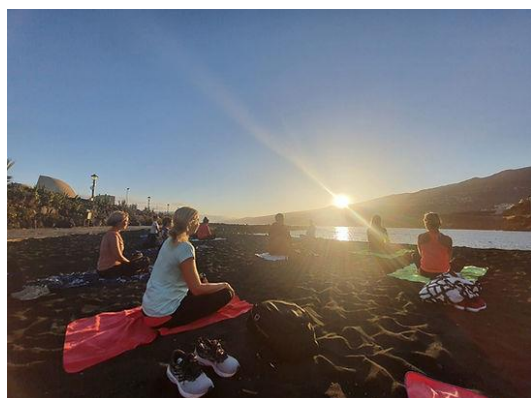


Arany-Hofmann Orsolya és Borvendégh Emőke

Rejkjavik-Joga and Meditation for a Mindful Education



1. nap



Szombaton délután indultunk Budapestről, és izlandi idő szerint 5 órakor már meg is érkeztünk Rejkjavikba.

A budapesti kánikulából hirtelen csöppentünk bele az ottani 15 fokos nyárba.. De se baj, magunkra vettük a kabátokat, és indultunk a szállásunkra. Másnap rögtön egy túrával kezdtünk. Izland DNY-i partját jártuk be. Vízesések, gleccser és a fekete homokos part várt minket.

2.nap



Reggel 8 órára mentünk a tanfolyam helyszínére, a Pláza Hotelbe. Első nap még nem volt teljes a csoportunk létszáma, a repülőjázat-törlések és késések miatt. A nyolc főből, csak öten kezdtük el a tanulást. Két német, egy osztrák, egy spanyol egy szlovák és egy szlovén csoporttársunk volt.

A tanfolyamot Suzanna Medina vezette, aki Alicantéből érkezett. Személyében egy nagyon kedves, közvetlen, rugalmas és tapasztalt oktatót ismerhettünk meg.

Ezen a napon az ismerkedés után mindenki bemutatta az országot, a várost és az iskolát, ahonnan érkezett. Délután elindultunk Reykjaladurba, a forró patakhöz. A víz 38 fokos volt, lehetett benne fürödni. Utunk meglehetősen kalandosra sikeredett, mert a túra elején eltévedtünk, és egy hosszabb séta után találtuk csak meg azt a parkolót, ahonnan a valódi túra indult.

Bajban voltunk az idővel, féltünk, hogy nem érjük el az utolsó buszt vissza Reykjavíkba. A parkolótól még 3 km-es erősen kaptatós út állt előttünk....Annyi időnk maradt csak, hogy a lábunkat megmártóztassuk a patakba, aztán loholtunk visszafelé. A parkolóból egy kedves belga pár segítségével jutottunk le a buszmegállóhoz.

Nagyon későn értünk a szállásra, de Izlandon ez nem számít, hiszen éjfél után kezd csak sötétedni.



A BlueLagoon egy geotermikus fürdő
ami egy mohával fedett lávamező

3.nap



Jógagyakorlatokkal indítottuk a napot, mint ettől a naptól kezdve minden reggel. Kedden Hatta Jógát gyakoroltunk, majd rövid meditáció következett. Ezután meghallgattuk Suzanna prezentációját a meditáció és a Mindfulness elméleti háttéréről. Délután a híres BlueLagoonba mentünk fürdőzni. Az idő nem vett kegyeibe bennünket ezen a napon, végig zuhogott az eső, de ez a fürdőben nem zavart minket. A víz élvezete mellett koktéloztunk, kipróbáltuk a fiatalító arcmaszkot és számos krémet.

közepén fekszik. A 8,7 km² területű Kék Lagúna körülbelül 9 millió liter geotermikus tengervizet tartalmaz, legnagyobb mélysége 1,6 méter. A lagúna jellegzetes kékes-tejfehér színű vize sós, különleges algákban és ásványi anyagokban gazdag, hőmérséklete pedig egész évben 37-39 °C körüli. Vize 55%-ban sós tengervíz és 35%-ban édes talajvíz, amely körülbelül 2000 méteres felszín alatti mélységből származik. A számos értékes ásványi anyagon túl nagy mennyiségű szilícium-dioxidot (szilikát) tartalmaz, amely egyfajta fehér iszap - ez adja víz egyedülálló tejszerű színét. A BlueLagoonban élő algák nemcsak, intenzíven táplálják a bőrt, de csökkentik a mimikai ráncokat és szarkalábakat is. A talaj porózussága miatt a víz lassan a lávaföld mélyébe szivárog, helyére pedig újabb víz érkezik, így a Kék Lagúna vize 40 óránként teljesen kicserélődik. Emiatt nincs szükség mesterséges fertőtlenítésre és egyéb vegyszerek használatára. A National Geographic magazin a világ 25 csodájának egyikének nevezte a Kék Lagúnát.

4. nap



Kundalini jógával indult a napunk. Az ezt követő meditáció után a Mindfulness jegyében kreatív játékokat játszottunk. Beszéltünk a relaxációs technikákról, és megtanultuk a légzésfajták közötti különbségeket. Az eső ma is egész nap esett. :(Délután láva túrára indultunk. Először megálltunk egy szolfatáros, mofettás helyen. Érdekes volt a forró, kissé bűdös fortyogó víz és gőz látványa. Természetesen mindez vacogva, esőkabátban. Ezután elmentünk a tavaly kitört Fagradalsfjall vulkán lágóját megnézni. Fantasztikus volt, még gőzölgött. :)

5.nap



A mai napot Anusar jógával indítottuk. A szokásos meditáció után, különféle relaxációs gyakorlatokat próbáltunk ki, és kommunikációs játékokat játszottunk.

