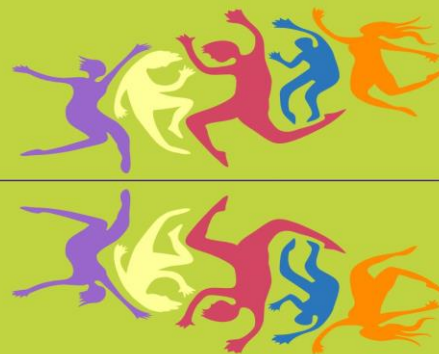


# Kint a Bent

„Tükröződések”



Az Integrált Kifejezés- és Tánc Terápiás Egyesület 6. Nyílt Napja

## „Tükröződések”

KAB 2018, KINT-A-BENT 2018, az Integrált Kifejezés- és Tánc Terápiás Egyesület 6. Nyílt Napja, 2018. április 22. vasárnap, SÍN Kulturális Központ, 1139 Budapest, Gyutacs utca 10.

### PROGRAM

Terem	ELŐTÉR	BARNA TEREM	PIROS TEREM	FEHÉR TEREM
	BESZÉLGETÉS / ELŐADÁS	MŰHELY	MŰHELY	MŰHELY / KEREKASZTAL
8.45-	Érkezés, regisztráció			
9.20- 9.45				Megnyitó – információk
10.00- 11.30		Perfalvi Tünde: Az ellazulás képei	Tormássy Krisztina: ÉN-KÉP – belső tükör	Brinzanek Zsuzsa, Kiss Tibor Cece: Kiemelt térben
11.30- 12.00	SZÜNET	SZÜNET		SZÜNET
12.00- 13.30	Beszéljünk az IKT-ról! Általános kérdések a módszerről és a képzésről. A beszélgetést vezeti: <b>IKT kiképzők</b> <b>Perfalvi Tünde:</b> „Hasbeszélő” – Csoportmunka serdülő korú anorexiás lányokkal	Jarovinszkij Vera: Hullámozás		Jakobi Nóra, Kovács Claudia: Mozgókép
13.30- 14.30	EBÉDSZÜNET	EBÉDSZÜNET	EBÉDSZÜNET	EBÉDSZÜNET
14.30- 16.00	<b>Kiss Tibor Cece:</b> More than Words, Erasmus+ projekt élmények, tapasztalatok, tervek <b>Révay Réka:</b> Színházi eszközök az IKT módszerében."	<b>Brinzanek Zsuzsa,</b> <b>Bóné Magdolna:</b> Itt és Most	<b>Szabó Ágnes, Takács Bernadett:</b> Én-határon innen és túl	<b>Páll Orsolya, Horváth Diána:</b> EDEVIS tükre
16.00- 16.30	SZÜNET			SZÜNET
16.30- 18.00		<b>Pete Nóra, Révay Réka:</b> Kaleidoszkóp		<b>Kerekasztal:</b> Intimitás, szexualitás csoportterápiás helyzetben Moderátor: <b>Páll Orsolya</b>
18.00- 18.15	SZÜNET	SZÜNET	SZÜNET	
18.15- 19.15			Közös improvizáció élő zenével. Zene: <b>Bujdosó János</b>	
19.15- 20.00			<b>IKTE 7. születésnap</b>	
20.00 - 22.00			<b>Buli</b>	



## „Tükröződések”

KAB 2018, KINT-A-BENT 2018, az Integrált Kifejezés- és Tánc Terápiás Egyesület 6. Nyílt Napja, 2018. április 22. vasárnap, SÍN Kulturális Központ, 1139 Budapest, Gyutacs utca 10.

### MŰHELY ABSZTRAKTOK

#### **Brinzanek Zsuzsa, Bóné Magdolna: Itt és Most – 14.30-16.00 h – 1,5 órás műhely**

Minden, ami a múltamban történt a jelen pillanatomban összegződik. Minden jelenbeli pillanatom meghatározza, hogy hova fogok jutni. Itt és most vagyok. Figyelek. Látok. Nézek. Nézem a környezetem. De látom-e azt is, mit mutat a környezetem nekem? Mit mutat magamból, magamról? Akarom-e, tudom-e látni, hallani, szagolni, tapintani, ízlelni, érezni? Mit engedek be? Mit engedek át? És hogyan tudom a tapasztaltakat használni, hogy arra menjek tovább az utamon amerre tartani vágyom?!

#### **Brinzanek Zsuzsa, Kiss Tibor Cece: Kiemelt térben – 10-11.30 h – 1,5 órás műhely**

Legtöbbször elég csak egy egyszerű ruhadarab, egy ember adta új impulzus, zenefoszlány a rádióban, rövid hír a tévében, apró kép a monitoron, a tér változása körülöttünk ahhoz, hogy különböző reakciókat váltson ki belőlünk. Megnyilvánulásainkat az is alapvetően befolyásolja, hogy hogyan vagyunk kapcsolatban egymással, hogyan „működünk” kapcsolatainkban. A folyamatosan változó hatások, ezek kombinációja közepette természetes, hogy változó reakcióink nemcsak állapotainkban hozhatnak változást, hanem személyiségünk más és más minősége kerülhet előtérbe, más és más szerepbe bújtatva minket.

