

László Anita

Erasmus Firenze 2023. 09. 18-23 Mindfulness for Teachers: a Hands-on Approach

Második 1 hetes Erasmus, angol nyelvű továbbképzésem Az *Erasmus +Kál* Unió pályázat keretében a varázslatos **Firenzében**, az európai kultúra bölcsőjében, **2023.szeptember 18-23. volt.**

A téma hasonló volt az izlandi képzéshez, hiszen az volt a célom, hogy több oldalról megismerhessem és tovább mélyítsem az Izlandon megszerzett ismereteimet a Mindfulnessről, annak az egyénre gyakorolt hatásáról és az iskolai gyakorlati alkalmazás lehetőségeiről. Ezért pályáztam meg a "Mindfulness for Teachers: a Hands-on Approach" képzést az **Europass Teachers Academy** képzőintézmény szervezésében.

A képzés várakozásaimnak megfelelően továbbvitt a Mindfulness létjogosultságának megerősítésében. Olyan, a gyakorlatban is alkalmazható feladatokat, játékokat, gyakorlatokat ismerhettem és próbálhattam ki, amit a hétköznapiakban is felhasználhatok. Így eredményesebbé tehetem munkámat, támogatva diákjaim és a magam személyiségét, mentális jóllétünket, egészségünket. A gyakorlati megközelítés mellett betekintést kaptam a Mindfulness tudományos hátterébe is. Kutatások eredményeit ismerhettem meg, melyek bizonyítják a mindful tevékenységek létjogosultságát, hasznosságát, eredményeit.

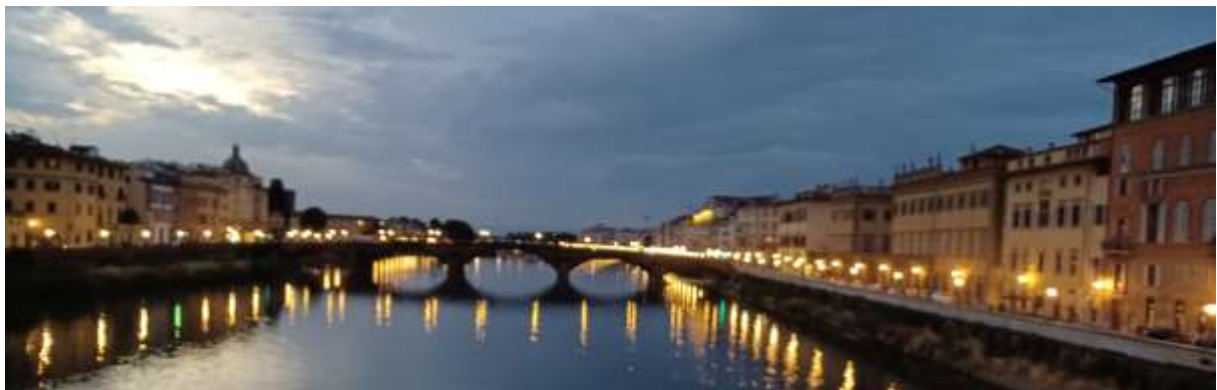
Szerencsémre egy kiválóan felkészült, a témát több éve kutató és a gyakorlati alkalmazásában messzemenőig

jártas **Christian Prestia** jógaoktató, kutató, előadóművész, tanár, „piros orr bohóc”, terapeuta, meditáció oktató sokoldalú, profi felkészültsége, szuggesztív előadói képességei, kiválóan felépített foglalkozásai melyek az elmélet és a gyakorlat helyes egyensúlyát képezték, nagyon hasznosnak, érdekesnek és gyakorlat központúnak bizonyultak. Ötvözte a jóga, a wellbeing, a meditáció, a mindfulness elemeit. Az Izlandon megtanult gyakorlatok listája bővült az itt megismertekkel.

Nagy lelkesedéssel vettem részt az 1 hetes angol nyelvű képzésen. Igyekeztem minden gyakorlatot kipróbálni, elsajátítani.

A délutánok a lengyel csoport társak társaságában teltek. Próbáltam Firenze minden gyönyörűségét felfedezni. Így az **Uffizi Galériát** hatalmas és méltán híres gyűjteményével, a **Palazzo Pitti** elképesztően gazdag képtárát, a **Santa Croce** teret, mely mindennapos meditációs gyakorlataim helyszínévé vált gyönyörű templomával és egyedülálló

atmoszférájával. Természetesen a világhíres *Dómot*, az *Arno folyó* látványát a **Ponte Vecchioval**. No és a kihagyhatatlan *Akadémiát*, a titokzatos és lélegzetelállító *Dávid* szoborral.





László Anita

Az Erasmus +Ka1 sikeres intézményi pályázatunk lehetővé tette, hogy 2023 augusztusában a jég és tűz titokzatos földjén, a tűzben született szigetországban, Izlandon, Reykjavikban tölthessek egy bő hetet egy **Well-being** képzésen.

Címe és témája a „**Mindfulness and Meditation**” volt.

mottó: „*Légy kedves az elmédhez*”

Ez már önmagában is nagyon izgalmasnak ígérkezett, mely már hosszú ideje foglalkoztat. A **Mindfulness**- a jelenben, az itt és mostban levés természetes módszerét tanítja, egyfajta éber meditációs technika, amely szinte bármely élethelyzetben használható. Csökkenti a felesleges agyi terhelést, ugyanakkor felszabadítja a bennünk szunnyadó erőforrásokat. Stressz csökkentő és gyógyító, természetes örömfokozó, kreativitás és teljesítménynövelő egyfajta éber meditációs technika, amely szinte bármely élethelyzetben alkalmazható.

A **Smart Teachers Play More** képző intézmény által szervezett kurzusban az elmélet mellett a gyakorlatra koncentrálva kipróbálhattuk a módszert, megtanulhattunk néhány alapgyakorlatot, és majd sok-sok gyakorlás után megtapasztaljuk az erejét.

A képzés másik alappillére a **meditációs** technikák alapjainak elsajátítása volt, amikor a testet tudatosan ellazítjuk, és szellemünket átengedjük a nyugalomnak vagy a belsőnkre való koncentrációnak. A cél lehet a lelki béke, a megnyugvás, vagy a figyelem összpontosítása. Ezen a területem is megismerhettem néhány alapvető és hasznos gyakorlatot.

A **Well-being** érzést, a testi-lelki jó lét és jóllét érzését, a képzőintézmény kiválóan fokozta felejthetetlen és egyedülálló kirándulásokkal a természet csodáinak meglátogatásával és kulturális programokkal, mint például a Blue Lagoon, az Aranykör meglátogatása a Gullfoss vízeséssel, a méltán világhíres Geysirrel a Thingvellir Nemzeti Parkban, az eurázsiai és az észak-amerikai globális jelentőségű tektonikai lemez határvonalán.

Ezt a kiválóan megszervezett, angol nyelvű képzést bátran tudom mindenkinek ajánlani.



