

Populiariausi Niujorko vakarėliai pasiekė ir Lietuvą



Muzikantė Agnė Doveikaitė įsitikinusi, kad „Ecstatic Dance“ vakarėliai atras savo publiką ir Lietuvoje

Kristinos Jasudaitės nuotrauka

Jau šį trečiadienį Vilniuje, klube „Legendos“, pirmą kartą vyks šokių vakarėlis „Ecstatic Dance Party“. Tokie „after work“ vakarėliai itin populiarūs Niujorko ir kituose didžiuosiuose Europos miestuose. Jie vyksta darbo dienomis ir baigiasi dar iki 23 val., todėl kitą dieną galima ramiai eiti į darbus. Renginio organizatoriai asmeninio augimo ir tobulėjimo mokymų centras „SoulACTION“ kartu su DJ **AGNISHA-AGNE DOVEIKAITE** žada gerą nuotaiką, užvedančią muziką, daug laisvo judesio, totalaus šokio ir visa tai be jokio alkoholio ar kitų svaigalų.

„Laisvalaikis“ kalbėjosi su asmeninio augimo ir tobulėjimo mokymų centro „SoulACTION“ lektore, emocinio intelekto lavinimo instruktore, muzikante, „Ecstatic Dance Party“ organizatore, didžėja Agnisha-Agne Doveikaite apie artėjantį renginį Vilniuje.

- „Ecstatic dance“ - kas tai?

- „Ecstatic dance“ - šiuo metu pasaulyje itin populiarius naujas šokio stilius. Tai laisvas kūno judėjimas muzikos ritmu, be jokių iš anksto žinomų ar surepetuotų žingsnelių. Nesvarbu, ar esi šokio profesionalas, mėgėjas, ar manai, kad visai nemoki šokti, „ecstatic dance“ save atras kiekvienas. Dažniausiai tai šokis vienam su savimi,

taigi galima užsimerkti, įsiklausyti į muziką ir pradėti judėti taip, kaip tuo metu norisi. Toks šokimas skatina fantaziją, kūrybiškumą, savęs išraišką, pozityvias emocijas ir išlaisvina kūne slypinčią energiją, kuriai leidžiama pasireikšti, kai judesiai nevaržomi apribojimų.

**NESVARBU,
AR ESI ŠOKIO
PROFESIONALAS,
MĖGĖJAS, AR MANAI,
KAD VISAI NEMOKI
ŠOKTI, „ECSTATIC
DANCE“ SAVE ATRAS
KIEKVIENAS**



KAS TAI YRA?

„Ecstatic dance“ – šiuo metu pasaulyje itin populiarius naujas šokio stilius. Tai laisvas kūno judėjimas muzikos ritmu, be jokių iš anksto žinomų ar surepetuotų žingsnelių. „Ecstatic dance“ save atranda kiekvienas. Dažniausiai tai šokis vienam su savimi, todėl galima judėti kaip tik norisi. Toks laisvas, laisvyklių nesuvaržytas šokis skatina fantaziją, kūrybiškumą, savęs išraišką, pozityvias emocijas ir išlaisvina kūne slypinčią energiją. „Ecstatic dance“ vakarėlio aprangos kodas – patogumas. Čia nereikalinga jokia išskirtinė apranga, svarbu, kad pačiam dalyviui būtų komfortiška judėti.

- Kokių žmonių laukiate „Ecstatic Dance Party“?

- „Ecstatic Dance Party“ vakarėlis skirtas visiems, kuriems nuo 16 iki... Jeigu gali judėti, vadinasi, gali ir šokti, amžius nesvarbu. Be to, šokių aikštelėje visi tampa lygūs, nesvarbu, ar tu labai įtakingas, rimtas verslininkas, ar studentas, muzika ir judesys suvienia visus.

- Ar vakarėlis turi aprangos kodą?

- „Ecstatic Dance“ vakarėlyje visiškai nesvarbu, kaip esi apsirengęs, pasipuošęs diskotekai ar su kostiumu ir kaklaraiščiu išbėgęs ką tik po darbų. Svarbu, kad tau būtų komfortiška judėti, galėtum atsipalaiduoti, pamiršti visus rūpesčius ir smagiai praleistum laiką.

- Šiame vakarėlyje nebus prekiaujama alkoholiu, ar įmanoma surengti diskoteką be alkoholio?

- Šokių vakarėlis be alkoholio skirtas žmonėms, kurie ieško būdų, kaip atsipalaiduoti ir pasilinksinti nevarojant svaigalų. Ypač smagu surinkti tokių bendraminčių kompaniją į vieną vietą ir kartu pašokti. Šie vakarėliai dar vadinami „after work party“ (vakarėliais po darbų). Jie turi neįtikėtiną pasisekimą Niujorke, didžiuosiuose Europos miestuose, tad tikiu, kad patiks ir lietuviams.

- „Ecstatic Dance Party“ vyks darbo dieną, trečiądienį, kodėl ne savaitgalį?

- Tai yra tokio tipo vakarėlių išskirtinis bruožas. Juose ne tik neprekiuojama alkoholiniais gėrimais, bet ir vyksta jie darbo dienomis. Dažniausiai baigiasi anksti, dar iki 23 val., tad kitą dieną galima ramiai eiti į darbą, neskauda galvos, o emociškai jautiesi kaip po linksmai praleisto savaitgalio.

- Kokia muzika gros šio renginio metu?

- Žinoma, tokia, kuri skatina šokti. Tai klubinė muzika, parinkta specialiai tokio tipo „ecstatic dance“ vakarėliui. Linksma, nuotaikinga ir išjudinanti kūną. Nuo Afrikos būgnų iki Pietų Amerikos, *latino* ritmų, hausos, *dance*, elektroninės muzikos mikšai.

- „Ecstatic dance“ ir emocinis intelektas - kaip tai susiję?

- Net labai glaudžiai. „Ecstatic Dance Party“ sukurtas remiantis unikalia emocinio intelekto metodika, kuri moko pažinti, tinkamai išreikšti ir keisti savo emocijas. O pasitelkus šokį tai padaryti labai paprasta. Kai judama laisvai ir totaliai, paraleliai viduje kyla įvairiausių jausmų ir emocijų, jas taip pat galima išreikšti, nes šokdamas „ecstatic dance“ tu esi visiškai laisvas bet kuriuo metu judėti taip, kaip tau norisi, aktyviai, pasyviai ir kt. Šios diskotekos labai atpalaiduoja nuolat stresą patiriantį, save kontroliuojantį žmogų, kokie esame mes visi. Na, o atsipalaidavęs žmogus patiria daugiau teigiamų emocijų ir laimės jausmo.

- Ar planuojate organizuoti tokius renginius ir ateityje?

- Žinoma. Bent pora tokių vakarėlių per pusmetį tikrai vyks, o gal ir daugiau. Norisi, kad bealkoholiai „ecstatic dance“ šokių vakarėliai Lietuvoje taptų įprasta pasilinksminimo forma.

Pirmasis, unikalus, analogų Lietuvoje neturintis projektas „Ecstatic Dance Party“ vyks jau rugsėjo 20 d. 19 val. Vilniuje, klube „Legendos“ (buvęs „New York“). Bilietus platina www.bilietai.lt.



Su „Laisvalaikio“ kortele

15%
nuolaida
dviem bilietams

Parengė Vaida ANDRIKONYTĖ