

## Az Olimpiai láng

### *Mese a nyári olimpiai játékokhoz kapcsolódóan*

**Téma:** 2024. július 26-án vette kezdetét a nyitóünnepség megtartásával a 33. nyári olimpiai játékok. Ennek a nemzetközi, több sportot is magába foglaló eseménysorozatnak a helyszíne idén Franciaország fővárosa, Párizs.

Az olimpiai játékok jelképei az egész világon ismertek, de talán a legismertebb szimbólum a zászló, melyet az öt olimpiai karika díszít. Ez a játékokon részt vevő öt kontinens egységét szimbolizálja. A zászló színei a fehér, vörös, kék, zöld, sárga és fekete. Külön érdekesség, hogy ezek közül a színek közül legalább egy, a világ minden nemzetének zászlajában szerepel. Az 1920-ban megrendezett antwerpeni olimpián használták először és azóta minden olimpiai nyitóünnepségen felvonják, a záróünnepségen pedig leengedik a zászlót.

Bár az olimpiai játékok jelmondata a „Citius, Altius, Fortius”-nak, melynek jelentése „Gyorsabban, Magasabbra, Erősebben”, de az olimpiai eskü talán még jobban kifejezi, hogy mi is az eredeti lényege az egész eseménynek:

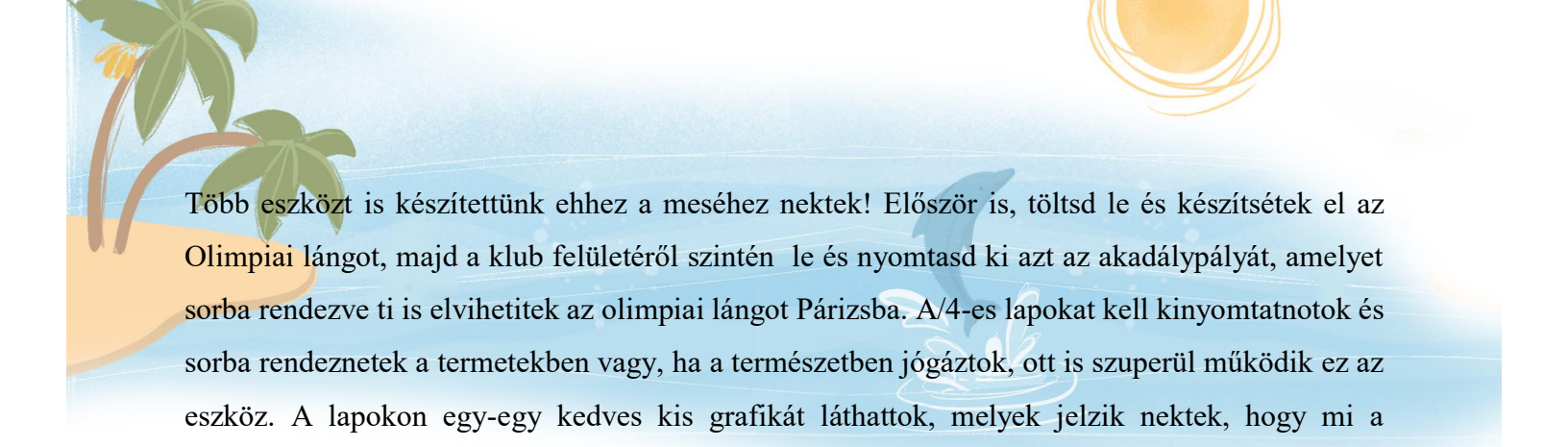
“A legfontosabb dolog az olimpiai játékokban nem a győzelem, hanem a részvétel, hasonlóan az élethez: nem a diadal, az igyekezet a fontosabb. A legalapvetőbb dolog nem az, hogy legyőzd társaid, hanem, hogy küzdj jól.”

Ezt a küzdelmet fogják most megtapasztalni a mesénken keresztül Jógakaland erdejének kisállatai is. Ellátogatnak ugyanis Párizsba, hogy megnézzék az olimpiai versenyeket, de kiderül, hogy az olimpiai láng, még nem érkezett meg. Rögtön összefognak és elhatározzák, hogy ők maguk hozzák el a lángot, hogy ne maradjon el ez a rendkívüli esemény. Természetesen rengeteg akadállyal kell megküzdeniük útközben.

### **Eszközök, amiket készítettünk a meséhez:**

olimpiai láng, akadálypályák ( figurák, valamint a kéz és lábnyomatok ), érmek





Több eszközt is készítettünk ehhez a meséhez nektek! Először is, töltsd le és készítsétek el az Olimpiai lángot, majd a klub felületéről szintén le és nyomtasd ki azt az akadálypályát, amelyet sorba rendezve ti is elvihetitek az olimpiai lángot Párizsba. A/4-es lapokat kell kinyomtatnotok és sorba rendeznetek a termetekben vagy, ha a természetben jógáztok, ott is szuperül működik ez az eszköz. A lapokon egy-egy kedves kis grafikát láthattok, melyek jelzik nektek, hogy mi a következő feladat/gyakorlat, ami rátok vár.

