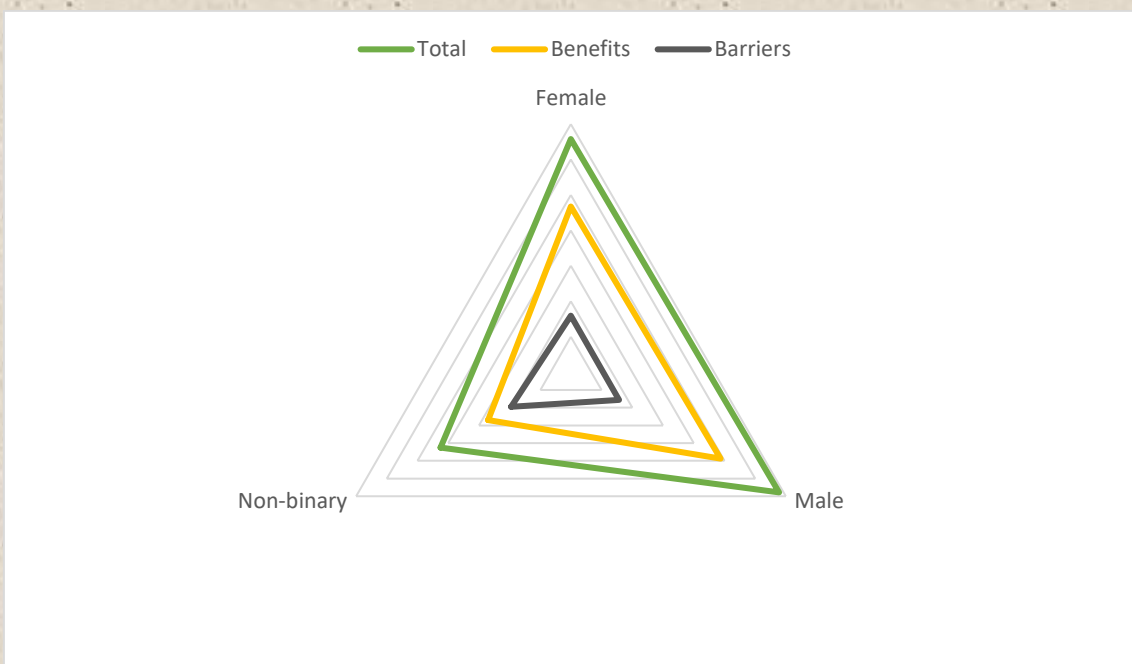
Rezultāti pēc sociodemogrāfiskajiem mainīgajiem lielumiem

Pēc vecuma visaugstāko punktu skaitu instrumentā ieguva dalībnieki vecumā no 36 līdz 50 gadiem (136,41 punkts), kuri ieguva arī visaugstāko punktu skaitu ieguvumu skalā (97,61 punkts). Savukārt dalībnieki vecumā no 26 līdz 35 gadiem ieguva visaugstāko punktu skaitu šķēršļu skalā (32,06 punkti) (3.attēls).



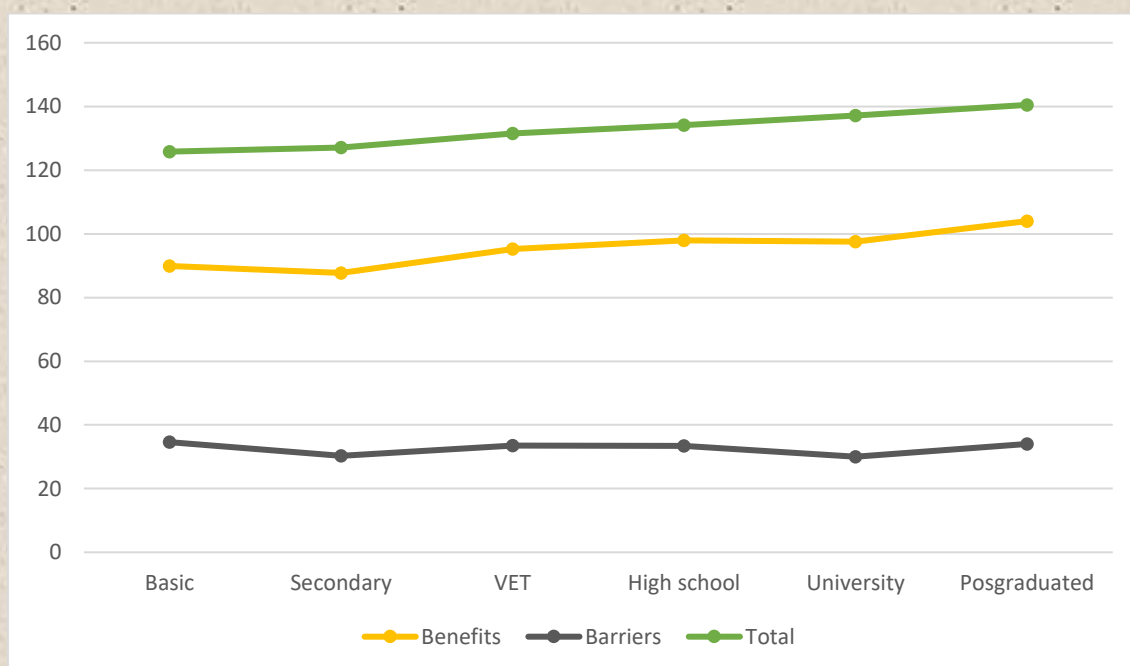
3.attēls. Kopējais un skalas vērtējums pa vecuma grupām

Pēc dzimuma vīrieši ieguva augstāku punktu skaitu nekā sievietes kopējā interpunkcijas (135,63 pret 131,58) un ieguvumu skalā (97,51 pret 93,51). Vienīgā persona, kas sevi identificēja kā nebināro, ieguva ievērojami zemāku punktu skaitu kopējā un ieguvumu skalā, vienlaikus iegūstot par 8 punktiem augstāku punktu skaitu nekā visas izlases kopējais vidējais rādītājs (4.attēls).



