Φύση και Ενσυνειδητότητα

ΕΝΑ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΓΙΑ ΤΗ ΝΕΟΛΑΙΑ

mind your mind

Η έκδοση αυτή είναι αποτέλεσμα της Βασικής Δράσης 2 *"Mind your Mind: Συμπράξεις ανάμεσα στην ενσυνειδητότητα και σε μεθόδους βασισμένες στη φύση"* που υποστηρίχθηκε ευγενικά και συγχρηματοδοτήθηκε από το πρόγραμμα Erasmus +.

Με συγχρηματοδότηση από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η δημοσίευση αυτή εκπονήθηκε από κοινού από τους οργανισμούς:

Viaje a la Sostenibilidad · Hellenic Youth Participation · Vulcanica Munte Take the initiative

Οι απόψεις που εκφράζονται σε αυτό το έργο είναι ευθύνη των συντάκτων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραιτήτως την επίσημη πολιτική των χορηγών της έκδοσης.

ISBN - 978-84-949085-4-5

Αυτό το εγχειρίδιο έχει άδεια Creative Commons 4.0. Αυτό σημαίνει ότι είστε ελεύθεροι να αντιγράψετε και να αναδιανείμετε το υλικό σε οποιοδήποτε μέσο ή μορφή επιθυμείτε, αρκεί να μην μετασχηματίζεται ή να χρησιμοποιείται εμπορικά. Πρέπει να δοθεί ρητή και κατάλληλη αναφορά, να παρέχεται ο σύνδεσμος Mindandnature.site σχετικά με την άδεια CC 4.0 (creativecommons.org/licenses/by/4.0) και να υποδειχθούν εάν έχουν γίνει αλλαγές.

CC BY NC SA

Τυπωμένο σε ανακυκλωμένο χαρτί
Σχεδιασμός από τον Νίκο Σκούλικα
Επιμέλεια από τον Carlos Buj, την Ελένη Καρδαμίτση, την Sara Marzo και την Nuane Tejedor
Μετάφραση από τα αγγλικά από την Ελένη Καρδαμίτση και την Χρυσάνθη Σόλωνος
Επιμέλεια ελληνικής έκδοσης από την Ελένη Καρδαμίτση και την Αριάδνη Ματράκα

Τυπωμένο στη Σαραγόσα το 2018 από την Huella Digital

Περιεχόμενα

1. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ **5**

1.1 Κατανοώντας το εγχειρίδιο 5
1.2 Εισαγωγή στο πρόγραμμα Mind Your Mind 6
1.3 Τι είναι ενσυνειδητότητα; 8
1.4 Είναι η ενσυνειδητότητα σχετική με τους νέους; 9
1.5 Μέθοδοι βασισμένες στη φύση 10
1.6 Ανθρωποκεντρισμός έναντι οικοκεντρισμού 11
1.7 Συνέντευξη με τον Richard Louv 13
1.8 Συνέντευξη με την Heike Freire 16
1.9 Συνέντευξη με τον Δρ Javier García Campayo 18

2. ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ **20**

2.1 Σύνδεση με τη φύση - Αφύπνιση των αισθήσεων 22
Το φυσικό αντικείμενο που σας αντιπροσωπεύει 28
Διαλογισμός με δέντρα 30
Το ποτάμι της ζωής 36
5 Αισθήσεις 40
Η θέση σου στη γη 42
Mandala φύσης 46
Αισθητηριακή ενσυνειδητότητα 50
2.2 Διαλογισμός από τον Μιχάλη Χατζή 52

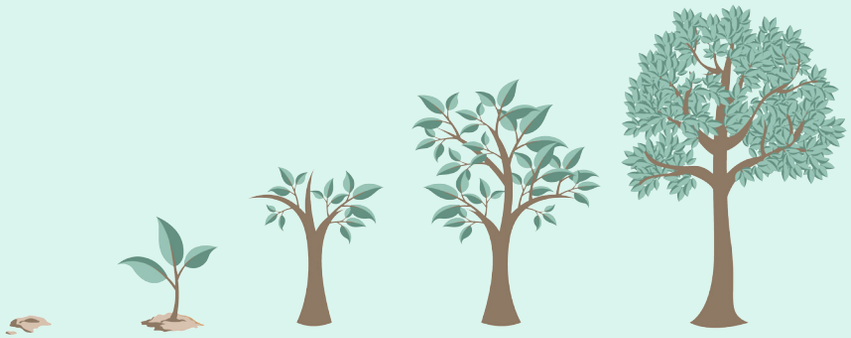
3. ΜΑΡΤΥΡΙΕΣ **58**

3.1 Οργανισμοί 58
Σύμβουλοι νεολαίας
Συμμετέχοντες
3.2 Συγγραφική ομάδα 64
Ευχαριστίες
Πληροφορίες για τους οργανισμούς

Επιπλέον υλικό **68**

1.

ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ



1.1
Κατανοώντας το εγχειρίδιο

Η δημοσίευση αυτή ασχολείται με την αυξανόμενη κατάχρηση συσκευών που είναι συνεχώς συνδεδεμένες στο διαδίκτυο σε συνδυασμό με την φθίνουσα επαφή των νέων (και των μεγαλυτέρων) με τη φύση. Το εγχειρίδιο αυτό παρέχει καινοτόμα μη-τυπικά εκπαιδευτικά εργαλεία που διευκολύνουν την ένταξη για τους ενδιαφερόμενους συμβούλους νέων, εκπαιδευτές και εκπαιδευτικούς.

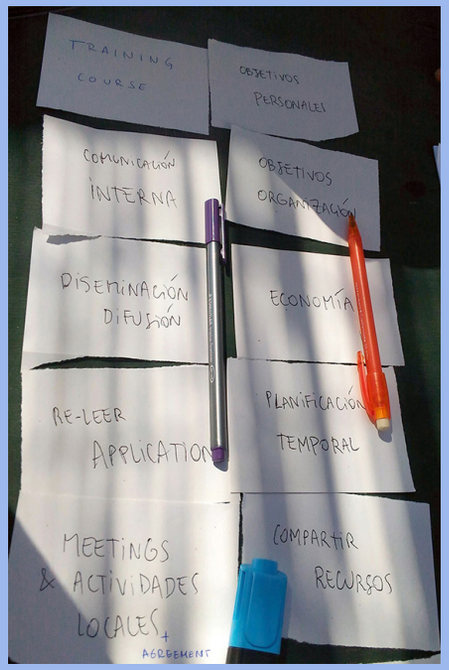
Στις μέρες μας, συνηθίζουμε όλο και περισσότερο να χρησιμοποιούμε τα κινητά τηλέφωνα και γενικά τις συσκευές με οθόνη καθ' όλη την διάρκεια της ημέρας. Αυτό μεταφράζεται σε μια ανάγκη για γρήγορη πρόσβαση στο περιεχόμενο και μια μόνιμη διέγερση, προκαλώντας «συνεχή μερική προσοχή», η οποία έχει συνδεθεί με την υπονόμευση των ανθρώπινων σχέσεων, της δημιουργικότητας ή και της ακαδημαϊκής απόδοσης.

Μια άλλη πλευρά αυτού του αστικού, καθιστικού και καθηλωμένου μπροστά στην οθόνη, τρόπου ζωής είναι η απώλεια της επαφής με τη φύση. Ο Richard Louv, από τον οποίο πήραμε συνέντευξη, έχει διαπιστώσει τη διαταραχή της έλλειψης επαφής με την φύση ως μια πιθανή πάθηση που επηρεάζει ιδιαίτερα τους νέους που είναι απομακρυσμένοι από το φυσικό περιβάλλον, γνωστή και ως "οικολογικός αναλφαβητισμός". Πολλές μελέτες έχουν δείξει τη σημασία της αλληλεπίδρασης με τη φύση καθώς συμβάλλουν στην υγεία και την ευημερία των νέων, αυξάνοντας την ικανότητά τους να συγκεντρώνονται και να διαχειρίζονται καλύτερα τα συναισθήματά τους.

Για να αντιμετωπίσουμε αυτά τα θέματα, σε αυτό το εγχειρίδιο μοιραζόμαστε συγκεκριμένα εργαλεία μη-τυπικής μάθησης που βασίζονται στον συνεργατικό συνδυασμό ενσυνειδητότητας και μεθοδολογιών που βασίζονται στη φύση, καθώς και συμπληρωματικό υλικό για την υλοποίησή τους. Θεωρούμε ότι η φύση σε συνδυασμό με την ενσυνειδητότητα έχει τη δυνατότητα να προσφέρει ουσιαστικές εμπειρίες ενδοσκόπησης που προσφέρουν εξαιρετική προστιθέμενη αξία στην εργασία με νέους και μπορούν να ωφελήσουν σημαντικά τη νεολαία.

Σε αυτό το εγχειρίδιο θα βρείτε μια εισαγωγή στα παραπάνω θέματα, συνεντεύξεις με ειδικούς, προτεινόμενες δραστηριότητες, μαρτυρίες και επιπλέον βιβλιογραφία. Με άλλα λόγια, όλα όσα θα χρειαστείτε για να ενσωματώσετε τη φύση και την ενσυνειδητότητα στη δουλειά σας ως εκπαιδευτής/ρια ή εκπαιδευτικός.

Στο MindandNature.site θα βρείτε επιπλέον υλικό. Θα θέλαμε να σας προσκαλέσουμε να παρακολουθήσετε τα βίντεο που δημιουργήθηκαν ειδικά για να εξηγήσουν τις δραστηριότητες που αναφέρονται εδώ.



Θέματα προς συζήτηση στην πρώτη μας συνάντηση

1.2
Εισαγωγή στο πρόγραμμα *Mind your Mind*

Αυτό το βιβλίο είναι ένα προϊόν του προγράμματος *Mind your Mind: Συμπράξεις ανάμεσα στην ενσυνειδητότητα και σε μεθόδους βασισμένες στη φύση, η οποία «στοχεύει στην ελεύθερη προσφορά καινοτόμων εργαλείων υψηλής ποιότητας , μη τυπικής μάθησης, βασισμένων στον συνεργατικό συνδυασμό της ενσυνειδητότητας και των μεθόδων που βασίζονται στην φύση»*. Το Mind your Mind γεννήθηκε από την ανάγκη αντιμετώπισης θεμάτων ευημερίας που επηρεάζουν τους νέους της Ευρώπης, δηλαδή την υπερβολική χρήση τεχνολογικών συσκευών και την έλλειψη επαφής με το φυσικό περιβάλλον.

Από το Σεπτέμβριο του 2017 έως το Νοέμβριο του 2018 το έργο υλοποιήθηκε από τρεις εταίρους από την Ισπανία *(Viaje a la Sostenibilidad)*, την Ιταλία *(Vulcanicamente)* και την Ελλάδα *(Hellenic Youth Participation)*, οι οποίοι έχουν πραγματοποιήσει τοπικές δραστηριότητες για την ανάπτυξη και τη δοκιμή των δραστηριοτήτων που συλλέχθηκαν στο βιβλίο .

Οι συντονιστές του έργου δημιούργησαν την πρόταση με συνεργατικό τρόπο χρησιμοποιώντας συλλογικά εργαλεία και συχνές συναντήσεις με νέους από τις τοπικές κοινότητες. Μόλις εγκρίθηκε το έργο, συναντηθήκαμε στην **Τήνο,** ένα γραφικό νησί όπου προσεγγίστηκε και συζητήθηκε κάθε φάση του έργου. Τον Οκτώβριο, 15 σύμβουλοι νέων συναντήθηκαν στο **Sanillés**, στα ισπανικά Πυρηναία. Είχαμε την ευκαιρία να συνδεθούμε, να αλληλεπιδράσουμε και να δημιουργήσουμε μια κοινή αντίληψη που να διασφαλίζει ότι οι τοπικές δραστηριότητες σε κάθε χώρα θα ακολουθούσαν το πλαίσιο του *Mind your Mind*.

Δημιουργήθηκαν νέες δραστηριότητες, εμπλουτίστηκαν δίκτυα και δημιουργήθηκαν μελλοντικές σχέσεις συνεργασίας.

Τους επόμενους μήνες, κάθε οργανισμός, μαζί με τους συμβούλους νέων, πραγματοποίησαν διάφορες τοπικές δραστηριότητες για να αναπτύξουν και να δοκιμάσουν τις δραστηριότητες που θα βρείτε σε αυτό το βιβλίο. Αν και ο καιρός δεν ήταν πάντα σύμμαχός μας, προωθήσαμε τη σύνδεση με τη φύση ανεξάρτητα από τις συνθήκες στα διάφορα περιβάλλοντα. Πολλές

Ορόσημα του σχεδίου Mind your MInd

δραστηριότητες πραγματοποιήθηκαν σε πάρκα, δάση, αρχαιολογικούς χώρους, ποτάμια και δίπλα στη θάλασσα. Η συνεχής συνεργασία με τους νέους μας επέτρεψε να προσαρμόσουμε τις δραστηριότητες και να μάθουμε νέες προσεγγίσεις. Κατά τη διάρκεια αυτών των μηνών είχαμε την ευκαιρία να εξασκήσουμε την ενσυνειδητότητα και τον διαλογισμό, να βρούμε το ρυθμό του σώματός μας και να συγχρονίστουμε με την αναπνοή μας. Επιπλέον, απολαύσαμε την ευκαιρία να συνδεθούμε με ανθρώπους από την ίδια πόλη, που επίσης επιθυμούν τη σύνδεση με τη φύση.

Τον Απρίλιο πραγματοποιήσαμε την τελευταία μας συνάντηση στο **Lecce** της Ιταλίας. Για τέσσερις ημέρες, εξετάσαμε από κάθε άποψη το έργο, αναλύσαμε τα τοπικά εργαστήρια και αξιολογήσαμε τον αντίκτυπό τους στους νέους και τις νέες. Διαχωρίσαμε τα καθήκοντα και πραγματοποιήσαμε όλες τις απαραίτητες προετοιμασίες για τη συλλογή και ανάπτυξη των πνευματικών προϊόντων του έργου: τα βίντεο, τον ιστότοπο και, φυσικά, αυτό το βιβλίο.

Όλοι αυτοί οι πόροι έχουν ως στόχο να προωθήσουν τη χρήση μεθόδων ενσυνειδητότητας και μεθόδων που βασίζονται στη φύση στη νεολαία και στην καθημερινότητά μας.

Τέλος, το φθινόπωρο του 2018, παρουσιάσαμε το έργο και τα αποτελέσματά του σε τοπικές δημόσιες εκδηλώσεις στην Ισπανία, την Ελλάδα και την Ιταλία.

1.3
Τι είναι ενσυνειδητότητα;

Η ενσυνειδητότητα, όπως γίνεται κατανοητή σε αυτό το βιβλίο, είναι ένα σύνολο μεθόδων (μεταξύ αυτών και ο διαλογισμός) που επικεντρώνεται στην εκμάθηση του πώς να κατευθύνεις πιο αποτελεσματικά την προσοχή σου στην εκπληρώση κάποιου στόχου. Μέσα από διαφορετικές τεχνικές όπως η αναπνοή, η αυτογνωσία, η αισθητηριακή αντίληψη ή η ευαισθητοποίηση του σώματος, εκπαιδευόμαστε για να επιτύχουμε μια αποτελεσματικότερη διαχείριση της προσοχής του μυαλού, επιτρέποντάς μας να μένουμε στην παρούσα στιγμή, με πλήρη προσοχή και αποδοχή. Αυτή η κατάσταση του μυαλού μας στην οποία κάποιος/α συγκεντρώνει την προσοχή του/της σε ένα σκοπό, στην παρούσα στιγμή, χωρίς επικρίσεις, αναφέρεται επίσης ως ενσυνειδητότητα.

Οι ρίζες αυτής της νοοτροπίας, που ονομάζεται ενσυνειδητότητα, προέρχονται από βουδιστικές, ινδουιστικές και άλλες παρόμοιες παραδόσεις. Στην πραγματικότητα η έννοια της ενσυνειδητότητας, μεταφράζεται από την λέξη “sati”, η οποία προέρχεται από την αρχαία γλώσσα Pali. Υπάρχουν δύο σημαντικές μορφές που προώθησαν αυτή τη σχολή της “ενσυνειδητότητας” στη Δύση, ο zen master Thich Nhat Hanh, ο οποίος γεννήθηκε στο Βιετνάμ το 1926 και ο Jon Kabat-Zinn από τις Η.Π.Α. , ο οποίος άρχισε να μεταδίδει αυτή την φιλοσοφία την δεκαετία του ‘70, κυρίως στον ιατρικό τομέα. Ο ίδιος είχε ήδη μυηθεί στο διαλογισμό από ένα ιεραπόστολο του Zen, όταν ήταν ακόμα μαθητής. Σήμερα, η ενσυνειδητότητα είναι όλο και πιο δημοφιλής, με όλο και περισσότερους ειδικούς επαγγελματίες να την εξασκούν σε όλο τον κόσμο. Νέες επιστημονικές μελέτες υποδεικνύουν συνεχώς ότι οι πρακτικές ενσυνειδητότητας επηρεάζουν την δραστηριότητα του εγκεφάλου, μειώνουν το άγχος, αυξάνουν την ικανότητα συγκέντρωσης και τον αυτοέλεγχο.

*Ο **Thích Nhât Hạnh** είναι ακτιβιστής για την ειρήνη για περισσότερες από τέσσερις δεκαετίες και ήταν υποψήφιος για το βραβείο Νόμπελ. Σήμερα ζει στη Γαλλία, σε μια βουδιστική εκπαιδευτική κοινότητα που ονομάζεται Plum Village που ιδρύθηκε το 1982, κοντά στη Μπορντό. Είναι υποστηρικτής του αφοσιωμένου βουδισμού, ο οποίος αναζητά τρόπους να εφαρμόσει τις γνώσεις του από την πρακτική του διαλογισμού σε καταστάσεις κοινωνικής και περιβαλλοντικής αδικίας. Ταξιδεύει συνεχώς σε όλο τον κόσμο, διδάσκοντας και δίνοντας διαλέξεις ενώ παράλληλα έχει γράψει πάνω από εκατό βιβλία.*

*Ο **Jon Kabat-Zinn** είναι πρώην δάσκαλος Ιατρικής στην Αμερική. Διδάχτηκε από διάφορους Βουδιστές δάσκαλους πρακτικές zen και yoga οι οποίες τον οδήγησαν στο να ενσωματώσει τμήματα αυτών των διδασκαλιών με τη δυτική επιστήμη, δημιουργώντας την τεχνική (MBSR), που σημαίνει, μείωση του άγχους μέσω της ενσυνειδητότητας.*

Οι δραστηριότητες που θα βρείτε σε αυτό το βιβλίο έχουν μια διάσταση «ενσυνειδητότητας», δηλαδή απαιτούν από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να εξασκούν δεξιότητες αυτογνωσίας, παρατηρητικότητας, διαλογισμού, ευαισθητοποίησης του σώματος ή και αισθητηριακής αντίληψης.

