# “Az érzelmek fája”

***Mese az érzelmi intelligencia fejlesztéséhez***
***a Madarak és Fák Napjához kapcsolódóan***

**Téma:** Május 10-e a Madarak és Fák napja. Közkedvelt téma ez az oktatási intézményekben is, így arra gondoltunk, hogy megjelenhetne a jógás foglalkozásotok keretein belül is.

Ez a témát mi egy különleges mesével kötöttük össze, ami kiemelt figyelmet szentel az érzelmi intelligencia fejlesztésének, ezen belül az érzelmek megfigyelésének, azonosításának és felismerésének, hiszen mindegyik madár 1-1 érzelmet testesít majd meg😊

*Ehhez tartozik az e havi meglepetésünk is, ami nem más, mint egy csodás hangos Relax mese, ami pontosan a fent említett dolgokban tud segíteni a gyermekeknek és a “Te csak légy a fa!” címet kapta. Csak önmagában is meghallgathatjátok bármikor, imádni fogják!*

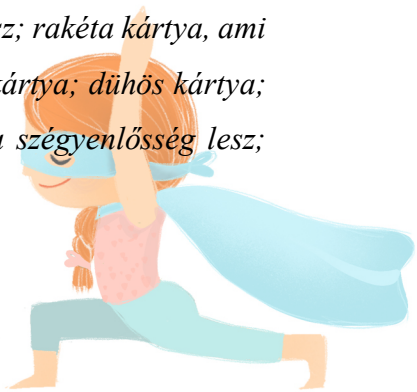
*Egy csodás játékkal is meg tudjátok eleveníteni mind az óratervben, mind pedig a Relax mesében szereplő madarakat és fát hiszen a meglepetésünk a számotokra egy letölthető és aztán kinyomtatható csodaszép fa, illetve a körülötte repkedő érzelmek vagyis madárkák, amiket külön-külön fel tudtok majd helyezni a fára* 😊

A lényeg, hogy ehhez az óratervhez használhatjátok majd mindkét dolgot!

**Szankalpa:** „Én a fa vagyok - az érzelmeimet ural**OooMmm**!”

**Javasolt eszközök:** matrac, Mesélő jógakártyák, letölthető és kinyomtatható illusztráció a fáról és a madarakról, relaxációhoz esetleg zene vagy csengő

**Testhelyzetek, amik a mesében lesznek:**
*törpejárásban; járás törzsdöntéssel, váltott lábfej érintéssel menet közben; óriásjárás; hold kártya, ami itt most a fák hajladozó ágait fogja jelenteni; napocska kártya; teleportálás kártya, amit itt most szellő lesz,; fa kártya; papagáj kártya, ami itt most madár lesz; rakéta kártya, ami itt most az lesz, mintha a fa mozgatná az ágait; szomorú kártya; vidám kártya; dühös kártya; büszke kártya; bátor kártya; félős kártya; kavics kártya, ami itt most a szégyenlősség lesz;*



Minden jog fenntartva - Copyright Jógakaland Gyerekeknek Kft.

*hálás kártya; izgatott kártya; maci kártya; fa kártya ismétlése többször módosított kéztartásokkal, az érzelmekhez illeszkedő mudrákkal.*

**Ráhangolódás**

***Óra ismertetése:***

A mai mesében megismerheted Jógakaland erdejének hatalmas és gyönyörű fáját, amit az állatok maguk között csak az "Érzelmek fájának" hívnak és rengeteg madár lakja. A mese közben gondolhatsz arra is, hogy akár te is lehetnél ez a fa.

***Beszélgető kör:***

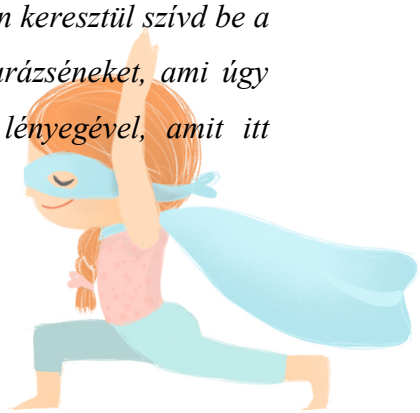
*Szerintetek mik az érzelmek? Milyen érzelmek vannak? Mit szoktatok többször érezni, és mit kevesebbszer? Melyik a kedvenc érzésetek? Hol szoktátok érezni ezt a testetekben? Volt már olyan, hogy azt éreztétek, nem tudtok szabadulni ettől az érzéstől, pedig már jó lenne?*

***Köszönés:***

Gyere, induljunk is el Jógaországba, mert a mesében szereplő madaraknak és a fának más különlegességük is van ám! 😊

*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 szívd be a levegőt és ott is fújd ki. Háromszor megzengetjük közösen a jógás varázsméneket, ami úgy hangzik, hogy OM. Végül pedig majd, összekötjük a mai mesénk lényegével, amit itt Jógaországban úgy hívunk, hogy szankalpa és így hangzik:*



Minden jog fenntartva - Copyright Jógakaland Gyerekeknek Kft.

