

Bionet – Journal Volume 6

2nd BIONET Symposium

Biodanza and Empirical Science

24.7.2026

Lizari / Latvia - Hybrid



Abstract Volume

International Biodanza Federation (IBFed)

Sub-Commission

“Biodanza, Science and Research —

International Biocentric Research Academy

(IBRA - BIONET Research Network)

BIONET

2. BIONET SIMPOZIJS

Biodanza un empīriskā zinātne

Datums: piektdiena, 2026. gada 24. jūlijs

Laiks: Latvija: 14.00–15.00, Vācija: 15.00–17.00 | Argentīna: 10.00–12.00

Norises vieta: Lizari, Latvija (hibrīda pasākums – dalība tiešsaistē pieejama visiem)

Piekļuves saite: <http://www.bionet-research.com> (klātienē dalība Latvijā)

Organizatori: IBFed Metodoloģiskā komisija, apakškomisija „Biodanza zinātne un pētniecība”, sadarbībā ar Starptautisko biocentrisko pētniecības akadēmiju (IBRA) – (Myriam Sofia Lopez, Emilse Pola, Marcus Stueck)

Programma

15:00–15:10	ATKLĀŠANA Rolando Toro un empīriskās zinātnes <i>Myriam Sofia Lopez</i> IBFed Metodoloģiskās komisijas koordinatore
15:10–15:30	PREZENTĀCIJA Biodanza un izturības nozīme kara laikā – ziņojums par pētījumu Izraēlā <i>Gila Cohen Zilka</i> Bar-Ilan Universitāte, Izraēla
15:30–15:50	PREZENTĀCIJA Izmēģinājuma pētījums Prāgā par Biodanzas psihoneiroimunoloģisko ietekmi. Pamatojoties uz relatīvās bicentriskās veselības teoriju <i>Markuss Štūks, Katerina Strnadova, Deniss Maincs, Sebastians Mīlers-Haugks</i> Starptautiskā biocentriskās pētniecības akadēmija (IBRA)
15:50–16:00	PREZENTĀCIJA Biodanza un valoda – jaunas publikācijas prezentācija <i>Katerina Strnadová</i> Rietumbohēmijas Universitāte Plzenē
16:00–16:10	PAUZE 10 minūšu pārtraukums
16:10–16:30	LEKCIJA Biodanzas fizioloģiskā ietekme: pārskats par pašreizējo pētījumu stāvokli <i>Dr. Hans-Ulrich Balzer</i> Starptautiskā biocentrisko pētījumu akadēmija (IBRA) / Chroniomar
16:30–16:50	PREZENTĀCIJA Minotaur Biodanza darbnīcas efektivitāte Latvijā trauksmes mazināšanā: starpkultūru pilotpētījuma rezultāti ar salīdzinājumu pirms un pēc <i>Markuss Štūks, Anetē Rajkova, Vineta Grīvs, Katerina Strnadova, Deniss Maincs, Oskars Imbernoons, Sebastians Mīlers-Haugks</i> Starptautiskā biocentrisko pētījumu akadēmija (IBRA), Rietumbohēmijas universitāte, Plzeņa
16:50–17:00	NOSLĒGUMS IBFed apakškomisijas „Biodanza un zinātne” darbs <i>Emilse Pola</i> IBFed apakškomiteja „Biodanza un pētniecība”

IBFed apakškomitejas „Biodanza un zinātne” darbs

2. BIONET simpozijs: Biodanza un empīriskā zinātne

Emilse Inés Pola – IBFed Zinātnes un pētniecības apakškomitejas pārstāve

„Empīriskie pētījumi cenšas izprast, kā dzīve atklāj savu afektīvo inteliģenci, kad tā atrod apstākļus, lai izpaustos.”

Man ir liels gods pārstāvēt Starptautiskās Biodanzas federācijas Zinātnes un pētniecības apakškomiteju šajā simpozijā, kas ir veltīts empīriskajai zinātnei.

Ilgu laiku tika uzskatīts, ka zinātne un dzīves pieredze pieder pie dažādām pasaulēm: pētniecība mēra, analizē un izskaidro, savukārt pieredze klusi pārveido cilvēku dzīves. Šodien mēs zinām, ka šī nošķiršana vairs nav pietiekama, lai izprastu cilvēka būtības sarežģītību. Mūsdienu zinātne aicina mūs integrēt disciplīnas – bioloģiju, psiholoģiju, izglītību un sociālās zinātnes – un tieši ar šādu integrējošu misiju radās Biodanza.