A színház kiemelt teret kínál: embereknek, szerepeknek. Műhelyünkön ezt a teret, eszközöket kínálunk ahhoz, hogy egymás tükrözéseit is használva egy közös játékban, koncentrált bepillantást nyerhessünk a bennünket ért hatásokra létrejövő árnyalatnyi vagy épp kardinális változásainkra.

Műhelyünket inspirálta részvételünk a londoni „Színházi technikák” tréningen, a „More than words” Erasmus+ projekt részeként.

#### **Jakobi Nóra, Kovács Claudia: Mozgókép – 12.00-13.30 h – 1,5 órás műhely**

A mozgáson keresztül történő önérzékelés egyik alapeleme a tánc terápianak és alapélménye a benne résztvevőknek. A workshopon testi érzeteink érzékeléséből indulunk ki, és ezen a tükrön keresztül tekintünk rá mozgásban lévő önmagunkra. Megtapasztalhatjuk, hogyan árnyalódik folyamatosan az a kép, amely a mozgás és a kapcsolódások mentén születik testünkben, és azt, ahogyan mindezek érzésekké, szavakká formálódnak.

#### **Jarovinszkij Vera: Hullámozás – 12-13.30 h – 1,5 órás műhely**

Ezen az IKT-műhelyen, lehetőség van kapcsolatba kerülni a víz megannyi minőségével. Éppen úgy, ahogy ebben a pillanatban vagy, és ahogyan szükséged van rá.

Lehet az egy hegyi forrás, amely titokzatosan ered útjára, vagy egy a tiszta, még bátortalan erecske, amely vígan és nevetve csordogál a hegyoldalban. Lehet egy hömpölygő folyó, amely árad, vagy éppen csendben morajlik, mossa a medrét, viszi a terheket. Vagy éppen lezúdul, mint egy vízesés és kitisztítja, kiszélesíti a folyó útját. Lehet, hogy egy tó vizére van most szükséged, amely éppen lágyan fodrozódik, s körülölelt felszíne visszatükrözi az égboltot. S akár az óceán hullámaként is megtapasztalhatod, ahogy féktelen erejével mossa a sziklát, vagy épp a végtelenbe vész, kitölt, megtart, elringat... Melyik minőség hív most Téged?

Játszunk, elképzelünk, belemozgunk, érintünk, kapcsolódunk magunkhoz, egymáshoz a víz hullámain.

**Páll Orsolya, Horváth Diána: EDEVIS tükre – 14.30-16.00 h – 1,5 órás műhely**

A Harry Potter varázsvilágában létezik egy tükör – Edevis tükre –, amin ez áll: „*Edevis amen ahze erkyt docr amen*” („*Nem arcod tükre ez, hanem a szívedé*”) Ez a tükör mindenkinek mást mutat, aki belenéz, saját legbensőbb vágyait látja a megelevenedni benne. Amikor az IKT világa és a varázsvilág találkozik, abból csak izgalmas kutatás kerekedhet!

A workshopon ezt a tükröt az IKT eszközeivel jelenítjük meg, hogy a mozgás, a kapcsolódás, a test, a rajz eszközeit használva kapcsolatba kerülhessünk aktuális vágyainkkal, megvizsgálhassuk, esetleg formálhassuk őket. Várunk szeretettel minden boszorkányt, varázslót, és muglit, aki szívesen belépne a varázsvilágba, kíváncsi, hogy mit mutat számára Edevis tükre.

**Perfalvi Tünde: Az ellazulás képei – 10-11.30 h – 1,5 órás műhely**

Vajon hányszor figyeljük egy nap a lélegzetvételünket, ahogyan felemelkedik és visszasüllyed a mellkasunk? Vajon hányszor hagyjuk, hogy ellazuljon egy izmunk és elnyúljon a gerincünk a maga természetes módján? Milyen kép él bennünk az ellazultságról?

A műhely témája és célja az ellazulás megtapasztalása, érzékelése, belső képi tükröződése és külső képi lenyomata az adott pillanatban.

**Pete Nóra, Révay Réka: Kaleidoszkóp – 16.30-18 h – 1,5 órás műhely**

Nap végi műhelyünkön a mozgás mellett hangsúlyos szerepet kap az alkotás. Képeinkben folytatódhatnak mozdulataink, tükröződnek élményeink, rájuk nézve magunkra ismerhetünk, sőt, az is lehet, hogy valaki más alkotásában látunk meg valami számunkra fontosat.

A csoportos munka megsokszorozza, újrendezi, kiegészíti élményeinket, saját magunkról szerzett tudásunkat. Mint egy kaleidoszkóp, sokszínű tükröződésekkel.

