

„Introducing Yoga in Primary Schools”

2024. július 8–13. között vettem részt ezen a képzésen, amelyet Trapani-ban, Szicília nyugati partján rendeztek meg. A képzés célja az volt, hogy a résztvevő pedagógusok megismerkedjenek a jóga, a relaxáció és a tudatos jelenlét (mindfulness) módszereivel, és megtanulják, miként lehet ezeket játékos formában beépíteni az általános iskolai oktatásba.

A tanfolyamot Beatrice, egy tapasztalt és rendkívül inspiráló olasz jógaoktató vezette, aki hosszú évek óta dolgozik azon, hogy a mozgás és a légzés fejlesztő ereje már kisgyermekkorban is természetes részévé váljon a tanulásnak.

A képzésen hat ország pedagógusai vettek részt: Lengyelországból, Finnországból, Németországból, Magyarországról, Szlovákiából és Csehországból érkeztek a résztvevők. A sokszínű nemzetközi közösség rendkívül gazdag tapasztalatcserét tett lehetővé. Már az első napon barátságos, támogató légkör alakult ki, ahol mindenki nyitottan osztotta meg saját iskolai gyakorlatát és ötleteit.

Beatrice nagy hangsúlyt fektetett arra, hogy a gyakorlati és elméleti tudás kéz a kézben járjon. A foglalkozások délután zajlottak, délelőttönként pedig lehetőségünk volt a város és környéke felfedezésére.

Beatrice minden nap új mozgássorokat mutatott be, és hangsúlyozta, hogy a gyerekek számára a mozgás mindig élmény legyen, ne kötelesség az „Állatos jóga” és mesés mozdulatok segítségével (szitakötő, kobra, cica, stb. pózok)

A jóga egyik legfontosabb része a légzés tudatosítása volt. Beatrice megtanított minket néhány gyakorlatra, amit gyerekekkel is könnyű alkalmazni:

„Belly breathing” – a hasi légzés megfigyelése a mellkason és hason tartott kézzel.

„Smell the flower, blow the candle” – a belégzés és kilégzés játékos megjegyzése.

„Bubble breathing” – lassú, nyugodt kilégzés, mintha szappanbuborékot fújnánk.

A relaxációk során megismertük a hangtál használatát is. A tál finom rezgése segített a teljes ellazulásban. A gyakorlatok végén Beatrice halk, vezetett meditációt tartott, amelyben közösen zengtük az „Ommm” hangot. Ez a közös rezgés nemcsak megnyugtató, hanem közösségteremtő élmény is volt: mindenki egyszerre lélegzett, énekelt és ellazult.

A képzés nemcsak szakmai, hanem kulturális szempontból is gazdag élményt nyújtott. Helyi idegenvezető kíséretében kirándulást tettünk Erice-be, a közeli középkori hegyi városba. Szűk utcái, kőházai és a Castello di Venere csodás panorámája maradandó emléket hagyott. A városnézés során több helyi kis vállalkozást is megismerhettünk, ahol megkóstolhattuk a helyi specialitásokat.

A hét egyik csúcspontja egy délelőtti kirándulás volt az Egadi-szigetekre. Hajóval érkeztem Favignana szigetére, ahol kerékpárt béreltem és két keréken fedeztem fel a sziget mesés strandjait.

Az út során több kis öbölnél megálltam fürdeni, a víz kristálytisza és vakítóan kék volt. A sziget nyugalma, a sziklák és a hullámok zaja tökéletes harmóniát teremtett – mintha a jóga órák tanításai életre keltek volna a természetben. A természet, a mozgás és a csend összhangját egyszerre érezhettem meg.

A trapani hét számomra nemcsak szakmai fejlődést, hanem valódi lelki feltöltődést jelentett. A jóga, a légzőgyakorlatok és a meditáció új megvilágításba helyezték a tanítást: rájöttem, hogy a gyerekeknek nemcsak tudásra, hanem belső egyensúlyra is szükségük van.

A hangtál rezgése, az „Ommm” közös hangja, a mesés mozgások és a nemzetközi barátságok mind hozzájárultak ahhoz, hogy ezt a hetet soha ne feledjem, nemcsak egy képzés volt, hanem egy belső utazás is önmagam felé.

A képzés során tanultakat szeptembertől szeretném beépíteni saját tanítási gyakorlatomba. Terveim szerint a tanórák elején rövid, játékos mozgássorral vagy légzőgyakorlattal kezdünk majd, hogy a gyerekek nyugodtabban, koncentráltabban vegyenek részt a tanulásban.

Pataki Katalin

Dunakeszi Szent István Általános Iskola
<https://dunakeszi-szentistvan.hu/erasmus>