

Bátorságpróba

Mese Halloween-re

(kisiskolás kortól)

Téma: Az novemberi klubanyagok témája most lazább, könnyebben emészthető, mint az ezt megelőzőek. A téma a Halloween, ami pár éve már itthon is megrendezésre kerül gyermekesek körében. Ehhez írtunk nektek egy aranyos kis mesét, amelyben Jógakaland erdejének állatai egy bátorságpróbán vesznek részt. Mi lehetne a bátorságunk legnagyobb fokmérője gyerekként, minthogy a sötétben mennyire merünk egyedül lenni? ☺

Ha van lehetőségetek, akkor sötétítsetek be a teremben, ahol az órát tartjátok, hiszen ezek a cuki kis Halloween-i Jógakártyák akkor lesznek igazán izgalmasak, ha alulról megvilágítjátok akár egy zseblámpával. Készülhettek kis hangulatvilágítással is, mécsesekkel, hogy minél sejtelmesebb legyen a hangulat. Sőt még akár beöltözős jógabuli is kerekedhet az egészből, ha előre jelzitek a gyerekeknek, hogy készüljenek jelmezzel.

Szankalpa: „Ma este összeszedem minden bátorságOM!”

Javasolt eszközök: matrac, Halloween-i jógakártyák, zseblámpa, Mesélő jógakártyák, relaxációhoz esetleg zene vagy csengő

Testhelyzetek, amik a mesében lesznek:

bemelegítés; kúszás; ugrás; kavics kártya; hegymászás kártya; séta magas térdemeléssel; hold kártya; fa kártya; papagáj kártya ; elvarázsolt fa kártya ; kastély kártya; zombi kártya álljatok egymás mögé egy sorba kis terpeszben, kicsit hajoljatok előre és a lábatok között nyúljatok hátra az egyik kezetekkel. A másik kezetekkel a társatok hátra nyújtott kezét fogjátok meg, így kapaszkodjatok össze. Ebben a láncban menjetek egy kört a teremben, mintha menekülnétek a zombi elöl.; pókháló kártya; pók kártya; vonat kártya; varázsüst kártya; boszorkány kártya; boszorkány sapka kártya; ; cica kártya ; csontváz kártya; denevér kártya; múmia kártya; szellemlégzés kártya; tök kártya

Ráhangelődés

Óra ismertetése:

Jógakaland erdejének kis lakói Halloween alkalmából bátorságpróbát rendeznek egymás között az erdő szélén található elhagyatott kastélyban. Vajon ki lesz a győztes



és ki mer végigmenni rajta? Reméljük mindenki ép bőrrel megússza ezt a kalandos estét. ☺

Beszélgető kör:

Hallottál már a Halloween-ről? Szerinted miről szól? Mi történik ilyenkor? Voltál már esetleg Halloween-i buliban? Minek öltöztél akkor? Voltak félelmetes jelmezek? Te félsz esetleg valamitől? Mitől? Meséj erről egy kicsit! Vettél már részt bátorságpróbán? Milyen volt?

Köszönés:

Gyere, induljunk is el Jógaországba, hogy te is részese lehess ennek az izgalmas bátorságpróbának!

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 gerincet, 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 elmondjuk majd a mai mesénk lényegét, amit itt Jógaországban úgy hívunk, hogy szankalpa és így hangzik:

„Ma este összeszedem minden bátorságOM!”

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 kezéd, kezdődhet a nagy kaland!

Nagyon nagy a készülődés Jógakaland erdejében. Az állatok a Halloween-re készülődnek. Mindenki csinosítja a kis házát, hogy megfelelő hangulatot teremtsen az esti sétához, amikor tóklámpásokkal végigjárják az összes házat és édességet gyűjtenek.



Na de nézzünk csak körbe, hogy hogyan is néz ki így feldíszítve az erdő!

Szép lámpásokat akasztottak fel a fákra és a házakra is. Biztosan jó magasra kellett hozzá nyújtózni! - *egyenes állásban egy mély belégzéssel egyidejűleg emeljétek magastartásba párhuzamosan a karjaitokat és nyújtózzatok meg. Kilégzésre engedjétek vissza. Ismételjétek meg a gyakorlatot háromszor.*

Nahát! Még ennél magasabban is vanna díszek! Színes füzérek csinosítják a fák ágait és a teraszok, tornácok korlátját! - *menjétek egy kört a teremben lábujjhegyen járva.*

