

**Stress Management through Mindfulness, Yoga & Meditation, Porto, 7.7. – 12.7.2024**

Pri projektu o obvladovanju stresa s pomočjo pozornosti, joge in meditacije, nas je sodelovalo 18 udeleženk. Prevladovale so Španke z desetimi udeleženkami, sledile Poljakinje s šestimi, iz Slovenije pa sva se je udeležili še Margareta Mrše in Klara Gardelin. Večina udeleženk je bila učiteljic, nekaj pa tudi vodilnih kadrov in delavka iz uprave.

Glavni cilj projekta je bil usmerjen v spoznavanje več različnih praks za izboljšanje svoje komunikacije za čas, ko se znajdemo v stresnih situacijah. Hkrati pa, da bi si znali pomagati pri obvladovanju pritiska in občutku zaupanja, da bi se znali prilagajati spremembam, izboljšati splošno duševno in telesno zdravje, koncentracijo, povečati samozavest in ustvarjalnost skozi zdrave navade, pozorno zavedanje in jogo.

Dne, **7.7.2024** smo se ob 18.55 uri, v Grande Hotelu v Portu, srečali vsi tečajniki, neglede na temo seminarja. Spoznali smo se z organizatorji in vodji projektov ter z ostalimi tečajniki. Med večerjo nam je uspelo navezati kar precej novih stikov. Po njej pa so nas na linku čakala navodila o uri začetka in lokaciji tečaja za sledeči dan.

V dneh **od 8. 7. do 12.7.2024** smo od 8.30 ure dalje, v hotelu Mercure Porto začenjali z vadbenimi tehnikami, nadzorovanim dihanjem in osredotočeno pozornostjo.

Med vadbenimi tehnikami smo med drugimi osvojili »nama najljubši« pozdrav soncu, položaj bojevnice, boginje in ravnotežja, zahvalo za sobivanje v miru, raztezanje medeničnih in vseh vezi, … Joga je starodavni sistem vadbe, ki združuje telesne položaje, dihanje in meditacijo. Pomaga nam okrepiti mišice in sklepe, ter povečati fleksibilnost in stabilnost. Prinaša tudi večjo umirjenost, zadovoljstvo, samozavest in koncentracijo.

Pri tehnikah dihanja smo se poslužili pranajama dihanja, kar pomeni zavestno vodenega dihanja. Vsebuje dihanje s trebušno prepono, trebušno in ključnično dihanje. Uporabili smo tehnike globokega dihanja, osredotočenega dihanja in sončevega diha.

Potem smo vadbo zaokrožili še z osredotočanjem pozornosti oz. meditacijo. Zanjo je značilno, da vključuje stanje zavedanja in vključenosti v sedanji trenutek, da postanemo odprti, zavestni in sprejemajoči. Je tehnika, s katero pridemo v stik sami s seboj (svojimi občutki in intuicijo).

Med 11.30 in 12. uro smo imeli odmor s prigrizki, v baru na stari železniški postaji Sao Bento Station. Postaja je prava paša za oči. Krasijo jo slike z 20.000 znamenitimi ploščicami azulejos. Slike prikazujejo vojaško in nacionalno zgodovino portugalske in njeno etnografijo.

Potem pa je do 13.30 ure sledilo definiranje stresa, seznanjanje z razumevanjem čustev in prepoznavanje vzorcev v svojem življenju.

Stres je odziv naših misli, vedenja in čustev, na notranje in zunanje vplive. Sproži pa ga veliko različnih dejavnikov: delo, odnosi, finančne in zdravstvene težave, ter večje življenjske spremembe. Telesni znaki stresa so: glavoboli, mišična napetost, utrujenost, prebavne težave, hitro bitje srca, spremembe apetita, težave s kožo, oslabljen imunski sistem, problemi z dihali in visok krvni tlak. Obvladujemo ga z različnimi tehnikami: spodbujanjem sproščenosti, odpornosti, s čustvenim ravnovesjem, meditacijo pozornosti in vajami globokega dihanja, pri čemer poudarjamo pomen skrbi zase, zdravih navad, ter ravnovesja med poklicnim in zasebnim življenjem.

Čustvo je v grobem odziv na določeno situacijo. Njegov namen pa je usmerjanje. Zavedanje le – teh nam omogoča, da se lahko odločamo bolj primerno, da jih manj intenzivno doživljamo in lahko nanje tudi vplivamo. V življenju si vsi želimo biti srečni. Občutki, ki nas v življenju osrečujejo pa so od človeka do človeka lahko zelo različni. Odvisni so od zgodovine človeštva, naroda, naše osebne zgodovine, kulture, socialnega okolja, trenutnega stanja in izkušenj. Univerzalen sprožilec, kot je npr. smrt bližnjega, po celem svetu sproža podobno čustvo. Načini žalovanja pa so lahko različni.