„Én a fa vagyok - az érzelmeimet ural**OooMmmm**!”

**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!*

Talán te is ismered a történetet Kukkerről a kis vakondról, akinek meggyűlt a baja az érzelmekkel. Nehezen ismerte fel őket és nem is igazán tudta értelmezni, hogy melyik mit jelent. Akkor kapott segítséget egy angyaltól és most már egész jól boldogul. Viszont gyakran úgy érzi, hogy ez a tengernyi érzelem eluralkodik rajta és az óriási hullámok összecsapnak a feje felett. De szeretné megtanulni, hogy hogyan tudná kordában tartani ezeket a hullámokat vagy legalább megtanulni szörfözni rajtuk!

Eszébe jut az Jógaország erdejének egyik egyik fája, amit a többi állat is meg szokott látogatni, ha meggyűlik a baja az érzelmekkel! Na de melyik, ugye, hiszen itt Jógakaland csodás erdejében mindenféle fák élnek. Kicsik - *menjetek egy kört a teremben törpejárásban* -, nagyok - *menjetek egy kört a teremben törzsdöntéssel, váltott lábfej érintéssel menet közben* - és egészen hatalmasak is - *menjetek egy kört a teremben óriás járásban*.

Van olyan, aminek sűrű a lombja, alig lehet belátni az ágak közé - ***hold kártya, ami itt most a fák hajladozó ágait fogja jelenteni*** - és van olyan is, amelyiknek kevesebb ága van, jobban átszűrődik köztük a napfény - ***napocska kártya***. Tetszik neked ez a hely, békés és megnyugtató. Csend van, de nem olyan csend, mint amikor semmit sem hallani. Ez az erdő csendje. Hallod, ahogy a lágy szellőtől susognak a fák levelei - ***teleportálás kártya, amit itt most szellő lesz***, kismadarak csivitelnek mindenfelé és az apró állatok neszezését is hallod, akiket nem is látsz, mert olyan jól elrejtőznek a bokrok alatt vagy a fák ágain.

Mész te is Kukkerrel, mert nagyon kíváncsi vagy, na meg persze, van hogy a te fejed fölött is összecsapnak az érzelmek tengerének hullámai. Végre meg is érkeztek ehhez a különleges fához, az ÉRZELMEK fájához. Teljesen ámulatba ejt titeket a nagysága és hogy milyen szerteágazó és terebélyes. Annyira tetszik nektek, hogy Kukkerrel el is képzelitek, hogy ti magatok is egy ilyen fa vagytok - ***fa kártya***.

Minden jog fenntartva - Copyright Jógakaland Gyerekeknek Kft.

Igazán nagynak és érzed magad, erős és vastag ágakkal, sok-sok levéllel. Az erdő madarai nagyon szeretnek téged - ***papagáj kártya, ami itt most madár lesz***. Sokszor szállnak le rád, megbeszélik ügyes-bajos dolgaikat, pletykadélutánokat tartanak. Van, aki fészkel is rajtad és nem csak egyszer-egyszer látogat meg, hanem ott is lakik a lombjaid között.

Olyan jó érzés itt fának lenni, ugye?! Csupa izgalom ez az erdő, egy percre sem áll meg az élet. Lélegezd át ezt a jó érzést most! Egészen a gyökereidtől a lombok tetejéig, az utolsó kis levélig - ***rakéta kártya, ami itt most az lesz, mintha a fa mozgatná az ágait.***

**Jógás mese**

Ez a fa te vagy. Pontosabban a te elméd, a te gondolataid. A sok különböző és egészen érdekes madár, pedig a te érzelmeid. Mindenféle madár száll a fára.