Kedves kis táblácskák is ki vannak helyezve, leszúrva a földbe a házak elé, amelyekre vicces dolgok vannak írva. Például, hogy “Csokit vagy csalunk!”. Biztosan jó erősen kellett beszúrni a földbe! - *menjétek egy kört a teremben a sarkatokon járva, ez jelképezi majd azt, hogy beleszúrjátok a földbe a táblákat.*

Jaj, de cuki! Még kis tökből faragott szobrok is vannak a házak előtt, mintha kertitörpék lennének. Guggoljunk csak le, nézzük meg ezeket is! - *menjétek egy kört a teremben guggolva.* Huhúúú még szellemek is látni, és nézzétek csak hogy pörögnek körbe, ha fújja őket a szél. Elég vicces! - *álljatok terpeszállásba, tegyétek csípőre a kezeteket és végezzetek törzskörzéseket 3-at, 3-at mindkét irányba, mintha titeket is fújna a szél.*

De csodás fénye van a gyertyáknak az ablakokban. A kis lángjaik olyan izgalmasan lobognak egyik és másik irányba is. - *maradjatok terpeszállásban és végezzetek törzshajlításokat jobbra és balra, mintha a gyertya lángja lennétek.*

Hahahaha! Ez pedig már tényleg nagyon mókás, oda nézzetek! Mindenféle felfújható szélemberek, az utak mentén, mint a benzinkutak előtt, de viccesen mozognak! Próbáljuk ki mi is - *maradjatok terpeszállásban, a jobb térdeteket emeljétek fel és húzzátok keresztbe, érintsétek össze a bal könyökötökkel. Majd emeljétek a bal térdeteket a jobb könyökötökhöz. Ismételjétek meg a gyakorlatot háromszor.*

Mindeközben pedig csupa vidámság mindenhol, hiszen már el is kezdődött a nagy körmenet, amikor is a lámpásokkal világítva édességet gyűjtenek a kisállatok. Annyira szuper ez a hangulat.

Jógás mese



Amikor mindenki jól megszédte magát mindenféle finomsággal, akkor a kis teli kosaraikkal összegyűlnek, hogy megosszák egymás között az élményeket. A nagy beszélgetés közepette felvetődik egy kérdés:

- Nincs kedvetek még játszani valamit közösen? Én nem szeretnék még hazamenni! - mondta Hopp nyuszi.
- Dehogynem, nekem van is ötletem! - lelkesedett Hamuka. Képzeljétek az erdő szélén van egy kastély, ami a legenda szerint Halloween estéjén egy elvarázsolt kastéllyá változik. Állítólag aki végig tud menni rajta és be mer nyitni az összes szobába, az soha többet nem fog félni semmitől. Régóta tervezem, hogy odamegyek, de így sokkal izgalmasabb lenne, ha egy versenyt hirdetnénk belőle. Sőt még akár az édességeket is felrakhatnánk tétnek. Aki a legbátrabb lesz, megnyerheti az összes édességet.

Az állatok egy része eleinte vonakodott, főleg Fintor és Cingi, a két kiséger, hiszen kinek van kedve önszántából bemenni egy félelmetes kastélyba, te jó ég.... De a rengeteg édesség mindenkit meggyőzött. Gondoljatok bele, egy egész évre elegendőt lehetne nyerni!

Neki is indultak és keresztül mentek az erdőn, hogy odaérjenek a kastélyhoz.

**Megjegyzés az oktatóknak:*

Itt ha van lehetőségetek, akkor nyugodtan állítsatok össze egy rövid akadálypályát különböző állomásokkal, 4-5 különböző résszel, amin végig kell menni a gyermekeknek, hogy "odaérkezzenek" a kastélyhoz, amelyekhez különböző eszközöket használtok, pl. szenzoros szőnyeget.

Ha erre nincs lehetőségetek, akkor a következő feladatokat kell végrehajtani a gyerekeknek, ahhoz hogy keresztül jussanak az erdőn:

1. **Kúszzanak** végig egy kijelölt szakaszán a teremnek, hogy átérjete az erdő nagy bozótosán. Amíg egy valaki kúszik, addig a többiek egymás mellett álljanak lefelé néző kutyapózban egy alagutat formálva ezáltal. Az éppen kúszónak ez alatt kell átmennie.
2. **Ugrálatok** lapulevélről lapulevéltre, hogy keresztül jussatok az erdő nagy tavnán. A gyermekek helyezkedjenek el egymás mögött **kavics pózban** és mindig egy valaki ugráljon végig úgy, hogy terpeszállásba helyezkedik és a többiek hátán támaszkodva óvatosan végigugrál a soron. A sor elejére érve ő is kavics pózba helyezkedik és jöhet is a következő gyermek ugrálni.
3. **Másszátok meg az erdő legmagasabb hegyét: hegymászás kártya.**
4. **Végül pedig menjete egy kört a teremben magas térdemeléssel, hogy átlépjete a hatalmas köveket, ami ezen a sziklás részén van az erdőnek.**



A hold egész éjjel nagyon sejtelmesen világított és ezzel csak egyre nőtt a kis állatokban a félelem - **hold kártya a Halloween-i jógakártyákból**. De mindenki erőt vett magán és mentek eltökélten a kastély irányába.

