A természettel való kapcsolódás

Mesés vers a Föld napjához kapcsolódóan arról, hogy mennyire fontos a föld szeretete

**Megjegyzés:A gyakorlatsorból két kört végezzetek el egymás után. Azoknál a pózoknál, ahol először az egyik, majd a másik oldalra kell elvégezni a gyakorlatot (fa, kampós autó, szivárvány, grimasz TV) ott kezdjetek először a jobb oldallal.*

Vers sorai	***Jógás testhelyzet***
Próbáltad már elképzelni, milyen a Föld messziről?	***Shavászana*** *(Feküdj hanyatt a matracodon. Hunyd le a szemed. A kezed felfelé fordított tenyérrel nyújtsd ki a tested mellett. A lábaid legyenek kis terpeszben, hagyd hogy a lábfejeid kifelé billenjenek. Érezd, hogy az egész tested ellazul. Légzésed könnyű és természetes, az idegrendszered lassan megpihen.)*
Hogyan nézhet ki onnan a távoli űrből?	***Félős kártya****, itt most a Föld bolygó lesz.*
Egy nagy rendszer része ez a kicsi kék bolygó, hol középpontban a Nap van, mint egy uralkodó.	***Napocska kártya***
Ehhez képest mily parányi és picike az ember, sokszor mégis azt gondolja ő az egész rendszer…	***Vulkán kártya****, ami itt most leguggolva a kicsinységünket szimbolizálja, felállva pedig azt, hogy olykor milyen nagynak hisszük magunkat.*
Te is csak a része vagy ennek a nagy egésznek, tiszteld hát és hallgasd mit mond neked a természet.	***Hold kártya****, ami itt most az lesz, hogy jobbra-balra dőlve hallgatjuk, hogy mit mond a természet.*
Mennyit kaphatunk tőle, becsüljük is meg hát! Nem csak ami nekünk számít, hanem a füvet, bokrot és fát!	***Fa kártya***
Gondolj bele, víz nélkül mi lenne az élet?	***Tó kártya****, ami itt most a víz lesz.*
Vagy ha csak az autóban ülsz, marad levegő néked?	***Kampós autó kártya***

Minden jog fenntartva - Copyright Jógakaland Gyerekeknek Kft.

Sok-sok szépség emlékeztet, érdemes vigyáznod rá,	***Szivárvány kártya****, ami itt most a szépséget szimbolizálja.*
képzeld el most még egyszer és gondolatban öleld át!	***Grimasz TV kártya módosítva****, ami itt most az ölelést jelenti majd. (Ülj le törökülésbe. Egyenesítsd a gerinced, mintha egy cipzárt akarnál felhúzni a hátadban. Ezt a tartást tartsd meg végig. Belégzésre nyújtsd ki magad elé a két karodat, majd kilégzésre keresztezd őket magad előtt és fogd meg az ellentétes vállaidat. Így most olyan mintha átölelnéd magad. Jó érzés ugye? Végezd el a gyakorlatot még egyszer, de most úgy, hogy a másik kezed legyen felül.)*

Minden jog fenntartva - Copyright Jógakaland Gyerekeknek Kft.