



INTROSPECTION MUSIC EXPERIENCE

Μια εμπειρία μοναδική για να βάλετε μουσική στις ιστορίες για την ψυχική υγεία



έδρα

social cooperative
activities for
vulnerable groups

FUNDACIÓN

FUNDACION
Intras



Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Δημιουργική Ευρώπη»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ετος δημοσίευσης: 2021

Συγγραφή: εταίροι έργου IME: Ιδρυμα INTRAS (Ισπανία), ΕΔΡΑ (Ελλάδα) και ΚΑΟΣ (Βέλγιο)

Επιμέλεια και συντονισμός: Ιδρυμα INTRAS

© Εταίροι έργου IME

Η αναπαραγωγή του υλικού που περιέχεται σε αυτήν την έκδοση επιτρέπεται μόνο για μη εμπορικούς σκοπούς και με σαφή αναφορά της παρούσας πηγής.

Το έργο «IME: Introspection Music Experience» με αριθμό αναφοράς 597326 CREA 1 2018 1 ES CULT COOP1 συγχρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού προγράμματος Creative Europe. Η παρούσα έκδοση εκφράζει τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Σημείωση: Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το έργο IME, τραγούδια, συναυλίες και άλλα μπορείτε να βρείτε στον ιστότοπο του IME: <https://www.ime-project.com/>

Ευχαριστούμε ιδιαιτέρως:

Το Κέντρο Νέων Βορείου Βαγιαδολίδ που μας επέτρεψε να ηχογραφήσουμε τα ισπανικά τραγούδια και το Κέντρο Νέων Νοτίου Βαγιαδολίδ που μας παραχώρησε τον πολύ ωραίο, νέο χώρο του για τον εορτασμό της τελευταίας μας συναυλίας.

Το Μέγαρο LAVA του Βαγιαδολίδ που μας επέτρεψε να οργανώσουμε την Εβδομάδα Μουσικής INTRO στον μοναδικό του χώρο.

Το Μουσείο Patio Herreriano και το Δημαρχείο του Βαγιαδολίδ που συνέβαλαν στην πραγματοποίηση της συναυλίας όταν κανείς δεν πίστευε πως θα ήταν εφικτή.

Τους μουσικούς από την Ισπανία Ρομπέρ & λος Οπτιμίστας, Νάια, Grounded Theory και Νάτσο Πράδα για τη συμμετοχή τους σε αυτήν την περιπέτεια και τη συνεργασία τους σε όλες τις προτεινόμενες δραστηριότητες.

Τους ανθρώπους από το Ημερήσιο Κέντρο Φροντίδας 20 Metros για τη συμμετοχή τους στις συναντήσεις και στη δημιουργία τραγουδιών.

Τον Αλ Καρμόνα που κατέστησε δυνατές τις διαδικτυακές συναυλίες.

Την Εύα Ινγκλέσιας και τον Ντανιέλ Ρόχο για τις φωτογραφίες και τα βίντεο και την αφοσίωσή τους στην προώθηση του έργου IME.

Την Τζούλια Κούνι για τον ωραίο σχεδιασμό όλων των υλικών και την υπομονή της όταν άλλαζε το περιεχόμενο.

Όλους τους μουσικούς από τις Βρυξέλλες: την Κλοέ Νολς, τον Τόμας Βέρμπρουκ / KRANKLAND και τον Κορνήλ Μύλε και τη μπάντα του Σλόου Λη. Ευχαριστούμε ιδιαιτέρως την Εσπεράνς και την Σουλέκο για τη συνεργασία τους στα τραγούδια του KRANKLAND. Επιπλέον, ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους τους φιλοξενούμενους και τους εργαζόμενους στο Ψυχοκοινωνικό Κέντρο και τον Οίκο Ευγηρίας του Ισέλ για την υποδοχή των τριών επιλεγμένων μουσικών.

Το υπέροχο Μουσείο Dr. Guislain της Γάνδης, όχι μόνο για τη φιλοξενία της διαδικτυακής συναυλίας, αλλά και για την διεξαγωγή των τριών Ομιλιών του ΚΑΟΣ με τους μουσικούς.

Την Κοινότητα του Ισέλ, την Φλαμανδική Κυβέρνηση και τους Φίλους Χορηγούς του ΚΑΟΣ για την πρόσθετη χρηματοδοτική ενίσχυση για την υλοποίηση αυτού του έργου.

Τον Γιώργο Κτιστάκη, όχι μόνο για τη δημιουργία των ελληνικών βίντεο-στίχων και βίντεο κλιπ, αλλά και για το ντοκιμαντέρ του έργου και την τελική επεξεργασία της Διαδικτυακής Περιοδείας του IME.

Το Εξειδικευμένο Κέντρο Ημέρας «Κέντρο Κοινωνικού Διαλόγου», για τη διοργάνωση της τοπικής συναυλίας του IME στην Ελλάδα, καθώς και του Δήμου Ηλιούπολης, για την παροχή ενός χώρου για την ηχογράφηση της Διαδικτυακής Περιοδείας του IME.



Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Δημιουργική Ευρώπη»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



INTROSPECTION MUSIC EXPERIENCE

Ενα εγχειρίδιο για αυτούς που πιστεύουν ότι η τέχνη
και η μουσική πρέπει να είναι προσβάσιμες σε όλους
μας και να μας εκπροσωπούν όλους.

<https://www.ime-project.com/>

FUNDACIÓN
Intras



έδρα social cooperative
activities for
vulnerable groups

**K A
O S**

ΜΟΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ	8
ΤΙ ΠΡΑΓΜΑΤΕΥΕΤΑΙ ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ;	9
ΤΟ ΙΜΕ ΚΑΙ Η ΙΔΕΑ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΑΥΤΟ.....	10
ΕΜΠΛΕΚΟΜΕΝΕΣ ΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ	11
ΙΔΡΥΜΑ INTRAS (www.intras.es)	12
Κ.Σ.Δ.Ε.Ο. ΕΔΡΑ(www.edra-coop.gr/en/)	12
ΚΑΟΣ (www.vzwkaos.be)	13
ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ (ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΕΣ, ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΚΑΙ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΟΙ ΔΙΕΥΘΥΝΤΕΣ).....	14
ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΕΣ.....	14
ΣΥΝΘΕΤΕΣ.....	14
ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΟΙ ΔΙΕΥΘΥΝΤΕΣ	15
ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΕΣ	16
ΝΑΤΣΟ ΠΡΑΔΑ	16
GROUNDED THEORY	16
ΝΑΪΑ	16
ΡΟΜΠΕΡ & ΛΟΣ ΟΠΤΙΜΙΣΤΑΣ	17
ΝΑΣΟΣ ΠΟΛΥΖΩΙΔΗΣ	17
ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΠΑΙΡΑΚΤΑΡΗΣ	17
ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΠΙΠΙΛΗ.....	18
ΑΖΑΤ ΧΕΛΒΑΤΖΙΑΝ	18
ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΤΣΑΛΙΚΗ	18
ΚΛΟΕ ΝΟΛΣ.....	19
ΤΟΜΑΣ ΒΕΡΜΠΡΟΥΚ	19
ΚΟΡΝΗΛ ΜΥΛΕ	20
ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΨΥΧΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΤΩΝ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΩΝ	21
Η ΕΝΑΡΞΗ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ ΙΜΕ	23
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	24
ΜΙΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΦΙΕΡΩΜΕΝΗ ΣΕ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΚΑΙ ΣΚΕΨΗ ΠΑΝΩ ΣΕ	
ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ	26
ΣΤΑΔΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ	28
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΙΜΕ ΣΤΗΝ ΙΣΠΑΝΙΑ	29
ΤΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΙΜΕ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ	31
ΤΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΙΜΕ ΣΤΟ ΒΕΛΓΙΟ	33

ΑΛΜΠΟΥΜ INTROSPECTION MUSIC EXPERIENCE:	
ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΚΑΙ ΒΙΝΤΕΟ ΚΛΙΠ	35
ΤΑ ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΜΑΣ.....	36
1. Κορνήλ Μύλε & Σλόου Λη - Hello Jesus (Γεια σου Ιησού) (03:39)	36
2. Κορνήλ Μύλε / Σλόου Λη - Holding The Line (Αναμένοντας στο ακουστικό) (04:00)	36
3. Κλοέ Νολς - Cassandra (Κασσάνδρα) (03:25)	36
4. Κλοέ Νολς - Sky High (Στα ουράνια) (03:49).....	37
5. KRANKLAND – Εσπεράνς (Espérance) #1 (03:50)	37
6. KRANKLAND - Sulekho (Σουλέκχο) #2 (02:54)	37
7. Γιάννης Μπαϊρακτάρης – Το τέρας (02:44).....	38
8. Νάσος Πολυζωίδης – A Moveable Feast (Μια Κινητή Πορτή) (04:33)	38
9. Γιάννης Μπαϊρακτάρης – Η Αγάπη Ολα τα Νικά (03:15)	39
10. Κατερίνα Πιπιλή - Collateral (Παράπλευροι) (03:55)	39
11. Ρομπέρ & λος Οπτιμίστας (συμμετοχή: φιλοξενούμενοι του Intras)	
- Vamos Despertando (03:49)	40
12. Grounded Theory - Una y Otra Vez (Ξανά και ξανά) (04:56).....	40
13. Νάια - Luna Llana (Πανσέληνος) (02:33)	41
14. Νάτσο Πράδα - Quiérete (Ν’ αγαπάς τον εαυτό σου) (04:00)	41
Η ΠΕΡΙΟΔΕΙΑ ΙΜΕ.....	42
ΤΟΠΙΚΕΣ ΣΥΝΑΥΛΙΕΣ.....	43
ΖΩΝΤΑΝΗ ΣΥΝΑΥΛΙΑ ΙΜΕ στο Βαγιαδολίδ της Ισπανίας.....	44
ΖΩΝΤΑΝΗ ΣΥΝΑΥΛΙΑ ΙΜΕ στην Αθήνα, Ελλάδα	46
ΖΩΝΤΑΝΗ ΣΥΝΑΥΛΙΑ ΙΜΕ στη Γάνδη, Βέλγιο	48
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΠΕΡΙΟΔΕΙΑ ΙΜΕ	49
ΤΟ ΝΤΟΚΙΜΑΝΤΕΡ ΓΙΑ ΤΟ ΙΜΕ	50
Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΟ ΕΡΓΟ ΙΜΕ	51
ΤΟ ΙΜΕ ΚΑΙ Η ΒΙΑ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΦΥΛΟ.....	51
ΤΟ ΙΜΕ ΚΑΙ Η ΑΣΤΕΓΙΑ.....	52
ΤΕΛΙΚΕΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ	53



ΜΟΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Η μουσική είναι οικουμενική και αποτελεί μια από τις πιο δημοφιλείς μορφές τέχνης στις μέρες μας. Ολοι οι πολιτισμοί ακούνε μουσική. Είναι τόσο παλιά όσο η ανθρώπινη ιστορία. Έχει τη δύναμη να μας ταξιδέψει τόσο στον περιρρέοντα κόσμο του καλλιτέχνη, όσο και στον κόσμο εντός του - είναι ευκολότερο να μοιραστούμε συγκινήσεις και συναισθήματα μέσω της μουσικής. Για αυτόν τον λόγο, ορισμένοι καλλιτέχνες χρησιμοποιούν τη μουσική τους δημιουργία για να μιλήσουν για τις προκλήσεις ψυχικής υγείας που οι ίδιοι (ή άλλοι) έχουν βιώσει - καθώς η μουσική έχει επίσης τη δύναμη να στηρίζει την κατανόηση και την αποδοχή.

Πρόσφατα, οι άνθρωποι άρχισαν να συνειδητοποιούν ότι η ψυχική υγεία είναι εξίσου σημαντική με τη σωματική υγεία. Όταν τα πράγματα δυσκολεύουν, είναι ουσιαστικής σημασίας να αναζητούμε δραστηριότητες που μπορούν να ανακουφίσουν τις ψυχές μας. Εξάλλου, έχει ήδη αποδειχθεί ότι η τέχνη είναι ένα πολύ ισχυρό θεραπευτικό εργαλείο για τις προκλήσεις της ψυχικής υγείας. Μέσω της μουσικής, οι άνθρωποι εκφράζουν τα συναισθήματά τους πιο εύκολα, χωρίς να είναι υποχρεωμένοι να χρησιμοποιούν λεκτικά μέσα επικοινωνίας. Είτε δημιουργώντας, είτε ακούγοντας την, η μουσική μας επιτρέπει να επεξεργαστούμε τόσο τα θετικά όσο και τα αρνητικά συναισθήματα, όπως είναι η ευτυχία, η ελπίδα, το τραύμα, η θλίψη, το άγχος. Πέραν τούτου όμως, η δημιουργική διαδικασία μπορεί επίσης να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση ενός ατόμου.

Επιπλέον, οι πρόσφατες κοινωνικές αλλαγές ανοίγουν νέες διαδρομές στη μουσική σκηνή, στις οποίες εκπροσωπείται μια μεγαλύτερη ποικιλία καλλιτεχνών, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με ανάγκες ψυχικής υγείας. Μία από αυτές τις αλλαγές αφορά μια νέα προσέγγιση για την ανάρρωση, η οποία αποδέχεται ότι τα συμπτώματα της ασθένειας δεν εξαλείφονται πάντα. Το άτομο δεν οφείλει να ταιριάζει σε έναν άκαμπτο κόσμο, αλλά μπορεί να μάθει να ζει με τα συμπτώματα και να ξαναχτίσει τη ζωή του παρά την παρουσία τους. Σε αυτό το νέο πλαίσιο, η ψυχική ασθένεια και η ικανότητά της να φέρει νέες και εναλλακτικές προοπτικές, μπορεί να γίνει κατανοητή ως ένα δημιουργικό πλεονέκτημα. Ωστόσο, τα άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας συχνά δεν έχουν πρόσβαση στον μουσικό τομέα για να πουν τις ιστορίες τους, ενώ ούτε ο μουσικός τομέας και οι τραγουδοποιοί έχουν πρόσβαση στις εναλλακτικές εμπειρίες, στις ιστορίες, ή ακόμη και στους εσωτερικούς κόσμους των ανθρώπων που έχουν βιώσει θέματα ψυχικής υγείας. Το αποτέλεσμα είναι ιδιαίτερα εμφανές σε μη ρεαλιστικά τραγούδια που προβάλλουν μια ρομαντική ιδέα της τρέλας, η οποία δεν αντικατοπτρίζει διόλου την αληθινή ποικιλία των εμπειριών. Ο μόνος τρόπος για να αλλάξει αυτή η κατάσταση είναι να ανοίξει η μουσική σκηνή ώστε να συμπεριλάβει άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας στη διαδικασία της δημιουργίας - και σε αυτό ακριβώς το σημείο μπαίνει το έργο Introspection Music Experience.

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ: ΠΙΣΤΕΥΟΥΜΕ ΟΤΙ Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΥΝΕΙΣΦΕΡΕΙ ΣΤΗ ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ. Γιατί; Ενημερωτικό δελτίο 1: <https://mailchi.mp/5f3b233a4b19/newsletter-1-ime>

ΤΙ ΠΡΑΓΜΑΤΕΥΕΤΑΙ ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ;

Το παρόν η-βιβλίο έχει σκοπό να φέρει τον αναγνώστη πιο κοντά στο έργο Introspection Music Experience μέσα από την οπτική όλων των συντελεστών του. Μέσα σε αυτές τις σελίδες ξετυλίγουμε τον μίτο αυτής της εμπειρίας, από τη σύλληψη της ιδέας έως την προώθηση των τραγουδιών. Ξεκινάμε εξηγώντας πώς τα ζητήματα της μουσικής και της ψυχικής υγείας αλληλοσυμπληρώνονται, πώς η μουσική βελτιώνει τη ζωή των ατόμων με ψυχοκοινωνικές αναπηρίες και πώς οι εμπειρίες αυτών των ανθρώπων εμπλουτίζουν την πολιτιστική σκηνή, προσφέροντάς της διαφορετικότητα και νόημα.

Υπάρχουν πολλά παραδείγματα ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας που έχουν συνθέσει τραγούδια για το τι αισθάνονται, τι σκέφτονται, τις αμφιβολίες τους ή τις συναισθηματικές τους ουλές. Μέσα από αυτό το έργο θέλαμε να προετοιμάσουμε ένα δείγμα αυτών των τραγουδιών και να τα ερμηνεύσουμε, μια και αποτελούν μουσικές μαρτυρίες του γεγονότος ότι δεν πειράζει τί νιώθουμε, σημασία έχει ότι δεν είμαστε μόνοι σ' αυτό.

Μετά τις παρουσιάσεις και των δύο: οι οργανώσεις και τα συγκροτήματα και οι συνθέτες που κατέστησαν αυτό το έργο δυνατό, μιλήσαμε για τη μεθοδολογία, τις μουσικές συναντήσεις και για το πώς η συνεργασία μεταξύ αναδυόμενων καλλιτεχνών (ή και όχι τόσο αναδυόμενων) με συνθέτες με θέματα ψυχικής υγείας, οδήγησε στη έκδοση του άλμπουμ Introspection Music Experience και 14ων βίντεο κλιπ.

Ολοκληρώσαμε αυτό το ταξίδι, το γεμάτο συνεντεύξεις, ομιλίες, τραγούδια, εκδηλώσεις και βίντεο κλιπ, με τις συναυλίες που πραγματοποιήθηκαν. Η συγκυρία των χρόνων της πανδημίας και των περιορισμών της μας υποχρέωσαν να τα κάνουμε όλα αυτά διαδικτυακά. Ανεξάρτητα από τις δυσκολίες όμως, κλείσαμε το έργο με την ελπίδα πως μόλις έχουμε αρχίσει να εξερευνούμε κάτι νέο, όχι μόνο με συνθέτες με ψυχοκοινωνικές αναπηρίες, αλλά και με άλλους ανθρώπους που έχουν πολλά να πουν αλλά συνήθως υποεκπροσωπούνται. Εχουμε ξεκινήσει συναντήσεις με γυναίκες θύματα έμφυλης βίας και με αστέγους, και στο τέλος αυτού του βιβλίου μιλάμε επίσης για αυτήν την εμπειρία.

Συνοψίζοντας, αυτό το η-βιβλίο στοχεύει να εμπνεύσει όσους πιστεύουν ότι η Τέχνη και η Μουσική πρέπει να είναι προσβάσιμες σε όλους και να μας αντιπροσωπεύουν όλους. Γι' αυτούς λοιπόν, χαρτογραφούμε μερικές νέες κατευθύνσεις και παραθέτουμε εδώ όλες τις πληροφορίες που χρειάζονται για την αναπαραγωγή του έργου IME ή για την προσαρμογή του στις ατομικές τους πραγματικότητες.



ΤΟ ΙΜΕ ΚΑΙ Η ΙΔΕΑ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΑΥΤΟ

Το Introspection Music Experience είναι ένα ζετές διεθνές έργο, χρηματοδοτούμενο από το Πρόγραμμα Creative Europe, το οποίο συγκεντρώνει μουσικούς και συνθέτες, με και χωρίς ψυχιατρική ευπάθεια, από το Βέλγιο, την Ελλάδα και την Ισπανία. Κατά τη διάρκεια του έργου, 12 σόλο καλλιτέχνες και συγκροτήματα συνεργάστηκαν με συνθέτες με εμπειρία προκλήσεων ψυχικής υγείας προκειμένου να δημιουργήσουν μουσική μαζί. Το ΙΜΕ έκανε γνωστές τις πραγματικές εμπειρίες θεμάτων ψυχικής υγείας σε ένα νέο κοινό και δημιούργησε ένα χώρο όπου διαφορετικές κοινότητες γνωρίζονται μεταξύ τους ξεκινώντας έναν διάλογο και ανταλλάσσοντας εμπειρίες και, τέλος, παράγοντας τολμηρές και αυθεντικές καλλιτεχνικές εκφράσεις τις οποίες μοιράζονται με τον ευρύτερο κόσμο. Οι καλλιτέχνες χρησιμοποίησαν τη μουσική ως όχημα για να μιλήσουν από πρώτο χέρι για την πραγματικότητα της ζωής με ζητήματα ψυχικής υγείας, συμβάλλοντας έτσι στην εξάλειψη του συνεχιζόμενου στίγματος της ψυχικής ασθένειας και των ανθρώπων που ζουν με τα συμπτώματά της.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το έργο κατεβάστε ή διαβάστε τα φυλλάδια ΙΜΕ από εδώ:

<https://www.ime-project.com/ime-leaflets/>

IME
INTROSPECTION MUSIC EXPERIENCE

Introspection Music Experience (IME) is an international project that brings together musicians and composers from Belgium, Greece and Spain.

Visit us:
<https://www.ime-project.com/>

Co-funded by the
Creative Europe Programme
of the European Union

During this project, **12 solo artists and bands collaborate with composers who have experienced mental health challenges** in order to **create music together**. IME creates in this way, a unique space for **diverse communities** to get to know each other, **initiating the dialogue**, sharing experiences, and finally, **producing authentic artistic expressions** about psychiatric vulnerability coming from the grassroots to be shared with the wider world.

The artists will use **music** as a vehicle to **talk about the reality of living with mental health issues** from a first-hand perspective, and thus contributing to the **elimination of the persisting stigma towards mental illness** as well as breaking down the silence around it.

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

This will lead to the organization of an **international tour of 12 concerts** in Belgium, Greece and Spain and the production of:

- » A music album co-created by artists from three European countries, composed of 16 singles
- » 16 tracks with video clips and video lyrics
- » A documentary film of IME project

Artists:

- » Azat Chelvatzian
- » Cristina Tsaliki
- » Nacho Prada
- » Korneel Muylle
- » Katerina Pipili
- » Nassos Polyzoidis
- » Ioannis Bairaktaris
- » Chloë Nols
- » Thomas Werbrouck
- » Grounded Theory
- » Naïa
- » Rober y los Optimistas

INTRAS (Spain)
INTRAS is a non-profit organisation dedicated to research and intervention in the mental health field.

KAO (Belgium)
KAO is a non-profit art organisation founded in 2011. Since 2013 it has been developing an Artist Residency in psychiatry.

ΕΔΡΑ (Greece)
ΕΔΡΑ is a non-profit Organisation-Social Cooperative that has been active since 2001 promoting mental health and protecting the rights of vulnerable groups in Greece.



ΕΜΠΛΕΚΟΜΕΝΕΣ
ΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ



ΙΑΡΥΜΑ INTRAS www.intras.es

Το INTRAS είναι μια μη κερδοσκοπική οργάνωση, που δραστηριοποιείται στην έρευνα και την παρέμβαση στον τομέα της ψυχικής υγείας, στην περιοχή της Καστίλλης και Λεόν, στην Ισπανία. Οι υπηρεσίες και τα προγράμματα της οργάνωσης βασίζονται στην προσέγγιση της ανάκαμψης, που δίνει τη δυνατότητα σε άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας να ζήσουν μια αυτεξούσια και γεμάτη αυτοπεποίθηση ζωή. Το INTRAS προσφέρει μια ποικιλία υπηρεσιών και δραστηριοτήτων, όπως ψυχοκοινωνικά προγράμματα και προγράμματα αποκατάστασης εργασίας, επαγγελματική και τεχνική κατάρτιση και επιμόρφωση, εργαστήρια προετοιμασίας για την εργασία, καθώς και συμβουλευτική και επαγγελματική καθοδήγηση. Η βασική αξία του INTRAS είναι ο σεβασμός των ανθρωπίνων δικαιωμάτων στο πλαίσιο της υγείας και των κοινωνικών υπηρεσιών, ειδικά προς τα άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας.

Το Intras πάντα προωθεί πολιτιστικές δράσεις χωρίς αποκλεισμούς και υποστηρίζει μεμονωμένους καλλιτέχνες με προκλήσεις ψυχικής υγείας στις δημιουργικές τους διαδικασίες σε πεδία όπως η Μουσική, το Θέατρο, η Φωτογραφία, η Ζωγραφική, η Χειροτεχνία και οι Ψηφιακές Τέχνες. Το INTRAS λάνσαρε το μουσικό συγκρότημα 'Calle 61' (61η Οδός) (<http://calle61.intras.es/>) το οποίο σχηματίστηκε από ανθρώπους που συναντήθηκαν στην ψυχιατρική μονάδα του νοσοκομείου και μοιράστηκαν το πάθος τους για τη μουσική. Το πρώτο τους άλμπουμ 'Hotel sin Estrellas' (Ξενοδοχείο μηδέν αστερών) αντικατοπτρίζει την ξεχωριστή κατανόηση του συγκροτήματος για τη ζωή (<https://vimeo.com/37300736>). Ωστόσο, τα άτομα που ζουν με συμπτώματα ψυχικής υγείας δεν εκπροσωπούνται επί του παρόντος σε όλους τους πολιτιστικούς τομείς. Υπάρχουν φραγμοί που τους εμποδίζουν να συμμετέχουν σε διαδικασίες καλλιτεχνικής δημιουργίας. Θέλαμε να βρούμε αποτελεσματικούς τρόπους για να εξαλείψουμε αυτά τα εμπόδια και το με IME δοκιμάζουμε έναν τέτοιο δρόμο.

Κ.Σ.Δ.Ε.Ο. ΕΔΡΑ www.edra-coop.gr/en/

Οι Κοινωνικές Συνεταιριστικές Δραστηριότητες Ευπαθών Ομάδων (Κ.Σ.Δ.Ε.Ο. «ΕΔΡΑ») είναι ένας Αστικός Μη Κερδοσκοπικός Συνεταιρισμός που ιδρύθηκε το 2001 και δραστηριοποιείται στην προαγωγή υπηρεσιών ψυχικής υγείας, ενώ ταυτόχρονα προασπίζεται τα δικαιώματα των ευπαθών κοινωνικά ομάδων. Η ΕΔΡΑ εφαρμόζει μια ολιστική προσέγγιση στις υπηρεσίες της, προσφέροντας βοήθεια και υποστήριξη σε διάφορες κοινωνικές ομάδες. Δραστηριοποιείται στους ακόλουθους τομείς:

1. Ψυχική υγεία
2. Νοητική Υστέρηση
3. Παιδί και οικογένεια
4. Ευπαθείς κοινωνικά ομάδες

Η ΕΔΡΑ ασκεί επίσης πολύ ενεργό ρόλο στον τομέα των έργων της ΕΕ, έχοντας συντονίσει πολλά έργα μεγάλης κλίμακας στο πλαίσιο των προγραμμάτων Erasmus (ΚΑ2, Sport) και Creative Europe (Πολιτισμός), ενώ έχει επίσης συμμετάσχει σε πολλά έργα ως εταίρος.

Η Κ.Σ.Δ.Ε.Ο. ΕΔΡΑ δραστηριοποιείται στον τομέα της Ψυχικής Υγείας από το 2001. Ως εκ τούτου, ο οργανισμός δείχνει ιδιαίτερο ενδιαφέρον σε πρακτικές που στηρίζουν τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας, συμβάλλουν στην βελτίωση της ποιότητας της ζωής τους και ευαισθητοποιούν το κοινό σε θέματα (απο)στιγματισμού. Στην Ελλάδα, τα ζητήματα ψυχικής υγείας υπήρξαν θέματα για τα οποία οι άνθρωποι δίσταζαν πολύ να μιλούν ανοιχτά, ακόμη και στα στενά μέλη

της οικογένειάς τους. Ωστόσο, λόγω της οικονομικής κρίσης που ξεκίνησε το 2009, ένιωσαν την ανάγκη να μιλήσουν πιο ελεύθερα για τις προκλήσεις που ήταν υποχρεωμένοι να αντιμετωπίζουν στην καθημερινή τους ζωή. Οι ατομικές προκλήσεις, οι οποίες αναπόφευκτα επηρέασαν την ψυχική τους υγεία (και συνεχίζουν να το κάνουν), άρχισαν να γίνονται συλλογικές. Θα μπορούσε κανείς, λοιπόν, να υποστηρίξει ότι με την πάροδο του χρόνου, οι άνθρωποι άρχισαν σιγά σιγά να σκέφτονται τις προκλήσεις της ψυχικής υγείας ως ένα θέμα ταμπού προς συζήτηση, ειδικά οι νέοι, που είναι πολύ πιο πρόθυμοι να ζητήσουν τη βοήθεια ενός επαγγελματία. Ωστόσο, πρέπει να γίνει ακόμη πολλή δουλειά για τον αποστιγματισμό. Στην εποχή της πανδημίας του Covid-19, όπου διακυβεύεται τόσο η σωματική όσο και η ψυχική υγεία των ανθρώπων, είναι πολύ σημαντικό για τον οργανισμό μας να συμμετέχει σε δραστηριότητες που θα συμβάλλουν ενεργά στην ευημερία των ανθρώπων.

KAOS www.vzwkaos.be

Το KAOS είναι ένας μη κερδοσκοπικός καλλιτεχνικός οργανισμός, που εδρεύει στις Βρυξέλλες και ιδρύθηκε το 2011.

Από το 2015 το KAOS έχει δημιουργήσει έναν χώρο τέχνης για την ψυχιατρική. Διοργανώνει έργα με τη συμμετοχή καλλιτεχνών με ή χωρίς ψυχιατρική ευπάθεια. Τα έργα του ΚΑΟΣ περιλαμβάνουν επίσης ομιλίες, βραδιές ταινιών, εκθέσεις, (κλασικές) συναυλίες, δημοσιεύσεις κ.ά. συχνά σε συνεργασία με πολιτιστικούς εταίρους.

Με τα προγράμματά μας, διοργανώνουμε συναντήσεις μεταξύ ατόμων με και χωρίς προκλήσεις ψυχικής υγείας, για να καταπολεμήσουμε το στίγμα των ατόμων με ψυχιατρική ευπάθεια. Αυτό γίνεται μέσω του προγράμματος φιλοξενίας και επιμόρφωσης καλλιτεχνών (Artist-in-residency) στην ψυχιατρική και μέχρι τώρα το κύριο πεδίο-στόχος ήταν οι εικαστικές τέχνες και τα διεπιστημονικά έργα (παράσταση, χορός, θέατρο). Εχουμε προσκαλέσει μουσικούς στο παρελθόν να παίξουν στο KAOS, αλλά δεν συμμετείχαμε ποτέ σε μια διαδικασία δημιουργίας μουσικής. Το συγκεκριμένο ευρωπαϊκό πρόγραμμα μας ενέπνευσε με τις διαφορετικές οπτικές στα θέματα του στίγματος, της μουσικής, της τέχνης, της ψυχιατρικής ευπάθειας κ.λπ. Μαζί με τους επιλεγμένους μουσικούς, βρήκαμε τρόπους να προσαρμόσουμε το πρόγραμμα φιλοξενίας και επιμόρφωσης καλλιτεχνών για να τους ταιριάζει, έτσι ώστε στις συναντήσεις τους να μπορέσουν να δημιουργήσουν υπέροχη μουσική, βίντεο κλιπ και να εμπλακούν σε παραστάσεις που θα μπορούσαν να τους εμπνεύσουν. Με αυτόν τον τρόπο, άνοιξαν τη δική τους δουλειά προς ένα μεγαλύτερο κοινό και είδαν πώς είναι να ζουν με προκλήσεις ψυχικής υγείας.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τους οργανισμούς στους οποίους υλοποιήθηκε το έργο IME επισκεφθείτε την αντίστοιχη ενότητα του ιστότοπου του έργου: <https://www.ime-project.com/#releases>



Calle 61 Album



Don't Give Up-Dan Meyers-Unsplash

ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ

ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΕΣ, ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΚΑΙ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΟΙ ΔΙΕΥΘΥΝΤΕΣ

ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΕΣ

Καλλιτέχνες από τον μουσικό τομέα, οι οποίοι εδώ αναφέρονται ως «ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΕΣ», είναι οι δώδεκα μπάντες ή σόλο καλλιτέχνες από τις τρεις χώρες που συμμετέχουν στο έργο και συνεργάστηκαν με άτομα με ψυχοκοινωνικές αναπηρίες κατά τη διάρκεια μιας περιόδου από έξι μήνες έως ένα έτος, για να δημιουργήσουν ένα ή δύο τραγούδια.

Συνέντευξη με τον Τόμας Βέρμπρουκ / KRANKLAND, έναν από τους καλλιτέχνες του IME:

<https://www.ime-project.com/category/interviews/>

<https://youtu.be/rByFaIF7KzE>

λήρης συνέντευξη με τον Αλ Καρμόνα, έναν από τους ισπανούς καλλιτέχνες, στα Αγγλικά:

<https://www.ime-project.com/wp-content/uploads/2020/11/ENTREVISTA-IME-AL-CARMONA-ENGLISH.pdf>

<https://www.ime-project.com/al-carmona-reflects-upon-the-identity-of-rober-y-los-optimistas-rober-and-the-optimistic-people-and-how-proximity-to-mental-illness-influences-their-songs/>

Συνέντευξη με τον Νάσο Πολυζωΐδη, έναν από τους καλλιτέχνες του IME από την Ελλάδα:

<https://www.ime-project.com/category/interviews/>

<https://youtu.be/Z6QBQzokPCg>

ΣΥΝΘΕΤΕΣ

Οι συνθέτες που έχουν ζήσει με συμπτώματα προβλημάτων ψυχικής υγείας, και αναφέρονται εδώ ως «ΣΥΝΘΕΤΕΣ», είναι άτομα που συνεργάστηκαν απευθείας με τους μουσικούς, μοιράστηκαν τις ιστορίες και το χρόνο τους, μίλησαν, τραγούδησαν ή έπαιξαν για να εμπνεύσουν τους μουσικούς στη δημιουργία τραγουδιών.

Συνέντευξη με τον Ρόμπερ Σάντσεθ, τραγουδιστή και τραγουδοποιό του ισπανικού συγκροτήματος «Ρομπέρ & λος Οπτιμίστας».

<https://www.ime-project.com/category/interviews/>

<https://vimeo.com/560361780>

Συνέντευξη με τον Μαρκ, έναν από τους συνθέτες από το Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας 20 Metros:

<https://www.ime-project.com/category/interviews/page/2/>

Κήποι του μυαλού μου, μερικές λέξεις ενός από τους συνθέτες μας:

<https://www.ime-project.com/mental-health-in-athens-music-and-arts-scene/>



ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΟΙ ΔΙΕΥΘΥΝΤΕΣ

Ο ρόλος των καλλιτεχνικών διευθυντών αφορούσε την υποστήριξη και την εκπαίδευση των καλλιτεχνών. Στις συναντήσεις που πραγματοποιήθηκαν τους βοήθησαν να βρουν βήμα-βήμα την «ψυχή» των τραγουδιών και να δημιουργήσουν βίντεο κλιπ και βίντεο-στίχους για να τα «εικονογραφήσουν».

<https://www.ime-project.com/wp-content/uploads/2020/11/ENTREVISTA-IME-CLAUDIA-SERRANO-ENGLISH.pdf>



Interview with Claudia Serrano, Artistic Director for the IME (Introspection Music Experience) Project

“When everything clicks is because before it was chaos. That’s how we work”

The international project Introspection Music Experience (IME), funded by the Creative Europe program of the European Commission, joins musicians and composers from Belgium, Greece, and Spain. Twelve solo artists and bands collaborate with composers who live having symptoms of mental illnesses to create music together. IME is a unique space of encounter, dialogue, exchange of experiences and acquired knowledge, to finally produce genuine material – an album, 16 songs and a documentary film that deals with reality and diversity. Claudia Serrano, Artistic Director of the project and member of one of the participant bands, Grounded Theory (Zamora), delves into the ins and outs of IME and reflects about the power of music and creativity... and about unconditionally believing in others’ capacities. “We all are musicians first”, she affirms.

ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΕΣ



ΝΑΤΣΟ ΠΡΑΔΑ

Ο Νάτσο Πράδα (Nacho Prada) ξεκίνησε την περιπέτειά του με τη μουσική σε νεαρή ηλικία. Υπήρξε μέλος πολλών συγκροτημάτων με διάφορα στυλ, από ροκ έως λαϊκά, ως τραγουδιστής και μουσικός. Παράλληλα, γράφει τα δικά του τραγούδια ως σόλο τραγουδιστής, τραγουδοποιός και επί του παρόντος, ο Νάτσο επεξεργάζεται ένα πρώτο demo με έξι τραγούδια 'Entre líneas, refugios' (Ανάμεσα στις γραμμές, καταφύγια).

Περισσότερα για τον Νάτσο Πράδα εδώ:

<https://www.ime-project.com/product/nacho-prada/>

Ακούστε τον Νάτσο Πράδα εδώ: <https://nachoprada.bandcamp.com/>



GROUNDLED THEORY

Οι Grounded Theory είναι ένα μουσικό συγκρότημα που γεννήθηκε σε μια ψυχιατρική πτέρυγα, παρά τα κοινωνικά και φυσικά εμπόδια του χώρου. Από την ίδρυσή του, το συγκρότημα εργάζεται υπέρ της κοινωνικής ένταξης ατόμων με ψυχοκοινωνικές αναπηρίες και της αύξησης της εκπροσώπησης τους στην ισπανική καλλιτεχνική σκηνή.

Περισσότερα για τους Grounded Theory εδώ:

<https://www.ime-project.com/product/music-band-4/>



ΝΑΪΑ

Οι Νάια (Naia) είναι ένα ποπ-ροκ συγκρότημα από την Καστίλλη και Λεόν (Ισπανία), οι οποίοι έχουν κυκλοφορήσει δύο LP: Polaroids (2014) και Doce (2017), και δύο EP: naia (2013) και Cuatro (2019). Οι Νάια έχουν συνεργαστεί με τους Sean Marholm, Iván Ferreiro, Sidecards και La Fuga και έχουν παίξει σε πολλά φεστιβάλ όπως το Festival Autonomico Territorio Bosco, το FÁCYL Festival και το FASSE Rueda.

Περισσότερα για τους Νάια εδώ:

<https://www.ime-project.com/product/music-band-3/>

Ακούστε τους Νάια εδώ: <https://naiaespacio.bandcamp.com/>

ROBER Y LOS OPTIMISTAS

Οι Ρομπέρ & λος Οπτιμίστας (Rober y los Optimistas - Ο Ρομπέρ και οι Αισιόδοξοι) είναι ένα ροκ συγκρότημα με επιρροές πανκ και φλαμένκο, από το Βαγιαδολίδ της Ισπανίας. Ο Ρομπέρ Σάντσεθ, τραγουδοποιός και τραγουδιστής, έχει αντιμετωπίσει θέματα ψυχικής υγείας για μεγάλο μέρος της ζωής του, γεγονός που έχει επηρεάσει τα τραγούδια του. Τα κομμάτια που συνθέτει είναι εξαιρετικής πρωτοτυπίας.

Περισσότερα για τους Ρομπέρ & λος Οπτιμίστας εδώ:

<https://www.ime-project.com/product/music-band-2/>

Ακούστε τους Ρομπέρ & λος Οπτιμίστας εδώ:

https://www.youtube.com/watch?v=x_Fa25iTOk



ΝΑΣΟΣ ΠΟΛΥΖΩΙΔΗΣ

Ο Νάσος Πολυζωίδης είναι τραγουδιστής-τραγουδοποιός, παίζει διάφορα μουσικά όργανα, είναι εκπαιδευτικός, μανιώδης της θεωρίας της μουσικής και υποψήφιος διδάκτορας. Γράφει μουσική και στίχους με το ψευδώνυμο Nassos Conqueso, καθώς και για το παράπλευρό του έργο Sakké ConQuésio. Έχει κυκλοφορήσει 1 άλμπουμ και 5 σινγκλ μεταξύ των ετών 2017 και 2019. Είναι κάτοχος: μεταπτυχιακού τίτλου στην σύνθεση μουσικής και τη συγγραφή στίχων από το Πανεπιστήμιο Μπαθ Σπα, Associate Diploma στη διδασκαλία της μουσικής από το London College of Music και πτυχίου αρμονίας από το Ωδείο Μουσική Πράξη. Στη διδακτορική του διατριβή διερευνά τα κοινά χαρακτηριστικά των blues και του ρεμπέτικου· μέρος της έχει παρουσιαστεί σε δύο διεθνή συνέδρια.