Ha a végére értek az akadálypályának, akkor az azt jelenti, hogy ti is érdemesek vagytok az olimpiai különdíjra és megkaphatjátok az érmeket, amiken személyre szabott üzenetek találhatóak arra vonatkozóan, hogy ki hogyan küzdött végig az úton. Kitartó volt? Lelkes? Motivált? Látszott rajta, hogy sosem adja fel? Minden gyermek számára adhattok visszajelzést a munkájára vonatkozóan. :)

**Szankalpa:** „Nem mindig a győzelem a célOoooMmmm!”

**Javasolt eszközök:** matrac, Mesélő jógakártyák, Csikung kártyák, klubanyagból letölthető akadálypálya, olimpiai láng, jutalom érmék, relaxációhoz esetleg zene vagy csengő

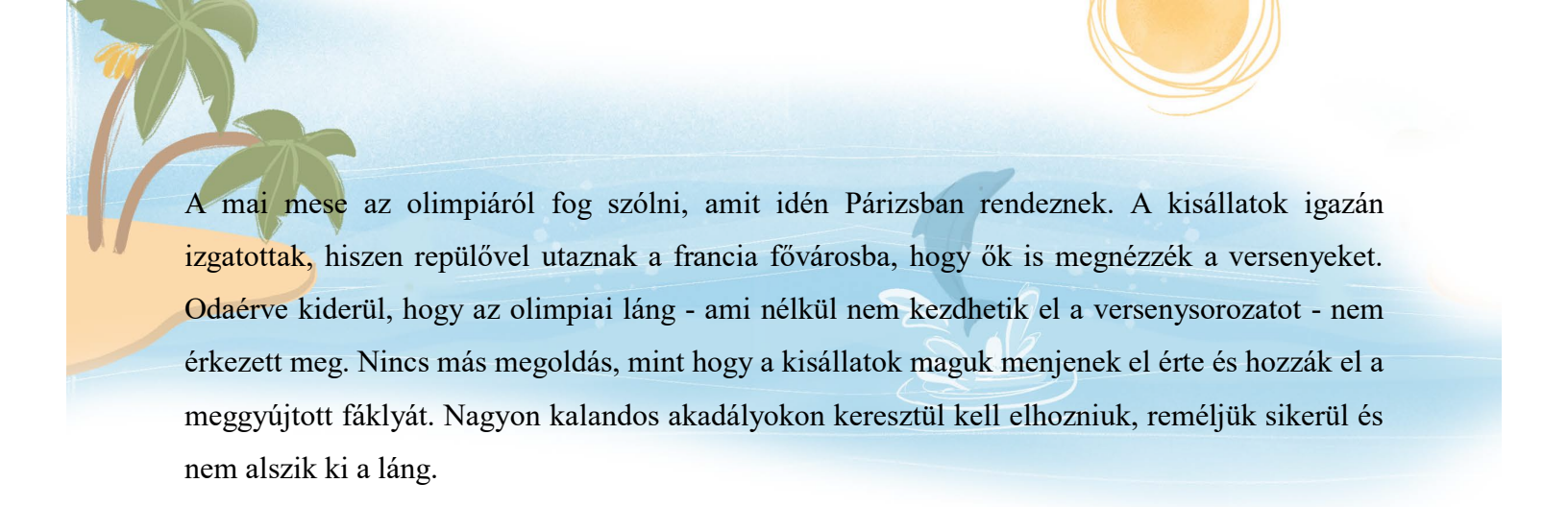
### **Testhelyzetek, amik a mesében lesznek:**

*futás; páros lábbal ugrás helyből; medve úszás csikung kártya; biciklizés kártya; izgatott kártya; talicskázás; félős kártya, ami itt most a bőrönd lesz; gurulós játék; védőpajzs aktiválás csikung kártya, ami itt most az ellenőrzés lesz; grimasz TV kártya, ami itt most a biztonsági övek becsatolása lesz; bemelegítés a légiutaskísérőkkel; repülő kártya; forgószél kártya, ami itt most a légörvénybe való kerülés lesz; rakéta kártya, ami itt most az Eiffel torony lesz; kutya kártya, ami itt most a Louvre múzeum lesz; gitározás kártya; napocska kártya; vonat kártya; akadálypálya; varázsló kártya, ami itt most a fáklya magasba tartása lesz; szikra csiholás csikung kártya, ami itt most a tűz meggyújtása lesz*

### **Ráhangelődés**

#### **Óra ismertetése:**





A mai mese az olimpiáról fog szólni, amit idén Párizsban rendeznek. A kisállatok igazán izgatottak, hiszen repülővel utaznak a francia fővárosba, hogy ők is megnézzék a versenyeket. Odaérve kiderül, hogy az olimpiai láng - ami nélkül nem kezdhetik el a versenysorozatot - nem érkezett meg. Nincs más megoldás, mint hogy a kisállatok maguk menjenek el érte és hozzák el a meggyújtott fáklyát. Nagyon kalandos akadályokon keresztül kell elhozniuk, reméljük sikerül és nem alszik ki a láng.

### ***Beszélgető kör:***

*Te szeretsz versenyezni? Mit szeretsz benne? Na és győzni? Nagyon csalódott vagy, ha nem nyersz? Szerintem úgyis jó versenyezni, ha nem nyeri meg az első helyet az ember? Küzdeni jó? Megoldásokat találni egy-egy feladatra milyen érzés?*

### ***Köszönés:***

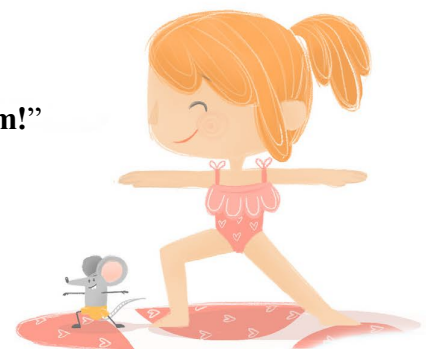
Gyere, induljunk is el Jógaszórába, hogy te is megtapasztalhasd, hogy milyen amikor nem a győzelem a cél, hanem az hogy jól küzdjön az ember és együttműködjön a csapattársaival.

*Jógaszóra, 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 gerinced, 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 jóga varázsénekét, ami úgy hangzik, hogy OM. Végül pedig elmondjuk majd a mai mesénk lényegét, amit itt Jógaszórában úgy hívunk, hogy szankalpa és így hangzik:*

„Nem mindig a győzelem a célOoooMmmm!”





