

Nyári sátrazás a hulló csillagok alatt

(mese egy nyári sátrazós kalandról)

Téma: Minden évben augusztus elején egy csodálatos égi jelenségnek lehetünk szemtanúi, ami nem más, mint a leglátványosabb meteorraj, a Perseidák. Ebben az időszakban óránként akár 150-200 "hullócsillag" is megfigyelhető. A gyerekek számára ez az időszak azért is izgalmas, mert a családdal lehetnek, és sokszor ébren maradhatnak tovább, mint általában, hiszen nyári szünet van. Sok szülő szívesen viszi a gyermekét sátrazni is, ami rendkívül izgalmas, és minőségi program, mert együtt a család, távol a zajoktól, és az online tértől, és sokszor kell együtt megoldani váratlan helyzeteket is, ami még jobban összekovácsolhatja a családot. Ezt a két szuper kalandot ötvöztük ebben a mesében ☺

Szankalpa: „Kívánok valamit, ha lehullik a csillagOooMmm!”

Javasolt eszközök: Mesélő Jógakártyák, Tábor tűz, egészséges nasi a tábortüzes részhez, Cetlik, amiket bedobtok majd a tűzbe, Hulló csillag a relaxációhoz, relaxációhoz zene, esetleg csengő

Testhelyzetek, amik a mesében lesznek: *napocska kártya; maradj keresztezett lábú ülésben, belégzésre emeld fel mindkét kezéd, majd kilégzésre végezz gerinccsavarást, érintsd meg a jobb kezeddal a bal térded, a bal kezedet pedig rakd le a földre a fenekedhez a hátad mögé. ismételd meg ezt 3x; maradj keresztezett lábú ülésben, belégzésre emeld fel mindkét kezéd, majd kilégzésre végezz gerinccsavarást, érintsd meg most a bal kezeddal a jobb térded, a jobb kezedet pedig rakd le a földre a fenekedhez a hátad mögé. ismételd meg ezt 3x; állj terpeszállásban, belégzésre emeld fel mindkét kezéd a fejed fölé jobb oldalra rézsútosan, majd kilégzésre érintsd meg a bal lábfejed. ismételd meg ezt a gyakorlatot a másik oldalra is 3x; palacsinta tekerés -itt most az lesz, ahogy kitakarózunk; állj kis terpeszben, majd kezd el lerázni először a két karod, majd a két lábadat is egyszerre, mint a örömdben táncolnál; -kampós autó kártya; dühös kártya; gitározás kártya itt most az lesz, ahogy éneklünk út közben; csillag kártya; izgatott kártya; fa kártya; csónak kártya, ami itt most motorcsónak lesz; szomorú kártya; kutya kártya, ami itt most a sátor lesz; béka kártya, itt most az lesz, ahogy a tűz mellett ültök, félős kártya; dobás kártya; rakéta kártya, ami itt most tűzijáték lesz; helyezkedjete el a szőnyegen shavászanában a mese lezárásához*





Ráhangelődés

Óra ismertetése:

Ez a nyár nagyon különleges, hiszen augusztusban minden eddiginél nagyobb csillaghullást láthatnak azok, akik a hónap első két hetében elég figyelmesen néznek az ég felé este. Marci mindig is szerette volna kipróbálni a szabad ég alatt alvást, ezért a szülei meglepték egy hatalmas 4 személyes sátorral, amit egy közös Duna parti nyaralás alkalmával fel is avattak. A nyaralásuk pont a nagy csillaghullás időszakára esett, amitől a kisfiú külön nagyon izgatottnak érezte magát. De vajon sikerül zökkenőmentesen eltölteniük pár napot a Szigetcsúcson? Gyertek, nézzük meg együtt!

Beszélgető kör:

Neked mi a kedvenc nyári időtöltésed? Szerinted mitől jó egy nyaralás? Szoktatok sátrazni?

Köszönés:

Gyere, induljunk is el Jógaországba, hogy te is átéld ezt az izgalmas kalandot!

*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:

„Kívánok valamit, ha lehullik a csillagOooMmm!”



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!

Egy szép nyári napon Marci, és családja nyaralni indultak egy nagyon különleges helyre, a Szigetcsúcsra. Marci születése előtt a szülei rengeteget jártak oda kempingezni, ezért már alig várták, hogy a kisfiúnak is megmutassák milyen izgalmas eltölteni pár napot egy sátorban áram, hűtő, és internet nélkül. Kíváncsiak voltak, vajon, hogy fog neki tetszeni a nomád életmód, ahol a wc-t nem lehet lehúzni, és a csapból csak hideg víz folyik.