1.4
Επωφελούνται οι νέοι από την ενσυνειδητότητα;

Η ενσυνειδητότητα είναι όλο και πιο δημοφιλής, με ένα αυξανόμενο αριθμό ανθρώπων παγκοσμίως που τη χρησιμοποιούν στην προσωπική τους ζωή για να παράγουν μια ποικιλία ωφέλιμων αποτελεσμάτων για τη ζωή τους. Μια έκθεση πολλαπλών μελετών[1] καταλήγει στο συμπέρασμα ότι «η ενσυνειδητότητα [...] είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική για τη μείωση του άγχους και της κατάθλιψης». Όσον αφορά ειδικότερα τους νέους ανθρώπους, μια άλλη μελέτη καταλήγει στο συμπέρασμα ότι «η ενσυνειδητότητα μπορεί να είναι επωφελής για την ενίσχυση των αντιδράσεων των νέων στο άγχος».[2]

Όπως εξηγεί ο Sam Himelstein, εμπειρογνώμονας της φιλοσοφίας αυτής, από το Κέντρο Εφηβικών Σπουδών:

«η ικανότητα ανταπόκρισης αντί της αντίδρασης είναι μια ικανότητα που θα πρέπει να μάθουν και να αποκτήσουν οι νέοι. Το να απαντώ παρά να αντιδρώ είναι επίσης μια ιδιαίτερα σημαντική δεξιότητα για τους εφήβους δεδομένου ότι ο εγκέφαλός τους αναπτύσσεται ακόμα - μερικές έρευνες[3] δείχνουν ότι ο μετωπικός λοβός (που καθοδηγεί τη λειτουργία και η ικανότητά μας να αυτο-ρυθμιζόμαστε) δεν αναπτύσσεται πλήρως στους ανθρώπους μέχρι το τέλος του 20ού έτους. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η ενσυνειδητότητα είναι τόσο σημαντική για τους έφηβους - μπορεί να τους βοηθήσει στο να αυτο-ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους και να ανταποκρίνονται αντί να αντιδρούν παρορμητικά. Μεταξύ του ερεθίσματος και της ανταπόκρισης υπάρχει ένα διάστημα. Στο διάστημα αυτό είναι στην δική μας δύναμη να επιλέξουμε την ανταπόκριση μας. Σε αυτή την ανταπόκριση βρίσκεται η ανάπτυξη μας και η ελευθερία μας.»

Αυτό υποδηλώνει τη χρησιμότητά της στον έλεγχο των παρορμήσεων που σχετίζονται με τις συσκευές οθόνης, που συχνά είναι τόσο δύσκολο να διαχειριστούν, ιδιαίτερα οι έφηβοι και οι νεαροί ενήλικες.

1. *Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., ... Hofmann, S. G. (2013, August). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. Clinical Psychology Review.*

2. *Mendelson, T., Greenberg, M. T., Dariotis, J. K., Gould, L. F., Rhoades, B. L., & Leaf, P. J. (2010). Feasibility and preliminary outcomes of a school-based mindfulness intervention for urban youth. Journal of Abnormal Child Psychology, 38(7), 985–994.*

3. *Giedd, J. N., Blumenthal, J., Jeffries, N. O., Castellanos, F. X., Liu, H., Zijdenbos, A., ... Rapoport, J. L. (1999). Brain development during childhood and adolescence: a longitudinal MRI study. Nature Neuroscience, 2(10), 861–863.*

Επιπλέον, πιστεύουμε ότι αυτή η προσέγγιση έχει μια ισχυρή διάσταση συμμετοχής, αποδεικνύοντας ότι είναι αποτελεσματική στην εργασία με νέους με αναπηρίες, όπως και στα άτομα που αντιμετωπίζουν ψυχικές διαταραχές όπως άγχος, συναισθηματικό πόνο και διαταραχή ελλειμματικής προσοχής/υπερκινητικότητας (ADHD).

Η ενσυνειδητότητα μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμη στην συνεργασία με νέους από προσφυγικά ή μειονοτικά περιβάλλοντα, καθώς δεν απαιτείται η χρήση της τοπικής γλώσσας ή οποιαδήποτε προηγούμενη ικανότητα ή γνώση[4].

1.5
Μέθοδοι βασισμένες στη φύση

Όταν αναφερόμαστε σε μεθόδους με βάση τη φύση, δεν εννοούμε την συμβατική περιβαλλοντική εκπαίδευση, παρόλο που μπορεί να έχουν εκπαιδευτική αξία όσον αφορά την ευαισθητοποίηση σχετικά με την κατάσταση του πλανήτη μας. Οι μέθοδοι βασισμένες στη φύση είναι ένας τύπος υπαίθριων δραστηριοτήτων που συμβαίνουν σε ένα φυσικό περιβάλλον και που καθιστούν την φύση κεντρικό στοιχείο της δραστηριότητας, όχι μόνο ένα ευχάριστο πλαίσιο.

Τα οφέλη της χρήσης της φύσης ως ουσιώδους στοιχείου για την μη-τυπική μάθηση με νέους έχουν υποστηριχθεί από την επιστήμη. Υπάρχει ευρεία έρευνα που επιβεβαιώνει ότι η επαφή με τη φύση βελτιώνει την ψυχική υγεία[5] και ενισχύει την αίσθηση του ανήκειν. Οι θετικές επιπτώσεις περιλαμβάνουν τη μείωση του άγχους, την αίσθηση της συνοχής, τη βελτίωση της αυτοπεποίθησης και την αυτοπειθαρχία, τη δημιουργικότητα, την άμβλυνση του άγχους και την ευρύτερη αίσθηση της κοινότητας[6][7].

Το παιχνίδι και η μάθηση στη φύση, απαλλαγμένα από τον σημερινό, συνεχούς διέγερσης κόσμο που συχνά προκαλεί διάσπαση της προσοχής, επιτρέπουν στα οφέλη να εμφανίζονται σε σχετικά σύντομα χρονικά διαστήματα. Η φύση πιστεύεται ότι επιτρέπει μια αίσθηση συνδεσιμότητας, νοήματος και σκοπού.[8] Σε έναν κόσμο γεμάτο από κοινωνικές πιέσεις, πρότυπα συμπεριφοράς και τις απαιτήσεις των άλλων, υποστηρίζουμε ότι η φύση παρέχει στους νέους μια μεγάλη ευκαιρία να εκτιμήσουν ότι ο κόσμος είναι ζωντανός, συναρπαστικός και γεμάτος νόημα.

4. *Himelstein, S. (2013). A mindfulness-based approach to working with high-risk adolescents. A Mindfulness-Based Approach to Working with High-Risk Adolescents (pp. 1–195). Taylor and Francis.*

5. *Twohig-Bennett, C., Jones, A., (2018). The health benefits of the great outdoors: A systematic review and metaanalysis of greenspace exposure and healthy outcomes. Environmental Research, 166, 628-637.*

6. *Wells, N. M. (2000). At home with nature: Effects of "greenness" on children's cognitive functioning. Environment and Behavior, 32(6), 775–795.*

7. *Bratman, G. N., Daily, G. C., Levy, B. J., & Gross, J. J. (2015). The benefits of nature experience: Improved affect and cognition. Landscape and Urban Planning, 138, 41–50.*

8. *Mayer, F. S., & Frantz, C. M. P. (2004). The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature. Journal of Environmental Psychology, 24(4), 503–515.*

1.6
Ανθρωποκεντρισμός έναντι οικοκεντρισμού

Υπάρχει ένα πολύ καλό επιχείρημα για να υποστηρίξουμε την ανάγκη να ζούμε στη φύση: εμείς, ως ανθρώπινα όντα, έχουμε εξελιχθεί για να είμαστε αυτό που είμαστε σήμερα ζώντας πολύ κοντά στη φύση κατά τη διάρκεια χιλιάδων χρόνων. Τα σώματά μας, οι αισθήσεις μας και το μυαλό μας είναι τέλεια σχεδιασμένα για να αισθάνονται τη φύση σαν το σπίτι τους.

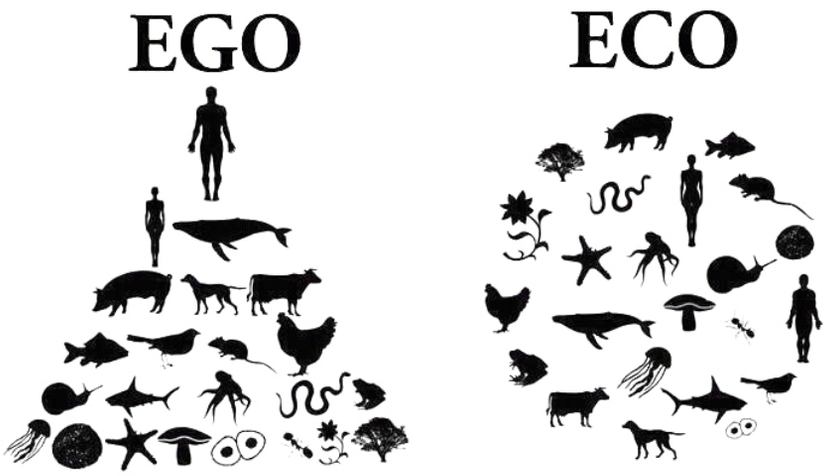
Η επιστροφή στη φύση παρέχει την ευκαιρία να αμφισβητήσουμε τις παραμέτρους που έχουμε διδαχθεί στη ζωή μας. Το επικρατούν πρότυπο στη δυτική κοινωνία υποθέτει ότι οι ανθρώπινες ανάγκες είναι πιο σημαντικές από αυτές οποιωνδήποτε άλλων ειδών.

Αυτή η αντίληψη σχετίζεται με το ανθρωποκεντρικό μοντέλο που προκαλεί ανεπανόρθωτη βλάβη στη Γη και κατά συνέπεια σε εμάς τους ίδιους. Ο επιφανής οικολόγος Aldo Leopold έγραψε ήδη το 1949: **«Καταχρώμαστε τον πλανήτη μας επειδή τον θεωρούμε εμπόρευμα που ανήκει σε εμάς. Όταν βλέπουμε τον πλανήτη ως κοινότητα στην οποία ανήκουμε, μπορούμε να αρχίσουμε να τον χρησιμοποιούμε με αγάπη και σεβασμό»**

Αντίθετα, η βασισμένη στη φύση μάθηση προτείνει μια βιωματική κατανόηση του φυσικού κόσμου στο σύνολό του. Οι βασισμένες στη φύση μέθοδοι που προτείνονται σε αυτό το βιβλίο δουλεύουν με ένα οικοκεντρικό μοντέλο στο οποίο τα ανθρώπινα όντα αποτελούν μέρος ενός πολύπλοκου και υπέροχου δικτύου ζωής στο οποίο όλα συνδέονται.

Η βλάβη σε οποιοδήποτε μέρος του επηρεάζει αναπόφευκτα ολόκληρο το δίκτυο.

Οι μέθοδοι που βασίζονται στη φύση τροφοδοτούνται από διαφορετικές, αλληλένδετες πηγές: ιθαγενείς πολιτισμούς,

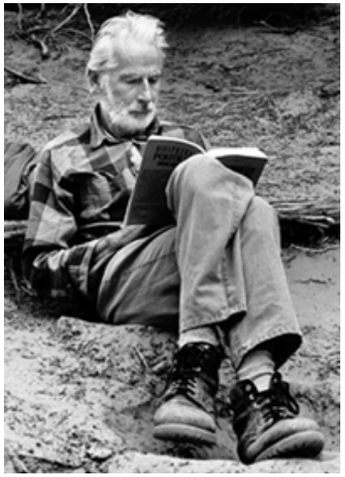


Ανθρωποκεντρισμός vs. Οικοκεντρισμού

βαθιά οικολογία, θεωρία των συστημάτων, οικοφιλισμός κ.λπ. Όλα παρέχουν τόσο μια θεωρητική βάση όσο και πρακτικές δραστηριότητες. Αναμφίβολα, μια από τις σημαντικότερες πηγές της γνώσης διατηρείται και μεταδίδεται από τους αυτόχθονες λαούς, ιδιαίτερα εκείνους από την αμερικανική ήπειρο. Οι ιθαγενείς τείνουν να θεωρούν ότι όλα είναι ζωντανά. Κάθε ζωντανό ον έχει ένα συγκεκριμένο ρόλο και είναι βαθιά αλληλοσυνδεόμενο με όλα τα άλλα όντα. Τα πάντα στη Γη αποτελούν μέρος της ίδιας οικογένειας: οι πέτρες, τα δέντρα, τα σύννεφα, τα ζώα που κολυμπούν, πετούν, σέρνονται ή περπατούν, ο ήλιος και το φεγγάρι. Κάθε ένα από τα όντα ενσωματώνει μοναδική σοφία ως αποτέλεσμα των προσαρμογών και σχέσεων του με τα άλλα όντα.

Σε βαθιά οικολογία

Η «βαθιά οικολογία» είναι ένας όρος που δημιουργήθηκε το 1973 από τον Νορβηγό φιλόσοφο Arne Naess, ο οποίος υιοθετεί μια φιλοσοφική προσέγγιση και ένα κοινωνικό κίνημα που αναγνωρίζει το δικαίωμα στη ζωή όλων των όντων, όχι μόνο του ανθρώπου. Η Joana Macy αργότερα την ανέπτυξε για να προσφέρει μια μεθοδολογία για την «εμπειρία» της βαθιάς οικολογίας που ονομάζεται «Η εργασία που επανασυνδέει».
Η βαθιά οικολογία προσεγγίζει τόσο τις αιτίες της καταστροφής του πλανήτη Γη όσο και τη διαχείριση των συναισθημάτων που προκύπτουν από αυτή.
Οι πρακτικές σύνδεσης με τη Φύση βασίζονται στη γνώση των προγονικών λαών που διατηρούν τη σχέση τους με τη Γη με ισορροπημένο και βιώσιμο τρόπο. Για τους αυτόχθονες λαούς, η Γη δεν ανήκει στους ανθρώπους· αντίθετα, είναι οι άνθρωποι που ανήκουν στη Γη.
Η μητέρα Γη, Παχαμάμα, είναι ένας ζωντανός οργανισμός. Εάν ξανα-μάθουμε να χρησιμοποιούμε τις αισθήσεις μας, θα θυμηθούμε πώς να περπατήσουμε μέσω αυτού του κόσμου που συνδέεται με τον ιστό της ζωής, θα γίνουμε προστάτες της και όχι ασυνείδητοι καταστροφείς της.



Arne Naess

1.7
Συνέντευξη με τον Richard Louv

Ο Richard Louv είναι δημοσιογράφος και συγγραφέας εννέα βιβλίων, συμπεριλαμβανομένου του «Το τελευταίο παιδί στο δάσος: Σώζωντας τα παιδιά μας από τη διαταραχή της έλλειψης από τη φύση» , «Η αρχή της φύσης: Επανασύνδεση με τη ζωή σε μια εικονική εποχή». Τα βιβλία του έχουν μεταφραστεί σε 13 γλώσσες. Είναι συνιδρυτής και ομότιμος πρόεδρος του Δικτύου Παιδιών και Φύσης, ένας οργανισμός που συμβάλλει στην οικοδόμηση του διεθνούς κινήματος για τη σύνδεση ανθρώπων και κοινοτήτων με τον φυσικό κόσμο. Ως δημοσιογράφος και σχολιαστής, έχει γράψει για τους The New York Times, την Washington Post και άλλες εφημερίδες και περιοδικά.

1 ***Πιστεύετε ότι η συνειδητοποίηση της έλλειψης επαφής με τη φύση από τη δυτική νεολαία αυξάνεται μεταξύ των γονέων και της εκπαιδευτικής κοινότητας; Ποιες χώρες είναι μπροστά; Υπάρχει περίπτωση να γνωρίζετε για το πού συγκεκριμένα η νεολαία έχει ενσωματώσει την έμφαση στη φύση;***

Φαίνεται ότι έχουμε πολύ περισσότερες γνώσεις από ό, τι πριν από μια δεκαετία για τη σχέση μεταξύ της εμπειρίας της φύσης και της υγείας, αλλά γνωρίζουμε κάπως λιγότερο τη σχέση με τη γνωστική λειτουργία και την εκπαίδευση - και ότι τα εμπόδια στην εμπειρία της φύσης εξακολουθούν να είναι σημαντικά. Τώρα πρέπει να κινηθούμε πιο γρήγορα με έναν τρόπο ευρύτερης δράσης, η οποία ξεπερνά την ευαισθητοποίηση, τόσο σε επίπεδο οικογένειας όσο και σε επίπεδο κοινότητας. Στις ΗΠΑ, ένα μεγάλο μέρος του εκπαιδευτικού ιδρύματος δεν βλέπει πλέον το ανεξάρτητο, φανταστικό παιχνίδι, ειδικά σε φυσικά περιβάλλοντα, ως «εμπλουτισμό». Ελπίζουμε ότι ο πολιτισμός μας αρχίζει να κινείται προς μια διαφορετική κατεύθυνση. Βλέπουμε μία νέα εκτίμηση για αυτά τα θέματα μεταξύ γονέων, εκπαιδευτικών, παιδιάτρων, δημάρχων και άλλων. Και βλέπουμε κάποιες ισχυρές αντεπιθέσεις - όπως η ανάπτυξη σχολών προσανατολισμένων στη φύση.

> “Πρέπει να ενσωματώσουμε την εκπαίδευση της φύσης και τη γνώση των ωφελειών στην εκπαίδευση που λαμβάνει κάθε εκπαιδευτικός.”

Πρέπει να πιστέψουμε τους πολλούς δασκάλους που επέμειναν να εκθέσουν τους μαθητές τους απευθείας στη φύση, παρά τις τάσεις προς την αντίθετη κατεύθυνση - προς την αυξανόμενη ένταξη στην τεχνολογία και την υποτίμηση του φυσικού παιχνιδιού. Οι δάσκαλοι και τα σχολεία δεν μπορούν να το κάνουν μόνοι τους - οι γονείς, οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής και ολόκληρες οι κοινότητες πρέπει να εμπλακούν. Και αυτό το θέμα πρέπει να αντιμετωπιστεί στα σχολεία. Και ειλικρινά, οι νέοι θα πρέπει να αναλάβουν ηγετικό ρόλο. Η αίσθηση μου, όταν μιλάω σε κολλέγια σε όλη τη χώρα και φυσικά σε άλλες ομάδες, είναι ότι οι νέοι άνθρωποι είναι έτοιμοι να κάνουν ακριβώς αυτό.

2 ***Στην περίπτωσή μας, π.χ. στην Αθήνα, δεν είναι εύκολο να βρούμε χρόνο και πόρους για να απομακρύνουμε τους νέους από την πόλη για να απολαύσουν τη φύση. Κατά τη διάρκεια κάποιων δραστηριοτήτων του έργου μας χρησιμοποιήσαμε πάρκα. Πώς μπορούν να ξεπεραστούν οι περιορισμοί των χώρων πρασίνου στις μεγάλες πόλεις; Μπορούν τα πάρκα να επιτύχουν το τέχνασμα;***

> "Οι παραδοσιακές συνδέσεις με τη φύση εξαφανίζονται γρήγορα, μαζί με τη βιοποικιλότητα, αλλά δεν χρειάζεται να ταξιδέψουμε πολύ για να βρούμε ή να καλλιεργήσουμε την υπόλοιπη φύση."

