

MINDFULNESS PARA MAYORES

Irakaslea

Lourdes Elorza (1966), Arte Terapien espezializatutako gestalt terapeuta, hezkuntza emozionalean aditua eta mindfulness irakasle da. Formakuntza ikastaroak, bakarkako zein taldekako terapiak eta mindfulness irakaskuntzan aritzen da, emakume talde eta nagusiekin. Bere zentruan era partikularrean lan egiten du bai eta Donostiako Baraka eta Lukai zentruetan eta Unibertsitatean ere bertako ikasleak giza terapietan hezituz.

Deskribapena eta helburuak

Mindfulness arreta orainaldian jartzen laguntzen digu, orainean jardutea besterik ez dugulako. Honek, gure pentsamendu aztoratzaileek eragiten diguten zirrarez libra gaitzake; antsietate egoerara garamatzaten iraganeko oroitzapen mingarriak edota etorkizunarekin zerikusia duten pentsamenduak, hala nola. Teknika honen bitartez, arreta orainaldian ezarriaz, gure bihotzarekin birkonektatu eta harmonia eta oreka berreskuratuko dugu.

Bizitzaren bigarren erdiak aldaketa fisiko eta psikologikoak eragiten dituen etapa da. Mindfulness teknikaren praktikarekin, orainean bizitzen ikasiaz, aurreiritzi gabeko sentrazio fisikoetan eta amodioa eta errukia bezalako sentimendu unibertsal osasuntsuetan errotuz, zahartzaroa harmonia eta jakinduria handiko garaia izan daitekeela ikusiko dugu.

Noiz gauden erne eta noiz gure pentsamenduetan galduta desberdintzea, eta gure osasun fisiko, emozional eta mentalerako orainean egotearen garrantzia ikastea.

Nola hasi presente egoten; zentzumenen meditazioa eta ibilbide korporala.

Aurre egin egoeratik *Izan* egoerara. Onarpena aktiboa den zerbait bezala. Amodiotik gure buruarekin eta ingurunearekin erlazionatzeko, gure burua maitatzen eta zaintzen ikastearen garrantzia.

Arnasketa; onarpena eta presentziaren gakoak.

Emozioak; presente ez gaudenean gure erreakzionatzeko eraz, eta erne gaudenean aukeratzeko dugun gaitasunaz konturatzea. Emozioak, hauen funtzio eta erregulazioak ezagutu.

Min fisikoa kudeatzen ikasi, eta minerako meditazioa.

Errukia; nola sufritzen dugun ulertu eta min hau murrizteko boterea gure buruan dagoela konturatu.

Gure bihotza orainaldian ireki.

Barkamena; lehenaldira lotzen gaituzten eta orainaldiaren hautematea eraldatzen dituzten aiher eta erruetatik libre geratu.

Mindful egoera; gure benetako esentziarekin koherente den bake eta ongizate egoera mentala eskuratu.

Nori zuzendua

55 urtetik gorako helduei

Data-ordutegia

X 17 - XII 12

Astelehena 10:00-12:00

Hizkuntza

Gaztelania

Oharra

- Matrikularen zenbatekoan ez da ikastaroko materiala sartzen, eta ikastaroa egin bitartean behar izan daitezkeen bestelako materialak ikastaroko ikasleek emango dituzte. Ikastaro batzuetan, Donostia Kulturak hasierako oinarrizko materiala jarri ahal izango du.