

# JÓGAKALAND BETEGSÉG VERS

Rövid flow gyakorlat egy versre, melynek témája a betegség



# JÓGAKALAND

## BETEGSÉG VERS



Beteg vagyok, nagy a baj gyötör engem a láz,  
köhögésemtől pedig már zeng az egész ház!



Anyukám vigasztal, sokat simogatja a fejem,  
azt mondja nyugodjak meg, minden rendben lesz velem.



Teát készít, sok-sok mézzel, s közben mesél róla,  
hogy van egy varázserő, ami működik bennem régóta.



"Ha arra gondolsz, hogy jobban vagy, bizony teljesül az álmod,  
Hidd el nekem gyorsan meggyógyulsz, majd meglátod!



A doktornéninél is ügyes leszel, csak a torkodat nézi,  
Olyan kedves, hogy ha félsz egy kicsit, ő azt is megérti!



Hamar megerősödsz, és lassan az ágyból is kikelhetsz,  
büszke vagyok rád, hogy ilyen okosan viselkedsz!"



„Jajj de jó, hogy jobban vagyok, s egyre csak erősödök,  
a betegségtől jó sok időre én most el is köszönök!



Reggelre már semmi bajom, a napocska is süt engem,  
anyának igaza volt, bizony varázserő lakozik bennem!"

\*megjegyzés az oktatóknak: A gyakorlatsorból két kört végezzetek el egymás után. Annál a póznál, ahol először az egyik, majd a másik oldalra kell elvégezni a gyakorlatot (unikornis), ott kezdjétek először a bal oldallal.