Περισσότερα για τον Νάσο Πολυζωΐδη εδώ:

<https://www.ime-project.com/product/music-band-2-4/>



ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΠΑΙΡΑΚΤΑΡΗΣ

Ο Γιάννης Μπαϊρακτάρης γεννήθηκε στο Ιλιον της Αττικής. Η πρώτη του επαφή με τη μουσική ήταν στη δημοτική φιλαρμονική ορχήστρα του Ιλίου. Σπούδασε μουσική στο Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών και σήμερα διδάσκει σε δημόσια δημοτικά σχολεία. Είναι ο ιδρυτής, συνθέτης, τραγουδιστής και παραγωγός του μουσικού συγκροτήματος «Liber Animus». Η μπάντα έχει κυκλοφορήσει ένα άλμπουμ με την δισκογραφική εταιρεία «Lyra Legend» καθώς και δύο ακόμη άλμπουμ.

Περισσότερα για τον Γιάννη Μπαϊρακτάρη εδώ:

<https://www.ime-project.com/product/music-band-3-copia>



ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΠΙΠΙΛΗ

Η Κατερίνα Πιπιλή γεννήθηκε στην Αθήνα και σπούδασε Καλές Τέχνες στο Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων. Ταυτόχρονα, σπούδασε Ανώτερα Θεωρητικά στη μουσική, και πήρε το πτυχίο Αρμονίας και Αντίστιξης. Έχει παρακολουθήσει σεμινάρια αυτοσχεδιασμού φωνητικών και τζαζ με τους Ζακ Μπράντφορντ και Μάριο Κόουνγκς στη Νέα Υόρκη και σεμινάρια τζαζ με πιάνο, με εξέχοντες Έλληνες μουσικούς. Έχει παίξει σε πολλές συναυλίες στην Ελλάδα και στο εξωτερικό, είτε ως σόλο καλλιτέχνης είτε ως μέλος της μπάντας και έχει συνεργαστεί με μεγάλους μουσικούς, παρουσιάζοντας τις δικές της συνθέσεις, καθώς και ένα μεγάλο ρεπερτόριο μουσικών τραγουδιών Τζαζ και Μπλουζ.

Περισσότερα για την Κατερίνα Πιπιλή εδώ:

<https://www.ime-project.com/product/music-band-1-4/>

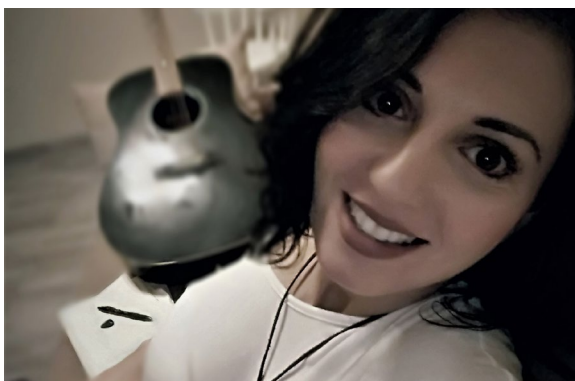


ΑΖΑΤ ΧΕΛΒΑΤΖΙΑΝ

Η Αζάτ Χελβατζιάν (Azat Chelvatzian) σπούδασε νοσηλευτική και συμβουλευτική ψυχικής υγείας. Αυτή τη στιγμή εργάζεται στον τομέα της εκπαίδευσης και της ψυχικής υγείας. Από την ηλικία των 8 έως 13 ετών σπούδασε πιάνο - πλήκτρα και ήταν μέλος της μαθητικής χορωδίας στη μουσική σχολή Αβακιάν. Κατά τα έτη 2003 - 2016, εργάστηκε ως τραγουδίστρια, ακολουθώντας την αγάπη της για τη μουσική και την τραγουδοποιία.

Περισσότερα για την Αζάτ Χελβατζιάν εδώ:

<https://www.ime-project.com/product/azat-chelvatzian/>



ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΤΣΑΛΙΚΗ

Η Χριστίνα Τσαλίκη είναι συγγραφέας, στιχουργός και ακαδημαϊκή ερευνήτρια. Σπούδασε Φιλοσοφία & Παιδαγωγική Ψυχολογία και είναι κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου στη Συμβουλευτική Ψυχολογία από το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, ειδικευμένη στην αφηγηματική θεραπεία. Είναι ερευνήτρια στο Εργαστήριο Ποιοτικής Έρευνας στην Ψυχολογία και την Ψυχική Υγεία, του Πανεπιστημίου Αθηνών, με συμμετοχή σε διεθνή συνέδρια και δημοσιεύσεις σε επιστημονικά περιοδικά.

Περισσότερα για την Χριστίνα Τσαλίκη εδώ:

<https://www.ime-project.com/product/christina-tsaliki/>



ΚΛΟΕ ΝΟΛΣ

Η Κλοέ Νολς (Chloë Nols), σπούδασε φιλοσοφία και είναι γνωστή ως η τραγουδίστρια του συγκροτήματος Λεονόρ (Leopore) των Βρυξελλών. Εδώ και μερικούς μήνες εργάζεται πάνω στο σόλο έργο της Vis à vis (<https://www.facebook.com/visavis.musique>). Με μινιμαλιστικούς ήχους, μια αδύναμη αλλά διεισδυτική φωνή και συγκινητικούς στίχους για την ανθρώπινη ψυχή και το νόημα της ζωής, η Κλοέ προσπαθεί να υπενθυμίσει στους ακροατές της ότι εμείς είμαστε πραγματικά εκείνοι. «Χρειάζεται θάρρος να βγάλεις τη μάσκα σου», λέει η Κλοέ, «πρέπει να τολμήσεις να κοιτάξεις τους δαίμονες και τη συνολική ευπάθειά σου στα μάτια. Θέλω να δουλέψω περισσότερο πάνω σε αυτό και θέλω να κάνω την ψυχική ευπάθεια ένα θέμα που μπορεί να συζητηθεί ανοιχτά.»

Περισσότερα για την Κλοέ Νολς εδώ:

<https://www.ime-project.com/product/music-band-1-2/>



ΤΟΜΑΣ ΒΕΡΜΠΡΟΥΚ

Ο Τόμας Βέρμπρουκ (Thomas Werbrouck) (Little Trouble Kids)¹ είναι ο εγκέφαλος πίσω από την KRANKLAND². Το έργο αυτό είναι ένα εισιτήριο χωρίς επιστροφή μέσα στο μουσικό DNA του Τόμας. Η πυξίδα δείχνει στους σπουδαίους δημιουργούς (Ελιοτ Σμιθ, Λέοναρντ Κοέν, Νιλ Γιάνγκ, Νικ Κέιβ, Τομ Γουέιτς), στο αίμα που ρέει εκεί που δεν μπορεί να πάει: ο πειραματικός ήχος (Dirty Three, Τζόννυ Γκρίνγκουντ, Sqürl) ταξιδεύει χέρι-χέρι με ένα εύθραυστο μουσικό υλικό. Το πρώτο του έργο, το «Wanderrooms»³ (2016), είναι το ποιητικό και μουσικό ίζημα μιας τροπικής χρονιάς, μια αντανάκλαση ύψους και βάθους, αμφιβολίας έναντι αυτοπεποίθησης, μια αντανάκλαση δαιμόνων, σατύρων και αγάπης.

Περισσότερες πληροφορίες για τον Τόμας Βέρμπρουκ εδώ:

www.krunkland.be;

και εδώ

<https://www.ime-project.com/product/music-band-2-2/>



- 1 ΣτΜ: Προβληματικά παιδιάκια
- 2 ΣτΜ: Η χώρα της ασθένειας
- 3 ΣτΜ: Τα δωμάτια της περιπλάνησης

ΚΟΡΝΉΛ ΜΎΛΕ

(Korneel Muijle), είναι τραγουδιστής τραγουδοποιός από την Μπριζ, γνωστός από το συγκρότημά του Σλόου Λή (Slow Lee). Αφού σπούδασε τζαζ στην Αμβέρσα, άρχισε να εξερευνά την τεχνική της δημιουργίας τραγουδιών. Εμπνέεται από καλλιτέχνες όπως ο Είμος Λη, ο Τομ Γουέιτς και ο Ελβίς Κοστέλο. Μερικές φορές μπορεί να αγγίζει κανείς κάτι με τα μάτια κλειστά. Αμιγώς βασιζόμενος σε ένα συναίσθημα. Υπάρχουν μουσικοί που μοιράζουν σφυριά, τα χτυπούν άγρια και θέλουν να κατακτήσουν τον κόσμο με βία.

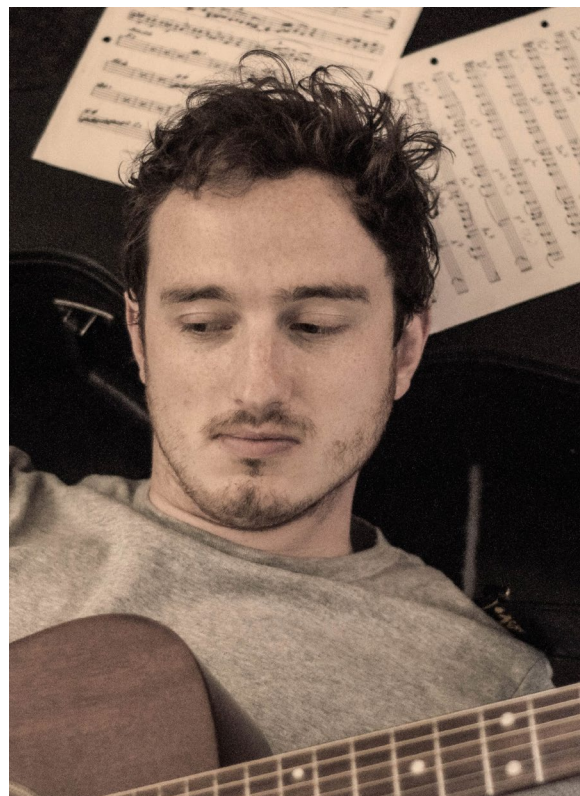
Υπάρχουν όμως μουσικοί που αναπτύσσονται σιωπηλά, στο καταφύγιο της μέρας, και απελευθερώνουν πολύτιμους λίθους την κατάλληλη στιγμή. Ο Κορνήλ ανήκει στη δεύτερη κατηγορία. Στα τραγούδια του, ο Κορνήλ ψάχνει απαντήσεις στα λιγότερο συζητώμενα θέματα αυτής της ζωής. Ο εφικτός κόσμος αποδεικνύεται λιγότερο όμορφος από όσο λένε.

Περισσότερες πληροφορίες για τον Κορνήλ Μύλε εδώ:

<https://vi.be/platform/slowlee>

και εδώ :

<https://www.ime-project.com/product/653/>



ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΨΥΧΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΤΩΝ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΩΝ

Είναι στην ανθρώπινη φύση μας να μαθαίνουμε για τον κόσμο· οι πολιτισμικές μας εκφράσεις αντικατοπτρίζουν ό,τι γνωρίζουμε για τον κόσμο και σε όσο πιο διαφορετικές εμπειρίες έχουμε πρόσβαση, τόσο πιο ολοκληρωμένο ορισμό του κόσμου έχουμε. Η μουσική ποικιλομορφία οδηγεί σε πλουσιότερες και πιο σημαντικές εμπειρίες ζωής για όλους.

Υπάρχουν άνθρωποι που ζουν με ζητήματα ψυχικής υγείας σε όλες τις χώρες, δεν υπάρχει διάκριση μεταξύ ανδρών και γυναικών ή μεταξύ κοινωνικών τάξεων. Πάνω από 6 εκατομμύρια πάσχοντες υπάρχουν στην Ευρώπη, αλλά η ψυχική υγεία παραμένει ως η μεγάλη άγνωστη, περιβεβλημένη από στερεότυπα.

Στη λίστα αναπαραγωγής του IME, θα βρείτε τραγούδια για θέματα ψυχικής υγείας. Μιλούν για συναισθήματα, αμφιβολίες, φόβους, ελπίδες, αγώνες, αντίσταση, σκέψεις που μερικές φορές πονούν ... Μέσα σε αυτήν την επιλογή τραγουδιών, μπορείτε να βρείτε στίχους που περιγράφουν τις ψυχικές εμπειρίες των ερμηνευτών. Μπορείτε να βρείτε διαφορετικούς καλλιτέχνες και διαφορετικά είδη μουσικής. Με την διαφορετικότητα αυτή τονίζεται εμφαντικά το πόσο διαφορετικές μπορούν να είναι οι εμπειρίες διαφορετικών ανθρώπων και, ταυτόχρονα, το ότι δεν παίζει ρόλο τι βιώνετε, αλλά το ότι δεν είστε μόνοι σε αυτό.

Καταρχάς, σας προσκαλούμε να ρίξετε μια ματιά και να ακούσετε τη λίστα αναπαραγωγής του IME. Θα βρείτε τραγούδια από διάσημους καλλιτέχνες για το θέμα της ψυχικής υγείας και την δική μας ερμηνεία για τους στίχους τους. Απολαύστε τα!

Ενα δείγμα από τα τραγούδια που περιλαμβάνονται στη λίστα αναπαραγωγής του IME θα βρείτε εδώ:

<https://www.ime-project.com/see-the-playlist/>



Singer: Demi Lovato;

Short description of the song: This song was recorded four days before the singer tried to kill herself with an overdose. Her vulnerability is highlighted given the context of her struggles with addiction and depression. The lyrics talk about the singer's feelings of isolation and sorrow, as exemplified in the chorus: "Anyone, please send me anyone / Lord, is there anyone? / I need someone", where she screams for help. In regard to the opening lyrics of the song "I tried to talk to my piano / I tried to talk to my guitar", there is a reference to the attempts to find a relief through the music. She "confided into alcohol", she talked to her imagination and to the stars, she prayed. Even so, and despite "a hundred million stories / And a hundred million songs", she wasn't feeling better and she feels "stupid" when she sings because it is not worthy, because nothing changes: "nobody's listening". She desperately tries to communicate her difficulties: "I used to crave the world's attention / I think I cried too many times / I just need some more affection / Anything to get me by". However, it seems like no one is listening, even if she is a famous singer with millions of fans. And this is sadly ironic.

Tags: #help #listening #depression #isolation #sorrow #anyone #demilovato.



Ενα δείγμα από τα τραγούδια που περιλαμβάνονται στη λίστα αναπαραγωγής του IME θα βρείτε εδώ:

<https://www.ime-project.com/see-the-playlist/>



Η ΕΝΑΡΞΗ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ IME

Το Introspection Music Experience, όπως κάθε έργο που χρηματοδοτήθηκε από το πρόγραμμα Creative Europe, απαιτούσε σταθερές διαδικασίες για να ξεκινήσει να λειτουργεί. Το πρώτο βήμα ήταν η προετοιμασία της πρότασης του έργου, η οποία μας πήρε μήνες δουλειάς για να αναλύσουμε τις ανάγκες των ομάδων-στόχων, να βρούμε δραστηριότητες για να καλύψουμε αυτές τις ανάγκες και να εκτιμήσουμε τον προϋπολογισμό που προβλέπεται για να μπορέσουν να πραγματοποιηθούν. Αυτά τα θέματα συζητήθηκαν ανοιχτά και προγραμματίστηκαν από κοινού μεταξύ των ΕΔΡΑ, INTRAS και KAOS, και συμβουλευτήκαμε επίσης συνεργαζόμενους εταίρους πριν υποβάλουμε την πρότασή μας, η οποία τελικά εγκρίθηκε.

Η πρώτη ομαδική δραστηριότητα ήταν η ΕΝΑΡΚΤΗΡΙΑ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ τον Νοέμβριο του 2018, στο Βαγιαδολίδ (Ισπανία), όπου ετοιμάσαμε τη στρατηγική του έργου για τους επόμενους 32 μήνες. Μία από τις κύριες προτεραιότητες ήταν να έρθουν τα συμπτώματα ψυχικής υγείας πιο κοντά στη Μουσική και η Μουσική πιο κοντά σε άτομα που ζουν με προβλήματα ψυχικής υγείας. Θέλαμε να εκπροσωπήσουμε ομάδες που δεν εκπροσωπούνται στον επαγγελματικό πολιτιστικό τομέα, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που ζουν με συμπτώματα ψυχικής υγείας, και να κάνουμε γνωστή την υψηλή ποιότητά τους ως πολιτιστικά προϊόντα που δεν διαφέρει από εκείνη όλων των υπόλοιπων ανθρώπων. Το έργο IME σχεδιάστηκε για να εμπλέξει συνθέτες στις διαδικασίες δημιουργίας, υιοθετώντας τεχνικές συν-δημιουργίας μεταξύ αυτών και των καλλιτεχνών για την παραγωγή αυθεντικών προϊόντων τέχνης και μοναδικού περιεχομένου που μόνο αυτοί θα μπορούσαν να δημιουργήσουν.

Εχοντας ξεκαθαρίσει αυτές τις ιδέες, όλοι οι συνεργάτες ανέπτυξαν τις ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΑΝΟΙΧΤΩΝ ΠΡΟΣΚΛΗΣΕΩΝ ώστε να επιλέξουν αναδυόμενους καλλιτέχνες και συνθέτες με εμπειρία σε θέματα ψυχικής υγείας. Αυτό το έγγραφο απευθυνόταν σε ομάδες μουσικών ή μουσικών πλατφορμών τοπικά και διαδόθηκε με την υποστήριξη συνδεδεμένων συνεργατών όπως οι παρακάτω:

Palencia Sonora (<http://www.palenciasonora.com/>) και Colectivo Laika (<http://laikasputnik.blogspot.com.es/>) στην Ισπανία.

Στο τέλος το INTRAS επέλεξε τέσσερα συγκροτήματα και άτομα που ζούσαν με προβλήματα ψυχικής υγείας στο Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας 20 Metros, ένα κέντρο που διευθύνεται από το ίδιο το INTRAS.

Στην Ελλάδα, δημοσιεύθηκαν δύο διαφορετικές ανοιχτές προσκλήσεις στον ιστότοπο της ΕΔΡΑΣ, για την πρόσληψη συμμετεχόντων. Η πρώτη πρόσκληση απευθυνόταν σε στιχουργούς που είχαν βιώσει προκλήσεις ψυχικής υγείας. Η δεύτερη απευθυνόταν σε καλλιτέχνες. Στην τελευταία, δόθηκε έμφαση τόσο στις φωνητικές όσο και στις συνθετικές ικανότητες των υποψηφίων. Ζητήθηκε από τους υποψηφίους να επισυνάψουν δείγματα της εργασίας τους. Συνολικά, ελήφθησαν 33 αιτήσεις και από τις δύο προσκλήσεις. Μόνο τρία άτομα υπέβαλαν αίτηση ως στιχουργοί, ενώ τριάντα συμμετείχαν ως ερμηνευτές. Όλες οι αιτήσεις εξετάστηκαν προσεκτικά. Τις συνεντεύξεις πραγματοποίησαν δυο επαγγελματίες ψυχικής υγείας που εργάζονται στην ΕΔΡΑ, καθώς και ο καλλιτεχνικός διευθυντής του έργου IME, κ. Χρήστος Κλαδάς. Τέλος, επιλέχθηκαν τρεις στιχουργοί και τρεις μουσικοί. Λίγους μήνες αργότερα ένας από τους επιλεγμένους στιχουργούς αποφάσισε να εγκαταλείψει το έργο. Οι 5 εναπομείναντες καλλιτέχνες συνέχισαν να συμμετέχουν στο έργο εκ μέρους της ΕΔΡΑΣ.