Szerencsájuk volt, mert pont erre a néhány napra jósolták az igazi nyári meleget. **-napocska kártya**

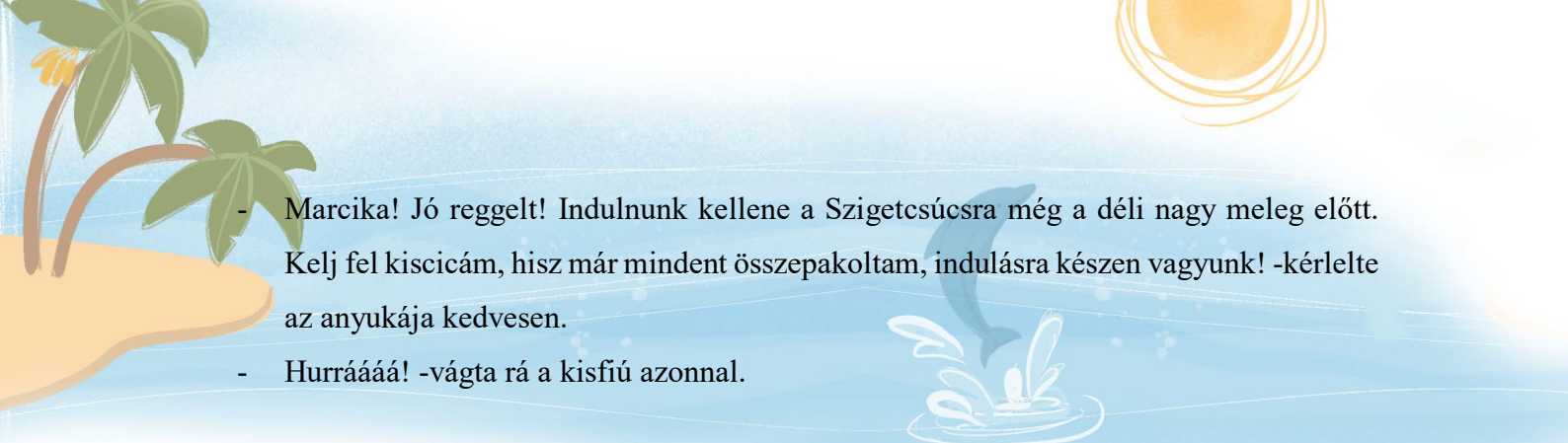
Marci anyukája kora reggeltől pakolászott a nyaralásra. Először bepakolta a hűtőtáskába a hűtőből a nasikat, és a szendvicseket, amiket előző este elkészített. *-Maradj kereszttezett lábú ülésben, belégzésre emeld fel mindkét kezed, majd kilégzésre végezz gerinccsavarást, érintsd meg a jobb kezeddal a bal térded, a bal kezedet pedig rakd le a földre a fenekedhez a hátad mögé. Ismételd meg ezt 3x.*

Aztán előkészítette az egészségügyi dobozt is, amibe bepakolta a szükséges napvédő krémeket, szúnyogriasztót, ragtapaszt, kötözőszereket, kullancskiszedő csipeszt, ollót, papírzsebkendőt, wc papírt, egyszóval mindent, ami szükséges lehet egy ilyen kiruccanáson. *-Maradj kereszttezett lábú ülésben, belégzésre emeld fel mindkét kezed, majd kilégzésre végezz gerinccsavarást, érintsd meg most a bal kezeddal a jobb térded, a jobb kezedet pedig rakd le a földre a fenekedhez a hátad mögé. Ismételd meg ezt 3x.*

Majd kivette a szekrényből a tiszta ruhákat, és a törölközőket és a bőröndökbe rakta őket. *-Állj terpeszállásban, belégzésre emeld fel mindkét kezed a fejed fölé jobb oldalra rézsútosan, majd kilégzésre érintsd meg a bal lábfejed. Ismételd meg ezt a gyakorlatot a másik oldalra is 3x.*

Végül nem volt más hátra, mint az, hogy felébressze a hétalvó kisfiát, aki a nyári időszakban képes volt délutánig is szunyókálni a hűvös szobájában.



- 
- Marcika! Jó reggelt! Indulnunk kellene a Szigetsúcsra még a déli nagy meleg előtt. Kelj fel kiscicám, hisz már mindent összepakoltam, indulásra készen vagyunk! -kérlelte az anyukája kedvesen.
 - Hurráááá! -vágta rá a kisfiú azonnal.

