

Fintor és Cingi leleményessége

(Julia Donaldson: A Graffaló című mese nyomán)

*Mese a Brain Gym gyakorlatokból vett PACE –
és figyelemfejlesztő gyakorlatokkal (5 éves kortól ajánlott)*

Téma: A figyelem fejlesztése különböző módszerek alkalmazásának ötvözésével (Brain Gym, gyerekjóga). Mindeközben pedig feldolgozásra kerül a téma, hogy hogyan tudjuk legyőzni a félelmeinket és megugrani saját határainkat.

Szankalpa: „Többet ésszel, mint erővel – nem baj, ha nem a legerősebb a karom, az eszemmel megoldom a bajOooMmm”!

Javasolt eszközök: matrac, egy pohár víz, PACE kártyák, amit a szeptemberi Klub anyagok között találsz, figyelemfejlesztő gyakorlatok leírása, Mesélő jógakártyák, 10 játékos légzőgyakorlat gyerekeknek (váltott orrlyukú légzés), relaxációhoz esetleg zene vagy csengő

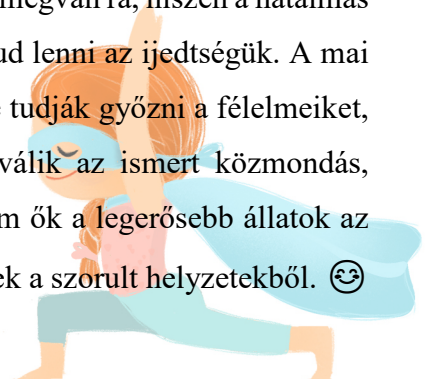
Testhelyzetek, amik a mesében lesznek:

bemelegítés a Brain Gym gyakorlatokból vett PACE gyakorlatsorral, cica kártya – itt most a terepszemle lesz, hogy biztosan nem leselkedik veszély az egerekre, kutya kártya – itt most az lesz, ahogyan a kiségek benéznek a hátuk mögé, kampós autó – itt most róka lesz, Brain Gym figyelemfejlesztő gyakorlatok: Gondolkodó sapka, dühös kártya – itt most Ramaty papa hangja lesz, bátor kártya, papagáj kártya – itt most egerészölyv lesz, Brain Gym figyelemfejlesztő gyakorlatok: Nyakkörzés gyakorlat, grimasz TV kártya – itt most az a mozdulat lesz, ahogy Ramaty papa kinyitja a száját, vidám kártya, pluszban végezzétek el hozzá a Brain Gym figyelemfejlesztő gyakorlatok közül a Csípőhintázás gyakorlatot, csiga kártya – itt most kígyó lesz, unikornis kártya – itt most Ramaty papa agyara lesz, csillag kártya – ami itt most a nagy Ramaty papa lesz, félős kártya, csiga kártya ismét-itt most kígyó lesz, papagáj kártya ismét – itt most egerészölyv lesz, kampós autó kártya ismét – itt most róka lesz, forgószél kártya-itt most Ramaty papa menekülése lesz, 10 játékos légzőgyakorlat gyerekeknek: váltott orrlyukú légzés

Ráhangelődés

Óra ismertetése:

Fintor és Cingi nagyon félős kiségek. Mindamellet, hogy minden okuk megvan rá, hiszen a hatalmas erdő rengeteg veszélyt rejteget számukra, azért sokszor indokolatlan is tud lenni az ijedtségük. A mai mesében azonban rájönnek, hogy más erősségüket kihasználva bizony le tudják győzni a félelmeiket, még ha velük szemben is áll a rettentő veszély. Szinte mottójukká válik az ismert közmondás, miszerint: „Többet ésszel, mint erővel!” Megértik, hogy nem baj, ha nem ők a legerősebb állatok az erdőben, mert ha okosan csűrnek, csavarják a szálakat, még jól is kijöhetnek a szorult helyzetekből. 😊



Beszélgető kör:

Te hogyan viselkedsz olyan helyzetekben, amikor félsz? Előfordult már egyáltalán ilyen, hogy le kellett küzdened valamilyen félelmedet? És olyan volt már, hogy nem te voltál a legerősebb a társaid között, de mégis te kerültél ki győztesen a helyzetből? Az erő egy igazán jó dolog, hiszen azt is jelzi számunkra, hogy a testünk sok dologra képes. De jó, ha tudod, hogy nem mindenre az erőnk a megoldás. Sok esetben az eszünkkel, értelmünkkel többet elérhetünk.