Στις Βρυξέλλες, το KAOS συνεργάστηκε με το [Vi.be](https://www.vi.be) για να υλοποιήσει τις προσκλήσεις για τους συμμετέχοντες. Από τους 50 μουσικούς επιλέχθηκαν για να συμμετάσχουν 3 καλλιτέχνες.

Η επιλογή του Κορνήλ: <https://www.ime-project.com/selection-of-a-third-artist-for-ime-at-kaos/>

Το KAOS σχεδίαζε πρόγραμμα φιλοξενίας και επιμόρφωσης, όμως οι περιορισμοί του Covid 19 άλλαξαν τα σχέδια και έπρεπε να αναζητηθούν δημιουργικές λύσεις, όπως η διοργάνωση διαδικτυακών συναντήσεων, για να προχωρήσουμε.



ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Γιατί αυτή η συνεργατική προσέγγιση μεταξύ συνθετών και αναδυόμενων καλλιτεχνών;

Ιστορικά, η δημιουργικότητα έχει συνδεθεί με την τρέλα. Υπάρχουν πολλά παραδείγματα καλλιτεχνών που έζησαν με μια ψυχική ασθένεια, όπως ο Χιούγκο Βολφ ή ο Ρόμπερτ Σούμαν. Ωστόσο, και με βάση πιο πρόσφατες μελέτες για τη δημιουργικότητα και την ψυχική ασθένεια (Creativity and mental health: A profile of writers and musicians, 2007· Flight from Wonder: An Investigation of Scientific Creativity, 2014), αυτή η σύνδεση θα μπορούσε κάλλιστα να είναι απλώς υποθετική: υπάρχουν δημιουργικοί άνθρωποι με ψυχική ασθένεια, αλλά, κατά γενικό κανόνα, οι δημιουργικοί άνθρωποι δεν υποφέρουν από προβλήματα ψυχικής υγείας. Οι δημιουργικοί άνθρωποι έχουν απλώς δημιουργικές διαδικασίες που διαφέρουν από εμάς των υπολοίπων. Για παράδειγμα, στο βιβλίο του Flight from Wonder, ο Αλμπερτ Ρόθενμπεργκ παίρνει συνεντεύξεις από 45 άτομα που βραβεύτηκαν με το βραβείο Νόμπελ για τις δημιουργίες τους και κανένας από αυτούς δεν πάσχει από ψυχική ασθένεια. Ομοίως, είναι αποδεκτό ότι απαιτείται ένα ορισμένο επίπεδο ψυχικής σταθερότητας για την παραγωγή δημιουργικών αποτελεσμάτων. Με άλλα λόγια, η σχέση μεταξύ δημιουργικότητας και τρέλας δεν θα μπορούσε παρά να είναι φανταστική· αυτό όμως που θα μπορούσε να συνδεθεί είναι η δημιουργικότητα και η ψυχική υγεία.

Εναλλακτικά, η εμπειρία του να ζεις με σχιζοφρένεια ή να έχεις υποφέρει από αυτήν ή από ιδεοψυχαναγκαστικές διαταραχές, εμπεριέχει όχι μόνο επεισόδια που χαρακτηρίζονται από έντονο κίνητρο, αυτοπεποίθηση και εγωκεντρικότητα, αλλά και ένα μη συμβατικό όραμα της πραγματικότητας, το οποίο δυνητικά θα αποτελούσε μια καλή πηγή φαντασίας και έμπνευσης για νέες ανακαλύψεις και τομές. Επιπλέον, τα άτομα που ζουν με ψυχική ασθένεια ξεφεύγουν από τους κοινωνικούς ή πολιτισμικούς περιορισμούς και τείνουν να απομακρύνονται από τις κοινωνικά καθιερωμένες, γενικές πεποιθήσεις ή κομφορμισμούς, γεγονός που θα μπορούσε επίσης να πυροδοτήσει τη δημιουργικότητα.

Ακολουθώντας αυτήν την προσέγγιση, το IME είχε ως στόχο να ενώσει και τα δύο μέρη της δημιουργικής διαδικασίας για



μια άνευ προηγουμένου καλλιτεχνική συνεργασία: τα εξαιρετικά δημιουργικά άτομα (αναδυόμενοι καλλιτέχνες) και την ασυμβατότητα και έμπνευση (συνθέτες). Δημιούργησε τις απαραίτητες προϋποθέσεις για μια μουσική δημιουργία χωρίς περιορισμούς, όπου οι καλλιτέχνες δημιούργησαν ποίηση βαθιά ριζωμένη στην πραγματικότητα της ζωής με θέματα ψυχικής υγείας.

Η μεθοδολογία που χρησιμοποιήθηκε καθ' όλη τη διάρκεια αυτής της συνεργασίας ήταν η συμπαραγωγή. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι, αν θέλουμε να μιλήσουμε για την ψυχική ασθένεια, πρέπει να ακουστούν τα άτομα που ζουν με προβλήματα ψυχικής υγείας. Σε αντίθεση με μια πατερναλιστική προσέγγιση, η σύμπραξη του έργου IME πιστεύει ότι τα άτομα με ζητήματα ψυχικής υγείας πρέπει να συμπεριλαμβάνονται στη διαδικασία της καλλιτεχνικής δημιουργίας και τόσο οι αναδυόμενοι καλλιτέχνες όσο και οι συνθέτες με θέματα ψυχικής υγείας, βρήκαν τον τρόπο να επωφεληθούν από τις εμπειρίες ο ένας του άλλου κατά τη διάρκεια των μουσικών συναντήσεων του IME.

Παρόλο που ο κύριος στόχος δεν ήταν αυτός, η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε μειώνει το στίγμα, αυξάνει την ευαισθητοποίηση, δημιουργεί κατανόηση και γεννά γνώση γύρω από άτομα που ζουν με προβλήματα ψυχικής υγείας.

Η Χριστίνα Τσαλίκη ανοίγεται και μοιράζεται τις σκέψεις και την έμπνευσή της πίσω από τα τραγούδια «Collateral» και «It's a Moveable Feast»

<https://www.ime-project.com/ime-artist-christina-tsaliki-opens-up-about-her-thoughts-and-inspiration-behind-the-songs-collateral-and-its-a-moveable-feast/>

Μουσικές συναντήσεις του Νάτσο Πράδα, ενός από τους Ισπανούς Καλλιτέχνες:

<https://www.ime-project.com/music-therapy-workshop-by-nacho-prada/>

ΜΙΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΦΙΕΡΩΜΕΝΗ ΣΕ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΚΑΙ ΣΚΕΨΗ ΠΑΝΩ ΣΕ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ

Πολλοί καλλιτέχνες υποστήριξαν ότι η έμπνευση είναι το βασικό κίνητρο της δημιουργικότητας. Το στάδιο έμπνευσης του έργου IME ήταν κρίσιμο για την επακόλουθη ανάπτυξή του και ξεκίνησε με την ΕΝΔΟ ΜΟΥΣΙΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ (INTRO MUSIC WEEK).

Οι αναδυόμενοι καλλιτέχνες είχαν την ευκαιρία να ταξιδέψουν στην Ισπανία και να συναντηθούν και να συνεργαστούν με άλλους καλλιτέχνες που ήρθαν από την Ελλάδα, το Βέλγιο και την Ισπανία. Κατά τη διάρκεια αυτής της εβδομάδας, οι αναδυόμενοι καλλιτέχνες επωφελήθηκαν από τις εμπειρίες των διεθνών συναδέλφων τους.

Η ΕΝΔΟ Μουσική Εβδομάδα σχεδιάστηκε για αναδυόμενους καλλιτέχνες. Ήταν μια ευρωπαϊκή πρωτοβουλία για να μάθουν πώς να τα καταφέρνουν στη μουσική βιομηχανία, να ανταλλάξουν ιδέες για εναλλακτικές διαδικασίες δημιουργίας και νέα επιχειρηματικά μοντέλα, να επωφεληθούν από τις εμπειρίες των διεθνών συναδέλφων τους με άλλους αναδυόμενους καλλιτέχνες, να αποκτήσουν εργαλεία για να σκέφτονται με εναλλακτικούς τρόπους, να επωφεληθούν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο από την μοναδική εμπειρία του IME και να παρουσιάσουν τα έργα τους μπροστά σε οπαδούς και ανθρώπους με επιρροή.

Ήταν η τελευταία προπαρασκευαστική δραστηριότητα, που έκλεισε τον κύκλο της έμπνευσης. Μετά, οι συνθέτες με ψυχική ασθένεια συνέχισαν να γράφουν και να εμπνέουν τραγούδια με βάση την εμπειρία τους και οι αναδυόμενοι καλλιτέχνες επωφελήθηκαν από ό,τι έμαθαν για τις εναλλακτικές δημιουργικές διαδικασίες και το μάρκετινγκ.

Κατά τη διάρκεια αυτής της πενήμερης εκπαίδευσης, οργανώθηκαν πειραματικές μουσικές συναντήσεις, που βοήθησαν τους καλλιτέχνες να προσδιορίσουν την πραγματικότητα που έζησαν οι συνθέτες, να αποσπαστούν από αυτήν και τελικά να τη μεταφέρουν με έναν πιο ισχυρό και δημιουργικό τρόπο στο κοινό.

Τρεις αναδυόμενοι καλλιτέχνες από κάθε χώρα: από την Ισπανία (οι Νάια, ο Νάτσο Πράδα, οι Grounded Theory και οι Ρομπέρ & λος Οπτιμίστας), την Ελλάδα (η Κατερίνα Πιπιλή, ο Νάσος Πολυζωίδης και ο Γιάννης Μπαϊρακτάρης) και το Βέλγιο (η Κλοέ Νολς, ο Τόμας Βέρμπρουκ και ο Κορνήλ Μύλε) ταξίδεψαν στο Βαγιαδολίδ της Ισπανίας από τις 10 έως τις 14 Φεβρουαρίου 2020 και εκτός από τη διοργάνωση μιας συνάντησης αυτοσχεδιασμών με επικεφαλής τον Έλληνα μουσικό Χρήστο Κλαδά και μια δωρεάν συναυλία όπου έπαιξαν μια σειρά τραγουδιών από το ρεπερτόριό τους, παρακολούθησαν μαθήματα από ειδικούς (master classes) και εργαστήρια για τη σύνθεση, τη μουσική δημιουργία και το management:

Ο Σων Μάρχολμ, τραγουδοποιός και τραγουδιστής του ισπανικού συγκροτήματος Dinero (Χρήμα) διεξήγαγε μια μονοήμερη συνάντηση για τη μουσική δημιουργία, η διαχείριση του 3Notes διεξήγαγε άλλη μια για το μάρκετινγκ και ο Χρήστος Κλαδάς εξερεύνησε όλους τους τομείς της μουσικής δημιουργίας, από την πιο καλλιτεχνική έως πιο τεχνική, μέσω των εμπορικών και οικονομικών τους διαστάσεων. Επιπλέον, καθένας από τους 9 μουσικούς διοργάνωσε από ένα εργαστήριο για τους υπόλοιπους συμμετέχοντες με σκοπό να μοιραστούν και να σχολιάσουν τις διαφορετικές πραγματικότητές τους και τις διαδικασίες δημιουργίας τους.

Η Μουσική Εβδομάδα πρόσθεσε στην ατομική δημιουργία και σύνθεση των μουσικών κάποια κλειδιά για να καθοδηγήσουν τις δημιουργίες τους, που αποκρυσταλλώθηκαν στα τελικά τραγούδια και στις συναυλίες.

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ΜΟΥΣΙΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ μπορείτε να βρείτε εδώ:

<https://www.ime-project.com/intro-music-week/>



ΣΤΑΔΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ

Για ένα έργο όπως το Introspection Music Experience, ένα Στάδιο Εμπνευσης είναι ζωτικής σημασίας για την επακόλουθη ανάπτυξή του. Ήταν το στάδιο όπου καλλιτέχνες και συνθέτες συνεργάστηκαν και οι καλλιτεχνικές δημιουργίες άρχισαν να ζωντανεύουν. Διοργανώθηκαν συναντήσεις για την υποστήριξη αυτής της συνεργασίας, τις οποίες ονομάσαμε «Τα ΕΝΔΟ Μουσικά Εργαστήρια» (INTRO Music Labs).

Κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης των INTRO Music Labs, καλλιτέχνες και συνθέτες από κάθε χώρα είχαν την ευκαιρία να συναντηθούν, να ανταλλάξουν απόψεις, να μοιραστούν ιστορίες για τις προκλήσεις ψυχικής υγείας και να πραγματοποιήσουν τις συναντήσεις της έμπνευσης. Η συζήτηση για τη μουσική και την ψυχική υγεία αποτέλεσε την κύρια πηγή έμπνευσης, η οποία οδήγησε στον τελικό σχηματισμό των τραγουδιών. Ο στόχος των INTRO Music Labs ήταν η παραγωγή 4 τραγουδιών και των βίντεο κλιπ ή / και των στίχων τους.

Μετά το στάδιο της έμπνευσης, το στάδιο της δημιουργίας ξεκίνησε με το «Πειραματικό πρόγραμμα ενδοσκόπησης». Ήταν το δεύτερο βήμα αυτής της δημιουργικής συνεργασίας· ό, τι είχε προηγουμένως καλλιεργηθεί, τώρα πήρε σάρκα και οστά. Η προσέγγιση, οι δραστηριότητες και οι τεχνικές που καθορίστηκαν στο Πρόγραμμα Πειραματικής Ενδοσκόπησης, χρησιμοποιούνται τώρα από συνθέτες και αναδυόμενους καλλιτέχνες, προκειμένου να υλοποιήσουν τις συν-δημιουργίες τους. Για να υποστηρίξουν τη δημιουργική διαδικασία και να επωφεληθούν από αυτήν τη μοναδική συνεργασία, οι καλλιτέχνες και οι συνθέτες βασίζονται στην υποστήριξη ενός Καλλιτεχνικού Διευθυντή. Η γνώση του πάνω στο μουσικό πεδίο και τις τεχνικές οπτικής δημιουργίας υποστήριξε και καθοδήγησε τους μουσικούς ώστε να επενδύσουν μουσικά τις εμπειρίες, τα συναισθήματα ή τις σκέψεις που είχαν αναδυθεί προηγουμένως στα «INTRO Music Labs». Μέχρι το τέλος αυτού του σταδίου, τα γκρουπ ολοκλήρωσαν, ηχογράφησαν και επεξεργάστηκαν τα τέσσερα τραγούδια.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα Intro Music Labs, το Πρόγραμμα Πειραματικής Ενδοσκόπησης, τις μεμονωμένες συναντήσεις και τις δραστηριότητες που πραγματοποιήθηκαν, κατεβάστε το εγχειρίδιο εργασίας IME:

<https://www.ime-project.com/wp-content/uploads/2021/03/IME-BOOKLET-final.pdf>

Η έμπνευση στη μουσική χρησιμοποιώντας συνεργατικές μεθοδολογίες / το στίγμα. Ενημερωτικό δελτίο 2

https://mailchi.mp/47ea217bf324/newsletter2_en



Inspiration in music using collaborative methodologies

The IME project seeks to link people with mental health needs with performing artists, to create new musical compositions together. The aim is to produce media that contains authentic representations of the diverse experiences of people with mental health in a collaborative way. The collaborative steps that artists usually follow are: Dialogue, Familiarity, Collective consciousness and Engaging difference in perspective. It is not always easy to collaborate but the whole procedure is very interesting as different perspectives meet and music have to be created. Artists through the collaborative process gain important experience and benefits like their personal growth, the development of their personal relationships, they expand their network and the most valuable, they create something through cooperation that they could never discover alone.

According to Csikszentmihalyi's theory of flow (1996), Sawyer (2006b, 2007) groups performing at the peak of their creative experiences attain a collective state of mind which he calls group flow. In his view, the conditions that favor group flow are:

- a clear goal that serves as a focus for the group, but that is open-ended enough for innovation to emerge, i.e. an optimal balance between structure and improvisation
- close listening and complete concentration
- a sense of autonomy and control on part of each member, and at the same time
- deep relatedness and flexibility in balancing one's own voice with the voice of the group



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ IME ΣΤΗΝ ΙΣΠΑΝΙΑ

Στην Ισπανία, όπως και στις άλλες δύο χώρες, ακολουθήσαμε την κεντρική μεθοδολογία του έργου: τη συμπαραγωγή, όπου άτομα που ζουν με προκλήσεις ψυχικής υγείας από το Κέντρο Ημέρας Φροντίδας «20 metros» πήραν μέρος στις διαδικασίες της έμπνευσης και της καλλιτεχνικής δημιουργίας, και τόσο οι αναδυόμενοι καλλιτέχνες όσο και οι συνθέτες βρήκαν τον τρόπο να επωφεληθούν ο ένας από τον άλλο.

Η συμπαραγωγή έχει πολλές δυνατότητες και τις εξερευνήσαμε όλες:

GROUNDLED THEORY

Στην Ζαμόρα, με τη συνεργασία των Grounded Theory, δημιουργήθηκε μια αναδυόμενη ομάδα λίγους μήνες πριν από την έναρξη του έργου IME. Μας ενέπνευσαν να υποβάλουμε αυτήν την πρόταση και μας έπεισαν για τα οφέλη της συνεργασίας καλλιτεχνών με και χωρίς προβλήματα ψυχικής υγείας. Η ομάδα συναντιόταν μία φορά την εβδομάδα από το 2019 έως την έναρξη της καραντίνας λόγω της πανδημίας COVID-19. Δημιούργησαν και παρήγαγαν το τραγούδι, «Una y Otra Vez»

ακούστε το τραγούδι εδώ: <https://www.ime-project.com/our-songs/>

Η Κλαούντια Σεράνο (Claudia Serrano), καλλιτεχνική διευθύντρια και μέλος των Grounded Theory, μας λέει για τα σκαμπανεβάσματα των συναντήσεων της συμπαραγωγής. Στην συνέντευξή της στοχάζεται για τη δύναμη της μουσικής και της δημιουργικότητας και για την ανεπιφύλακτη πίστη στις ικανότητες των άλλων, και εξηγεί καλύτερα από οποιονδήποτε τα στάδια της έμπνευσης και δημιουργίας του έργου, με έναν απόλυτα σαφή τρόπο: «Είμαστε όλοι πρώτα μουσικοί», δηλώνει αμέσως μόλις αρχίζει.

Η συνέντευξη της Κλαούντια: Δεν υπάρχουν εμπόδια που σχετίζονται με την ασθένεια, υπάρχει «μόνο» μουσική.

