

Nyári emlékek

Interaktív mese, amelyben a gyerekek is tevékenyen részt vesznek és ők válogathatják hozzá a kártyákat, azaz az adott ászanákat

Téma: A klubanyagok között találtok majd egy nagyon édes meglepetést is, amit ha elkészítetek közösen a gyerekekkel, akkor ilyen kedves formába öltve gondolhatjátok végig a számotokra fontos nyári emlékeket. Alkalmas lehet ez egy szuper beszélgetés megkezdéséhez, vagy csak egy nyár végi - őszi eleji újrakezdő órához is. Ehhez készítettünk nektek egy óratervet is, ami reflektál a játéokra. Különlegessége, hogy interaktív, és a gyermekek tudják benne alakítani a szálakat, ők válogatják majd össze hozzá a kártyákat. A nyári emlékeket kell felidézni és sorra venni hozzá. Jó mulatást! :)

Szankalpa: „Készül a nyári fotóalbumOM!”

Javasolt eszközök: matrac, 4 évszak jógakártyái, Mesélő jógakártyák, relaxációhoz esetleg zene vagy csengő

Testhelyzetek, amik a mesében lesznek:

bemelegítés keresztezett- és nyújtott lábú ülésben; kavics kártya, ami itt most jégkocka lesz; pillangó kártya, ami itt most fotóalbum lesz; valamint a gyerekek által kiválasztott ászanák

Ráhangelődés

Óra ismertetése:

Jógakaland erdejének kis lakói közös fotóalbumot készítenek, amelybe mindannyian tesznek képeket a nyarukról. Kukker izgalmas ötlettel rukkolt elő, hogy hogyan tudnák ezt úgy elkészíteni, hogy különleges legyen. Különféle nyári témákat találtak ki együtt és mindenki felidézett magában egy-egy emléket ehhez kapcsolódóan, majd előkutatott egy képet hozzá a nyáron készültek közül. Biztosan nagyon változatos lett!

Beszélgető kör:

Ti meg szoktátok örökíteni a családotokkal a különböző programokat? Mivel készítenek képeket? Van esetleg régi, hagyományos fényképezők? Hogyan tároljátok ezeket a fotókat? Van esetleg albumotok, amibe előhívva vagy kinyomtatva is bele tudjátok



tenni? Te mit szeretsz jobban? Képernyőn keresztül nézegetni a képeket vagy szereted kézbe fogni és kinyomtatott, előhívott formában megnézni?

Köszönés:

Gyere, induljunk is el Jógaországba, hogy te is részese lehess egy izgalmas fotóalbum összeállításának! 😊

*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 gerincet, 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:

„Készül a nyári fotóalbumOM!”

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!

Jógakaland erdejének kis lakói minden évszakot azzal zárnak, hogy egy közös fotóalbumot készítenek az emlékezetesebb pillanatokról. Egy kalandos nyár végén sem lehet ez másképp.

Most Kukker a felelőse, így nála gyűlnek össze. A vakond lelkesen készül a találkozóra, mert nem csak finom limonádéval akarja várni őket, hanem egy új ötletet is szeretne felvezetni.

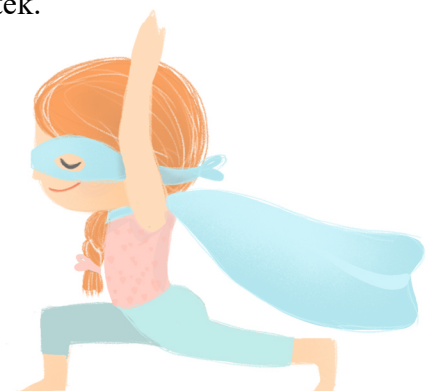


Gyertek lessünk be hozzá, hogy hogyan is készül a hűsítő ital. Először is összekészíti a hozzávalókat és egy nagy kancsót, amibe kerül az innivaló.

Felnyúl a polcra, és leveszi a kancsót - *maradj kereszttezett lábú ülésben, belégzésre nyújtózz fel mindkét kézzel magastartásba, majd kilégzésre engedd le a karjaidat. Végezd el a gyakorlatot háromszor.* Az egyik oldalsó polcra leveszi citromot - *maradj kereszttezett lábú ülésben, belégzésre nyújtózz fel mindkét kézzel magastartásba, majd kilégzésre dőlj el jobbra. Jobb tenyereddel támaszkodhatsz a földön, bal karod nyújtózzon el hosszan a füled mellett.* A másik oldalsó polcra leveszi a cukrot is - *maradj kereszttezett lábú ülésben, belégzésre nyújtózz fel mindkét kézzel magastartásba, majd kilégzésre dőlj el balra. Bal tenyereddel támaszkodhatsz a földön, jobb karod nyújtózzon el hosszan a füled mellett.* Beleteszi a cukrot a kancsóba, kettévágja a citromot, majd mindkét felet jól kifacsarja és a levét ráönti a cukorra - *helyezkedj el nyújtott lábú ülésben, ügyelj a gerinced egyenesítésére, a lábfejek pipáljanak. Húzd fel a bal lábadat talpra, majd emeld át a talpad a jobb térded fölé és a túloldalon tedd le a talajra. Belégzésre nyújtózz meg magastartásban a két karoddal a füled mellett, kilégzésre jobb karoddal kapaszkodj meg a felé húzott bal térdedben, csavard a gerinced és nézz a vállad fölé a hátad mögé. A bal tenyereddel támaszkodhatsz a talajon a hátad mögött. Belégzésre fordulj vissza, nyújtsd ki a lábad és nyújtózz meg magastartásban a karjaiddal, majd kilégzésre végezd el a csavarást a másik irányba is.*