**Megjegyzés az oktatóknak: Itt csak felsorolásszerűen haladjatok végig a pózokon, hogy mik lesznek majd. Ki-kipróbálhatjátok, de mindegyikbe bele fogunk mélyedni a mese folyamán külön-külön. A végén akár megcsinálhatjátok egy rövid kis sorozatként (vinyászaként) is egyben, egymásba összefűzve, ilyen sorrendben, ahogy alább látjátok.*

*Akár megfigyelhetitek már most az érzelmekhez készült grafikákat is (fa, madarak), hogy melyiknek milyen külső tulajdonsága van. Ezeket menet közben folyamatosan használjátok nyugodtan, vegyétek elő, tegyétek a fára, amikor szó van az adott érzelemről.*

Van szomorú madár, - ***szomorú kártya***
vidám madár, - ***vidám kártya***
dühös madár, - ***dühös kártya***
büszke madár, - ***büszke kártya***
bátor madár, - ***bátor kártya***
félős madár, - ***félős kártya***
szégyenlős madár, - ***kavics kártya, ami itt most a szégyenlősség lesz***
hálás madár, - ***hálás kártya***
izgatott madár - ***izgatott kártya***
és nyugodt madár is - ***maci kártya***.

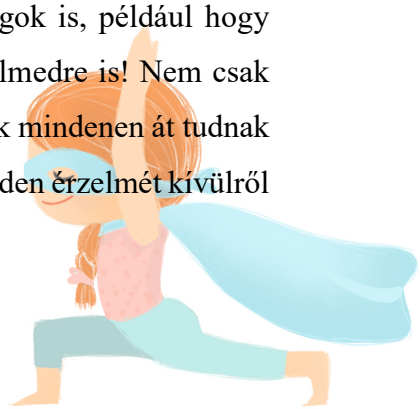
Minden jog fenntartva - Copyright Jógakaland Gyerekeknek Kft.

Sok-sok madár, sok-sok különböző érzelem. Te pedig a fa, aki hagyja, hogy leszálljanak rá. Csak figyelsz, nézed a madarakat, ahogy repkednek, te pedig csak a fa vagy - ***fa kártya ismét***. Viszont néha előfordul, hogy nem olyan könnyű csak úgy repülni hagyni a madarakat. Nem tudod csak úgy figyelni az érzelmeidet. Van olyan, hogy nem szeretnél többé csak a fa lenni, hanem azt érzed, hogy most legszívesebben te lennél az egyik madár. Vegyük csak sorra, milyen lenne, ha hagynád, hogy mindig más madár legyél.

Nézd csak ezt a szomorú madarat! Hogy lógatja az orrát, szinte a földet súrolja… Ha olyan lenne a szája, mint az embereké, az is biztosan lefelé görbülne, a szeméből pedig még lehet, hogy könny is csorogna. Próbáld csak ki te is - ***szomorú kártya***. A szomorúság egy elég gyakori érzelem. Lehetünk szomorúak kicsi, mindennapos dolgok miatt, de elönthet minket a szomorúság teljesen is, ha valami nagyon nagy dolog bánt minket. Ilyenkor gyakran megesik, hogy el is sírjuk magunkat. Ez nem baj, a könnyek segítségével könnyebben távozik belőlünk a feszültség, utána kicsit megkönnyebbülünk. Mintha a könnyek kimosnánk belőlünk a negatív érzéseket. Ezen az érzelmen sokszor nehéz felülkerekedni és bele tudunk süppedni a szomorúságba.

Ha ez történne veled, jusson eszedbe mindig, hogy te igazából nem a madár vagy, Te a fa vagy, aki kívülről látja az összes érzelmét - ***fa kártya ismét, a kéztartás a köldök előtt összeérintett tenyerekkel legyen és lefelé néző ujjakkal.*** Ilyenkor egy kicsit gondolhatsz a vidám madárra is, hátha találsz valami örömteli dolgot, ami segít kizökkenteni téged a szomorúságból! Koncentrálj erre a pozitív érzésre és sikerül megoldást találnod a nehézségekre is!