Kaj nas v življenju osrečuje in kako to dosežemo? Pri delu si želimo biti učinkoviti, zato moramo biti disciplinirani in v trenutku nanj popolnoma osredotočeni. Vir osebne sreče in zadovoljstva je tudi druženje s pravimi prijatelji. Le ti so redki. Z njimi se dobro razumemo, sproščeno komuniciramo, medsebojno podpiramo in si pomagamo. Vedno se lahko obrnemo nanje kadar nas kaj muči. Od njih se lahko veliko naučimo in s tem postajamo vedno močnejši. Če pa nas kaj teži in nam kaj ni prav, moramo to povedati navzven in tega ne držati v sebi. Ob postavljanju mej se moramo usmeriti daleč naprej. Ali bo šlo tako naprej še naslednjih 10, 20, 30 let? Obremenjuje nas tudi mnenje drugih o nas. Takrat je pomembno, da se osredotočimo na pozitivna sporočila, ter sočutne, podporne besede. Pomembno je, da se znamo sprejemati takšni kakršni smo, biti hvaležni za vsakdanje, drobne stvari, biti iskreni s sabo in drugimi. Včasih je potrebno reči tudi – NE, predvsem takrat ko vemo, da ne bomo zmogli. Včasih je potrebno dati prednost tudi skrbi zase in svojemu dobremu počutju. Življenje je polno izzivov. Tudi težave je potrebno sprejemati kot nove izzive, iskati korenine težav in jih odpravljati. Ob tem se opogumljamo (saj boš zmogla), skušamo razumeti situacijo, če pa še vedno ne vemo kako in kaj, si poiščemo pomoč. Zavedati pa se moramo, da je za spremembe potreben čas. In če se stresu vseeno ne moremo uspešno izogniti? Potruditi se moramo, da ga obrnemo v svojo korist. Malce stresa lahko celo koristi, saj nas prisili k iskanju rešitev in nas spodbuja h kreativnemu razmišljanju.

Prepoznavanje vzorcev v našem življenju smo iskali z vključenostjo v skupine, s pomočjo reševanja vprašalnikov:

* o željah, ki jih želimo doseči po končanem tečaju,
* o pomembnosti fizične, socialne in duhovne samooskrbe ter mentalne in čustvene skrbi zase,
* o svojih vlogah, s konflikti, ki ob njih nastajajo ter z rešitvami zanje in spoznanjem kaj potrebujemo storiti, da podpremo svojo predanost in sprejmemo pomoč okolice,
* ter s pismom sebi, z dobrimi željami , ki jih želiš prenesti v prihodnost , ko se bodo nate zgrnili težki trenutki in ti bodo pomagale pri lajšanju stresa in lahkotnejšemu razumevanju težke situacije (samo oskrbovalno potovanje)

Kasneje smo spoznanja delili z ostalimi tečajniki in se dopolnjevali.

Prav posebno doživetje pa je bila joga na prostem. **11.7. 2024** smo se dobili v Palacio de Cristal, kjer smo si najprej v tišini, brez motečih elementov (osebne in elektronske komunikacije) ogledali zunanji park. Presenetilo me je, da se po parku prosto sprehajajo kokoši, petelini, race, goske in pavi, ki odevajo park v prvobitnost. Tudi okolje je zelo raznoliko, od izjemnih rožnatih vrtov, do gozdička s telovadnimi in sprostitvenimi elementi, pa počivališča s kamnitimi mizami in klopmi ter slapa, ki se zliva v jezerce v kamniti jami. Park je tudi izjemna točka za pogled na Porto. Kasneje smo se pogovarjali o tem, kaj nas je v parku najbolj pritegnilo. Potem pa še izpolnili vprašalnik o kvaliteti našega spanca.

Poleg Palacie de Cristal, ki smo si jo ogledali 11.7.2024 v okviru tečaja, smo se **7.7.2024** po 17. uri udeležili kulturno – zgodovinsko vodenega ogleda Porta z organizatorji.

Glede na to, da sodobni čas prinaša v naša življenja vedno več stresa meniva, da bi se moralo takšnega tečaja udeležiti čim več ljudi. Sami smo se zaradi kroničnega stresa že večkrat srečali tako z depresijo, kot tudi z izgorelostjo. Tečaj nam je z učenjem vaj joge, dihanja in meditacije dal dodatne možnosti naravne obrambe pred stresom. V dneh obiskovanja tečaja sem se kot računovodska delavka kljub temu, da sem bila v drugi državi, med »tujimi ljudmi« počutila izredno umirjeno. Migrena se me ni dotaknila, pa tudi prebava se mi je izboljšala. V življenju in na delu pa sem pridobila mnogo smernic za uspešnejše komuniciranje. S sodelavko sva se na osnovi učenja zbližali in že začeli z iskanjem pravih rešitev in prijemov za komuniciranje z določenimi ljudmi v izrednih situacijah v organizaciji (s sodelavci, otroci, učenci in njihovimi starši, ter ostalimi poslovnimi partnerji). Z integracijo z udeleženci iz različnih držav sva pridobili še več izkušenj, pogledov in smernic za nadaljnje delo. V prihodnje si želiva, da bi se ljudje čim bolje spopadli s stresom in čim uspešneje reagirali s soljudmi. Potem bi tudi slednji znali bolje razumeti komunikacijo.

Margareta Mrše, računovodkinja, OŠ Pivka

Klara Gardelin, pomočnica ravnateljice, Vrtec Pivka