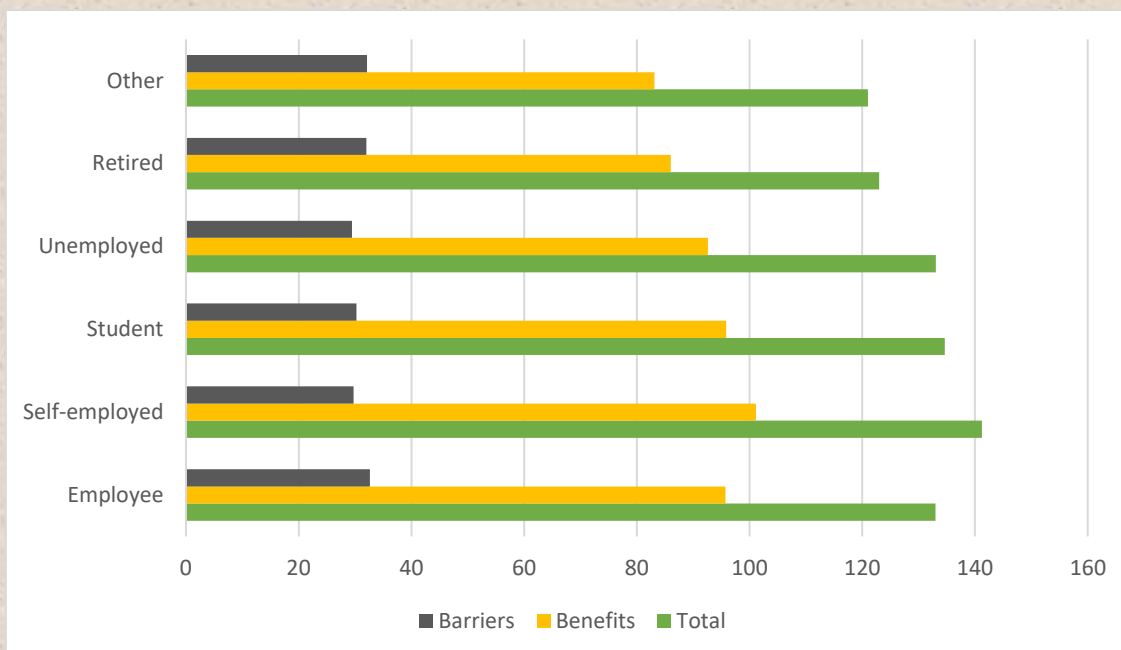
4.attēls. Kopējais un skalas vērtējums pēc dzimuma

Eiropā ir ierasts, ka sporta līdzdalības dati liecina, ka sporta līdzdalības līmenis ir atkarīgs ne tikai no vecuma un dzimuma, bet arī no izglītības līmeņa. Šajā gadījumā attiecībā uz Kustība plūsmā aktivitāti, jo augstāks izglītības līmenis, jo augstāks kopējais skalas vērtējums un augstāks uztvertais ieguvums. Runājot par šķēršļiem, visaugstākie rādītāji ir galējos punktos, un visaugstākos šķēršļus uztver cilvēki ar zemāko izglītības līmeni (pamatizglītība) un visaugstākā līmeņa izglītību (pēcdiploma vai doktorantūras studijas) (5.attēls).



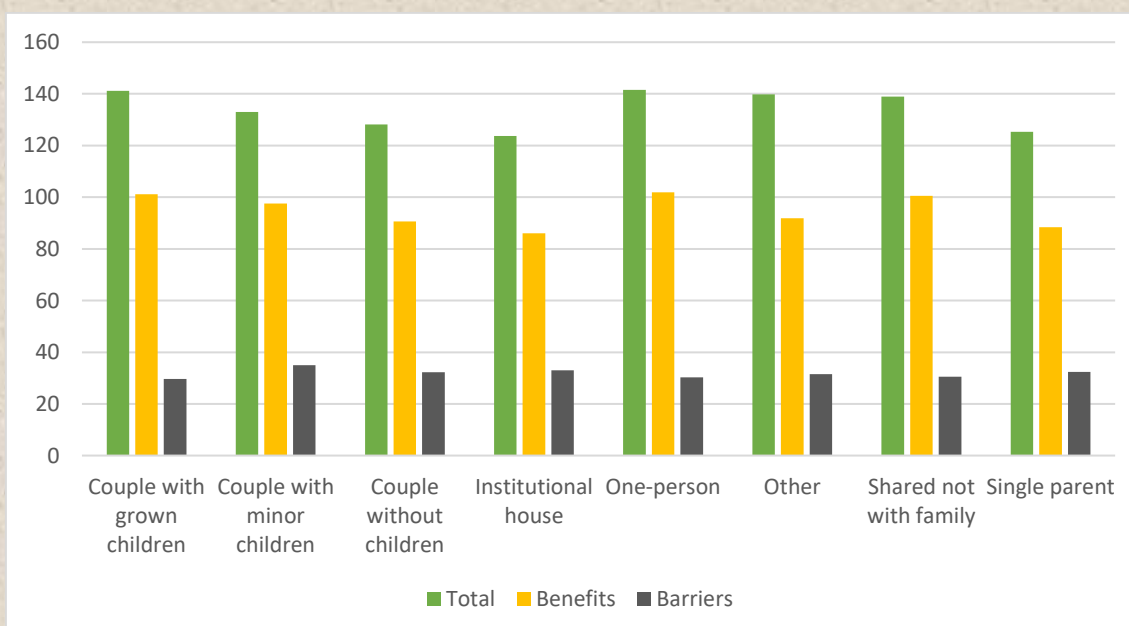
5.attēls. Kopējais un skalas vērtējums pēc izglītības līmeņa

Attiecībā uz nodarbinātības statusu pašnodarbinātie dalībnieki ieguva ievērojami augstāku punktu skaitu kopumā (141,25), kā arī veiktās darbības ieguvumu uztveres skalā (101,12). Savukārt tie, kas strādāja kā darba ņēmēji (32,63), saskatīja vislielākos šķēršļus darbībai (6.attēls).



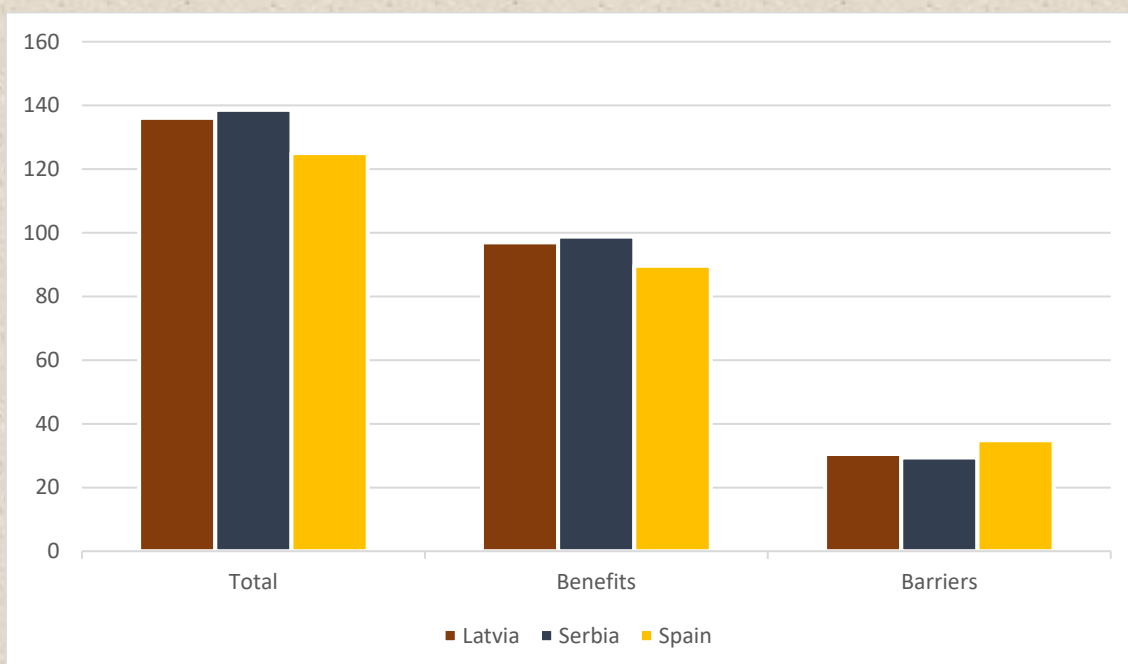
6.attēls. Kopējais un skalas vērtējums atkarībā no nodarbinātības situācijas