Köszönés:

Gyere, induljunk is el Jógaországba, hogy megtudjuk Fintos és Cingi miként jártak túl a náluk erősebb állatok eszén.

Jógaország, vidámság,

ez vár rád itt pajtás!

Üljünk le a matracra,

kezdődjön most a jóga!

Namaste barátom, rossz kedvünk elszálljon!

Helyezkedj el keresztezett lábú ülésben, egyenesítsd a gerinced, gördíts egyet hátra a válladdal, tedd a kezedet a térdedre, hunyd le a szemed és csak lélegezz. Az orrodon keresztül szív 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:

„Többet ésszel, mint erővel – nem baj, ha nem a legerősebb a karom, az eszemmel megoldom a bajOM!”

Már a történet része a bemelegítés

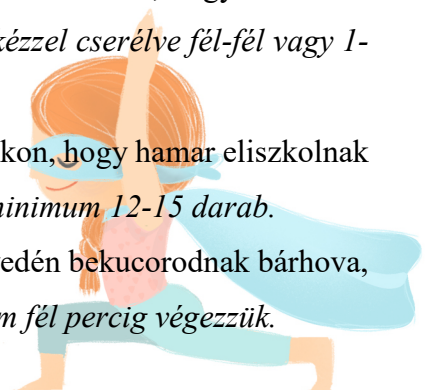
Maradjon még csukva a szemed és jól dörzsöld össze a tenyeredet. A meleg tenyeredet helyezd a szemedre és pislogj bele párat, majd lassan nyisd az ujjaidat és engedd, hogy a szemed megszokja a beszűrődő fényt. Vedd csak le a kezed, kezdődhet a nagy kaland!

Fintos és Cingi nagyon félős kisegerek hírében állnak. Egyrésztől nem véletlen ez, hiszen egy ekkora erdőben rengeteg veszély leselkedhet rájuk. Másrésztől viszont sokszor tényleg túlzónak mondhatjuk az ijedtségüket. Be is kukkantunk hozzájuk, hogy felelevenítsük, hogyan is néznek ők ki, jó?! Nahát, éppen a reggeli kis tejecskéjüket iszogatják – *PACE sorozat 1. gyakorlata: pár korty víz ivása, megfelelő tempóban, kicsit a szájban tartva.*

De szegények még ezt sem tudják nyugodtan, mert a szemükkel folyton folyvást azt lesik, hogy mikor tör rájuk valami erdőbéli rém - *PACE sorozat 2. gyakorlata: agyogombok, mindkét kézzel cserélve fél-fél vagy 1-1 percig végezzük.*

Pedig igazán nincs mitől tartaniuk, olyan gyorsan tudnak szaladni fürge kis lábaikon, hogy hamar eliszkolnak minden baj elől - *PACE sorozat 3. gyakorlata: középvonal keresztező mozgás, minimum 12-15 darab.*

Vagy ha a futás nem is mindig sikerül, akkor rendkívül jó rejtőzködők, és könnyedén bekucorodnak bárhova, ha veszély leselkedik rájuk - *PACE sorozat 4. gyakorlata: Cook csomó, minimum fél percig végezzük.*



Nagy nehezen rászánják magukat, hogy kimozduljanak a kis egérlyukból és sétáljanak egyet az erdőben. Előtte azonban még jól körülnéznek az ablakon keresztül, hogy biztosan nem ólálkodik ott kint senki (**cica kártya – itt most a terepszemle lesz, hogy biztosan nem leselkedik veszély az egerekre**). Nincsenek túlságosan meggyőzve ennyi nézelődés után, úgyhogy gyorsan még egyszer bekukkantanak a hátuk mögé is, azzal útnak indulnak (**kutya kártya – itt most az lesz, ahogyan a kisegerek benéznek a hátuk mögé**).

Jógás mese

Végre aztán csak kimerészkedtek az egérlyukból és elindultak szokásos napi sétájukra. Nem jutottak túlságosan messzire, rögtön meglátta őket egy róka, aki már ki is fundálta, hogy milyen finomak lesznek ebédre (**kampós autó – itt most róka lesz**).

- Sziasztok kisegerek! Mondjátok csak, mi járatban vagytok? Nem ebédelték nálam? Van finom rántott sajt!

A két kisegér összerezzen és remegni kezdett, de aztán Fintornak zseniális ötlete támadt és azt mondta:

- Szörnyen kedves tőled ez Róka koma, de ma délre már a nagy Ramaty papához megyünk ebédre!
- Ramaty papa? Az meg ki?
- Tényleg nem tudod? Na akkor mesélünk róla egy kicsit: hatalmas fülei vannak, amivel már messziről meghallja, ha közeledik a zsákmánya (*Brain Gym figyelemfejlesztő gyakorlatok: Gondolkodó sapka*) és veszedelmes hangja (**dühös kártya – itt most Ramaty papa hangja lesz**). Ja, és képzeld pont rókapecsenye lesz most nála az ebéd!
- Micsodaaaaaa? Rókapecsenye? És hol találkoztok?
- Pont itt, ennél a kőnél.
- Na akkor én megyek is, viszlát kisegerek!

Cingi teljesen elhűlt, hogy ezt, hogy sikerül megúszniuk, de Fintort elnézve valami gyanús lett neki.

- Szegény Róka koma – kuncogott Fintor - nem is tudja szegény, hogy Ramaty papát csak kitaláltam!

Sétáltak tovább, most már azért kicsit bátrabban, hiszen sikerült túljárni egy ravasz róka eszén (**bátor kártya**). Meglátta őket egy nagy egerészölyv, aki már előre örült, hogy milyen finomak lesznek uzsonnára (**papagáj kártya – itt most egerészölyv lesz**).

- Sziasztok kisegerek! Hova igyekeztek? Nem jöttök fel a fészkembe? Ihatnánk teát keksszel.

Most Cingi vette a bátorságot, hogy válaszoljon a nagy vadász madárnak:

- Iszonyúan kedves tőled Egerészölyv, de Ramaty papa már meghívott minket teára.
- Ramaty papa? Az meg ki?
- Addig örülj, amíg nem kerülsz az útjába! Széles szája van (*Brain Gym figyelemfejlesztő gyakorlatok: Nyakkörzés gyakorlat*), amit hatalmasra tud tátani. Ha kinyitja, látszódnak a szörnyű fogai is (**grimasz**



TV kártya – itt most az a mozdulat lesz, ahogy Ramaty papa kinyitja a száját! Ja, és képzel-e egerészölyv-krémes is lesz most nála felszolgálva az uzsonnán!

- Micsodaaaaa? Egerészölyv-krémes? És hol találkoztok?
- Itt-itt a fák tövénél.
- Hát én azt meg nem várom, viszlát kisegerek!