Οποιοσδήποτε χώρος πρασίνου θα προσφέρει κάποιο όφελος για την ψυχική και σωματική ευεξία. Στις αστικές περιοχές, το πιο φυσικό τοπίο μπορεί να βρεθεί σε ένα πάρκο, μια ήσυχη γωνιά με ένα δέντρο, ή πολλές γλάστρες με λαχανικά που αναπτύσσονται έξω από την πόρτα, ακόμα και ένα ήσυχο μέρος με θέα τον ουρανό και τα σύννεφα. Η σύνδεση με τη φύση πρέπει να είναι μια καθημερινή συνήθεια και αν σχεδιάσουμε τις πόλεις μας - συμπεριλαμβανομένων των σπιτιών μας, των διαμερισμάτων, των χώρων εργασίας και των σχολείων - να δουλέψουν σε αρμονία με τη φύση και τη βιοποικιλότητα, αυτό θα μπορούσε να γίνει ένα συνηθισμένο πρότυπο.
Γνωρίζουμε ότι όσο μεγαλύτερη είναι η βιοποικιλότητα σε ένα αστικό πάρκο, τόσο μεγαλύτερα είναι τα ψυχολογικά οφέλη για τους ανθρώπους..

3 ***Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος να πεισθούν οι γονείς και η εκπαιδευτική κοινότητα για την ανάγκη για περισσότερη επαφή με τη φύση; Πώς πρέπει να χτίσουμε την πρόταση γι' αυτό;***

Η μόνη αληθινή απόδειξη θα προκύψει μέσα από την προσωπική εμπειρία, και ένας τρόπος να αυξήσουμε την επιρροή μας είναι να τους δείξουμε το αυξανόμενο σώμα υποστηρικτικής έρευνας.

> "Η έρευνα δείχνει ότι οι εμπειρίες στον φυσικό κόσμο φαίνεται να προσφέρουν μεγάλα οφέλη στην ψυχολογική και σωματική υγεία και στην ικανότητα μάθησης, για παιδιά και ενήλικες."

Οι μελέτες δείχνουν έντονα ότι ο χρόνος στη φύση μπορεί να βοηθήσει πολλά παιδιά να μάθουν να οικοδομούν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, να μειώθουν τα συμπτώματα της Διαταραχής Υπερκινητικότητας/Ελλειμματικής Προσοχής, τα βοηθά να είναι πιο ήρεμα και χαλαρά έτσι ώστε να μπορούν να εστιάζουν την προσοχή τους κάπου. Τα σχολεία με φυσικούς χώρους παιχνιδιού και χώρους φυσικής μάθησης φαίνεται να βοηθούν τα παιδιά να βελτιώσουν το ακαδημαϊκο τους επίπεδο.
Υπάρχουν μερικές ενδείξεις ότι οι φυσικοί χώροι παιχνιδιού μπορούν να μειώσουν τον εκφοβισμό. Η εμπειρία της φύσης μπορεί επίσης να αποτελέσει σημαντικό ρόλο στη μείωση της παιδικής παχυσαρκίας και το υπερβολικό βάρος και να προσφέρει άλλα οφέλη ψυχολογικής και σωματικής υγείας. Και η εμπειρία στη φύση συμβάλλει στην ανάπτυξη αξιών διατήρησης, τόσο τώρα όσο και στο μέλλον. Είναι δύσκολο να εκτιμήσετε πραγματικά τη φύση εκτός αν μάθετε να την αγαπάτε προσωπικά.

4 ***Πώς συνδέεται η φύση με την κοινωνική διάσταση;***

Ένα από τα μεγαλύτερα ζητήματα υγείας της εποχής μας είναι η μοναξιά.

> "Η φύση, όπως αποδεικνύεται, μπορεί να είναι ένα αντίδοτο στη μοναξιά."

Αρκετές πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει ότι, αντίθετα με τη λαϊκή άποψη ότι οι ηλικιωμένοι είναι η πιο μοναχική γενιά, το αντίθετο φαίνεται να είναι αλήθεια. Μια ευρεία έρευνα του ασφαλιστή υγείας Cigna, που κυκλοφόρησε φέτος, διαπίστωσε ότι η μοναξιά δεν είναι μόνο διαδεδομένη στις ΗΠΑ - το 50% των ερωτηθέντων ανέφεραν κάποιο επίπεδο μοναξιάς - αλλά ότι οι ηλικιωμένοι που ανήκουν στη γενιά που μερικές φορές ονομάζεται Greatest Generation (άτομα ηλικίας 72 ετών και άνω) είναι οι λιγότερο μοναχικοί. Στη συνέχεια, οι Baby Boomers, Millennials και Generation Z (που γεννήθηκαν στα μέσα της δεκαετίας του 1990 και στις αρχές της δεκαετίας του 2000) - κάθε γενιά, από τον παλαιότερο στο νεότερο, είναι πιο μοναχική από αυτή που προηγούταν. Οι αυξημένοι και ειδικοί τρόποι χρήσης των κοινωνικών μέσων μπορεί να είναι μια αιτία, αλλά υπάρχουν και άλλοι. Ένας λόγος είναι, νομίζω, η μοναξιά των ειδών. Κάθε μία από αυτές τις γενιές, από την παλαιότερη έως την νεότερη, είχε συνεχώς φθίνουσα επαφή με τον φυσικό κόσμο.

Υπάρχουν πολλά άλλα οφέλη και μια νέα υποστηρικτική έρευνα δημοσιεύεται σχεδόν εβδομαδιαία. Ο ιστότοπος του Δικτύου Παιδιών & Φύσης έχει συγκεντρώσει ένα μεγάλο σύνολο μελετών, εκθέσεων και δημοσιεύσεων που είναι διαθέσιμες για προβολή ή λήψη[9].

9. http://www.childrenandnature.org/documents/C118/

1.8

Συνέντευξη με την Heike Freire

Η Heike Freire είναι ειδική στην παιδαγωγική καινοτομία και συγγραφέας. Η έρευνά της σχετικά με τη σχέση ανάμεσα στην υγεία, την ευημερία και τη μάθηση στη φύση της έχει καταστήσει ένα σημείο αναφοράς για την Πράσινη Παιδαγωγική, μια εκπαιδευτική προσέγγιση που αναπτύσσεται από τη δεκαετία του 1990. Είναι η συγγραφέας του «Educar en verde. Ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza e ¿Hiperactividad y déficit de atención? Otra forma de prevenir y abordar el problema.»

Τι είναι η πράσινη παιδαγωγική;
Η Πράσινη Παιδαγωγική περιλαμβάνει μια σειρά από έννοιες, ιδέες και στρατηγικές, των οποίων η αποτελεσματικότητα έχει αποδειχθεί ευρέως, και συνοδεύει την ανάπτυξη και τη μάθηση των παιδιών και των νέων, σε αρμονία με τις φυσικές διαδικασίες. Για μένα, η παιδαγωγική δεν είναι αποκλειστικά ένα σύνολο μεθόδων και τεχνικών ώστε να μπορούν παιδιά και νέοι να ενσωματωθούν καλύτερα στην κοινωνία, αλλά ένας τρόπος κατανόησης του ανθρώπινου όντος που υλοποιείται σε ένα έργο με ορισμένες αρχές και αξίες. Αυτό έχει ένα νόημα, λόγο. Ο Βίκτορ Φράνκλι δήλωσε ότι όποιος έχει το "γιατί" μπορεί να αντέξει οποιοδήποτε "πώς".

Γιατί είναι τόσο σημαντική η επαφή με τη φύση;
Η φύση είναι ουσιαστικής σημασίας για το είδος μας, ειδικά στην παιδική ηλικία αλλά και σε άλλα στάδια της ζωής, επειδή είναι το μέσο από το οποίο αναδυθήκαμε και στο οποίο αναπτυχθήκαμε εδώ και εκατοντάδες χιλιάδες χρόνια. Τα σώματά μας είναι τέλεια προετοιμασμένα να αναπτυχθούν βέλτιστα σε αυτό το περιβάλλον. Από την δεκαετία του '90, η Περιβαλλοντική Ψυχολογία δεν απέτυχε να εξακριβώσει, με πολυάριθμα πειράματα, τα οφέλη του φυσικού κόσμου για την υγεία, την ευημερία, την ανάπτυξη και τη μάθηση των παιδιών και των νέων. Σε μια εποχή που οι περισσότεροι άνθρωποι υποφέρουν από την έλλειψη της φύσης, είναι ακόμα πιο σημαντικό και απαραίτητο, αν είναι δυνατόν.

Για να επωφεληθούμε από αυτά τα πλεονεκτήματα, αρκεί απλά να βρεθούμε στην ύπαιθρο;
Προφανώς όχι. Η επαφή με τη φύση είναι ένας τρόπος ύπαρξης, ζωής και σχέσης με τα άλλα ζωντανά όντα. Με την αστικοποίηση των μυαλών και της περιφέρειας των πόλεων, μπορούμε να είμαστε σε ένα ειδυλλιακό μέρος, εντελώς κλειστό. Επίσης, δεν αρκεί να πάμε στη φύση μια φορά. Μια πιο καθημερινή σχέση είναι απαραίτητη.

Τι πιστεύετε για τη χρήση και την κατάχρηση οθονών;
Προσωπικά, έχω καταλήξει στο συμπέρασμα ότι η έκθεση σε οθόνες πρέπει να ελαχιστοποιηθεί, ειδικά για παιδιά ηλικίας 12 έως 14 ετών. Αλλά η εκπλήρωση αυτού του στόχου είναι πολύ δύσκολη για τις περισσότερες οικογένειες και συχνά η επιμονή των γονέων είναι αντιπαραγωγική. Ως εκ τούτου, η πιο υγιής επιλογή είναι να επιτευχθεί μια πιο ορθολογική χρήση.

Πιστεύετε ότι η εμπειρία της φύσης μπορεί να προωθήσει η ίδια μια οικολογική συνείδηση ή να προωθηθεί σκόπιμα;
Οι έρευνες δείχνουν ότι η παιδική ηλικία των ανθρώπων με μεγαλύτερη οικολογική συνείδηση χαρακτηρίζεται από έντονες και συχνές εμπειρίες επαφής με τον φυσικό κόσμο, οι οποίες τους συντροφεύουν στην ενήλικη του ζωή (συνήθως μέλους της οικογένειας και λάτρης της φύσης), που τους έχει μεταφέρει την αγάπη της ζωής και αυτές οι αξίες όχι μέσω λόγου αλλά μέσω παραδείγματος.
Ως εκ τούτου, θα έλεγα ότι η εμπειρία της φύσης είναι απαραίτητη προϋπόθεση, αλλά όχι επαρκής.
Επιπλέον, πρέπει να κατανοήσουμε την οικολογική συνείδηση ως τρόπο ύπαρξης στον κόσμο, όχι μόνο ως περιεχόμενο, συγκεκριμένων συμπεριφορών ή νοοτροπίας. Αν μπορούμε να μιλήσουμε για οικολογική συνειδητοποίηση, είναι επειδή υπάρχει μια οντο-οικολογική μορφή συνείδησης, αποκομμένη από το περιβάλλον και εγωιστική, η οποία προωθείται από τη σημερινή κοινωνία. Για να διευρυνθεί η οικολογική συνείδηση είναι απαραίτητο να εκπαιδεύσουμε τους άλλους και τον εαυτό μας, να δημιουργήσουμε μια νέα κουλτούρα.

Συμβουλές της Heike για την εργασία με νεαρούς ενήλικες

Πραγματοποιήστε συναντήσεις ομάδων στο φυσικό περιβάλλον που τους επιτρέπουν να γνωρίσουν καλύτερα τον εαυτό τους και ο ένας τον άλλο, αναπτύσσοντας ταυτόχρονα δεξιότητες συζήτησης και σχέσεων, οικοδόμησης ομάδας και ομαδικής εργασίας, καθώς και δεξιότητες επιβίωσης.

Αναλάβετε τις προκλήσεις και να δημιουργήστε έργα με βάση τις δικές τους επιθυμίες και εμπειρίες. Ορισμένες από αυτές τις προκλήσεις μπορούν να λειτουργήσουν ως θεμελιώδεις εμπειρίες και τελετουργίες μετάβασης στην ενηλικίωση.

Αναπτύξτε τη φαντασία τους, καθώς είναι το κύριο εργαλείο για να αρχίσουν να δημιουργούν τη δική τους ζωή στον πραγματικό κόσμο.

Πάρτε μέρος σε καθήκοντα περιβαλλοντικής φροντίδας (αναδάσωση, καθαρισμός του περιβάλλοντος, εργασία σε αγροκτήματα, οπωρώνες, προγράμματα για την προώθηση της ανακύκλωσης, την επαναχρησιμοποίηση, την επισκευή κ.λπ.)

Γίνετε ακτιβιστές σε εκστρατείες για την προστασία του περιβάλλοντος.

1.9

Συνέντευξη με τον Δρ Javier García Campayo

Ψυχίατρος στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Miguel Servet. Διαπιστευμένος καθηγητής του Τμήματος Ιατρικής, Ψυχιατρικής και Δερματολογίας του Πανεπιστημίου της Σαραγόσα. Διευθυντής του βασικού μαθήματος ενσυνειδητότητας. Διευθυντής της ερευνητικής ομάδας «Ψυχική υγεία στην πρωτοβάθμια περίθαλψη».

Σε ποιο σημείο βρίσκεται η έρευνα σήμερα (Σεπτέμβριος 2018) σχετικά με τα οφέλη της πρακτικής της ενσυνειδητότητας; Και πιο συγκεκριμένα, πώς μπορούν να επωφεληθούν οι έφηβοι και οι νέοι;

Τα οφέλη της πρακτικής ενσυνειδητότητας επιβεβαιώνονται από πολλαπλές ερευνητικές μελέτες. Στην πραγματικότητα, η νοοτροπία αυτή είναι ένας από τους τομείς της νευροεπιστήμης που ερευνάται πολύ, όχι μόνο λόγω της χρησιμότητάς της σε διαφορετικά περιβάλλοντα, αλλά επειδή θα μας επιτρέψει να κατανοήσουμε καλύτερα τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί ο εγκέφαλος. Η ενσυνειδητότητα είναι χρήσιμη τόσο για την αντιμετώπιση ψυχολογικών ασθενειών όπως η κατάθλιψη, το άγχος, οι εθισμοί ή η βουλιμία, καθώς και σωματικών νόσων όπως η υπέρταση, ο καρκίνος, ο χρόνιος πόνος και όλες οι διαταραχές που σχετίζονται με το άγχος. Στην περίπτωση των εφήβων και των νέων, αυτό που επιβεβαιώνουν οι μελέτες είναι ότι η ενσυνειδητότητα αυξάνει την προσοχή και τη συγκέντρωση, διευκολύνει την καλύτερη ρύθμιση των συναισθημάτων, βελτιώνει την κοινωνική συμπεριφορά και τη σχέση με τους γονείς καθώς και τις ακαδημαϊκές επιδόσεις.

Πώς μπορεί να ενσωματωθεί η ενσυνειδητότητα στο εκπαιδευτικό περιβάλλον, είτε στο σχολικό περιβάλλον είτε έξω από αυτό;

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι ενσωμάτωσης της ενσυνειδητότητας στα σχολεία και τα ιδρύματα. Ο τρόπος με τον οποίο οι εργαζόμενοι για τη νεολαία και οι εκπαιδευτικοί που δεν είναι δάσκαλοι μπορούν να την ενσωματώσουν είναι οι εξής:
Οι επαγγελματίες πρέπει να ακολουθήσουν ένα γενικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα της πρακτικής αυτής οι ίδιοι. Εάν ένας δάσκαλος δεν ασκείται πρακτικά, δεν μπορεί να διδάξει και δεν θα μπορεί να μεταδώσει τη γνώση. Απαιτείται η ελάχιστη περίοδος προσωπικής άσκησης 6-12 μηνών προτού αρχίσετε να χρησιμοποιείτε την ενσυνειδητότητα με παιδιά. Μόλις ενσωματώσετε την πρακτική της ενσυνειδητότητας στην προσωπική σας ζωή, ο τρόπος που την εφαρμόζετε εξαρτάται από την ηλικία του παιδιού. Όσο πιο μικρά είναι τα παιδιά, τόσο πιο σύντομες είναι οι ασκήσεις και τόσο πιο κατευθυνόμενα και παιχνιδιάρικα τα συστατικά. Όσο μεγαλύτερα είναι, τόσο περισσότερο μοιάζουν με τις ασκήσεις που χρησιμοποιούνται με ενήλικες, ώστε να μπορούν να έχουν μεγαλύτερη διάρκεια, να είναι λιγότερο κατευθυνόμενες και χωρίς τόσο απλοϊκή μορφή. Ο χρόνος που αφιερώνεται στα παιδιά μικρότερης ηλικίας (6-10 ετών) μπορεί να είναι 5 λεπτά την ημέρα, που μπορεί να επεκταθεί σε 7-8 λεπτά την ημέρα για παιδιά ηλικίας από 10 έως 14 ετών και έως 10 λεπτά την ημέρα για τους μεγαλύτερους.

Ποιες δυνατότητες πιστεύετε ότι προσφέρει η φύση για την πρακτική της ενσυνειδητότητας;

Η φύση είναι το ιδανικό μέρος για να ασκεί κανείς την ενσυνειδητότητα επειδή ο νους έχει λιγότερα εξωτερικά ερεθίσματα, με αποτέλεσμα λιγότερες αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα. Στην πραγματικότητα, οι πρακτικές τόσο της ενσυνειδητότητας όσο και των διαλογιστικών παραδόσεων εκτελούνται συνήθως στη φύση για τον λόγο αυτό. Μελέτες επιβεβαιώνουν ότι οι ίδιες ώρες πρακτικής σε εναλλακτικούς χώρους είναι πιο αποτελεσματικές από εκείνες τις ώρες που γίνονται στο σπίτι ή σε κέντρο εξάσκησης σε μια πόλη. Ο λόγος για αυτό θεωρείται, όπως είπαμε, ότι ο νους έχει λιγότερα εξωτερικά ερεθίσματα και η ικανότητά του να μαθαίνει και να διατηρεί ό,τι μαθαίνει είναι μεγαλύτερη..

Έχετε συγκεκριμένες πληροφορίες σχετικά με τη διείσδυση της νοοτροπίας αυτής στον εκπαιδευτικό τομέα στις ευρωπαϊκές χώρες, ιδιαίτερα στις χώρες της Μεσογείου; Ποιο μέλλον προβλέπετε για την πρακτική της ενσυνειδητότητας στα εκπαιδευτικά και στα πλαίσια της νεολαίας;

Σύμφωνα με στοιχεία από τα μέσα του τρέχοντος έτους (2018), περίπου 1.000 σχολεία και ινστιτούτα σε όλη την Ισπανία έχουν χρησιμοποιήσει την ενσυνειδητότητας με κάποιο τρόπο, όπως και το 10-15% των δημόσιων και ιδιωτικών πανεπιστημίων. Σε άλλες μεσογειακές χώρες, όπως η Πορτογαλία, η Ιταλία ή η Ελλάδα, η διείσδυση της ενσυνειδητότητας είναι χαμηλότερη. Η Ισπανία βρίσκεται στην πρώτη γραμμή της πρακτικής, της διδασκαλίας και της έρευνας στην ενσυνειδητότητα στη νότια Ευρώπη. Σε ολόκληρη την Ευρώπη, η Μεγάλη Βρετανία είναι ο απόλυτος ηγέτης. Η βρετανική κυβέρνηση έχει δεσμευτεί να επενδύσει εκατομμύρια λίρες τα επόμενα 10 χρόνια για να συμπεριλάβει την ενσυνειδητότητα στην υγεία, αλλά κυρίως στην εκπαίδευση. Οι Βρετανοί θεωρούν, ότι εάν όλη η επόμενη γενιά λάβει εκπαίδευση στις πρακτικές αυτής της νοοτροπίας στο σχολείο από την ηλικία των 6 έως 16 ετών, η κοινωνία θα αλλάξει προς το καλύτερο.
Το μέλλον της νοοτροπίας αυτής στο εκπαιδευτικό και πανεπιστημιακό περιβάλλον στις χώρες αυτές εξασφαλίζεται από τα επιστημονικά στοιχεία για τις ιδιότητές της και επίσης επειδή υπάρχει αυξημένη ευαισθησία στο θέμα αυτό στους καθηγητές, τους φοιτητές, τους γονείς τους και τις εκπαιδευτικές αρχές.