Rolando Toro izstrādāja teorētisku modeli, kas balstās uz biocentrisko principu, kurā dzīve tiek noteikta kā vispārējais atskaites punkts visai cilvēka rīcībai. No šāda skatpunkta dzīves pieredze (vivencia) nav izolēts subjektīvs notikums, bet gan bioloģisks process, kas pārveido identitāti, stiprina emocionālo labklājību un paplašina mūsu spēju veidot saikni. Tādējādi mēs sastopamies ar iedvesmojošām pieejām, piemēram, Markusa Štuka (Marcus Stueck) pieeju, kurš aicina mūs praktizēt „pilnīgu zinātni”, kas spēj integrēt pieredzi, kvalitatīvos un kvantitatīvos pētījumus, laboratorijas darbu un praksi.

Mēs aicinām moderatorus, pedagogus, pētniekus un speciālistus no veselības aprūpes, izglītības un humanitāro zinātņu jomām, kuri vēlas izpētīt fiziskās, bioloģiskās, psiholoģiskās, starppersonu un uzvedības parādības, kas rodas Biodanzas prakses rezultātā, pievienoties mums šajā ceļojumā – jo pētniecība nav vientuļa darbība, bet gan kopienas darbība un mīlestības izpausme pret dzīvi.

Liels paldies.

Biodanza un izturības sajūta kara laikā

Zilka, C.G., & Tempel, S. (2024). Biodanza un izturības sajūta kara laikā. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 40, 2136–2146. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2024.10.054>

Kopsavilkums

Ievads

Kara ietekme skar daudzus aspektus un procesus, radot izaicinājumus ikvienam, lai gan dažādiem indivīdiem un iedzīvotāju grupām tā izpaužas atšķirīgi. Ņemot vērā, cik svarīgi ir attīstīt izturību un padziļināt pašefektivitātes sajūtu kara laikā, kad realitāte ir sarežģīta, nestabila un mainīga, 2023. gadā Izraēlā „Dzelzs zobenu” kara laikā tika veikts plaša mēroga pētījums. Pētījuma mērķis bija izpētīt mehānismus, ar kuriem Biodanza kara laikā veicina izturības, emocionālās izpausmes, vitalitātes un morāles paaugstināšanos.

Metodika

Šis pētījums tika veikts, izmantojot jaukto metožu pieeju, kurā tika izmantota anketa, kas sastāvēja gan no slēgta tipa, gan atvērtā tipa jautājumiem. Kopumā pētījumā piedalījās 112 dejotāji (85 sievietes, 76 procenti), kuru pieredze Biodanzas nodarbībās svārstījās no viena līdz vairāk nekā 15 gadiem ($M = 7$, $SD = 5$). Slēgtie jautājumi tika izmantoti, lai novērtētu izturību un problēmu risināšanas stratēģijas, vitalitāti, piederības sajūtu salīdzinājumā ar atsvešinātību, kā arī motivāciju, izmantojot atzītus novērtēšanas instrumentus. Atvērtie jautājumi aicināja dalībniekus rakstiski pārdomāt kustību un mūzikas saskarsmi, kā arī „vivencia” pieredzi gan fiziski-organiskā, gan sociāli-emocionālā līmenī.

Rezultāti

Dalībnieki ziņoja par nozīmīgu pozitīvu Biodanzas ietekmi kara laikā, kā apkopots zemāk.

Secinājumi	Vienprātība (%)
Starppersonu mijiedarbība Biodanzas nodarbībās pozitīvi ietekmēja dalībniekus	79 %
Biodanza palīdzēja viņiem tikt galā ar kara sekām	76 %
Sēansu laikā izjuta lielāku emocionālo intensitāti un vitalitāti	63 %

Kvalitatīvā analīze identificēja atkārtjošās tēmas, kas saistītas ar fizioloģisko regulāciju caur kustībām (fiziskā relaksācija, vitalitāte, „atlaisana”), kā arī ar uzlabotu morāli, emocionalitāti un vitalitāti (cilvēciskās saiknes, emocionalitāte, piederības sajūta, emocionālā regulācija, optimisms). Citas pieredzes ietvēra mierinājumu, acu kontaktu, apskāvienus, kopīgu dejošanu un atgriešanos pie normālas dzīves; dalībnieki uzskatīja emocionālo saikni un fizisko mijiedarbību par galvenajiem vitalitātes un cerības avotiem.

