



KÖZÖSSÉGI PERFORMANSZOK BUDAPEST KÖZTEREIN

PORTFOLIO

KÖZTEREKEN “PERFORMANSZOLNI” TÖBB MINT MŰVÉSZET: AZ EMBER ÉS A TÉR EGYÜTT TEREMTI AZ ÉLMÉNYT. AZ INTENZÍV JELENLÉT KÖZÖSSÉGI ÉLMÉNYBEN TALÁLKOZIK AZ ÖNISMERETTEL ÉS ÖNFEJLESZTÉSEL, AMI ÍGY BÁRKI SZÁMÁRA ELÉRHEŐVÉ VÁLIK. A “KIVÁLTSÁGOSOK” ZÁRT TEREIBŐL KILÉPÜNK AZ EMBEREK MINDENNAPI KÖZEGÉBE, ÉS ÍGY BÁRKI SZÁMÁRA FELKÍNÁLJUK A “RENDKÍVÜLI” MEGTAPASZTALÁSÁNAK LEHETŐSÉGÉT.

A MEDITÁCIÓS TRADÍCIÓK BELSŐ CSENDJE, A CSOPORTFOGLALKOZÁSOK MÉLYSÉGE, MARINA ABRAMOVIĆ PERFORMANSZAI, VALAMINT A FLASHMOBOK ÉS HAPPENINGEK VÁRATLAN EREJE IHLETIK EZEKET AZ AKCIÓIMAT. A CÉL: MINÉL TÖBBEK SZÁMÁRA ELÉRHEŐVÉ TENNI AZT, HOGY A MEGSZOKOTT KERETEBŐL KILÉPVE, MÁSKÉPP/EGYRE MÉLYEBBEN KAPCSOLÓDJON MAGÁHOZ ÉS MÁSOKHOZ.



KÖZÖSSÉGI PERFORMANSZ A
CSEND EREJÉRŐL

8 PERC CSEND VIGYÜNK SZERETETET AZ ORSZÁG SZÍVÉBE!



Budapest, Kossuth tér
2025. május 22.

Megvalósítás

2025. május 22. csütörtök
délután 4-től 6-ig foglaltam le a
Kossuth teret. Kiültem egy kis
asztallal és két székkal, hogy
bárki, aki szeretne, leülhessen
velem szemben egy meditatív,
egymásra figyelő gyakorlatra.

5-8 percekét ültünk egymással
szemben — csendben, nyitott
szívvel, szeretettel.

8 perc nem sok, de egymással
szemben ülve, csendben
végtelen gyógyító ereje lehet.
Úgy értem: elindítunk valamit,
aminek nincs vége soha. Nem
csak a résztvevőkre hatott, hisz
mindannyian vittük magunkkal
tovább a világba.

Az inspirációt ifjúságom, a '90-
es évek performansz-élményei,
Marina Abramović munkái
(főleg *The Artist is Present* és
*The House with the Ocean
View*), valamint coachként
szerzett tapasztalataim adták.

Segítőim: Könyves Dina -
rendező;
Baki Zoltán - bodyguard;
Csongori Tünde és Solymári
György - lélekkörök.

Üzenet

Vallom, hogy az egyik
legnagyobb érték, amit
egymásnak adhatunk, az az
osztatlan figyelmünk —
csendben, nyitott szívvel,
szeretettel.

Ehhez nem szükséges semmi,
csak az, hogy elcsendesedjünk
magunkba. Kilépjünk az állandó
reagálási készenlét állapotából,
és mentesítsük magunkat a
külső ingerektől. Legyünk jelen.
Kapcsolódjunk össze - egymást
támogatva - önmagunkkal.
Figyeljünk befelé, a
középpontunkra.
Minél gyakrabban csináljuk ezt,
annál könnyebben meghalljuk
az egyéni intuíciónk
bölcssességét.

Minél többen hallgatunk erre a
szeretetteljes belső hangra,
annál közelebb kerülünk
nemcsak önmagunkhoz,
hanem egymáshoz is.
Így járulva hozzá egy jobb
világhoz.

KOSSUTH TÉR - a hely, ami
annyiféle gyülekezést látott
már... Ideje volt, hogy **csendet**
lásson, **elmélyülést**,
ítéletmentes elfogadást,
kapcsolódást, szeretetet.





KÖZÖSSÉGI PERFORMANSZ A SZAVAK EREJÉRŐL

EGY MONDAT AMIVEL JOBBÁ TESSZÜK A VILÁGOT

Budapest, Filozófusok kertje
Tolna, Kalocsa
2025. július 2.

Megvalósítás

Ez a közösségi performanszom azt szolgálta, hogy a szavak erejével támogassuk egymást. Ismeretlenül is.

Az akció történései:

- folyamatos online kommunikáció
- több száz pozitív üzenet kihelyezése
- csoportfoglalkozás

Az akció lényege, hogy legalább egy támogató mondatot írunk, beletesszük egy borítékba és odaadjuk egy idegennek az utcán; leteesszük egy padra, ott hagyjuk egy buszon, villamoson, vonaton, metrón, hogy valaki, akinek segíthet, megtalálhassa.

A csoportfoglalkozáson közvetlenül egymással oszthatták meg a résztvevők nemcsak a mondataikat, de a mondathoz kapcsolódó történeteiket is. Utána pedig ott helyben mindenki további mondatokat írt és tett borítékba, majd vitt ki a világba.