Attiecībā uz kopdzīves statusu visaugstāko kopvērtējumu kopumā ieguva pāri ar vecākiem bērniem un personas, kas dzīvo vienas (virs 141 punkta), kam cieši seko personas, kas dzīvo ar personām, kuras nav ģimenes locekļi (139 punkti); tas pats attiecas uz apzinātajiem ieguvumiem - attiecīgi 101,1, 101,86 un 100,57 punkti. Turpretī vismazāk ieguvumu saskatīja cilvēki, kas dzīvo institucionālās māsaimniecībās (86), un vientuļie vecāki (88,37). Savukārt attiecībā uz šķēršļiem vislielākās grūtības salīdzinājumā ar citām kategorijām saskatīja pāri ar maziem bērniem (34,94), kam seko vientuļie vecāki (32,37) un bezbērnu pāri (32,26) (7.attēls).



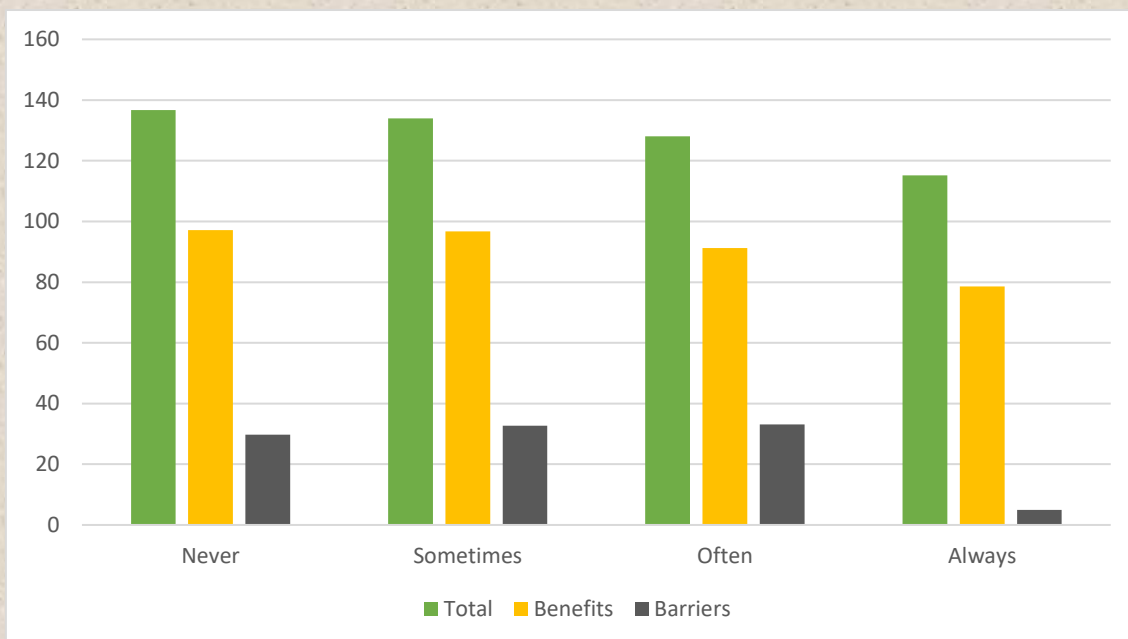
7.attēls. Kopējais rādītājs un skala atkarībā no kopdzīves situācijas

Kā redzams 8.attēlā, katrai valstij visaugstāko kopējo (138,64) un uztverto ieguvumu (98,81) rādītāju ieguva serbi, bet šķēršļu (34,82) – spāņi.



8.attēls. Kopējais un skalas vērtējums pa valstīm

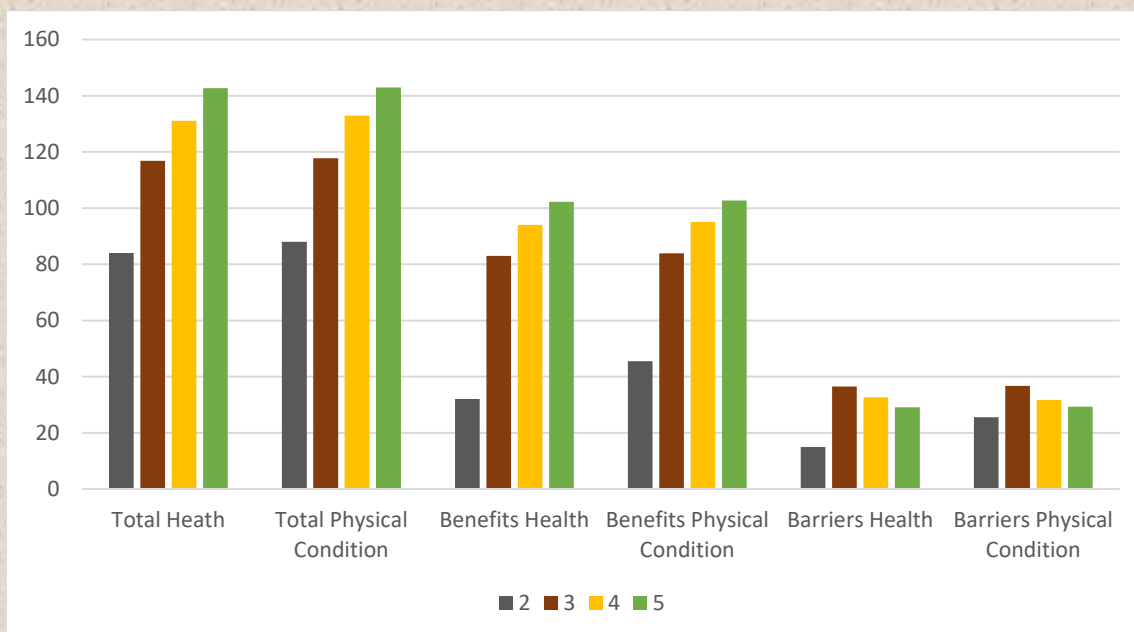
Visbeidzot, pasākumu dalībniekiem tika uzdoti jautājumi par viņu finansiālo stāvokli. Viņiem tika jautāts, vai viņiem ir grūtības savilkt galus. Šajā ziņā tie, kuriem ir labāka situācija (nekad vai dažkārt ir grūtības ar iztiku), ieguva augstāku punktu skaitu kopējā instrumentā, kā arī uztverto ieguvumu vērtējumā, savukārt tie, kuriem bieži vai vienmēr ir grūtības ar iztiku, ieguva augstāku punktu skaitu šķēršļu vērtējumā (9.attēls).