Tika novērota atšķirība izturības līmenī starp pieredzējušiem dejotājiem un tiem, kuri praktizēja Biodanza mazāk nekā trīs gadus. Izmantojot „random forest”, regresijas koka un lineārās regresijas modeļus, Biodanza praktizēšanas ilgums izrādījās galvenais faktors, kas ietekmē izturību: jo ilgāk praktizē, jo augstāks ir izturības līmenis.

Garīgās labklājības uzturēšana – biocentriskās darbības jomas

Apsverot rezultātus Stueck (2021) formulēto garīgās labklājības aizsargājošo faktoru kontekstā, pētījumā tika konstatēts, ka kara laikā Biodanza aptvēra sešas biocentriskās darbības jomas:

- Mīlošas saziņas uzturēšana – mīloša starppersonu mijiedarbība (apskāvienī, acu kontakts, glāstīšana, šūpošana) kā reziliences faktors.
- Modras fiziskās formas uzturēšana – vingrinājumi dzīves enerģijas, vitalitātes un sakņošanās veicināšanai, tostarp vingrinājumi, kas saistīti ar zemes elementu un sinerģisko iešanu.
- Iekšējā saziņa un pašefektivitāte – vingrinājumi, kas stiprina personisko un kolektīvo identitāti, kā arī pašregulāciju.
- Dzīves jēga un dzīves potenciāla izpausme – autonomijas sajūta, piederības izjūta un stiprināts morālais gars.
- Apziņas paplašināšana – atgriešanās pie ikdienas rutīnas un optimisma, kā arī taustāma saikne ar iekšējo dzinējspēku.
- Biocentriskais dzīvesveids – līdzdalība, iesaistīšanās un saiknes un piederības aprindas, kas stiprina pašcieņu.

Modelis „Vivencias” radīšanai kara un krīzes laikā

Kara un krīzes laikā ir vēlams radīt pēc iespējas drošāku telpu; runāt vienkārši un skaidri, jo stress mazina pacietību, ietekmē garastāvokli un spēju sekot citiem; būt uzmanīgam pret citiem un sevi „Vivencia” telpā; kā arī mazināt spriedzi un trauksmi, izmantojot zemes sajūtas vingrinājumus, elpošanas vingrinājumus un vingrinājumus, kas atver rokas un krūtis. Katrā posmā „Vivencias” tiek pielāgotas, lai atbilstu grupas labklājībai:

- 1. fāze – Fiziskā atbrīvošanās
- 2. fāze – Emociju atbrīvošana
- 3. fāze – Drošības sajūta
- 4. fāze – Izturība un atdzimšana

Kopumā rezultāti liecina, ka kara laikā Biodanza tika uztverta kā svarīgs resurss, kas sniedza emocionālos resursus, atbalstot psiholoģisko atveseļošanos, izturību, emocionālo stāvokli, vitalitāti un morāli.

Izmēģinājuma pētījums Prāgā par Biodanza psihoneiroimunoloģisko ietekmi

Pamatojoties uz relatīvās biocentriskās veselības teoriju

Markuss Štūks, Kateřina Strnadová, Deniss Maincs, Sebastian Mīlers-Haugks

*Starptautiskā biocentriskā pētniecības akadēmija (IBRA), Vācija · Rietumbohēmijas universitātē
Plzeňā · Plauenas lietišķo zinātņu universitātē*

