

Egy napsütötte hét Alicantéban

Vándor Katalin

Yoga, meditation for mindful education

Alicante

Alicante-ban töltöttem egy csodás, megváltoztató, kicserélő, elfogadó hetet Jóga és mindfulness tanfolyamon.

Délelőttönként szabadprogram volt vagy közös kulturális tevékenységre, kirándulásra is volt lehetőség, az órák délutántól estig tartottak. A választható programok közt volt vezetett séta Alicante-ban, kirándulás San Juan Beach-re, közös bevásárlás a piacon és paella főzés, múzeumlátogatás, hajózás a közeli Tabarca szigetre.

Alicante egy zsúfolt, nyüzsgő nagyváros, ami mégis barátságos. Rengeteg magas, régi, lerobbant, elavult lakótelepi háza van, de mindez a tengerparton, pálmafás sétánnyal, tiszta, homokos városi stranddal, kis meredek utcájú, belvárosi résszel, csodaszép terekkel, szökőkutakkal, fikuszokkal, várral és hatalmas kikötővel. Sikerült bejárnom minden számomra fontos részt Alicante-ban, még a környékre is jutott idő, csodaszép, kellemes napsütéses volt az időjárás, hiába volt november eleje, tudtunk fürdeni a tengerben is.

Az első tanfolyami napon eligazítás volt és rövid ismerkedős feladat, másnap jobban megismerkedtünk egymással játékokon keresztül és bemutattuk, hogy honnan jöttünk, valamint az iskolánkat. Megegyeztünk, hogy nem ítéljük meg a tanfolyamon sem magunkat, se másokat. Nagyon támogató légkör volt egész héten, szimpatikus emberekkel Finnországból, Franciaországból, Horvátországból, Martinique-ről, Hollandiából.

Egész héten gyakorlatokon, játékokon, mozgáson keresztül tapasztaltuk meg, milyen a jelenben lenni. Hogy lehet kiüríteni a fejünket, hogyan ne ítéljük meg magunkat, amikor gyakorlat közben ez nem sikerül és mihez kezdjünk ilyenkor.

A mindfulness játékok közben koncentrálni kell, hogy folytatni tudjuk a játékot, figyelni magunkra, másokra, ilyenkor nem tudtunk máson gondolkozni, jelen kellett lenni, hogy tudjuk játszani. Nagyon sokat nevettünk és tényleg mindenki betartotta, hogy nincs ítékezés, ezért nagyon könnyű volt a csoportban lenni, nem érezte rosszul senki magát, még ha nem is sikerült neki valami.

Mindfulness cselekvéseket is kipróbáltunk, például milyen, amikor ezen a módon eszünk, egy bonbont kaptunk, már a csomagolást megfigyeltük, a kinézetet, színt, alakot, illatot, pici falatokban ettük meg, figyelve az ízekre.

A jóga órák a tengerparton voltak, csodás környezetben, már ez maga kapcsolódás volt számomra. Többféle jógát kipróbáltunk: Hattha, Ansuara, Kundalini jógát és gyorsan, könnyen végrehajtható gyakorlatokat is tanultunk, amit egy irodában vagy osztályteremben egy széken is el lehet végezni pár perc alatt, de hosszabb időt igénybe vevő, az összes csakra harmonizálást eredményező gyakorlatsort is végeztünk.

Információt kaptunk a gyakorlatok pozitív hatásáról a testünk, egészségünk, valamint a pszichés állapotunkra.

Légző gyakorlatokat és relaxációt próbáltunk ki, ezek közül van, amelyik az energia szintet emeli, csökkenti a stresszt, depressziót, pánikot, vérnyomást stabilizálja, csökkenti, van, amelyik megnyugtat, kontrollálni tudjuk a gondolatainkat, tisztább lesz a fejünk tőle stb.

Egész egyszerű, könnyen elvégezhető meditációkat próbáltunk ki, megtapasztaltam, melyik működik éppen nekem, pl. egy gyertya lángját figyelve vagy mantrázva, valamit elképzelve (fát, színt, a tengert stb.), hangokkal (hullámozás hangja), mandalát készítve is ki lehet kapcsolni.

A kedvencem a mantrák lettek, közben kézmozdulat sort végezve teljesen ki tudtam kapcsolni és rendkívül gyorsan éreztem a hatását az egész testemben.

A mudráknak, vagyis kéztartásoknak, -mozdulatoknak mind van jelentése és hatása, erre kevés idő jutott, biztos tovább fogok ebben a témában is még tanulni.

Voltak gyakorlatok, amik mélyen megérintettek többünket is a csoportban, főleg a páros gyakorlatok, volt sírás, nevetés, hála, táncoltunk, egymásra és magunkra figyeltünk, megtapasztaltunk, kire hogy hat, ha megérintik, melyik kultúrában, mi elfogadott.

Asszertív kommunikáció feladatokat is kaptunk, gyakoroltuk az egymásra figyelést, meghallgatást, elfogadást, magunkat is. Kipróbáltuk, hogy tudunk a testünkkel hogy tudunk kommunikálni, beszéd nélkül. Visszajelzési módokat változtattunk egy játékban, milyen a túl pozitív, túl negatív visszajelzés, kire hogy hat, ha nem kap visszajelzést és hogy lehet úgy visszajelezni, hogy nincs benne ítélet, se pozitív, se negatív és ez milyen érzés.

Találkoztunk magunkkal, megtapasztaltuk, mire jó a levélírás magunknak, akár a múltbeli magunknak vagy másnak, hogy tud ez megváltoztatni múltbeli dolgokat.

A tanfolyam nagyon intenzív volt, még feldolgozás alatt van bennem, ami biztos, hogy beépítkezik a mindennapjaimba a tanultakból, egyszerűen nem hagytam abba a tanfolyam végével. Nagyon szívesen tovább is adom a tanultakat, figyelve, kinek, milyen igénye van rá.