2.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΝΕΟΥΣ

Συμβουλές

για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων:

1. ***Προετοιμάστε τους συμμετέχοντες για υπαίθριες δραστηριότητες και το υλικό / εξοπλισμό που μπορεί να χρειαστείτε.***
2. ***Ελέγξτε τις καιρικές συνθήκες.***
3. ***Ερευνήστε για την κατάστασή των συμμετεχόντων (ψυχική, σωματική) και προσφέρετε κατάλληλη υποστήριξη***
4. ***Δημιουργήστε ένα περιβάλλον που καλεί τους συμμετέχοντες να βγουν από τη ζώνη άνεσής τους, ενώ ταυτόχρονα τους επιτρέπει να επιστρέψουν σε αυτήν, αν το επιθυμούν.***

Σημείωση για τον αναγνώστη:

Όλες οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί για να υλοποιηθούν πρωταρχικά στο φυσικό περιβάλλον. Μπορούν επίσης να προσαρμοστούν σε εσωτερικό χώρο, αν δώσετε ιδιαίτερη προσοχή στην δημιουργία ενός "φυσικού" συναίσθηματος προσθέτοντας φύλλα, πετρώματα, λουλούδια, μπαχαρικά, φρούτα κλπ. Μία μουσική υπόκρουση με ήχους της φύσης ή χαλαρωτικά όργανα μπορεί επίσης να προσθέσει αξία σε κάθε δραστηριότητα, εάν διεξάγεται σε εσωτερικό χώρο.

Όλες οι δραστηριότητες βρίσκονται στο YouTube στο playlist "Mind your Mind" με οδηγίες και αναλυτικά βήματα από την ομάδα μας.

Παρακολουθήστε τα βίντεο στο *http://bit.ly/mymvideos* ***ή Σκανάρετε το QR*** →

Scan me

1. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΗ ΦΥΣΗ ΑΦΥΠΝΙΣΗ ΤΩΝ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

Σχεδιασμένη από την Nuane Tejedor, εμπνευσμένη από μια σειρά από πρακτικές βασισμένες στη φύση από των ιθαγενών

Περίληψη: Αυτή η δραστηριότητα εισάγει έναν συλλογισμό για τη σχέση μας με τη φύση. Στην πράξη, θέτει υπό αμφισβήτηση τις αισθητήριες παραμέτρους που έχουμε διδαχθεί μέχρι σήμερα και μας διδάσκει, μέσω της πρακτικής, έναν νέο τρόπο συναναστροφής και σχέσης με τον ιστό της ζωής.

Στόχοι: Ξύπνημα των αισθήσεων
Σύνδεση με τη γη
Σύνδεση με τον ιστό της ζωής

Υλικά: -

Διάρκεια: **90'**

Βρείτε το βίντεο της δραστηριότητας εδώ: https://youtu.be/xvFk99M7FZ4

Περιγραφή της δραστηριότητας 90'

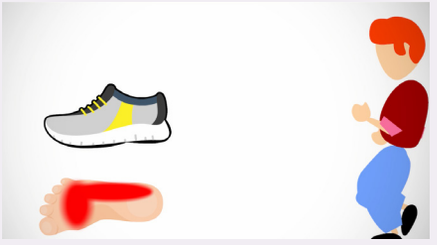
1. Η δραστηριότητα αρχίζει με **περπάτημα στη φύση**, όπου όλοι περπατούν ελεύθερα για περίπου 10 λεπτά.

2. Μετά από μια σύντομη βόλτα, **κάνουμε έναν κύκλο** για να μιλήσουμε για το πώς περπατάμε συνήθως στη φύση. Ο/η εκπαιδευτής/τρια **ρωτά την ομάδα:** *"Γνωρίζετε πώς περπατάτε συνήθως στη φύση; Ήσαστε θορυβώδης; Έχετε δώσει προσοχή σε αυτό που συμβαίνει γύρω σας; Έχετε δει τον περιβάλλοντα χώρο; Πώς μας βλέπουν τα πλάσματα που ζουν γύρω μας;"*
Μερικές από τις συνέπειες της συμπεριφοράς μας στη φύση είναι ότι τα όντα που ζουν στη φύση αντιλαμβάνονται τους ανθρώπους ως θηρευτές και φεύγουν ή κρύβονται. Αυτή η έλλειψη επίγνωσης, σε συνδυασμό με τη βαθιά ατομική συμπεριφορά της δυτικής κοινωνίας, μπορεί να δημιουργήσει μια αντίληψη αποσύνδεσης από τη φύση που μπορεί να μας κάνει να νιώθουμε μόνοι ή απομονωμένοι.
Πώς μπορούμε να το αλλάξουμε αυτό; Ανακτώντας τις αισθήσεις της ύπαρξης στη φύση, θυμόμαστε ότι είμαστε μέρος του ιστού της ζωής, αγαπάμε και φροντίζουμε όλα όσα βρίσκονται γύρω μας, όπως αγαπάμε και φροντίζουμε τους εαυτούς μας. Δεν μπορούμε να αποσυνδεθούμε από αυτό που είμαστε.
Για να αισθανθούμε ξανά ότι είμαστε συνδεδεμένοι με τη φύση, θα αυξήσουμε τη "ζώνη επίγνωσής" μας. Αντί να ενοχλούμε την άγρια φύση στέλνοντας τους δικούς μας θορύβους, θα επεκτείνουμε τον κύκλο της ευαισθητοποίησής μας. Αλλάζοντας την επιρροή με την προσοχή, θα συρρικνώσουμε τη ζώνη παρέμβασής μας και θα ξυπνήσουμε τις φυσικές αισθήσεις μας.

3. Ο/η εκπαιδευτής/ρια καλεί την ομάδα να εισέλθει πάλι στο δάσος αλλά με διαφορετικό τρόπο, αυξάνοντας την περιοχή της ευαισθητοποίησης αντί της περιοχής της δυσφορίας. Ας επανεκπαιδεύσουμε τις αισθήσεις μας!

ΤΟ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΤΗΣ ΑΛΕΠΟΥΣ

Η πρώτη μας δραστηριότητα είναι το περπάτημα της αλεπούς. Εδώ, προσπαθούμε να κινούμαστε σιωπηλά και συνειδητά μέσα στο δάσος. Περπατάμε αργά, γνωρίζοντας κάθε κίνηση, σχεδιάζοντας που θα τοποθετήσουμε το κάθε μας βήμα. Πατώντας το πόδι μας στο έδαφος ξεκινώντας από το εξωτερικό άκρο της φτέρνας μέχρις ότου το πόδι είναι σε επαφή με τη γη, μπορούμε να νιώσουμε την πορεία μας και να αποφύγουμε τα σπασμένα κλαδιά και άλλους θορύβους.
Μπορούμε να ακούσουμε τους ήχους του δάσους γύρω μας, όπως το δάσος μας ακούει.
Δώστε την ευκαιρία να εξασκήσετε το περπάτημα της αλεπούς ενώ επιστρέφετε στο σημείο συνάντησης για να σχηματίσετε ξανά έναν κύκλο για την επόμενη δραστηριότητα.



Η ΟΣΦΡΗΣΗ ΤΟΥ ΣΚΥΛΟΥ

Επιλέξτε το ζευγάρι σας. Ένα άτομο γίνεται οδηγός και το άλλο άτομο δένει τα μάτια του/της ή έχει τα μάτια κλειστά. Παρακαλούμε, λάβετε υπόψη σας ότι η καθοδήγηση ενός ατόμου χωρίς όραση στη φύση πρέπει να γίνει με σεβασμό.
Προσεκτικά, καθοδηγήστε το/ην σύντροφό σας με τα μάτια κλειστά έξω από τον κύκλο, επιλέξτε ένα στοιχείο της φύσης (πέτρωμα, φύλλο, λουλούδι κ.λπ.) και αφήστε το άλλο άτομο να το μυρίσει ενώ έχει τα μάτια του/της κλειστά. Θα μπορούσε να βοηθήσει να το τρίψετε ανάμεσα στα δάχτυλά σας, ακριβώς κάτω από τη μύτη τους. Ο/η σύντροφός σας δεν μπορεί να το αγγίξει, μόνο να το μυρίσει.
Στη συνέχεια, οδηγήστε το/ην σύντροφό σας πίσω στον κύκλο. Μόλις επιστρέψετε στην αφετηρία, ήρθε η ώρα να ελευθερώσετε τα μάτια και να ψάξουν για το πράγμα που τους δώσατε να μυρίσουν, βρίσκοντας το σημείο από το οποίο προέρχοταν. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν τη μνήμη του σώματος για το περίπατο, το έδαφος και τους ήχους, καθώς και τις μυρωδιές, για να αναζητήσουν αυτό που επιλέξατε για να τους βρουν. Τώρα, αφήστε τους να επιστρέψουν στον κύκλο και να ανταλλάξετε ρόλους.

ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΤΟΥ ΑΕΤΟΥ

Η ομάδα θα περπατήσει κατά μήκος ενός μονοπατιού, κοιτάζοντας μπροστά, αλλά επικεντρώνοντας την προσοχή στην ευρύτερη εικόνα, εκπαιδεύοντας την περιφερειακή όραση αναζητώντας αντικείμενα που δεν πρέπει να βρίσκονται στο δάσος. Περπατάμε ο ένας πίσω από τον άλλο σε απόσταση μερικών μέτρων. Θα υπάρχουν κάποια κρυφά αντικείμενα στο μονοπάτι που έχει δημιουργήσει ο/ηεκπαιδευτής/ρια πριν από την εκκίνηση. Ο στόχος είναι να δείτε αυτά τα αντικείμενα, αλλά με διευρυμένη όραση για το σύνολο, χωρίς να εστιάζετε στις λεπτομέρειες.
Τι μπορούμε να δούμε με την ματιά του αετού, που δεν πρέπει να βρίσκεται στο δάσος; Ίσως ένα πλαστικό παιχνίδι; Ένα βιβλίο; Ή ένα ποτήρι... Πόσα αντικείμενα εντόπισαν οι συμμετέχοντες;
Είμαστε συνηθισμένοι να κοιτάζουμε τις λεπτομέρειες, αλλά στη φύση, τα ζώα δίνουν περισσότερη προσοχή στο σύνολο.
Περπατήστε ξανά το μονοπάτι, αλλά αυτή τη φορά, κοιτάξτε γύρω σας. Μετρήστε πόσα αντικείμενα κρύβονταν στο μονοπάτι σας καθώς επιστρέφετε στον κύκλο για να μιλήσετε για τα αντικείμενα που είδατε και να στοχαστείτε για την «καθημερινή σας όραση».

ΤΑ ΑΥΤΙΑ ΤΟΥ ΕΛΑΦΙΟΥ

Η επόμενη δραστηριότητα ονομάζεται τα αυτιά του ελαφιού. Χωρίστε την ομάδα σε ζευγάρια, βεβαιώνοντας ότι κάθε ζευγάρι έχει λίγα μέτρα χώρο γύρω από αυτό. Το ένα άτομο κλείνει τα μάτια του και το άλλο προσπαθεί να τον/την προσεγγίσει περπατώντας σαν αλεπού μέχρι το σημείο που βρίσκεται χωρίς να ακουστεί και να τον/την αγγίξει.

Ο κανόνας είναι ότι αν ακούσετε το/ην σύντροφό σας να κινείται προς το μέρος σας, θα πρέπει να το δείξετε. Εάν η κατεύθυνση είναι σωστή, ο εταίρος πρέπει να επιστρέψει στο σημείο εκκίνησης.

Τα ζευγάρια θα πρέπει να αλλάξουν θέσεις για να δοκιμάσουν και τους δύο ρόλους, να κλείσουν τα μάτια τους και είτε να ακούσουν σαν ελάφι ή να περπατήσουν σαν αλεπού. Ο στόχος είναι να προσπαθήσουν να δουν αν μπορούν να κινηθούν αθόρυβα και να αγγίξουν το/ην σύντροφό τους.

ΤΟ ΑΓΓΙΓΜΑ ΤΗΣ ΠΕΤΑΛΟΥΔΑΣ

Η τελευταία δραστηριότητα είναι σχετική με την αίσθηση της αφής και ονομάζεται "το άγγιγμα της πεταλούδας".
Σε ζευγάρια και πάλι, ένα άτομο με τα μάτια κλειστά, θα γίνει η πεταλούδα. Ο/η σύντροφός τους επιλέγει ένα ραβδί ή κλαδί και το παραδίδει στη «πεταλούδα». Το άτομο που είναι «τυφλό» χρειάζεται χρόνο για να εξερευνήσει και να αισθανθεί το κλαδί, χρησιμοποιώντας μόνο τα χέρια του.
Μετά από ένα λεπτό, οι πεταλούδες δίνουν πίσω τα κλαδιά και οι σύντροφοί τους συγκεντρώνουν όλα τα κλαδιά σε ένα σωρό.
Οι πεταλούδες τώρα ανοίγουν τα μάτια τους και πρέπει να αναγνωρίσουν το κλαδί τους μέσα από το σωρό. Στη συνέχεια, οι εταίροι ανταλλάσσουν ρόλους και επαναλαμβάνουν τη δραστηριότητα.

4 Μετά από το ξύπνημα των αισθήσεων, το κάθε άτομο επιστρέφει μόνο - στον ρυθμό του- μέσα στο δάσος, προσπαθώντας να εξασκήσει τις νέες αισθήσεις και να αισθανθεί τις αλλαγές ως αποτέλεσμα της νέας οπτικής του περιβάλλοντος.

Ερωτήσεις για αναστοχασμό:

Έχετε παρατηρήσει κάποιες αλλαγές στο περιβάλλον σας καθώς το προσεγγίσατε με νέο τρόπο;

Μπορέσατε να δείτε και να ακούσετε περισσότερα ζώα;

Η αντίληψή σας έχει αλλάξει σχετικά με κάτι;

Μπορείτε να αισθανθείτε ότι είστε μέρος ενός ιστού ζωής στον οποίο όλα είναι διασυνδεδεμένα;

2. ΤΟ ΦΥΣΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΠΟΥ ΣΑΣ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΕΙ

Σχεδιασμένη από τη Sara Marzo

Περίληψη: Αυτή η δραστηριότητα είναι ένας απλός τρόπος για τους συμμετέχοντες να συναντήσουν ο ένας τον άλλον σε ένα φυσικό περιβάλλον και να αρχίσουν να εξερευνούν τις συνδέσεις τους μέσα στην ομάδα και το περιβάλλον.

Στόχοι: Να περιγράψετε τον εαυτό σας δημιουργικά
Να βρείτε την σχέση μεταξύ εσας και της φύσης
Να μοιραστείτε μια ιστορία

Υλικά: -

Διάρκεια: **40'**

! *Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να είναι μια δραστηριότητα γνωριμίας μεταξύ της ομάδας, αλλά και μια δραστηριότητα δεσίματος της ομάδας. Οι συμμετέχοντες μπορούν επίσης να εργαστούν σε μικρές ομάδες ή σε ζευγάρια, μοιράζοντας τις ιστορίες τους με περισσότερες λεπτομέρειες. Προσαρμόζοντας την δραστηριότητα, μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί ως αξιολόγηση για να εκφράσουν τον τρόπο με τον οποίο αισθάνονται οι συμμετέχοντες αντικατοπτρίζοντας τη φύση.*

Βρείτε το βίντεο της δραστηριότητας εδώ: *https://youtu.be/HkjT66DRKbY*

Περιγραφή της δραστηριότητας 40'

1. Η ομάδα συναντιέται σε έναν κύκλο. Ο/η εκπαιδευτής/ρια ζητά από τους συμμετέχοντες **να χωριστούν** για να διερευνήσουν φυσικά αντικείμενα και να επιλέξουν ένα αντικείμενο από τη φύση που **τραβάει την προσοχή** τους για κάποιο λόγο.

2. Μόλις το κάθε άτομο βρει το αντικείμενο του/της, η ομάδα συναντάται στον κύκλο και ο/η εκπαιδευτής/ρια καλεί τους συμμετέχοντες να παρουσιάσουν τον εαυτό τους, να πουν το όνομά τους και να παρουσιάσουν το επιλεγμένο φυσικό αντικείμενο και τον **λόγο** για τον οποίο το επέλεξαν.

3. Ενθαρρύνονται επίσης να μοιραστούν κάτι προσωπικό και να το συνδέσουν με τη φύση. Για παράδειγμα, ένα άτομο μπορεί να πάρει ένα κέλυφος, να μοιραστεί το πάθος τους για τη θάλασσα και να αφηγηθεί μια ιστορία από την παιδική του ηλικία ή να μιλήσει για τον ήχο των κυμάτων.

Πηγή: http://mamapapabubba.com

3. ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΜΕ ΔΕΝΤΡΑ

Σχεδιασμένη από την Nuane Tejedor

Περίληψη: Αυτή η δραστηριότητα εμπνέεται από τους Κελτικούς προγόνους μας και προσπαθεί να μας συνδέσει με την φύση εκτιμώντας τα δέντρα ως ζωντανά όντα.

Στόχοι: Σύνδεση με τα στοιχεία της φύσης
Ανάπτυξη επικοινωνίας με μη ανθρώπινα όντα
Ηρεμία του μυαλού και εκπαίδευση της διαίσθησης

Υλικά: -

Διάρκεια: **60'**

Βρείτε το βίντεο της δραστηριότητας εδώ: *https://youtu.be/69_cSMnhqRc*

Περιγραφή της δραστηριότητας 60'

Πληροφορίες για το/ην εκπαιδευτή/ρια

Σημείωση

Το ακόλουθο κείμενο προσφέρεται στο/ην εκπαιδευτή/ρια, ώστε να μπορεί να το παρέχει στην ομάδα, εάν το κρίνει κατάλληλο, για να προσφέρει ένα ξεχωριστό πλαίσιο και ένα επιπλέον υπόβαθρο στην δραστηριότητα.

Τα δέντρα έχουν λατρευτεί κατά τη διάρκεια της ιστορίας από διαφορετικούς πολιτισμούς. Ένα δέντρο είναι ένα παγκόσμιο σύμβολο και το αρχέτυπό του είναι η μαρτυρία της ύπαρξης ενός πρωταρχικού δεσμού που διασχίζει τους πολιτισμούς και τους χρόνους. Στη Δύση, οι Κέλτες έχουν αφήσει τα βαθύτερα ίχνη λόγω της στενής τους σχέσης με τη φύση και της γνώσης που αντλούν από αυτήν.