Kopsavilkums

Šajā kontrolētajā pirms-pēc pilotpētījumā tika pētīta vairāku dienu Biodanza darbnīcas (Prāga, 2024. gada marts) psihoneiroimunoloģiskā un biocentriskā ietekme uz dzīves kvalitāti, tādējādi novēršot metodoloģisko nepilnību, ko radīja salīdzinājuma grupu trūkums iepriekšējos Biodanza pētījumos. Intervences grupa (CZ, $n = 44$) pabeidza semināru un tika salīdzināta ar gaidīšanas saraksta kontroles grupu (CZC, $n = 17$), kuru pētīja tajā pašā periodā. Biocentrisko dzīves kvalitāti mērija, izmantojot Biocentriskās veselības aptaujas anketu (BSQ 1.0, 46 jautājumi; Stueck & Mueller-Haugk, 2024), kas operacionalizē Relatīvās biocentriskās veselības teoriju (rbHT; Stueck, 2026). Turklāt pirms un pēc intervences tika noteikta testosterona, kortizola un sekretoriskā imūnglobulīna A (sIgA) koncentrācija siekalās kā psihoneiroimunoloģiskie stresa un imūnsistēmas marķieri.

Atšķirību vērtības (pēc intervences mīnus pirms intervences) tika analizētas, izmantojot Vilkoksona parakstīto rangū testu izmaiņām grupas ietvaros un Manna–Vitnija U testu salīdzinājumiem starp grupām. BSQ skalā intervences grupā tika novēroti nozīmīgi uzlabojumi no intervences sākuma līdz beigām kritiskās domāšanas un starppersonu saiknes jomā (abas $p = 0,009$), savukārt četri citi mainīgie — iekšējā orientācija, dzīves pāreju pieņemšana, dzīves situācijas uztvere un mērķorientācija — ievērojami atšķīrās starp grupām ($p = 0,003–0,008$), lai gan tie nesasniedza statistisku nozīmīgumu, analizējot tikai intervences grupu. Kontrolgrupā BSQ skalā netika novērotas nozīmīgas izmaiņas.

Siekalu biomarķieri sniedza konsekvētus pierādījumus par psihoneiroimunoloģisko efektu: testosterona līmenis intervences grupā ievērojami samazinājās (mediana $\Delta = -174$ pg/ml), savukārt kontroles grupā tas praktiski nemainījās (+5,2 pg/ml); kortizola līmenis intervences grupā palika stabils (+0,02 μ g/dl), bet kontroles grupā ievērojami samazinājās (–0,14 μ g/dl); un sIgA līmenis intervences grupā palielinājās (+30 ng/ml), savukārt kontroles grupā samazinājās (–42 ng/ml). Visas trīs grupu atšķirības bija ļoti nozīmīgas ($p < 0,001$).

Kopumā šie rezultāti sniedz sākotnējus kontrolētus pierādījumus tam, ka īsa Biodanza intervence izraisa izmērāmas psiholoģiskas un psihoneiroimunoloģiskas izmaiņas – samazinātu fizioloģisko stresu, izmainītu kortizola regulāciju un uzlabotu gļotādas imūno funkciju –, kā arī selektīvus uzlabojumus biocentriskajā dzīves kvalitātē. Ierobežojumi ietver randomizācijas trūkumu, atšķirīgus grupu lielumus un korekcijas trūkumu vairāku testu gadījumā; rezultāti jāinterpretē kā izpētes rakstura un hipotēžu ģenerējoši.

Atslēgvārdi: *Biodanza, psihoneiroimunoloģija, biocentriskā veselība, kortizols siekalās, testosterons, sekretorais IgA, kontrolēts „pirms un pēc” pētījuma dizains, Vilkoksona tests, Manna–Vitnija tests*

Valoda Biodanzā

Kateřina Strnadov, Ph.D. — Lietiřķķas lingvistikas institūts, Rietumbohēmijas Universitāte
Plzenē

Ievads

„Valoda Biodanzā” ir monogrāfija, kas pēta Rolando Toro izstrādātās Biodanzas sistēmas lingvistiskos aspektus. Lai gan Biodanza parasti tiek uztverta kā neverbla prakse, kas balstās uz mūziku, kustībām un vivenci, valoda caurvij visu procesu — teorētiskajos skaidrojumos, verblajos deju ievados, diskusijās pēc vivencijm, rakstītajos mācību materiālos un sistēmas starpkultūru un starpvalodu izplatīšanā. Grāmatas mērķis ir izpētīt valodas lomu un potenciālu Biodanzā un parādīt, ka verbl un neverbālā komunikācija ir savstarpēji saistītas nozīmes veidošanas formas.