Hirtelen furcsa fák övezte részhez értek, melyek mögött már ott sejlett a kastély sötét körvonala - **fa kártya a Mesélő Jógakártyákból**. Röpcsi felajánlotta, hogy gyorsan felrepül, megnézi merre kéne tovább menniük, hogy minél rövidebb úton odaérjenek - **papagáj kártya a Mesélő Jógakártyákból, ami itt most repülés lesz**. Micsoda önfeláldozó tett a részéről, hiszen nem is szeret repülni!

De pár perccel később, már csak azt hallották az állatok, hogy szegény Röpcsi jajveszékelve kezdett el hazafelé repülni, mert ezek a fák elvarázsolt fák voltak és össze-vissza forogtak, pörögtek, alig tudott kiszabadulni az ágaik közül - **elvarázsolt fa kártya a Halloween-i Jógakártyákból**.

Mi tévők legyenek most? Gyors kupaktanács után úgy döntenek, hogy együtt marad a csapat és haladnak tovább, hiszen még be sem mentek a kastélyba, nem adhatják fel ilyen könnyen. Meg is érkeztek a kastélyhoz, ami valóban elég félelmetesen nézett ki már kívülről is... - **kastély kártya a Halloween-i jógakártyákból**. Furcsa zajok szűrődtek ki bentről és nagyon nagyon sötét volt. De nincs mit tenni, muszáj bemenni, hiszen a tét a legtöbb csoki a világon! A hideg rázta a kisállatokat, hiszen bent a kastély udvarán egy olyan részen kellett keresztül haladniuk, amit sírkövek öveztek két oldalról. Nem szívesen sétáltak ott. Jogos volt a félelmük, mert egyszer csak az egyik sírkő mögül egy zombi bukkant elő - **zombi kártya a Halloween-i jógakártyákból**. *Ebbe a pózba most a lefelé néző kutya pózból menjetek bele, hiszen ez volt az előző. Lassan lépegessetek a kezeitek felé a lábaitokkal, mintha zombik sétálnának. Majd maradjatok lehajolva, lépegessetek egy kicsit zombiként a teremben, végül szép lassan gördüljete fel csigolyáról csigolyára.*

Kukker annyira megijedt, hogy nem gondolkozott tovább és elkezdett alagutat ásni lefelé, hogy minél hamarabb elmenekülhessen a zombi elől és visszajusson a biztonságos kis föld alatti fészkébe. A többiek összekapaszkodva szaladtak és fejvesztve menekültek a zombi elől - *álljatok egymás mögé egy sorba kis terpeszben, kicsit hajoljatok előre és a lábatok között nyiljatok hátra az egyik kezetekkel. A másik kezetekkel a társatok hátra nyújtott kezét fogjátok meg, így kapaszkodjatok össze. Ebben a láncban menjetek egy kört a teremben, mintha menekülnétek a zombi elől.*

Kisvártatva odaértek a bejáráthoz. Kinyitották a nagy kaput és elindultak befelé. Hirtelen egy halk sikoly hagyta el valaki száját:



- Juj, én biztos, hogy nem megyek tovább! Tiszta pókháló lett a hajam és a űruhám is, ez borzasztó! Istenem, hogy lehet egy hely ennyire koszos és félelmetes??? - sopánkodott Szappanka és rögtön hátat fordított az egész csapatnak és szaladt haza. - **pókháló kártya a Halloween-i jógakártyákból.**

Fintor és Cingi a szívük mélyén egyetértettek vele, de erőt vettek magukon és mentek tovább. Mázlijuk volt, hiszen ők nem lettek pókhálósak, mert Szappanka mögött lopakodtak pont. A csapat együtt haladt tovább a nyikorgó lépcsőkön a sejtelmes szobák felé. Alig értek fel az első emelet folyosójára máris újabb kiáltás hagyta el valaki száját.

- Neeeeeee, csak pókokat neeeeeeeee! A legrosszabb rémálmom, te jó ég! - és Hopp nyuszinak nyoma sem volt hirtelen, olyan gyorsan szaladt ki a kastélyból.