## Már a történet része a bemelegítés

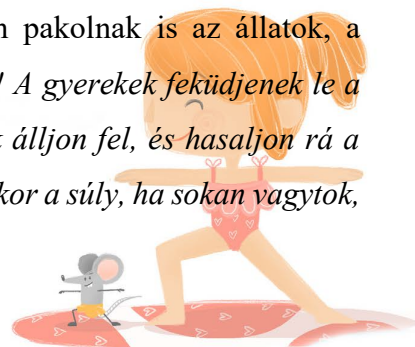
*Maradjon még csukva a szemed és jól dörzsöld össze a tenyeredet. A meleg tenyeredet helyezd a szemedre és pislogj bele párat, majd lassan nyisd az ujjaidat és engedd, hogy a szemed megszokja a beszűrődő fényt. Vedd csak le a kezed, kezdődhet a nagy kaland!*

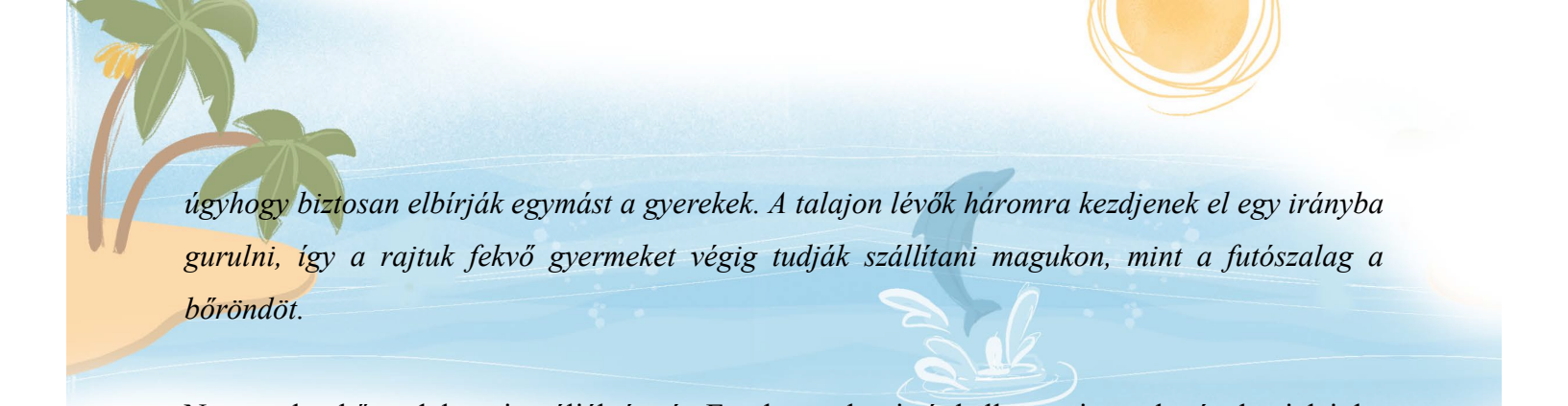
Atyavilág, micsoda hangzavar és mekkora tömeg, hova kerültünk? Mindenki szaladgál, siet, hosszú sorok kígyóznak az ellenőrző pultok előtt. Böröndök mennek egy futószalagon, nagyon izgalmas itt minden. Bizony, ez egy repülőtér! Képzeld Jógakaland erdejének kisállatai Párizsba utaznak repülővel. Kezdődik az olimpia és mindenki megnézi az őt érdeklő versenyszámokat. A kis egereket az atlétika érdekli, hiszen ők sokszor futnak - *fussatok egy kört a teremben.*

Kukker a birkózást várja a legjobban, Hopp nyuszi természetesen a távolugrást szeretné megnézni - *mindenki álljon a szőnyege egyik végébe és mutassa meg, hogy mekkorát tud ugrani páros lábbal helyből.* Hamuka Szappankával a vízisportok nagy rajongója, ő a vízilabdát fogja nézni, mosómacilány pedig a szinkronúszást – *medve úszás csikung kártya.* Röpcsi odáig van a biciklizésért, míg Szigor Tibor az evezésre kíváncsi - *biciklizés kártya.* Durmi pedig, annak ellenére, hogy még sosem próbálta, a lovaglást szereti nézni a legjobban.

A kisállatok most fognak repülni életükben először, úgyhogy gondolhatod, hogy mennyire izgatottak - *izgatott kártya.* Húzzák a kis bőröndjeiket és keresik a kaput, ahol sorban kell állniuk - *álljatok párba és a gyerekek menjenek végig egy kijelölt szakaszon talicskázva, mintha tolnák a bőröndöt. Cserélni ne felejtsetek el.*

Végre megtalálják azt a kaput, ahol nekik is sorban kell állni és amíg váraкоznak, sorban gyorsan belepróbálják a bőröndjeiket a kihelyezett kis dobozba, hogy megtudják biztosan jó-e a méret és tuti felvihetik-e a reptérre - *félős kártya, ami itt most a bőrönd lesz.* Végre odaérnek a futószalaghoz, ahova fel kell tenni a csomagokat és egy dobozba bele kell tenni azokat az ékszereket és ruhadarabokat, amikben fém van. Úgyhogy lelkesen pakolnak is az állatok, a bőröndök pedig utaznak a szalagon - *nagyon vicces játék következik!* *A gyerekek feküdjenek le a talajra hasra, szorosan egymás mellett. A sorban a legelső gyermek álljon fel, és hasaljon rá a földön fekvő gyermekekre. Ne izguljatok, nagyon szépen eloszlik ilyenkor a súly, ha sokan vagytok,*