Motivācija řim pētījumam rads no autores divkrřs profesionālās pieredzes kā Biodanzas vadītājas un universitātes lektores, kura, balstoties uz Donalda Kiraly izstrādāto „Scaffolded Language Emergence” (SLE) pieeju, koncentrējas uz ķermeniski balstītu valodas apguvi. Grāmatā tiek aplūkotas trīs pētnieciskās perspektīvas: kāda loma valodai ir Biodanzā? Kā Biodanzas prakse ietekmē dalībnieku saziņu? Kāds potenciāls Biodanzai piemīt valodas mācīšanā?

Teorētiskais pamats

řajā monogrāfijā analizēts Biodanzas lingvistiskais portfelis, tostarp termina izcelsme, tā starptautiskā izplatība vairāk nekā četrdesmit valstīs un Rolando Toro darba daudzvalodu izplatīšana. Būtisks ieguldījums ir atšķirības izcelšana starp klusumu, runto valodu un rakstīto valodu Biodanzā: klusums tiek pētīts, izmantojot tādus jēdzienus kā limbisk-hipotalmisk sistēma, spoguļneuronu un proto-valoda; runt valoda – caur mutiskm ievada runām, poētisko izpausmi un vadītāja balsi; rakstītā valoda – caur mācību materiāliem, monogrāfijām un akadēmiskajām publikācijām.

Pētījuma rezultāti

Otrajā daļā tiek izklāstīti kvalitatīvie pētījuma rezultāti, kas iegūti Čehijā (2022–2023) pirmās Čehijas Biodanzas skolas studentu vid. Rezultāti liecina, ka, lai gan dalībnieki valodu uzskata par svarīgu, viņi to uzskata par pakārtotu „vivencia”: verbālos paskaidrojumus novērtē, ja tie sniedz pārliecību, vadību un emocionālu rezonansi, taķu pārmērīga verbalizcija var traucēt iekļūšanu pieredzes stāvoklī. Pētījums turklāt liecina, ka Biodanza var ietekmēt dalībnieku ikdienas komunikāciju — veicinot lielāku emocionālo izteiksmību, palielinot autentiskumu un stiprinot spēju izteikt jūtas —, kā arī atbalstīt sveřvalodu apguvi, palielinot motivāciju un veicinot uztveres un komunikācijas prasmes, ja „vivencias” tiek vadītas sveřvalod.

Ieguldījums un secinājumi

Grāmatas „Valoda biodanz” oriķinalitte slēpjas tajā, ka tajā tiek veidots dialogs starp biodanzu un valodniecību, kā arī valodas apmācību – jomām, kurām līdz řim biodanzas pētījumos ir veltīta salīdzinoři maz uzmanības. řī monogrāfija parāda, ka biodanza nav ne izņēmuma kārtā neverbla, ne galvenokārt verbla, bet gan dinamiska sistēma, kur valoda un ķermenisk izpausme nepārtraukti ietekmē viena otru – tā ir komunikācijas izpratne, kas aptver klusumu, řestus, ritmu, poētiskos tēlus, mutisko mijiedarbību un rakstiskās pārdomas.

Literatūras saraksts

- Strnadová, K. (2025). „Valoda Biodanzā”. Rietumbohēmijas Universitāte Plzenē.
- Stueck, M., & Tofts, P. (2016). Biodanzas ietekme uz stresa mazināšanu un labklājību.
- Stueck, M., Kaloeti, D., Villegas, A., & Utami, D. (2019). Biodanzas un „Empātijas skolas” – verbālās, cieņpilnās komunikācijas – ietekme uz spēju izteikt emocijas un vajadzības.
- Toro Araneda, R. (1991). Biodanzas teorija: tekstu krājums.
- Toro Araneda, R. (2020). Biodanza.

Biodanzas pētījumi un fizioloģija

H.-U. Balzer

Kopsavilkums

Gan deju pāru dejās, gan jo īpaši Biodanzas praksē emocionālās saites starp deju partneriem ir ne tikai vēlamas, bet arī veido Biodanzas panākumu pamatu. Šajā sakarā svarīga loma ir sinhronizācijas procesiem starp deju partneriem psihofizioloģiskā līmenī. Cilvēka autonomā nervu sistēma, jo īpaši āda, atspoguļo virkni svarīgas informācijas: autonomo-emocionālo reakciju (ādas pretestība), autonomo-nervu reakciju (ādas potenciāls) un muskuļu reakciju (EMG). Izmantojot viedpulksteņa sistēmu, šīs reakcijas var nepārtraukti reģistrēt ar paraugu ņemšanas frekvenci 10 Hz.

