

Művészetterápiás kongresszuson voltunk 2.

Workshop a Brahms teremben

***Possible applications of Klára Kokas's methods in the area of therapy.
A two-hour receptive/movement-oriented group workshop***

The workshop presentation provides a practical demonstration of how the Kokas pedagogy works when it is consciously aimed at its therapeutic effect. For example, how does music affect the unconscious, and how is it expressed in movement? How does verbal and non-verbal symbolic expression work, particularly in the case of children in special life circumstances?

Kokas Klára módszerének lehetséges alkalmazásai terápiás területen

A bemutató foglalkozást Szkubán Judit (Dunakeszi Zeneműhely) és Fejes Tímea, (Győri Zeneműhely) vezették, a tervezésben és az absztrakt megfogalmazásában Reikort Ildikó (Budakalászi Zeneműhely) működött közre.



Szkubán Judit

Fejes Tímea

A kongresszuson dr. Kokas Klára pedagógiáját, módszerét mutattuk be a Kokas Klára Agape Zene-Életöröm Alapítvány kuratóriumának megbízásából.



Klári néni szelleme velünk van, és életművének néhány szilánkja megörökítve itt maradt köztünk. Célunk, hogy ezt a szellemi hagyatékot ápoljuk, továbbadjuk, hiszen bennünk, tanítványaiban, barátaiban továbbra is ott él. Lelkesen osztotta szét köztünk legnagyobb kincsét, a tudását, de emellett még tiszta emberséget, szeretetet, figyelmet, türelmét, elfogadást is tanultunk tőle. Mindezt azért tette, hogy tovább tudjuk adni, hogy méltóan megélhetővé tudjuk tenni sok érdeklődő gyerek és felnőtt számára a világot.

Ezt próbáltuk meg *2011. augusztus 30-án a Kongresszusi Központban a II. Művészetterápiás Világkongresszuson*, hiszen Klári néni álma az volt, hogy minél több ember, gyermek tapasztalja meg módszerének a jótékony hatását.

Kokas Klára pedagógiai módszerét lehetetlen egy előadásból és egy bemutatóból megérteni, de egy kis ízelítőt mindenki kaphatott belőle. A foglalkozáson a zene élményszerű, aktív megélése volt a fő cél, de ezen kívül nagyon sok mindent megtanulhattak a betérő érdeklődők, akik körülbelül húszan voltak.

A workshopot úgy indítottuk, hogy rögtön belekezdünk a *Hej, Dunáról fúj a szél* kezdetű népdalba. Szinte rögtön kialakult egy nagy biztonságot jelentő kör, melyben mindenki láthatta társai szemét, mozdulatait. Ezután képzeletben sokfelé elkalandoztunk a dal segítségével. Puha, meleg, langyos szellőként legyezgettük a körülöttünk lévő tárgyakat és élőlényeket, később vihar közeledett, és a szellőből egyszerre szél lett, majd dühödt vad szélvihar tombolt a teremben, utána jeges szélben vacogott mindenki. De lassan erejét veszve csitult a vihar, és lecsendesedve egy nagy közös szelet alkotva ismét körben táncoltunk és énekeltünk. Ekkor már a népdal második versszaka zengett a teremben (*Hej, Jancsika, Jancsika...*). A népdal szövegét kihasználva először egyszerre énekeltük bele a dalba egy-egy társunk nevét, majd mindenkiét külön is. A nevek éneklése nagyon fontos, hiszen aki szereti és elfogadja a nevét, az jobban elfogadja önmagát és a körülötte lévő világot. Ezt Klári néni is nagyon fontosnak tartotta. Az életmű DVD-jén hosszan beszél arról, hogy lehet a nevekkel játszani. Az ott elhangzó gondolataiból idézünk most tőle: „A nevem öröm, a nevem mese, a nevem dallam, a nevem játék, a nevem buborék.”

Amint valaki nevét elénekeltük, rögtön megmutatta, eltáncolta az illető, hogy milyen szellő, szél vált belőle. A többiek - figyelve a társukra - azonnal átvették mozdulatait, énekét. Ezzel az utánzással azt jeleztük neki, hogy tetszik, amit kitalált, és elfogadtuk őt játékával együtt.

