

## Fintor és Cingi az étteremben

### Mese a székjoga gyakorlataival a fókuszban (3-6 éves korig)

**Téma:** Közös programokat szervezni, élményeket együtt átélni szuper dolog. Jó, ha ebben gyakran van részünk.

**Szankalpa:** „Belülről fakad a nyugalOooMmm!”

**Javasolt eszközök:** szék, Székjoga póz kártyák, relaxációhoz esetleg zene, csengő

#### Testhelyzetek, amik a mesében lesznek:

*bemelegítés mondókákra és a gerincet átmozgató gyakorlatokra, Oldalra nyújtózás – itt most az eszközök előkészítése lesz, Lap top póz – itt most az eszközök visszapakolása lesz, Cica póz – itt most a tükörben való nézelődés lesz, Félhold póz – itt most Egér mama kontya lesz, Csónak póz, Szék póz, Baba póz – itt most az étlapról való válogatás lesz, Csúszda póz – itt most a széken való „hintázás” lesz, Béka póz – itt most az asztal alatt való elbújás lesz, Lefelé néző kutya póz – itt most a székek alatt való átbújás lesz, Repülő póz – itt most a szalvétából hajtogatott repülő lesz, Rajt póz – itt most az lesz, ahogyan Egér papa a Fintorra és Cingire szól, Bennem van a tudás! póz, Erdei tündér póz – itt most a pincér lesz, aki hozza ki a kezében a rendelést, Deszka póz – itt most a tányér fölé hajolás lesz, Pihenő póz*

#### Ráhangelődés

##### Óra ismertetése:

Fintor és Cingi szülei valami nagy meglepetéssel akartak készülni a kiségeknek, hiszen ma van az évfordulója annak, hogy az új egérlyukba költöztek és szeretnék ezt közösen megünnepelni. Sosem voltak még együtt étteremben és úgy gondolták, hogy ez méltó lesz az ünnephez, talán még hagyományt is csinálhatnának belőle és ezentúl minden évben elmehetnének majd közösen enni egy jó. Na, majd meglátják, hiszen azért kicsit izgulnak is az alkalom miatt, mert jól tudják, hogy a gyerkőcök elég kis izgágák tudnak lenni, és nehezen ülnek meg a fenekükön. A vacsorán mindenképpen kiderül! 😊

##### Beszélgető kör:

Te jártál már valaha étteremben? Tudod, hogy hogyan illik ott viselkedni? Mikre kell odafigyelni? Bár ugyanezek a dolgok akár egy közös, otthon töltött családi étkezés során is fontosak. Akár ehetnénk úgy otthon is mindig, mintha étteremben lennénk! 😊 Minden nap váltogathatnánk, hogy melyikünk legyen a pincér vagy a szakács. Bár nem biztos, hogy jól járnánk, ha nem anya vagy apa főzne...Mindenesetre most megtudhatjuk, hogy Fintornak és Cinginek mi volt olyan nehéz abban, hogy étteremben vacsoráztak és miért nem élvezték annyira először ezt a programot. De az est végére tanultak egy szuper trükköt, ami segített kicsit megnyugodni és koncentrálni.



## **Köszönés:**

Gyere, már várnak is minket Jógaországban!

*Jógaország, vidámság,  
ez vár rád itt pajtás!  
Üljünk le a székiinkre,  
frissüljünk fel pár percre!*

*Namaste barátom, rossz kedvünk elszálljon!*

*Helyezkedj el a székedre egyenes háttal. Ülhetsz a teljes ülőfelületen, de ne dőlj hátra a támlának. A lábaid legyenek csípőszéles terpeszben, egyenesítsd a gerinced, gördíts egyet hátra a válladdal, egyik kezedet tedd a hasadra, a másikat pedig a mellkasodra. Az orrodon keresztül szívod be a levegőt és ott is fújd ki. Háromszor megzengetjük közösen a jógás varázséneket, ami úgy hangzik, hogy OM. Végül pedig majd, összekötjük a mai mesénk lényegével, amit itt Jógaországban úgy hívunk, hogy szankalpa és így hangzik:*

*„Belülről fakad a nyugalOooMmm!”*

## **Már a történet része a bemelegítés**

*Maradjon még csukva a szemed és jól dörzsöld össze a tenyeredet. A meleg tenyeredet helyezd a szemedre és pislogj bele párat, majd lassan nyisd az ujjaidat és engedd, hogy a szemed megszokja a beszűrődő fényt. Vedd csak le a kezed, kezdődhet a nagy kaland!*

Nagy a készülődés az otthonos kis egérlyukban. Éppen ma van az évfordulója annak, hogy erre a csodás helyre költözött Fintor és Cingi családja. A szüleik szeretnék, ha hagyományt teremthetnének abból, hogy azt minden évben meg is ünnepeljék. Arra gondoltak, hogy elviszik étteremben a kiségereket és együtt vacsoráznak. A szép ruhák már ki vannak készítve, sorba lógnak a fogason. Egér mama azért besegít a gyerekeknek egy kicsit a mosakodásban.