<https://www.ime-project.com/there-are-no-barriers-related-to-the-illness-theres-only-music/>

Ο ΝΑΤΣΟ ΠΡΑΔΑ

Στο Βαγιαδολίδ, ο Νάτσο Πράδα, ένας νεαρός, πρώην μουσικός που εξερευνά όπως όλοι τους παλιούς τοπικούς ήχους και μεταδίδει την αγάπη του για τις παραδόσεις από το πρώτο λεπτό που τον συναντάς, είναι επίσης μουσικοθεραπευτής. Η προσέγγισή του επικεντρώθηκε στο να συναντά τους συνθέτες και να τους γνωρίζει, παρέχοντας παράλληλα τον κατάλληλο χώρο για να εκφραστούν, να αισθανθούν ελεύθεροι να συνεισφέρουν και να ανακαλύψουν τη δύναμη της μουσικής. Εφτασε σε κάθε συνεδρία, μια φορά την εβδομάδα επί έξι μήνες, με πολλά όργανα, μερικά από τα οποία είχε φτιάξει ο ίδιος και ξεκινούσε τη συνεδρία με τη δημιουργία ρυθμών από όλους μαζί. Οι συναντήσεις του προσέλκυαν συνθέτες με ζητήματα ψυχικής υγείας που ποτέ δεν είχαν δώσει προσοχή στη μουσική και όλοι αναπτύχθηκαν από συνεδρία σε συνεδρία, μαθαίνοντας ο ένας από τον άλλον. Στο τέλος των συναντήσεων, ο Νάτσο διέθετε όλο το υλικό που απαιτείται για τη δημιουργία του τραγουδιού «Quiérete» (Ν' αγαπάς τον εαυτό σου)

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ: Ακούστε το τραγούδι του Νάτσο που αντικατοπτρίζει την αποδοχή και την ενδυνάμωση, εδώ:

<https://www.ime-project.com/our-songs/>

Συνέντευξη με τον Νάτσο Πράδα

<https://www.ime-project.com/category/interviews/>

<https://vimeo.com/560361031>

ΝΑΪΑ

Ηταν η πρώτη φορά για τους Νάια, που συνεργάστηκαν με άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας. Στις συναντήσεις συν-δημιουργίας τους επικεντρώθηκαν στο να γνωριστούν μεταξύ τους, να μιλήσουν, ενώ παράλληλα εξερευνούσαν τραγούδια και ρυθμούς. Ο Ντανιέλ Γκ. Λαγκούναρ είναι ο τραγουδοποιός και τραγουδιστής των Νάια, ο οποίος εμπνεύστηκε από την εμπειρία των συναντήσεων και τελικά δημιούργησε το «Luna Llena» (Πανσέληνος). Στα τραγούδια του μιλά συνήθως για αυτό που αισθάνεται - μας φέρνουν στον εσωτερικό του κόσμο, και στο «Luna Llena» έχει τη δύναμη να μας οδηγήσει σε ένα εξωπραγματικό, δίκαιο και όμορφο μέρος όπου το φεγγάρι λάμπει για όλους και ένα ζευγάρι το κοιτά σαν να μην υπάρχει τίποτα άλλο στον κόσμο. Μιλάει για μια στιγμή που κάποιος ονειρεύεται, κάποιος που αισθάνεται μόνος και θα 'θελε να έχει κάποιον στο πλευρό του. Οι συναντήσεις συμπαραγωγής δεν τελείωσαν με την ηχογράφηση του τραγουδιού. Οι συνθέτες συμμετείχαν σε κάποιες επιπλέον συναντήσεις για να σχεδιάσουν το βίντεο κλιπ. Ζωγράρισαν τα συναισθήματά τους και ο Ντανιέλ χρησιμοποίησε τα σχέδιά τους για να δημιουργήσει ένα βίντεο κλιπ κινούμενων σχεδίων.

Συνέντευξη με τον Ντανιέλ Γκ. Λαγκούναρ, τραγουδοποιό και τραγουδιστή των Νάια, όπου μιλάει για τη δημιουργία του τραγουδιού «Luna Llena»:

<https://www.ime-project.com/category/interviews/>

<https://vimeo.com/560361387>

ΟΙ ΡΟΜΠΕΡ & ΛΟΣ ΟΠΤΙΜΙΣΤΑΣ

Οι Ρομπέρ & λος Οπτιμίστας, επίσης από το Βαγιαδολίδ, διοργάνωσαν συναντήσεις με συνθέτες με θέματα ψυχικής υγείας στις οποίες πραγματοποιήθηκε ολόκληρη η διαδικασία, από τη δημιουργία του τραγουδιού, έως την ηχογράφηση. Στο στούντιο ηχογράφησης, χρειάστηκε να πηγαίνουν εναλλάξ λόγω των περιορισμών του COVID-19 και του αριθμού των ατόμων που χρειαζόνταν για το ρεφραίν. Οι συναντήσεις πραγματοποιήθηκαν στο Κέντρο 20 Metros του ιδρύματος Intrás, όπου ο Ρομπέρ, ο τραγουδοποιός και τραγουδιστής των Ρομπέρ & λος Οπτιμίστας, πηγαίνει καθημερινά. Ο Αλ Καρμόνα, δραστήριο μέλος της μπάντας κατά τη διάρκεια των συναντήσεων, στη συνέντευξή του εξηγεί πώς δημιουργούν τα τραγούδια τους και πώς το γεγονός ότι η ζωή με συμπτώματα ψυχικής υγείας δεν αποτελεί πρόβλημα για τη δημιουργία μουσικής. Ο Ρομπέρ είναι πολύ καλός μουσικός και πολύ καλός κιθαρίστας, το ρεπερτόριο είναι βασικά δικό του, δικές του οι ιδέες και δικά του τα τραγούδια. Οι στίχοι του τραγουδιού «Vamos despiertando» (Ξυπνάμε), γράφτηκαν από τον Ρομπέρ και τους συναδέλφους του στον παιδικό σταθμό. Κάποιους στίχους έγραψαν οι μεν και κάποιους οι δε. Ο Ρομπέρ ολοκλήρωσε το «παζλ» προσθέτοντας τη μελωδία και οι υπόλοιποι Οπτιμίστας ενορχήστρωσαν το τραγούδι. Στο τελευταίο γραπτό μήνυμα που λάβαμε αμέσως μετά τη δημοσίευση του βίντεο κλιπ., μας γράφει ο Αλ Καρμόνα: «Το τραγούδι Vamos Despiertando είναι πολύ καλό, έχει ψυχή»,

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ: Ο Αλ Καρμόνα μιλάει για την ταυτότητα των Ρομπέρ & λος Οπτιμίστας και για το πώς η εγγύτητα με τις ψυχικές ασθένειες επηρεάζει τα τραγούδια τους, εδώ:

<https://www.ime-project.com/al-carmona-reflects-upon-the-identity-of-rober-y-los-optimistas-rober-and-the-optimistic-people-and-how-proximity-to-mental-illness-influences-their-songs/>.



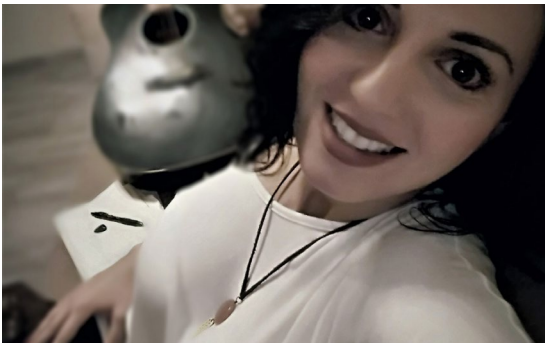
ΤΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΙΜΕ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Η ελληνική ομάδα (οι μουσικοί, οι στι χουργοί και ο καλλιτεχνικός διευθυντής, κ. Χρήστος Κλαδάς), πραγματοποίησε συνολικά 30 συναντήσεις, κατά τη διάρκεια του σταδίου Εμπνευσης και Δημιουργίας του έργου ΙΜΕ. Κατά τη διάρκεια του εργαστηριακού προγράμματος INTRO, οι καλλιτέχνες ενθαρρύνθηκαν να εκφραστούν καλλιτεχνικά ως άτομα, με αποτέλεσμα, η επικοινωνία και η συνεργασία τους με τον καλλιτεχνικό διευθυντή να είναι πραγματικά ομαλή. Μερικά τεχνικά και πρακτικά προβλήματα κατά τη διάρκεια του σταδίου της δημιουργίας αντιμετωπίστηκαν μεθοδικά, με υπομονή και επαγγελματισμό.

Οι συναντήσεις, καθώς και οι ηχογραφήσεις πραγματοποιήθηκαν στο στούντιο του Εθνικού Ωδείου Ηλιούπολης, στην Αθήνα. Οι καλλιτέχνες συνεργάστηκαν για την παραγωγή και των τεσσάρων τραγουδιών. Ο Γιάννης έπαιξε μπάσο και τρομπόνι, μαζί με τον συνάδελφο μουσικό Γιώργο Αρναούτη που υποστήριξε την ομάδα ως ντράμερ. Ο Νάσος έπαιξε μπάντζο και γιουκαλίλι, ενώ ο Χρήστος Κλαδάς σαξόφωνο. Μια τέτοια αλληλεπίδραση ενδυναμώνει τον στόχο της καλλιτεχνικής έκφρασης και της δημιουργικής συνεργασίας, ενώ αντανακλά περαιτέρω τον στόχο του ΙΜΕ να ξεκινήσει έναν διάλογο και να μοιραστεί συναισθήματα μέσω της μουσικής.

Κατά την πρώτη συνάντηση, οι συμμετέχοντες συστήθηκαν και μίλησαν για τις προσδοκίες τους από το έργο. Ο κ. Κλαδάς περιέγραψε το πρόγραμμα, τα διάφορα στάδια, τους στόχους και τη φιλοσοφία του έργου. Επιπλέον, παρουσίασε δύο τραγούδια ως παραδείγματα των καλλιτεχνικών στόχων του ΙΜΕ. Τα εν λόγω παραδείγματα αναλύθηκαν και συζητήθηκαν σε βάθος.

Για τη δεύτερη συνάντηση, κάθε συνθέτης ετοίμασε από δύο παραδείγματα τραγουδιών για τις προκλήσεις της ψυχικής υγείας. Κατά την τρίτη συνάντηση, οι ερμηνευτές έπρεπε να παρουσιάσουν τα δικά τους δύο παραδείγματα, τα οποία επίσης αναλύθηκαν και συζητήθηκαν σε βάθος. Στο τέλος αυτής της συνεδρίας, οι συνθέτες και οι ερμηνευτές χωρίστηκαν σε ζευγάρια και ζητήθηκε από κάθε ζευγάρι να ξεκινήσει να εργάζεται για τη σύνθεση δύο διαφορετικών τραγουδιών. Στη συνέχεια, κάθε ζευγάρι συνεργάστηκε ξεχωριστά με τον κ. Κλαδά πάνω στις ιδέες που είχε. Όλα τα ζευγάρια κλήθηκαν να παρουσιάσουν τις τελικές εκδόσεις των δύο τραγουδιών τους στην τελευταία συνάντηση. Οι ερμηνευτές έφεραν τις πλήρεις παρτιτούρες τους όπως και ενορχηστρώσεις midi, έτοιμες για να χρησιμοποιηθούν στη διαδικασία ηχογράφησης. Οι συνθέτες έφεραν το έργο τους



ξεκάθαρα γραμμένο σε ηλεκτρονική μορφή, κατάλληλο για χρήση στο στούντιο (γραμματοσειρά, μέγεθος, απόσταση κ.λπ.). Και φυσικά, οι ερμηνευτές έπρεπε να είναι επίσης προετοιμασμένοι για να ερμηνεύσουν τα τραγούδια.

Συνέντευξη με τον Νάσο Πολυζωίδη, ένα από τους καλλιτέχνες του IME: <https://www.youtube.com/watch?v=Z6QBQzokPCg>
<https://www.ime-project.com/category/interviews/page/2/>

Κάθε ερμηνευτής παρουσίασε δύο τραγούδια. Η Χριστίνα ήταν η συνθέτης των τραγουδιών του Νάσου και της Κατερίνας, ενώ η Αζάτ ενός από τα τραγούδια του Γιάννη. Αφού άκουσε προσεκτικά και τα έξι τραγούδια, ο καλλιτεχνικός διευθυντής επέλεξε τα τέσσερα τελικά τραγούδια.

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ: Η καλλιτέχνης του IME Αζάτ Χελβατζιάν μοιράζεται την πηγή της έμπνευσης πίσω από τα τραγούδια - «Το Τέρας» & «Η Αγάπη όλα τα νικά»

<https://www.ime-project.com/ime-artist-azat-chelvatzian-shares-her-source-of-inspiration-behind-the-songs-to-teras-i-agapi-ola-ta-nika/>

Το επόμενο βήμα ήταν η ηχογράφηση των τραγουδιών. Οι ερμηνευτές και ο καλλιτέχνης συμφώνησαν να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους ως μουσικοί και για τα τέσσερα τραγούδια. Συνολικά, αφιερώθηκαν περίπου 48 ώρες στην εγγραφή και επεξεργασία. Κατά τη διάρκεια των ηχογραφήσεων, αναπτύχθηκε μια πολύ ζεστή, συνεργατική και γεμάτη έμπνευση σχέση μεταξύ των συμμετεχόντων πράγμα που αναμφίβολα ωφέλησε την τελική μορφή του καλλιτεχνικού προϊόντος. Ολόκληρη η ομάδα δούλεψε και για τα τέσσερα τραγούδια, ανταλλάσσοντας ιδέες και προσπαθώντας ο ένας να ανταποκριθεί στις προσδοκίες και τα οράματα του άλλου.

Βίντεο από τα παρασκήνια που καταγράφει τη διαδικασία της δημιουργίας που προέκυψε κατά τις συναντήσεις συν-δημιουργίας.

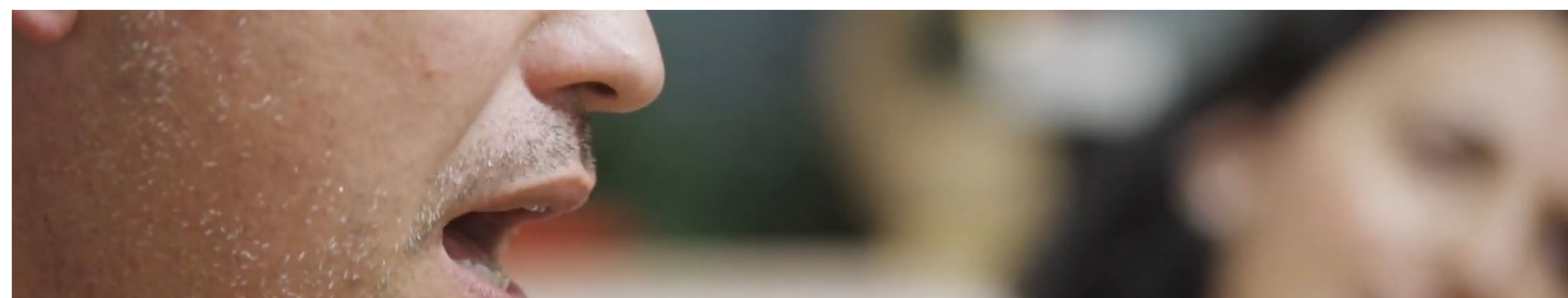
<https://www.ime-project.com/backstage-video-of-the-process-of-producing-and-recording-songs-in-greece-it-captures-the-creative-process-resulted-from-the-artists-warm-collaboration/>

<https://www.youtube.com/watch?v=YIDJcOhFc9k>

Ολόκληρο το πρόγραμμα των Μουσικών Εργαστηρίων (INTRO Music Lab) φιλογραφήθηκε από τον σκηνοθέτη των βίντεο μουσικής και στίχων, Γιώργο Κτιστάκη, ο οποίος επίσης κινηματογράφησε όλη τη δημιουργική σκηνή (Experimental Introspection – Πειραματική Ενδοσκόπηση). Παρών σε όλα τα στάδια του έργου (έμπνευση & στάδιο δημιουργίας, ηχογράφηση και μίξη), ο Γιώργος έγινε επίσης μέλος της δημιουργικής ομάδας. Οι καλλιτεχνικοί στόχοι του έργου τού αναλύθηκαν εκτενώς, και είχε την ευκαιρία να συζητήσει με τους καλλιτέχνες για τα οράματά τους, τις στιλιστικές προτιμήσεις τους και το πιο σημαντικό, τις επιθυμίες τους για τα βίντεο. Αποτέλεσμα όλης αυτής της διαδικασίας ήταν να καταφέρει να φιλογραφήσει έναν μεγάλο αριθμό πλάνων, τα οποία αργότερα χρησιμοποιήθηκαν για το ντοκιμαντέρ που παρήχθη στο τέλος του έργου.

Περισσότερες πληροφορίες για τις μουσικές συναντήσεις στην Ελλάδα εδώ:

<https://www.ime-project.com/final-song-list-of-imes-greek-participation-completed/>



ΤΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ IME ΣΤΟ ΒΕΛΓΙΟ

KRANKLAND / Ο Τόμας Βέρμπρουκ ήταν ο πρώτος που φιλοξενήθηκε και επιμορφώθηκε στο KAOS. Ξεκίνησε με αυτοσχεδιασμούς με το δικό μας (in-house) μουσικό σύνολο «Black Fuel Ensemble». Επαιξε μαζί τους σε μια ελεύθερη βραδιά στο Αίθριο του PSC (νοσοκομείο) και στη συνέχεια έκανε αρκετές ηχογραφήσεις με κάποιους που γνώρισε κατά τη διάρκεια της διαμονής του. Χρησιμοποίησε αυτές τις ηχογραφήσεις ως δείγματα για τα τραγούδια του. Συνέχισε να εργάζεται πάνω σε αυτά από το σπίτι.

Ο δεύτερος καλλιτέχνης που φιλοξενήθηκε και επιμορφώθηκε ήταν ο Κορνήλ Μύλε. Ξεκίνησε με την διοργάνωση ενός μουσικού εργαστηρίου υπό την καθοδήγησή του, στο ποίο συμμετείχαν ορισμένα άτομα με ψυχιατρική ευπάθεια που ζούσαν στο PSC ή στον Ξενώνα Φιλοξενίας. Στη συνέχεια συμμετείχε σε διάφορες δραστηριότητες που διοργάνωσε το νοσοκομείο και είχε πολλές άτυπες συναντήσεις που τον ενέπνευσαν στα τραγούδια του. Συνέχισε να εργάζεται πάνω στο υλικό με τη μπάντα του, Σλόου Λη.

Για την Κλοέ Νολς δυστυχώς δεν μπορούσε να πραγματοποιηθεί η φιλοξενία in vivo λόγω των περιορισμών της πανδημίας και κατά συνέπεια οι συναντήσεις οργανώθηκαν διαδικτυακά.

Και οι τρεις Μουσικοί συμμετείχαν στην Εβδομάδα Μουσικής INTRO στο Βαγιαδολίδ. Όταν ξεκίνησαν τα μέτρα της καραντίνας στο Βέλγιο, κάναμε διαδικτυακές συναντήσεις δυο φορές την εβδομάδα για να μιλήσουμε για το έργο, τα ευρήματά τους, τις ερωτήσεις, τις σκέψεις, τα συναισθήματα,... και να προσπαθήσουμε να προσαρμοστούμε και να προσαρμόσουμε το έργο σε αυτήν την νέα και εξαιρετικά ασυνήθιστη κατάσταση της πανδημίας.

Οργανώθηκαν τρεις διαδικτυακές ομιλίες, με θέμα τη δημιουργική διαδικασία και για να γίνει μια συζήτηση πάνω στην εμπειρία της συνεργασίας με άτομα που ζουν με συμπτώματα ψυχικής υγείας. Σε αυτές τις ομιλίες, οι καλλιτέχνες μπορούσαν να προσκαλέσουν (αρκετούς) καλεσμένους για να δώσουν μια διάλεξη, μια συνέντευξη ή για να συμμετάσχουν σε μια συζήτηση. Μεταδόθηκαν ζωντανά από το Μουσείο Dr. Guislain στη Γάνδη και μπορείτε να τις παρακολουθήσετε ξανά εδώ:



Ομιλία KAOS #1. Η μουσικός Κλοέ Νολς προσκαλεί για την πρώτη ομιλία τον ψυχαναλυτή και καθηγητή κλινικής ψυχολογίας Αμπε Γκέλντχοφ που μίλησε για την ψυχολογική ευπάθεια, την ψυχανάλυση και την τέχνη.

