

Rövid, felfrissítő gyakorlatsor a székhőga pózaival

Ez a rövid gyakorlatsor azért született meg, hogy legyen az eszköztárakban egy olyan sorozat is, amelyet akkor használhattok, amikor egész egyszerűen nincs idő és tér arra, hogy egy 45 perces foglalkozást levezessetek mesével és teljes relaxációval együtt, mert szorítanak a keretek titeket. Ezt a kis sorozatot röviden, egy alkalmas 10 percben el tudjátok jőgázni, mese és hosszabb relaxáció nélkül.

Bevethetitek akár foglalkozás/tanóra elején rávezetesként, hogy kicsit növeljétek az energiaszintet. Jó ötlet lehet két nagyobb etap között megnyugvasként is alkalmazni, hogy az elkalandozó gyerekeket kicsit felfrissítsd és vissza tud terelni a korábban elkezdett tevékenységhez. De egy végső levezetésnek is szuper lehet, amikor már annyira kifacsartatok magatokból mindent, hogy jól esik a mozgás által érkező megújulás és frissesség. A sorozatban fogsz találkozni a test közép vonalát átlépő, keresztező mozgásokkal is, valamint egyensúlyi pózokkal is, amelyek kellőképpen ingerlik az idegrendszert ahhoz, hogy ez a kis vérfrissítés létrejöhessen, amitől azt érezzük, hogy újra van energiánk. A gyakorlatsort lehetőség szerint a leírt sorrendben végezzétek. Használjátok bátran, hiszen a testetek és a széketek adott lesz ahhoz, hogy aznap is tegyetek magatokért valami olyat, amit meg fog hálálni a testetek. 😊

1. Cica póz:

- *Így csináld:* Úgy helyezkedj el a széken, hogy a talpak teljes felülete a talajhoz érhesen. Ezáltal a combok párhuzamosak lesznek a talajjal, illetve derékszöget zárnak be a lábszárakkal. A karokkal nyúlj előre és kapaszkodj meg a térdekben úgy, hogy az ujjak lefelé, a lábszárak irányába nézzenek. Kilégzésre domboríts és nézd meg a köldököd, az állad akár hozzá is érhet a mellkasodhoz. Belégzésre homoríts, engedd a hasad a combok irányába, tekinteted az ég felé irányuljon, álladdal felfelé nyújtózz. A mozgás legyen folyamatos és hullámzó, törekedj rá, hogy a légzésed irányítsa a mozdulatokat és próbáld meg lassan csigolyáról csigolyára haladni.
- *Tipp:* Figyelj rá, hogy a mozdulatot a medence billentésével indítsd és a fej érkezen meg utoljára.

2. Oldalra nyújtózás póz

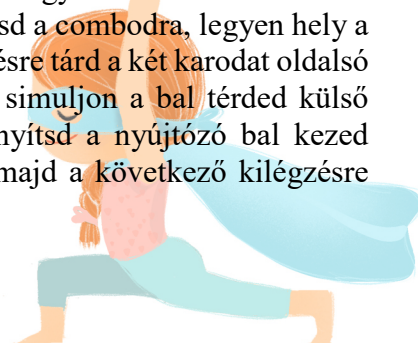
- *Így csináld:* Ül a székre egyenes háttal. Ülhetsz a teljes ülőfelületen, de ne dőlj hátra a támlának. A lábaid legyenek csípőszéles terpeszben. Aktiváld a törzsizmokat, billentsd magad alá a medencédet, szippantsd a köldököd. Belégzésre oldalsó középtartáson át emeld a magasba a két karodat. Kilégzésre dőlj el a bal oldalra, bal kézzel támaszkodj a székre ülőfelületén, jobb kezeddal nyújtózz el a füled mellett. Belégzésre gyere vissza középre, lendítsd fel a karjaid magastartásba, majd kilégzésre dőlj el a másik irányba is.
- *Tipp:* Ügyelj rá, hogy a derekadban ne legyen homorítás, végig aktívak legyenek a törzsizmok.