Kinyitotta a szemeit, és annyira boldog volt, hogy elérkezett a nagy nap, hogy szinte kigurult az ágyikójából. **-palacsinta tekerés -itt most az lesz, ahogy kitakarózunk.**

Az ágyból kikelve aztán egy hatalmas örömtáncot is lejtett, majd sietett is előkészülni az indulásra. **-Állj kis terpeszben, majd kezd el lerázni először a két karod, majd a két lábadat is egyszerre, mint a örömdben táncolnál.**

Jógás mese

Az indulás nem kezdődött zökkenőmentesen, mert Marci apukája egy kicsit elidőzött a bepakolással, hiszen minden szükséges dolognak el kellett férnie hátul az autóban. A legjobban azonban a biciklik rögzítésével gyűlt meg a baja, mert a bicikli tartó a kocsi tetején sehogy sem akarta stabilan megtartani a bringákat. **-kampós autó kártya, ami itt most az lesz, ahogy az autó tartja a bicikliket.**

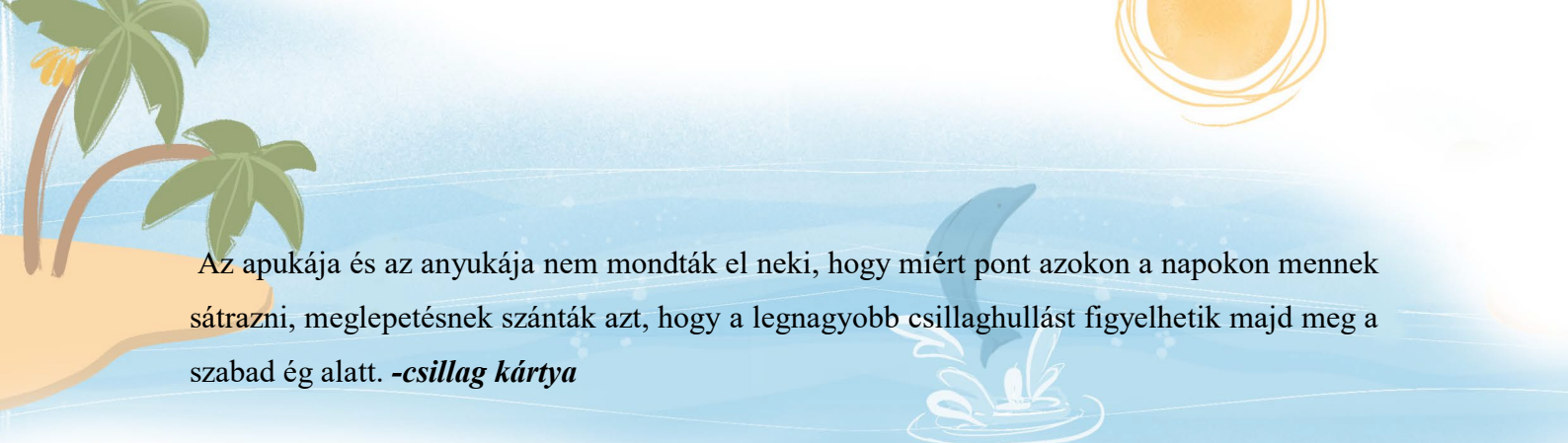
Marci apukája egy idő után már elvesztette a türelmét, mert akárhogy próbálkozott, sehogy sem tudta odarögzíteni őket. **-dühös kártya**

A fiúnak azonban egy idő után remek ötlete támadt. Hátra szaladt a garázsba, és megkereste a hevedereket.

- Nahát kiscicám, ez eszembe sem jutott. Ebben a melegben az embernek nincs ereje gondolkodni sem. Nagyon szépen köszönöm, hogy segítettél. Ezekkel megfelelően le tudom rögzíteni a bicikliket, és indulhatunk is! -mondta Marci apukája megkönnyebbülve.