Azzal el is repült a fák felett a nagy madár, Fintor és Cingi pedig hasukat fogták a nevetéstől, hogy szegény madár nem is tudja, hogy Ramaty papa nem is létezik, csak kitalálták (**vidám kártya, pluszban végezzétek el hozzá a Brain Gym figyelemfejlesztő gyakorlatok közül a Csípőhintázás gyakorlatot**). Mentek is tovább, amikor meglátta őket egy tekergő kígyó (**csiga kártya – itt most kígyó lesz**). A sziszegő állatnak rögtön az jutott eszébe, hogy milyen finomak lesznek majd vacsorára. Meg is szólította őket:

- Sziasztok kisegerek! Micsoda szerencse, hogy összetalálkozunk! Nem bulizunk egyet nálam? Lesznek finom magvak is, amiből ehettek.

A két kis egérke most már egyszerre mondta a választ:

- Kedves tőled Kígyó! Csak, hogy az a helyzet, hogy Ramaty papa már meghívott minket a bulijába, épp oda tartunk.
- Ramaty papa? Az meg ki?
- Tényleg nem tudod? Na akkor mi elmeséljük neked: van egy hatalmas ormánya, amivel nem csak, hogy mindent kiszagol, de mindent meg is tud fogni (*Brain Gym figyelemfejlesztő gyakorlatok: Elefánt gyakorlat*), a feje tetején pedig van egy hatalmas agyara is (**unikornis kártya – itt most Ramaty papa agyara lesz**). Ja, és a buliban a fő fogás rántott kígyó lesz!
- Micsodaaaaa? Rántott kígyó? És hol találkoztok?
- Pont itt a tónál.
- Ajjaj, hát most már hova tudok menni ilyen gyorsan? Viszlát kisegerek, remélem nem találkozunk!

És már szinte nem is látta Fintor és Cingi, olyan gyorsan eltekergett a kígyó, úgyhogy csak egymásnak suttozták, hogy:

- Szegény kígyó, pedig azt sem tudja, hogy Ramaty papa nem is létezik csupán kitaláltuk.

Ám ekkor egy sötét árny jelent meg mögöttük (**csillag kártya – ami itt most a nagy Ramaty papa lesz**), megfordultak és ott állt egy lény, akinek

- hatalmasak voltak a fülei,
- veszedelmes volt a hangja,
- széles száját nagyra tátotta, így látszódtak a rémisztő fogai,
- a fején pedig hatalmas ormány lógott és a tetejébe még volt egy nagy agyara is....

A két kisegér csak félősen összekucorodott (**félős kártya**), Ramaty papa pedig megszólalt:



- Nagyon finomak voltak a szendvicsemben!

Ám Fintor erőt vett magán és most már nem hagyta magukat, úgyhogy ráförmedt:

- Micsoda? Még hogy finomak? Hát nem tudod, hogy ebben az erdőben tőlünk mindenki fél és mi vagyunk a legveszedelmesebb állatok? Gyere csak mögöttünk, be is bizonyítjuk neked!

Ramaty papa belement, és együtt sétáltak visszafelé az úton. Egyszer csak valami sziszegésre lettek figyelmesek.

- Szevasz Kígyó! – rikkantott a két kiséger. **(csiga kártya ismét-itt most kígyó lesz)**
- Egek! – kiáltott a kígyó, meglátva mögöttük Ramaty papát – Viszlát kiségek! – és rögtön el is iszkolt.
- Ugye megmondtuk, hogy szörnyen félnek tőlünk?!
- Tényleg – szólt elismerően Ramaty papa.

Haladtak is tovább az úton visszafelé, mikor meghallották, hogy arra száll valami vadászmadár. Az egerek el is rikkantották magukat:

- Mizújs Egerészölyv?! **(papagáj kártya ismét – itt most egerészölyv lesz)**
- Jaj nekem! – kiáltott a madár, mikor meglátta, hogy ott van mögöttük Ramaty papa – Viszlát kiségek! – és rögtön fel is szállt a legmagasabb fa tetejére.
- Ugye megmondtuk, hogy retteg minden állat?!
- Fantasztikus, csodállak titeket – bólogatott Ramaty papa.