Lássuk akkor, hogy milyen is ez a vidám madár! Látod, hogy a szárnyaival milyen vidáman repked?! Nem gondolod, hogy olyan a csőre, mintha mosolyogna? :) Lehet, hogy még a nevetését is hallod! Próbáld csak ki - ***vidám kártya***! Sok mindentől lehetünk ám vidámak. Van olyan, akinek nagyon nehéz megtalálnia az életében az örömteli dolgokat. De ha te megpróbálsz minden nap valamit találni, aminek örülhetsz, hidd el sokkal jobban fogod érezni magad! Ezek lehetnek ám egészen pici vagy jelentéktelennek tűnő dolgok is, például hogy milyen jó, ha aznap süt a nap. Persze ettől még figyelhetsz a többi érzelmedre is! Nem csak akkor tudsz jól lenni, ha csak vidám dolgok járnak a fejedben, de ezek sok mindenen át tudnak segíteni. Hiszen ne feledd, te nem a madár vagy, te csak a fa vagy, aki minden érzelmét kívülről



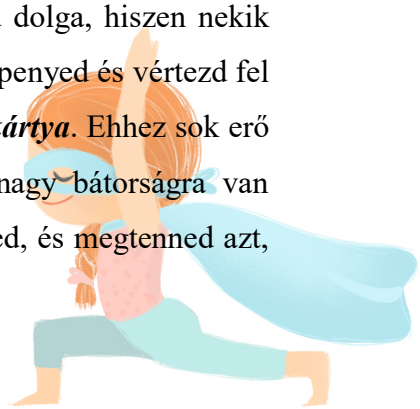
Minden jog fenntartva - Copyright Jógakaland Gyerekeknek Kft.

látja - ***fa kártya ismét, a napocska kártya kéztartásával. Szimbolizálja ez a felfelé törekvést, a pozitivitást.***

Ki tudnád találni, hogy melyik lehet a mérges madár? Gondoltam, hogy tudod! Ez a piros szín árulkodó! Jut eszedbe olyan eset, amikor te is nagyon-nagyon mérges voltál valami miatt? Ilyenkor talán még a kezed is ökölbe szorul, összeszorítod a fogad, ráncolod a homlokkod, toporzékolsz a lábaddal és lehet, hogy még az arcod is tiszta piros lesz. Vagy esetleg kiabálsz nagyot… Húúúúú, az igazán félelmetes lehet - ***dühös kártya.*** Olykor, ha engedsz ennek a késztetésnek és hagyod, hogy te legyél a mérges madár és elöntsön a düh, akkor megeshet, hogy olyat teszel vagy mondasz, amivel megbánthatsz másokat. Jusson eszedbe mindig, hogy igazából te nem a madár vagy. Te a fa vagy, aki kívülről tudja nézni az összes érzelmét - ***fa kártya, a kéztartás a köldök előtt legyen olyan formán, hogy a tenyereket egymáshoz simítjuk a köldök előtt, majd az ujjakat úgy fűzzük egybe, mintha ökölbe szorítanánk a kezünket. A könyökök kifelé nézzenek.*** Hagyhatod, hogy rászálljon az ágaira egy-egy madár vagy akár kicsit tovább is maradjon és fészket rakjon. Így ez pont elég neked. Nem kell, hogy a madár légy, hiszen így mindenkit látsz egyszerre.

Voltál már igazán büszke magadra? Biztos hallottad már ezt a mondást, hogy "Dagad a melle a büszkeségtől."! Nézd csak a büszke madarat, pont igaz rá is, még a tekintete is felfelé irányul, biztosan valami bámulatos dolgot tett! Gyere változz át egy picit te is - ***büszke kártya***. Lehet, hogy valamit nagyon jól elvégeztél, vagy keményen próbálkoztál. Mások talán meg is dícsértek, azt mondták, hogy "Ügyes vagy!" vagy "Jól csináltad!". Lehet, hogy tettél valami különlegeset akár magadnak, akár másnak. Az is elképzelhető, hogy valami újat tanultál. Viszont ne ess túlzásba! Mindig tudd, hogy te a fa vagy, nem a madár! Lehet, hogy ha engeded, hogy teljesen eluraljon az érzés, annyira nem figyelsz, hogy "orra buksz a nagy büszkeségedben". Emlékeztesd magad mindig, hogy te a fa vagy és nem a madár - ***fa kártya ismét, az angyal kártya kéztartásával. Így megvalósulhat egy erős mellkasnyitás, amely a büszkeségre emlékeztet minket.***

Bátornak lenni nem egyszerű… A szuperhősöknek nem lehet egyszerű dolga, hiszen nekik mindig bátornak kell lenni. Keresd meg te is a képzeletbeli szuperhős köpenyed és vértezd fel magad, minden jellemzővel, ami a bátrakat illeti. Próbáld is ki! - ***bátor kártya***. Ehhez sok erő kell. Elképzelhető, hogy ami neked könnyen megy, ahhoz másnak nagy bátorságra van szüksége. De fordítva is előfordulhat. De ha sikerült nagy levegőt venned, és megtenned azt,