3. Félhold póz

- *Így csináld:* Ül a székre úgy, hogy a talpak teljes felületével hozzá tudj érni a talajhoz. Ne dőlj hátra a támlához, ügyelj a gerincet egyenesítésére. Aktivizáld a combizmaidat, feszítsd meg őket, billentsd magad alá a medencédet, szippantsd a köldököd, az állad enyhén húzd befelé. Belégzésre lendítsd a magasba a két karod, oldalsó középtartáson át, majd a tenyereidet érintsd össze a fejed felett. Kilégzésre dőlj el az egyik oldalra, belégzésre ismét nyújtózz középen felfelé, majd kilégzésre a másik irányba dőlj.
- *Tipp:* Végig ügyelj arra, hogy csak a felsőtested mozogjon, a csípőd ne told ki egyik irányba sem.

4. Vitorlás póz

- *Így csináld:* Ül a székre úgy, hogy a talpak teljes felületével hozzá tudj érni a talajhoz. A lábak simuljanak egymáshoz, a sarkak és a nagylábujjak töve érjen össze. Egyenes háttal dönts előre kissé, rézsút irányba, nem szükséges, hogy a hasadat teljesen felfektesd a combodra, legyen hely a felsőtested és a combod között. A tekinteted előre irányuljon. Belégzésre tárd a két karodat oldalsó középtartásba, majd kilégzésre csavard a gerincet, jobb könyököd simuljon a bal térded külső oldalához, bal kezeddal pedig nyújtózz az ég felé. Tekinteted irányítsd a nyújtózó bal kezéd ujjhegyei felé. Belégzésre gyere vissza középre, tárd a két karod, majd a következő kilégzésre végezd el a gyakorlatot a másik oldalra is.



- *Tipp:* Ügyelj rá, hogy a gerinccsavarás közben a két térded ne csússzon szét, igyekezz őket közepén tartani.

5. Lap top póz

- *Így csináld:* Ül a széked elejére, a lábaid összesimulva legyenek nyújtva, lábfejeid pipáljanak, a sarkadon támaszkodj. Belégzésre oldalsó középtartáson át nyújtózz meg a magasba, majd kilégzésre hajolj előre úgy, hogy a hasad simuljon a combodhoz. Ha ez nyújtott lábbal nem megy, semmi gond, hajlítsd a térded nyugodtan, de a derekadat akkor fogod tudni óvni, ha a has és a combok összeérnek.
- *Tipp:* Eközben a póz közben is tudsz a mellkas nyitására is törekedni, ha a vállakkal egyet hátra gördítesz.

6. Teve póz

- *Így csináld:* Ismét a széked elejére ülj. Vezesd végig a figyelmed a testeden. A talpak teljes felülete érjen a talajhoz. A combok legyenek párhuzamosak a talajjal, derékszöveget zárjanak be a lábszárakkal. A medencédet billentsd magad alá, szippantsd a köldököd, mintha egy cipzárat húznál fel elől a hasadon egészen a köldöködig. A hátad ne érjen a szék támlájához, a gerinc legyen egyenes, mintha egy aranyszál futna végig benne, amivel az éghez vagy kötve. A vállakkal gördíts egyet hátra, nyisd a mellkast. Végy egy mély lélegzetet, majd kilégzésre tedd a tenyereidet a derekadra úgy, hogy az ujjak lefelé nézzenek, a könyököket próbáld közelíteni egymáshoz, fejedet engedd lazán hátra és csak lélegezz. Érezheted, hogy sokkal jobban megnyílt a mellkasod és a belélegzett levegő megtölti teljesen. A szemedet nyugodtan hunyd le és 3 mély lélegzetvételig tartsd meg a pózt.
- *Fokozás:* Amennyiben engedi a derekad és még kényelmes, akkor vedd le nyugodtan a tenyeredet a derekadról és kapaszkodj meg a szék ülőfelületének a hátsó részében a hátad mögött.
- *Tipp:* Belégzésre bontsd a pózt, majd a térdeidbe kapaszkodva kicsit púposíts a hátaddal kompenzálásként.