Παρακολουθήστε την ομιλία εδώ:

<https://www.ime-project.com/kaos-talk-1-29-01-2021/>

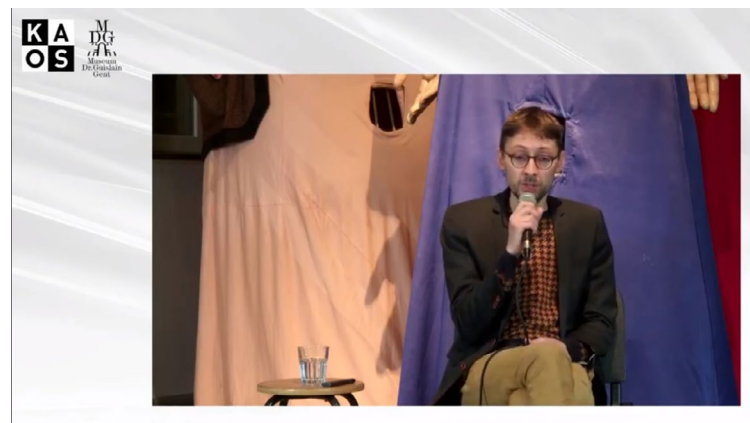
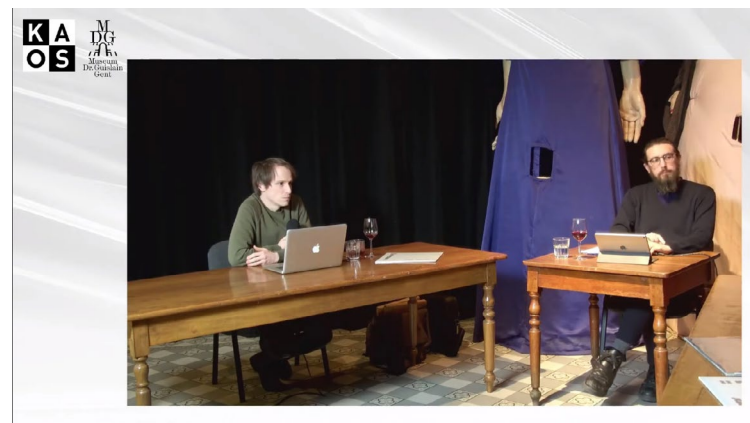
Ομιλία KAOS #2. Ο μουσικός του KRANKLAND προσκαλεί τον Φιλίπ Κόρτενς για μια διάλεξη με θέμα τον μουσικό / θεραπευτή Ζαν Χογιού.

Παρακολουθήστε την ομιλία εδώ:

<https://www.ime-project.com/kaos-talk-2-12-02-2021/>

Ομιλία KAOS #3. Ο μουσικός Κορνήλ Μύλε προσκαλεί τον Κιμ Νόοτ και άλλους για μια συζήτηση.

Παρακολουθήστε την ομιλία εδώ:



ΑΛΜΠΟΥΜ INTROSPEC- TION MUSIC EXPERIENCE: ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΚΑΙ ΒΙΝΤΕΟ ΚΛΙΠ

Κατά τη διάρκεια του δημιουργικού σταδίου του έργου IME, γράφτηκαν στίχοι, μελωδίες, ρυθμικά μοτίβα και αρμονίες με τη χρήση τεχνικών συμπαραγωγής και με την ψυχική υγεία να αποτελεί πάντα τον πυρήνα της έκφρασης των καλλιτεχνών.

Η γόνιμη συνεργασία μεταξύ των καλλιτεχνών οδήγησε σε ένα συλλογικό μουσικό άλμπουμ, το οποίο περιλαμβάνει όλα τα τραγούδια που δημιουργήθηκαν κατά τη διάρκεια του έργου. Το άλμπουμ κυκλοφόρησε στο Bandcamp, προκειμένου να ενδυναμώσει την εξωστρεφή στρατηγική του έργου και να ενθαρρύνει την αφήγηση αυθεντικών ιστοριών σχετικά με την ψυχική υγεία.

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την κυκλοφορία του άλμπουμ μπορείτε να βρείτε εδώ:

<https://www.ime-project.com/twelve-groups-from-spain-greece-and-belgium-sing-about-mental-health-in-the-collective-album-ime-which-was-released-today/>

Ακούστε το άλμπουμ Introspection Music Experience και κατεβάστε τα τραγούδια από εδώ:

<https://www.ime-project.com/our-songs/>

Η εδώ:

<https://introspectionmusicexperience.bandcamp.com/album/introspection-music-experience>

Παρακολουθείστε τα βίντεο κλιπ και τους βίντεο- στίχους εδώ:



ΤΑ ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΜΑΣ

1. Κορνήλ Μύλε & Σλόου Λη - Hello Jesus (Γεια σου Ιησού) (03:39)

Στίχοι/Μουσική: Κορνήλ Μύλε

Ερμηνεία: Κορνήλ Μύλε / Σλόου Λι

Το τραγούδι Hello Jesus μιλάει για κάποιον που πιστεύει ότι είναι ο Ιησούς. Είναι σύνθηρες για άτομα με ψύχωση να βιώνουν μια διαφορετική πραγματικότητα και να γίνονται κάποιος άλλος. Τρομακτικό, ή όχι; Τι νομίζετε; Υπάρχει λόγος να φοβόμαστε, ή είναι απλώς άγνοια; Το τραγούδι προσπαθεί να φωτίσει την προοπτική του ατόμου με ψύχωση και κάποιου άλλου που φοβάται

Δείτε το βίντεο εδώ: <https://youtu.be/XY1q1HAr3Sg>



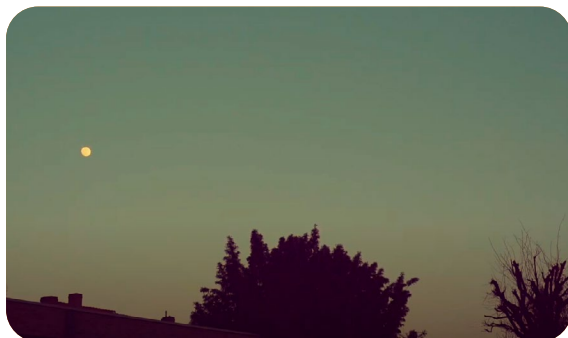
2. Κορνήλ Μύλε / Σλόου Λη - Holding The Line (Αναμένοντας στο ακουστικό) (04:00)

Στίχοι/Μουσική: Κορνήλ Μύλε

Ερμηνευτής: Κορνήλ Μύλε / Σλόου Λη

Αναμένετε στο ακουστικό σας ή όχι; Η τηλεφωνική γραμμή αντιπροσωπεύει την ιδέα της απόκρυψης συναισθημάτων και προβλημάτων ψυχικής υγείας από τον κόσμο. Το τραγούδι προσπαθεί να δημιουργήσει μια εικόνα ανθρώπων που υποφέρουν σε κάποιο απομονωμένο μέρος αυτής της κοινωνίας. Θέτει το ερώτημα γιατί υπάρχει μια κάποια διαφορά ανάμεσα στην εκμυστήρευση ή την μη εκμυστήρευση διαφόρων συναισθημάτων και προβλημάτων.

Δείτε το βίντεο-κλιπ εδώ: <https://youtu.be/r2ceYHLNgfo>



3. Κλοέ Νολς - Cassandra (Κασσάνδρα) (03:25)

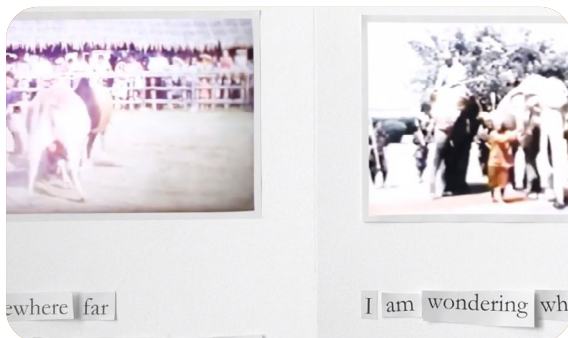
Στίχοι/Μουσική: Κλοέ Νολς

Ερμηνεία: Κλοέ Νολς

Σκηνοθεσία: Νικολάι Σπάντα (farhilda.be)

Το τραγούδι είναι γραμμένο από την οπτική γωνία ενός ατόμου που έχει ψύχωση και είναι μετά πιο ανοιχτό στην ιδέα της μετενσάρκωσης. Το τραγούδι περιγράφει το γλυκόπικρο συναίσθημα να αναγνωρίζεις μια ψυχή που έχεις συναντήσει στο παρελθόν, ενός ατόμου από άλλη ζωή, που σου δείχνει ένα κομμάτι του εαυτού σου που έχεις ξεχάσει.

Δείτε το βίντεο-κλιπ εδώ: https://youtu.be/hcwFhh_ZVO8



4. Κλοέ Νολς - Sky High (Στα ουράνια) (03:49)

Στίχοι/Μουσική: Κλοέ Νολς

Ερμηνεία: Κλοέ Νολς

Σκηνοθεσία: Νικολάι Σπάντα (farhilda.be)

Οι στίχοι εδώ αναφέρονται στην επίσκεψή μας στο Βαγιαδολίδ, τον Φεβρουάριο του 2020, όπου με συγκίνησαν οι πρώτες συναντήσεις με μερικούς ασθενείς. Συγκινήθηκα επίσης από κάποιες ωραίες συμπτώσεις. Για παράδειγμα, είδαμε πολλά παγώνια στο κεντρικό πάρκο του Βαγιαδολίδ. Το ζώο αυτό αντιπροσωπεύει πολλά για μένα προσωπικά και επίσης, σε ένα πιο εσωτερικό πλαίσιο, το παγώνι αναφέρεται στην αλήθεια και τη σοφία, δύο θέματα που συχνά με εμπνέουν να γράψω.

Δείτε το βίντεο-κλιπ εδώ: <https://youtu.be/tB1m9yq32Kw>



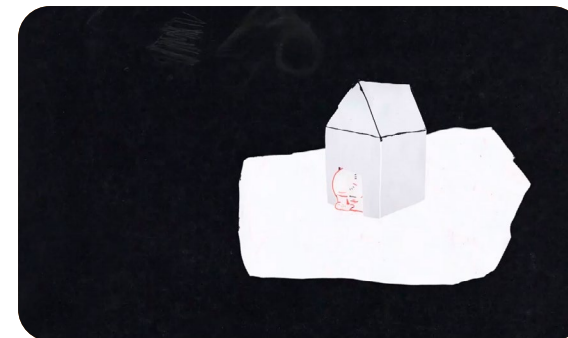
5. KRANKLAND – Εσπεράνς (Espérance) #1 (03:50)

Στίχοι/Μουσική: Τόμας Βέρμπρουκ

Ερμηνεία/συγκρότημα: KRANKLAND

«Καθώς παρακολουθούσα μια ελεύθερη σκηνή στο PSC Sint Alexius άκουσα την υπέροχη, εύθραυστη φωνή της Εσπεράνς να τραγουδάει ένα ιδιοσυγκρασιακό παραδοσιακό τραγούδι. Στο πνεύμα του Γκάβιν Μπράϊαρς ήθελα να δημιουργήσω ένα πολύ λιτό, μελαγχολικό αλλά πλούσιο σε υφή ηχοτοπίο γύρω από αυτήν τη φωνή. Πρόσθεσα την εναλλαγή των συγχορδιών και πολλή ατμόσφαιρα για να κάνω την Εσπεράνς να λάμπει ως τραγουδίστρια όπως της αξίζει. «

Δείτε το βίντεο-κλιπ εδώ: <https://youtu.be/yGXsUY1INBw>



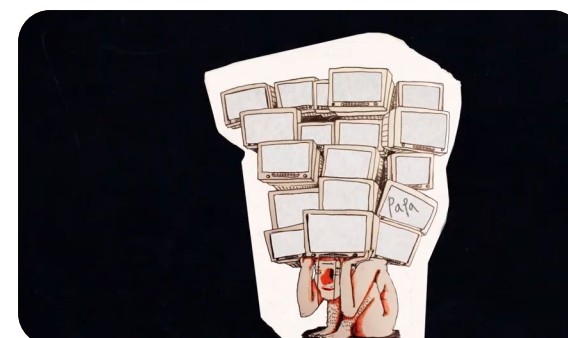
6. KRANKLAND - Sulekho (Σουλέκο) #2 (02:54)

Στίχοι/Μουσική: Τόμας Βέρμπρουκ

Ερμηνεία/συγκρότημα: KRANKLAND

«Όταν σου μιλάει η Σουλέκο, φαίνεται πολύ εσωστρεφής. Αλλά όταν συνεργάστηκα μαζί της σε ένα από τα εργαστήριά μου στο ΚΑΟΣ, ξαφνικά ξέσπασε σε μια πολύ ρυθμική γλώσσα. Είδα ένα πάρτι μέσα στα μάτια της. Με κάποιους στρεβλωμένους ήχους, όργανα φτιαγμένα στο σπίτι και με ένα δείγμα της φωνής της, προσπάθησα να αναδημιουργήσω αυτό το πάρτι ως αφιέρωμα στην έξοχη προσωπικότητά της που συνήθως παραμένει κρυμμένη από τον κόσμο».

Δείτε το βίντεο-κλιπ εδώ: <https://youtu.be/Ua4Zl7DSYl8>



7. Γιάννης Μπαϊρακτάρης – Το τέρας (02:44)

Μουσική: Γιάννης Μπαϊρακτάρης

Στίχοι: Αζάτ Χελβατζιάν

Βίντεο: Γιώργος Κτιστάκης

«Το τραγούδι «Το Τέρας» μιλάει για τους τρόπους με τους οποίους η κατάθλιψη μπορεί να επηρεάσει την καθημερινή ζωή ενός ανθρώπου, παίρνοντας τη μορφή ενός τέρατος. Συχνά, το τέρας καταφέρνει να παίρνει τον έλεγχο, κάνοντας τους ανθρώπους να αισθάνονται στάσιμοι και φοβισμένοι διαρκώς, ανίκανοι να εκπληρώσουν τα όνειρά τους. Στο ρεφραίν, ο στιχουργός περιγράφει τον καθημερινό αγώνα και πώς κάποιος καταφέρνει να σκοτώσει το τέρας, ακόμη και προσωρινά («τη μέρα το σκοτώνω, τη νύχτα με νικά»), και την επιθυμία να απελευθερωθεί εντελώς. Ωστόσο, ο αγώνας δεν θα σταματήσει μέχρι ο άνθρωπος να καταφέρει να πάρει τον έλεγχο της ζωής του και να βρει πάλι το δρόμο του».

Δείτε το βίντεο-κλιπ εδώ: <https://youtu.be/So-cvvBO16E>



8. Νάσος Πολυζωίδης – A Moveable Feast (Μια Κινητή Γιορτή) (04:33)

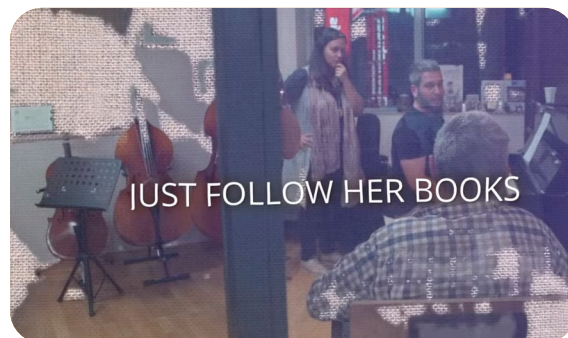
Συνθέτης: Νάσος Πολυζωίδης

Στιχουργός: Χριστίνα Τσαλίκη

Βίντεο: Γιώργος Κτιστάκης

«Η «Κινητή Γιορτή» είναι ένα τραγούδι για τον μελλοντικό και τον παρελθοντικό μας εαυτό· όπως λέει η Πλαθ «μέσα μου μια γριά, μέσα μου ένα κορίτσι». Το κύριο θέμα είναι ο φόβος του θανάτου, η γήρανση, καθώς και η λήθη και το μέλλον, ουσιαστικά ο φόβος του να (μην) ζεις αληθινά. Το τραγούδι εξερευνά το πώς μπορεί να βρεθεί το τελευταίο υπάρχον ίχνος του εαυτού μας στη μνήμη κάποιου ανθρώπου και πώς λειτουργούν τα σπίτια μας ως προσωπικά μουσεία, κάτι που κατά κάποιον τρόπο φάνηκε κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Η κύρια ιδέα είναι να ζει κανείς κάθε μέρα στο έπακρο, σαν να ήταν η τελευταία, όπως η γυναίκα που έφυγε από το σπίτι της προετοιμασμένη να μην επιστρέψει. Εν μέρει αναφέρεται σε άτομα που πάσχουν από άνοια, το τραγούδι προσπαθεί να μας ξυπνήσει, όπως ένα όνειρο ή ένας αρχέτυπος μύθος.»

Δείτε το βίντεο-κλιπ εδώ: <https://youtu.be/VnOrBzklGnc>



9. Γιάννης Μπαϊρακτάρης – Η Αγάπη Ολα τα Νικά (03:15)

Συνθέτης: Γιάννης Μπαϊρακτάρης

Στιχουργός: Αζάτ Χελβατζιάν

Το τραγούδι «Η Αγάπη Ολα τα Νικά» μιλά για το πώς η αγάπη μπορεί να κατακτήσει τα πάντα και να στηρίξει τους ανθρώπους στην καθημερινή τους μάχη ενάντια στις προκλήσεις της ψυχικής υγείας. Ο στιχουργός μας είπε ότι: «Μέσα από διάφορες καταστάσεις που έχω συναντήσει στη ζωή, μου δόθηκε η ευκαιρία να νιώσω τη θεραπευτική δύναμη που μπορεί να προσφέρει η αγάπη». Το τραγούδι έχει μια χαρούμενη και αισιόδοξη μελωδία.

Δείτε το βίντεο-κλιπ εδώ: <https://youtu.be/fnbFHnao6qQ>



10. Κατερίνα Πιπιλή - Collateral (Παράπλευροι) (03:55)

Στιχουργός: Χριστίνα Τσαλίκη

Συνθέτης: Κατερίνα Πιπιλή

Βίντεο: Γιώργος Κτιστάκης

Το Collateral είναι ένα τραγούδι για τη γενιά μας, για την ιδέα ότι δεν υπάρχει τόπος ή χρόνος, μόνο η ύπαρξη. Μια γενιά που ζει μια ζωή με θύματα. Αυτές οι σκέψεις εκφράζονται με έναν αισιόδοξο ρυθμό και ένα αναζωογονητικό τέμπο που έρχονται σε αντίθεση με τους στίχους. Το άλμα από το μιούζικαλ στην τραγωδία, το στίγμα της ψυχικής δυσφορίας και η κουλτούρα της αέναης, μερικές φορές ακόμη και «τοξικής» θετικότητας και η άρνηση αρνητικών σκέψεων ή συναισθημάτων, είναι ένα θέμα του τραγουδιού. Οι εξωπραγματικές και ανεκπλήρωτες προσδοκίες μιας γενιάς κατά τη διάρκεια της δεκαετίας της οικονομικής κρίσης, που ζει σε μια μετατραυματική, αλλά και προ-τραυματική εποχή, εξακολουθεί να αναρρώνει από ένα εθνικό τραύμα και ταυτόχρονα να προσαρμόζεται σε ένα νέο παγκόσμιο τραύμα αυτή τη φορά. Ωστόσο, τέτοιες συνθήκες μπορεί συχνά να οδηγήσουν σε μια ανθεκτική άνθιση και ανάπτυξη.

Δείτε το βίντεο-κλιπ εδώ: <https://youtu.be/R7DdOrAPP6w>



11. Ρομπέρ & λος Οπτιμίστας (συμμετοχή: φιλοξενούμενοι του Intrás) - Vamos Despertando (03:49)

Στίχοι/Μουσική: Ρομπέρ & λος Οπτιμίστας με τη συμμετοχή φιλοξενουμένων του INTRAS

Ερμηνεία: Ρομπέρτο Σάντσεθ «ΡΟΜΠΕΡ»

Βίντεο-κλιπ: Αλ Καρμόνα

Οι πρώτοι στίχοι του τραγουδιού λένε: «Αναγκαζόμαστε / να ζούμε μέσα σε ταινίες τρομακτικές / για εμάς τους ίδιους». Με αυτήν την σκληρή δήλωση ανοίγει ένα τραγούδι που δημιουργήθηκε από τους «Ο ΡΟΜΠΕΡ ΚΑΙ ΟΙ ΑΙΣΙΟΔΟΞΟΙ» με τη βοήθεια των φιλοξενούμενων του ιδρύματος INTRAS. Οι στίχοι δεν προέρχονται από ένα «κοινό» όραμα των ανθρώπων για τις ψυχικές διαταραχές, αλλά από την περιγραφή ορισμένων ανθρώπων για τα δικά τους συγκεκριμένα προβλήματα με την ασθένεια και τον τρόπο με τον οποίο τα καταφέρνουν και προσπαθούν να τα ξεπεράσουν. Μιλούν για το προχωράω παραπέρα, για την καθημερινή αναζήτηση της ευεξίας, για τις ανοιχτές αισθήσεις, για τη Φύση και την Κοινότητα... Επιτέλους, γήινα θέματα για όποιον «ψάχνει για φιλία / και βρίσκει συντροφικότητα».