9.attēls. Kopējais un skalas vērtējums atkarībā no ekonomiskās situācijas

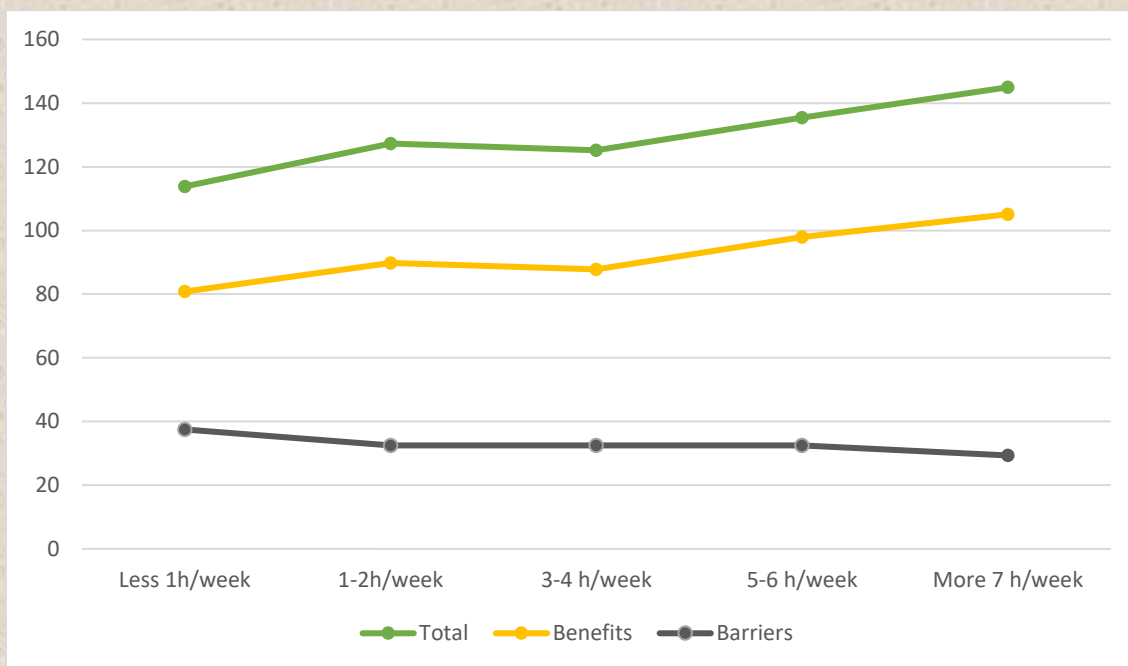
Rezultāti pēc fiziskās aktivitātes un veselības stāvokļa

Neviens no respondentiem sevi nevērtēja viszemākajā veselības un fiziskās sagatavotības statusa līmenī (1 no 5). Un tikai attiecīgi 1 un 2 respondenti to novērtēja otrajā līmenī (2 no 5). Tomēr, kā redzams 10.attēlā, jo labāka ir veselības un fiziskās sagatavotības uztvere, jo augstāks ir kopējais vērtējums un uztvertais ieguvums no veiktās aktivitātes. Kas attiecas uz uztveramajiem šķēršļiem, tie samazinās, jo dalībnieki uzskata, ka viņu veselība un fiziskā sagatavotība ir labāka.



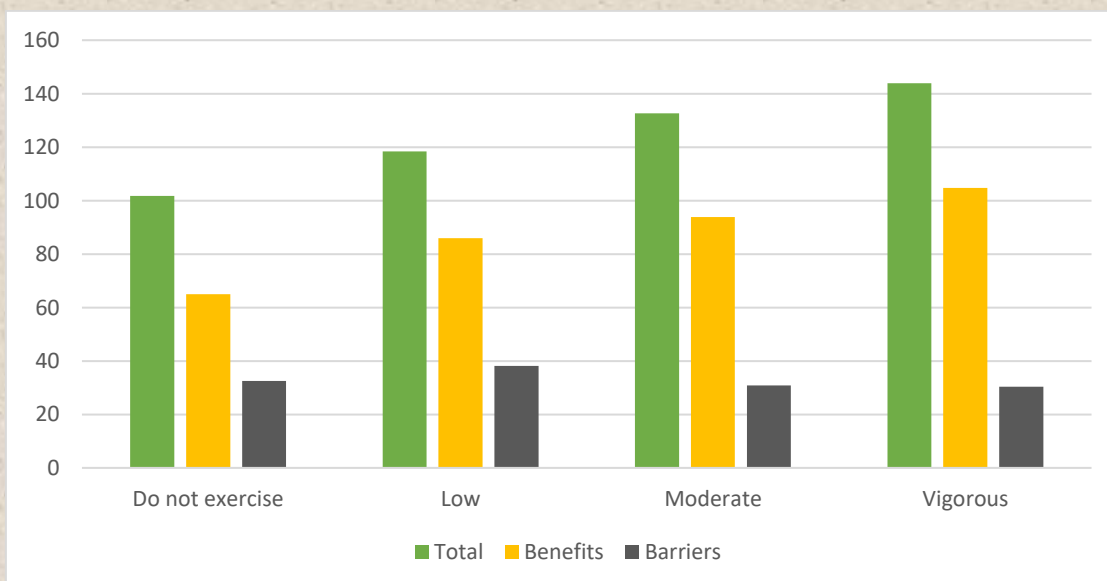
10.attēls. Kopējais un skalas vērtējums pēc veselības un fiziskā stāvokļa

Līdzīgi kā tie, kuri jūtas veselāki un labāka fiziskā forma, arī tie, kuri biežāk nodarbojas ar fiziskām aktivitātēm un sportu, vairāk uztver fizisko aktivitāšu un sporta sniegtās priekšrocības (starpība starp tiem, kuri nenodarbojas ar fiziskām aktivitātēm, un tiem, kuri ar tām nedēļā nodarbojas 7 stundas vai vairāk, ir 35,5 punkti), kā redzams 11.attēlā.