A folyosón pedig valóban ott szaladgáltak a pókok. Való igaz, hogy elég félelmetesek voltak, mert nem kis icipici cukiságok rohagáltak mindenfelé, hanem NAGYOK! NAGYON NAGYOK - **pók kártya a Halloween-i jógakártyákból.** Na nehogy azt gondoljátok, hogy a többiek nem rettentek meg, csak ők szemfülesebbek voltak, mint Hopp és észrevették, hogy a folyosó jobb oldalán ott van egy kis minivasút, amivel menekülőre foghatják és sietve lehagyhatják a pókokat. Milyen szerencse, hogy ez egy elvarázsolt kastély, aminek még saját kisvasútja is van, ugye?! - **vonat kártya a Mesélő jógakártyákból.**

Szegények azt hitték fellelegezhetnek, mikor kiszálltak a vonatból. De Szigor Tibor, aki mindent kiszagol, megkérdezte a kastélyban maradt maroknyi kis csapatot:

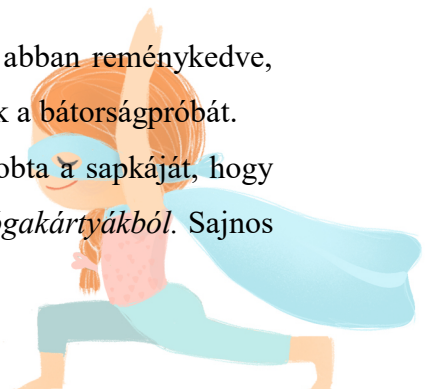
- Ti érzitek ezt a furcsa szagot? Mi lehet ez?

Gyorsan körbenéztek és egy nyitott ajtón át pont beláttak az egyik szobába, ahol egy hatalmas üstben gőzölgött, sőt inkább fortyogott valami - **varázsüst kártya a Halloween-i jógakártyákból.** Valahogy sejtették, hogy ez nem jelenthet jót... Beljebb merészkedtek a szobába és bizony kiderült, hogy nincsenek egyedül. Egy boszorkány vigyorgott ott az üst mellett és kavargatott valamiféle a varázslevet - **boszorkány kártya a Halloween-i jógakártyákból.**

Az állatok nem merték megszólítani, de igazából nem is kellett, mert magától mondta nekik a következőket:

- Na ki lesz az a bátor, aki beleiszik a varázsfőzetbe? - harsány kacagása nem nyugtatta meg az állatokat...

Úgyhogy mint akik meg sem hallották szaladtak tovább a kastélyban, abban reménykedve, hogy most már lassan sikerül megtalálniuk a hátsó kijáratot és megnyerik a bátorságpróbát. De nem volt olyan könnyű ám menekülni a banya elől, mert utánuk dobta a sapkáját, hogy hátha azzal akadályozni tudja őket - **boszorkány sapka a Halloween-i jógakártyákból.** Sajnos



a terve sikerrel járt, mert szegény kisegerek beszorultak a sapka alá. Ugyan együttes erővel nagy nehezen kikászálódtak a sapka alól, de megpróbáltatásaik itt nem értek véget, mert ekkor meg szembe találták magukat a boszorka cicájával, aki mérgesen rájuk fújt - **cica kártya a Halloween-i Jógakártyákból**. Nem is merték tovább folytatni a próbát, ez túl sok volt nekik és gyorsan hazaszaladtak inkább ők is.

Már csak hárman voltak versenyben: Hamuka, Durmi és Szigor Tibor. Úgy tűnik, hogy őket semmi nem tántoríthatja el a győzelemtől. Az első emelet folyosójának végén egy nagy szekrényt találtak, amire hatalmas betűkkel volt felfestve pirossal, hogy

“Légy bátor és gyere erre, hamarabb jutsz ki a fényre!”

Szegény Szigor Tibor nem látott át a szitán, hogy ez biztosan csapda és kinyitotta a szekrényajtót. Egy csontváz lépett ki belőle, amitől annyira megijedt a farkas, hogy fejvesztve menekült ki a kastélyból - **csontváz kártya a Halloween-i Jógakártyákból**.

Durmi és Hamuka settenkedve léptek be a szekrény melletti lépcsőfordulóba, ahol egy nagy csapat denevér várta őket, de a két versenyben maradt állatot kemény fából faragták, nem rettentek csak úgy meg tőlük - **denevér kártya a Halloween-i Jógakártyákból**. Bátran állták a sarat és a legnagyobb nyugalomban sétáltak keresztül a denevérrajon.