Δείτε το βίντεο-κλιπ εδώ: <https://vimeo.com/528745131>



12. Grounded Theory - Una y Otra Vez (Ξανά και ξανά) (04:56)

Στίχοι/Μουσική: Ρουμπέν ντε Ουναμούνο / με τη συνεργασία και τις συνεισφορές των άλλων μελών των Grounded Theory

Ερμηνεία: Ρουμπέν ντε Ουναμούνο

Σύντομη περιγραφή του τραγουδιού: Το “Una y otra vez” είναι ένα τραγούδι που γεννήθηκε από μια μακρά διαδικασία συλλογικής ανάπτυξης και προσωπικής γνωριμίας. Το τραγούδι στοχεύει να συλλάβει την τρελή πορεία των ζωτικών και συναισθηματικών αλλαγών ενός ατόμου με ψυχική ασθένεια, και γι ‘αυτό υπάρχει μια πολύ δραστική μεταβολή τόσο στο μουσικό όσο και στο λογοτεχνικό επίπεδο στα μέσα του τραγουδιού: επιδιώκει να αντικατοπτρίσει την αντίθεση που βιώνει ένα άτομο που δεν ελέγχει τις ακραίες παρορμήσεις και τα συναισθήματά του και παρσύρεται από αυτά, βιώνοντας την αβεβαιότητα του να μην ξέρει πώς θα είναι αύριο («τελείωσαν οι τρόποι πως να κάνω, τι κάνω, τι μου λείπει, τι συνέβη, τι συνέβη»). Το τραγούδι ξεκινά μιλώντας για ρομάντζα του παρελθόντος και η αντίθεση μεταξύ του πρώτου και του δεύτερου μέρους του τραγουδιού έχει επίσης μεγάλη σχέση με το παρελθόν και το μέλλον, ο στιχουργός θυμάται παλιές στιγμές πριν από την ψυχική του ασθένεια («Δεν μπορώ να πιστέψω, στο χθες») και αναρωτιέται συνεχώς πώς θα είναι το μέλλον του («τι θέλω να είμαι, ξανά και ξανά»).

Δείτε το βίντεο-κλιπ εδώ: <https://vimeo.com/473386196>



13. Νάια - Luna Llana (Πανσέληνος) (02:33)

Στίχοι/μουσική: Ντανιέλ Γκ. Λαγκούναρ με τη συνεργασία ανθρώπων από το Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας «20 metros» του Ιδρύματος Intrás στο Βαγιαδολίδ της Ισπανίας.

Μουσική: Νάια (Ντανιέλ Γκ. Λαγκούναρ, Λεάνδρο ντε λα Σιέρα, Ρουμπέν Γκόμες, Πάμπλο Βιλάρ

- Φωνητικά και ακουστική κιθάρα: Ντανιέλ Γκ. Λαγκούναρ,

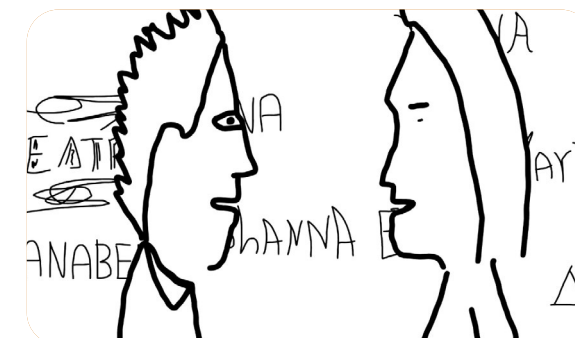
- Ηλεκτρική κιθάρα: Λεάνδρο ντε λα Σιέρα

- Μπάσο: Ρουμπέν Γκόμες

- Τύμπανα: Πάμπλο Βιλάρ

Το «Luna Llana» έχει τη δύναμη να μας οδηγήσει σε ένα εξωπραγματικό, δίκαιο και όμορφο μέρος όπου το φεγγάρι λάμπει για όλους και ένα ζευγάρι το κοιτά σαν να μην υπάρχει τίποτα άλλο στον κόσμο. Μιλάει για μια στιγμή που κάποιος ονειρεύεται, κάποιος που αισθάνεται μόνος και θα 'θελε να έχει κάποιον στο πλευρό του.

Δείτε το βίντεο-κλιπ εδώ: <https://youtu.be/6zN5JsZDITI>



14. Νάτσο Πράδα - Quiérete (Ν' αγαπάς τον εαυτό σου) (04:00)

Στίχοι/Μουσική: Νάτσο Πράδα

Ερμηνεία: Νάτσο Πράδα

Βίντεο κλιπ: Γκασπάρ Φρανθές

Μιλάει για την αυτοεκτίμηση και την αυτοφροντίδα. Πώς να μην ξεχνάμε να παίρνουμε τον χρόνο που μας χρειάζεται και να είμαστε ο εαυτός μας. Το τραγούδι αυτό δημιουργήθηκε μέσα από την εμπειρία των συναντήσεων συμπαράγωγής που πραγματοποιήθηκαν πέρυσι με άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας και με κάποιες από τις λέξεις που συλλέχθηκαν εκεί. Οι δημιουργοί ήθελαν να εκφράσουν την ανάγκη να είναι ο εαυτός τους, να αγαπούν τον εαυτό τους όπως είναι και να ενδυναμωθούν ώστε να επιτύχουν ό,τι θέλουν. Στο τέλος του τραγουδιού επαναλαμβάνεται η λέξη «Quiérete» (Ν' αγαπάς τον εαυτό σου), καλώντας μας να κοιτάζουμε μέσα μας, εκεί όπου ξεκινούν τα πάντα.

Δείτε το βίντεο-κλιπ εδώ: <https://vimeo.com/521377947>



Η ΠΕΡΙΟΔΕΙΑ ΙΜΕ

Υπάρχει ήδη κάποιο ενδιαφέρον για την τέχνη που παράγεται από άτομα με ψυχικά προβλήματα, η Τέχνη του Περιθωρίου για παράδειγμα κερδίζει αναγνώριση τόσο εντός όσο και εκτός Ευρώπης. Παρά το στίγμα, οι άνθρωποι αισθάνονται ένα είδος έλξης για την ετερότητα, ίσως να επιβεβαιωνόμαστε για την ψυχική μας υγεία, ή επειδή μας θυμίζει πόσο κοντά είμαστε στην τρέλα, σε κάθε περίπτωση πάντως απλώς γοητευόμαστε από τις ανορθόδοξες ιστορίες τους. Το ΙΜΕ χρησιμοποίησε αυτήν την έλξη για να αμφισβητήσει τις αρνητικές αντιλήψεις για τα άτομα που πάσχουν από ψυχικές ασθένειες και να διαδώσει την πολύτιμη συμβολή τους στον τομέα της Μουσικής μέσω μιας ισχυρής προωθητικής καμπάνιας, συναυλιών και μιας ευρωπαϊκής περιοδείας, όλα αυτά με επικεφαλής το ΚΣΔΕΟ ΕΔΡΑ και κυρίως στο διαδίκτυο, λόγω των εθνικών περιορισμών της πανδημίας.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις συναυλίες και τις εκδηλώσεις του ΙΜΕ, διαβάστε το τρίτο ενημερωτικό δελτίο μας εδώ:



ΤΟΠΙΚΕΣ ΣΥΝΑΥΛΙΕΣ

Το αρχικό σχέδιο ήταν ότι τρεις τοπικές συναυλίες θα διοργανώνονταν σε κάθε χώρα, έτσι ώστε οι καλλιτέχνες να μπορούν να παρουσιάσουν μαζί τα τέσσερα τραγούδια τους και να μοιραστούν με το κοινό την εμπειρία της συνεργασίας και της συνδημιουργίας. Δυστυχώς, λόγω του ξεσπάσματος της πανδημίας, τα σχέδια άλλαξαν. Ετσι, κάθε συνεργάτης διοργάνωσε μια διαδικτυακή συναυλία. Ωστόσο, αυτή η τροποποίηση δεν άλλαξε τον αρχικό στόχο των συναυλιών, που ήταν να φέρει τη μουσική πιο κοντά στην ψυχική υγεία και να προσελκύσει νέο κοινό, αυξάνοντας την ευαισθητοποίηση σχετικά με τις προκλήσεις της ψυχικής υγείας και εφαρμόζοντας πρακτικές για την εξάλειψη του στίγματος.

Παρακολουθήστε τις κατά τόπους ζωντανές συναυλίες του ΙΜΕ εδώ:



ΙΣΠΑΝΙΑ

ΕΛΛΑΔΑ

ΒΕΛΓΙΟ

συναυλίες

συναυλίες



ΖΩΝΤΑΝΗ ΣΥΝΑΥΛΙΑ ΙΜΕ στο Βαγιαδολίδ της Ισπανίας

Η διοργάνωση της Ευρωπαϊκής Μουσικής Περιοδείας Introspection είναι μια από τις βασικές δραστηριότητες του προγράμματος ΙΜΕ σε ευρωπαϊκό επίπεδο, καθώς τα Open Mics¹ πραγματοποιούνται σε τοπικό επίπεδο. Το 2020, χρονιά κατά την οποία ήταν προγραμματισμένο να πραγματοποιηθούν τοπικές συναυλίες και ανοιχτά μικρόφωνα, ήλθε η πανδημία του COVID-19 και μπαρ, παμπ, μουσικές σκηνές κ.λπ. έκλεισαν σχεδόν για ολόκληρο το έτος και όταν άνοιξαν ξανά το 2021, υπήρχαν πολλοί περιορισμοί εδώ στην Ισπανία. Σίγουρα δεν ήταν μια καλή χρονιά για τον πολιτιστικό τομέα. Ωστόσο, θέλαμε να μοιραστούμε τα τραγούδια μας και να ενισχύσουμε τη σχέση μεταξύ ψυχικής υγείας και μουσικής, να προωθήσουμε την πολυμορφία και να συμβάλουμε στον εμπλουτισμό τοπικών μουσικών πλαισίων. Μεταξύ των διαφορετικών επιλογών, επιχειρήσαμε να διοργανώσουμε μια διαδικτυακή τοπική συναυλία και το Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης «Patio Herreriano» του Βαγιαδολίδ μας επέτρεψε να το κάνουμε με τις καλύτερες συνθήκες. Είχαμε πολύ διαφορετικές μπάντες με διαφορετικά στυλ και το Μουσείο μάς άφησε να χρησιμοποιήσουμε τους χώρους του χωρίς περιορισμούς.

Ο Νάτσο Πράδα ήταν ο πρώτος που ηχογράφησε τα τραγούδια του. Η ηχογράφηση πραγματοποιήθηκε στο Παρεκκλήσι των Κόμητων της Φουελσανδάνια, στην καρδιά του μουσείου. Εκείνη την περίοδο, εξέθετε τα έργα της εκεί η Σολεδάδ Σεβίγια, μια από τις σημαντικότερες εικαστικούς του περασμένου αιώνα στην Ισπανία. Το έργο της «Από το φως του ήλιου έως το φεγγάρι», διακρίνεται πίσω από τον Νάτσο Πράδα κατά τη διάρκεια της συναυλίας του, δίνοντας στα τραγούδια του μια έντονη διάσταση.

Μετά τον Νάτσο, οι Ρομπέρ & λος Οπτιμίστας έπαιξαν τα τέσσερα τραγούδια τους στο μοναστήρι των Βασιλέων. Ο ήλιος έλαμπε όλο το απόγευμα και καθώς δεν υπήρχε κανείς εκεί, τα τραγούδια τους, το ένα μετά το άλλο, γέμισαν και εντάθηκαν από τις παλιές πέτρες του μοναστηριού, τα ντροπαλά χειροκροτήματα στο τέλος και τα αστεία του Ρομπέρ ολοκλήρωσαν τη συναυλία μαζί με την ιδιαίτερη συνεργασία των δύο συνθετών Μαρκ και Πέδρο που έπαιξαν το ρεφραίν του τραγουδιού «Vamos Despertando».

Οι Νάια σχεδίασαν τη συναυλία τους επίσης στο μοναστήρι των Βασιλέων. Ο Ντανιέλ, ο τραγουδιστής, μοιράστηκε μαζί μας την ιδέα της δημιουργίας του τραγουδιού «Luna Llana» και υπογράμμισε ότι δεν θα μπορούσε να έχει δημιουργήσει κάτι παρόμοιο χωρίς τις μουσικές συναντήσεις της παραγωγής των τραγουδιών. «Αυτό το τραγούδι ανήκει στους συνθέτες, εμείς βάζουμε μόνο τη μουσική», είπε πριν από τη συναυλία. Όταν οι Νάια άρχισαν να παίζουν ένα από τα τραγούδια τους, ήταν ήδη απόγευμα, το φυσικό φως έπεσε και νιώσαμε τη μουσική και το ψυχρό αεράκι στο τραγούδι «Luna Llana», όπου ακούγονταν σποραδικά χειροκροτήματα από τους διοργανωτές. Ήταν πραγματικά συναρπαστικό που είχαμε την ευκαιρία να παίξουμε στο Μουσείο και ξαναζήσαμε την συγκίνηση μία εβδομάδα μετά, όταν κυκλοφόρησε η ηχογραφημένη συναυλία.

Παρακολουθήστε τη ζωντανή συναυλία που ηχογραφήθηκε στο Μουσείο «Patio Herreriano» στο Βαγιαδολίδ με τη συμμετοχή των Νάτσο Πράδα, των Ρομπέρ & λος Οπτιμίστας και των Νάια.

<https://www.ime-project.com/ime-concert-from-the-patio-herreriano-contemporary-art-museum-of-valladolid/>

¹ Τα Ανοιχτά Μικρόφωνα είναι ζωντανές παραστάσεις όπου ο κάθε θαμώνας του κλαμπ, μπαρ, καφέ κλπ όπου διαδραματίζονται μπορεί να ανεβεί στη σκηνή για να συμμετάσχει στην συναυλία ή την παράσταση κλπ..

ΖΩΝΤΑΝΗ ΣΥΝΑΥΛΙΑ ΙΜΕ στο Βαγιαδολίδ της Ισπανίας.



ΖΩΝΤΑΝΗ ΣΥΝΑΥΛΙΑ IME στην Αθήνα, Ελλάδα

Η ΕΔΡΑ αποφάσισε να συμπεριλάβει την τοπική συναυλία στο πρόγραμμα του ετήσιου φεστιβάλ τεχνών και ψυχικής υγείας ART4MORE, καθώς είναι ένα ήδη καθιερωμένο φεστιβάλ, το οποίο διοργανώνεται εδώ και 13 χρόνια και είναι γνωστό στο κοινό. Είναι ένα καινοτόμο ετήσιο Διεθνές Φεστιβάλ Τεχνών που προάγει την ευαισθητοποίηση σε κοινωνικά θέματα, με έμφαση στην ψυχική υγεία.

Ετσι, η πρώτη ελληνική συναυλία για το έργο IME πραγματοποιήθηκε διαδικτυακά στις 27 Νοεμβρίου, όπου η θερμή και εμπνευσμένη συνεργασία μεταξύ των συμμετεχόντων, με και χωρίς προβλήματα ψυχικής υγείας, είχε ως αποτέλεσμα την παραγωγή / ηχογράφηση τεσσάρων τραγουδιών. Αυτά, μαζί με μερικά άλλα τραγούδια από τα προσωπικά έργα των καλλιτεχνών μας, ακούστηκαν κατά τη διάρκεια αυτής της 50λεπτης συναυλίας.

Η συναυλία IME άνοιξε το φεστιβάλ ART4MORE, δίνοντας στο έργο μια δυναμική ώθηση. Πριν από τη συναυλία, παρουσιάσαμε εν συντομία το έργο, επισημαίνοντας τους κύριους στόχους του και εξηγώντας πώς σχετίζεται με το φεστιβάλ. Η συναυλία μας έκανε πρεμιέρα μέσω του καναλιού youtube της ΕΔΡΑΣ.

Οπως αναφέρθηκε και πιο πάνω, η συναυλία IME στην Ελλάδα βιντεοσκοπήθηκε στο Εξειδικευμένο Κέντρο Ημέρας «Κέντρο Κοινωνικού Διαλόγου», το οποίο είναι μια Μονάδα Ψυχικής Υγείας που προωθεί την ψυχοκοινωνική αποκατάσταση και ενεργεί προς την κατεύθυνση της εξάλειψης του στιγματισμού, εμπνευσμένη από τις αρχές της αποκαταστατικής δικαιοσύνης και της θεραπευτικής τέχνης.

Οι καλλιτέχνες μας παραδέχτηκαν ότι ήταν μια πολύ περίεργη εμπειρία να δίνουν μια παράσταση χωρίς κοινό μπροστά τους Ωστόσο, γινόταν για πρώτη φορά και προσπάθησαν να κάνουν το καλύτερο δυνατό! Ωστόσο, η Κατερίνα δεν μπόρεσε να παρακολουθήσει τα γυρίσματα καθώς ήταν στο Παρίσι εκείνη την εποχή. Γι 'αυτό, ηχογραφήσαμε το τραγούδι της ξεχωριστά. Ο καλλιτεχνικός διευθυντής του έργου, κ. Κλαδάς, ενώθηκε με τους άλλους καλλιτέχνες στη σκηνή, δημιουργώντας μια ζεστή και συνεργατική μουσική συνάντηση!

Στο τέλος, η συναυλία δημοσιεύτηκε στο κανάλι μας στο YouTube και στον ιστότοπο IME, έτσι ώστε όλοι όσοι δεν ήταν παρόντες να έχουν πρόσβαση σε αυτήν ανά πάσα στιγμή. Ο βιντεογράφος και σκηνοθέτης Γιώργος Κτιστάκης ήταν υπεύθυνος για τη μαγνητοσκόπηση και την επιμέλεια της συναυλίας.

Απολαύστε 50 λεπτά μουσικής και περισσότερα από 15 τραγούδια, μεταξύ των οποίων και τα τρία που δημιουργήθηκαν από κοινού σε μια μοναδική συνεργασία μεταξύ των μουσικών και των ανθρώπων που ζουν με τα συμπτώματα της ψυχικής ασθένειας.

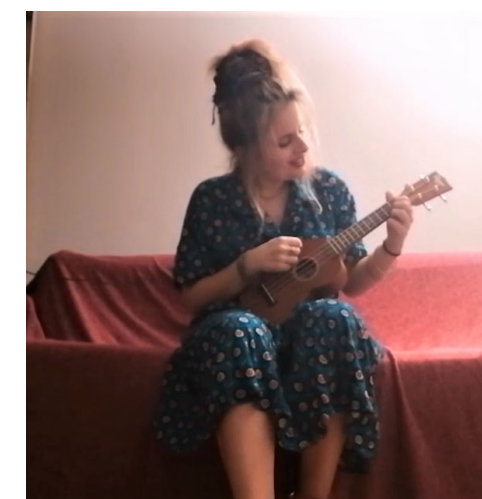
Παρακολουθήστε τη ζωντανή συναυλία που ηχογραφήθηκε στο «Κέντρο Κοινωνικού Διαλόγου» στην Αθήνα, με τη συμμετοχή των Αζάτ Χελβατζιάν, Χριστίνας Τσαλίκη, Γιάννη Μπαϊρακτάρη, Κατερίνας Πιπιλή, Νάσου Πολυζωίδη και του Χρήστου Κλαδά ως guest καλλιτέχνη εδώ:

<https://www.ime-project.com/the-greek-first-concert-for-ime-project/>

Περισσότερες πληροφορίες για τη συναυλία εδώ: <https://www.ime-project.com/first-ime-concert-available-online/>

Περισσότερες πληροφορίες για το Φεστιβάλ ART4ALL εδώ: <https://art4more.org/>

ΖΩΝΤΑΝΗ ΣΥΝΑΥΛΙΑ IME στην Αθήνα, Ελλάδα.



