

dr. Erzsébet Kabai(Zsóka)**MEHET**

Beszámoló a kreációs gyakorlatról:

Nagyon érdekes és élménydús volt a 15 hét. Olyan dolgokat csináltunk, amit én nem tettem korábban.

Szenzációs volt az asszociációs gyakorlat -legalább is én annak nevezem -amikor a szavakkal játszottunk, leírtuk, ragasztottuk, csoportosítottuk, választottuk, felhasználtuk.

A képzeletbeli utazás, amikor egy ezerszer megtett útvonalon behunyt szemmel haladva kellett felidézni, mit láttunk éreztünk útközben.

Ez előhozta a legmélyebben rejtőző emlékeket.Nálam nem csak pozitív érzéseket.

Nagyon izgalmas volt a festés és agyagozás. Ezt már csináltam korábban, de ennek a módja és formája annyira más volt,

mint a szokásos. Egy hatalmas ecsettel festeni a szoba falára, padlójára egy koreográfiát, nem mindennapi feladat és élmény volt.

Amikor a " közös agyag művek "-ben tovább építettük egymás munkáját szintén fantázia mozgó, remek dolog volt.

A papír szobrok a csúcs volt nálam, nem is gondoltam, amikor a feladatot megkaptuk, hogy hozzá tudok kezdeni,

és végén csodálatos művek születtek.

A feladatok rávezettek hétről-hétre, hogy a bennünk megbúvó kreativitást merjük kifejezni, megélni.

Kovács Ágnes**MEHET**

Julikának köszönet a mindenkori mozgásokért, még a Fűvészkertben is.

Marci: az öreg fa elpusztult, hiányzott a fiatalabbknak. Korábban erről nem hallottam, de a szívemben éreztem ennek az igazságát.

Andreával az izületek nyújtása, korábban nem szántam rá ennyi időt, most megtapasztalhattam az élvezetes és hasznos voltát.

Vera játékeit szerettem, de leginkább azt, hogy a hibáztam kijelentéshez nem párosult negatív érzélem.

Fénypont a beöltözös tánc. A lányok, akik fiúknak öltöztek: Kati a nadrágtartójával, Julika a kereszttel a melkasán, a bajuszok és szakállak rajzolása a többiekben. A legváratlanabb Andrea a pocakjával, férfias gesztusaival, amikor a szerszámát megigazította, visítva kellett röhögőm. Azóta Andrejnak hívom hálából. Gyula a csipkés fémernemű villantással és Lazsó a kötőtűvel a fején fergeteges volt. Megjegyzem, soha ennyi kézcsókot nem kaptam a jelmezes ruhám okán.

Az egyik vezetett meditációt nyitott szemmel követtem, és 3 társunk fényudvarát sikerült látnom a fejük körül.

Léleksimogató élmény volt Tamarával a gyönyörű terasz és a duettes masszázs megtapasztalása. Az utána következő tánc és a mozdulatok lefestése különleges érzés volt. Ott a csúcspont számomra a két táncos azonos mozdulatai és egy pillanat, mikor összekapcsolódtak és eggyé váltak.

Amikor Tamaráéktól a tér beépítése volt a feladat a korábbi festményekkel és ragasztóval, hihetetlen távlatok nyíltak előttem, mi mindent lehet alkotni térben, formában, összekapcsolódva más alkotásokkal, és az volt a hab a tortán, hogy utána eltáncolhattuk a látványt.

Érdekes volt, hogy a verseket ritmusra mondtuk. A szanszkrit vers inspirációjaként Andrej kéztartása és Tamara rögtönzött keleti tánca fogott meg a legjobban.

Összességében élményeket kaptam, hálásan köszönöm, számomra a legértékesebb ajándékot adták.

Velancsics Gabi**MEHET**

V4-es projectről

Különleges szerencsének érzem, hogy részt vehettem a programban.

Ritkán adatik meg ugyanis, hogy túl a hetvenen, különböző művészeti

ágakban próbálhattam ki magam, ahol nem az eredmény, hanem az

élmény volt a fontos. Nem kellett megfelelni, csak hagyni kellett,

hogy hasson az élmény. Ilyen volt a zene, a tánc, színház és bohóc

programok.

Soha nem volt a kezemben agyag, de olyan munkákat készítettem

belőle, hogy magam is elcsodálkoztam. Ehhez Tamaráék inspiráló

tanácsai segítettek.

Óriási élmény volt, hogy Julival és Adriennel táncolhattunk, hiszenők

hatalmas nevek a kortárs táncművészetben.

Most csak néhányat emeltem ki a sok program közül. Valamennyi

hatalmas élmény és rácsodálkozás volt.

Az első alkalomkor némileg még fogva tartottak a gátlásaim. Mivel

baráti közösségben voltam, és láttam a program vezetőik profizmusát,

ahogy igyekeznek a lehető legtermészetesebben megmutatni a

feladatok játékoságát, ez számomra felszabadító érzés volt, és már

nem is foglalkoztam a korommal. Mint egy gyerek, önfeledten

játszottam és csak örültem magamnak, a csoportnak a művészeknek,

akik velünk, értünk voltak néhány hétig.

Radvánszki Katalin:**MEHET**

Az első találkozási, amikor is megismerkedtünk Adriennel, érdeklődő kíváncsisággal mentem. Vajon mi lesz a feladat? Őszintén meglepett, hogy nem "feladatot" ismertettek, hanem valami különös, - első hallásra - kicsit homályos víziót arról, hogy olyan mozgásalapú programokat szerveznek számunkra, ami tágítja ismereteinket, szokatlan helyzetekben próbálhatjuk ki magunkat, és erről dokumentumfilm is készül. Enyhén szólva, voltak kétségeim. Sőt, ellenérzéseim. Legfőképpen a filmre vételi miatt. De győződtem a kíváncsiság, és a bizalom. Utólag elége örülök, hogy nem hátráltam meg. Minden tekintetben nagyon jó élmény volt. Azt emelném ki, ami számomra a legpozitívabb volt. A hihetetlenül harmonikus együttműködés a fiatal művészekkel. Nekik nyilván komoly kihívás és megterhelően sok munka volt. Tapasztalt és sokat látott 70+-osoknak olyan programokat, workshopokat szervezni, ami számukra ha nem is teljes újdonság, de minimum szokatlan, és ezekben az idős résztvevők ne kényelmetlenül érezzék magukat, hanem önfeledten, belefeledkezve játszanak, ez FELADAT volt a javából. És maradéktalanul sikerült teljesíteni. Nem éreztük, hogy legalább másfél nemzedéknyi a korkülönbség közöttünk, nem volt feszélyező a kamera, és - én biztosan, de talán a többiek is - úgy éreztük, "kortárs"-ként kapunk izellítőt a fiatal művészek világából, nem ők próbálnak meg "ránk hangolódni". Pedig ezt tették. Olyan magától értetődő természetességgel és odafigyeléssel, hogy erre csak most, az utólagos értékelésnél döbbsentem rá. Őszintén hálás vagyok, hogy minket választottak ehhez a test-, szellem- és léleki fiatalító projekthez.

Jenes Eszter**MEHET**

En örültem a projektnek. Mindig kíváncsian vártam a következő alkalmat. Tetszett, hogy szinte gyermeki lendülettel álltunk neki a feladatoknak. Mindenki felszabadultan, vidáman " játszott ". Érdeklődve hallgattam Tóth Andrea Beáta remek előadását a meditációról. Csodáltam Mizsei Zoltánt, ahogy a hangjával sokféle zenét, hangszert, dallamot meg tudott szólaltatni.