*úgyhogy biztosan elbírnák egymást a gyerekek. A talajon lévők háromra kezdenek el egy irányba gurulni, így a rajtuk fekvő gyermeket végig tudják szállítani magukon, mint a futószalag a bőröndöt.*

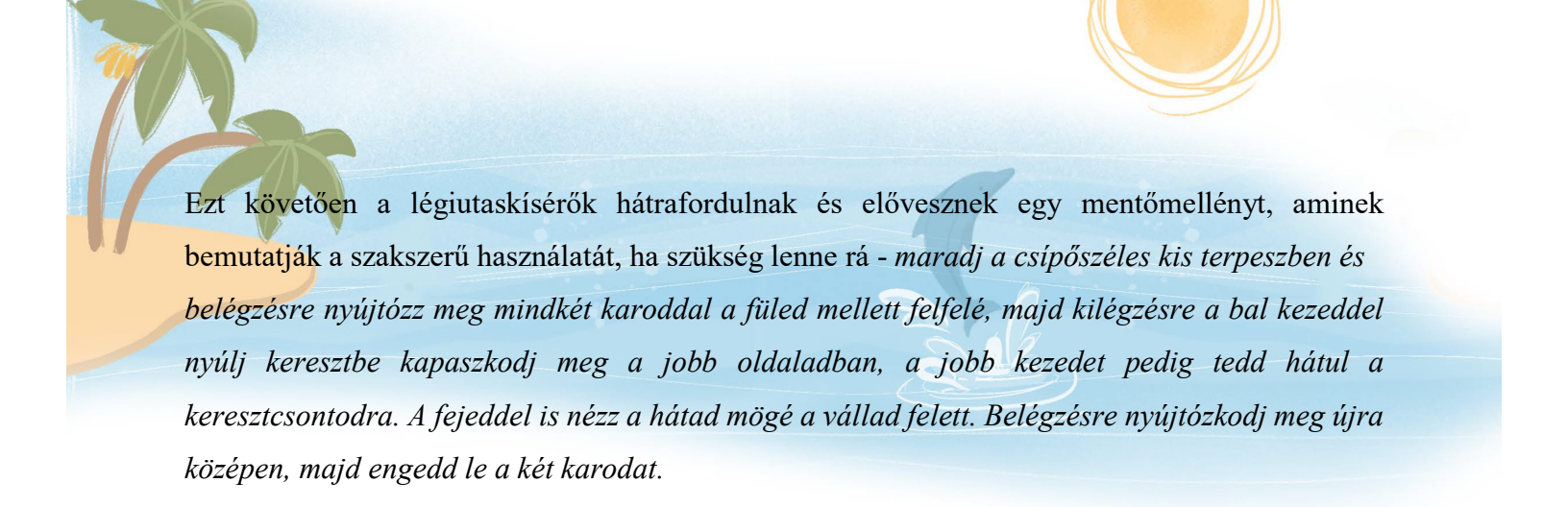
Nem csak a bőröndöket vizsgálják ám át. Egy kapu alatt is át kell menni, amely sípolva jelzi, ha valami olyan dolog van az illetőnél, amit nem lehet felvinni. Ha sípol, akkor félre kell állni és még külön is átvizsgálják az adott személyt. Ajjaj, Szigor Tibornak külön is kell állni a többiektől a biztonsági személyzethez vizsgálatra. Egy fémdetektort húznak végig mindenhol a testén - **védőpajzs aktiválás kártya**, ami itt most az ellenőrzés lesz. Aggodalomra semmi ok! Csak az övét felejtette el levenni.

A hosszas ellenőrzések után, megmutatták a jegyeiket is, majd végre felszállhattak a repülőgépre. Ott miután mindenki elfoglalta a helyét és bekötötte magát - **grimasz TV kártya**, ami itt most a biztonsági övek becsatolása lesz - érkeznek a légiutaskísérők, hogy elmagyarázzák, mit kell tenni vész esetén és merre vannak a kijáratok. A hangosbemondón hallható a szöveg, a stewardessek pedig a mozdulataikkal közérthetőbbé teszik a dolgokat. Szappanka ámulva nézi őket, olyan mintha táncolnának itt a sok mutogatás közben. Meg is van az újabb álma: ő is légiutaskísérő szeretne lenni! Ez biztosan menne neki, nem csinálnak olyan megjegyezhetetlen dolgokat. FigyeljeteK csak!

- Kedves Utasaink! Középen találhatják a hosszú folyosót, ezt használhatják közlekedésre  
- *helyezkedj el zárt állásban, majd belégzésre nyújtózz meg a karjaiddal a füled mellett felfelé, kilégzésre pedig engedd le a karokat.*

- A repülő elején, közepén és végén találhatóak a vészkiáratok jobbra és balra - *helyezkedj el egy kis csipőszéles terpeszben, belégzésre nyújtózz meg mindkét karoddal a füled mellett felfelé, majd kilégzésre támaszkodj meg a jobb tenyereddel a tested mellett és dőlj el jobb oldalra. A bal kezéd nyújtozzon oldalra a füled mellett és ügyelj rá, hogy ne homoríts a derekaddal, tartsd magad alá billentve a medencédet, szippantsd a köldököd. Belégzésre nyújtózkodj meg újra középen, majd kilégzésre dőlj el bal oldalra is.*





Ezt követően a légiutaskísérők hátrafordulnak és elővesznek egy mentőmellényt, aminek bemutatják a szakszerű használatát, ha szükség lenne rá - *maradj a csípőszéles kis terpeszben és belégzésre nyújtózz meg mindkét karoddal a füled mellett felfelé, majd kilégzésre a bal keziddel nyúlj keresztbe kapaszkodj meg a jobb oldaladban, a jobb kezedet pedig tedd hátul a keresztcsontodra. A fejeddel is nézz a hátad mögé a vállad felett. Belégzésre nyújtózkodj meg újra középen, majd engedd le a két karodat.*