Τα δέντρα έγιναν ο κεντρικός άξονας της μυθολογίας τους. Οι Κέλτες βάσισαν τις πεποιθήσεις τους στη φύση, καθώς τους πρόσφερε καταφύγιο, ζεστασιά και φαγητό. Τα δέντρα θεωρήθηκαν η καθαρή ουσία της φύσης.

Οι δρυίδες, κελτικοί ιερείς, ανέλυαν τα σήματα που έλαβαν από τη φύση για να μπορούν να συζητούν μαζί τους. Συνήθιζαν να καλούν τους θεούς και τις θεές τους μέσα από τα δέντρα, προσπαθώντας να αποκτήσουν την εύνοια ή «τα λόγια του ανέμου και της γης».

Τα δέντρα αποτελούσαν πηγή ενέργειας για τον Κελτικό λαό. Ο φυσικός και θεϊκός δεσμός με τα τρία σημεία που εκπροσωπούνταν από:

- **Τον κορμό του δέντρου - που σημάδευε τον υλικό κόσμο όπου εξήγαγαν το ξύλο και τα τρόφιμα**
- **Τον κόσμο των ονείρων, που αντιπροσωπεύεται από τις ρίζες του δέντρου που εισέρχεται στο υπέδαφος, όπου είναι το μυστικό της σοφίας της Γης.**
- **Το στέμμα του δέντρου και τα κλαδιά του - που κατευθύνονται προς τον ουρανό και μετακινούνται από τον άνεμο. Για τους Κέλτες, ήταν το κομμάτι του δέντρου που σήμαινε το θεϊκό επίπεδο συνείδησης, το υπερυψωμένο επίπεδο.**

Τα δέντρα ήταν τόσο σημαντικά για τους Κέλτικους λαούς, που ακόμη και οι δρυΐδες ζούσαν ανάμεσά τους και σπάνια προσέγγιζαν το χωριό και αναμειγνύονταν με τους ανθρώπους.

Περιγραφή της δραστηριότητας:

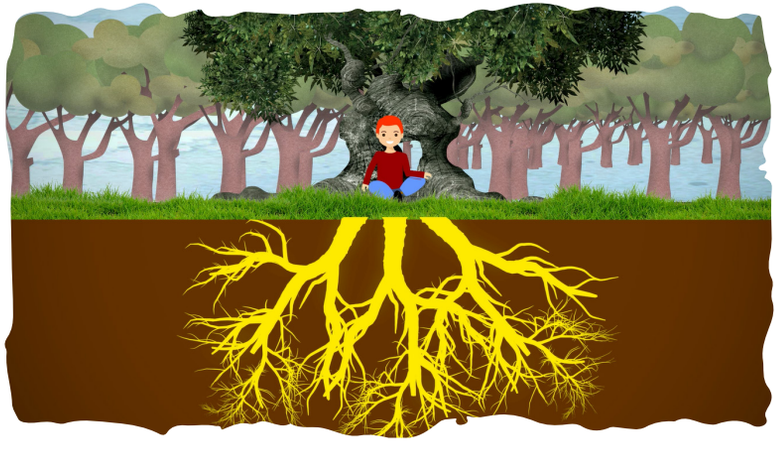
1. Ο/η εκπαιδευτής/ρια δίνει τις οδηγίες εκ των προτέρων και παράλληλα υποστηρίζει την ομάδα κατά τη διάρκεια της διαδικασίας. Η ομάδα καλείται να περπατήσει στη σιωπή, επιτρέποντας στους εαυτούς τους να καθοδηγηθούν από τη διαίσθηση.

2. Οι συμμετέχοντες αρχίζουν να περπατούν προς τη φύση. Περπατούν αισθανόμενοι τη γη κάτω από τα πόδια τους προσπαθώντας με κατανόηση να “σιωπήσουν” το μυαλό τους για λίγα λεπτά. Οι συμμετέχοντες αρχίζουν να απομακρύνονται από την ομάδα και να συνδέονται με τα δέντρα, τα μαγευτικά και καθαρά όντα που μας δίνουν οξυγόνο και μας διδάσκουν σπουδαία μαθήματα σχετικά με τις ρίζες, την εξέλιξη και τη σχέση μεταξύ του ουρανού και της γης.

3. Κάθε άτομο στο δικό του χρόνο περπατά μέχρι να τους καλέσει ένα από τα δέντρα, με κάποιο τρόπο. Ίσως ρίξει ένα φύλλο ή κινήσει τα κλαδιά του καθώς οι συμμετέχοντες περπατάνε κοντά. Μπορεί να υπάρχει ένα πουλί που τραγουδάει ή η τρυφερότητα ενός δέντρου να εμπνεύσει ένα άτομο καθώς είναι λεπτό ή μπορεί ακόμη και να αισθανθεί ότι του/της στέλνει ένα σήμα.

4. Όταν οι συμμετέχοντες βρουν ένα φίλο-δέντρο, παρουσιάζουν τον εαυτό τους (δεν χρειάζεται να είναι δυνατά, τα δέντρα είναι πολύ προηγμένα και σοφά όντα) και ζητούν την άδεια να το προσεγγίσουν. Αν το δέντρο δώσει την άδειά του, οι συμμετέχοντες μπορούν να πλησιάσουν και να «έρθουν σε επαφή». Μπορούν να το χαϊδέψουν ή να το αγκαλιάσουν, να τοποθετήσουν το μέτωπό τους στον κορμό τους, να φέρουν το σώμα τους πιο κοντά και να παρατηρήσουν τι συμβαίνει.

5. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες κάθονται στο έδαφος, παρατηρούν τις λεπτομέρειες. Κάθε γωνιά της γης είναι γεμάτη ζωή, ορατή ή όχι, και καλούνται να την παρατηρήσουν.

6. 

Πρέπει να φέρουν τη συνείδησή τους στις ρίζες αυτού του μεγαλοπρεπούς όντος, οι οποίες είναι συνήθως τόσο μεγάλες όσο το ορατό τμήμα του. Οι συμμετέχοντες αισθάνονται τις ρίζες των δέντρων που βυθίζονται στο εύφορο έδαφος κρατώντας το δέντρο σφιχτά ώστε να αγγίξει τον ουρανό. Στη συνέχεια παρατηρούν χωρίς κρίση τις δικές τους ρίζες ... Πώς είναι; Τους επιτρέπουν να μεγαλώνουν;

7. Τώρα είναι καιρός να σκεφτούν τον κορμό αυτού του όντος που βρίσκεται δίπλα τους. Μπορούν να παρατηρήσουν τα σημάδια της ανάπτυξής του, τη δύναμή του, τι το υποστηρίζει και στην συνέχεια να παρατηρήσουν τι είναι αυτό που τους διατηρεί, τους δίνει δύναμη στην δική τους ζωή. Μπορούν να σκεφτούν τον κορμό του δέντρου της ζωής τους εδώ και τώρα.

8. Τώρα σηκώνουν τα μάτια τους στο στέμμα του δέντρου. Τι υπάρχει εκεί; Υπάρχουν φρούτα ή σπόροι σε αυτή την εποχή; Παρατηρήστε τους διαφορετικούς κλάδους της ζωής σας. Τι εκφράζει τη σύνδεσή σας με τον ουρανό; Ποια είναι τα λουλούδια, τα φρούτα και οι σπόροι της ζωής σας;

9. Μετά τον αναστοχασμό ενώ παραμένουν κάτω από το δέντρο, οι συμμετέχοντες αφήνουν το μυαλό τους να ηρεμήσει. Μένουν ήσυχοι για λίγο, στη σιωπή, χωρίς να κάνουν τίποτα, μένουν απλώς εκεί...

10. Πριν φύγουν, μπορούν να ρωτήσουν αν το δέντρο έχει κάτι να τους πει. Ρωτάνε και ακούνε. Παραμένουν ήσυχοι και αποδέχονται ότι έρχεται χωρίς να προσπαθήσουν να το εξορθολογίσουν αν απαντάει το δέντρο ή η δική τους συνείδηση. Δεν έχει σημασία πραγματικά!

11. Πριν φύγουν, είναι σημαντικό να ευχαριστήσουν το δέντρο, με όποιο τρόπο αισθάνονται σωστό.

12. Για να κλείσει τη δραστηριότητα, ο/η εκπαιδευτής/ρια καλεί την ομάδα να επιστρέψει και να σχηματίσει έναν κύκλο. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να μοιραστούν και να αναστοχαστούν αυτό που έχουν ζήσει και να ακούνε ανοιχτά.

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

Τι σημασία είχε αυτή η δραστηριότητα για εσάς;

Τι έμαθες;

Ποια είναι η σημασία των ριζών, του κορμού και του στέμματος στη ζωή σας;

Θα θέλατε να μοιραστείτε κάτι από τη σχέση σας με τα δέντρα;

Σημειώσεις

4. ΤΟ ΠΟΤΑΜΙ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

Σχεδιασμένη από την Sara Marzo

Περίληψη: Αυτή η δραστηριότητα βοηθάει τους συμμετέχοντες να αναστοχαστούν τη ζωή τους μέσω της μεταφοράς ενός ποταμού.

Στόχοι: Σύνδεση του εαυτού μας με τον πλανήτη Γη
Τόνωση του μοιράσματος μεταξύ των συμμετεχόντων
Εντοπισμός της προέλευσης των προσωπικών κινήτρων

Υλικά: Φύλλα χαρτιού, μαρκαδόροι, χρώματα, ταινίες, ψαλίδια κλπ

Διάρκεια: **40'**

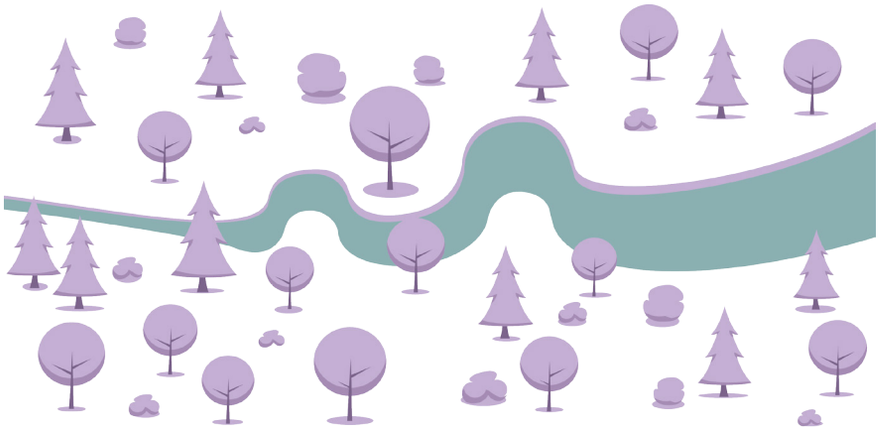
Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να είναι μια δραστηριότητα γνωριμίας, αλλά και μια δραστηριότητα δεσίματος ομάδας. Οι συμμετέχοντες μπορούν επίσης να μοιράστούν τα σχέδιά τους σε μικρές ομάδες ή σε ζευγάρια.

Βρείτε το βίντεο της δραστηριότητας εδώ: *https://youtu.be/q4RPaNr2KRo*

Περιγραφή της δραστηριότητας 40'

1. Ο/η εκπαιδευτής/ρια καλεί την ομάδα να καθίσει σε κύκλο και να κλείσει τα μάτια. Στην συνέχεια οδηγεί την ομάδα σε ένα καθοδηγούμενο διαλογισμό παρουσιάζοντας μια ζωή ως ποτάμι, με πεδιάδες, καταρράκτες, λουλούδια, εμπόδια και εκπληκτική θέα.

2. Ο/η εκπαιδευτής/ρια παρέχει ένα φύλλο χαρτιού για κάθε συμμετέχοντα/ουσα και τους ζητά να κάνουν ένα ταξίδι στη φύση μόνοι/ες. Σε αυτό το ταξίδι, η ομάδα θα πρέπει να σκεφτεί ποια γεγονότα τους έφεραν σε αυτή τη στιγμή και στο πρόγραμμα αυτό. Μπορεί να συσχετίζεται με την ενσυνειδητότητα, τη φύση ή οποιαδήποτε άλλη πληροφορία που αισθάνεται το κάθε άτομο ότι είναι σχετική.



3. Ο/η εκπαιδευτής/ρια παρέχει έναν σταθμό με χρώματα, μαρκαδόρους, ταινίες κλπ και προτείνει στους συμμετέχοντες να συλλέξουν αντικείμενα από τη φύση ώστε να συμπεριληφθούν στο σχέδιο / κολάζ στο οποίο θα απεικονίσουν αυτό το ποτάμι της ζωής μέχρι την τρέχουσα στιγμή. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να συλλέξουν με σεβασμό τα φυσικά υλικά, τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν για άμεση σχεδίαση ή να τα κολλήσουν στο φύλλο, έχοντας επίγνωση των φυσικών πόρων.

4 Μόλις τελειώσουν το ποτάμι τους, επιστρέφουν στην ομάδα και μοιράζονται τις ιστορίες τους.

Ερωτήσεις για αναστοχασμό:

Ποιά ιστορία λέει κάθε ποτάμι;

Πώς ήταν η εμπειρία της σύγκρισης της ζωής σου με έναν ποτάμι;

Τι ανακαλύψατε για τα γεγονότα που σας έφεραν εδώ σήμερα;

Σημειώσεις

5. 5 ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ

Σχεδιασμένη από την Ελένη Καρδαμίτση

Περίληψη: Αυτή η δραστηριότητα προσπαθεί να ενδυναμώσει τη συνειδητοποίηση μέσω των αισθήσεών μας κάθε στιγμή.

Στόχοι: Σύνδεση με την παρούσα στιγμή

Ενεργοποιήση της συνειδητοποίησης των αισθήσεών μας

Υλικά: -

Διάρκεια: **10'**

Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως energizer ή σαν μία σύντομη δραστηριότητα για να αυξήσει την προσοχή της ομάδας πριν από μία δύσκολη δραστηριότητα. Ενθαρρύνετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να την χρησιμοποιήσουμε σε οποιαδήποτε ευκαιρία/ κατάσταση.

Βρείτε το βίντεο της δραστηριότητας εδώ: *https://youtu.be/jEMMYJkfigo*

Περιγραφή της δραστηριότητας 10'

1. Ο/η εκπαιδευτής/ρια καλεί την ομάδα να χαλαρώσει, να καθίσει με όρθια πλάτη και να προσπαθήσει να εξερευνήσει τις αισθήσεις της στο **εδώ** και **τώρα**.

2. **Χωρίς** κίνηση ή ομιλία, ο/η εκπαιδευτής/ρια ζητά από την ομάδα να προσδιορίσει:
   - **α.** 5 πράγματα που μπορούν να **δουν** (για παράδειγμα τα παπούτσια τους, τον τοίχο, το τραπέζι κ.λπ.),
   - **β.** 4 πράγματα που μπορούν να **ακούσουν**,
   - **γ.** 3 πράγματα που μπορούν να **νιώσουν**,
   - **δ.** 2 πράγματα που μπορούν να **μυρίσουν**,
   - **ε.** 1 πράγμα που μπορούν να **δοκιμάσουν** (το στόμα μας έχει πάντα μια γεύση).

3. Ο/η εκπαιδευτής/ρια υπενθυμίζει στην ομάδα ότι μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτό το γρήγορο check-in οποτεδήποτε θέλουν να έρθουν σε επαφή με την παρούσα στιγμή, καθώς περιμένουν σε κάποια ουρά, στο δρόμο, στην εργασία κλπ.

Ερωτήσεις για αναστοχασμό:

Πώς αισθάνεστε τώρα συγκριτικά με το πριν ξεκινήσετε την δραστηριότητα;

Ήταν εύκολο να εστιάσετε σε κάθε αίσθηση;

Ποια ήταν η πιο δύσκολη αίσθηση για εσάς;

6. Η ΘΕΣΗ ΣΟΥ ΣΤΗ ΓΗ

Σχεδιασμένη από την Nuane Tejedor και τον Carlos Buj, εμπνευσμένοι από την αμερικανική σοφία

Περίληψη: Αυτή η δραστηριότητα είναι εμπνευσμένη από τη σοφία των ιθαγενών της Αμερικής σχετικά με τις ιερές θέσεις στη φύση. Η σοφία της Γης που προέρχεται από ιθαγενείς λαούς μιλάει για ιερούς τόπους στους οποίους για κάποιο συγκεκριμένο λόγο αισθανόμαστε έναν ιδιαίτερο δεσμό με τη φύση. Είναι μέρη όπου βιώνουμε συναισθήματα ευεξίας και ηρεμίας, οπότε είναι εύκολο να μπούμε σε διαλογιστικές καταστάσεις.

Στόχοι: Σύνδεση με τη φύση

Εξερεύνηση τα βάθη της δικής μας οντότητας

Τρόποι για να μπορείτε να βρείτε ήρεμους και ενεργοποιημένους χώρους, για να αποκτήσετε μια καλύτερη προοπτική των προβλημάτων της καθημερινής ζωής

Υλικά: σημειωματάριο (τετράδιο φύσης), στυλό, μέρος για να καθίσετε (εάν είναι βρεγμένα), φυσικό περιβάλλον

Διάρκεια: **90'**

Βρείτε το βίντεο της δραστηριότητας εδώ: *https://youtu.be/il27IszJtkU*

Περιγραφή της δραστηριότητας ⏲ 90'

1 Ο/η εκπαιδευτής/τρια παρέχει στην ομάδα ένα φάκελο και τους προσκαλεί να βγουν έξω στη φύση. Μετά από λίγα μέτρα από το σημείο εκκίνησης, ανοίγουν το φάκελο και διαβάζουν το πρώτο μήνυμα. Κάθε φάκελος περιέχει έξι φύλλα με οδηγίες και τον ακριβή χρόνο που πρέπει να αφιερώσουν σε κάθε μήνυμα. Τα μηνύματα έχουν τα ακόλουθα περιεχόμενα:

Φύλλο 1 - ⏲ 15 λεπτά

Κοιτάξτε γύρω σας και μέσα στον εαυτό σας και βρείτε ένα μέρος στη φύση που σας φαίνεται σωστό για κάποιο λόγο. Αφήστε τον εαυτό σας να καθοδηγείται από τις διαισθήσεις σας ... ακολουθήστε μια πεταλούδα ή μια ακτίνα φωτός ανάμεσα στα φύλλα των δέντρων. Σταματήστε όπου αισθάνεστε άνετα. Θυμηθείτε ότι πρέπει να είστε σε θέση να επιστρέψετε σε λίγα λεπτά. Επιλέξτε το μέρος σας με έναν μη ορθολογικό τρόπο, αυτό σημαίνει ότι προσπαθείτε να ακολουθήσετε τα συναισθήματά σας, προσπαθήστε να μην κρίνετε τον εαυτό σας εάν είναι σωστό ή όχι ... Απλά είστε εκεί που θέλετε να είστε. Όταν βρείτε ένα μέρος όπου αισθάνεστε άνετα, δείξτε σεβασμό και ζητήστε άδεια σε όλα τα όντα που το κατοικούν. Να γνωρίζετε ότι σε αυτό το μέρος όλα θα σας παρακολουθούν. Μόλις βρείτε τη μαγική σας θέση, καθίστε και διαβάστε το επόμενο μήνυμα...

