

140 osób nawiązywało relacje z... ciałem

Data publikacji: 6.09.2023 16:55

140 osób skorzystało z zajęć w ramach projektu "W relacji z ciałem", na który składały się m.in. zajęcia z jogi, tańca intuicyjnego, a nawet... spacerów uważności po lesie.

140 osób wzięło udział w projekcie "W relacji z ciałem", fot. mat.pras.

Projekt "W relacji z ciałem" odbywał się w wakacje (lipiec-sierpień), były to bezpłatne zajęcia rekreacyjne sfinansowane z rządowych środków skierowane do pełnoletnich mieszkańców Cieszyna, ze szczególnym uwzględnieniem seniorów.

- Projekt zakładał udział 20 seniorów w wieku powyżej 60 roku życia i 30 osób dorosłych w wieku 18-60 lat. Frekwencja okazała się niemal trzykrotnie większa i pokazała, jak wielka jest potrzeba organizowania takich zajęć. Osobiście cieszę się, że niemal połowa tej grupy to seniorzy - zauważa Katarzyna Koczwara, pomysłodawczyni i koordynatorka projektu z ramienia grupy nieformalnej Ciałoczuli.

Jak zauważa Katarzyna Koczwara, uczestnicy zauważyli zmiany w jakości swojego życia i samopoczucia. **- Najważniejsze z nich to: poprawa kondycji fizycznej, wyciszenie, wzmocnienie ciała, poprawa samopoczucia, ale także zmniejszenie poczucia samotności, redukcja stresu, satysfakcja z przebywania w grupie.**

- Brałem udział w zajęciach jogi. Miałem określone motywacje, ponieważ wracałem po poważnej kontuzji. Joga pomogła. Tego typu zajęć powinno być zdecydowanie więcej, częściej, powinny być dostępne dla osób w każdym wieku. Joga łączy ludzi. Ich siła tkwi w tym, że pracujemy nie tylko nad swoją kondycją fizyczną, ale również łapiemy zdrowy, psychiczny balans, jesteśmy w stanie ulegać fajnym, energetycznym wpływom, które z nami zostają na kolejne dni. To jest ogromna wartość. Czeka na kontynuację - podsumowuje Marcin Mońka, uczestnik zajęć jogi w Cieszynie.

Doświadczenie różnych form aktywności i zauważenie zmian w samopoczuciu psychicznym i fizycznym było możliwe dzięki rozłożeniu zajęć w czasie. Zajęcia odbywały się w lipcu i sierpniu. **- Niezwykle poruszające są rozmowy z uczestnikami, którzy zauważyli, że zmniejszyły im się dolegliwości, odkryli nowe sposoby pracy nad swoją sprawnością, otworzyli się na zajęcia grupowe** - podkreśla Katarzyna Koczwara i dodaje: **- Mam nadzieję, że znajdą się okoliczności, by te działania kontynuować.**

Zajęcia odbywały się w Wiśle, Skoczowie i Cieszynie, ale udział w nich brali również mieszkańcy z Brennej, Bielska-Białej czy Bystrej.

Red./mat.pras.