Az út nagyon gyorsan telt, hiszen a kisfiú a felét átaludta, a másik felét pedig a szüleivel énekléssel, és barkóbával töltötte. **-gitározás kártya itt most az lesz, ahogy éneklünk út közben.**





Az apukája és az anyukája nem mondták el neki, hogy miért pont azokon a napokon mennek sátrazni, meglepetésnek szánták azt, hogy a legnagyobb csillaghullást figyelhetik majd meg a szabad ég alatt. **-csillag kártya**

Hamarosan megérkeztek a Duna partra. Marci még sosem látott ilyen szép, és nyugodt helyet. Egészen elvarázsolta ez a mesés környezet. A Szigetcsúcs a Dunakanyar egyik része, ahonnan tisztán lehet látni még a Visegrádi Várat is. Izgatottan ugrándozott az autó mellett, amíg a szülei rápakolták a sátrazáshoz szükséges kellékeket a kis kétkerekű kézikocsira. **-izgatott kártya**

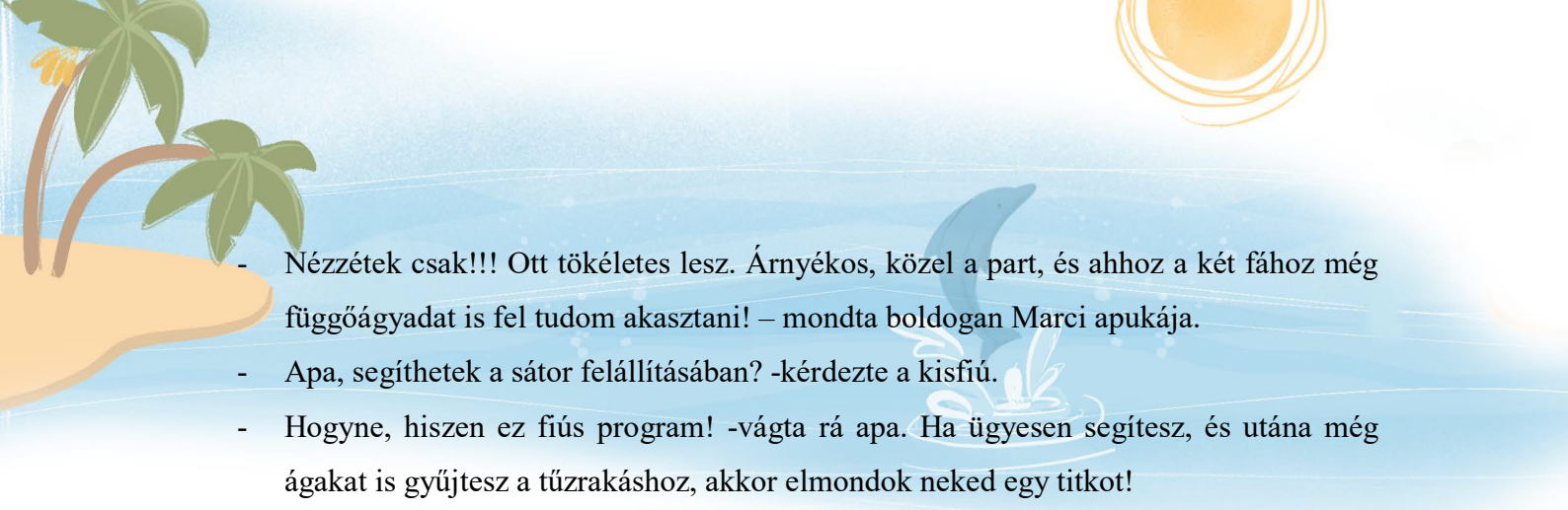
A kempinghez vezető út mesebeli volt. Madárcsicsergés, és lágy szellő kísérte a kis családot a Duna partjáig, ahol rengeteg ember vert már sátrat. Kicsik és nagyok, idősek és fiatalok, és kedves kis kutyusok is nyaraltak ott abban az időszakban a Szigeten. Voltak, akik sátorral, de voltak, akik lakókocsival mentek oda. Marci egy kedves házaspárt hallott arról is beszélni, hogy ők májustól szeptemberig minden nyarat a csúcson töltenek, lerakják a lakókocsijukat, és nyár végéig meg sem mozdulnak onnan. Ők egy fűzfa alatt telepedtek le. **-fa kártya**

Nagyon kedvesnek tűntek, és érdekes dolgok voltak kipakolva náluk, ezért Marci odament hozzájuk, és kérdezgetni kezdte őket.

- Erzszi néni, ha nincs hűtőtök, akkor mit esztek egész nyáron? -kérdezte Marci csodálkozva a nénit.
- Tudod aranyoskám, általában sok gyümölcsöt, és zöldséget fogyasztunk, de ha eljönnek hozzánk a rokonaink, akkor bográcsban finom pörköltet is szoktam készíteni, pont annyit, amennyi elfogy, így nincs szükségünk hűtőre. Egyébként régen, amikor fiatalok voltunk, mint a szüleid, még ástunk egy nagy gödröt, amibe beletettük a hűteni kívánt ételeket, hiszen ott lent hidegebb van, így könnyedén tudtuk tartósítani őket.
- És mi az a hajó szerű ide lerakva az autó mellé? -kérdezte Marci az idős bácsit.
- Az egy motorcsónak. Ha anyukádék megengedik, elviszlek egy körre amíg itt nyaraltok! -mondta nevetve az öreg. **-csónak kártya, ami itt most motorcsónak lesz**

Miután minden kérdésre választ kapott, tovább indult a szüleivel, hogy megkeressék a legjobb helyet a sátruknak.