Tenyeremre vizet teszek,

*(Belégzésre hozd magastartásba a két karod, a tenyereidet zárd a fejed felett, majd imatartásban hozd a szíved elé.)*

Megígérem bátor leszek.

*(Szorítsd ökölbe a két kezed és hozd ki oldalra a karjaidat hajlítva, mintha mutatnád az izmod, hogy bátor és erős vagy.)*

Tiszta lesz az arcom, szemem,

*(Masszírozd át finoman az arcodat az ujjhegyeiddel.)*

Gyere, te is mossad velem!

*(A párhuzamosan előre nyújtott karjaiddal, felfelé fordított tenyérrel, végezz olyan mozdulatokat, mintha hívnál valakit magadhoz.)*



/Dudás Eszter/

A kisegerek nagyon örültek neki, hogy az anyukájuk ott van velük a készülődésnél, természetesen a kis kóbor fürtöket is meggazították, hiszen az étterembe illik azért jól fésülten megérkezni.

A kócmanó erre járt,  
(Tapsold a mérőt a tenyereiddel.)

Kócolásra vígan várt.  
(Dobbantsd a mérőt a lábaiddal.)

Viszlát gubanc! Itt a kefe,  
(Ugrálj a mérő ritmusára páros lábbal.)

Fésülöm a hajam vele.  
(Az ujjbegyeiddel finoman masszírozd át a hajas fejbőrödet.)

/Dudás Eszter/

Eközben azért Egér papa is készülődött, sok időt töltött a borotválkozással. Elővette hozzá az eszközöket a polcról: a borotvát és a borotvahabot (**Oldalra nyújtózás – itt most az eszközök előkészítése lesz**). Bekente az arcát a borotvahabbal, leborotválta a szakállát, aztán jó alaposan arcot mosott. Elfelejtette előkészíteni a törülközőjét, úgyhogy most csukott szemmel próbálta kitapogatni, hogy merre is lehet, fordult egyik irányból, a másikba – *Olyan kezdőpozíciót vegyél fel a széken, mint az előző gyakorlatban. Belégzésre oldalsó középtartáson át emeld a magasba a két karodat. Kilégzésre fordulj balra, csavard a gerinced, jobb kezeddal a szék bal oldalán kapaszkodj meg, bal kezeddal pedig nyúlj hátra, át egészen a szék háttámláján és hátul kapaszkodj meg a széken ott, ahol tudsz, ameddig a tested engedi. Belégzésre gyere vissza középre, lendítsd fel a karjaid magastartásba, majd kilégzésre csavard a gerinced a másik irányba is.*

Végre megtalálta, megtörölte az arcát, majd visszapakolt mindent a helyére (**Lap top póz – itt most az eszközök visszapakolása lesz**). Szegény Egér mama, mire segít mindenkinek elkészülni, mindig utoljára marad és a többiek mind rá várnak, de szeretne ő is csinosan menni, úgyhogy gyorsan szalad a tükörhöz és kicicomázza magát. Folyamatosan odahajol a tükörhöz, hogy közletről lássa magát, aztán hátrébb jön, hogy messziről nézze meg a tükörképét... (**Cica póz – itt most a tükörben való nézelődés lesz**) Ki érti ezt?! Aztán elkezd elkészíteni a kontyát is. Csak úgy füstöl a fésű a nagy tupírozástól, olyan gyorsan csinálja. És óóó te jó ég, milyen magas kontyot csinált magának!!! Kicsit dől is egyik irányból a másikba, amikor forgatja a fejét, de a többiek nem mernek neki szólni, nehogy megbántódjon (**Félhold póz – itt most Egér mama kontya lesz**).

Az anyuka árgus szemekkel még utoljára végigmér mindenkit, mielőtt kilépnek az utcára, hogy biztosan minden szép és jó legyen. 😊



A fejem, a vállam, a térdem a bokám (ismétlés 3x),  
(Sorban érintsd meg a megnevezett testrészeidet, közben pedig énekeld a dalt egyre gyorsabban.)

Mind az enyém!

(Végül érintsd meg a mellkasodat.)

/Közismert gyermekdal/

## Jógás mese

Végre elindulnak az étterembe és nem is akárhogyan. Ott laktak a közeli patak mellett, és szerencséjükre az itt terem is a patakparton volt kicsit lejjebb. Úgyhogy gyorsan csónakba pattantak és eveztek lefelé a vízben **(Csónak póz)**.

