

Moorea, ahol a jóllét egyszerűen életforma

Ez év augusztusában volt szerencsém az Erasmus+ keretei között a festői Francia Polinézia egyik szigetére, Mooreára ellátogatni. A kis sziget Tahititől egy félórás kompútnyira fekszik, nevének jelentése pedig „sárga gyík”, melyekből valóban nem volt hiány ezen a lélegzetelállító szigeten.

A kurzus címe *Mindfulness and Meditation* volt, melynek ez a parányi sziget tökéletes helyszíne volt. A PMSE+ iskola nem volt ismeretlen számomra, hiszen az intézményünkben már többen is látogatták a jólléthez illetve a fenntarthatósághoz tartozó kurzusaikat is.

A repülő Tahiti repterén szállt le hajnalban, ahol háromtagú zenés fogadóbizottság köszöntötte az érkezőket. A szállást rövid kompút után sikerült elfoglalni, így nem maradt más, mint felfedezni a csodás szigetet. A kurzus első napjának délutánján tartott kis találkozón a PMSE+ által tartott két kurzus diákjai és tanárai is megismerkedhettek egymással, különböző játékos feladatokkal, illetve egy rövid bemutatót is meghallgattunk az iskola eddigi tevékenységeiről és további terveiről is.

Hétfőn a résztvevők iskoláinak bemutatásával kezdtünk, ahol is igyekezett mindenki minél lényegretörőbben bemutatni saját intézményét. Ennek végeztével oktatónk, Mária, lefektette a kurzus alapjait, meghatároztuk a fő fogalmakat, és azokat a dolgokat, amelyek mentén a kurzus menete folyni fog. A délutáni program ezen a napon a sziget körbeutazása volt busszal, melyen egy helyi lakos volt az idegenvezető, aki igencsak élvezetes történetmeséléssel kötötte egybe a sziget látnivalóinak bemutatását, illetve az itt lakók hétköznapijainak leírását. Megtudtuk, hogy a sziget lakosai többnyire Tahitin dolgoznak, a turizmusból vagy a feketegyöngy előállításából élnek.

A második napon folytatódott az iskolák bemutatása, majd az alapvető érzelmekkel kezdtünk el foglalkozni, illetve azzal, hogy ezek felismerését hogyan lehet már akár óvodában, vagy általános iskola alsóbb osztályaiban bevezetni (állatos kártyák). Az érzelmekhez kapcsolódó kártyákkal pedig akár a felsőbb osztályok diákjainak érdeklőségét is felkelthetjük. Az érzelmi intelligenciáról szóló rész után pedig megismerkedhettünk a csi-kung alapjaival is, illetve azzal, hogy hogyan tudunk küzdeni a stressz ellen aktív meditációval. A délutáni szabadprogram ezen a napon a festői strandok felkeresésével telt.

Szerdán már csi-kunggal kezdtünk reggel a hotel strandján, mely bemelegítéssel együtt nagyjából harminc percet vett igénybe, és minden csi-kung foglalkozáson nyolc fő gyakorlatot kellett elvégezni. A nap ezután meditációval folytatódott, mely mediaticók időtartama a kurzus

előrehaladása során egy nőtt. Az érzelmi intelligenciára visszatérve a harag került a témakörünk középpontjába, megpróbáltuk meghatározni, hogy milyen kiváltó okai lehetnek, akár személyenként is, illetve arról is beszéltünk, hogy hogyan tudunk lépésenként megbirkózni egy-egy nem feltétlenül ideális helyzettel. A nap természetesen itt is meditációval zárult.

Csütörtökön a reggeli fél órás csi-kung után az önismerettel, és az önmagunkhoz való pozitív hozzáállással foglalkoztunk, amely során levelet írtunk önmagunknak, mintha legjobb barátunknak írtunk volna. A csütörtök délutáni szervezett program hajós kirándulás volt, mely során elvittek minket egy kis szigetre piknikezni, majd ellátogattunk ahhoz a helyhez, ahol cápákkal és rájákkal lehetett búvárkodni.

Az utolsó tanítási napon szintén csi-kung edzéssel kezdtünk, majd az oklevelek kiosztása előtt még beszéltünk a mindful listening témaköréről is, különböző tevékenységek segítségével.

Az utolsó nap az utazásra való készüléssel telt, szomorúan hajóztunk vissza Tahitire Moorea szigetéről, magunk mögött hagyva ezt a valóságos földi paradicsomot. Az itt élő emberek kedvessége és a jó értelemben vett egyszerűsége bearanyozta ezt az egy hetet. A környezet pedig nem is lehetne ideálisabb egy *Mindful and Meditation* kurzus megtartásához. A tananyag könnyen feldolgozható volt, hála lelkes tanárnőknek, és minden ppt-t, képet, videót azonnal feltöltöttek a tanfolyamhoz tartozó drive tárhelyre.





Varga Réka

vargareka1213@gmail.com