- 
- Nézzétek csak!!! Ott tökéletes lesz. Árnyékos, közel a part, és ahhoz a két fához még függőágyadat is fel tudom akasztani! – mondta boldogan Marci apukája.
 - Apa, segíthetek a sátor felállításában? -kérdezte a kisfiú.
 - Hogyne, hiszen ez fiús program! -vágta rá apa. Ha ügyesen segítesz, és utána még ágakat is gyűjtesz a tűzrakáshoz, akkor elmondok neked egy titkot!

Több sem kellett a kisfiúnak, egyből serényen előkészítette a sátorállításhoz szükséges eszközöket. De jajj! A kalapácsot otthon hagyták, amivel a földre tudnák ütni vasakat, amik a sátrat tartják.

- Most mi lesz, apa? Hogyan fogjuk rögzíteni a sátrat? -kérdezte Marci szomorúan. - **szomorú kártya**
- Egyet se félj, még szerencse, hogy itt van sok fa, keresünk egy nagyobb darabot, és azzal le tudjuk ütni a vasakat. Sőt, ha már úgyis keressük, közben szedhetünk száraz ágakat is a tűzrakáshoz. Addig anyukád nyugodtan elő tudja készíteni a vacsorához az ételeket.

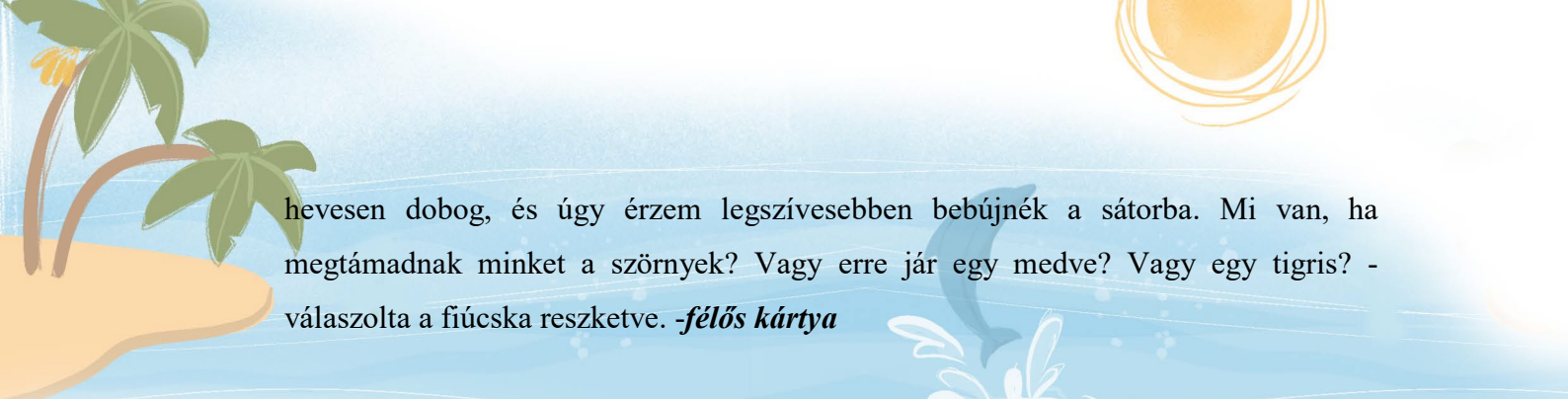
A sátorállítás ezek után már gyerekjáték volt, apa és fia rengeteget nevetett a folyamat közben, mert sosem tudták, hogy melyik az eleje, s melyik a hátulja, de végül azért sikerült a megfelelő irányba rögzíteni. **-kutya kártya, ami itt most a sátor lesz.**

Közeledett az este. Marci anyukája felszeletelte a szalonnát, hagymát, paradicsomot, paprikát, és a kenyeret, majd a tűz köré ültek, s beszélgetni kezdtek. **-béka kártya, itt most az lesz, ahogy ülnek a tűz körül és beszélgetnek. Nyugodtan nassizzatokti is egy kicsit a saját készítésű tábor tüzetek körül, pl magokat, aszalt gyümölcsöket, vagy éppen frisseket!**

De Marci egyszer csak furcsán hallgatni kezdett. A szülei aggódni kezdtek, és nem értették, hogy miért, ezért megkérdezték, hogy mi a baj.

