



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# BRIGHT LIFE

## koolituse ülevaade

**Kursuse korraldaja:** Associació A fil de vent

**Toimumispaik:** Sanillés ökokeskus, Lleida, Hispaania

**Toimumise aeg:** 13.- 22. oktoober 2023

**Kaasrahastus:** Euroopa Liidu programm Erasmus+

**Osalejad:** Belgia, Slovakkia, Austria, Itaalia, Eesti, Saksamaa, Poola, Ungari, Tšehhi Vabariigi ja Hispaania elanikud

**Vanus:** 18+ aastased

**Grupi suurus:** 19

### KOOLITUSE EESMÄRK

Pöörata fookus noorte ja noorsootöötajate vaimsele tervisele ja igapäevastele sümptomitele nagu tühjuse tunne, pinged, demotivatsioon, apaatia ja ärevus.

Suurendada teadlikkust ja kergust luues turvaline ruum isiklikuks ja tööalaseks arenguks läbi **igapäevaste rituaalide, loovuse, liikumise ja loodusega kontakti leidmises**. Keskeks tuumaks on anda igale elemendile piisavalt aega.

### SELLEST ÜLEVAATEST

Käesoleva ülevaate on koostanud **koolitusel osalejad** ja selle eesmärgiks on kirjeldada koolituse ülesehitust, tegevusi ja anda seeläbi teavet Erasmus+ noorsootöötajate programmis osalemise isiklikust kogemusest.

Ülevaade annab pildi Hispaanias toimunud 8-päevasest koolitusest päevade lõikes. Esimene ja viimane kuupäev koolitust ei toimunud – need olid saabumiseks ja lahkumiseks.



# KOOLITUSE PÕHIMÕTTED JA PÄEVADE TEEMAD

**MITTETESEMINE**  
(mittepüüdlamine)

**PÄEVADE TEEMAD:** Kõigil päevadel oli oma teema, mis võttis tegevused kokku ühise nimetaja alla. Päeva teemast lähtuvalt olid kõik koolituse päevad omanäolised, kuid koosmõjus löid soovitud terviku ja mõju, mis toetas erinevaid tegevusi koolituse põhimõtetest lähtuvalt.

**KERGUS**

**LAHTILASKMINE**

**KOHALOLU**

**ALGAJA MEEL**

*mindfulness*

**VASTUTUS**

**LAHKUS**

**TÄNULIKKUS**

**KANNATLIKKUS**

**VASTUVÕTLIKKUS**

**USALDUS**

**HINNANGUVABADUS**

**IGAPÄEVASED RITUAALID JA RUTIIN**

Igapäevased jagamised, *mindfulness*, hingamine, ühenduse loomise ja stressi leevendamise harjutused; mittereligioossed tseremooniad ja rituaalid.

**LOOVUS JA KUNST**

loovuse suurendamine ja looduse kasutamine oma vajaduste kunstiliseks väljendamiseks.

1. PÄEV

**“MAANDUMINE”**

**LOODUSPÕHISED MEETODID**

praktikad, mis on inspireeritud Bill Plotkini õpetustest, põlisrahvaste traditsioonidest ja Byung-CHul Hani aja filosoofiast.

**LIIKUMINE JA KEHALISED PRAKTIKAD**

erinevad liikumis- ja tantsupraktikad, mis pärinevad autentsest ja vabast väljendusest muusikaga ja ilma.

8. PÄEV

**“LÕPETAMINE”**

2. PÄEV

**“MÕTISKLUS”**

3. PÄEV

**“KIIRENDUS”**

6. PÄEV

**“LOOMING”**

7. PÄEV

**“AVASTAMINE”**

4. PÄEV

**“ÕITSEMINE”**

5. PÄEV

**“INTEGRATSIOON”**



## PÄEVA ÜLESEHITUS

**PÄEVAKAVA:** Tegevuste programmi kellajad natuke varieerusid. Programm algas kl 10 ja kestis kl 21ni. Hommikusöök alates kl 8.30, lõuna kl 13 ja õhtusöök kl 19. Söögid olid vegan menüüst. Igaks päevaks oli söögi juurde kirja pandud soovituslik meditatsioon teadlikumaks toitumiseks.

**TOIMKONNAD:** Olid moodustatud toimkonnad igapäevaste vajalike tööde tegemiseks (karma jooga) - köögi abilised; ruumide korrashoid; päevaste tegevuste üleskirjutamine; tegevuste pildistamine ja valitud fotode sotsiaalmeediasse postitamine.





## DETAILSEM TEGEVUSTE KIRJELDUS

### 1. PÄEV “MAANDUMINE”

**HOMMIK: Nimemäng.** Kõik ringis osalejad ütlevad oma nime, hiljem käivad ringi ja küsivad teistelt osalejatelt oma nimesildile tähti, kelle nimes sobiv täht olemas. Korraga võib küsida ainult ühe tähe, kuid võib juurde küsida ka märke (lillekesi, südameid vms). **Silmside loomine** kahes reas paaridena seistes. Liikumismäng. Igaüks mõtleb välja endale kolmikud ja nelikud, kelle vahel püütakse hoida võrdkõlgset kolmurka või ruutu. Seistakse tagasi paaridesse kahes reas ja vaadatakse silma. Mis on muutunud? **Projekti põhimõtete tutvustamine.** Usaldus, vastutus, vastuvõtlikkus, kohalolu, kergus. **Põhimõtete praktiseerimine.** Kukkumise harjutus hoidvatele kätele kolmestest gruppides. Kirjuta üles 5 asja, mida ma: näen, saan katsuda, kuulen, haistan ja saan maitsta. **PÄRASTLÕUNA: Looduses liikumine** 30 min sõnastades oma eesmärgi küsimusega “Miks ma olen siin?”, kõik koguvad mõne eseme mandala jaoks ja jagavad ringis lugu oma mandalaga seoses. **Tagasiside gruppides jagamine.** Igapäevaste sündmuste kokkuvõtva väljendamiseks moodustatakse neljased grupid (need püsivad kursuse lõpuni samad). Igapäevaselt peavad kõik selle grupi liikmed väljendama üksteisele oma antud päeva kogemusi vastates kolmele küsimusele: “Kuidas ma end tunnen?” “Mida ma täna õppisin?” “Millest puudust tundsin?” Iga grupp saadab ühe sõnumitooja kursuse korraldajate igaõhtusesse jagamisringi, et teha kokkuvõtte oma grupi teemadest ja et korraldajad saaksid tagasisidet. (edaspidi igapäevaselt). **ÕHTU: Ringis jagamine** minasõnumitega ja kuulamine (Way of Council).

### 2. PÄEV “MÕTISKLUS”

**HOMMIK: Tänuikkuse harjutus õues.** Osalejad pööravad näo päikese poole ja vaatlevad ümbritsevat kõigi oma meelttega, koos hingamine, kehavenitused ja hüppamine. **Endale olulistest inimestest fotode esitlemine** neljastes gruppides, kuidas need sinuga suhestuvad. **Tantsuharjutus.** Üksi, kahekesi (juht-järgija), kahekesi (ilma juhi-järgijata), neljastes gruppides, kujuta ette, et su käed on su silmad, siis õlad, põlved, tagumik, kand, rangluu. **PÄRASTLÕUNA: Looduses hulkumine.** Reeglid: liigu ilma eesmärgita, üksi, ära räägi kellegagi, ära kasuta inimtekkelisi asju (nt otsi peavarju puu, mitte katuse all). Inspiratsiooniks: käitu

vastupidiselt kui sulle tüüpiline (nt pika jalutuskäigu asemel kõnni vähe ja istu). Tutvusta end loodusele ja küsi küsimus südamest, oota märki (kukkuv oks, linnulaul, meenuv sõna vms). Jaga oma kogemust grupis. **ÕHTU: Tagasiside gruppides jagamine** (vt 1. päev).

### 3. PÄEV “KIIRENDUS”

**HOMMIK: Liikumisharjutused gruppides.** Järgi oma grupi liidri käte liikumist. **Jagamisharjutused paarides** märksõna kaartide abil. Üks kahest tõmbab kaardi ja küsib milline on partneri kogemus selle sõnaga seoses. 7 min jagamist, 2 min peegeldust, mida kuulti. **Loeng mindfulnessi teooria põhimõtetest** (Jon Kabat-Zinni järgi): hinnanguvabadus, kannatlikkus, algaja meel, usaldus, mittepüüdlemine, vastuvõtlikkus, lahtilaskmine, tänulikkus ja lahkus. **Praktiline harjutus** nende põhimõtete rakendamiseks. Grupp loendab numbreid kuni 50ni, kuid iga kord kui jõutakse seitsmeni või seitsme kordajani, jääb number vahele ja loendamise suund muutub. **Loovkirjutamine** 15 min. Kirjutada tuleb pausideta kõike, mis pähe tuleb, parandusi ei tohi teha. **PÄRASTLÕUNA: Ekstaatiline tants** (vaba struktureerimata spontaanne tants). **Tagasiside gruppides jagamine** (vt 1. päev). **ÕHTU: Meeste- ja naisteringidesse jagunemine.** Hiljem kõik koos lõkkeõhtu ja tants muusikaga.

### 4. PÄEV “ÕITSEMINE”

**HOMMIK: Seljamassaaž paaridena.** Koputamine vihmapiskadena kummalgi pool selgroogu. Üks hoiab oma kätt teise seljal ja teine rullib end üles selgroo lüli-lüli kaupa. Järgmisena kaela ja õlgade massaaž, mille lõpetab kolm pikka silitust õlgadest jalgadeni. Kõik harjutused kestavad mõne minuti, seejärel pooled vahetuvad. Partnerid tänavad üksteist. **Hingamisharjutused paarides ca 30 min** (kogu tsükkel). A hoiab oma kätt erinevatel keha piirkondadel samal ajal kui B hingab. Partnerid annavad esmalt nõusoleku käe asetamiseks oma kehale. Tavaline hingamine. Mõlemad hingavad tavapäraselt ja hoiavad enda üht kätt oma rinnal ja teist naba piirkonnas. Kätesse hingamine. A hoiab oma käsi B rinnal ja seljal, B hingab A käte asukohta. A jälgib kui palju käed liiguvad. Kõhuhingamine. A asetab oma ühe käe B rinnale ja teise kõhule.

B alustab sissehingamist kätte kõhul ja seejärel rinnal. Väljahingamine algab rinnakust ja lõpeb alakõhus, luues kehas sujuva lainetaolise liikumise. Selja- ja küljehingamine. A hoiab kätt B seljal tiivanukkide vahelisel alal, siis mõlemal küljel vahetult rinnakorvi all. B suunab oma tähelepanu ja hingamise käte asukohale. Kõigi harjutuste lõpus annab A tagasisidet B-le, mida ta tema hingamise juures märkas. **Meeskonnamäng “Saar”** kolmes võistkonnas. Kõik võistkonnad peavad leidma õige tee saare ühest otsast teise. Võidab võistkond, kes esimesena õige teekonna välja nuputab. Mäng arendab koostööd, situatsiooni kirjeldamise oskust, kuulamist, protsessi juhtimist, tähelepanu, mälu ja loovat mõtlemist. **PÄRASTLÕUNA: Autentse liikumise harjutus “Tuule tants”** paarides. Harjutust tehakse looduses. Üks partneritest kasutab silmasidet ja võib ükskõik kuidas liikuda, teine jälgib ja vastutab liikuja turvalisuse eest (20 min). Seejärel vahetatakse rolle. Jagamine. **Loodusest jõu ammutamine.** Igaüks leiab 10 minutiks vaikse koha looduses, suhestumiseks loodusega. **ÕHTU: Tagasiside gruppides jagamine** (vt 1. päev).

### 5. PÄEV “INTEGRATSIOON”

Vaba päev kursusel kogetu integratsiooniks või lihtsalt looduses matkamiseks. Inimesed jagunevad gruppidesse, kuhu keegi tahab minna või teha.

### 6. PÄEV “LOOMING”

Kõiki selle päeva tegevusi korraldavad osavõtjad ise ja need on praktilised tegevused. **HOMMIK: Draakon ja printsess.** Tagaajamise mäng rollide vahetumisega, kus kõik proovivad leida oma koha kolmestest gruppides. **Mängud Rootsi Solviki kooli intuiitipedagoogikast.** Peitusemäng. Sipelgamäng. **Kuulamisharjutus “Seitse korda miks”.** **PÄRASTLÕUNA: Teadliku liikumise harjutuste seeria** “Konstruktiivne segadus”, küsimused kehale. **Enesehoole tööriistad ja ärkamine.** Lõdvestusharjutused, hingamise teadvustamine enne lühikest puhkust. Ärkamine näomassaaž, EFT, TRE, SET tehnikate teoreetiline lühitutvustus. **ÕHTU: Mänguline joonistamine.** Joonistamine paberile vaatamata. Neljases grupis kujundid 30 sek jooksul, siis paberid roteeruvad. Joonistamine mittedomineeriva käega. **Tagasiside gruppides jagamine** (vt 1. päev).

## 7. PÄEV "AVASTAMINE"

HOMMIK: **Qigong**. Üks kursuse osalejatest jagab 5-elementi harjutuste seeriat päeva sissejuhatauseks. **Kehateadlikkuse harjutus paarides**. A asetab ühe käe B selgroo alumisele osale ristluu piirkonda, teise käe selgroo ja kaela piirkonda. B liigutab oma selgroogu erinevalt ja tunnetab, mis liigutusi selgroog saab teha (ca 5 min). Pärast vahetatakse rolle ja tehakse lühike tagasiside, mida kumbki koges. **Mandala tegemine**. Kõigil osavõtjatel on 30 min aega loodusest koguda erinevaid materjale, et kokku panna oma mandala, hiljem võimalus jagada, mis lugu kellelgi on sellega seoses. **PÄRASTLÕUNA: Energiseeriv liikumisharjutus**. Üks osalejatest teeb häält, plaksutab käsi ja hüüab "Seal on koletis!" või "Ma kukun!", mispeale peavad teised kas püüdma kukkujat või põgenema koletise eest. **Ohver ja vastutaja - kaks eluga suhestumise võimalust**. Teoreetiline ülevaade ohvrirollist ja vastutaja rollist (vt allolevat joonist). Kuidas ohvrirolli teadvustada ja teha samme vastutaja rolli suunas liikumiseks. See oli sissejuhatus selgitamaks vastutust kursuse levitamise osas. Seejärel peavad kõik osalised väljendama, milliseid väikseid samme

on keegi juba teinud ja kuidas kavatseb kursuse sisu oma maal levitada. **Kulude hüvitamise selgituskoosolek**. ÖHTU: **Tagasiside gruppides jagamine** (vt 1. päev). **Iga maa rahvuslike tantsude jagamise öhtu** (programmiväline osalejate koostöö).

## 8. PÄEV "LÕPETAMINE"

HOMMIK: **10-minutine meditatsioon** kursusel osaleja juhendamisel. Hiljem kõik jagavad kuidas nad kursuse sisu kavatsevad oma maal levitada. **Küsimused enda ametialase hetkeseisu ja tuleviku teadvustamiseks** Ringis harjutus kus kõik saavad astuda sammu ringi sisse vastavalt küsimusele (nt "Kes soovib tulevikus töötada noortega" jm). **Avastades muusikat ja liikumist**. Harjutus algab paarides. Üks peab tantsides seiskuma ja teine tantsib ümber tema, seejärel jagatakse kogu grupp kaheks kus pool grupist tantsib naljakalt ja spontaanselt koos ja teine pool grupist naudib etendust, siis pooled vahetuvad. **Erasmus+ korduma kippuvad küsimused**. Põhjalik ülevaade, millised võimalused on Erasmus+ projektides osalemiseks ja juhendamiseks. Viis inimest

istuvad keskmises ringis ja arutlevad mingi konkreetsema teema üle. Välises ringis olivad kuulavad ja kui keegi neist soovib jagada või küsida mingi teema kohta täpsemalt, siis saab ta istuda keskmisesse ringi. **PÄRASTLÕUNA: Aeg kohaga hüvastijätuks**. Mõned kasutavad seda väikeseks matkaks lähikonnas. **Jagamine paarides**: Kirjutame üles 10 asja mille eest ma olen tänulik sellel kursusel osavõtu eest. Harjutuse eeltingimus on teha seda inimesega, kellega oldakse seni vähe suhelnud. Jagame ise ja kuulame, mida partneril on öelda (7 min jagamist, 1 min peegeldust kummalegi). ÖHTU: **Vee olemusega kontakteerumine**. Könnime koos jõe äärde ja võtame ringis käest kinni, sulgeme silmad ja kuulame vee häält, looduse häält ja tunnetame grupi sünergiat. Harjutuse eesmärgiks on tunnetada sügavamalt suhestumist loodusega ja oma grupiga. **Sosistav mets**. Grupp jagatakse kolmeks, üks kolmandik katab oma silmad maskiga ja teised saavad minna nende juurde, väljendada armastust ja tänu koosoldud aja eest sõnade, kallistuste vms. Hiljem korratakse sama teistega. **Tagasiside gruppides jagamine** (vt 1. päev). **Vaba öhtu**. Igaüks võib lauale panna tühja paberilehe oma nimega, et teised saaksid sinna midagi talle mälestuseks kirjutada.

### OHVER OHVRIROLLIS JA VASTUTUSVÕIMELISE KÄITUMISE TELG VASTUTAJA

AUTOMAATNE  
REAKTSIOON

SÜÜDISTAMINE

VABANDUSED  
JA LOOD

OOTAMINE JA  
LOOTMINE

REAALSUSE  
TUNNISTAMINE

VASTUTUSEGA  
NÕUSTUMINE

LAHENDUSTE  
OTSIMINE

LAHENDUSTE  
RAKENDAMINE