7. Baba póz

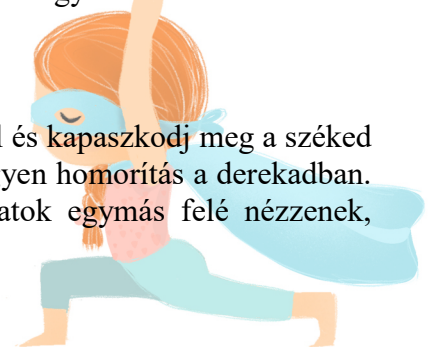
- *Így csináld:* Ül le a székedre úgy, hogy a talpak teljes felületével hozzá tudj érni a talajhoz. Egy mély belégzést követő kilégzésre dönts előre a törzseddal úgy, hogy a hasad egészen hozzásimuljon a combjaidhoz. A karokat és a fejed hagyd lazán lógni, engedd, hogy a saját súlyuk húzza őket a talaj irányába. Pár mély lélegzetvételnél ideig figyelj meg, hogy milyen, amikor belégzésre kidomborodik a pocakod és egészen hozzáfeszül a comodhoz, kilégzésre pedig visszasüpped, már csak enyhén ér hozzá.
- *Tipp:* Kiváló gyakorlat ez a hasi légzés megfigyeléséhez.

8. Sas póz

- *Így csináld:* Ül a székedre úgy, hogy a talpak teljes felületével hozzá tudj érni a talajhoz. A jobb lábadat tedd keresztbe a balon, ha engedi a bokád, akkor még a lábfejedet is „beakaszthatod” a lábszáradba. Maradj ebben a tartásban, majd nyújtsd ki magad előtt a két karod. Tedd a jobb kezedet a bal fölé, majd hajlítsd a könyököket és így keresztetve érintsd össze a tenyereidet is. Belégzésre megpróbálhatod kissé felemelni az összeérintett karokat, érezheted, ahogy a lapockáid közti terület nyúlik. Kilégzésre engedd vissza a karokat és bontsd a pózt. Majd végezd el a gyakorlatot a másik oldalra is.
- *Tipp:* Szuper gyakorlat ez az energiaszint növelésére és arra, hogy egy kicsit felpozítd a gyerkőcöket. Keresztező mozgás révén, kellőképpen ingerli az idegrendszert ahhoz, hogy ez a kis vérfrissítés létrejöhessen és egy-egy foglalkozás során az elkalandozó gyerekeket sikeresebben tudod újra visszaterelni a korábban elkezdett tevékenységhez.

9. Rajt póz

- *Így csináld:* Állj a székeddel szembe, majd lépj hátra a jobb lábaddal és kapaszkodj meg a széked ülőfelületének a két oldalán. Törekedj a hátad egyenesítésére, ne legyen homorítás a derekadban. A vállakkal gördíts egyet hátra, nyisd a mellkast. A könyökhajlatok egymás felé nézzenek,



tekinteted pedig előre irányuljon. Tartsd meg 3 mély lélegzetvételig a pózt, majd végezd el a gyakorlatot a másik oldalra is.

- *Tipp:* Ügyelj rá, hogy a hajlított láb térdje ne menjen a boka elé, a comb és a lábszár derékszöget zárjanak be. A nyújtott láb lábujjain és a talpad felső szakaszának párnáin támaszkodj, érezheted, ahogy nyúlik a vádli.

10. Felfelé néző kutyapóz

- *Így csináld:* Vedd fel a Deszka pózt a széked előtt, a tenyereddel kapaszkodj meg a széked ülőfelületének a két oldalában. Belégzésre kezd el leengedni a derekadat a talaj irányába, tekintetedet pedig irányítsd az ég felé. Tartsd meg a pózt 3 mély lélegzetvételig, majd egy következő belégzésre gyere vissza deszka pózba, végül pedig bontsd a pózt.
- *Fokozás:* Ha tested engedi és kényelmesnek érzed ezt a módosítást, akkor a lábfejekkel nyugodtan spiccelj, a rüsztdön támaszkodj, miközben a tekintetedet felfelé irányítod.
- *Tipp:* Kompenzálásképp, álló helyzetben hajlítsd a térdet, kapaszkodj meg a térd felett a tenyerekkel, az ujjak kifelé nézzenek, majd domboríts a hátaddal.

