

*Tahiti - Moorea – Édenkert
Francia-Polinéziában
Mindfulness & Meditation, -
Well-Being at School & Life*

2024. augusztus

Bódisné Gémes Edit Márta



Végtelen hosszúnak tűnő repülőút után landoltunk Tahiti fővárosa - Papeete picinyke nemzetközi repülőterén, ahol a helyi szokásoknak megfelelően élő zenekar fogadta a szigetre érkezőket. Vágyakozva néztem a megérkező utasok nyakába akasztott virágfüzéreket, de sajnos én csak a bódító illatukat élvezhettem. Tahitiről fél óras kompozás után érkeztem meg a képzés helyszínére, a csendes - óceáni Moorea szigetre, ahol csodálatos környezetben egy hét napos PMS-ERASMUS+ kurzuson vehettem részt. A jókedvű csoporttársakkal - interkulturális közegben – nem csak elméleti, hanem gyakorlati ízelítőt is kaptam a Mindfulness (tudatosság) és a meditáció mibenlétéről. A tantermi előadásokon ismertetett mindfulness- és meditációs technikákat az óceán partján tartott kora reggeli chi-kung foglalkozásokon – a kedves és szakmailag kiválóan felkészült oktatónkkal - Mariával gyakorolhattuk. Ezek az „elcsendesítő”, a belső figyelmet mozgósító mozgulatsorok érezhetően pozitív energiával töltötték fel a testet és a lelket, ezáltal is nyitottabbá váltunk az új ismeretek befogadására.

Naponta alkalmaztuk a stressz-kezelés és stressz-oldás különböző technikáit, légző- és koncentrációs gyakorlatokat végeztünk. Szakirodalmi ajánlásokat, illetve ötleteket kaptunk az összpontosítás és lazítás elősegítéséhez, a kreatív és alkalmazkodó gondolkodásmód elsajátításához egyéni szinten, illetve ezek iskolai környezetben - osztálytermi környezetben való alkalmazásához is.

A PMS-Erasmus szervezett kirándulások keretében segítette a sziget természeti és kulturális életének felfedezését. Felejthetetlen élmény a vulkanikus homokos tengerparton fürödni, úszni a cápákkal és rájákkal, megkóstolni a helyi ételeket, megismerni a szigetre jellemző szokásokat, kicsit „lassítani” és megélni a polinézek életszeretét. (táncok, életmód, hajban viselt virág,)

Pedagógusként igazán nagy élmény volt a helyi általános iskola meglátogatása is, ahol a nagyon kedves fogadtatás mellett találkozhattunk a már 3 éve Moorea szigetén élő magyar kislánnyal. A francia, angol és tahiti nyelv mellett gyönyörűen beszél magyarul!

Délutánonként az „interkulturális” csapatunkkal kisebb kirándulásokat tettünk a buja őserdőben, megcsodáltuk a rengeteg trópusi virágot, ellátogattunk egy vízeséshez, próbáltuk jobban megélni a polinézok életvitelét, életszeretét, nyugalját, szokásaikat. Irigylésre méltó kedvességet, jókedvet, boldogságot sugároztak!

Stressznek nyomát sem láttuk!

Ez is igazolja, hogy Moorea méltó helyszíne a pozitív és befogadó szemléletet, alkalmazkodó gondolkodásmódot „tanító” kurzusnak!

Már most nagyon várom a következő kurzust!