Minden jog fenntartva - Copyright Jógakaland Gyerekeknek Kft.

amihez ennyi erőre volt szükséged, akkor utána fantasztikus érzés jár át, hogy sikerült, megcsináltad! Lehet, hogy ilyenkor még a büszkeség is átjár. Viszont ne légy túlzottan bátor, a vakmerőség nem mindig jó. Hiszen emlékszel ugye? Te a fa vagy, aki mindenféle érzelmet közel tud engedni magához, de képes azokat rendszerben tartani - ***fa kártya ismét, a bátor kártya kéztartásával.***

Szoktál félni? Ijedtél már meg valamitől nagyon? Az emberek nagyon különböző dolgoktól tudnak félni. Például a kutyáktól, a sötéttől, egy dolgozattól, attól, hogy egyedül kell hazamenni. Ami neked nem ijesztő, attól más lehet, hogy annyira retteg, hogy szinte sírva fakad. Ezt az érzelmedet rendkívül nehéz uralni és nagyon könnyű teljesen ijedt madárrá változni. Olyan erős tud lenni a félelmünk, hogy akár teljesen el is önthet minket tetőtől talpig átjár egy rossz fajta bizsergés, nagyot dobban a szíved, lehet, hogy még a szádat is nagyra tátod, kapkodsz a levegőért hirtelen szóhoz sem jutsz - ***félős kártya.*** Semmi másra nem tudsz koncentrálni, csak arra, hogy most ijedt vagy. Jusson eszedbe ilyenkor mindig, hogy te igazából nem a madár vagy. Te a fa vagy, akit hatalmas és erős gyökerei sziklaszilárdan tartanak minden kihíváskor és bátran áll akár a legnagyobb viharban is - ***fa kártya ismét, a kéztartás úgy módosuljon, hogy oldalt a test mellett tartjuk a karokat, a kezek külön-külön ökölbe vannak szorítva. Ez a kéztartás az ököl mudra, ami segít megtalálni a lelkierőt***. Lélegezz mélyet, tudatosítsd, hogy te a fe vagy és találd meg magadban azt az akár csak szikrányi kis bátorságot is, ami szükséges ahhoz, hogy ne változz teljesen ijedt madárrá.

Előfordul, hogy szégyenlős vagy? Tudod, amikor azon izgulsz, hogy mások azt gondolják, hogy nem tudsz valamit csinálni vagy hogy majd kinevetnek téged. Zavarban vagy és nem akarod, hogy mások nézzenek téged, nem akarsz mások előtt csinálni valamit. Legszívesebben elbújnál. Látod is ezt a madarat ugye, aki eltakarja magát a szárnyaival? Próbáld csak ki, hogy milyen érzés lehet ez - ***kavics kártya, ami itt most a szégyenlős érzés lesz.*** De azért tudnod kell, hogy ha hagyod, hogy ez az érzés teljesen átvegye az irányítást fölötted, akkor sok jóból is kimaradhatsz. Lehet, hogy a szégyenlősség miatt nem nyitsz mások felé, nem engeded, hogy új élmények érjenek és sok szuper dologból kimaradsz emiatt. Ne hagyd, hogy eluralkodjon rajtad a szégyenlősség, nyisd ki a szemed és szippantsd magadba a sok csodás dolgot, ami körülvesz! Légy a fa és nézz körbe - ***fa kártya ismét, a kéztartás úgy módosuljon, hogy oldalsó középtartásban legyenek kitárva a karok nyitott tenyerekkel, mint befogadásr kész testtartás.***

Minden jog fenntartva - Copyright Jógakaland Gyerekeknek Kft.

Hálásnak lenni egy olyan különleges erővel bíró érzés, ami teljesen feltölthet energiával. Figyeld csak meg a hálás kismadarat. Milyen élettel teli és boldog - ***hálás kártya.*** Próbáld meg minél gyakrabban végiggondolni azokat a dolgokat, amiért hálás lehetsz az életedben. Had fészkeljen gyakran ez a madár a fádon, meglátod, csodás dolgok történnek majd veled: boldogabb leszel és kevesebbszer fognak eluralkodni rajtad a negatív érzések. Légy a fa, akinek az egyik ágán, mindig ott fészkel a hála madara - ***fa kártya ismét, a kéztartás úgy módosuljon, hogy a mellkas előtt imatartásban tartjuk.***