A lépcsőforduló után egy nagy teremben találták magukat, ahol sok díszes szarkofág között kellett elsétálniuk, hogy közelebb kerüljenek a hátsó kijáratához. Gyanakodtak ugyan, hogy biztosan itt is vár rájuk valami félelmetes, de erre nem számítottak. Ahogy haladtak előre a szarkofágok között, mindegyik kinyílt sorra és egy-egy múmia lépett ki belőle - **múmia kártya a Halloween-i Jógakártyákból**. Szegény Durmi nem bírta ezt tovább és feladta a küzdelmet. Hazaszaladt a többiekhez, vissza a biztonságos erdőrészebe.

Hamuka meglepetten nézett körül, hogy úgy néz ki, egyedül maradt versenyben. Nagyon örült, hogy minden esélye megvan a nyeresre, de tudta, hogy nem ihat előre a medve bőrére, mert még nem jutott ki a kastélyból. Biztosan vár még rá valami iszonyú félelmetes, amin túl kell esnie, hogy elnyerhesse méltó jutalmát.

A célegyenesbe került és már látta is a kijáratot, de egy hatalmas szellem állta útját, aki félelmetes hangokat adott ki. Hamuka térde megremegett és már-már hátat fordított, hogy kirohanjon, de megőrizte a lélekjelenlétét és a legjobb dolgot tette, ami csak eszébe juthatott. Arra gondolt, hogy a szellem ellen fordítja fegyverét és ő próbálja majd megijeszteni. Fogta magát és elkezdett huhogni, mintha ő maga is egy szellem lenne - **szellemlégzés kártya a Halloween-i Jógakártyákból**. A légzőgyakorlatot úgy végezzétek, mintha a Mesélő Jógakártyák



dühös légzőgyakorlatát csinálnátok, csak kilégzésre ne kiabáljatok, mint egy oroszlán, hanem hahogjatok, mint egy szellem. ☺☺

A trükkje bevált és képzeljétek úgy megijesztette a szellemet, hogy az elmenekült. Hamuka pedig a verseny nyerteseként, nyugodtan kísétálhatott a hátsó kijáratán a kastélynak.

A borz nagyon boldog volt, hogy sikerrel teljesítette a bátorság próbát, álmában sem gondolta volna, hogy sikerülni fog. És a legenda igaznak bizonyult, hiszen tényleg úgy érezte, hogy most már semmitől nem fog megrettenni soha. Bizonyítékul, hogy teljesítette a próbát, elhozta azt a faragott Halloween-i tököt, ami a kastély hátsó kijáratára mellett díszelgett. Így majd biztosan elhiszik a többiek is, hogy sikeresen kijutott az elvarázsolt helyről - **tök kártya a Halloween-i Jógakártyákból.**

Az erdőlakók hatalmas tapsal fogadták Hamukát és már előre kikészítették az összes édességet, hiszen nem vitás, hogy a borzot illeti az egész kupac. Hamuka nagyon örült és büszkén mutogatta a többieknek a trófeaként elhozott tököt. Végül mégis csak vidáman zárták az estét, mert tudták, hogy szerencsájukra csak az évnek egyetlenegy napján változik át ilyen kísérteties helyé a kastély és azon már túl is vannak.

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 öködbe a kezéd, majd lazítsd el az ujjaidat;*
- *grimaszolj az arcoddal – ráncold a homlokod, szorítsd össze a szádat, húzd fel az orrod, majd lazíts el mindent;*
- *mozgass meg egy kicsit az állkapcsodat is, hogy az is kellőképpen ellazuljon.*

A kisállatok is mind hazaértek már és teljes kényelemben, megnyugodva fekszenek az ágyukban. Tudják, hogy itt már biztonságban vannak és semmitől sem kell tartaniuk. Rádásul az erdő legbátrabb állata is köztük van és velük lakik, úgyhogy teljes biztonságban vannak. Még némi öröm is elfogja őket, hiszen bár nem mindenki tudta teljesíteni a bátorságpróbát, de megpróbálni mindannyian megpróbálták és ez nagy szó.



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.

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 keresztezett lábú ülésbe. Nyisd ki a szemed. Megérkeztél.

Befejezés

Összegzés: *Hogyan érezted magad az órán? Volt olyan gyakorlat, testhelyzet, ami nagyon tetszett? Mit gondolsz te végig mertél volna menni az elvarázsolt kastélyon? Hol féltél volna a legjobban? Van olyan dolog, amit ha át kellett volna ott élned, akkor nagyon megijedtél volna? Mesélj erről egy kicsit!*

Jutalom:

Csák-Iványi Réka
gyógypedagógus, gyerekjóga oktató

