



Nem annyira tudok, mint amennyire szeretek táncolni, ezért nagyon jól jött, hogy van egy olyan csoport, ahol nem szombat éjszaka kell két kiló sminkben ráznom, hanem ébrenléti periódusban, a gyerek lefekvése előtt, munkaidő után tehetem.

A Móra Ferenc Általános Iskola osztályterméből nevetgélés, gyertyafüst szivárog ki. Kicsit olyan, mint egy vidám szeánsz, csak nem asztalt táncoltatunk, hanem egymást és magunkat. Csak nők vannak. **Néha félek nők közé menni.** Félek a megítéléstől, a ki nem mondott kritikáktól, a versengéstől, az elutasítástól. Más helyeken volt bennük részem bőven.

Csak rám figyel

Ismerős és idegen arcok néznek rám kíváncsian. Körbeállunk. Elmondom a nevem, aztán a többiek is. Előre szólnak, hogy ez csak köszöntési formula, idővel majd meg is jegyezzük egymás nevét. Körben járunk, szoknyák, kendők suhognak. Minden tagunkat megmozgatjuk a kellemes zenére.

Döbbsen állok, amikor meghallom, hogy a következő gyakorlatban két idegen ember fog végigmasszírozni. Előbb én matatom a társaim, utolsónak ajánlkozom.



A többiek túlélnek a rengeteg érintést, sőt láthatóan élvezik is. Átfut az agyamon, **milyen jó, hogy megmostam a hajam**

, a masszázs ugyanis a fejünk búbjától a lábunkig tart. Nem profi masszázs, de jól esik. Jobban is, mint a profi. Két percen át élvezem, hogy két ember csak rám figyel. Ki kellene próbálni a hétköznapi életben is.

Biztos-e, hogy nincs?

A behunyt szemmel végzendő gyakorlatok alatt időnként kinyitom a szemem. Biztos-e hogy nincs bámészkodás, ítélkezés. Tudom, hogy nincs, de óvatos vagyok, még egy kicsit bizalmatlan.

Szembeállunk egymással, nincs gyertya, csak mi. Vastag zokniban, tréningben, szoknyában, kinek hogy sikerült felöltöznie aznap a ruha alá, kinek mi fért be a táskába. Megijedek, amikor új ember érkezik, de **rájövök, ő jobban félhet.**

Egymással szemben állva, kizárólag a tekintetünkkel jelöljük ki a határainkat. Meddig közeledhet a másik, mi fér bele. Van, akinek az ölelés, van, akinek aznap egy közeledő lépés is fenyegetésként hat. Párban, csoportokban táncolunk, mozgunk. Szobrot játszunk, egymás tükörképeivé válunk. Megérintjük egymást, majd elhagyjuk. Csak addig táncolunk mással, amíg élvezzük. Nincs sértődés, harag. Mind lányok vagyunk, legtöbbször egy- két- háromgyerekes anyák. Vannak, akiknek már felnőttek a gyerekeik. A tapasztalataik kicsit másak, a kisgyerekesekéi jobban hasonlítanak egymásra.

Tudunk-e még?

Bámuljuk magunkat a tükörben és sírunk, nevetünk. Öregszünk, változnak az idomaink. Siratjuk a múltat, ami nem is biztos, hogy fényesebb volt, mint a jelen. Az elvesztett, elvesztegetett éveket. Örülünk, hogy még tud csábítóan villanni a szemünk. Próbálgatjuk a mozdulatokat, tudunk-e, tudnánk-e még hódítani. Átkaroljuk magunkat, egymást, **saját ölelő anyánkká válunk**, elringatjuk síró kisbaba önmagunkat. Megsimogatjuk, ha fáj a be nem gyógyult seb.

Vadul táncolunk, megbolondult bikaborjak, kecses balerinák, eszeveszett argentin tangósok, vagy robotok, afrikai törzsi táncosok módjára. Fetrengünk a földön. Megtehetjük azt, amit egy éven felülieknek szülőileg nem ajánlott. Mit szól hozzá a társadalom? Itt semmit.

Lazulás a lényeg

Megbeszéljük az átélt élményeket, a programvezetők, **Enikő** és **Piroska** észreveszik, ha a gyakorlat mélyebben érintette a csapattagokat és ezt verbálisan is fel kell dolgoznunk. Van rá képesítésük, tapasztalatuk, hogy észrevegyék, hogyan haladunk a feloldódásban. Segítenek, ha elakadnánk, persze nem akadunk el.

