

Meditáció mindenkinek?

Martinique

Varga Réka



2023 tavaszi szünetében a festői Martinique szigetére utazhattam, ahol ideális környezetben képezhettem magam tovább a *Mindfulness* témakörében.

A több mint tíz órás utazás utáni megérkezés a festői szigetre nem csupán azért volt megkönnyebbülés, mert megpihenhettem, de a helyiek kedvessége és a gyönyörű környezet azonnal magával ragadott.

A vasárnapi program részeként kis városnézés következett a rövid bemutatkozás után, a munka viszont kérlelhetetlenül elkezdődött húsvét hétfőn. Az első napon a kurzus tetemes ideje a résztvevő pedagógusok iskoláinak bemutatásával telt, érkeztek tanárok és egyéb iskolai dolgozók Németországból, Csehországból, Spanyolországból és Lettországból is. Nagyon tanulságos része volt ez a programnak, betekintést nyerhettem más országok oktatási rendszerének működésébe, és sok hasznos tippet kaptam arra nézve, hogy mit is lehetne másképp csinálni a saját iskolámban.

A második napon folytatódott az iskolák bemutatása, majd a *mindfulness* témakörének alapjaival ismerkedhettem meg. A délutáni program keretei között a csoport a fővárosba látogatott komppal, ahol magunk fedezhettük fel a város látványosságait.

Kedden az igencsak hasznos stressz és sztreesszezelés témakörébe kaphattam részletes betekintést, mely nemcsak a pedagógusok, de a gyerekek szempontjából is igen hasznosnak bizonyult. A szünet után megbarátkoztam a csi-kung alapjaival, melyet másnap reggel (és aztán minden egyes napon) egy tipikus, fehérhomokos karibi strandon próbáltam ki a gyakorlatban.

A következő napokban különböző érzelmekkel kapcsolatos feladatokat próbáltam ki, melyeket akár a különleges nevelési igényű tanulóknál is alkalmazhatok. Előkerült az érzelmi intelligencia témaköre is, majd ezt szabad program követte.

Az aktív hallgatás és különféle *mindfulness activities* következett csütörtökön, majd a kurzus programjai közül a delfinles és strandolás volt a listán. Az utolsó napon szintén csi-kung edzéssel kezdtünk, meditáltunk, majd következett a bizonyítványosztás.

A tanfolyamot mindenképpen ajánlom mindenkinek, hiszen a mindennapos testmozgás és meditáció – illetve az ideális környezet – sokat segített nekem is abban, hogy a stresszhelyzeteket hogyan kezelhetem, otthon és a munkahelyen is. A karibi térség sajátos hangulata, mindig jókedvű emberei és csodás környezete olyan élményt nyújtott, melyet nem fogok egyhamar elfelejteni. A PMS mindig pozitív, érdeklődő, segítőkész oktatói pedig bearanyozták a tanulási folyamatot.