Nem maradhatott el az oxigénmaszk bemutatása sem, azt is előveszik a hátuk mögül és annak a használatát is figyelemmel követhetik az állatok - *végezd el az előző gyakorlatot a másik oldalra is.*

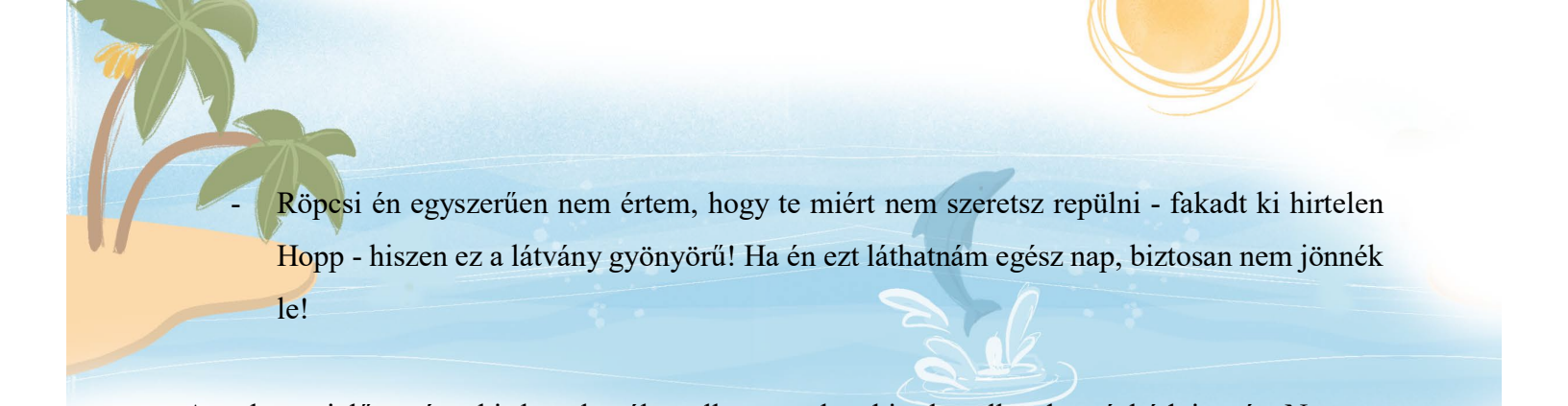
Végül megmutatják az utasoknak, hogy ha felfelé néznek, akkor láthatják, hogy ott tudják beállítani a fényeket és a hideg és meleg levegőt. Ha pedig lefelé néznek akkor az előttük található kis prospektuson szereplenek a büfé kínálatai - *maradj a csípőszéles kis terpeszben és kicsit hajlítsd a térdedet, majd a tenyereidet helyezd a térdedre. Belégzésre homoríts és az álladdal törekedj az ég felé. Kilégzésre domboríts, az álladat közelítsd a szegycsontod irányába és a fújd a levegőt a pocakodra.*

A bemutató zárásaként, pedig végig mennek az ülések között és ellenőrzik mindenkinek a biztonsági övét, hogy be van-e kötve. Képzeljétek volt olyan, aki nem kötötte be, annak természetesen, most kötelező volt - *maradj a csípőszéles kis terpeszben, belégzésre tárd oldalra a karjaidat, kissé előre is tolhatod a mellkasod, érezd, ahogy megtelik levegővel. Kilégzésre öleld át magad. Ismételd meg a gyakorlatot még egyszer.*

## **Jógás mese**

Perceken belül felszállt a gép és megkezdődött a várva várt utazás - *repülő kártya*. A kisállatok tátott szájjal nézték a gyönyörű kilátást és hogy milyen apró innen fentről minden.





- Röpcsi én egyszerűen nem értem, hogy te miért nem szeretsz repülni - fakadt ki hirtelen Hopp - hiszen ez a látvány gyönyörű! Ha én ezt láthatnám egész nap, biztosan nem jönnék le!

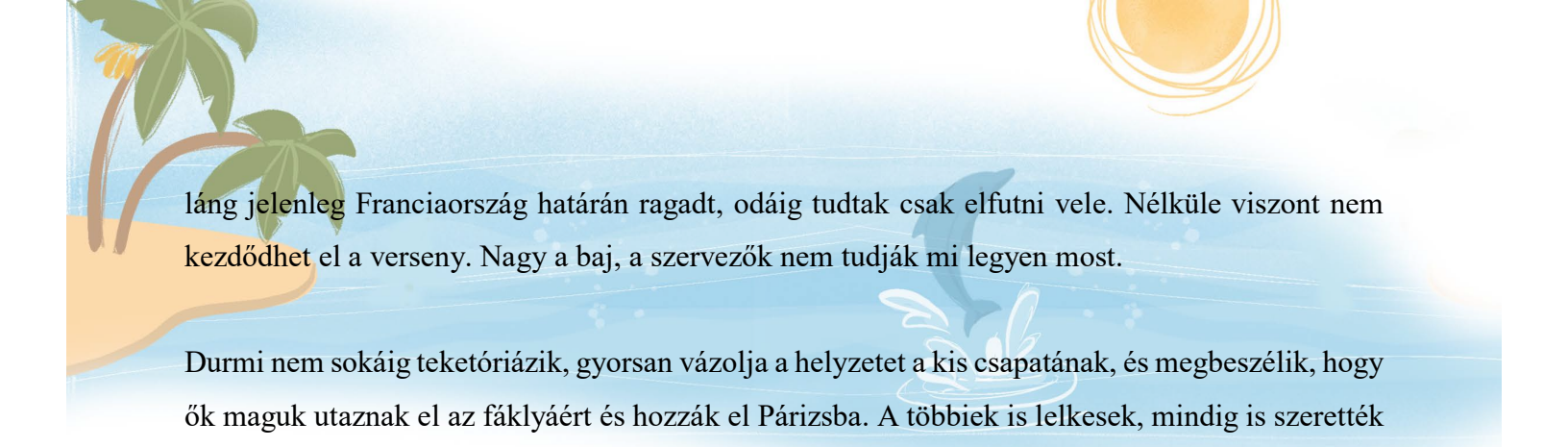
Azonban mielőtt még a kis bagoly válaszolhatott volna, hirtelen elkezdett rázkódni a gép. Nagyon félelmetes volt - **forgószél kártya**, ami itt most a légörvénybe való kerülés lesz. De a pilóta megnyugtató hangon közölte a hangosbemondóban, hogy csak egy légörvénybe került a gép és semmi gond nincsen. Mindenki megnyugodott.