Φύλλο 2 - ⏲ 10 λεπτά

Καλώς ήρθατε στη θέση σας στη Γη! Έτσι θα την ονομάσουμε! Είναι ο δικός σας χώρος στη φύση αυτή τη στιγμή. «Το κάθε άτομο έχει το δικαίωμα σε ένα σπίτι όπου ο ήλιος, τα αστέρια, τα ανοιχτά χωράφια, τα μεγάλα δέντρα και τα χαμογελαστά λουλούδια δείχνουν το δρόμο για μια ζωή χωρίς διακοπές» - Jens Jensen.

Στοχαστείτε αυτά τα λόγια για μια στιγμή ... τώρα ρωτήστε τον εαυτό σας: *Γιατί αισθάνεστε ότι αυτός είναι ο χώρος σας, γιατί το επιλέξατε; Γιατί νιώθετε καλά εδώ;*

ΔΡΑΣΗ: **Αυτόματη γραφή**: πάρτε το σημειωματάριο της φύσης και ένα στυλό. Επικεντρωθείτε στην εντύπωση και την αίσθηση που έχετε στο χώρο σας. Ξεκινήστε να γράφετε και μην σταματάτε! Γράψτε για 5 λεπτά οτιδήποτε έρχεται στο μυαλό σας. Δεν χρειάζεται να το μοιραστείτε με κανέναν, κανείς δεν πρέπει να το διαβάσει. Μπορεί ακόμη και να είναι δυσανάγνωστο, ακολουθήστε τα ένστικτά σας και προσπαθήστε να εκφράσετε τον εαυτό σας. Ίσως να προκύψουν κάποιες ενδιαφέρουσες σκέψεις.

Φύλλο 3 - ⏲25 λεπτά

"Η σύγχρονη ζωή περιορίζει τις αισθήσεις μας μέχρι που η εστιάση της προσοχή μας να είναι κυρίως οπτική, προσαρμοσμένη στις οθόνες, αντίθετα, η φύση τονίζει όλες τις αισθήσεις" - Richard Louv.

Φανταστείτε ότι είστε παιδί που ποτέ δεν έχει βρεθεί ξανά στη φύση και είστε εδώ για πρώτη φορά. Προσπαθήστε να απορροφήσετε όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες και να κατανοήσετε τι έχετε γύρω σας. Παρακολουθήστε τα δέντρα γύρω σας, τον κορμό τους, τα φύλλα τους ... προσέξτε, γιατί είναι πιθανό να πέσουν κάποια φύλλα και να χορέψουν στον αέρα κοντά σας. Αισθανθείτε τη θερμοκρασία του αέρα, εάν υπάρχει άνεμος, από πού προέρχεται; Υπάρχει υγρασία; Τι είδους ζωντανά όντα μπορείτε να δείτε ή να ακούσετε; Μπορείτε να μαντέψετε τι λένε; Αγγίξτε τη γη με τα χέρια σας, τι είδους χώμα υπάρχει; Είναι αμμώδης, σκοτεινή, σκληρή, μαλακή, υπάρχει φρέσκο γρασίδι ή είναι διψασμένη για βροχή; Διακρίνετε το φως σε αυτό το μέρος, ποιες είναι οι διαφορετικές ιδιότητες των χρωμάτων που αλλάζουν απαλά με το φως; Κοιτάξτε στον ουρανό, υπάρχουν σύννεφα; Ποια μορφή μπορείτε να δείτε; Τι μυρίζει; Προσπαθήστε να κοιτάξετε τις μικρές λεπτομέρειες και καθώς επίσης και το σύνολο

· Ανακαλύψατε κάτι νέο για το χώρο σας τα τελευταία λεπτά;

· Νιώθετε διαφορετικά σε σχέση με τον χώρο σας τώρα; Πως? Γιατί;

Φύλλο 4 - ⏲15 λεπτά

"Πριν από χρόνια, η μουσική επένδυση των ημερών και των νυχτών ενός νεαρού άνδρα αποτελούταν κυρίως από νότες της φύσης, οι περισσότεροι άνθρωποι μεγάλωναν στη γη, δούλευαν τη γη και συχνά θάβονταν στην ίδια γη" - Richard Louv.

ΔΡΑΣΗ: Εξετάστε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

· Πως οι πρόγονοί σας (παππούδες, παππούδες και γιαγιάδες ...) σχετίζονται με τη φύση;

· Ποιά είναι η σχέση σας με τη φύση σε σχέση με τη δική τους;

· Τώρα αναρωτηθείτε: Γιατί είμαι εδώ αυτή τη στιγμή; Αφήστε την απάντηση να αναδυθεί από μόνη της, χωρίς καμία προσπάθεια. Εάν θέλετε, γράψτε στο σημειωματάριο της φύσης σας τι θα θέλετε να θυμάστε ή να εκφράσετε ...

Φύλλο 5 - ⏲5 λεπτά

ΔΡΑΣΗ: Αγγίξτε το έδαφος και το γρασίδι με την παλάμη του αριστερού χεριού ενώ διαβάζετε αργά αυτές τις λέξεις φωναχτά:

"Αυτό είναι αυτό που μας ενώνει, αυτό είναι που συνδέει την ανθρωπότητα, όλα τα όντα σε αυτόν τον πλανήτη και η ίδια η γη, αυτό είναι αυτό που έχουμε κοινό"

Επαναλάβετε αυτό το όσες φορές θέλετε. Μπορείτε να το εκφράσετε με οποιονδήποτε τρόπο θεωρείτε κατάλληλο.

Φύλλο 6 - ⏲10 λεπτά

Ήρθε η ώρα να πείτε αντίο στη θέση σας στη Γη. Μπορείτε να πείτε ευχαριστώ στον τόπο και τα όντα της και να **χαμογελάσετε**! Τώρα είναι η ώρα να επιστρέψετε ήσυχα στο σημείο εκκίνησης. Παρακαλούμε σεβαστείτε τη δική σας σιωπή και τη σιωπή των άλλων συμμετεχόντων για όσο χρόνο θεωρείτε κατάλληλο.

! ***Βρείτε μια εκτυπώσιμη έκδοση αυτών των οδηγιών στο http://viajealasostenibilidad.org/your-place-on-earth-gr/***

2 Δημιουργήστε έναν κύκλο για να μοιραστείτε την εμπειρία και να στοχαστείτε τι βιώσατε.

Ερωτήσεις για αναστοχασμό:

Πώς αισθανθήκατε στη θέση που επιλέξατε;

Πιστεύετε ότι σε δύσκολες στιγμές η φύση μπορεί να σας βοηθήσει;

Πώς ήταν το μυαλό σας σε αυτό το μέρος;

Σκεφτήκατε τη σχέση μεταξύ των προγόνων μας και της φύσης;

7. MANDALA ΦΥΣΗΣ

Σχεδιασμένο από την Ιωάννα Σκαλτσά

Περίληψη: Αυτή η δραστηριότητα συνδέει τα φυσικά στοιχεία με την τέχνη των μάνταλα.

Στόχοι: Εξερεύνηση της ενότητας με τη φύση
Δημιουργικότητα
Έκφραση και ανακάλυψη νέων προοπτικών

Υλικά: Στοιχεία που απαντώνται στη φύση (φύλλα, κλαδιά, λουλούδια, κελύφη κ.λπ.)

Διάρκεια: **30'**

Μπορείτε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να φέρουν φυσικά αντικείμενα από το σπίτι, τα οποία μπορούν επίσης να προσθέσουν στο μαντάλα. Είναι μια ευκαιρία να τα εκτιμήσουν με έναν νέο τρόπο, ίσως από μια νέα οπτική γωνία.

Βρείτε το βίντεο της δραστηριότητας εδώ: *https://youtu.be/b7V9wZ8JXJI*

Περιγραφή της δραστηριότητας 30'

Βασικές πληροφορίες για το/ην εκπαιδευτή/ρια:

Η σανσκριτική λέξη «Mandala» μεταφράζεται σε «κύκλο». Το μάνταλα είναι επίσης ένα τελετουργικό σύμβολο του σύμπαντος, του κόσμου, της ολότητας. Αυτό το απλό σχήμα, με όλα τα σημεία ίσα γύρω από το κέντρο του, έδωσε στον άνθρωπο μια μεταφορά του άπειρου. Ο κοσμικός κύκλος, το φίδι που δαγκώνει την ουρά του και η σφαίρα του οποίου το κέντρο είναι παντού είναι όλα τα μάνταλα, καθώς και οι έντονα χρωματισμένοι οδηγοί για διαλογισμό που αναγνωρίζουμε από την Ανατολή.

Περιγραφή της δραστηριότητας:

1. Η ομάδα συναντιέται σε έναν κύκλο και ο/η εκπαιδευτής/ρια εξηγεί το νόημα και τον συμβολισμό των μαντάλα. Εξηγεί στην ομάδα ότι θα συνεργαστούν για να δημιουργήσουν ένα μαντάλα από φυσικά στοιχεία, συμβολίζοντας και θεσπίζοντας τη σχέση μας με τη φύση. Θα εργάζονται μαζί σιωπηλά.

2. Η ομάδα χωρίζεται σε 4 μικρότερες ομάδες και διασκορπίζεται στην γύρω περιοχή συγκεντρώνοντας φυσικά στοιχεία για να δημιουργήσει ένα μαντάλα σχετικό με το θέμα (σύνδεση με τη φύση). Η πρόθεση είναι να συγκεντρωθούν τα φυσικά στοιχεία μόνο μεταφέροντάς τα από το ένα μέρος στο άλλο, χωρίς οι συμμετέχοντες να κόψουν ή να καταστρέψουν κάτι.

3. Οι συμμετέχοντες αρχίζουν να κινούνται αργά με συνείδηση και παρατηρούν τη σύνδεσή τους ή την εισβολή τους στον φυσικό κόσμο. Αρχίζουν να αναζητούν στοιχεία που διερευνούν την ενέργεια μέσα τους, την ιστορία τους και τη δύναμή τους.

4. Ο/η εκπαιδευτής/ρια υπενθυμίζει στις ομάδες να σέβονται τα στοιχεία που βρίσκουν και όταν τα συλλέγουν από την αρχική τους θέση, ενθαρρύνονται να τα ευχαριστήσουν.

5. Αφού έχουν συγκεντρώσει όλα όσα χρειάζονται, οι ομάδες συναντιώνται και χωρίς να μιλάνε, αρχίζουν να δημιουργούν ένα μαντάλα με τα στοιχεία της Γης, προσπαθώντας να προσθέσουν μια άλλη προοπτική πέρα από αυτή που είχαν κατά νου όταν επέλεξαν τα στοιχεία της φύσης για πρώτη φορά.

6. Όταν τελειώσουν, αφιερώνουν κάποιο χρόνο μιλώντας για τα μαντάλα τους και συλλογίζονται την εμπειρία. Στο τέλος, οι ομάδες προσφέρουν το μαντάλα στον τόπο που τους φιλοξένησε ως δώρο.

Ερωτήσεις για αναστοχασμό:

Τι συνέβη κατά την κατασκευή του μαντάλα ανάμεσα σε εσένα και την ομάδα, και ανάμεσα σε εσένα και τη φύση;

Τι θα κάνατε διαφορετικά αν μπορούσατε να το κάνετε ξανά;

Τι μάθατε από αυτή τη δραστηριότητα;

Πώς θα το χρησιμοποιήσετε στην καθημερινή σας ζωή;

Σημειώσεις

8. ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΗ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

Σχεδιασμένη από την Ελένη Καρδαμίτση

Περίληψη: Αυτή η δραστηριότητα συνδέει τις αισθήσεις μας με την ενσυνειδητότητα και τη δημιουργικότητα

Στόχοι: Εξερεύνηση των αισθήσεων
Δημιουργικότητα
Έκφραση

Υλικά: Πιάτα/δοχεία όπου το καθένα έχει διαφορετικά αντικείμενα (κακάο, κανέλα, ρύζι, αλεύρι, φακές, σαπούνι)

Διάρκεια: **30'**

Βρείτε το βίντεο της δραστηριότητας εδώ: *https://youtu.be/7dh-vYOdeWY*

Περιγραφή της δραστηριότητας 30'

Πηγή: https://www.vecteezy.com

1. Ο/η εκπαιδευτής/ρια δίνει ένα πιάτο σε κάθε μέλος της ομάδας και τους ζητάει να αισθανθούν το περιεχόμενό του, να το μυρίσουν, να το δουν, να το ακούσουν.

2. Στη συνέχεια, ο /η εκπαιδευτής/ρια τους ζητά να δημιουργήσουν μια εικόνα που να αντιπροσωπεύει τον τρόπο με τον οποίο αισθάνονται οι συμμετέχοντες εκείνη την στιγμή. Αυτή η εικόνα μπορεί να είναι σταθερή ή να αλλάζει σύμφωνα με την υφή του υλικού που μπορεί να φέρει την προσοχή της ομάδας στην τρέχουσα στιγμή.

3. Στο τέλος, κάθε μέλος παρουσιάζει την εικόνα του / της στην ομάδα και συζητούν μαζί την εμπειρία.

Ερωτήσεις για αναστοχασμό:

Πώς ήταν η εμπειρία για σας;

Τι ανακαλύψατε από την εξερεύνηση των αισθήσεων;

Συνδεθήκατε με το υλικό σας;

2.2

Κατευθυντηρίες γραμμές για διαλογισμό ενσυνειδητότητας

από τον Μιχάλη Χατζή

«Μην κατοικείτε στο παρελθόν, μην ονειρεύεστε το μέλλον, συγκεντρώνετε το μυαλό σας στην παρούσα στιγμή « (Βούδας).

Όπως παρουσιάζεται στις προηγούμενες σελίδες, η ενσυνειδητότητα μπορεί να είναι πολύ χρήσιμη στην προσέγγιση νέων.

Οι παρακάτω σελίδες θα σας εξοικειώσουν με τις συγκεκριμένες πτυχές που είναι σημαντικό να ληφθούν υπόψιν όσον αφορά τις τεχνικές ενσυνειδητότητας.

Διαφορετικές μορφές πρακτικής ενσυνειδητότητας: τυπικές και άτυπες

Ένα πρόγραμμα ενσυνειδητότητας περιλαμβάνει την εισαγωγή και την καλλιέργεια τόσο των τυπικών όσο και των άτυπων πλευρών της πρακτικής διαλογισμού ενσυνειδητότητας.

Τυπικές πρακτικές ενσυνειδητότητας

Διαλογισμός Body Scan
Καθιστός Διαλογισμός
Διαλογισμός περπατώντας

Άτυπες πρακτικές ενσυνειδητότητας

Επίγνωση των ευχάριστων και των δυσάρεστων γεγονότων
Στιγμές Ρουτίνας

Πράγματα που πρέπει να ληφθούν υπόψιν πριν καθοδηγήσετε μια πρακτική ενσυνειδητότητας

Η εμπειρία του διαλογισμού ενσυνειδητότητας είναι μια έντονη πρακτική που εστιάζει στις εσωτερικές διαστάσεις της ύπαρξης μας. Ωστόσο, μπορεί να προκαλέσει αισθήσεις σωματικής ή πνευματικής δυσφορίας. Αυτές θεωρούνται φυσιολογικές αποκρίσεις, οι οποίες πρέπει να αντιμετωπίζονται με καλοσύνη και κατανόηση. Παρ 'όλα αυτά, όταν ασκούμε διαλογισμό ενσυνειδητότητας, μία προσεκτική ματιά θα πρέπει να διατηρείται σε κάθε συμμετέχοντα/ουσα κατά τη διάρκεια και μετά τη πρακτική σε περίπτωση δυσφορίας ή γενικών δυσκολίων.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

Συνήθως υποθέτουμε ότι τα άτομα που συμμετέχουν στις συνεδρίες είναι υγιείς και δεν έχουν διαγνωστεί με κάποια συγκεκριμένη ψυχική ασθένεια. Για το λόγο αυτό είναι είναι σημαντικό να λάβετε προφορική ή γραπτή συγκατάθεση από κάθε συμμετέχοντα/ουσα σχετικά με τα προβλήματα ψυχικής υγείας που μπορεί να έχουν ή οποιαδήποτε μορφή θεραπείας (π.χ., φαρμακευτική αγωγή) στην οποία μπορεί να υποβάλλονται. Αυτό πρέπει να γίνεται ιδιωτικά, πριν από την εγγραφή των συμμετεχόντων. Σε περίπτωση που υπάρχει ένα άτομο με υψηλό κίνητρο, που λαμβάνει θεραπεία, συνιστάται να λάβετε συμβουλές από το/ην σύμβουλο ψυχικής υγείας σχετικά με την καταλληλότητα της πρακτικής για το άτομο.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Η δραστηριότητα πρέπει να διεξάγεται σε μια περιοχή επαρκή ώστε να εξασφαλίζεται χώρος για κάθε συμμετέχοντα/ουσα. Μπορούν να καθίσουν σε έναν κύκλο ή ακόμα και τυχαία. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, ότι ο/η εκπαιδευτής/ρια παραμένει σιωπηλός/η ενώ οι συμμετέχοντες/ουσες βρίσκουν τη θέση τους και κάθονται κάτω. Είναι επίσης σκόπιμο ο/η εκπαιδευτής/ρια να προωθήσει μια σιωπηρή στάση και να την διατηρήσει μέχρι το τέλος της πρακτικής.

Πριν την πρακτική ενσυνειδητότητας

ΘΕΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

Προτείνεται οι συμμετέχοντες/ουσες να βρουν μία άνετη θέση ετοιμότητας, διατηρώντας την πλάτη και το κεφάλι σε μια ευθεία γραμμή. Αυτή η θέση θα πρέπει να διατηρηθεί καθ' όλη τη διάρκεια της πρακτικής και - όσο είναι δυνατο- δεν πρέπει να τροποποιηθεί.

Είναι καλό να προωθήσουμε μια στάση **αποδοχής χωρίς επίκριση** απέναντι σε όλες τις αισθήσεις δυσφορίας ή οποιοδήποτε άλλο είδος (νοητικού) θορύβου που μπορεί να οδηγήσει σε μια επιθυμία να αλλάξουν θέση. Είναι σημαντικό πάντα να παρακολουθεί τη θέση του σώματος και την πρόθεση των κινήσεών του.

ΘΕΤΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΠΡΟΘΕΣΗ

Η πρόθεση, την οποία κάθε άτομο φέρνει στην πρακτική, είναι μία σημαντική πτυχή του τρόπου με τον οποίο το κάθε άτομο θα περιηγηθεί κατά τη διάρκεια της πρακτικής. Είναι σκόπιμο να υπενθυμιστεί στους/στις συμμετέχοντες/ουσες αυτό το στοιχείο, ώστε να μπορεί να τους βοηθήσει να είναι παρόντες/ούσες και ενεργοί/ες κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΠΙΘΑΝΩΝ ΑΠΟΣΠΑΣΕΩΝΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ

Προτείνετε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες να εντοπίσουν αυτό που προσελκύει την προσοχή τους την παρούσα στιγμή, όπως οι προσδοκίες, οι πεποιθήσεις και οι προκαθορισμένες απόψεις σχετικά με την πρακτική του διαλογισμού ενσυνειδητότητας ή ό,τι μπορεί να προκύψει κατά τη διάρκεια. Κάνετε αυτό το σημείο εκκίνησης για να παρατηρήσουν την πρόθεσή τους και όχι να βρουν τις λέξεις για να το περιγράψουν.

