

Projektas „Verbiškių krašto žmonių švietėjiškos pažintinės veiklos stiprinimas“

Nr. LEADER-11-MOLĖTAI-02-015

Š. m. vasario 25 dieną verbiškietėiai gausiai rinkosi bendruomenės patalpose. Seminarą, tema „Meditacija, streso ir emocijų valdymas“, vedė mums jau pažįstama lektorė „Žolinčių akademijos“ klubo vadovė Danutė Kunčienė. Pirmiausia lektorė pagyrė už pasirinktą temą. Ji tvirtino, jog dar neteko nė vienoje bendruomenėje kalbėti apie meditaciją ir emocijų valdymą. Visi rūpinasi fizine sveikata, kuri, anot lektorės, visiškai priklauso nuo mūsų minčių ir psichinės sveikatos.

Pradėję nuo trumpos pažinties su stresu, depresija ir neigiamomis emocijomis, perėjome prie praktinių užduočių. Jau pati pirmoji siūloma lektorės rytinė „mankšta“ visiems leido pajusti, jog įmanoma priversti save teigiamai nuteikti dienai. Visos patiriamos neigiamos emocijos anksčiau ar vėliau tampa kurio nors organo liga – tai sužinojome išanalizavę schemas pateiktoje padalomojoje medžiagoje. Lektorė daug kalbėjo, rodė, mokino kaip padėti savo sergančiam organizmui: garsų, savimasažų ar meditacijos pagalba.

Seminaro pabaigoje – meditacijos seansas. Sunkoka buvo įsijausti į skambėjusią muziką ir tekstą, tačiau D. Kunčienė patarė kiekvienam savo kasdieniniame gyvenime rasti laiko meditacijai. Vietą ir būdą pasirenkant individualiai. Ji mūsų protus išlaisvina iš įtempto mąstymo, nuolatinės įtampos stadijos ir suteikia galimybę pasinerti į visiško atsipalaidavimo ir dvasinės pilnatvės būseną.

Klausytojai Danutei turėjo begales klausimų, į kuriuos mielai buvo atsakyta.



Verbiškių bendruomenės centro informacija