Ezután Kukker enged a kancsóba jó hideg vizet és az egészet jól összekeveri egy nagy kanállal - *helyezkedj el nyújtott lábú ülésben, majd nyisd nagy terpeszbe a lábaidat, akár csak a tó kártyán szereplő ásanánál. Tégy úgy, mintha egy nagy kanalat fognál a kezekben, majd nagy köröket leírva, előre és hátra döntve a törzsed, kavard meg a limonádét. Mindkét irányba végezz 3-3 kört.*

Végül Kukker kikészítette a poharakat az asztalra és mindegyikbe tett egy-egy fém szívószálat, amikre különböző színű masnikat is kötött, hogy meg tudják különböztetni majd az állatok, hogy melyik kié, illetve rakott bele jégkockákat, hogy minél hidegebb legyen az üdítő - ***kavics kártya, ami itt most jégkocka lesz.*** A vendégek hamarosan meg is érkeztek.



Jógás mese

Kukker mindenkit megkínált, majd előkészítette a hatalmas fotóalbumot, amit beszerzett a nyári emlékek összegyűjtéséhez. A többieknek nagyon tetszett ez az album, szép nagy volt, gyorsan bele is lapozgattak, bár még ugye üres volt - ***pillangó kártya, ami itt most fotóalbum lesz.***

Ezután a vakond elővezette az újító ötletét. Az gondolta ki, hogy most nem úgy rendeznék el a képeket, ahogyan az összes korábbi összeállításban, hogy minden kisállat kap egy-egy oldalt, ahova a kedvenc emlékeit beragaszthatja, hanem témák és kalandok szerint alakítanák az oldalakat. Az adott témákhoz pedig mindenki hozna egy-egy képet. Így minden oldal nagyon színes és változatos lehetne. A többiek odáig voltak ezért az ötletért és elkezdtek lelkesen gyűjtögetni, hogy milyen témákat lehetne meghatározni. Mikor ezekben megállapodtak, mindenki kiválogatta a saját képeit és kezdődhetett az élménymegosztás és a ragasztgatás.

Most ti is gyűjtsétek össze a saját nyári emlékeiteket az alább felsorolt témakörök szerint. Minden gyermek válasszon egy-egy jógapózt a Mesélő jógakártyák vagy akár a 4 évszak jógakártyái közül is. Hagyd, hogy szabadon fantáziáljanak, engedjék el a képzeletüket. Nem kötelező a kártyán szereplő képhez ragaszkodniuk, kitalálhatnak más funkciót is neki (pl.: vidám kártya - kosár) A lényeg, hogy az adott témakörön belül, a választott jógapózt mindannyian végezzétek el minden egyes gyermeknél, és az éppen soron következő gyermek ossza is meg veletek a témakörhöz kapcsolódó emlékét. Nem baj, ha több gyermeknek ugyanarra a kártyára esne a választása, akkor vegyétek fel többször az adott ászanát. Természetesen kezeljétek rugalmasan a témaköröket. Felhasználhattok kevesebbet is a felsoroltaknál, de ki is egészíthetitek vagy át is variálhatjátok nyugodtan az itt találhatóakat.

Témakörök

1. A legjobb vízhez kapcsolódó emlékem a nyárról.
2. A legviccesebb dolog, ami történt velem a nyáron.
3. A legkedvesebb természetközeli nyári kalandom.
4. Egy újdonság, amiben részem volt a nyár során (pl.: új helyen jártam, új barátot szereztem, új könyvet olvastam, stb.)
5. A legmókásabb állatokkal kapcsolatos emlékem.



6. Egy varázslatos dolog, ami velem történt.
7. A legfinomabb dolog, amit ettem a nyáron.
8. Egy szuper kaland, amiben részem volt.
9. Egy utazáshoz, járművekhez kapcsolódó emlékem.
10. Egy olyan emlékem, amihez valami nagyon intenzív érzélem kapcsolódott (akár pozitív, akár negatív).

Jógakaland erdejében egy csodás új fotóalbum került az állatok polcára. Nagy örömmel készítették el és jó érzéssel lapozgatták mindannyian. Örömmel gondolnak arra, hogy milyen jó lesz ezt elővenniük és felidézni ezeket a csodás pillanatokot.

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.*

Az erdei kisállatok is teljes kényelemben vannak és nagyon elégedetten fekszenek az az ágyukban. Úgy érzik, hogy csodás emlékeket gyűjtöttek össze és osztottak meg egymással. Örömmel gondolnak arra, hogy ezt az albumot később is bármikor elővehetik és felidézhetik a vidám pillanatokot.

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.

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 kezéd magad mellé. Támaszkodj meg a földön és told fel magad kereszttezett 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

