

Énőklapja

2009. ŐSZ

XI. ÉVFOLYAM 3. SZÁM

695 FT SK 3,79 € 310 DIN 13,9 LE

ELŐZETŐKNEK: 450 FT

ÉJSZAKÁK

Samuel Buda

HEGYI BARBARA
SZERELMESEN,
CSÚCSFORMÁBAN

TINÉDZSEREK
AZ ÉJSZAKÁBAN
AMIRŐL A SZÜLŐ
NEM TUD

DIVAT MÉG A FÜSÉG?

EXKLUZÍV FOTÓSorozat: MÜLLER PÉTER, ESZTERGÁLYOS CECÍLIA,
BÉRES ALEXANDRA, OSZTER SÁNDOR, KORDA GYÖRGY,
ERNYEY BÉLA, LUKÁCS SÁNDOR, NAGY FERÓ

10 ÉVESEK LETTÜNK!
UNNEP
NYEREMÉNYTÁRS



0-8003

9 771583 313001

ÁLOMSZÍNHÁZ

Amikor az álmok életre kelnek

1. Álmaink üzennek nekünk – ezt régen tudjuk. Az Álomszínházban a playback (visszajátszás) eszközei segítenek a felidőzésben. Az első playbackszínház 1975-ben kelt életre, és ma már több száz működik szerte a világon.

Az Álomszínház állandó társulata lélekkel foglalkozó szakemberekből áll, de akadnak köztük színházi emberek is, akiknek megtetszett a műfaj szabadsága. A nézők elviszik az álmaikat, amelyeknek először a hangulatát idézik fel. Fontos szerepe van a játékmesternek, aki meghallgatva a történetmondót, segít a szereplők kiválasztásában, közvetít a nézők, a szereplők és a mesélő között. Ezt a szerepet nálunk a hazai Álomszínház alapítója, **dr. Parádi József** pszichiáter tölti be. „Minden álmom jót akar – mondja a szakember. – Még a rossz álmok is segíteni akarnak nekünk, hogy szembenézzünk a féltreinkkel, hiszen az álmok a tudatos énünk és a tudattalan világunk közötti párbeszéd nagyszerű eszközei. A szembenézés nemcsak megbékélést hoz, építi önismeretünket is. Mivel az Álomszínház interaktív, közösségformáló ereje is van. Nincs pszichologizálás, vagyis nem értelmezzük az álmokat, nem jósolunk belőlük, csak teret adunk ennek a világnak, hiszen már az álmokkal való foglalkozásnak is szemléletformáló ereje van. De a legfontosabb pozitív hatás, hogy kívülről látva az álmat az álmodó megérthet valamit magából.”

További információ: www.alomszinhaz.hu

JOBB AGYFÉLTEKÉS RAJZOLÁS

A kreativitás előcsalogatása

2. Rajzolni mindenki tud, mondhatnánk, ám a **dr. Roger Sperrynek** és **dr. Betty Edwardsnak** köszönhető módszer ennél többről szól. Ha kézügyességünk hiánya tartana vissza bennünket a kipróbálásától, ez nem lehet ürügy, mert a rajzolni tudás titka inkább a látásmódban rejlik.

Tudjuk, hogy a bal agyféltekénk gondolatainkat számokra, szavakra, betűkre redukálja, jobb agyféltekénk ezzel szemben mintákban vagy képekben, tehát „egészekben” gondolkodik. A kreativitás mindannyiunkban benne van, csak felszínre kell hozni. A módszer, amelyet a rajzolásban keresztül tanulunk meg, hozzáférhetővé teszi a bennünk lévő leleményes, intuitív és hatalmas képzelőerővel rendelkező részt. Erre a kreatív erőforrásra van szükség ahhoz is, hogy megbirkózzunk életünk ezernyi feladatával. A problémák viszont gyakran az ötleteink útjában állnak, így szükség van a kreativitást beindító gyakorlatokra. Amikor a jobb agyféltekénk lép működésbe, feloldódunk abban, amit éppen csinálunk, megszűnik a külvilág. Ilyenkor jobban tudunk a munkánkkal azonosulni, magabiztosabbak, lendületesebbek leszünk, és eltűnnek a szorongásaink is.

„A négynapos kurzuson ezt a tudatváltozást tapasztalhatják meg a résztvevők, miközben rádöbbennek arra, hol vannak elakadásaik az életben. A kurzus után a legtöbben arról számolnak be, hogy életük gazdagabb lett, hiszen megtanultak jobban és többet látni a világból” – meséli Szepes Liliána tanfolyamvezető.

További információ: www.jobbagyfeltekés-rajzolás.hu

FAZEKASKORONGOZÁS

Amint kívül, úgy belül

3. A korongozás kulcskérdése a középre állítás. Akad, aki hónapokig csak ezt gyakorolja, aki azonban már lelkiileg „középen van”, az könnyebben sajátítja el. Ez a forgásszimmetrikus tárgy rendezettségét, egyensúlyt sugall, és visszahat a tudattalanra, ezért a korongozás terápiás hatással van a korongozóra.

Kiss Kati művészetterapeuta 1998 óta tanít korongozást, és ahogy gyarapodtak a tanítványai, megfigyelte, hogy nemcsak az agyag, hanem az emberek is „összerendeződnek” a korongozás hatására. Vagyis érvényesül az „amint kívül, úgy belül” elv. A foglalkozásokon a résztvevők megtanulják egyensúlyban tartani az agyagot, és közben kénytelenek önmagukat is középre helyezni. Ez könnyebben megy, ha belül is középen vannak. „Középen lenni és központosítani olyan, mint egy meditáció – mondja Kiss Kati. – A korongozás arra tanít, hogy történjen bármi, a középpontunkból szemléljük a világot. Ez a legtöbb, amit magunkért tehetünk. Emellett produktumok születnek, amelyeket festünk, égetünk, mázazunk. Az alkotásban mindenki feloldódhat, akinek elege van a zaklatott hétköznapiakból.”

További információ: www.kisskati.hu

LOVAS TRÉNING

Tanuljunk emberséget a lovaktól!

4. Világszerte népszerűek a lovakkal végzett képzések, ahol ez az 500-700 kilós állat válik a szövetségünkkel a sikerhez vezető fejlődésben.

A programban részt vevő paripák évek óta a tréner társai, és úgy nevelték őket, hogy azt gondolják, ha ember van a közelükben, csak jó történhet velük. Ha ezt a módszert választjuk személyiségünk fejlesztéséhez, nincs szükségünk lovas ismeretekre, hiszen a tréningen a lovak nem az eszköz szerepét töltik be, hanem társainkká válnak a kommunikációval, belső harmóniánkkal kapcsolatos tapasztalásokban. Fantasztikus megfigyelők, és elsőre tanulnak. Nem hazudnak, nem haragtartók, és nem értik az emberi nyelvet. Így a tréning során megélt helyzetekben azonnali, őszinte visszajelzést kapunk a viselkedésünkről. Például segítenek annak tudatosításában, hogy akkor érezhetjük jól magunkat egy közösségben, ha bízunk magunkban és abban, aki irányít bennünket. Ám ha nincs biztonságérzetünk, menekülőre fogjuk, vagy megkíséreljük átvenni az irányítást.