ΖΩΝΤΑΝΗ ΣΥΝΑΥΛΙΑ IME

στη Γάνδη, Βέλγιο

Κατά τη διάρκεια του έργου Introspection Music Experience (IME), οι μουσικοί Κλοέ Νολς, Κορνήλ Μύλε & Σλόου Λη και KRANKLAND δημιούργησαν μουσική κατά τη διάρκεια της παραμονής τους στο KAOS. Τα νέα τραγούδια τους μιλούν για το στίγμα και την ψυχική ευπάθεια και επιθυμούν να ξεκινήσουν έναν διάλογο πάνω σε αυτήν.

Στις 25 Φεβρουαρίου 2021, στις 8.00 μ.μ., τα τραγούδια παρουσιάστηκαν κατά τη διάρκεια μιας ζωντανής μετάδοσης από το Μουσείο Dr. Guislain.

Λόγω της πανδημίας Covid ακυρώθηκαν όλες οι προγραμματισμένες συναυλίες και έπρεπε να αναζητηθεί μια καλή εναλλακτική λύση στο διαδίκτυο. Ηρθαμε σε επαφή με το Μουσείο Dr. Guislain στη Γάνδη. Αυτό το μουσείο στεγάζεται μέσα στα παλιά τείχη ενός ψυχιατρικού νοσοκομείου. Ένα μέρος του κτιρίου χρησιμοποιείται ακόμη για υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Παρουσιάζουν εκθέσεις για την ιστορία της ψυχιατρικής, έχουν μια εκτεταμένη και ανανεωμένη συλλογή Outsider Art και δείχνουν σύγχρονους καλλιτέχνες. Συνεργαστήκαμε στο παρελθόν σε εκθεσιακό πρόγραμμα και με την ευγενική τους παραχώρηση η ηχογράφηση της συναυλίας φιλοξενήθηκε στο μουσείο. Με αυστηρούς κανόνες Covid καταφέραμε να ηχογραφήσουμε 4 τραγούδια ανά καλλιτέχνη: 2 από το IME και 2 από το δικό τους ρεπερτόριο.

Ήταν ένα πολύ συναισθηματικό ταξίδι, καθώς από την έναρξη της πανδημίας ήταν η πρώτη φορά που εμφανίζονταν οι καλλιτέχνες. Είχαμε την ευκαιρία να μεταδώσουμε τη συναυλία στην πλατφόρμα Sound of Ghent, όπου υπήρχε δυνατότητα διάδρασης με το κοινό, πράγμα που αποδείχθηκε διασκεδαστικό και διεύρυνε τη συμμετοχή στη συναυλία. Αργότερα ανεβάσαμε τη συναυλία στο κανάλι YouTube του KAOS, ώστε τα άτομα που την έχασαν να μπορούν να την παρακολουθήσουν.

Τώρα που τα μέτρα για την πανδημία μετριάζονται και ανοίγουμε ξανά στο Βέλγιο, σκοπεύουμε ούτως ή άλλως να κάνουμε κάποιες ζωντανές συναυλίες με τους καλλιτέχνες και το έργο κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού.

<https://www.ime-project.com/ime-live-concert-at-the-museum-dr-guislain-belgium/>

<https://www.ime-project.com/newsletter-3-kaos-article-newsletter/>



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΠΕΡΙΟΔΕΙΑ IME

Το αρχικό σχέδιο προέβλεπε την διοργάνωση μιας μεγάλης περιοδείας στο Βαγιαδολίδ, στις Βρυξέλλες και στην Ελλάδα. Όλοι οι καλλιτέχνες από τις τρεις χώρες θα είχαν την ευκαιρία να συναντηθούν ξανά και να ερμηνεύσουν μαζί τα τραγούδια που θα παράγονταν σε ολόκληρο το έργο. Ωστόσο, η πανδημία τροποποίησε για άλλη μια φορά τον αρχικό μας σχεδιασμό. Η περιοδεία IME πραγματοποιήθηκε διαδικτυακά με τη συμμετοχή όλων των καλλιτεχνών από τις τρεις χώρες. Ένα ισχυρό μήνυμα για την πολύτιμη συμβολή όλων στον τομέα της Μουσικής και του Πολιτισμού ταξίδεψε σε όλη την Ευρώπη, καθώς καλλιτέχνες από την Ισπανία, το Βέλγιο και την Ελλάδα έπαιξαν τα τραγούδια μαζί, έστω και εικονικά, και δημιούργησαν μια καθολική γλώσσα μέσω της μουσικής, επίσης ενάντια στο στίγμα που σχετίζεται με τις προκλήσεις της ψυχικής υγείας.

Παρακολουθήστε την διαδικτυακή περιοδεία του IME στον ιστότοπό μας:

<https://www.ime-project.co>



ΤΟ ΝΤΟΚΙΜΑΝΤΕΡ ΓΙΑ ΤΟ ΙΜΕ

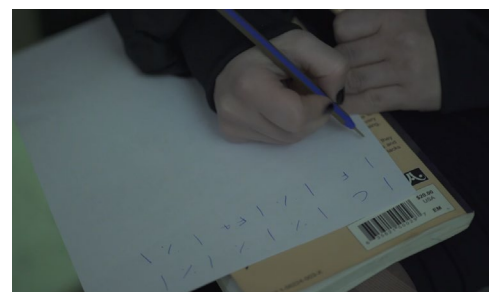
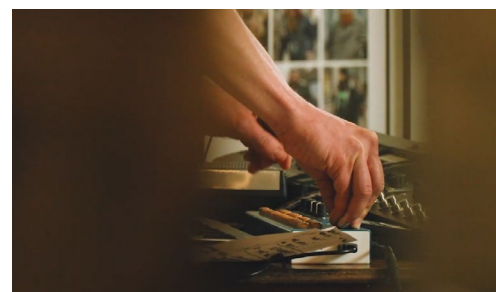
Η ταινία-ντοκιμαντέρ για το ΙΜΕ είναι ένα μοναδικό ντοκουμέντο που δείχνει μέσω εικόνων ολόκληρη την πορεία μέχρι τα τελικά τραγούδια, ή με άλλα λόγια, τον τρόπο με τον οποίο η μεθοδολογία ΙΜΕ δημιούργησε τραγούδια εμπνευσμένα από τη συνεργασία με ανθρώπους που ζουν με συμπτώματα προβλημάτων ψυχικής υγείας. Ο σκοπός του ντοκιμαντέρ είναι να μοιραστεί με το κοινό την καλλιτεχνική διαδικασία, τη συνεργασία μεταξύ των συμμετεχόντων, καθώς και το τελικό προϊόν, που είναι το μουσικό άλμπουμ ΙΜΕ.

Το ντοκιμαντέρ αντικατοπτρίζει τα καλλιτεχνικά αποτελέσματα του έργου, τα οποία προέκυψαν μέσα από την ελευθερία έκφρασης όλων των συμμετεχόντων, καθ' όλη τη διάρκεια του έργου.

Η ταινία περιέχει ζωντανές καταγραφές τόσο από το στάδιο της Εμπνευσης όσο και από το στάδιο της Δημιουργίας, όπως η συνύπαρξη καλλιτεχνών και συνθετών, οι διαβουλεύσεις, η παραγωγή τραγουδιών, οι ηχογραφήσεις, μερικές μίνι συνεντεύξεις, οι τοπικές συναυλίες κ.λπ. Όλα στα Αγγλικά, Ισπανικά, Ολλανδικά και Ελληνικά.

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ: Παρακολουθήστε την ταινία ντοκιμαντέρ του ΙΜΕ στον ιστότοπό μας:

<https://www.ime-project.com>



Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΟ ΕΡΓΟ ΙΜΕ

Ο ευρύτερος σχεδιασμός του ΙΜΕ περιελάμβανε την οργάνωση περαιτέρω συνεργασιών μεταξύ των ντόπιων αναδυόμενων καλλιτεχνών και των συνθετών που ζουν με συμπτώματα ψυχικής υγείας. Στον Ιστότοπο του ΙΜΕ, εκτός από όλες τις πληροφορίες, τα τραγούδια, τα βίντεο, τα ντοκιμαντέρ, τα βίντεο κλιπ, τα άρθρα ή τις δημοσιεύσεις, υπάρχει ένας χώρος για το Πρόγραμμα Συνεργασίας ΙΜΕ. Αποκαλέσαμε αυτήν την ενότητα «Συμμετοχή». Μέσω αυτής της ενότητας, οι εταίροι υποστηρίζουν το έργο, μετά από χρηματοδότηση της ΕΕ, διευκολύνοντας περαιτέρω έργα συμπαραγωγής μεταξύ νέων αναδυόμενων καλλιτεχνών και συνθετών από εξωτερικούς οργανισμούς. Οι συνεργάτες παρέχουν σε νέους οργανισμούς / αναδυόμενους καλλιτέχνες τις πληροφορίες και την υποστήριξη που χρειάζονται για να υλοποιήσουν νέες εμπειρίες συμπαραγωγής, όχι μόνο στον τομέα της ψυχικής υγείας, αλλά και σε άλλες κοινότητες (πρόσφυγες, μετανάστες, θύματα βίας λόγω φύλου κ.λπ.) για να εξερευνηθεί η ανθρώπινη ποικιλομορφία μέσω της Μουσικής ή οποιασδήποτε άλλης καλλιτεχνικής έκφρασης.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε:

<https://www.ime-project.com/get-involved/>

ΤΟ ΙΜΕ ΚΑΙ Η ΒΙΑ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΦΥΛΟ

Το πρόγραμμα αυτό αναπτύχθηκε μέσα σε 12 εβδομαδιαίες συναντήσεις, που πραγματοποιήθηκαν από τον Ιανουάριο έως τον Απρίλιο του 2021, στο Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας 20 Metros στο Βαγιαδολίδ της Ισπανίας. Το παρακολούθησαν έξι γυναίκες, θύματα έμφυλης βίας.

Σε αυτήν την περίπτωση, ο στόχος του εργαστηρίου επικεντρώθηκε περισσότερο στον εμπλουτισμό της δημιουργικής διαδικασίας των συμμετεχόντων γυναικών παρά σε αυτόν του καλλιτέχνη που ηγήθηκε των συναντήσεων: του Νάτσο Πράδα, ενός από τους τοπικούς καλλιτέχνες που συμμετείχαν στο έργο από την αρχή. Δεδομένης της πολυπλοκότητας των εμπειριών που θα μπορούσαν να προκύψουν στην ομάδα, ένας από τους κύριους στόχους ήταν η οικοδόμηση μιας συνεκτικής ομάδας, στην οποία οι συμμετέχουσες θα έβρισκαν το χώρο και την απαραίτητη αυτοπεποίθηση για να μιλήσουν για την εμπειρία τους, τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις αναμνήσεις κ.λπ. Ενθαρρύνθηκαν, επίσης, τεχνικές χαλάρωσης και αυτοφροντίδας και κατά τις τελευταίες συναντήσεις δημιουργήθηκε ένα τραγούδι.

Πάνω απ' όλα χρησιμοποιήθηκε η μουσική. Με τη συμβολή τεχνικών αυτοεξυπηρέτησης και χαλάρωσης, με την δημιουργία ηχοτοπίων, με αυτοσχεδιασμούς, ομαδικά κρουστά (χρήση ηχητικών σωλήνων και μικρών κρουστών) και με τη χρήση της φωνής, της δυναμικής της ομάδας και της κοινής δημιουργίας τραγουδιών, δημιουργήθηκε μια σχέση εμπιστοσύνης μεταξύ όλων των συμμετεχόντων, που ξεπέρασε τα περιθώρια των συναντήσεων. Μέσα από αυτές τις ασκήσεις, ενθαρρύνθηκε η ακρόαση, η ομαδική έκφραση και η αποδοχή συλλογικών εμπειριών.

Μετά τη διεξαγωγή των 12 συναντήσεων, το πρόγραμμα ολοκληρώθηκε. Ολοι γνώριζαν ότι αυτές οι συναντήσεις θα είχαν μια αρχή και ένα τέλος και γνώριζαν τους στόχους αυτών των συναντήσεων. Οι περισσότεροι από αυτούς τους στόχους έχουν επιτευχθεί ενώ η εμπειρία ήταν τόσο ικανοποιητική που το Intrás αποφάσισε να δώσει συνέχεια στις συναντήσεις, προωθώντας ένα νέο εβδομαδιαίο εργαστήριο δημιουργίας μουσικής. Μάλιστα, ο χώρος αυτός έχει γίνει χώρος για υποστήριξη, βοήθεια και φροντίδα και ένα μέρος όπου μπορεί κανείς να απολαμβάνει και να εκφράζει συναισθήματα μέσω της μουσικής, η οποία εκτός από την προώθηση της πολιτιστικής έκφρασης, είναι πολύ θεραπευτική.

Κατά τη διάρκεια της συνάντησης για την αξιολόγηση, οι συμμετέχοντες εξέφρασαν την ικανοποίησή τους για τη συγκεκριμένη δραστηριότητα, η οποία είχε ήδη γίνει εμφανής από το γεγονός ότι δεν έλειψαν ποτέ ούτε από μια συνάντηση (κατά μέσο όρο κάθε συμμετέχων έχει χάσει λιγότερες από μία συναντήσεις) και με τη σειρά τους πρότειναν νέες δραστηριότητες στις οποίες θα ήθελαν να εργαστούν.

ΤΟ ΙΜΕ ΚΑΙ Η ΑΣΤΕΓΙΑ

Οι συναντήσεις πραγματοποιήθηκαν στο δημοτικό καταφύγιο για άστεγους της οδού Paseo de Extremadura, στο Βαγιαδολίδ της Ισπανίας. Ήταν απογευματινές, μια ώρα εβδομαδιαίως, και πραγματοποιούνταν από τις 18:30 έως τις 19:30, από τον Απρίλιο έως τα τέλη Ιουνίου 2021. Τις παρακολούθησαν επτά άτομα. Η συμμετοχή ήταν σταθερή για τα τρία από αυτά, αλλά περισσότερο μεταβλητή για τα υπόλοιπα τέσσερα.

Μέσω της μουσικής και αυτών των συναντήσεων, κατέστη δυνατό να επιβεβαιωθεί πως υπάρχουν πολλές δυνατότητες συνεργασίας με αυτήν την ομάδα. Χρησιμοποιώντας τεχνικές δημιουργίας μουσικής, οι συμμετέχοντες μοιράστηκαν τα προβλήματα που συνδέονται με την κατάστασή τους, τις περίπλοκες ιστορίες της ζωής τους, τους τραυματισμούς και τις ασθένειες που τους οδήγησαν στην τωρινή τους κατάσταση. Αυτές οι συναντήσεις τους βοήθησαν επίσης να ανακαλύψουν τη μουσική, να αποδεχτούν τη στήριξη που τους προσφέρει, καθώς και την προσοχή και τη φροντίδα του Νάτσο Πράδα. Η αποδοχή αποτελούσε ήδη έναν στόχο, δεδομένου ότι είναι δυσκολότερο για αυτήν την ομάδα ανθρώπων να αποδεχτεί τη στήριξη, δεδομένης της έλλειψης ελπίδας σε ένα σύστημα που τους έχει γυρίσει την πλάτη. Μάλιστα, ήταν δύσκολο να δημιουργηθεί σύνδεση με την ομάδα, όπως ήταν δύσκολο και για τους συμμετέχοντες να παρακολουθήσουν τις συναντήσεις σε μια προκαθορισμένη ώρα. Οι συνθήκες της καθημερινής ζωής των συμμετεχόντων, από τις οποίες λείπει μια πολύ δομημένη ρουτίνα, συνεπάγονται ότι τα κλειστά προγράμματα δεν λειτουργούν καλά για αυτούς. Σε αυτήν την περίπτωση, οι δώδεκα συναντήσεις δεν ήταν αρκετές για να δημιουργήσουν μια ισχυρή δέσμευση ή να φτιάξουν ένα τραγούδι για τις εμπειρίες τους, έχουν όμως επιτευχθεί άλλοι, εξίσου σημαντικοί, στόχοι: οι συμμετέχοντες ανακάλυψαν τη μουσική (σε έναν από αυτούς παραχωρήθηκε ένα όργανο μεταξύ των συναντήσεων για να παίζουν στον ελεύθερο χρόνο τους), έχουν αποδεχτεί την προσοχή που τους δόθηκε και ένιωσαν ότι αξίζουν αυτήν την ευκαιρία.

ΤΕΛΙΚΕΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Η κύρια πρόκληση κατά τη διάρκεια των έργων ήταν σίγουρα η πανδημία. Όπως και με πολλές άλλες πολιτιστικές εκδηλώσεις, έπρεπε να προσαρμοστούμε στις νέες συνθήκες και να συμβιβαστούμε με το γεγονός ότι τίποτα δεν θα ήταν όπως το είχαμε αρχικά φανταστεί. Ήταν κρίμα που δεν καταφέραμε να πραγματοποιήσουμε την ευρωπαϊκή περιοδεία ΙΜΕ και να συγκεντρώσουμε όλους τους καλλιτέχνες και τους συμμετέχοντες του προγράμματος. Ωστόσο, δεν σταματήσαμε ποτέ να δουλεύουμε ως ομάδα. Οργανώσαμε συχνές συναντήσεις στο διαδίκτυο για να μιλάμε για τα επόμενα βήματα του έργου και να ενημερωνόμαστε για την κατάσταση σε κάθε χώρα, σε κάθε δεδομένη στιγμή. Αναπόφευκτα, υπήρξαν καθυστερήσεις όσον αφορά την εφαρμογή ορισμένων πλευρών του έργου, ανεξάρτητα από το πόσο σκληρά όλοι προσπαθούσαν να παραδώσουν τα πάντα εγκαίρως. Οι καταστάσεις της κάθε χώρας άλλαζαν ημέρα με την ημέρα και όλη αυτή η αβεβαιότητα έκανε τη διοργάνωση των εκδηλώσεων μια μεγάλη πρόκληση για όλους μας. Θέλαμε να μεταδοθεί το μήνυμά μας, αλλά το πιο σημαντικό ήταν ότι θέλαμε να το ακούσει το κοινό-στόχος μας και έτσι ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα που μάθαμε ήταν να είμαστε ευέλικτοι και έτοιμοι να προσαρμόσουμε τα σχέδιά μας. Ακόμη και το να βρεις χώρους για την ηχογράφηση των συναντιών και να τις κυκλοφορήσεις στο διαδίκτυο, ήταν μια πρόκληση.

Όμως, ανεξάρτητα από όλες τις δυσκολίες, οι συνθέτες και οι καλλιτέχνες κατάφεραν να δημιουργήσουν σχέσεις εμπιστοσύνης μεταξύ τους για την πραγματοποίηση των συναντήσεων συν-δημιουργίας. Το ΙΜΕ ήταν για αυτούς μια ασυνήθιστη και πλούσια εμπειρία με την ανακάλυψη εναλλακτικών διαδικασιών δημιουργίας. Το τελικό αποτέλεσμα ήταν ότι εργάστηκαν μαζί για περισσότερα από δύο χρόνια, αρχικά πάνω στην σύλληψη της εμπειρίας τους, στη συνέχεια στη μουσική σύνθεση και τέλος στην οπτικοακουστική δημιουργία. Τώρα, οι συνθέτες με προβλήματα ψυχικής υγείας μπορούν να συνεχίσουν να γράφουν και να εμπνέουν τραγούδια με βάση την εμπειρία τους ενώ οι αναδυόμενοι καλλιτέχνες επίσης επωφελήθηκαν από αυτήν την εμπειρία, η οποία σίγουρα τους βοήθησε να βρουν τα προσωπικά τους στυλ.



INTROSPECTION MUSIC EXPERIENCE

*Ενα εγχειρίδιο για αυτούς που πιστεύουν ότι η τέχνη
και η μουσική πρέπει να είναι προσβάσιμες σε όλους
μας και να μας εκπροσωπούν όλους.*



INTROSPECTION MUSIC EXPERIENCE

Μια εμπειρία μοναδική για να βάλετε
μουσική στις ιστορίες για την ψυχική
υγεία

Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Δημιουργική Ευρώπη»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