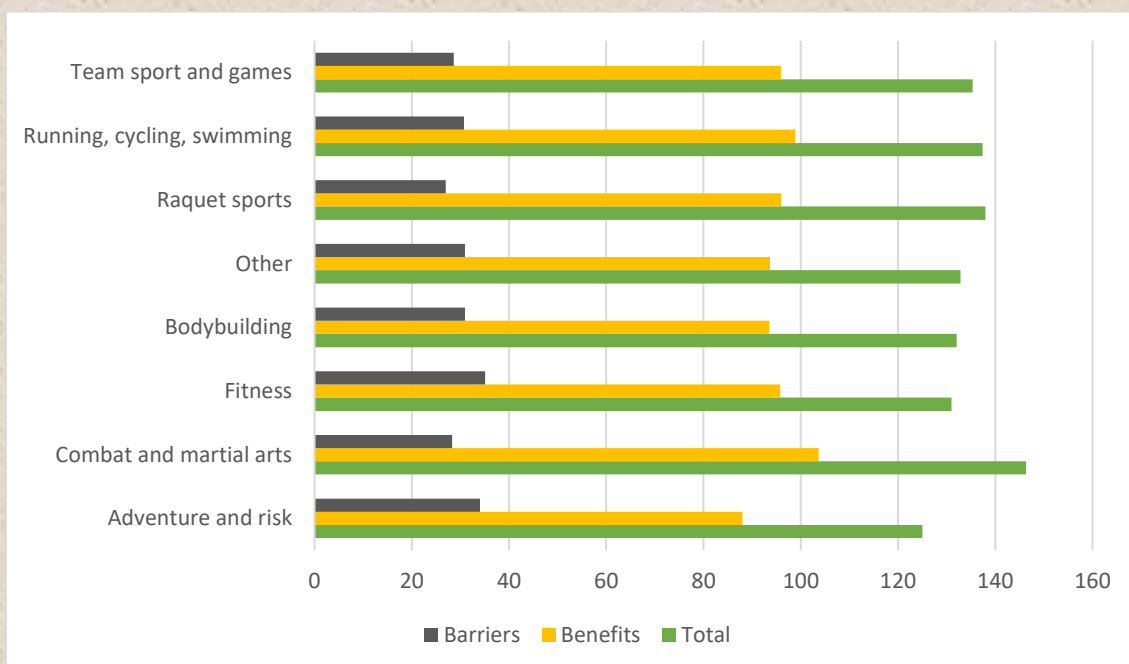
11.attēls. Kopējais un skalas vērtējums pēc fiziskās aktivitātes biežuma.

Tāpat arī, jo augstāka regulāru sporta nodarbību intensitāte, jo augstāka fiziskās aktivitātes ieguvumu uztvere (12.attēls).



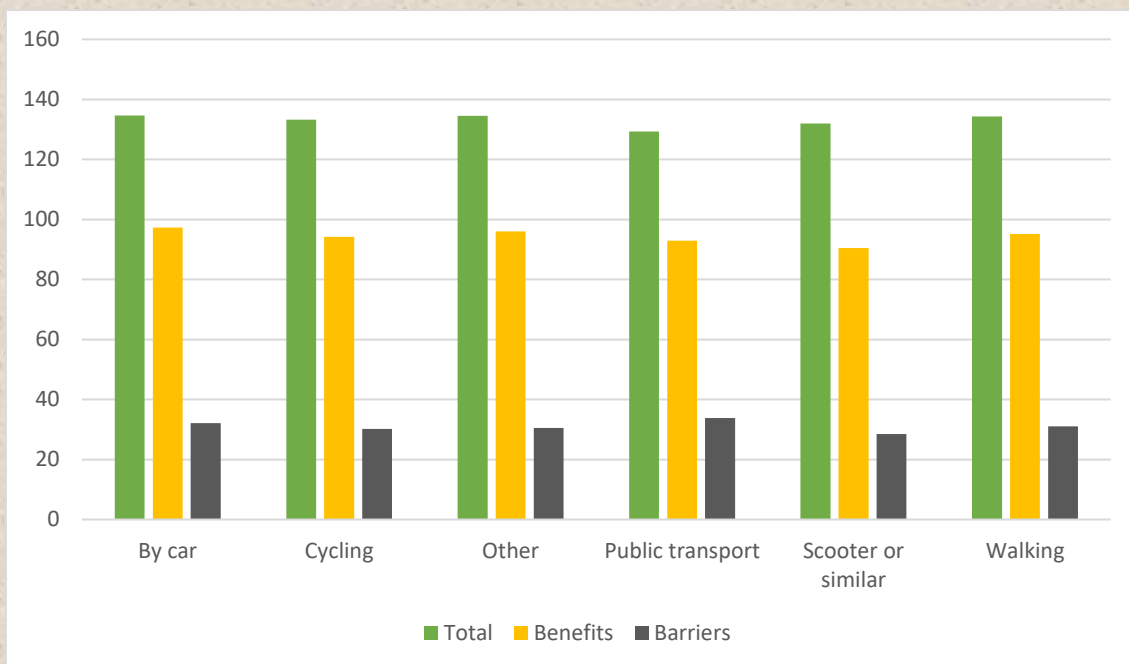
12.attēls. Kopējais un skalas vērtējums pēc fiziskās aktivitātes biežuma.

Rezultāti pēc dalībnieku praktizētām metodēm ir atspoguļoti 13.attēlā. Cīņas sporta un cīņas mākslas piekritēji visvairāk uztvēra fizisko aktivitāšu priekšrocības (103,66), kam sekoja individuālie sporta veidi, piemēram, skriešana, riteņbraukšana un peldēšana (98,87), un vienīgais rakešu sporta praktizētājs (96). Fitnesa piekritēji šķēršļus nodarbībām minēja visbiežāk (35,08).



13.attēls. Kopējais un skalas vērtējums pēc sporta veida

Visbeidzot Kustības plūsmā dalībniekiem tika jautāts, kā viņi parasti pārvietojas savā ikdienas dzīvē. Kopējā rezultātā nav lielas atšķirības starp tiem, kuri pārvietojas aktīvi un kuri pasīvi, lai gan visvairāk aktivitātes ieguvumus minēja tie, kuri pārvietojas ar automašīnu (97,28), savukārt visvairāk šķēršļu sportošanai minēja tie, kuri pārvietojas ar sabiedrisko transportu (33,82), kam seko tie, kuri pārvietojas ar automašīnu (32,10), kā parādīts 14.attēlā.



14.attēls. Kopējais un skalas vērtējums pēc pārvietošanās veida

**PASĀKUMI:
APMĀCĪBAS
DARBNĪCAS UN
KONFERENCES**

5. PASĀKUMI

5.1. Apmācības darbnīcas

Projekta ietvaros notika 6 apmācību semināri, pa diviem katrā no dalībvalstīm (Spānijā, Latvijā un Serbijā). Šim nolūkam La Cristaleria (Spānija) dalībnieki definēja 6 kustības, kas divos līmeņos (iesācēju un profesionāļu) pārstāv dzīvnieku dabu (četrpāpus un ida), augu dabu (sakne un sēklas) un inertos dabas elementus (elastīga un plūstoša). Pēc definēšanas tika izstrādāta un ģenerēta didaktisku videoklipu sērija, kur parādītas kustības, secības un norādījumi to sasniegšanai. Šie mācību video tika izmantoti treneru apmācībā.