Kiszálltak az étteremnél, bementek és elfoglalták a helyüket **(Szék póz)**. Fintor és Cingi nagyon élvezték, hogy mekkora forgatag van ott. Minden asztalnál ült valaki, beszélgettek, nevetgéltek, ettek-ittak, jól mulattak. Már jött is a pincér, aki hozta az étlapot, kérte, hogy válasszák ki, mit kérnek. Alig győztek válogatni, annyi minden finomság volt rajta **(Baba póz – itt most az étlapról való válogatás lesz)**.

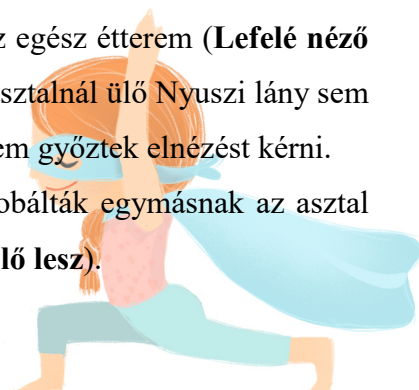
Végül aztán egy naaaaaagy közös sajtátalat rendeltek, amiről majd mindenki válogathat kedvére. Persze innivalókat is kértek hozzá, Fintor és Cingi finom tejet, a szülők pedig buborékos vizet ittak.

- Eddig egész simán megy minden – jegyezte meg Egér papa, aki azért aggódott egy kicsit, hogy a gyerekek nem fogják bírni a sok ülést és csintalankodni fognak.
- Igen-igen – válaszolta mosolyogva Egér mama – de azért várjuk ki a végét!

Mivel ilyen sokan voltak az étteremben, sajnos nagyon sokat kellett várni arra, hogy kihozzák az ételt. A két kiséger egy idegig el-elnézelődött, de aztán elkezdték nagyon unni magukat és mindenféle „mutatványokkal” szórakoztatták egymást az asztal körül.... Hintáztak a széken **(Csúszda póz – itt most a széken való „hintázás” lesz)**. A szomszédos asztalnál ülő öreg borz házaspár szörnyülködött is, hogy le fognak pottyanni a székről.

Mikor ezt megunták, elkezdtek elbújni az asztal alatt **(Béka póz – itt most az asztal alatt való elbújás lesz)**. Persze mindig akkor bújtak el, amikor a szüleik éppen nem figyeltek, mert beszélgettek, aztán az asztal alatt kuncogva várták, hogy a halálra rémült Egér papa és Egér mama mikor találja meg őket.

Megpróbáltak átbújni sorra a székek alatt is, mintha egy hosszú alagút lenne az egész étterem **(Lefelé néző kutya póz – itt most a székek alatt való átbújás lesz)**, de ezt, már egy másik asztalnál ülő Nyuszi lány sem nézte jó szemmel és rájuk szól. Szegény szüleik nagyon szégyellték magukat, nem győztek elnézést kérni. Azt hiszitek itt megunták? Dehogysis! A szalvétákból repülőt hajtogattak és dobálták egymásnak az asztal egyik végétől a másikig **(Repülő póz – itt most a szalvétából hajtogatott repülő lesz)**.





Egér papának most már teljesen elfogyott a türelme és rájuk rivallt, hogy fejezzék be, mert különben elindulnak haza és nem lesz se sajtál, se finom tejecke (**Rajt póz – itt most az lesz, ahogyan Egér papa a Fintorra és Cingire szól**). Egér mama ugyan egyetértett Egér papával, de azért még megpróbálta máshogyan is csendre inteni a kis rakoncátlan gyerekeket.

- Emlékeztek, hogy legutóbb is milyen türelmetlenek voltatok, amikor a buszra vártunk és nehéz volt megnyugodnotok? Akkor kipróbáltunk egy jó kis trükköt, mi lenne, ha most is alkalmaznánk?! Üljetek csak a székekre és tegyétek az öletekbe a kezeteiket. Képzeljétek el, hogy ott van benne a tenyeretekben, amire már nagyon vártok és figyeljétek közben azt, hogy hogyan veszitek a levegőt, ez majd segíteni fog! (**Bennem van a tudás! póz**)

A kiségek szót fogadtak és kipróbálták a trükköt, mert emlékeztek, hogy ez valóban segített a legutóbb is. Fintor még arra is emlékezett, amit közösen meg is fogalmaztak maguknak, hogy:

„Belülről fakad a nyugalOooMmm!”

*(Ismételd el te is 3x, miközben benne maradsz az előző pózban és behunyod a szemed.)*

Nem is kellett sokat várniuk, mert látták, ahogyan közeledik a pincér ügyesen egyensúlyozva a kezében a tálcákat, rajta az italokkal és a finom sajtokkal (**Erdei tündér póz – itt most a pincér lesz, aki hozza ki a kezében a rendelést**).