11. Béka póz

- *Így csináld:* Lépj egy nagy terpeszbe a széked előtt, körülbelül olyan széles legyen ez a terpesz, mint maga a széked. A lábfejeid kifelé nézzenek. Kilézésre guggolj le, hozd imatartásba a kezdet a mellkasod előtt, majd a könyökökkel kezd el finoman kifelé tolni, távolítani egymástól a térdet. A sarkad is érjen le a földre, ha nehéznek éreznéd ezt, akkor tegyél be nyugodtan valami puhát a sarkad alá (pl.: összetekert plédet vagy törülközőt).
- *Tipp:* Közben figyelj a hátadra is, ne essen be, nyisd a mellkasodat és törekedj a gerinc egyenesítésére.

12. Fa póz

- *Így csináld:* Állj a széked jobb oldalára zárt állásba. Vezesd végig a figyelmed a testeden. Húzd fel a térdkalácsokat, ezzel érezheted, hogy aktívak lesznek a combizmok is. Billentsd magad alá a medencédet, szippantsd a köldököd, mintha egy cipzárat húznál fel a hasadon a köldöködig. Helyezd át a testsúlyodat a bal lábadra, majd belégzésre emeld a jobb lábad. A jobb láb talpát helyezheted a bal láb lábfejére (ilyenkor a lábujjak néznek kifelé), a lábszárára, vagy húzhatod fel egészen a combtővedig. Azt válaszd ki, amelyik ma neked éppen kényelmes. A bal kezdet nyugodtan kapaszkodj a széked háttámlájába, a jobb kezdet pedig egy hosszú kilégzést követő belégzésre emeld a magasba. Tartsd meg a pózt 3 mély lélegzetvételig, majd bontsd a pózt, állj át a szék másik oldalára és végezd el a gyakorlatot az ellentétes oldalra is.
- *Fokozás:* Ha könnyűnek érzed a póz kivitelezését kapaszkodva, akkor nyugodtan enged el a széket és érintsd össze a tenyereidet a fejed felett, vagy hozd imatartásba a mellkasod előtt, esetleg tárd ki rézsútosan az ég felé, mintha egy nagy fa lomborónája lenne.
- *Tipp:* Mivel ez is egy egyensúlyi póz, sokat segíthet a kivitelezésben, ha egy fix, nem mozgó pontot nézel, miközben felveszed az ászánát.

13. Végtelen lélegzés keresztezett lábú ülésben

- *Így csináld:* Helyezkedj el keresztezett lábú ülésben a széken. Ez lehet lótusz, féllótusz ülés vagy akár törökülés is. Azt válaszd ki, amelyik neked ma éppen kényelmes. Ha a törökülést választottad, akkor úgy tudod óvni a bokádat, ha a lábfejek ebben az ülésben is pipálnak, vagyis kissé visszafeszíted őket. Ne dőlj hátra a támlának, törekedj a gerinc egyenesítésére, a medencédet billentsd magad alá, az álladat enyhén húzd a befelé, a mellkasod irányába, a vállakkal pedig gördíts egyet hátra, így nyisd a mellkasod.

Használd a letölthető pdf-ben található rajzot segítségként és akár nyitott szemmel végezd el a gyakorlatot. Tedd az ujjadat középre az „Itt kezdődik” feliratra. Belégzésre az ujjaddal kövesd a kék nyilakat szép sorban a végtelen jel, vagyis a fektetett nyolcas bal pocakján. Amikor középre értél, kilégzésre kövesd a narancs nyilakat a végtelen jel jobb pocakján. Ezt ismételd meg ötször. *Fokozás:* Megpróbálhatod az egész mozdulatsort csukott szemmel elvégezni, így még inkább befelé tudsz majd figyelni.

