

Úti beszámoló
SZILÁGYI NÓRA
Tisza-parti Általános Iskola
„Eszközt a célhoz 2”
ERASMUS+KA1 mobilitási pályázatban szereplő

PROJECT MANAGEMENT SPAIN ERASMUS PLUS, S.L.U.
által szervezett
„Yoga & Meditation for a Mindful Education”
2022.07.10-2022.07.16.
ALICANTE, Spanyolország

Jógaoktatás egy varázslatos helyen

Ebben az évben ismét sikerült angol nyelvi kurzuson részt vennem az Erasmus+ szervezésével és természetesen a szegedi Tisza-parti Általános iskolám segítségével.

Testnevelőként olyan kurzust választottam, mely szorosan kapcsolódik a testnevelés tantárgy tanításához, így inspiráló és új elemeket megismertető tanfolyamra adtam be jelentkezésemet. Alicante-ba utazva „Yoga and Meditation” kurzus világába csöppenhettem bele.

Igazán szívélyes fogadtatásban volt részünk már az első nap, nagyon sok kulturális programmal, kirándulással színesítették a szervezők az ottlétünket.

A tanfolyamat nagyon kedves hölgy, Suzanna vezette, aki fantasztikus személyiséggel adta át mind azt a tudást, amiért jelentkezünk erre a helyre. Kiemelkedő jelentőséggel bírt, hogy az oktatás Alicante kora reggeli napfelkeltés tengerpartján történt. A jóga gyakorlatok elsajátításával ébresztettük fel testünket és tanultuk meg a pozíciókat, az egymást követő gyakorlatsorokat, valamint az elengedhetetlen légzőgyakorlatok helyes alkalmazását. Fantasztikus környezetben pillanatok alatt elrepült az idő és térhettünk át a további, már teremben történő tanulmányainkhoz.

Kreativitásra, játékoságra, inspirálódásra és legfőképp a relaxációra alapozott kurzus kihívást is jelentett számunkra. Megtanított minket önegyelemre, új kommunikációs eszközökre, belső békénkre és másokkal való együttműködésre. Rengeteg gyakorlattal és játékokkal térhettem haza, melyeket tanításom alkalmával tudok beépíteni és alkalmazni akár testnevelés órákon, akár etika tanítás alkalmával. Megtanulhattuk, ezeket a játékos foglalkozásokat hogyan tudjuk alkalmazni gyermekek körébe, mint azt is, hogy a meditáció, milyen mértékben segíthet a tanulók személyiség fejlődésében, feszültségül lecsillapítása érdekében. Elsajátítottuk a Mandala elkészítését különböző módokon, tánccal, festéssel, kavicsokkal, újra hasznosított eszközökkel, tárgyakkal. Testnevelés óráimra segítséget adott a fantasztikus páros gyakorlatok, bekötött szemmel történő varázslat megtalálása valamit szék vagy pad segítségével történő gyakorlati elemek, feladatok alkalmazása. Elmondható, hogy 12 kurzustársammal együtt, akik Franciaországból, Horvátországból, Lengyelországból, Németországból jelentkeztek a kurzusra igazán jól éreztük magunkat, személyes baráti kapcsolatok is kialakultak közöttünk.

Nem csak a tanfolyamon, hanem a szervezők által kínált különböző délutáni programokra is együtt ment a csoport és próbáltuk felfedezni Alicante gyönyörűségeit.

A város fantasztikus, Spanyolország apró gyöngyszeme, melynek hektikus történelme és elhelyezkedése okot ad arra, hogy alaposabban is megismerjük. Gyönyörű, hosszan elnyúló, homokos tengerpartja pedig kellemes pihenést kínál a tanfolyam után.

Ottlétünk alkalmával számos kirándulásban volt részünk: hajókirándulás Tabarca szigetére, szabaduló szobás városnézés, történelmi városnézés, múzeum látogatás, közös vacsorák és beszélgetések, klubok látogatása.

Fantasztikus élményen vagyok túl, nagyon örülök, hogy sikerült eljutnom erre a varázslatos helyre. Kitűnő oktatást kaptunk, fantasztikus csoporttársakkal még fantasztikusabb szervezőktől. Sikerült megvalósítani azt, amiért jelentkeztem erre a kurzusra, nagyon felhasználható információ és gyakorlat a tudástáram gyarapításához, angol nyelv használata, fejlesztése, egy remek környezetet kínáló miliőben.

Szeged, 2022. szeptember 01.

Szilágyi Nóra