Segítők: Bucher Andrea és a Tolna Idősek Klubja - TOLNA
Kézmárki Judit - KALOCSA

Üzenet

“Mi az az egy mondat, ami neked sokat segített – és ami másokat is támogathat, vigasztalhat, emelhet?”
EGY JÓ SZÓ, EGY TÁMOGATÓ MONDAT

Mindannyiunkkal előfordulhatott már, hogy egy nehéz pillanatban, élethelyzetben egy dal, egy mondat, egy kérdés segített. Új erőt adott, támogatott, inspirált, felelt, helyre tett. Erre alapozva hívtam arra az embereket, hogy egy-egy ilyen mondatot vigyenek ki a világba, osszanak meg egymással, hogy tudatosan erősítsük a véletlennek ezeket a támogató gesztusait.

Vallom ugyanis, hogy mindannyiunkban ott van egy bölcs, egy filozófus, aki egy inspiráló térben, egy támogató közösségben megszólalhat. A csoportfoglalkozáson a résztvevők az empátikus meghallgatás egy fontos gyakorlatát is átélhették.

A helyszín: a Filozófusok kertje volt.

“Egymás jobb megértéséért”



KÖZÖSSÉGI PERFORMANSZ A
SZABAD TÁNC EREJÉRŐL

VÁLASZD AZ ÉLETET! TÁNCOS HAPPENING FÜLESSEL

Budapest, Szent István tér - Bazilika
2025. szeptember 12.



Megvalósítás

Az előző két közösségi akcióhoz hasonlóan itt sem lehetett előre tudni, ki jön, hányan jönnek. Délután 6-kor kezdtünk: mindenki fülesben, a saját playlistjére táncolt, ahogy neki jólesik.

Táncolj úgy, mintha senki sem látna!

Mivel mindenki más zenére mozgott, azonnal megszűnt az az ösztönbeli ítékezés is, hogy "hát ő nem jó ritmusra mozog", vagy "vajon én jól táncolok-e erre a számra", hisz fogalmunk sem volt róla, mi a másik ritmusa.

Néha előfordult, hogy a másik testritmusára kezdtünk mozogni, ami az emberi kapcsolódás igényét jelezte.

Csatlakozott hozzánk kínai lány, aki nem mert eddig táncolni; japán hölgy, aki zene nélkül mozgott bármelyikünk ritmusára; angol fiúcsapat, akik szintén zene nélkül kapcsolódtak; egyéb bevállalós turisták, magyar járőkelők. A közös nyelv a szabad tánc ereje, az ösztönös mozgás volt.

Közkíváncsra volt egy óra ráadás, így este 7 óra helyett a 8-as harangszóig mozgottunk szabadon...

Üzenet

A külvilág számára végtelenül zavarbaejtő volt az, ahogy elkezdünk táncolni - számukra némán - zene nélkül, és kvázi össze-vissza ritmusban, hiszen mindenki a saját playlistjére bulizott. Mindezt a Bazilika előtt.

A SZENT ÉS A PROFÁN

Aki betette a zenéjét, vagy zene nélkül beállt közénk, annak számára megszűnt a külvilág, és belépett abba a MÁSIK DIMENZIÓBA, amit együtt teremtettünk, és ahol a SAJÁT VALÓSÁGUNK kezdődött. A közösség ereje, ahogy különböző zenékre, de egymás bátorságából merítve mozgottak a résztvevők, azt is megmutatta, mennyire sokat ad egy támogató közeg önmagunk felvállalásához.

A zene és a szabad mozgás önmagában euforikus hatású. Ahogy a Bazilika előtti szent térben mindehhez bátran felvállaltuk, hogy mi egy nem szokványos közegben és módon táncolunk, az akkora varázslatot hozott a lelkünkbe és a térbe, ami nemcsak a mi energiánkat változtatta meg, de mindenkiét, aki arra járt, és azokét is, akiknek ők tovább viszik ennek az élménynek a hatását.



Ahol a városi terekből közösségi élmény születik...

A performanszok hidat képeznek az társadalmi távolságok és a mindennapi idegenség fölött. Itt a művészet az önismerettel és a közösségi párbeszéddel találkozik.

Módszer és további irányok



Minden projektben tudatosan használom a következő elemeket:

- **Elérhetőség:** ingyenes, nyitott események köztereken, járműveken, vagy olyan helyszíneken, ahol bárki lehet résztvevő.
- **Kapcsolódás:** nemcsak előadás, hanem interakció – a résztvevők személyes élményt visznek haza.
- **Inspirációs források:**
 - meditáció és csendgyakorlatok belső fókuszra,
 - önismereti-önfejlesztő gyakorlatok csoportos hangulata,
 - Marina Abramović performanszainak határfeszítő kiállása,
 - happeningek és flashmobok spontaneitása,
 - társadalmi és közösségi érzékenyítés, szolidaritásra való felhívás.

Jövőbeli tervek és fórumok

A pályázati időszak (2025. november – 2026. október) alatt terveim szerint 4–5 hasonló performanszt hozok létre Budapesten, olyan ikonikus térben, ahol az emberi jelenlét és a kapcsolódás lehetősége összeérhet a város nyüzsgésével. Minden akció mellé készül dokumentáció: fotók, videók. Folyamatos online kommunikáció segítségével teremtem meg a sajtómegjelenés és a közönség visszajelzés lehetőségeit. A jövőbeli eseményeket az eddigieknél is tudatosabban viszem közelebb azokhoz is, akik általában nem keresik a művészeti eseményeket – vagy azért, mert nincs idejük, vagy mert úgy érzik, nem nekik szólnak. Hiszem, hogy a város tereiben meghúzódó lehetőség nem kiváltság, hanem közös örökség.

Vanyovszki Mária
közösségi performer