Izmantojot hronobioloģisko regulācijas diagnostiku (CRD, Balzer 2000), tiek veikta pētīto parametru regulācijas procesu analīze, kā arī sinhronizācijas analīze starp deju partneriem gan individuālā, gan starpindividuālā līmenī. Ir skaidrs, ka augsts individuālās sinhronizācijas līmenis var rasties gan spēcīgas uzbudināmības laikā, gan dziļas relaksācijas laikā (iekšējā harmonija).

Islāma meditācijas sesijas laikā četriem dalībniekiem meditācijas fāžu laikā tika novērots sinhronizācijas process. Individuālā sinhronizācija tika novērota arī aizmigšanas brīdī īsas drusciņas laikā, svārsta amplitūdas palielināšanās laikā dzīvas mūzikas izpildījuma laikā pie pacienta gultas Vīnes Vispārējās slimnīcas (AKH) onkoloģijas nodaļā, kā arī tad, kad abiem partneriem Biodanza „vivencia” sesijas laikā tika novērotas augstas korelācijas un regulācijas vērtības. Zināmā mērā labi sinhronizācijas procesi tika novēroti arī pētījumā „Ūdens transs”.

Kopumā viedpulksteņa sistēma kopā ar regulācijas procesu analīzi ļauj noteikt gan dalībnieku iekšējo, gan starppersonu sinhronizāciju, kā arī atpūtas un/vai transa stāvokļus.

Biodanza „Minotaurus” darbnīcas efektivitāte trauksmes mazināšanā

Trauksmes pārvarēšanas veidi, stāvokļa un rakstura trauksme un sociālā vēlamība starpkultūru pirms-un-pēc pilotpētījumā

Kopsavilkums

Šajā starpkultūru pilotpētījumā tika pētīta „Biodanza Minotaurus” darbnīcas – specializēta, uz trauksmi vērsta „Biodanza” metodes adaptācija, ko izstrādājis Toro (2010) – efektivitāte trauksmes mazināšanā, salīdzinot ar standarta „Biodanza” darbnīcu. „Minotaurus” pieeja vērsta uz četriem trauksmes sliedzēm: bailes no mīlestības, bailes no dzīves, bailes no primitīvā un bailes no pašizpaušmes. Izmantojot starpkultūru „pirms un pēc” pētījuma dizainu bez tradicionālās kontroles grupas, tika novērtēti N = 83 dalībnieki pirms un pēc attiecīgajiem semināriem: eksperimentālā grupa Latvijā (LV, n = 39), kas apmeklēja „Minotaurus” semināru, un salīdzināšanas grupa Čehijā (CZ, n = 44), kas apmeklēja standarta „Biodanza” semināru.

Galvenais novērtēšanas instruments bija „State-Trait Anxiety Inventory” (STAI; Spielberger et al., 1970) dispozicionālās trauksmes mērīšanai, ko papildināja „Social Desirability Scale” (SDS-CM; Lück & Timaeus, 1997) sociāli vēlamas atbildes uzvedības tendences vai trauksmes noliegšanas mērīšanai. Veicot abu dimensiju (augsta/zema) krusttabulāciju, tika izdalīti četri trauksmes pārvarēšanas stili saskaņā ar Byrne (1961) / Krohne (1989): „Nedefensīvais” (zema trauksme · zems noliegums), „Represīvais” (zema trauksme · augsts noliegums), „Sensibilizētājs” (augsta trauksme · zems noliegums) un „Ļoti trauksmīgs” (augsta trauksme · augsts noliegums). Turklāt tika reģistrēti Minotaurus trauksmes aptaujas rezultāti (Toro, 2010), biocentriskie veselības rādītāji (BSQ 1.0) un – tikai LV grupā – fizioloģiskie rādītāji (asinsspiediens, pulss).