Párizs nincs messze, 2-3 óras csak az út repülővel, és mivel minden új volt a kis állatoknak, nagyon hamar elment az idő, mintha csak percek lettek volna, amikor a pilóta figyelmeztette az utasokat, hogy most már landol a gép és hamarosan leszállnak.

A kis állatok Párizsban először egy kis városnéző túrára mentek, még sohasem jártak itt, ezért minden érdekelte őket. Megnézték az egyik legismertebb látványosságát a városnak, az Eiffel tornyot - **rakéta kártya**, ami itt most az Eiffel torony lesz. Ezután elmentek a Louvre múzeumba, ahol többek között láthatták Leonardo da Vinci gyönyörű alkotását is a Mona Lisa-t - **kutya kártya**, ami itt most a Louvre múzeum lesz. A Sacré-Coeur bazilikát sem hagyhatták ki természetesen, Kukkernek ott az tetszett a legjobban, hogy egy zenész az előtte lévő lépcsősoron ült és gitározott - **gitározás kártya**. Nagyon szépen játszott, ha a többiek nem unszolják, lehet, hogy még a bazilikába sem ment volna be, hanem ott maradt volna hallgatni a zenét.

Sok-sok érdekes dolgot láttak még napközben, ettek finomakat és még a Szajna partjára is lementek. Este nagyon fáradtan érkeztek meg a szállásukra. Durmi maci bekapcsolta a TV-t, hogy megnézze az esti híreket és nagyon szomorú hír fogadta az állatokat. Az olimpiai lángról volt szó, melyet minden játékot megelőzően a görögországi Olümpiában gyűjtanak meg, csupán a Nap melege segítségével - **napocska kártya**. Innen – ha lehetséges – egymást váltó futók juttatják el az adott olimpia rendező városáig. Az Olümpiából hozott lánggal gyűjtják meg a nyitóünnepségeken az olimpiai stadionban elhelyezett hatalmas fáklyát, amelynek lángja a játékok végéig lobog. Nos a futócsapat, aki hozta volna a fáklyát, nem tudott eljutni a helyszínre egy baleset miatt, ezért a





láng jelenleg Franciaország határán ragadt, odáig tudtak csak elfutni vele. Nélküle viszont nem kezdődhet el a verseny. Nagy a baj, a szervezők nem tudják mi legyen most.

Durmi nem sokáig teketóriázik, gyorsan vázolja a helyzetet a kis csapatának, és megbeszélik, hogy ők maguk utaznak el az fáklyáért és hozzák el Párizsba. A többiek is lelkesek, mindig is szerették a kalandokat, úgyhogy pakolnak és szaladnak is, hogy elérjék az utolsó vonatot. Ott még lesz egy kis idejük pihenni, ami rájuk is fér, mert a lángot csak gyalogszerrel tudják majd célba juttatni - **vonat kártya.**

Reggelre minden gond nélkül meg is érkeztek a helyszínre. Rövid egyeztetés után, a szervezők nagyon hálásak voltak, hogy az állatok segítenek a bajba jutott futókon és átvállalják az utolsó szakaszon a fáklya hordozását. A kis állatok sejtik, hogy nem egyszerű feladatra vállalkoztak, de azt is tudják, hogy közösen, együttes erővel mindenre képesek. Nem kevés akadályt leküzdve kell haladniuk, ami nem a legkönnyebb dolog, hiszen közben még a lobogó tűzre is kell figyelniük. De végig egymás segítségére törekszenek és cserélgetik is, hogy mikor ki viszi a lángot. Próbáld ki te is , hogy milyen lehetett végigmenni ezen a kalandos úton, fáklyával a kézben.

*\*Megjegyzés az oktatóknak: a mese ezen pontján haladjatok végig a klub felületéről letölthető és kinyomtatható akadálypályán. Ezeket a képeket megfelelő távolságra tegyétek le egymástól, hiszen mindegyik ábra egy-egy feladatot jelent, hogy hogyan kell a következő szakaszon tovább haladni. Ezeket itt olvashatjátok majd. Plusz, ha elkészítettétek az olimpiai lángot, azt is vegyétek a kezükbe! Adogathatják egymásnak is ahogy haladnak, hogy ne mindig csak egy gyereknél legyen 😊*

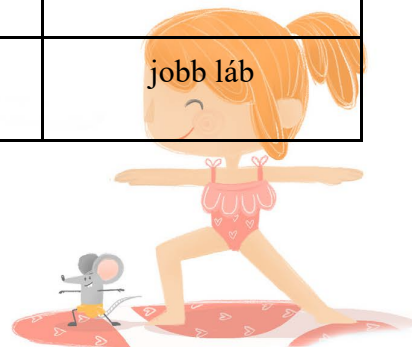
*Egy rész lesz majd, ahol az ábrákat egymás mellett kell elhelyeztetek, ezek azok a képek, amiken kéz- és lábnyomatok vannak. Itt a feladat nem más lesz, mint hogy az adott kéz, illetve láb érintse meg a rajzot és így haladjanak tovább a gyerekeke.*