5.2. Konferences

2023.gada novembrī notika trīs konferences, pa vienai katrā partnervalstī. Tajās klātesošie iepazīs ar projekta (galveno mērķi, aktivitātēm, rezultātiem, ietekmi, ilgspēju), teorētisko daļu (specifiskums, nianšes, būtība) un praktisko daļu, un ar Kustības plūsmā sesijām. Ar visu minēto var iepazīties projekta mājaslapā).

SECINĀJUMI & IETEIKUMI

**Celia Marcen, Miguel Angel Ortega, and Antonio
Cardona-Linares**

6. SECINĀJUMI & IETEIKUMI

Programmas Kustība plūsmā izstrādē ir ievēroti principi, kas izklāstīti iepriekš minētajā literatūrā par dejas un dabas attiecībām, pārsniedzot vienkāršu dabisko elementu imitāciju, lai atklātu kustības īsto un intīmo nozīmi (Barils, 1987). Programmā ir izveidotas un sistematizētas kustības, kas nāk tieši no dabas, panākot harmonisku viļņveidīgu nepārtrauktības kombināciju ne tikai kustībā ar nosaukumu Plūsma, bet arī visā sērijā, sekojot Isadorai Dankanai (Barils, 1987).

Galvenais secinājums ir tāds, ka kopumā programmas pozitīvās puses ir vairāk negatīvajām, jo šo programmu, kā redzams attēlos, var praktizēt mājās, vienatnē vai grupās, telpās un ārā. Pēdējā gadījumā iegūto labumu varētu palielināt arī saikne ar vides dabu.

No Kustības plūsmā praktizētāju viedokļa tieši fiziskie ieguvumi tika minēti ar lielāku intensitāti (17., 7., 23., 15., 31., 18. un 22. punkts), izceļot tādus aspektus kā sirds un asinsvadu sistēmas uzlabošana, muskuļi, lokanība vai pretestība. Šķēršļu ziņā izceļas sociālie šķēršļi, kas saistīti ar respondentu priekšstatu par konkrētu tēmu, praktizējot konkrētu darbību (39., 12., 28. punkts) vai atbalsta trūkumu no tuvas vides (21. punkts). Līdz ar to var secināt, ka galvenie Kustības plūsmā ieguvumi no šī pētījuma dalībnieku viedokļa ir fiziskajā līmenī, savukārt galvenie šķēršļi ir sociālajā līmenī.

Analizējot strukturālos šķēršļus, redzams, kā vecums, dzimums, izglītības līmenis, ekonomiskais stāvoklis un nodarbinātības veids ietekmē gados vecāku vīriešu panākumus, kuriem nav ekonomisku problēmu, ir augstskolas diploms un kuri ir uzņēmēji vai pašnodarbinātie. Šie respondenti sajūt lielākus ieguvumus no programmas Kustība plūsmā. Arī ģimenes ar maziem bērniem un vientuļie vecāki saskaras ar lieliem šķēršļiem, lai izbaudītu un gūtu labumu no aktivitātēm, jo viņiem ir uzlikts slogs.

Jaunākie respondenti vairāk minēja tādus sociālos šķēršļus (kā apmulsums), savukārt vecākie vairāk ieguvumu; plašāks piedāvājums un iespējas jauniešiem, savukārt gados vecākiem cilvēkiem holistiskāks skatījums uz fiziskajām aktivitātēm, ne tikai balstoties uz tās fiziskajiem aspektiem.

Programma Kustība plūsmā var uzlabot to cilvēku dzīves kvalitāti, kuri ir ļoti saspringti, bet spēj pārvaldīt savu laiku un resursus (pašnodarbinātie), cilvēkiem, kuri pēc kāda noteikta dzīves perioda (vecāki ar vecākiem bērniem) atgriežas pie ar veselību veicinošām fiziskām

aktivitātēm, vai kuri meklē veidu, kā sazināties ar citiem veselīgā vidē (cilvēki, kas dzīvo vieni).

Tas liek aizdomāties, kā sasniegt iedzīvotājus no sociāli nelabvēlīgām grupām, jo pat tādās programmās kā šī, kas ir īpaši paredzēta viņiem, tiem ir grūti saskatīt aspektus, no kuriem viņi varētu gūt labumu. Iespējams, ka sporta kultūra ietekmē ne tik daudz objektīvus ieguvumus, bet gan subjektīvus ieguvumus (uztvere), un tāpēc izdevīgākās klases ir tās, kas maksimāli palielina šo priekšrocību uztveri, savukārt nelabvēlīgākās klases vairāk koncentrējas uz šķēršļu uztveršanu, ar ko saskaras. Šo sociāli kulturālo skatījumu pastiprina dati par to, ka tie, kuri minējuši labu veselību un labu fizisko stāvokli, ir arī tie, kas vairāk saprot fiziskās aktivitātes priekšrocības. Ja minētais labais veselības stāvoklis ir saistīts arī ar lielāku fizisko aktivitāšu regularitāti un intensitāti, efekts ir vēl lielāks.

Kultūras faktori ietekmē arī analizēto valstu līmeni, serbi vairāk uzsver ieguvumus, bet pie spāņiem intensīvāk varēja novēroja šķēršļus. Taču, ņemot vērā šī pētījuma izlases lielumu un dalībnieku grupu atšķirīgos raksturlielumus katrā no valstīm, šajā pētījumā var redzēt tikai iespēju. Tāpat ir ieteicams paplašināt izlasi pētītajās valstīs un aptvert citas sociālās kultūras vides, lai iegūtu ticamākus datus.

Rezumējot, iespējams minēt dažus ieteikumus:

- Dažus sociālos šķēršļus varētu atrisināt, veidojot iepriekšējas progresīvas iepazīšanās sesijas, kā arī veidojot grupas dinamiku, kur šāds apmulsums tiek samazināts līdz minimumam; tas jo īpaši attiecas uz jaunāko paaudzi.
- Vienīgā persona, kas sevi identificē kā nebināru, arī vismazāk gūst no aktivitātes, savukārt vīrieši - visvairāk. Ņemot vērā izlases lielumu un raksturlielumus, būtu interesanti sīkāk izpētīt Kustības plūsmā potenciālu, lai strādātu ar specifiskām dzimumu grupām.
- Lai gan pieaugušie maksimāli apzinās šīs aktivitātes priekšrocības, tās būtu jāpielāgo jaunajai paaudzei, lai iekļautu jaunas kustības ar īpašībām, kas vairāk atbilst Stacatto un Chaos (5 ritmu teorija), kas šai iedzīvotāju grupai patīk vairāk. Nepieciešama arī agrīna lasītprasme par fiziskās aktivitātes fiziskajiem, garīgajiem un sociālajiem ieguvumiem.
- Cits projekts, kas ietver pielāgojumus dažādām grupām, turpinot šo pētījumu, ar lielāku kustību un līmeņu skaitu, kā arī tā paplašināšanu uz citām nacionālajām vidēm. Visbeidzot,

būtu ieteicams izveidot viendabīgāku paraugu dažādās valstīs, lai uzlabotu rezultātu reprezentativitāti un izdarītu pārliecinošākus secinājumus.

