 

POROČILO O SEMINARJU: The Yoga and Meditation for Educators:

Be a great Teacher, be Your Best Self

Barcelona, 22.7. – 27.7.2024

Na seminarju, ki sem se ga udeležila, sem pridobila dragoceno znanje o tehnikah sproščanja, obvladovanja stresa ter izboljšanja telesnega in duševnega zdravja. Te prakse so osredotočene na izboljšanje koncentracije, čustvene stabilnosti in splošnega počutja, kar se lahko izkaže za zelo koristno v šolskem okolju, tako za učence kot za učitelje.

**1. Kaj sem izvedela** Seminar je bil sestavljen iz dveh glavnih delov: teorija in praktične vaje.

**Teorija:**

* **Pomen joge in meditacije**: Ugotovila sem, da joga ni le telesna vadba, temveč celovit pristop k izboljšanju duševnega zdravja in čustvenega ravnovesja. Meditacija je ključna za umiritev uma, zmanjšanje stresa in povečanje osredotočenosti.
* **Vpliv na otroke in mladostnike**: Prakse joge in meditacije lahko pomagajo otrokom pri izboljšanju pozornosti, zmanjšanju anksioznosti, obvladovanju čustev ter spodbujanju empatije in sodelovanja med vrstniki.

**Praktične vaje:**

* **Osnovne joga vaje (asane)**: Naučila sem se preprostih joga vaj, ki so primerne za otroke in mladostnike. Te vaje lahko pomagajo pri izboljšanju telesne drže, gibljivosti in krepitvi mišic.
* **Tehnike dihanja (pranajama)**: Dihalne tehnike so ključne za zmanjšanje stresa in izboljšanje koncentracije. Učenci se lahko naučijo preprostih dihalnih vaj, ki jih lahko izvajajo pred testom ali ko se počutijo nemirno.
* **Meditacija in vizualizacija**: S pomočjo meditacije in vizualizacije lahko učenci razvijejo sposobnost osredotočanja in umirjanja uma. To je še posebej koristno pri pripravi na pouk ali sprostitvi po napornem dnevu.

**2. Uporaba v praksi** Glede na pridobljeno znanje nameravam vključiti nekatere tehnike joge in meditacije v svoje delo v razredu:

* **Jutranja meditacija**: Uvajanje kratkih meditacijskih vaj na začetku pouka, da se učenci umirijo in bolje pripravijo na učenje.
* **Joga premori**: Med daljšimi učnimi urami lahko vnesem kratke joga premore, ki bodo učencem pomagali pretegniti telo in se sprostiti.
* **Dihalne vaje**: Pred testi ali med stresnimi obdobji bom z učenci izvajala dihalne vaje, da jim pomagam obvladovati stres in se lažje osredotočiti.
* **Vizualizacija za ustvarjalno pisanje**: Med urami ustvarjalnega pisanja bom uporabila vodeno vizualizacijo, da spodbudim domišljijo in ustvarjalnost učencev.

**3. Zaključek** Seminar joge in meditacije mi je omogočil vpogled v tehnike, ki so lahko izjemno koristne pri delu z učenci. Z vključitvijo teh praks v učilnico lahko izboljšam splošno počutje učencev, povečam njihovo zmožnost koncentracije in jim pomagam obvladovati stres. Veselim se uporabe teh tehnik v svojem vsakodnevnem poučevanju in verjamem, da bodo pozitivno vplivale na moje učence.

Pivka, 9.9.2024 Marinka Česnik