Fürge rókaléptek hangjai közeledtek az úton, úgyhogy az egerek jó hangosan kiáltottak a rókára:

- Mit sompolyogsz Róka koma?! **(kampós autó kártya ismét – itt most róka lesz)**
- Segítsééééé! – kiáltott dermedten a róka, amikor meglátta Ramaty papát – Viszlát kiségek! – és nyomban el is bújt a rókalyukban.
- Látod Ramaty papa, mi figyelmeztettünk téged, hogy mi vagyunk itt az erdő legvadabb szörnyetegei, hűűű nagyon korog is a gyomrunk, mert már éhesek vagyunk és a kedvenc kajánk épp a Ramaty papa szendvics!
- Micsodaaaaaaa? A Ramaty papa szendvics? – szólalt meg ijedten a szörny és el is menekült nyomban a szélnél is sebesebben, csak úgy kavargott körülötte minden **(forgósél kártya-itt most Ramaty papa menekülése lesz)**

Így a sűrű erdő elcsendesült végre, megnyugodott a két kis egerke is. Hazatértek, és ott a csendes kis egerlyukban kifújták magukat *(10 játékos légzőgyakorlat gyerekeknek: váltott orrlyukú légzés)*.

Relaxáció:

Te is helyezkedj el kényelmesen fekve. Akár az ágyadba is, de fekhatsz egy földre leterített takaróra is. Feküdj a hátadra, de ha úgy kényelmes fordulhatsz az oldaladra is. A lábaid legyenek kis terpeszben és engedd, hogy



a lábfejeid kifelé billenjenek. A két karod a tested mellett pihen, tenyereid nézzenek az ég felé. Még utoljára feszíts meg és mozgass át egy picit mindent a testeden:

- pipálj, majd spiccelj a lábfejeddal párszor;
- mozgasd meg egy kicsit a lábszáradat és a combodat, mintha ütögetnéd a földhöz;
- szorítsd a derekadat a földhöz vagy az ágyadhoz, majd lazítsd el;
- szorítsd ökölbe a kezed, majd lazítsd el az ujjaidat;
- grimaszolj az arcoddal – ráncold a homlokod, szorítsd össze a szád, húzd fel az orrod, majd lazíts el mindent;
- mozgasd meg egy kicsit az állkapcsodat is, hogy az is kellőképpen ellazuljon.

Röpcsi is teljes kényelemben van és nagyon elégedetten fekszik az ágyában. Úgy érzi ez a nap nem is sikerülhetett volna jobban. Örömmel gondol arra, hogy sikerült megtanulnia biciklizni.

Most már te is kényelmesen fekszel és nyugodtan pihensz. Figyeld meg a légzésed, ehhez nyitva maradhat még a szemed. Nézd ahogy belégzésre megemelkedik a pocakod, kilégzésre besüpped. Ha szeretnéd, a tenyeredet is ráteheted 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.

Izgalmas volt végig drukkolni Fintornak és Cinginek, hogy megmeneküljenek a nagy vadak elől, igaz?! Gondoltad volna, hogy Ramaty papa valóban létezik? De milyen jól kivágta magát a két kiséger a szorult helyzetből. Szuper, hogy így erőre kaptak és bátorságot mertettek egymásból. Olykor valóban igaz a mondás, hogy: „Többet ésszel, mint erővel – nem baj, ha nem a legerősebb a karom, az eszemmel megoldom a bajOM!”

Maradjon még csukva a szemed. 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 kezed magad mellé. Támaszkodj meg a földön és told fel magad keresztezett lábú ülésbe. Megérkeztél.

Befejezés

Összegzés: Hogyan érezted magad az órán? Volt olyan gyakorlat, testhelyzet, ami nagyon tetszett? Mit gondolsz, ügyesek voltak a kiséger, hogy így túljártak az állatok eszén? Neked van bármi trükköd arra, hogy legyőzd a félelmedet? Ha igen, mi az?



Jutalom:

Jegyzet:



Csák-Iványi Réka

gyógypedagógus, gyerekjoga oktató