TOP-6.9.2-16-VP1-2018-00001 – Közösségfejlesztés Veszprém Város településrészein

SZAKMAI BESZÁMOLÓ

A program/tevékenység megnevezése:	
Testi-lelki egészség	
Helyszín:	**EKMK Dózsavárosi Könyvtár, Dózsaváros**
Közösségfejlesztő neve:	**Jancsekné Zsebe Katalin**
Időpont:	**2022. június 2., 9., 16., 24., 30. 17.00 óra**
Időtartam:	**1,5 óra**
Célterület:	**Belváros, Dózsaváros, Újtelep, Északi iparterület, Jutaspuszta és Csatárhegy**
Tevékenység besorolása:	**3. b Programok, folyamatok megvalósítása**
Résztvevők száma:	**jún. 2. 10 fő jún. 9. 10 fő jún. 16. 9 fő jún. 24. 12 fő jún. 30. 12 fő**
A megvalósításba bevont személyek és csoportok:	
Benyes-Borszéki Eszter	
Szakmai leírás, értékelés:	

1. **2022. június 2. csütörtök**

Jóga hetedik foglalkozás

Ráhangolódás után nyújtás, csavarás, csípő nyitás (Pavanamuktászana sorozat). Ülő helyzetben nyújtás, Dandászana, Pascsimottászana. Álló helyzetben a váll átmozgatása kapott hangsúlyt fokozatos terheléssel, heveder használatátával. Adho mukho svánászana lefelé, felfelé néző tartás. Álló helyzetű ászanák, tadászana, tadászana nyújtással, széktartás. Törzsdöntés, hajlítás után hátrahajló, majd fordított testhelyzet (fél gyertya) következett. Relaxációval zárták a foglalkozást, melyet ezúttal Takács Gyöngyi jógaoktató vezetett.

2. **2022. június 9. csütörtök**

Jóga nyolcadik foglalkozás

Ráhangolódás után nyújtás, csavarás, csípőnyitás (Pavanamuktászana sorozat). Ülő helyzetben a boka átmozgatása, lazítása után. Fej, nyak, váll gyakorlatokat álló helyzetben végezték. Eszközök közül a széket használták a parsvottászana felvételéhez. Az előrehajló gyakorlatokkal folytatták, uttanászana felvétele következett több változatban. Adho mukho svánászana helyes felvétele, kitartása. Álló helyzetben törzsdöntés, hajlítás, széktartás, majd hátrahajló (kandarászana), majd fordított testhelyzet (fél gyertya) következett. Relaxációval zárták a foglalkozást.

3. **2022. június 16. csütörtök**

Jóga kilencedik foglalkozás

Próbálta az oktató kiemelni azokat a gyakorlatokat, amit ajánlott, hogy otthon is rendszeresen végezzenek el. Rövidebbek voltak a kitartások. Ráhangolódás után nyújtás, csavarás, csípő nyitás (Pavanamuktászana sorozat). Ülő helyzetben nyújtás, Pascsimottászana. Álló helyzetben a váll átmozgatása kapott hangsúlyt fokozatos terheléssel, váll körzések, hátsó imatartás, előrehajlással. Adho mukho svánászana lefelé, felfelé néző tartás. Álló helyzetű ászanák, tadászana. tadászana nyújtással, oldalra döntéssel, széktartás. Törzsdöntés, hajlítás után hátrahajló, majd fordított testhelyzet (fél gyertya) következett. Relaxációval zárták a foglalkozást.

4. **2022. június 24. péntek**

Erdőfürdőzés - a fák gyógyító ereje
Az erdőfürdőzés egy természetes stressz csökkentő Japán módszer. Segítségével hozzájárulhatunk a testi-lelki egyensúly helyreállításához. Nem csak a stressz kezelhető vele, de természetes immunerősítőnek tartják. Kikapcsolódás, feltöltődés, relaxáció, a természethez való kapcsolódást jelenti - az 5 érzékszervünkön keresztül.
A résztvevőknek ismertette Benyes-Borszéki Eszter az erdőfürdőzés jelentését, származását. Megtudták miért Japánban találták fel ezt a módszert és milyen tudományos kutatások igazolják a jótékony hatásait. Mindenki megmérte a stressz- és energiaszintjét (egy 10-es skálán). Ezután a lassú sétára indultak az erdőfürdőzés szabályait betartva, az 5 érzékszervüket megnyitva a természet felé. Sikerült elérniük a teljes elcsendesedést, elmélyülést, a kavargó gondolatok lecsillapítását, és az erdőben kapcsolódva a természettel egy csendes meditációt tartottak.
Minden résztvevőnek nagyon tetszett a program. A séta végén pedig azt értékelték, hogy a stressz- és energiaszintünk mennyiben változott. Kivétel nélkül, a jelenlévők azt nyilatkozták, hogy csökkent a stressz-szintjük, az energia-szintjük nőtt, és az idegeik kisimultak.

5. 2022. június 30. csütörtök Mezítlábas ösvény A testi-lelki egészséghez kapcsolódóan egy fontos egészségmegőrző módszert mutatott be. A Sebastian Kneipp módszere - Kneipp terápia (hidroterápia) - alapján kialakított mezítlábas ösvények nagyon jó lehetőséget nyújtanak arra, hogy a lúdtalpat és a különböző gerinc deformitását korrigálják. Mivel a talpunkon megtalálható az összes belső szervünk vetülete, ugyanúgy, mint a tenyerünkön, a fülünkön és a szem íriszében is, ezért un. akupresszúrás módszerrel stimulálja a belső szerveinket. Jótékony hatásai közé tartozik többek között az immunrendszer erősítése, anyagcsere stimulálása, javítja a vérkeringést. Ismertette, hogy a környéken milyen mezítlábas ösvények találhatóak, ha valaki ki szeretné próbálni máshol is. Akár saját kertünkben is építhetünk ilyen ösvényt. Mindenki arról számolt be, hogy furcsa és nehéz volt először végigmenni az ösvényen. Pár perc eltelte után már kellemes bizsergést, jóleső-feltöltődést éreztek.

Mellékelt dokumentumok:	**Jelenléti ív, fotódokumentáció**

2022. július 6.

Benyes-Borszéki Eszter *Jancsekné Zsebe Katalin*

SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE