

Baltoni jógás kaland

Mese egy olyan napról, amikor az erdei állatoknak igazán össze kellett dolgozniuk

Téma: Az augusztusi klubanyagok igazi nagy meglepetése egy óriás társas, melynek a lényege, hogy kooperációra, együttműködésre tanítsa a gyerekeket. Reméljük, hogy ki fogjátok tudni próbálni a jóga óráitokon, de ha esetleg a foglalkozás keretein belül erre nem lenne lehetőség, akkor sem kell elkeserednetek, mert készültünk nektek a társas mellé egy témában hasonló órateranggal is. Így a gyerekek mindenképpen hallhatnak majd arról, hogy milyen fontos, hogy a másikkal együttműködve, összmunkában is tudjunk dolgozni és figyeljünk egymásra.

Szankalpa: „Indul a baltoni jógás kalandOM”

Javasolt eszközök: matrac, Mesélő jógakártyák, relaxációhoz esetleg zene vagy csengő

Testhelyzetek, amik a mesében lesznek:

kisbagoly keresztezett lábú ülésben; béka kártya, ami itt most mosómaci lesz; cica kártya, ami itt most kisegér lesz; mókus kártya, ami itt most borz lesz; kisvakond póz; nyusziugrás; kutya kártya, ami itt most sátor lesz; izgatott kártya; tó kártya, ami itt most a Balaton lesz; unikornis kártya; szörfdeszka kártya, ami itt most SUP lesz; szörfözés kártya; bicikli kártya, ami itt most vízibicikli lesz; kerge pók kártya; teleportálás kártya, ami itt most szél lesz; varázsló kártya, ami itt most viharjelző lámpa lesz; úszás kártya; erdei tündér kártya, ami itt most tavirózsa lesz; csónak kártya; bátor kártya; vitorlás kártya; autómentő kártya, ami itt most vízicsúszda lesz; forgósél kártya, ami itt most vihar lesz; gitározás kártya; csillag kártya, amit módosítva, hanyatt fekvő pozícióban vegyetek fel

Ráhangelődés

Óra ismertetése:

Bizony előfordul, hogy egy helyzetet, nehéz szituációt vagy akadályt csak akkor tudunk megoldani, legyőzni, ha a társainkkal együttműködve, egymásra figyelve tesszük ezt és összedolgozunk. Jógakaland erdejének kisállatai is ilyen helyzetbe kerültek most: muszáj közös erővel kivinniük a Balatonból a vízibicikliket, mielőtt kitör a vihar és lemegy a nap.



Beszélgető kör:

Történt már olyan veled, hogy egyedül nem tudtál megoldani valamit? Mit tettél ebben a helyzetben? Szoktál segítséget kérni másoktól? Volt már olyan, hogy csak a többiekkel együttműködve, összedolgozva tudtatok megcsinálni valamit? Ha igen, mesélj erről is egy kicsit! Milyen érzés volt? Jó másokkal együtt véghez vinni valamit? Egyedül szeretsz inkább feladatokat megoldani vagy csoportosan? Szerinted melyiknek mi az előnye?

Köszönés:

Gyere, induljunk is el Jógaországba, hogy megtudjuk, miért is kell minél hamarabb kivinni az állatoknak a vízibicikliket a partra! 😊

Jógaország, vidámság,

ez vár rád itt pajtás!

Üljünk le a matracra,

kezdődjön most a jóga!

Namaste barátom, rossz kedvünk elszálljon!

Helyezkedj el kereszttezett 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 szívod be a levegőt és ott is fújd ki. Háromszor megzengetjük közösen a jógás varázséneket, ami úgy hangzik, hogy OM. Végül pedig elmondjuk majd a mai mesénk lényegét, amit itt Jógaországban úgy hívunk, hogy szankalpa és így hangzik:

„Indul a balatoni jógás kalandOM”



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!

A nyarat a legjobb a vízparton tölteni. Szuper az idő egy kis pancsoláshoz, strandoláshoz. Jógakaland kisállatainak a Balaton a legkedveltebb helyük erre, pedig otthon az erdőben is van egy nagy tó, ahol strandolhatnak, de ők minden évben elmennek közösen nyaralni a magyar tengerhez. Mivel minden évben mennek, ezért mindenkinek van egy-egy feladata, valami, amit neki kell vinnie a nyaralásra vagy neki kell ügyelnie rá, hogy nehogy elfelejtsék megcsinálni. Vegyük csak sorra, hogy kik mennek és mivel készülnek! Röpcsi bagoly az, aki mindig jól szemügyre veszi és átellenőrzi a kisbuszt, amivel utaznak, hogy biztonságos-e és van-e minden fontos eszköz a járműben egy esetleges meghibásodás esetére - *maradj kereszttezett lábú ülésben, tégy a szemed elé az ujjaidból egy kis kukkert, így lehetsz vizsgálódó kisbagoly. Belégzésre maradj középen, kilégzésre fordulj az egyik irányba és a távozó levegővel együtt akár huhoghatsz is. Egy újabb belégzés visszahoz középre, a következő kilégzésre pedig a másik irányba fordulj és nyugodtan huhogj is. Végezd el a gyakorlatot háromszor.*

Szappanka gondoskodik arról, hogy mindenki megfelelő mennyiségű ruhát hozzon az utazásra - *béka kártya, ami itt most mosómaci lesz.* Könnyű dolga van, hiszen tudjátok, ő üzemelteti az erdő mosodáját, így szuperül tudja figyelni ezt.

Ott van Cingi és Fintor a két kiséger, akik a nassolnivalókat állítják össze az útra - *cica kártya, ami itt most kiséger lesz.* Imádnak ezzel foglalatzkodni, persze bele is falatoznak néha a dolgokba csomagolás közben.

Nem hiányozhat Hamuka, a borz sem, aki a jókedvért felelős és vidám játékokkal készül az útra - *mókus kártya, ami itt most borz lesz.*

Kukker a vakond rengeteg naptejet visz magával, mert valaki úgyis mindig otthon hagyja, így aztán ő bárkinek tud majd adni - *vedd fel a mókus póz kezdő pozícióját, nyúlj a hátad möd és kapaszkodj bele a szőnyeged/jógamatracod végébe. Belégzésre nyújtózkodj meg felefelé a két karoddal, a matracodat ne engedd el. Kilégzésre hasalj a combodra és húzd magadra a jógaszőnyegedet, mintha kisvakondként elbújnál a vakondtúrásban.*



Hopp nyuszi nagyon szeret előre eltervezni mindent. Így nem vitás, hogy ő mindig a programfelelős, aki a nyaralás minden napjára kitalál valami programot, hogy majd ne unatkozzanak - *menjetelek egy kört a teremben nyusziugrásban.*

Durmi mackó pedig igazi újdonsággal készült a többieknek, szerzett egy hatalmas napozó sátrat, amit majd vízparton tudnak felállítani, hogy mindig legyen árnyékuk - *kutya kártya, ami itt most sátor lesz.*

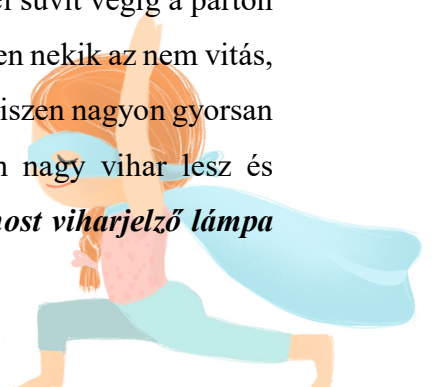
Jógás mese

Minden évben nagyon izgatottan indulnak útnak az állatok, most sem volt ez másképp - *izgatott kártya.* Ez a pár nap, amit együtt tölthetnek, mindig jól összekovácsolja őket, egyre jobb és jobb barátok lesznek tőle. Ráadásul a Balaton mellett rengeteg programlehetőség is adódik, így sosem unatkoznak, na meg ugye Hopp is felkészült - *tó kártya, ami itt most a Balaton lesz.*

A mai napra egész napos strandolás volt betervezve és nagyon jól is sikerült. Szappanka beszerzett magának egy unikornisos úszógumit, hiszen régi vágya volt már ez és egész nap azzal lubickolt a vízben - *unikornis kártya.* Többen kipróbálták, hogy milyen lehet SUP-pal menni a vízben és, hát voltak nagy esések és csobbanások, de a végére egész jól belejöttek - *szörfdeszka kártya, ami itt most SUP lesz.* A legprofibb mégis talán Hamuka volt, ő úgy nézett ki rajta, mint egy igazi szörfös - *szörfözés kártya.* A kiségek pedig vizibiciklit béreltek és bejárták vele az egész strand partját - *bicikli kártya, ami itt most vizibicikli lesz.*

Amikor visszavitték a kölcsönzőbe a biciklit még az eladóval is nagyon jóba lettek, egy kedves pók volt, aki nyolc lábával olyan ügyesen irányította a bicikliket, hogy nagyokat nézett a két kiséger - *kerge pók kártya.* A nap hátralévő részében vele beszélgettek és neki segítettek, annyira szimpatikus volt nekik. El is kélt a segítség, hiszen annyian kölcsönöztek vizibiciklit, hogy jelenleg egy sem volt már a kölcsönzőben, mert mindet kibérelték. Lassan bezár a strand, úgyhogy nem sokára biztosan vissza is hozzák a bérlők a járműveket.

Hanem egyszer csak arra lettek figyelmesek, hogy egyre erőteljesebb szél süvít végig a parton - *teleportálás kártya, ami itt most szél lesz.* Jól esett ebben a nagy melegben nekik az nem vitás, de ahogy felnéztek a viharjelző lámpára, látták, hogy ez nem tréfadolog, hiszen nagyon gyorsan és sokat villog a lámpa, ami azt jelenti, hogy itt hamarosan egészen nagy vihar lesz és mindenkinek azonnal ki kell jönni a vízből - *varázsló kártya, ami itt most viharjelző lámpa*



lesz. A pók eléggé kétségbeesett, mert látta, hogy a vízibicikli bérlők mind annyira megijedtek, hogy bent hagyták a bicikliket a vízben és inkább gyorsan kiúsztak a partra - **úszás kártya.** Bár nagyon ügyes póknak tartotta magát, de ennyire még ő sem ügyes, hogy a vihar előtt, és még mielőtt lemegy a nap, kihozza az összes biciklit a partra. Nem tudta, hogy mitévő legyen. Fintor és Cingi rögtön felajánlotta a segítségét és nem gondolkodtak sokáig, hanem gyorsan szóltak a többi erdei kis állatnak is, hogy segítsenek ők is, mert együtt biztosan nagyon hamar végezni fognak. Hopp gyorsan felmérte a terepet és kiosztotta, hogy ki hova menjen, melyik bicikliért, hogy mindenképpen összedolgozva, együttes erővel tudják megoldani ezt a nehéz helyzetet. Szappankát elküldte a tavirózsákhoz, hogy onnan hozza el az otffelejtett járművet - **erdei tündér kártya, ami itt most tavirózsa lesz.** Fintor és Cingi a stég mellől, ahol a csónakok sorakoztak kikötve, tekertek vissza egy másikkal - **csónak kártya.**

Hamuka és Kukker nagyon bátran egyedül úsztak be a bóják mellé és onnan hoztak vissza egyet-egyet - **bátor kártya.** Röpcsi merészkedett a legmesszebb, mivel ő tud repülni, így bement egészen egy lehorgonyzott vitorlás mellé, mert a szél már odáig is elsodort egy biciklit - **vitorlás kártya.** De a kisbagoly nagyon hősieesen és gyorsan visszahozta a kölcsönzőhöz. Durmi mackó és a pók sem tétlenkedett, ők a vízcicsúdzákhoz mentek és be is gyűjtötték a maradék két biciklit - **autómentő kártya, ami itt most vízcicsúszda lesz.**

Még épp időben ért vissza mindenki, mert aztán olyan erővel csapott le a vihar, hogy később már nem tudták volna összeszedni a bicikliket - **forgószél kártya, ami itt most vihar lesz.** A pók nagyon hálás volt a kisállatoknak a segítségért, mert nélkülük biztosan nem sikerült volna ebből a nehéz helyzetből kikecmeregnie. Át is hívta mindannyiukat magához estére és megvendégelte őket egy finom vacsorával.

A vacsora után kis mulatság is kerekedett még az estéből, közösen énekeltek és gitároztak az asztal körül - **gitározás kártya.** Ez az emlékezetes nap egy örök élmény volt nekik, ami megmutatta számukra, hogy közös erővel mennyi mindenre képesek lehetnek. Mire a vendégség véget ért, már az ég is kitisztult és elvonult a vihar, így a hazafelé tartó sétájukon még a csillagokat is megcsodálhatták az állatok a tiszta nyári égen - **csillag kártya, amit módosítva, hanyatt fekvő pozícióban vegyetek fel.**



Relaxáció:

Most helyezkedj el a szőnyegeden kényelmesen fekvé. 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;*
- *mozgass 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;*
- *mozgass meg egy kicsit az állkapcsodat is, hogy az is kellőképpen ellazuljon.*

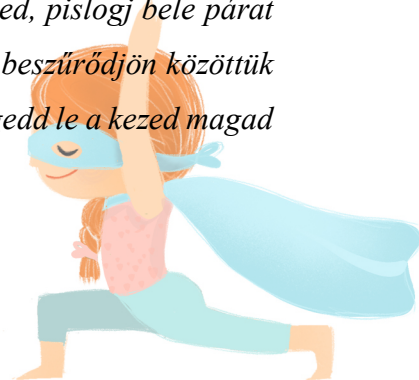
A pók és az erdei kisállatok is teljes kényelemben vannak és nagyon elégedetten fekszenek az az ágyukban. Úgy érzik ez a nap nem is sikerülhetett volna jobban, annak ellenére, hogy a végét nem így tervezték. Örömmel gondolnak arra, hogy segíthettek a póknak és hogy még azt is megmutatták, hogy képesek együttműködve, közös erővel dolgozni. Szuper érzés lehet, ugye?

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 hullámozást. 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.

Most ideje, hogy hazatérj és elbúcsúzz egy időre Jógaországtól, hiszen máshol is várnak rád kalandok! Ne feledd, ide bármikor visszatérhetsz, ha szeretnél egy jó kis kalandot átélni!

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. Nyisd ki a szemed. Megérkeztél.

Befejezés

***Összegzés:** Hogyan érezted magad az órán? Volt olyan gyakorlat, testhelyzet, ami nagyon tetszett? Mit gondolsz a póknak sikerült volna egyedül megoldani ezt a helyzetet? Te csináltál volna másként valamit az állatok helyében? Neked kik azok a barátaid, akikre mindig számíthatsz? Mit gondolsz velük tudnál ilyen jól együttműködni, mint ahogyan a kisállatok tették a mesében?*

Jutalom:

Csák-Iványi Réka
gyógypedagógus, gyerekjoga oktató