IZMANTOTĀ LITERATŪRA

IZMANTOTĀ LITERATŪRA

- Al Chung-Liang, H. (1994). *La esencial del Tai Chi*. Barcelona: Sirio.
- Animal Flow. animalflow.com
- Baril, J. (1987). *La danza moderna*. Barcelona: Paidós
- Bowman, K. (2017). *Move Your DNA: Restore Your Health Through Natural Movement*, 2nd Edition. Vašingtona: Propriometrics Press.
- Brown, S.A. (2005). Measuring perceived benefits and perceived barriers for physical activity. *Am. J. Health Behav*, 29, 107–116.
- Buxton JD, Prins PJ, Miller MG, Moreno A, Welton GL, Atwell AD, Talampas TR, Elsey GE. (2020). The Effects of a Novel Quadrupedal Movement Training Program on Functional Movement, Range of Motion, Muscular Strength, and Endurance. *J Strength Cond Res*. doi: 10.1519/JSC.0000000000003818. Epub ahead of print. PMID: 33021583
- Cardona-Linares, A. (2009). *Patricia Stokoe: vida y obra. La creadora de la expresión corporal-danza*. Unpublished PhD Dissertation. Universidad de Granada.
- Dalcroze, E. (1930). *Eurhythmies, Art and Education*. London: Chatto & Windus,
- Duncan, I. (1938). *Mi vida*. Buenos Aires: Losada.
- Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T. *et al.* (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: informing development of a conceptual model of health through sport. *Int J Behav Nutr Phys Act* 10, 135 (2013). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-135>
- Farahani, L.A.; Parvizy, S.; Mohammadi, E.; Asadi-Lari, M.; Kazemnejad, A.; Hasanpoor-Azghahdy, S.B.; Taghizadeh, Z. (2017). The psychometric properties of exercise benefits/barriers scale among women. *Electron. Physician*, 9, 4780–4785.
- Firdaus Abdullah, M.; Nazarudin, M.N.; Saadan, R.; Munsif Wan Pa, W.A.; Abdul Razak, M.R. (2018). Benefits and Barriers of Physical Activities among Technical University Students. *J. Adv. Res. Soc. Behav. Sci.*, 13, 1–8.
- Frederick, G.M.; Williams, E.R.; Castillo-Hernandez, I.M.; Evans, E.M. (2020). Physical activity and perceived benefits, but not barriers, to exercise differ by sex and school year among college students. *J. Am. Coll. Health*, 1–8.

- Hunter, R.F et al. (2019). Environmental, health, wellbeing, social and equity effects of urban green space interventions: A meta-narrative evidence synthesis. *Environmental International*, 130, <https://doi.org/10.1016/j.envint.2019.104923>
- Kandola, A. and Stubbs, B. (2020). Exercise and Anxiety, *Physical Exercise for Human Health*, 1228, 345-352.
- Le Corre, E. (2019). *The Practice Of Natural Movement: Reclaim Power, Health, and Freedom*. Nujorka: Victory Belt Publishing.
- Los Hilos del Mundo. *Acabar bailando los 5 ritmos*. <https://www.Loshilosdelmundo.wordpress.com>
- Menéndez, N. (2018). Danzando con el alma. *danzando-con-el-alma-los-cinco-ritmos*. <https://natividadmenendez.wordpress.com>
- Lovell, G.P.; El Ansari, W.; Parker, J.K. (2010). Perceived exercise benefits and barriers of non-exercising female university students in the Apvienotā karaliste. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 7, 784–798.
- Marconcin, P., Werneck, A.O., Peralta, M. et al. (2022). The association between physical activity and mental health during the first year of the COVID-19 pandemic: a systematic review. *BMC Public Health* 22, 209 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12590-6>
- Matthews, Martyn & Yusuf, Mohamed & Doyle, Caron & Thompson, Catherine. (2016). Quadrupedal movement training improves markers of cognition and joint repositioning. *Human Movement Science*. 47. 70-80. 10.1016/j.humov.2016.02.002.
- MovNat: <https://www.movnat.com/>
- Paguntalan, J.C.; Gregoski, M. (2016). Physical activity barriers and motivators among high-risk employees. *Work*, 55, 515–524.
- Pyka, T., Costa, D.B., Coburn, P.W. & Brown, L. (2017). Effects of Static, Stationary, and Travelling Trunk Exercises on Muscle Activation. *International Journal of Kinesiology and Sports Science*, 5(4), 26-32. doi:<http://dx.doi.org/10.7575/aiac.ijkss.v.5n.4p.26>
- Rendirte a tus Ritmos (n.d.)*. <https://connaissancesenaction.blogspot.com/>
- Roth, G. (1992). *Mapas para el éxtasis*. Madride: Planeta.
- Roth, G. (n.d). *What are the 5 rhythms*. <https://www.5rhythms.com/es/gabrielle-roths-5rhythms>.
- Sechrist KR, Walker SN, Pender NJ. (1987). Development and psychometric evaluation of the exercise benefits/barriers scale. *Res Nurs Health*.10(6):357-65. doi: 10.1002/nur.4770100603. PMID: 3423307.

- Stephen, T. (1986). *El libro de los ejercicios internos*. Buenosairesa: OGP.
- Stockwell S, Trott M, Tully M, *et al.* (2021). Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: a systematic review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*;7:e000960. doi: 10.1136/bmjsem-2020-000960.
- The Threads of the World. *5ritmos*. <https://undobrasil>.
- Victor, J.F.; Ximenes, L.B.; Almeida, P.C. (2008). Cross-cultural adaptation of the Exercise Benefits/Barriers Scale (EBBS) for application in elderly Brazilians: Preliminary version. *Cad. Saude Publica*, 24, 2852– 2860.
- Wigman, M. (2002). *El lenguaje de la danza*. Barselona: Aguazul.
- World Health Organisation (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*; World Health Organization: Ženēva, Šveice.

