

Erasmus Plus Course - Heller Edina
Izland, 2022.július 17- július 23.

2022. nyarán egy öt napos kurzuson vettem részt Erasmus program keretében. Az Erasmus által felkínált programok közül egy jóga/meditációs programot választottam - Yoga and Meditation for a mindful education.

Jómagam évek óta jógázom, életem minden területén érzem jótékony hatását, ezért választottam ezt a képzést. A jóga erősíti a testsémát és a testtudatot, a téri tájékozódást, a figyelmet és a koncentrációt. Fejleszti az egyensúlyt, az izmokat és a rugalmasságot, elősegíti a jó testtartást. Segít az érzelmek irányításában, a nehézségek leküzdésében. A közösség szintjén erősíti a kommunikációt és a kapcsolatokat, jó hangulatot, kellemes atmoszférát teremt.

A helyszínek közül számomra könnyű volt a választás, régóta vágyom Izlandra, örülök, hogy az Erasmus segítségével eljuthattam Reykjavikba.

A nulladik napon egy közös találkozóra hívtak össze minket, ahol bemutatták a kurzus vezetőit, rövid ismertetőt adtak a kötelező programokról és a választható kirándulásokról. A választható 3 kirándulásból én 2 programra fizettem be, mivel a 3. kirándulás helyszínére már az előző nap egy saját szervezésű kirándulás keretében eljutottam.

A hétfőtől péntekig tartó képzés minden napja másfél órás reggeli jógával indult. Az öt nap öt különböző jóga-típust ismertünk meg. A kora reggeli gyakorlás kellemes indítást adott a napnak, összehozott minket, jó hangulatot teremtett a közös munkához.

A kurzus prezentációkkal kezdtük: mindannyian bemutatkoztunk, bemutattuk városunkat, iskolánkat. A csoportban rajtam kívül még két magyar kollega volt, egyikük általános iskolában, a másik középiskolában tanít. Rajtunk kívül még volt 3 ember Németországból, 1 Finnországból, 1 Olaszországból és 2 kollega Spanyolországból. Rajtam kívül mindenki általános, illetve középiskolában dolgozik, én dolgozom a legfiatalabb gyermekekkel. Kurzusunk vezetője egy fiatal spanyol hölgy volt, minden órára lelkesen készült, sok jó gyakorlattal, eszközzel, nagyon pozitív hozzáállással. Egyedüli kritikai megjegyzésem, hogy angol nyelvtudása nem érte el azt a szintet, ami véleményem szerint egy nemzetközi kurzus vezetéséhez optimális.

A csoport tagjainak prezentációja után elméleti előadást hallhattunk a meditációról és a "mindfulness" szerepéről. Az elméletet mindig gyakorlatban használható játékokkal egészítettük ki. A hét során elsajátítottunk osztályteremben is használható jóga pózokat állva, ülve, székkel használva, egyénileg, párosan és csoportosan. Tanultunk különböző légzéstechnikákat, relaxációs és meditációs testhelyzeteket, technikákat. Megosztottunk egymással a relaxáláshoz használható zenéket, mantrákat, "sensory" játékokat. Dolgoztunk figyelmet, koncentrációt, memóriát fejlesztő játékokkal.

Izland nagyon izgalmas helyszín volt, a kirándulások alkalmával több gyönyörű környékét bejártuk.

A nemzetközi társaságban több kedves kollegával megismerkedtem, örülök, hogy a két német kolleganővel olyan kapcsolatot tudtam kiépíteni, aminek hatására a tavalyi Science-week-en már ők is részt vettek diákjaikkal iskolánkban.