Fintor és Cingi nagyon örültek és úgy estek neki, mintha még sosem ettek volna, hosszú percekig nem álltak fel az asztaltól, csak a tányér fölé hajolva ettek (**Deszka póz – itt most a tányér fölé hajolás lesz**). Teljesen telel lettek, alig bírtak szuszogni, de még valahogy kivánszorogtak a csónakhoz, ahol aztán pillanatok alatt elringatta őket a víz hullámozása a hazafelé úton és el is pilledtek az úton (**Pihenő póz**).

### **Relaxáció:**

*Te is helyezkedj el kényelmesen a székeken ülve és előre dőlve az asztalodra. A talpak teljes felületével érij a talajhoz, de ha a relaxáció közben azt érzed, hogy zsibbadna a lábad, akkor nyugodtan mozgass meg egy picit, körözz a bokáddal vagy húzd a széke alá a lábad. A homlokod helyezd puhán az egymásra simított két karodra, de ha úgy kényelmes, akkor az asztal felületére is teheted. Még utoljára feszíts meg és mozgass át egy picit mindent a testeden:*

- pipálj, majd spiccelj a lábfejeddal párszor;
- mozgass meg egy kicsit a lábszáradat és a combodat, mintha helyben járnál;
- billentsd magad alá a medencédet, szippantsd a köldököd, majd lazíts;



- *szorítsd ökölbe a kezed, majd lazítsd el az ujjaidat;*
- *grimaszolj az arcoddal – ráncold a homlokod, szorítsd össze a szád, húzd fel az orrod, majd lazítsd el mindent;*
- *mozgasd meg egy kicsit az állkapcsodat is, hogy az is kellőképpen ellazuljon.*

Fintor és Cingi is teljes kényelemben ülnek a csónakban és jóízűen szundítottak. Bár tudták, hogy nem minden csináltak helyesen az étteremben, de úgy érezték, hogy végül nem is alakulhatott volna jobban az este. Reménykedtek benne, hogy a szüleik legközelebb is elhozzák majd őket ilyen programra.

*Most már te is kényelmesen ülsz és nyugodtan pihensz az asztalon. Figyeld meg a légzésed, ehhez akár még nyitva is maradhat a szemed. Nézd ahogy belégzésre megemelkedik a pocakod, kilégzésre besüpped. Ha szeretnéd, a tenyeredet is ráteheted egy kicsit a hasadra, hogy minél jobban érezd ezt a hullámzást. Próbáld egyre mélyebbeket lélegezni. Nagyon ügyes vagy! Figyeld meg, ahogyan lassan teljesen megnyugszol és lelassul a légzésed. Most már hagyd a légzésed magára, tud a tested odafigyelés nélkül is nyugodtan lélegezni. Fújd ki a levegőt, hunyd le a szemedet és csak pihenj.*

*2 perc pihenés csendben.*

Ugye milyen szuper, hogy Egér mama tudott egy trükköt, hogy hogyan tudnának megnyugodni a kisegerek?! Ezt te is bármikor tudod majd alkalmazni a hétköznapi életben, ha úgy érzed, hogy egy kis csendre és nyugalomra van szükséged ahhoz, hogy újra tudj figyelni és koncentrálni. A légzésed figyelése és annak az elképzelése, hogy a tudás és a nyugalom kulcsa ott van a te kezében, mindig segíteni fognak. Csak keress egy helyet, ahol pár pillanatra le tudsz ülni, hunyd be a szemed, lélegezz és figyelj.

*Maradjon még csukva a szemed, de emelkedj fel az asztalról a törzseddel. Dörzsöld össze a két tenyeredet úgy, hogy kellemesen meleg legyen. Helyezd a meleg tenyeredet a szemeidre. Lassan nyisd ki a szemed, pislogj bele párat ebbe a puha melegségbe. Óvatosan nyisd szét az ujjaidat, engedd, hogy beszűrődjön közöttük a fény. Így, hogy már megszokta a szemed a világosságot, szép lassan engedd le a kezéd magad mellé. Végezz egy mély levegőt és nyújtózz fel a magasba, zárd a tenyereket a fejed felett. Kilégzésre engedd le a karokat magad mellé. Megérkeztél.*

## **Befejezés**

**Összegzés:** *Hogyan érezted magad az órán? Volt olyan gyakorlat, testhelyzet, ami nagyon tetszett? Mit gondolsz, mitől neked is nehéz lenne még egy ilyen programon részt venni? Tudod, az nem mindig könnyű, hogy egyhelyben üljön az ember és ne mozogjon, ugrabugráljon vagy szaladgáljon... Nem is baj ez, hiszen most már tudsz egy trükköt, amit te is kipróbálhatsz. Te mit szoktál tenni, ha éppen úgy adódik, hogy nehéz figyelned? Van már olyan dolog, amit kipróbáltál és bevált?*

Csák-Iványi Réka, gyógypedagógus, gyerekjoga oktató

Minden jog fenntartva - Copyright Jógakaland Gyerekeknek Kft.

