

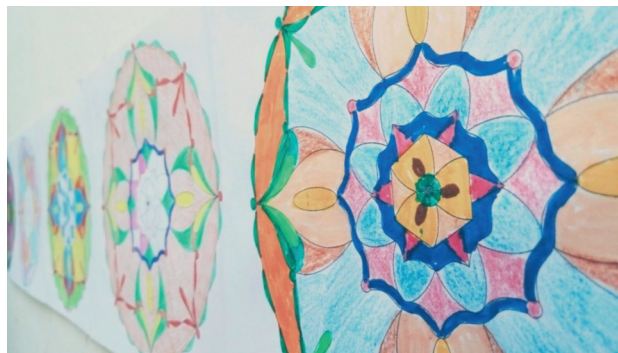
ORAIN ETA HEMEN. MINDFULNESS ELKAR HEZIN.

Elkar Heziko hezitzaileok badakigu Mindfulness-aren praktika irakastea, ikasleei “opari” bat egitea dela. Hezkuntza, pazientzia, lasaitasun eta moteltasun eredu baten beharrean dago. Abiadurak zentzua galtzera eramaten gaitu. Azkar goazenean, paisaiaz ezin dugu gozatu. Abiaduraren eraginez pentsatzea zaila egiten zaigu, gauza desberdinetan sakontzeko astirik ez dugu eta automaten eran jokatzeko arriskuan jartzen dugu geure burua.

Mindfulness edo “arreta osoa” zera da, meditazioa praktikatzeko modu bat. Meditatzeko ikasteak, arreta galtzera eramaten gaituzten kanpoko faktoreak gutxi-tzeko balio digu eta era berean barruan ditugun zurrumbiloez ohartzeko tresna batez jabetzen gara. Mindfulness-aren praktikak ez ditu berez arazoak konpontzen, presentzia osoz bizitzen laguntzen digu, gure arretarekin gertatzen diren gauza guztietan presente egoten, hain zuzen ere.

Arreta kontzientea horixe da, eguneroko bizitzan gure buruak nola funtzionatzen duen konturatzeko eta gure pentsamenduek eta sentimenduek gure erreakzioetan duten garrantziaz ohartzeko; gure erreakzioek eta jokaerak bizkar gainean eramaten dugun zamaren pisua zehazten dutelako.

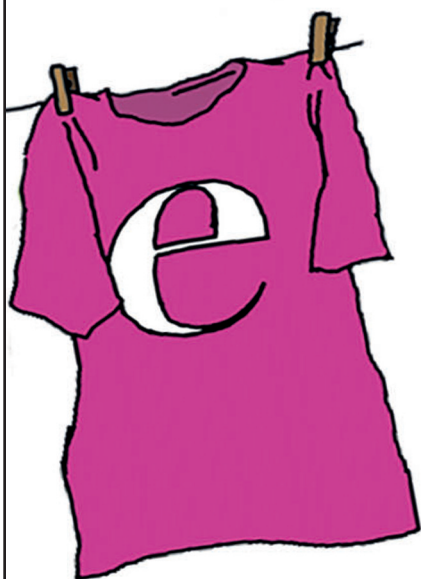
Mindfulness-aren praktikarekin arreta, jakintza eta balioen dimentsioak lantzen ditugu, horren bidez gure ikasleek trebetasun akademikoak, sozialak eta emozionalak era orekatu batean landuko dituztela ulertzen dugulako. Arreta kontzientearen entrenamenduarekin gure ikasleek bizitzarako



Mandalak margotzea, mantrak abestea, arnasketari zein emozioei arreta...askotarikoak dira egiten ditugun dinamikak

tresna oso baliagarria eskuratzen dute, Mindfulness-ak gauzak era argiago batean ikusten laguntzen duelako. Eta gauzak argi ikusteak Mindfulness-ak eskaini dezakeen oparirik handiena da. Gure barnean eta kanpoan gertatzen dena argi ikusteak eta horren aurrean gure erreakzioa kudeatzeko gaitasuna lantzeak, buruko bakea izatera bideratzen gaitu.

Horretarako, arnasketak duen papera ulertzea ezinbestekoa da. Era kontziente batean arnasa hartzeak geratzeko tartea ematen digu. Geratzearen ondorioz espazio bat sortzen dugu, konektatzeko espazioa, sentitzen dugun horrekin sintonizatzeko espazioa edo tokia, gure gorputzeko erreakzioez jabetzeko. Arnasketa munduko gauzarik naturalena da. Pentsatu gabe burutzen dugun prozesua da arnasketa, baina bere botereaz konturatzeko garenan estresa modu eraginkorragoan kudeatu dezakegula ondorioztatzen dugu eta horrek zoriontsuago izatera eramaten gaitu.



Guk egin dugu gure aukera,
eLKAR HEZI.
gin zeurea orain.

Zatoz gu ezagutzera
Bakarkako bisitak egiteko edota informazio gehiago eskatzeko: 943718272.

www.elkarhezi.eus

Hautzaindegia, HH eta LH: Arantzazuko ama 18. 943 71 82 72

DBH eta Batxilergoa: Santa Marina 2. 943782870.