Υπενθυμίστε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες να επικεντρώσουν την προσοχή τους μόνο στο να είναι παρόντες/ουσες στο εδώ και τώρα. Μπορεί να θέλουν να στοχαστούν ή και να εκφράσουν τη γνώμη τους για την πρακτική αλλά αυτό πρέπει να γίνει μετά την πρακτική, όχι κατά τη διάρκεια.

Παράδειγμα πρακτικής ενσυνειδητότητας: Εστίαση στην αναπνοή

Η αναπνοή είναι η μοναδική σωματική διαδικασία που μπορεί να λειτουργήσει τόσο αυτόματα όσο κατευθυνόμενα από το νου και διαδραματίζει κεντρικό ρόλο στην πρακτική της συγκέντρωσης της προσοχής.

Ο στόχος αυτού του παραδείγματος πρακτικής είναι να εκπαιδεύσει τα άτομα να εστιάσουν την προσοχή τους στις αισθήσεις της αναπνοής και να αναπτύξουν την ικανότητά της συγκέντρωσης, να διαχειριστούν καλύτερα την προσοχή τους και να μην παρασυρθούν από περισπασμούς.

Διάρκεια: 20-30'

Κύρια σημεία:

Γνωρίστε τις αισθήσεις και την κίνηση της αναπνοής στο σώμα (ρουθούνια, λαιμό, κοιλιά, κλπ.).

Τραβήξτε την προσοχή σας στο γεγονός ότι αναπνέετε και παρατηρήστε τη ροή του αέρα μέσα και έξω μέσω των ρουθουνιών.

Παρατηρήστε την ρυθμική κίνηση της κοιλιάς. Ακολουθήστε το ρυθμό της αναπνοής όπως είναι αυτή τη στιγμή.

Βήμα 1

3-5 λεπτά

Είναι πολύ σημαντικό να δοθεί στους/ις συμμετέχοντες/ουσες ο κατάλληλος χρόνος για να εξερευνήσουν και να καταλάβουν τις αισθήσεις τους καθώς επίσης να φέρουν την εστίασή τους σε κάθε μέρος του σώματος που επηρεάζει η αναπνοή τους.

Βήμα 2

2-3' λεπτά

Αφήστε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να επικεντρωθούν στις αισθήσεις της αναπνοής. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, η προσοχή των συμμετεχόντων μπορεί να περιπλανηθεί, να ακολουθήσει μοτίβα σκέψης ή ανησυχίες για το μέλλον ή το παρελθόν.
Μετά από τα 2-3 λεπτά, υπενθυμίζουμε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες να συνεχίσουν να επικεντρώνουν την προσοχή στην αναπνοή τους.

Βήμα 3

3-5' λεπτά

Πηγαίνοντας πιο βαθιά: Περιφερειακές αισθήσεις. Σε αυτό το στάδιο, οι συμμετέχοντες/ουσες καλούνται να παρατηρήσουν τις αισθήσεις που μπορεί να προκύψουν σε όλο το σώμα τους. Πάρτε το χρόνο να ενσωματώσετε τις γνωστές αισθήσεις όπως η φαγούρα, το μούδιασμα ή ακόμα και την εμπειρία της έλλειψης αισθήσεων. Προσοχή πρέπει επίσης να δοθεί στο να εξετάσουν προσεκτικά τη διάρκεια και την ένταση των αισθήσεων. Σε αυτό το σημείο, η προσοχή πρέπει να επικεντρωθεί στην αίσθηση του πώς αισθάνεται ολόκληρο το σώμα.

Βήμα 4

10-20' λεπτά

Η αναπνοή θα πρέπει να αποτελεί την άγκυρα της πρακτικής αυτής. Σε αυτό το στάδιο πρέπει να κάνουν τα πρώτα βήματα για την καθιέρωση των αισθήσεων της αναπνοής ως σημαντικά σημεία εστίασης της προσοχής τους.

Δοκιμάστε να παραμείνετε στις αισθήσεις που αναδύονται στιγμή προς στιγμή.

Απλά αναπνέοντας εδώ, τώρα,

Παρατηρώντας τις αισθήσεις που αναδύονται στην διάρκεια κάθε εισπνοής –εκπνοής.

Αναπτύσσοντας μια ευγενική στάση,

Προς την εμπειρία που αναδύεται

Επιτρέποντας στιγμή προς στιγμή, δίχως επίκριση σε ό,τι αναδύεται.

Διατηρώντας μια στάση

Δείχνοντας συμπόνια προς τον εαυτό

Επιτρέποντας την παρατήρηση κάθε εισπνοής-εκπνοής.

Με αυτόν τον τρόπο, η αναπνοή μπορεί να οριστεί ως άγκυρα, ένα ασφαλές μέρος σε περίπτωση που εμφανίζεται αναστάτωση ή ακαμψία κατά τη διάρκεια της πρακτικής.

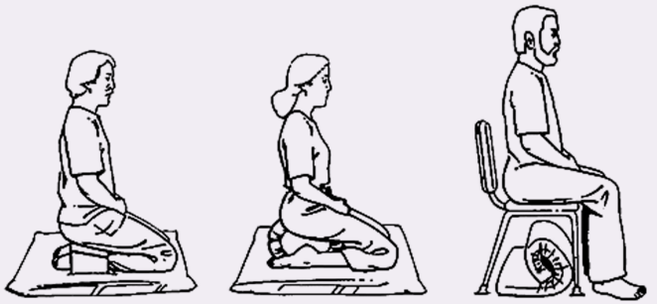
Βήμα 5

3-5' λεπτά

Επιστρέφοντας στο παρόν. Καθώς η πρακτική τελειώνει, η ομαλή επιστροφή στην «κανονική λειτουργία» συνίσταται. Οι συμμετέχοντες/ούσες μπορούν σιγά-σιγά επιστρέψουν στην φυσική θέση που προτιμούν. Ο/η εκπαιδευτής/ρια πρέπει βεβαιωθεί ότι όλοι/ες αισθάνονται καλά και σε αυτό το σημείο μπορούν να δημιουργήσουν ένα χώρο για αναστοχασμό και μοίρασμα.

Πρακτικές Διαλογισμού

Full Lotus **Half Lotus** **Burmese**



On a stool **Seiza** **On a Chair**

Πηγή: https://www.thewayofmeditation.com.au/meditation-posture/

3.
ΜΑΡΤΥΡΙΕΣ

Εδώ συγκεντρώσαμε μερικές εντυπώσεις ελπίζωντας ότι θα αντικατοπτρίζουν την επίδραση αυτού του έργου και των δραστηριοτήτων του στις οργανώσεις μας και στους/στις συμμετέχοντες/ουσες που είχαν την ευκαιρία να τις βιώσουν.

Από τους εμπλεκόμενους οργανισμούς

"Αυτό το έργο μας επέτρεψε να βυθιστούμε βαθιά σε πολύ ενδιαφέροντα θέματα τα οποία κανονικά δεν έχουμε την ευκαιρία να προσεγγίσουμε. Με την ανάπτυξη των τοπικών εργαστηρίων όπου δοκιμάστηκαν οι δραστηριότητες, μάθαμε πολλά και είδαμε με τα μάτια μας τον πραγματικό αντίκτυπο των δραστηριοτήτων στους συμμετέχοντες. Επιπλέον, η διαχείριση ενός πραγματικά διεθνούς σχεδίου με τους συνεργάτες μας έχει αποδειχθεί μια δύσκολη, αλλά καθοριστική εμπειρία που εμπλουτίζει την εργασία μας. Πιστεύω ότι αυτό το έργο άλλαξε την οργάνωσή μας και τον εαυτό μου προς το καλύτερο."

Carlos Buj, Viaje a la Sostenibilidad

"Το Mind your Mind είναι μια πράσινη πόρτα στην πόλη μου και στον εαυτό μου. Από την αρχή αυτού του έργου, αισθάνθηκα τις ρίζες μου να βαθαίνουν σε κάθε βήμα που έκανα και το δίκτυό μου να δυναμώνει. Οι αισθήσεις μου έγιναν πιο έντονες και η επίγνωσή μου αναπτύχθηκε. Είχα την ευκαιρία να δω την καθημερινή μου ζωή μέσα από τη φύση θυμίζοντας στον εαυτό μου ότι είμαι μέρος της φύσης και όχι κάτι με το οποίο πρέπει να συνδεθώ. Μου έδωσε εργαλεία που χρησιμοποιώ στον εαυτό μου και στα προγράμματά μας με τη νεολαία. Κάθε φάση, η εναρκτήρια συνάντηση, το εκπαιδευτικό πρόγραμμα, οι συναντήσεις Skype, η συνάντηση αξιολόγησης και η πολλαπλασιαστική συνάντηση, μας επέτρεψαν να εργαστούμε σε μια πραγματική σύμπραξη, όπου κάθε ιδέα ήταν έγκυρη και εξεταζόταν κάθε πτυχή. Μου έδωσε την ευκαιρία να επεκτείνω τις γνώσεις μου και να συνεργαστώ με θαυμάσια άτομα στην Αθήνα και στην Ευρώπη που ελπίζω ότι θα παραμείνουν ενεργά στο κόσμο της νεολαίας μας. Αισθάνομαι βαθιά ευγνώμων για το γεγονός ότι συμμετείχα σε αυτό το θαυμάσιο έργο".

Ελένη Καρδαμίτση, Hellenic Youth Participation

"Οταν συναντάς τους σωστούς ανθρώπους στη σωστή στιγμή και στο σωστό μέρος, αισθάνεσαι ότι όλα είναι τέλεια. Αυτό ήταν που αισθάνθηκα όταν μίλησα για πρώτη φορά με τον Κάρλος και την Ελένη για την ιδέα του «Mind your Mind». Ήμασταν στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Dis-connect», στην Ισπανία, όταν αποσυνδεθήκαμε από όλες τις ηλεκτρονικές συσκευές και συνδεθήκαμε με την εκπληκτική φύση και τους ενδιαφέροντες ανθρώπους, εξασκώντας καθημερινά την ενσυνειδητότητα. Τότε, καταλάβαμε ότι τα πράγματα είναι τέλεια γιατί μαθαίνουμε να είμαστε παρόντες στο εδώ και τώρα· η ίδια η φύση ενσωματώνει αυτή την αίσθηση της ειρήνης και της παρουσίας.
Το «Mind your Mind»με δίδαξε πολλά. Ήταν ένα ταξίδι, με όλες τις αισθήσεις, γύρω από την Ευρώπη και μέσα στον εαυτό μου. Ταξίδευα χωρίς να πάρω αεροπλάνα για να συμμετάσχω στις συναντήσεις, τρεφόμουν από τη φύση, τους ανθρώπους και από κάθε μικρή διδασκαλία που θα μπορούσα να πάρω. Μοιράστηκα αυτά που έμαθα με την τοπική μας κοινότητα και εξελίχθηκα προσωπικά και επαγγελματικά."

Sara Marzo, VulcanicaMente

Σύμβουλοι Νέων

"Αυτό το πρόγραμμα ήταν μια εξαιρετική ευκαιρία να μοιραστώ βαθιές πρακτικές μετασχηματισμού με τους νέους. Ήταν υπέροχη εμπειρία να παρατηρήσω και να συνοδεύσω την προσωπική ανάπτυξή τους μέσω της πρακτικής της ενσυνειδητότητας. Η σύνδεση με τη φύση και η προσέγγιση της βαθιάς οικολογίας ήταν το κλειδί για την ενεργοποίηση την περιβαλλοντική τους συνείδηση και την αγάπη τους για όλα αυτά μας περιβάλλουν. Μπορώ να επιβεβαιώσω, χωρίς αμφιβολία, ότι αυτές οι πρακτικές είναι πραγματικά μεταμορφωτικές, όχι μόνο σε ατομικό επίπεδο, αλλά σε παγκόσμιο επίπεδο συνείδησης"
- Nuane, Ισπανία

"Η εμπειρία ήταν μοναδική. Η ευκαιρία να συγκεντρωθούν ειδικοί και επαγγελματίες από διάφορα πεδία μέσα από το γεφύρωμα που παρέχουν οι ανθρωπολογικές απόψεις των μέθοδων που είναι βασισμένες στην φύση ήταν τα πιο ελκυστικά στοιχεία. Το ευρύ φάσμα θεμάτων, διδασκαλιών, συζητήσεων και εμπειριών έχουν μείνει στη μνήμη μας και στην καθημερινή μας ρουτίνα. Αυτό είναι ένα από τα πιο σημαντικά δώρα, καθώς τα μαθήματα που έλαβα, έμειναν ζωντανά στη μνήμη μου και η προσωπική μου εμπειρία είναι ζωντανή ακόμη και επτά μήνες μετά το πρόγραμμα." - Μιχάλης, Ελλάδα

"Η συμμετοχή σε αυτό το έργο ήταν μια εξαιρετική εμπειρία από διάφορες πλευρές. Η ευκαιρία να συναντηθούν σύμβουλοι νέων για να μοιραστούν μεθόδους, καλές πρακτικές, σκέψεις και ιδέες, μου έδωσε μια νέα προοπτική για εναλλακτικές λύσεις σχετικά με τον τρόπο οργάνωσης δραστηριοτήτων, βάσει παλιών και νέων ιδεών και θεματικών. Οι ρόλοι μεταξύ του/της εκπαιδευτή/τρια και συμμετέχοντα/ουσα εναλλάσσονταν συνεχώς, όλοι ήταν ανοιχτοί για να εξερευνήσουν, να δώσουν και να χωνέψει νέες ιδέες. Επιπλέον, συνεργασίες και δικτύωση καθιερώθηκαν!" - Ιωάννα, Ελλάδα

"Η ιδέα πίσω "Mind Your Mind" ήταν υπέροχη. Ήταν διασκεδαστικό να συμμετέχω σε μια ομάδα έξυπνων άνθρωπων που εργάζονται μαζί για να βρούν λύσεις για τις τρομερές περιπλοκές της ενσυνειδητότητας και της φύσης. Η μετατροπή του εκπαιδευτικού προγράμματος σε τοπικές δραστηριότητες ήταν μια συναρπαστική διαδικασία με πολλές ευκαιρίες να συνεργαστούμε και να μάθουμε." - Matthew, Ιταλία

"Η εμπειρία ήταν υπέροχη, αυτή η περίοδος ήταν πολύ σημαντική για τη ζωή μου. Μερικές φορές σκέφτομαι εκείνες τις μέρες και αισθάνομαι πολύ ευγνώμων για τις διδασκαλίες, τους όμορφους ανθρώπους που γνώρισα και το μαγικό μέρος στη φύση. Για παράδειγμα, θυμάμαι κάποιες δραστηριότητες που κάναμε για την ενσυνειδητότητα και τις χρησιμοποιώ στην καθημερινότητά μου. Είναι πολύ σημαντικό να ζεις στο εδώ και τώρα, χωρίς προσδοκίες. Κάθε στιγμή είναι γεμάτη ευλογίες. Περιορίσα τη χρήση του κινητού μου, προτιμώ να πάω στη φύση και να ακούω τη φωνή της. Να μιλώ απευθείας με τους ανθρώπους, όχι μέσω whatsapp ή facebook. Μου λείπει αυτή η υπέροχη φυλή. Αυτή η εμπειρία ήταν πολύ σημαντική για μένα. Αισθάνομαι ότι θα ήταν ωραίο να το επαναλάβω την δράση με άλλους ανθρώπους. Ζούμε σε μια ξεχωριστή ιστορική περίοδο και οι άνθρωποι πρέπει να είναι μαζί στη φύση, συνδέοντας την καρδιά με την καρδιά, τα μάτια με τα μάτια." - Sara, Ιταλία

"Η εκπαίδευση ήταν καλή για την ενίσχυση της σχέσης μου με τη φύση και για την εκμάθηση νέων μεθόδων που μπορώ τώρα να χρησιμοποιήσω όχι μόνο για τον εαυτό μου στην προσωπική μου ζωή και στις σχέσεις μου, αλλά και να τις διδάσκω σε άλλους ανθρώπους."
- Michele, Ιταλία

"Είμαι ευγνώμων για την ευκαιρία να πάρω μέρος στην εκπαίδευση του Mind your Mind ως πρώτο βήμα για να ενσωματώσω την ενσυνειδητότητα στην καθημερινότητά μου. Όσο το δυνατόν περισσότερο, προσπαθώ να ενσωματώσω τις πρακτικές που έμαθα στη ρουτίνα μου: να είμαι περισσότερο συγκεντρωμένη στην παρούσα στιγμή, πιο προσεκτική στις πράξεις μου και συνδεδεμένη με τον εαυτό μου. Εκτός αυτού, ήταν μια εντατική ανταλλαγή νέων εκπαιδευτικών τεχνικών, βασισμένων στη φύση, μεταξύ των συμμετεχόντων. Είμαι εκπαιδευτικός και σύμβουλος νέων και τώρα προσπαθώ να εφαρμόσω αυτές τις καινοτόμες πρακτικές ενσυνειδητότητας που βασίζονται στη φύση στα εκπαιδευτικά μου προγράμματα, όπως στην εκμάθηση ξένης γλώσσας." - Hanna, Ιταλία

Συμμετέχοντες/ουσες

"Το να είσαι «σε επαφή» με την φύση – ότι κι αν σημαίνει αυτό για τον οποιονδήποτε- και να ζεις την κάθε στιγμή (όχι στο παρελθόν ούτε στο μέλλον) είναι κάτι πολύτιμο. Είναι ένα καθημερινό μάθημα" - Αλίκη, Ελλάδα

"Είμαι πολύ ευγνώμων για όλα όσα έμαθα: τη λεπτομερή προετοιμασία των δραστηριοτήτων και την ευκαιρία να σας γνωρίσω. Αυξήθηκε η επίγνωση μας και μας βοηθήσατε να θέλουμε να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι." - María, Ισπανία

"Το πιο διαφωτιστικό μέρος, ήταν το πώς μπορούσα να χρησιμοποιήσω τις πρακτικές ενσυνειδητότητας προκειμένου να φέρω τον εαυτό μου στο «εδώ και τώρα» μετά τις συναντήσεις, ειδικά στην έντονη ζωή της πόλης." - Βασίλεια, Ελλάδα

"Μου έχουν δοθεί πολύτιμα εργαλεία για να συνδεθώ με τη δική μου ύπαρξη, με τη φύση, με άλλα όντα και τους ανθρώπους." - Linda, Ισπανία

"Η εμπειρία ήταν πολύ ευχάριστη. Θα τα εφαρμόσω για να χαλαρώνω και να επικεντρώνομαι στην καθημερινή μου ζωή. Ήταν μια απροσδόκητη δραστηριότητα. Πρέπει να διδάσκεται στα σχολεία!" - Carlo, Ιταλία

"Για μένα οι δραστηριότητες αυτές σήμαιναν μια βαθιά και όμορφη εμπειρία, το ότι ήμουν σε θέση να βιώσω μια πολύ ισχυρή σύνδεση με τη φύση." - Esther, Ισπανία