PIELIKUMI

Rezultātu apkopojuma tabulas

KUSTĪBA PLŪSMĀ ROKASGRĀMATA

		F	%	Kopā	Ieguvumi	Kavēkļi
Vecums	18-25	58	43.6	131.00	92.07	31.38
	26-35	30	22.5	134.51	96.65	32.06
	36-50	35	26.3	136.41	97.61	30.61
	Vairāk nekā 50	10	7.5	135.90	97.30	31.40
Dzimums	Sieviešu	74	55.6	131.58	93.51	31.90
	Vīriešu	58	43.6	135.63	97.51	31.32
	Nebinārais	1	0.7	85.00	54.00	39.00
Izglītības līmenis	Sākumskolas	12	9.0	125.83	89.91	34.58
	Pamatskolas	26	19.5	127.11	87.73	30.26
	Profesionālās izglītības	15	11.2	131.53	95.26	33.46
	Vidusskolas	28	21.0	134.14	97.96	33.42
	Augstākās	48	36.1	137.14	97.54	30.02
	1.līmeņa augstākā	4	3.0	140.50	104.00	34.00
Darba stāvoklis	Strādājošs	80	60.1	133.01	95.76	32.63
	Pašnodarbināts	8	6.0	141.25	101.12	29.75
	Students	23	17.3	134.65	95.86	30.26
	Bezdarbnieks	13	9.7	133.07	92.61	29.46
	Pensionārs	1	0.7	123.00	86.00	32.00
	Cits	8	6.0	121.00	83.12	32.12
Ģimenes stāvoklis	Dzīvo viens	23	17.3	141.56	101.86	30.26
	Vientuļais vecāks	8	6.0	125.37	88.37	32.37
	Pāris (bez bērniem)	19	14.3	128.21	90.57	32.26
	Pāris (ar nepilngadīgiem bērniem)	17	12.8	132.94	97.52	34.94
	Pāris (ar pieaugušiem bērniem)	10	7.5	141.20	101.1	29.60
	Dzīvo kopā ar draugiem	7	5.2	139.00	100.57	30.57
	Studentu mītnes	3	2.2	123.66	86.00	33.00
	Cits	45	33.8	129.77	91.82	31.53
	Nav atbildes	1	0.7			
Valsts	Latvija	49	36.8	136.10	96.95	30.55
	Spānija	46	34.5	125.00	89.65	34.82
	Serbija	38	28.6	138.64	98.81	29.42
Finansiālais stāvoklis (problēmas savilkt galus kopā)	Nekad	50	37.6	136.70	97.16	29.72
	Dažreiz	49	36.8	134.00	96.73	32.73
	Bieži	26	19.5	128.07	91.23	33.15
	Vienmēr	7	5.2	115.14	78.57	33.71
	Nav atbildes	1	0.7			
Veselības stāvoklis	1	0	0			
	2	1	0.7	84.00	32.00	15.00
	3	23	17.3	116.86	82.95	36.52
	4	55	41.3	131.10	94.00	32.58
	5	54	40.6	142.70	102.22	29.07
	1	0	0			

KUSTĪBA PLŪSMĀ ROKASGRĀMATA

Fiziskais stāvoklis	2	2	1.5	88.00	45.50	25.50
	3	27	20.3	117.70	83.92	36.66
	4	53	39.8	132.92	95.03	31.71
	5	51	38.3	142.94	102.66	29.31
Biežums (fiziskā aktivitāte)	Netrenējas	2	1.5	109.50	65.00	23.50
	Mazāk par 1 stundu nedēļā	6	4.5	113.83	80.83	37.50
	1-2 stundas nedēļā	8	6.0	127.25	89.75	32.50
	3-4 stundas nedēļā	42	31.6	125.21	87.80	32.45
	5-6 stundas nedēļā	38	28.6	135.42	97.92	32.52
	7 vai vairāk stundas nedēļā	37	27.8	144.97	105.08	29.35
Intensitāte (fiziskā aktivitāte)	Netrenējas	4	3.0	101.75	65.00	32.50
	Zema	18	13.5	118.38	85.88	38.11
	Vidēja	65	48.8	132.66	93.84	30.84
	Augsta	41	30.8	143.85	104.68	30.36
	Nav atbildes	1	0.7			
Fiziskā aktivitāte / sports	Piedzīvojumu/riska sports	1	0.7	125.00	88.00	34.00
	Cīņas un cīņas mākslas sports	3	2.2	146.33	103.66	28.33
	Fitness	34	25,5	131.00	95.75	35.08
	Vingrošana (kultūrisms)	19	14.3	132.05	93.57	30.94
	Nekāds	2	1.5			
	Cits	28	21.0	132.84	93.68	30.96
	Rakešu sports	1	0.7	138.00	96.00	27.00
	Skriešana, riteņbraukšana, peldēšana	31	23.3	137.41	98.87	30.74
	Komandu sports un sporta spēles	14	10.5	135.35	95.92	28.64
Pārvietošanās veids	Ar automašīnu	38	28.6	134.57	97.28	32.10
	Ar velosipēdu	26	19.5	133.19	94.23	30.23
	Ar sabiedrisko transportu	29	21.8	129.24	92.89	33.82
	Ar skrejriteni vai līdzīgu	4	3.0	132.00	90.50	28.50
	Ar kājām	34	25.5	134.32	95.14	31.02
	Cits	2	1.5	134.50	96.00	30.50

TABULU & ATTĒLU RĀDĪTĀJS

TABULU RĀDĪTĀJS

N.p.k.	Nosaukums	Lappuse
1	Kustību nosaukumi	22
2	Četrpārus pozīcijas apraksts, 1.līmenis	23
3	Četrpārus pozīcijas apraksts, 2.līmenis	24
4	IDAS apraksts, 1.līmenis	26
5	IDAS apraksts, 2.līmenis	27
6	ELASTĪGUMA apraksts, 1.līmenis	29
7	ELASTĪGUMA apraksts, 2.līmenis	31
8	Plūsmas apraksts, 1.līmenis	32
9	Plūsmas apraksts, 2.līmenis	33
10	Saknes apraksts, 1.līmenis	35
11	Saknes apraksts, 2.līmenis	37
12	Sēklas apraksts, 1.līmenis	39
13	Sēklas apraksts, 2.līmenis	40
14	Dalībnieku raksturojums (parauga apraksts)	45
15	Vidējais punktu skaits par vienību	49

ATTĒLU RĀDĪTĀJS

N.p.k.	Nosaukums	Lappuse
1	Gabrielas Rotas 5 ritmi _____	16
2	Kopējais punktu skaits un skalas punktu skaits _____	49
3	Kopējais un skalas vērtējums pa vecuma grupām _____	51
4	Kopējais un skalas vērtējums pēc dzimuma _____	51
5	Kopējais un skalas vērtējums pēc izglītības līmeņa _____	52
6	Kopējais un skalas vērtējums atkarībā no nodarbinātības situācijas _____	53
7	Kopējais rādītājs un skala atkarībā no kopszīves situācijas _____	53
8	Kopējais un skalas vērtējums pa valstīm _____	54
9	Kopējais un skalas vērtējums atkarībā no ekonomiskās situācijas _____	55
10	Kopējais un skalas vērtējums pēc veselības un fiziskā stāvokļa _____	55
11	Kopējais un skalas vērtējums pēc fiziskās aktivitātes biežuma _____	56
12	Kopējais un skalas vērtējums pēc fiziskās aktivitātes biežuma _____	56
13	Kopējais un skalas vērtējums pēc sporta veida _____	57
14	Kopējais un skalas vērtējums pēc pārvietošanās veida _____	58

Nāc un... kusties plūsmā!





Co-funded by
the European Union



www.movetoflow.org

LACRISTALERIA



LAGERTA

LSIIDP LATVIJAS
SPORTA IZGLĪTĪBAS IESTĀŽU
DIREKTORU PADOME