Végül már csak a dallamot dúdoltuk, miközben egy nagy szél-szimfóniát alkotott a csoport. Különbféle szél által keltett hangokat susogtunk, süvítettünk a dal mellé, illetve mindenféle olyan hangot adtunk ki, ami szerintünk ide illett. Ebben a részben is nagyon sokféle szél pörgött, forgott a teremben Egyre bátrabban, kreatívabban mozogtak az érdeklődők, majd lassan lecsendesedett mindenki. Búcsúzóul még halkán a kezünkbe dúdoltuk a dallamot, és aztán teljes csend lett. Ez is nagyon fontos része a foglalkozásnak - mondta mindig nekünk Klári néni.

A zenei várakozás pillanatait éltük át mindannyian, készen álltunk arra, hogy befogadjuk a zenét. A foglalkozásra *Handel: H-moll concerto grosso (op.6, No.12)* művét hoztuk. A másfél perces részlet az II., allegro tételből csendült fel. Az első zenebejátszás előtt semmilyen instrukciót nem adtunk, hallgattak és figyeltek a jelen lévők. A következő bejátszáskor picit mozdulatokkal, csak a kezükkel kezdtek táncolni. Az újabb és újabb zenehallgatás alatt fokozatosan, először

önmagukra és a zenére, majd egymásra is figyelve indítottuk el őket a zene és képzeletük segítségével a fantázia és mese világába. A mesére és a játékra ugyanúgy szükségük van a felnőtteknek is, ahogy a gyerekeknek, hogy a mese, a játék világában átélt élményekben megújulva jobban tudjanak tovább dogozni, alkotni.

Az ismétlődő zenehallgatás alatt, és a hozzájuk kapcsolódó instrukciók hatására (tízszer hangzott fel a zenemű részlete) egy kicsit jobban megismerték egymást, majd a bizalommal teli légkör hatására nekibátorodtak annyira, hogy szólóban, egyedül, vagy egy társukkal együtt meg merték mutatni kitalált történetüket. Nem beszéltek egymással, csak egymás mozdulatait figyelve alakult ki köztük az összhang. Nagy élmény volt a számunkra, hogy két ember, akik itt ismerték meg egymást, egy nagyon szép közös történetet tudtak megalkotni, és merték azt a többieknek bemutatni.

A továbbiakban még két szép szólót láttunk, amelyek után a szólisták elmesélték a hozzákapcsolódó szívbe markoló történetüket. Az élményeket aztán mindenki írásba örökítette meg saját maga számára. Ezt azért kértük, hogy mélyen rögzüljön bennük az az élmény, amelyben ebben az órában részük volt, de azért is jó ez a mozzanat, mert így továbbgondolva kiírhatták magukból azokat az érzelmeket, emlékeket, amelyek a felszínre törtek a zene, a mozgás és a képzelet segítségével. A csoport tagjai mélyen élték át a zenét, ahogy testük átvette a zenei rezgést, hullámzást rögtön szabadon spontán mozdulatok születtek, és így fejezték ki magukat, mutatták meg történeteiket, vagy érzelmeiket. A zene és a mozgás segít a gyakran tudat alatt felhalmozódó görcsök, feszültségek feloldásában, ugyanakkor megsokszorozza, és engedi felszínre törni a pozitív érzelmeket, a mindenkiben ott lappangó kreativitást. Meggyőződésünk, hogy ez gyógyító erőként működik, és kihat életünk hétköznapijaira is, kinek-kinek a saját munkájára, társas és családi életére.

A tánc-improvizációkat követő megbeszélés alatt sok kérdés tettenéz fel a Kokas-módszerrel kapcsolatban, amelyekre igyekeztünk legjobb tudásunk szerint kimerítően válaszolni, mi úgy éreztük, hogy nem eredménytelenül.

A szokásos, gyertya körüli énekléssel búcsúztunk egymástól. Megindító volt átélni azt, ahogy a terembe betért, egymásnak idegen emberekből két óra alatt egy élményközösséggé válva milyen jó kis csoport alakult ki belőlük. A gyertyát végül egymás vállát átfogva közösen fújtuk el.

2011. szeptember

a jegyzetet *Szkubán Judit* írta,
a fotókat *Jobbágy Kata* készítette

