

Body-Mind-Nature Connection and Well-Being for a Fully Awareness Healthy Lifestyle

Reykjavík, 2023.07. 16-22.

Iskolám, az Újpesti Bajza József Általános Iskola az idei évben sikeresen pályázott a KA1 Rövid távú mobilitási Erasmus+ projektre. Így jutottam el a PMSE+ által szervezett Body-Mind-Nature Connection kurzusra, melynek helyszíne Reykjavík volt. Az egyhetes kurzus célja az volt, hogy megtanuljunk, hogyan tudjuk megőrizni és javítani saját, a gyermekek és az intézményi dolgozók testi-lelki-mentális egészségét, jóllétét. Sok olyan módszert, technikát sajátítottunk el, melyek által tudatosabban figyelhetünk



egészségünkre, csökkenteni tudjuk a stressz-szintünket a mindennapokban. A kurzus egyaránt hangsúlyt fektetett a testi, lelki és mentális egészség kiegyensúlyozottságára, mindhárom területre vonatkozóan tanultunk technikákat, melyeket érdemes beépíteni mindennapjainkba. Szerepet kapott többek között a helyes táplálkozás hangsúlyozása az egészséges reggeli összeállításával, a fizikai erőnlét javítása különböző erősítő gyakorlatokkal, hegyi túrával, kontraszt fürdővel, a testtudatosság növelése egyensúlygyakorlatokkal, szem-kéz koordinációt fejlesztő gyakorlatokkal. A légzéstechnika fejlesztése minden tevékenységünk központi eleme volt. Részletesebben az *apnea* légzéstechnikával ismerkedtünk meg. Szintén kiemelt fontosságú elem volt tevékenységeink során a relaxáció, a mindfulness gyakorlása. Kinti és benti helyszíneken egyaránt gyakoroltuk (pl. erdőben, óceánparton, parkban vagy a teremben – minden helyszín más élményt nyújtott), tehát a természettel való összehangba kerülés, ezáltal a környezettudatosság is kiemelt célkitűzésként jelent meg. Relaxációs technikaként sajátítottuk el a schodo japán kalligráfia gyakorlását is, célja az elme elcsendesítése, összpontosítás az adott tevékenységre, a külvilág kizárása egy kis időre. Ugyanezen célok elérése érdekében végeztünk Chi Kung gyakorlatokat is. A mentális egészség fejlesztését célzó gyakorlatok főként a memóriafejlesztő és a laterális gondolkodást elősegítő feladatok voltak, ezek során a kreativitás fejlesztésén, új nézőpont keresésén, a kereteken kívül való gondolkodáson, a problémamegoldás fejlesztésén volt a hangsúly. Ezekon kívül kiemelkedő szerepet kapott a szociális fejlődés, a legtöbb feladatot párban vagy kisebb csoportokban végeztük, ezzel segítve a kapcsolódást a többi résztvevővel.

Az elsajátított módszerek előnye, hogy osztályteremben és osztálytermen kívül egyaránt végezhető, és hatékonyan tudjuk általuk csökkenteni stressz-szintet, ki tudunk szakadni pár percre vagy akár órára a mindennapi forgatagból. Olyan gyakorlatokat tanultunk, melyeket bármikor elő tudunk venni, nem szükséges hozzá eszköz, nem időigényesek, általuk hatékonyan tudjuk elősegíteni az egészségfejlesztést, az egészség-és környezettudatos szemléletet. A kurzus végén összefoglalásként megtanultuk, hogyan tudjuk megtervezni saját BMN-óráinkat. Ez egy rendkívül aktív kurzus volt, és majdnem mindegyik nap volt lehetőség részt venni valamilyen kulturális tevékenységen is, melyek során megismerhettem Izland csodás tájait, nevezetességeit, pl. Reykjavík kulturális örökségeit, a Golden Circle látványosságait (Gullfoss vízesés, Geysir Area, Thingvellir Nemzeti Park), a Blue Lagoon-t, a Pearl Museum-ot.

A kurzus azt adta, amit vártam, és természetesen kiváló lehetőség volt nemzetközi kapcsolatok kialakítására, más országok iskoláinak megismerésére, nyelvgyakorlásra, nyitottabbá válásra, a Lifelong Learning szemlélet megerősítésére csodálatos környezetben. Fantasztikus élmény volt, melyből mind szakmailag, mind emberileg hosszú távon fogok tudni profitálni.