A lazulás a lényeg, nem a mélylélektani drámáink megoldása. Kiengedjük a feszültséget. Olyan, mintha egy steril szobába lennénk bezárva együtt.

Üzenjük, mozgás!

„Mindenkinek megvan a maga tánca, csak rá kell találnia” – idézi Telman Enikő, mentálhigiénés szakember, tréner Wilfried Gürtlert, a táncterápia egyik atyját. Enikő részt vett pár éve egy táncterápiás csoportban, azóta szinte csak ezt csinálná. Ezért hozta létre a táncos csoportot.

Mivel nincs kifejezetten táncterápiás képesítése, mivel Romániában magyar nyelvű képzés nincs is, nem igazi táncterápiás foglalkozás a cél, csak a feszültségoldás, a mozgásunk tudatosítása, testtudatunk erősítése, a kikapcsolódás.

Bálint Piroska mozgásterapeuta segít ezekben, ő gondoskodik a testtudatra épülő

gyakorlatokról. Hogy miért fontos ez? Elmagyarázza: testünk állandó mozgásban van. Ha alszunk, pihenünk is, ver a szívünk, mozog a tüdők, áramlik a vér az ereinkben. A legkisebb mozgásunk is üzen valamit a külvilág számára – mondja Piroska. A test soha nem hazudik, a hazugságvizsgáló gépezetek is ezen alapszanak – egészíti ki Enikő.

Azzal, hogy odafigyelünk testünk üzeneteire, átemeljük az ösztönös megérzéseinket a tudatunkba.

Például **jelent valamit, ha belépünk egy terembe, és gyomoridegünk lesz**, vagy lemerevedünk, ha meglátunk valakit. Ezeket a testünk, ösztönünk által támadásként, stresszhelyzetként észlelt helyzeteket nem kell figyelmen kívül hagynunk. Ha sok gyakorlással, odafigyeléssel megtanuljuk a testünk rezdüléseit, társas kapcsolatainkban is megizmosodunk – tudjuk meg a jó pár éve lelki egészséggel foglalkozó Enikőtől.

A zene majdcsak megjön valahonnan

Hozzáteszi: a tánc az emberiséggel egyidős tevékenység, mindenkinek van saját tánca, annak is, aki nem tud a hivatásosok szerint táncolni. Mindenkinek van egy belső ritmusérzéke.

A mozgás, ezen belül a tánc gyógyító erejére akkor jöttek rá, amikor az 1900-as évek elején felismerték, hogy a test, a lélek és a szellem egy egységet alkot, egyaránt hatással vannak egymásra pozitív és negatív irányban. Ha az egyensúly megbillen, megbetegszünk. Azóta már autizmust, Parkinson-kórt és sokféle pszichés betegséget kezelnek mozgással, tánccal.

Nyitva – zárva

A táncos foglalkozáson semmi sem kötelező, felszabadulunk, az egyik résztvevő szerint olyan, mint a CT, vagyis komputertomográf: tetőtől talpig átvilágít, **és nem fáj. Olyan nagyon**. H. a hátfájása leküzdésére jött ide, E. felfedezte, hogy sokkal nyitottabbnak kellene lennie az emberek iránt, és sikerült is haladnia ez irányban, nőiesebbé vált.

Olyan, mint egy ajándék ez az egy óra – letáncoljuk a dühünket, haragunkat és átélünk valamit együtt. Az a kérdés pedig, hogy az itt elhangzó beszélgetések, esetenként bizalmas megnyilvánulások kiszivárognak, fel sem tevődik.



Egyrészt nem turkálunk a magánéletünkben, másrészt teljesen egyenlők vagyunk. Mindenkinek vannak problémái, örömei az életben, és ezt elfogadjuk. Nincsenek érdekek, nincs versenyszellem, nincs ítélet és megítéltetés, ami még a legalapvetőbb társas kapcsolatokat is áthatja. S. megjegyzi, attól fél, elmegy egy hivatalos társasági eseményre, és ahogy megszólal a zene, elfelejtkezik magáról, és a keringő, tangó vagy rock'n roll helyett **járni kezdi a saját táncát.**

Na, ez a mi táncos élményünk. Hétfőn este háromnegyed héttől nyolcig ne zavarjatok, nem vagyunk itthon.