**Szabó Ágnes, Takács Bernadett: Én-határon innen és túl – 14.30-17.30 h – 3 órás műhely**

A határ valaminek a kezdete és a vége. Meddig tartok Én, és hol kezdődsz Te? Az énhatár olyan, mint egy pajzs, vagy mint egy vonal, vagy mint egy valami, ami a Te saját szimbólumod, amely a jó közérzetedet, az integritásodat, vágyaidat, szükségleteidet védi a világ behatásaitól. De mi van, ha ezek a határok nem is ott vannak, ahol jó lenne? Megfelelően meghúztad a határaidat? Mennyire rugalmasak a határaid? Tudod-e tartani őket? Mások látják-e, értik-e hol vannak a határaid? Ha látják is, vajon tiszteletben tarják-e? Mi történik, ha megsértik, átlépik a határaidat? Mi történik, ha Te sérted meg a saját határaidat?

Izgalmas kutatásra hívunk Benneteket, ahol ilyen és ehhez hasonló kérdésekre keressük a választ multimodális művészeti eszközök segítségével. Célunk elsősorban az, hogy ízelítőt kínáljunk az IKT módszertani repertoárjából és emellett lehetőséget adjunk saját élmény szerzésére az én-határokkal kapcsolatban. Semmiféle mozgásos vagy művészeti előképzettségre nincs szükség.

**Tormássy Krisztina: ÉN-KÉP – belső tükör – 10-13 h – 3 órás műhely**

A workshop keretében az énképünket kutatjuk az úgynevezett Zucchini modell (Josef Luft 1984) fogalmi mentén. Eszerint az énkép különböző aspektusai: Szubjektív – Objektív – Ideális – Reális ÉN. Hogyan látom önmagam? Milyennek látnak engem a környezetemben élők? Milyen képet szeretnék magamról mutatni? Hogyan is tükröződöm a világban? Ezek a sokszor különböző képek hogyan tudnak egységes én-élményt, ÉN-KÉPET alkotni?

Izgalmas kutatásunkhoz eszközként, felületként a testrajzot hívjuk segítségül.



## BABZSÁKOS BESZÉLGETÉS AZ ELŐTÉRBE

**Beszélgessünk az IKT-ról! Általános kérdések a módszerről és a képzésről.**

A beszélgetést vezetik: IKT kiképzők – 12.00-12.45

## ELŐADÁS ABSZTRAKTOK

**Perfalvi Tünde: „Hasbeszélő” – Csoportmunka serdülő korú anorexiás lányokkal – 12.40-13.30**

2017 őszétől heti rendszeresű IKT és művészetterápiás fókuszú csoportmunka zajlik anorexiás serdülő lányokkal. Az előadás ennek a munkának a tapasztalatait foglalja össze.

**Kiss Tibor Cece: More than Words, Erasmus+ projekt élmények, tapasztalatok, tervek – 14.30-15.45**

Egyesületünk részt vesz az Erasmus+ Stratégiai partnerségek program keretén belül egy nemzetközi projektben, mely különböző non-verbális segítő módszerek ötvözésével alakít ki komplex módszertant nyelvi és integrációs nehézséggel küzdő csoportok támogatására. Az előadás a projekt általános tapasztalatairól és terveiről számol be.

**Révay Réka: Színházi eszközök az IKT módszerében – 15.45-16.30**

Az Erasmus+ More than Words projekt színházi módszerekre épülő tréningje Londonban zajlott. Az előadás a tapasztalatok beépíthetőségéről, a színházi elemek felhasználásáról kínál a közös gondolkodásra terepet.

## KEREKASZTAL ABSZTRAKT

**Szexualitás – intimitás a csoportokban**

**Kerekasztal beszélgetés különböző csoport-módszerek képviselői között**

**Moderátor: Páll Orsolya – 16.30-18h**

A csoporttérben hol van a határa a saját (szexuális) érzések, testi érzetek szabad megélésének, az önkifejezésnek, és mi az, ami már "nem fér bele"?

Beleszerethetnek-e egymásba a csoporttagok, érezhetnek-e testi vonzalmat egymás iránt? És a csoportvezető iránt?

Melyik módszer hogyan tekint a szexualitásra a maga elméleti-módszertani keretében? És csoportvezetőként ki hogyan kezeli azt, amikor egy csoportban megjelenik beszédtemaként, vagy kifejeződik érzelmi, vagy akár testi szinten? Mi az, ami már megcselekvésnek számít, és mihez kezdünk vele?

Ilyen és hasonló izgalmas kérdésekkel bombázzuk a kerekasztal résztvevőit, akik saját terápiás gyakorlatukból hozott esetrészletekkel teszik élővé a beszélgetést.

**Közös improvizáció élő zenével. Zene: Bujdosó János looper művész 18.15 – 19.15**

A változtatás lehetőségét fenntartjuk.