Abās grupās tika novērots nozīmīgs trauksmes samazinājums, taču CZ grupā efekts bija izteiktāks un plašāks: kopējā izlasē septiņi no divpadsmit mainīgajiem (58 procenti) mainījās nozīmīgi, salīdzinot ar tikai trim mainīgajiem (25 procenti) LV grupā. LV grupā raksturīgā trauksme (STAI) samazinājās ļoti nozīmīgā apmērā ($p = 0,001$), tāpat kā bailes no mīlestības ($p = 0,009$); sociālā vēlamība (SDS-CM) būtiski nemainījās – tas liecina, ka STAI samazinājumu nevar izskaidrot ar pastiprinātu noliegšanu, bet drīzāk norāda uz patiesu trauksmes samazināšanos. Tiešā grupu salīdzinājumā par izmaiņu apmēru būtiski atšķīrās tikai sociālā vēlamība ($p = 0,048$); nevienam citam rādītājam nevarēja pierādīt specifisku Minotaurus papildu efektu.

Attiecībā uz trauksmes pārvarēšanas stilu sadalījumu pirms intervences starp LV un CZ grupām pastāvēja nozīmīga atšķirība ($\chi^2(4) = 10,80$, $p = 0,029$), kas pēc intervences vairs nepastāvēja ($\chi^2(4) = 2,03$, $p = 0,730$) – tādējādi grupas konverģēja pārvarēšanas stilu sadalījumā. LV grupā marginālais sadalījums sākotnēji mainījās pretēji gaidītajam: „sensitizētāju” īpatsvars samazinājās (14 → 9), savukārt „augstas trauksmes” indivīdu īpatsvars nedaudz pieauga (2 → 4); „neizvairīgo” (19) un „apspiedēju” (4) skaits palika nemainīgs. Savukārt CZ grupā nobīde norisinājās pretējā, kopumā labvēlīgākā virzienā: „apspiedēju” skaits ievērojami samazinājās (9 → 3), „sensibilizētāju” skaits pieauga (4 → 7), bet „ļoti trauksmaino” indivīdu skaits palika nemainīgs (6 → 5) – atspoguļojot mazāku apspiešanu un lielāku emocionālo atvērtību.

Lai izskaidrotu acīmredzamo pretrunu LV grupā – raksturīgās trauksmes samazināšanos vienlaikus ar pāreju uz lielāku „ļoti trauksmainu” indivīdu skaitu – tiek izvirzīta aktivācijas

hipotēze: konfrontatīvie „, ” Minotaura vingrinājumi īstermiņā var izcelt virspusē latentas, iepriekš neapzinātas vai apspiestas trauksmes (izraisot pagaidu aizsardzības reakcijas pastiprināšanos), kas ir pirmais solis ceļā uz patiesu apstrādi, nevis negatīvs rezultāts. Šo interpretāciju apstiprina STAI rādītāju ievērojamais samazinājums, kamēr sociālā vēlamība palika stabila (nav novērots nolieguma pieaugums). Tomēr, tā kā ir pieejami tikai marginālie sadalījumi un nav individuālu garengriezuma datu, nav iespējams apstiprināt, vai tie paši indivīdi mainīja tipu; vienlīdz ticams alternatīvs skaidrojums ir vienkārši sensorā pārslodze vai pārstimulācija, ko izraisīja konfrontācijas vingrinājumi.

Kopumā rezultāti apstiprina Biodanzas vispārējo efektivitāti kā uz ķermeni orientētu intervenci trauksmes mazināšanai; tomēr tie neliecina par nekādu neatkarīgu papildu ieguvumu no Minotaurus metodes salīdzinājumā ar standarta darbnīcu – gluži pretēji, standarta grupā pat tika novērota konsekvētāka virzība uz mazāku represiju saistībā ar problēmu risināšanas stilu. Tā kā šis ir pirmais zinātniskais pētījums par „Minotaurus” formātu, šos rezultātus jāuzskata par izpētes rakstura un hipotēžu ģenerējošiem; nākotnē ir nepieciešami randomizēti kontrolēti pētījumi ar individuāliem garengriezuma datiem, lai nošķirtu aktivizācijas un pārstimulācijas efektus.

Atslēgvārdi: *Biodanza, Minotaurus, trauksmes mazināšana, STAI, sociālā vēlamība, trauksmes pārvarēšanas stili, aktivizācijas hipotēze, „pirms un pēc” pētījuma dizains, starpkultūru salīdzinājums*