Vagy mondjuk nagyon szeretnél izgatott madár lenni. Annyira vársz már egy eseményt, amire régóta készülsz. Például az egyik barátod szülinapját, vagy egy kirándulást, akár egy játszóházi kiruccanást. Nem bírsz magaddal, örömödben ugrabugrálnál, azt érzed, hogy bizsereg a gyomrod, legszívesebben tapsolnál és nevetnél egyfolytában - ***izgatott kártya***. Előfordulhat, hogy ha hagyod, hogy te legyél az izgatott madár, akkor néha izgatottságodban észre sem veszed, hogy beszéltek hozzád, lehet, hogy valaki segítséget is kért tőled, de nem hallottad meg, mert magaddal voltál elfoglalva. Jusson eszedbe ilyenkor mindig, hogy te igazából nem a madár vagy - ***fa kártya ismét, a kéztartás úgy módosuljon, hogy a köldök előtt fűzzük össze az ujjakat nyitott tenyérrel, melyeket kifelé fordítunk, így a hüvelykujjak lefelé néznek. Ez a belső erő mudrája.*** Te a fa vagy, aki akkor is talál magában egy kis nyugalmat és tud figyelni másokra is, amikor igazából már nagyon izgatott valami miatt és tűkön ül, hogy megtörténjen végre a várva várt esemény.

Nyugodj meg, mondják sokszor. Pedig ez nem is olyan egyszerű ugye? Van, hogy annyi zaj, történés és inger vesz téged körül, hogy igazán nehéz megtalálni a nyugalmat. Figyelj egy kicsit ilyenkor a nyugodt madárra, nézd milyen békés és szinte kizökkenthetetlen. Tud befelé figyelni, segít neki az is, hogy lehunyja a szemét és kizárja a külvilágot egy kicsit. Neked sikerül szerinted - ***maci kártya, ami itt most nyugodt lesz.*** Zűrös helyzetekben, stressz közben, amikor egy kis csendre lenne szükséged, próbálj meg a fa lenni, aki egy kicsit hagyja, hogy leszálljon rá a nyugodt madár és figyeld csak őt - ***fa kártya ismét, a kéztartás oldalsó középtartáson át, egy chin mudrában végződő kéztartás legyen***.

Érdekes ugye, hogy mennyi különböző madár van, ami repked körülötted. Nem egyszerű dolog olykor koncentrálni arra, hogy te csak a fa légy, sok gyakorlást igényel. Kukkerrel egyetértetek abban, hogy ez a fa itt Jógaországban egy nagyon bölcs fa és mindenképpen szeretnétek

Minden jog fenntartva - Copyright Jógakaland Gyerekeknek Kft.

hasonlítani rá, mert úgy érzitek, hogy ez segíthet nektek abban, hogy képesek legyetek kívülről megfigyelni az érzelmeiteket.
Most ideje, hogy megpihenjetek egy kicsit, így leheveredtek még egy rövid időre a fa alá a fűbe.

**Relaxáció**:

*Te is helyezkedj el kényelmesen fekve. Akár az ágyadba, de fekhetsz 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 lábfejeddel 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.*

Kukker is és te is teljes kényelemben vagytok és nagyon elégedetten fekszetek az ágyatokban. Úgy érzitek ez a nap nem is sikerülhetett volna jobban. Örömmel gondoltok arra, hogy sikerült egy kicsit jobban megismernetek az érzelemeiteket és azt, hogy mit tudtok tenni, ha egyik-másik el akarna uralkodni rajtatok.

*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. Próbálj 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.*

Minden jog fenntartva - Copyright Jógakaland Gyerekeknek Kft.

Most ideje, hogy hazatérj és elbúcsúzz egy időre Jógaországtól, hiszen máshol is várnak rád kalandok! Ne feledd, ide bármikor visszatérhetsz, ha szeretnél megnyugodni és eligazodni az érzelmek izgalmas világában!

*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 te mennyire kezeled jól az érzelmeidet? Van olyan, amelyikkel meggyűlik olykor a bajod? És esetleg olyan, amelyiket kifejezetten kedveled és örülsz, ha elönt az az érzés? Van olyan emléked, ami valamelyik érzelmeddel kapcsolatos és szívesen megosztanád? Meséld csak el!*

Csák-Iványi Réka

*gyógypedagógus, gyerekjóga oktató*

Minden jog fenntartva - Copyright Jógakaland Gyerekeknek Kft.