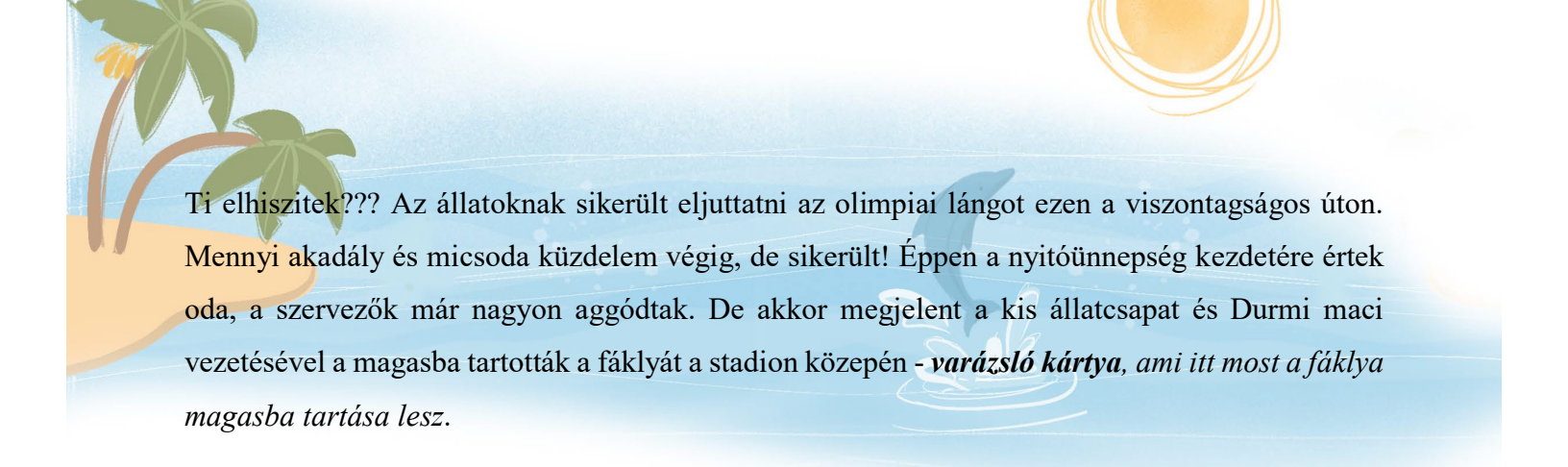
Az akadálypálya lépései, ami alatt plusz kihívás, ha a kezükben van az olimpiai láng 🌀

Kép	Feladat		
Start	Forogj körbe a saját tengelyed körül ötször. Így elindulni nem lesz egyszerű!		
Repülő kártya a Mesélő Jógakártyából	A következő szakaszon váltott lábbal végezzétek el a gyakorlatot a kártyáról, de most haladjatok is vele! Ha tudtok tegyetek le egy kötelet vagy egyenes csíkot, amin egyenesen kell haladni az előző forgás után 🌀		
Béka kártya Mesélő Jógakártyákból	Először jól lakmározz be, hogy útnak tudj indulni. Ugorj a magasba és kapj el öt legyet. Aztán a következő szakaszon békaugrásban közlekedj.		
Fa kártya a Mesélő jógakártyákból	Pihenj meg egy kicsit a fa pózban. Hány lézésig bírod megtartani kezekben a lánggal?		
Cseresznye szedés Csikung kártya	Utána haladj tovább úgy, mintha a fáról leszednéd a gyümölcsöket! Lábujjhegyen közlekedj és minden lépésnél nyújtózkodj felfelé az egyik keziddel.		
Cica kártya a Mesélő Jógakártyákból	Domboríts és homoríts, mint egy kis cica, majd a következő szakaszon négykézláb és nyávogva haladj. De vajon a fáklyát hogy viszed majd?		
Rakéta kártya a Mesélő Jógakártyákból	Végezz el tizet ebből a gyakorlatból, melynek során egyszerű terpesz-zár mozdulatot kell végezned. A karokat lendítsd a füleid mellé miközben nagy terpeszbe ugrasz, majd zárd a lábakat és enged le a karokat, amikor visszazárod.		
Kéz-lábnym szakasz	Haladj végig ezen a szakaszon úgy, hogy a papíron látott nyomokat a megfelelő lábaddal és keziddel kell érintened. Először próbáld meg nyugodtan a fáklya nélkül, de a vállalkozó szelleműek, nyugodtan kezdhettek rögtön fáklyával a kézben is.		
	8.sor bal kéz	mindkét láb	jobb kéz
	7.sor bal kéz	bal láb	jobb kéz
	6.sor bal láb	mindkét kéz	jobb láb



	5.sor bal láb	jobb kéz	jobb láb
	4.sor bal kéz	mindkét láb	jobb kéz
	3.sor bal láb	jobb kéz	jobb láb
	2.sor bal láb	jobb láb	jobb kéz
	1.sor bal láb	mindkét kéz	jobb láb
Kerge pók kártya a Mesélő jógakártyákból	Végezd el a gyakorlatot a Mesélő jógakártyák alapján, majd a következő szakaszon pókjárásban haladj. Lehet, hogy a hasadon kell most vinned a fáklyát?		
Autómentő kártya a Mesélő Jógakártyákból, asztal tartás variáció	A következő szakaszon rákjárásban haladj. Vagyis ugyanúgy, mint pókjárásban, csak most hátrafelé!		
Tigris kártya a Csikung kártyákból	Végezd el a Tigris csikung gyakorlatot a kártya alapján, majd a következő szakaszon tigris járásban haladj végig. A tenyereid és a talpaid érintsék a talajt, a térdeid pedig legyenek hajlítva és ne érintsék a talajt		
Szörfözés kártya a Mesélő jógakártyákból	Vedd fel a testhelyzetet a Mesélő jógakártyák alapján, majd a következő szakaszon galoppozva haladj végig, mintha szörföznél a hullámokon.		
Lufifújás a Csikung kártyákból	Végezd el a légzőgyakorlatot a mesélő jógakártyák alapján. Megérdemled a pihenést, szuperül teljesítetted az akadálypályát és a fáklyád is ég még mindig!		
Stop	Vége az akadálypályának		