Mindenki elkészítette a saját életfáját, amit bemutattunk egymásnak.

Délután a Golden Circle túrán vettünk részt. Nagyon izgultunk, hogy ne essen az eső! Végre szerencsénk volt, a vízesésnél még szivárványt is láttunk. :)

A fővárostól nagyjából 40 km-re található a Þingvellir Nemzeti Park, Izland egyik legjelentősebb helyszíne.

A park 2004 óta az UNESCO világörökség része. Történelmi és kulturális jelentőségét az adja, hogy 930-ban a nemzeti park területén alakult meg Izland első nemzeti országgyűlése az Alþingi, amely a legrégebbi, ma is működő, demokratikus parlament a világon.

A Thingvellir geológiai szempontból is egyedülálló jelentőséggel bír: a park az eurázsiai és észak-amerikai kőzetlemez között helyezkedik el. Izland az egyetlen hely, ahol a két kőzetlemez közötti hasadék tengerszint feletti magasságban látható.

Következő megállónk a Strokkur gejzír volt. Még sosem láttunk élőben gejzírt, 4-8 percenként lövelli vizét kb. 15-20 méteres magasságba.

Utolsó megállónk Izland egyik leghíresebb vízesésénél volt, ez a Gullfoss vízesés, ami bekerült a világ tíz legszebb vízesése közé. A Gullfoss-t a Langjökull gleccserből eredő Hvítá folyó táplálja, amely szélesen érkezik a vízesés első fokához, ahol a hatalmas robajjal lezúduló víz 11, majd ezt követően 21 métert zuhanva egy szűk hasadékban száguld tovább.

6. nap



Reggel örömmel néztünk ki az ablakon, végre sütött a nap!!!

A tanfolyam zárásaként Susanna bemutatta, hogy a tanfolyamon tanultakat hogyan tudjuk az iskolában a gyerekek között hasznosítani.

Olyan jógyakorlatokat és meditációs gyakorlatokat végeztünk, amelyekhez csak egyetlen székre van szükség és kivitelezhetők osztályteremben is.

Meglátogattuk Reykjavík híres hotdog árusát, ahol Bill Clinton is evett.

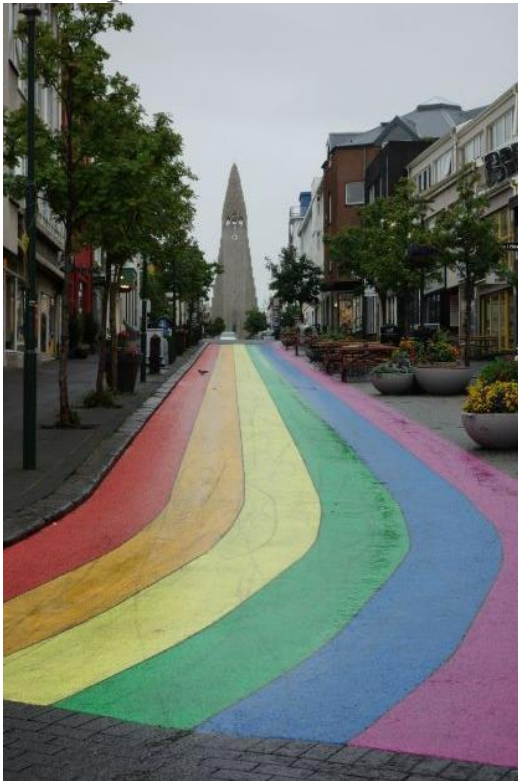
Délután Reykjavík nevezetességeit néztük meg.

Sólfar - Sun Voyager különleges szobrát szinte minden nap láttuk, többször próbáltuk lefényképezni.

Mindig más fényben tündökölt.

Egy viking hajócsontvázat formáz. A szobrot a művész az álmok hajójának álmodta meg, a naphoz, a reményhez, a haladáshoz és a szabadsághoz szól.

7.nap



8.nap

Mai délelőtt mindenki megkapta a kurzus elvégzéséről az igazolását. Elbúcsúztunk egymástól, aztán mindenki indult haza.

Délután még elmentünk a Perlan múzeumba és az evangélikus templomba, a Hallgrímskirkjába. Sajnos éppen nem volt orgonaelőadás, pedig erről híres a templom, több mint 5000 orgonacsővel rendelkezik.

Ebben az évszakban nem volt lehetőségünk megcsodálni élőben a sarki fényt, ezért a Planetáriumban néztük meg az északi fény szimulációját.

Betértünk a FlyOverbe is, ahol egy izlandi virtuális repülésen vettünk részt. Rendkívül élvezetes és élethű volt. Fantasztikus élmény! Még a lábunkat is felemeltük, nehogy hegynek üssük, vagy a folyóban vizes legyen!

Az utazásról egy videó:

<https://www.youtube.com/watch?v=13kKPch9Jb0>



Hazautazásunk napja.

Nem volt zökkenőmentes, először törölték járatunkat, aztán 4 órát késett. Végül csak sikerült megérkeznünk Milánóba, itt átszálltunk a budapesti járatra, de előtte még végighúztuk bőröndünket a városon és megnéztük Milánó nevezetességeit. :)

Utószó: hazaérkezésünk utáni héten egy év kihagyás után újra kitört a Fagradalsfjall vulkán, aminek a tavalyi kitöréséből származó lávát néztük meg élőben. Hát..., kitörhetett volna egy kicsit előbb is, hogy nagyobb élményben lehessen részünk! ;)