"Καταλαβαίνω τώρα πόσο σημαντική είναι η ενσυνειδητότητα και τι μπορείς να επιτύχεις με αυτό. Έχω επίσης επανεξετάσει την αξία της φύσης και πώς αυτό αντανακλά στον εαυτό μας." - Μαριέττα, Ελλάδα

"Ήταν μια φανταστική εμπειρία! Χάρη στην εποπτεία της ομάδας της VulcanicaMente, εξερευνήσαμε τις αισθήσεις μας και σε σχέση με τους άλλους με ένα πιο προσεχτικό τρόπο στο παρόν, αναπτύσσοντας μια βαθιά αίσθηση εμπιστοσύνης, ανταλλαγής και ευγνωμοσύνης." - Valentina, Ιταλία

"Το όλο έργο ήταν ένα καταπληκτικό ταξίδι, ένας τρόπος επικέντρωσης και αντανάκλασης στον ανθρώπινο ον, και το να βλέπω και να αισθάνομαι τις αλληλεπιδράσεις και εισροές του περιβάλλοντος με τις αισθήσεις μου." - Γιώργος, Ελλάδα

"Το εργαστήριο ήταν ένας σπόρος για να συνεχίσει την εμβάθυνση σε αυτά τα ζητήματα και για την οικοδόμηση ενός καλύτερου κόσμου." - Pablo, Ισπανία

"Δεν ήταν κάτι το οποίο περίμενα, όμως τελικά ήταν αυτό που χρειαζόμουν. Συνειδητοποίησα ότι η αυτοσυγκέντρωση χρειάζεται πρακτική για να βελτιώθει και να ανοίξει την πόρτα για αυτοθεραπεία." - Κατερίνα, Ελλάδα

"Είχα την ευκαιρία να συνειδητοποιήσω την σχέση μου με την τεχνολογία και το πόσο με επηρέαζε, και να καταλάβω πόσο μας αποσπά την προσοχή η χρήση της τεχνολογίας και πόσο διαφορετικά είναι στη φύση, όταν ένιωσα την επανασύνδεση με τις αισθήσεις μου. Με βοήθησε πολύ να καταλάβω το πως να εκτιμώ τα μικρά πράγματα, όπως ο ήχος του να περπατάς στο δάσος και να δίνεις προσοχή στα χρώματα, τις μυρωδιές και την αίσθηση γαλήνης από το κατάλληλο περιβάλλον." - Jesus, Ιταλία

"Η εμπειρία σε γενικές γραμμές ήταν αρκετά ενδιαφέρουσα, καθώς μου έδωσε μια διαφορετική προσέγγιση της ζωής και του διαλογισμού. Ένας από τους λόγους που μου άρεσε τόσο πολύ, νομίζω είναι το ότι συνέβη στη φύση." - Χρυσάνθη, Ελλάδα

"Αισθάνομαι ότι είμαι πιο ικανή να αναπτύξω θετική σκέψη και να απολαύσω τις χαρούμενες στιγμές τις καθημερινής μου ζωής. Αισθάνομαι κυρίως χαρούμενη που ανακάλυψα και έμαθα περισσότερα για τον εαυτό μου." - Νεφέλη, Ελλάδα

"Μου άρεσε το κάθε λεπτό. Πάνω απ'όλα η ευκαιρία για μια βαθιά σύνδεση με τη φύση. Ακόμα και σήμερα, μετά από σχεδόν τρεις μήνες από το εργαστήριο, εξακολουθώ να αισθάνομαι την ειρήνη και την χαρά στη ζωή μου." - Pilar, Ισπανία

"Με βοήθησε να ζήσω πιο προσεκτικά, να επικεντρωθώ σε αυτό που κάνω, όπως το να τρώω ή να ακούω, να είμαι παρούσα σε μια συζήτηση." - Τζένη, Ελλάδα

3.2
Συγγραφική ομάδα

Ο **CARLOS BUJ** συντονίζει μαθήματα περιβαλλοντικής εκπαίδευσης για τέσσερα χρόνια. Έχει διοργανώσει το διεθνές εκπαιδευτικό πρόγραμμα *«Dis-connect!»* σχετικά με την ενσυνειδητότητα ως εργαλείο για να ξεπεραστεί η εξάρτηση από τις οθόνες και συντονίζει επί του παρόντος το ευρωπαϊκό πρόγραμμα “Mind your Mind: Συμπράξεις ανάμεσα στην ενσυνειδητότητα και σε μεθόδους βασισμένες στη φύση”. Αυτή τη στιγμή παρακολουθεί το μάθημα του Fritjof Capra *«The Systems View Life»* για να αποκτήσει τα εννοιολογικά εργαλεία που είναι απαραίτητα για την κατανόηση της φύσης των συστημικών μας προβλημάτων. Έχει λάβει μέρος σε vipassana, ένα εντατικό μάθημα διαλογισμού 10 ημερών.

Η **ΕΛΕΝΗ ΚΑΡΔΑΜΙΤΣΗ** ειδικεύεται στην ενδυνάμωση νέων σχετικά με την ενεργό συμμετοχή στο τοπικό περιβάλλον, την ανακάλυψη των δυνατοτήτων τους και τη δημιουργία δικτύων. Έχει εμβαθύνει στην εφαρμογή της μη τυπικής μάθησης, στην προσωπική ανάπτυξη μέσω της τέχνης και στην ενδυνάμωση γυναικών. Χρησιμοποιεί την ενσυνειδητότητα ως εργαλείο για να βοηθήσει τους νέους και τις νέες να συνδεθούν με τον εαυτό τους..

Η **SARA MARZO** έχει εμπειρία στη ενσυνειδητότητα και τον διαλογισμό, μέσα από την συνεργασία με διάφορους οργανισμούς στον τομέα, όπως το Ίδρυμα για την Παγκόσμια Ειρήνη και το Sangha του Salento. Ασχολείται με το διαλογισμό zen και έχει εισαγάγει τεχνικές διαλογισμού στην οργάνωση και τις δραστηριότητες της νεολαίας σε τοπικό και διεθνές επίπεδο.

Η **NUANE TEJEDOR** επικεντρώνεται στην προσωπική ανάπτυξη σε σχέση με τη Γη. Έχει διδαχθεί διαλογισμό και γιόγκα με μεγάλους δασκάλους στην Ασία. Έχει βυθιστεί στη μάθηση της φύσης και της βαθιάς οικολογίας από την αυτόχθονη σοφία των ανθρώπων της Αμερικής και της Ωκεανίας. Συνδυάζει τις σπουδές της ανθρωπολογίας, της κοινωνικής λειτουργού και της διεθνούς συνεργασίας με βαθιές μεταμορφωτικές πρακτικές που έχει μάθει από όλο τον κόσμο.
Τον τελευταίο καιρό σχεδιάζει και καθοδηγεί τα ισπανικά εργαστήρια του ευρωπαϊκού σχεδίου Mind your Mind: Συμπράξεις ανάμεσα στην ενσυνειδητότητα και σε μεθόδους βασισμένες στη φύση.

Η **ΙΩΑΝΝΑ ΣΚΑΛΤΣΑ** συνδυάζει τις περιβαλλοντικές και παιδαγωγικές σπουδές της, προκειμένου να οργανώσει δραστηριότητες και εργαστήρια σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους. Δουλεύει στις ήπιες δεξιότητες και σε θέματα προσωπικής ανάπτυξης, χρησιμοποιώντας την ενσυνειδητότητα ως τρόπο για την εξερεύνηση και την σύνδεση με τον εαυτό μας, με τους άλλους και τη φύση

Ο **ΜΙΧΑΛΗΣ ΧΑΤΖΗΣ** επικεντρώνεται στη μελέτη της νευροεπιστήμης, της ενσωμάτωσης της γνώσης, της αλληλεπίδρασης του σώματος και του νου με μια ποιοτική προοπτική. Μέσω των πρακτικών της ενσυνειδητότητας και της δυναμικής σχέσης τους με την πρακτική που βασίζεται σε αποδεικτικά στοιχεία, προτείνει την πορεία του ανοιχτού παραθύρου της πιθανότητας και της επίγνωσης της παρούσας στιγμής να είναι ένας χρήσιμος σύντροφος στην ανήσυχη και έντονη ζωή της νεολαίας.

Ευχαριστίες

Είμαστε πολύ ευγνώμονες σε όλους τους ανθρώπους που συνέβαλαν στο Mind your Mind και ειδικά σε αυτό το βιβλίο.

YOUTHWORKERS

Ιταλία:
Hanna Urbanovich
Sara Chandana Benegiamo
Matthew Bradman
Michele Nuzzolese

Ελλάδα:
Ελένη Καρδαμίτση
Ιωάννα Σκάλτσα
Μιχάλης Χατζής
Μυρτώ Ζαροκώστα

Ισπανία:
Elena Kragulj
Nuane Tejedor
Adrià Sonet
Sandra Romero
Kate Curtis

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΤΩΝ ΤΟΠΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Ιταλία:
Jesus Miguel Gonzales, Chiara Marcucci, Carlo Greco, Valentina Zammarano, Camilla Bianco, Matteo Settembrini, Karina Popa

Ελλάδα:
Αλίκη Αλεξοπούλου, Γιώργος Γεωργάκης, Κατερίνα Δαλαμαρά, Μαρία Καψοκεφάλου, Μαριέτα Ξέρα, Ματίνα Μαθιου, Νάγια Ξινδαροπούλου, Νεφέλη Καραχάλιου, Τάσος Δαφνομίλης, Τζένη Γερουλάνου, Βασίλεια Χρονοπούλου

Ισπανία:
Fermín Martín Victoria Aragües, Maria Jose Bermejo, Jorge Rabanete, Ángela Flórez, Palmira, Iván Fernández, Catalina Pinilla, Cristina Blanco, Cristina de Pablo, Catherine Dubedout, Leticia Romeo, Luis Arenas, Magdalena Sancho, Inma Sanz, Carmen López, Manena Sancho, Yolanda Garcia, Rafael López, María Segarra, Esther Toran, Eva Torres, Pablo Aparicio, Luis Arenas, Gonzalo Fanlo, Kerry Walker, Victoria Aran, Mar Barba

Πληροφορίες για τους οργανισμούς

Viaje a la Sostenibilidad

είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός που εδρεύει στη Σαραγόσα (Ισπανία). Ιδρύθηκε το 2012 με στόχο την περιβαλλοντική εκπαίδευση, καθώς και την εκπαίδευση για μια πιο βιώσιμη και δίκαιη κοινωνία. Η φιλοσοφία του είναι σε αρμονία με τον βιώσιμο τουρισμό, τη βιοκατάσταση, την αειφορία, την αγροτική επιχειρηματικότητα και την κοινωνική οικονομία.

w: viajealasostenibilidad.org | **m:** contacto@viajealasostenibilidad.org

Vulcanicamente

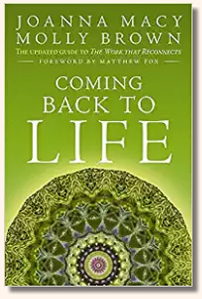
είναι μια μη κερδοσκοπική οργάνωση που ιδρύθηκε από τέσσερις νέες γυναίκες στο Lecce (Ιταλία), σχεδιασμένη ως μια ανοιχτή πλατφόρμα που προσφέρει ευκαιρίες για ευρωπαϊκή κινητικότητα των νέων, ενημέρωση, διαπολιτισμική και διαγενεακή μάθηση. Η οργάνωση εργάζεται σε τοπικό και διεθνές επίπεδο για να υλοποιήσει εκπαιδευτικές πρωτοβουλίες και ευρωπαϊκά προγράμματα. Χάρη στη συνεργασία με το Ίδρυμα Πρωτοβουλίας για την Παγκόσμια Ειρήνη, η VulcanicaMente άρχισε να εισάγει πρακτικές διαλογισμού και ευαισθητοποίησης στο προσωπικό και την τοπική κοινότητα με την «Ομάδα για τη χαλάρωση και τον διαλογισμό» και στα προγράμματα Erasmus +.

w: vulcanicamente.it | **m:** vulcanicamente.info@gmail.com

Hellenic Youth Participation

είναι μια οργάνωση νεολαίας στην Αθήνα που προωθεί την ενδυνάμωση και τη δια βίου μάθηση μέσω προγραμμάτων μη τυπικής εκπαίδευσης. Η HYP δραστηριοποιείται σε τοπικά, εθνικά, ευρωπαϊκά και παγκόσμια προγράμματα, προκειμένου να δοθεί η ευκαιρία στους νέους, στους εργαζόμενους με την νεολαία και τους ειδικούς να εκπαιδευτούν, να ανταλλάξουν καλές πρακτικές και να τις εφαρμόσουν στην τοπική κοινότητα.
Η φύση και η ενσυνειδητότητα αποτελούν σημαντικά μέρη της τοπικής εργασίας με νέους και νέες στην προσπάθειά μας να φέρουμε τους ανθρώπους πιο κοντά στη φύση και στους εαυτούς τους στις μεγάλες πόλεις.

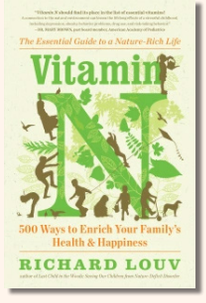
w: hellenicyouthparticipation.com | **m:** info@hellenicyouthparticipation.com



Coming Back to Life

από την Joanna Macy και την Molly Brown. 2014

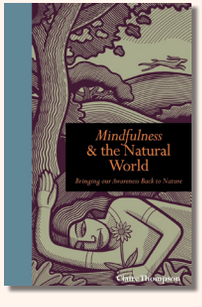
Οι βαθύτερες παγκόσμιες κρίσεις, μας περιβάλλουν. Είμαστε ταραγμένοι από την κλιματική αλλαγή, την άνοδο της ακροδεξιάς, την αβεβαιότητα για το μέλλον ... Αυτό κάνει πολλούς από εμάς να πέσουν θύματα απελπισίας, ακόμη και όταν αισθανόμαστε ότι καλούμαστε να απαντήσουμε σε αυτές τις απειλές για τη ζωή στον πλανήτη μας.



Vitamin N

από τον Richard Louv. 2016.

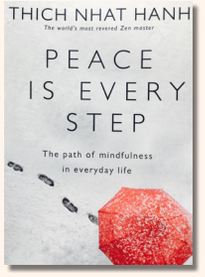
Μια πλήρης συνταγή για τη σύνδεση με τη δύναμη και τη χαρά του φυσικού κόσμου αυτή τη στιγμή, με πεντακόσιες δραστηριότητες, πληθώρα ενημερωτικών ιστότοπων, πληθώρα προσγειωμένων συμβουλών και δεκάδες δοκίμια που σε κάνουν να σκεφτείς. Αυτό το βιβλίο είναι ένας περιεκτικός και πρακτικός οδηγός για όλη την οικογένεια και την ευρύτερη κοινότητα. Είναι μια δόση καθαρής έμπνευσης, υπενθυμίζοντάς μας ότι κοιτάζοντας τα αστέρια ή μια βόλτα στο δάσος είναι τόσο συναρπαστικό όσο είναι απαραίτητο, σε οποιαδήποτε ηλικία.



Mindfulness & the Natural World, Bringing Our Awareness Back to Nature

από την Claire Thompson. 2014

Η ενσυνειδητότητα και ο φυσικός κόσμος εξερευνά το τι σημαίνει σύνδεση με τη φύση και πώς μπορούμε να μάθουμε από τη φύση να έχουμε μεγαλύτερη προσοχή στην καθημερινή ζωή με μικρές και πολύ απλές ασκήσεις που μπορούν να γίνουν προσωπικά. Μέσα από προσωπικές ιστορίες και αποδεδειγμένες ιδέες, αποκαλύπτει πώς μια βαθύτερη συνειδητοποίηση του φυσικού κόσμου είναι το κλειδί για να μας εμπνεύσει να φροντίσουμε και να προστατεύσουμε τη φύση.



Peace Is Every Step: The Path of Mindfulness in Everyday Life

από τον Thich Nhat Hanh

Γραμμένο με απλό και ευθύ τρόπο, το βιβλίο αυτό περιέχει σχόλια και διαλογισμούς, προσωπικές διηγήσεις και ιστορίες απο τις εμπειρίες του Nhat Hanh ως ειρηνευτής, καθηγητής και ηγέτης της κοινότητας. Αρχίζει όπου ο αναγνώστης είναι ήδη - στην κουζίνα, το γραφείο, οδηγώντας ένα αυτοκίνητο, περπατώντας σε ένα πάρκο – και δείχνει πως η βαθιά διαλογιστική παρουσία είναι διαθέσιμη τώρα.
Ο Nhat Hanh παρέχει ασκήσεις για να αναπτύξουμε την επίγνωση για το σώμα μας και το μυαλό μας μέσω της συνειδητής αναπνοής η οποία επιφέρει άμεσα χαρά και γαλήνη. Ο Nhan Hanh μας δείχνει επίσης πως να αντιλαμβανόμαστε τις σχέσεις μας με τους άλλους και τον κόσμο γύρω μας, την ομορφία του όπως επίσης και την ρύπανση και την αδικία. Οι απατηλά απλές πρακτικές μας ενθαρρύνουν να εργαστούμε για την ειρήνη στον κόσμο και να συνεχίσουμε να δουλεύουμε για να διατηρήσουμε την εσωτερική ειρήνη μετατρέποντας την «νοημοσύνη» σε συνειδητότητα.

salto|youth

Salto-youth.net

Πολύ καλή πηγή ιστότοπος για νέους και οργανισμούς όπου μπορείς να βρεις τις πιο κάτω πηγές:

European Training Calendar όπου βρίσκεις εκπαιδευτικά προγράμματα και σεμινάρια από την Salto, τις εθνικές μονάδες Erasmus+ και τους ΜΚΟ στον τομέα της νεολαίας.

Toolbox for Training περιέχει χιλιάδες εργαλεία και ιδέες για δραστηριότητες για την εργασία με νέους.

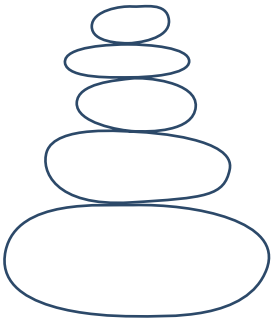
Otlas Partner Finding σε φέρνει σε επαφή με χιλιάδες σχέδια νέων ώστε να χτίσεις δυνατές συνεργασίες και να αιτηθείς για Erasmus+.

mind your mind

MindandNature.site

Μπορείς να βρεις όλα τα περιεχόμενα του προγράμματος που υποστήριξε αυτό το βιβλίο, εμπεριέχοντας:

- Βίντεο που επεξηγούν τις δραστηριότητες που παρουσιάζονται σε αυτό το βιβλίο
- Ένα pdf φάκελο αυτού του βιβλίου στα Αγγλικά, Ελληνικά, Ιταλικά και Ισπανικά
- Φωτογραφίες και περισσότερες πηγές



Επισκεφτείτε τον ιστότοπο του προγράμματος MindandNature.site *για να δείτε τα βίντεο των δραστηριοτήτων και να βρείτε επιπλέον υλικό.*

Hellenic Youth Participation

Με συγχρηματοδότηση από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης