

Lelki egyensúlyunk-lelki egészségünk

A fenti címmel rendezték április 26-án az Egészséges Biatorbágyért Közhasznú Egyesület újabb találkozóját a Faluházban. Az előadó, **Dr. Konta Ildikó Mária** klinikai szakpszichológus, kiképző zeneterapeuta volt, aki némi szervezői lehetőséget is kapott. Élve ezzel rövid hozzászólásokra előadó társakat kért fel.

Ezzel legalább kettős célt szeretett volna megvalósítani: egy-egy területet hozzáértő kollegák világítsanak meg, ill. színes, változatos legyen a hallgatóság számára is az est.

A nagyhét és a rossz idő ellenére 71-75 fő vett részt a találkozón, melynek első felében a közös tavaszhívogató ének és a felpezsdítő ritmusgyakorlat hangzott el a szünet előtt.

A második részben a termékbemutatókra és kötetlen kérdezz-felelekre került sor. Kb. ½ 9-9 között hagytuk el a kiállítótermet, melyben otthont kapott a rendezvény.

Mi volt a cél, mit szerettünk volna megvalósítani?

Az előadót az a cél vezérelte, hogy felhívja a figyelmet a test és lélek, valamint a szociális miliő összefüggéseire, ezzel egyúttal arra, hogyha valamelyik területen kibillen az egyensúly, megszűnik a harmónia, akkor más-más területen jelentkezhetnek tünetek. Lelki egyensúlyunk érzékeny mérlegen pihen, elég egy időjárás front, egy kellemetlen hang, egy visszautasítás, egy teljesítmény-szorongás, ami már megbillenti ezt a mérleget.

A világot nem tudjuk egyik pillanatról a másikra megváltoztatni, másokat is nehezen, tehát önmagunkkal kell kezdeni a ráismerést és a változtatást is.

***"Nem azzal lelsz lelki békére, ha átrendezed életkörülményeidet, hanem ha fölismered, hogy ki is vagy valójában, a legmélyebb szinten."* (Eckhart Tolle)**

Az önismert, az önmagunk elfogadása a kiinduló pont mások elfogadásának, jobb megértésének is.

Jobb, biztonságosabb kommunikáció, védőháló alakulhat ki az egyén körül, ami biztonságérzetet teremt, már ez csökkenti a szorongást, a negatív stresszt, tehát egy betegítő faktorral kevesebbel kell szembenéznünk.

Mert mi is a mentálhigiéné, lelki egészség lényege? A megelőzés, felismerés, segítségnyújtás magunknak, támasz mások számára. Tudatos felkészülés egy jobb életminőség kialakítására és gyakorlatára.

A felkért előadótársak is erre hívták fel a figyelmet.

Szikra Ági a kezdeti lépések fontosságára, a baba-mama jelzőrendszer értékeire.

A testi –lelki karbantartás egyik könnyen elérhető és hasznosítható területéről beszélt **Ujvári Gabriella**, kertésztechnikus, aki a környezetünkben megtalálható fűszer és gyógynövények áldásos hatásairól beszélt.

Ezt követően **Konta Ildikó Mária** röviden rávilágított az alternatív segítő módszerek érdekességére és fontosságára (homeopátiás eljárások, információs terápia, zeneterápia-amit az ELTE-n is tanít és évtizedek óta alkalmaz a megelőzéstől a gyógyításig...)

Nem csak az idő múlása miatt, hanem az életidő, az életkor előrehaladta okán is **Almási Judit** ismertetett olyan fontos időskori tulajdonságokat, amikre, ha odafigyelünk, és bizonyos módon karbantartjuk őket, akkor lehet esélyünk a élhetőbb idős-öregkorra.

Külsőnk ápolásával kapcsolatosan **Dr. Báthori Tünde**, gyógyszerész termékbemutatója érdemel említést, nagy érdeklődést keltett a káros szarmazékoktól mentes szépségtermékeivel. **Mónika** egészséges süteményei a belső kondíciót segítettek megteremteni.

Dr. Csimadia Gabriella derűs összekötőszövege és az időhatárok gondos figyelése biztonságos keretet adott az est folyamán, amihez **Dancsa Anna** előtérben végzett gyerek programja, arcfestés stb. tette lehetővé a zavartalan „belső” munkát.

Az est folyamán színesen és eredményesen valósult meg a gondolatok egymásba fonódása.

Hangsúlyt kaptak a megelőzés és az egészséges életmód könnyen elérhető módszerei, kapcsolataink fontossága, a védőháló, aminek szövögetése Biatorbágyon nem is lenne olyan nehéz, ha nyitnánk önmagunk és egymás felé egyaránt.

Ehhez a EBKE és a Faluház számos lehetőséget kínál az év folyamán.

„Én alig hiszem, hogy a test, még ha egészséges is, a maga kiválóságával jóvá tudná tenni a lelket.

Fordítva: a jó lélek tudja csak a testet a maga erejével a lehető legjobbá tenni.” (Szókratész)

2013.ápr.1. Biatorbágy

Dr. Konta Ildikó Mária
kl. szakpszichológus, kiképző zeneterapeuta