Ti elhiszitek??? Az állatoknak sikerült eljuttatni az olimpiai lángot ezen a viszontagságos úton. Mennyi akadály és micsoda küzdelem végig, de sikerült! Éppen a nyitóünnepség kezdetére értke oda, a szervezők már nagyon aggódtak. De akkor megjelent a kis állatcsapat és Durmi maci vezetésével a magasba tartották a fáklyát a stadion közepén - *varázsló kártya, ami itt most a fáklya magasba tartása lesz.*

A közönség hatalmas üdvrivalgásban tört ki, tapsoltak, éljeneztek. A fáklya segítségével meggyújtották az olimpiai tüzet is, amely a játékok végéig égni fog - *szikra csiholás kártya, ami itt most a tűz meggyújtása lesz.*

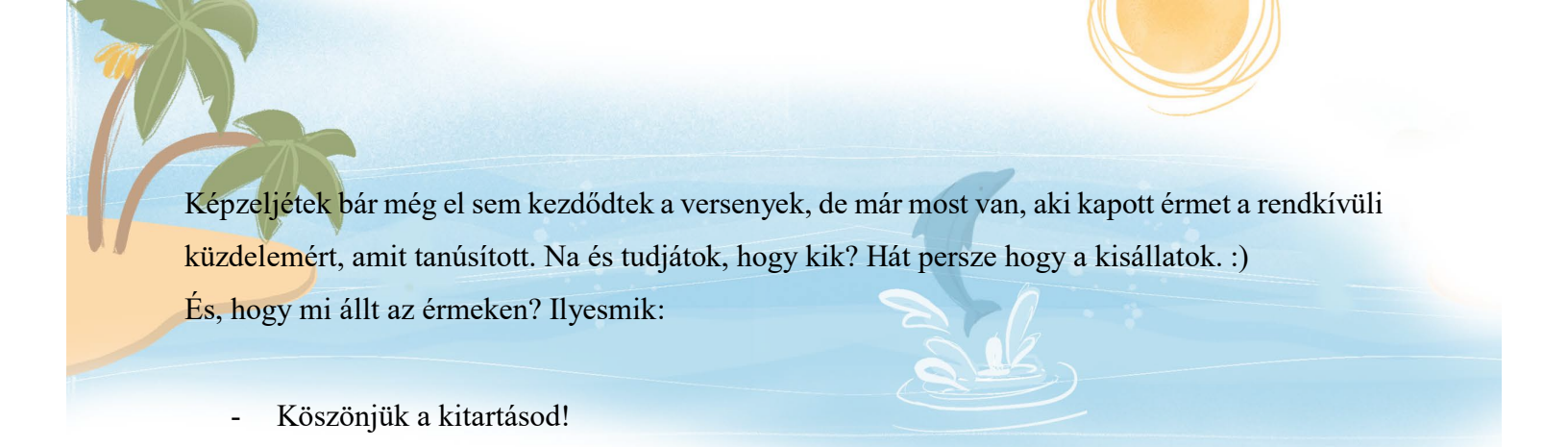
Micsoda napokat tudhatnak maguk mögött az állatok, rengeteg kalanddal és kihívással. Megérdemlik a pihenést, hiszen másnap már ők lesznek a azok, akik drukkolnak a versenyzőknek. Visszavonulnak a szállásukra a francia fővárosban és megpihennek.

### **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 lábfejeddél párszor;*
- *mozgasd 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;*
- *mozgasd meg egy kicsit az állkapcsodat is, hogy az is kellőképpen ellazuljon.*





Képzeljétek bár még el sem kezdődtek a versenyek, de már most van, aki kapott érmet a rendkívüli küzdelemért, amit tanúsított. Na és tudjátok, hogy kik? Hát persze hogy a kisállatok. :)

És, hogy mi állt az érmeiken? Ilyesmik:

- Köszönjük a kitartásod!
- Micsoda küzdelem volt, elképesztő!
- Neked aztán van a karodban erő! Nem mindenki lett volna képes ennyi ideig tartani a fáklyát!
- Te mennyire segítőkész vagy! Szerencsések a társaid!

*\*Megjegyzés az oktatóknak: Miközben a gyermekek szeme csukva, lépjétek oda mindenkihez és tegyetek le a fejük mellé egy-egy olimpiai érmet, melyet szintén a klub felületéről tudtok letölteni.*

*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 elbúcsúzni Jógaországtól, de ne feledd, ide bármikor visszatérhetsz, ha te is szeretnél kicsit versenyezni és küzdeni.

*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 kereszttezett lábú ülésbe. Nyisd ki a szemed. Megérkeztél.*





## Befejezés

*Összegzés: Hogyan érezted magad az órán? Volt olyan gyakorlat, testhelyzet, ami nagyon tetszett? Szerinted hogyan jobb versenyezni: egyedül vagy csapatban? Mindig mindegyik jó? Melyik miért jó? Te versenyeztél már úgy, hogy egyedül küzdöttél? És csapatban versenyeztél már? Mesélj ezekről az élményekről egy kicsit!*

Csák-Iványi Réka

gyógypedagógus, gyerekjoga oktató