- Mi a baj drágám, tudok segíteni? -kérdezte az anyukája.
- Félek. Ahogy sötétedik, és az emberek egyre halkabbak, én úgy félek egyre jobban. A csend nem jó. Olyankor mindig furcsa hangokat hallok, ahogy most is. A szívem





hevesen dobog, és úgy érzem legszívesebben bebújnék a sátorba. Mi van, ha megtámadnak minket a szörnyek? Vagy erre jár egy medve? Vagy egy tigris? - válaszolta a fiúcska reszketve. **-félős kártya**

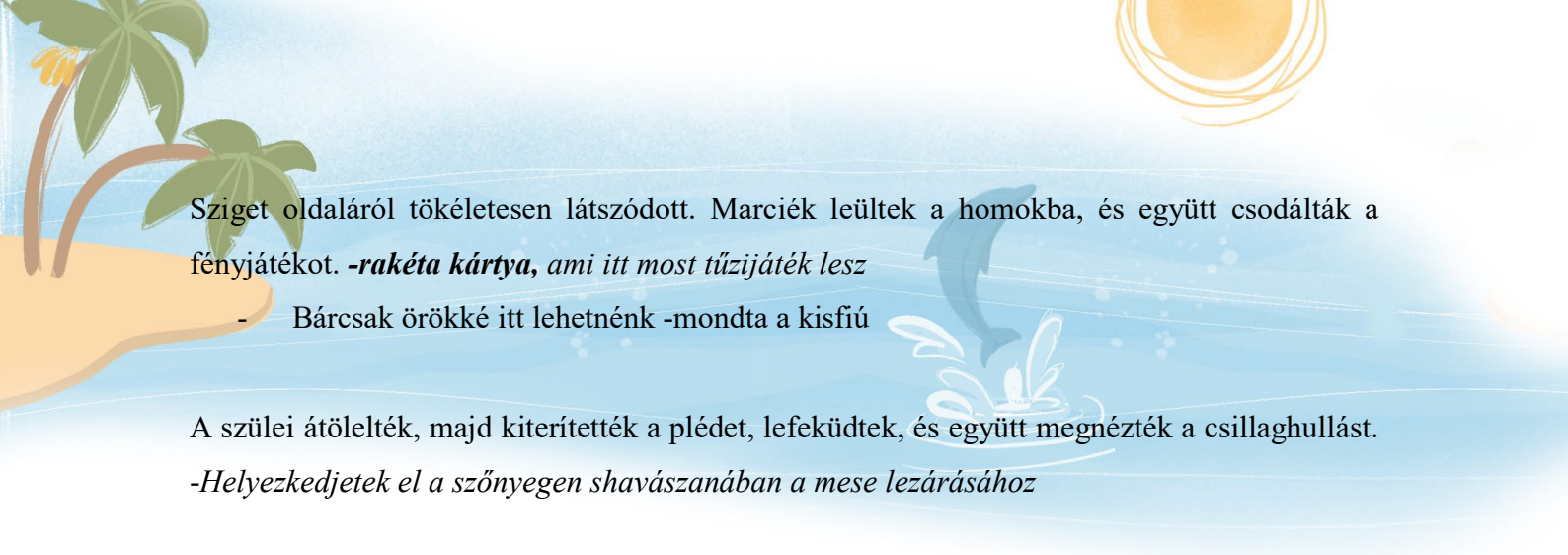
- Megértem az aggodalmaid. Képzeld, én is rettenetesen sok mindentől félek. Például a poloskáktól, a pókoktól, és a magasságtól. -vágta rá az anyuka
- Én pedig nagyon félek a macskáktól és a kígyóktól. Feláll a szőr a hátamon, ha arra gondolok, hogy egy macska van a konyhapultomon. -szólt közbe Marci apukája.
- Mit szólnátok, ha a félelmeinket felírnánk egy cetlire, és bedobnánk a tűzbe, hogy soha többet ne kelljen félnünk tőlük? -kérdezte Marci
- Ez egy remek ötlet. Hihetetlen, hogy milyen okos nagyfiú lettél. -választák a szülők meghatódva.

Ekkor mindenki rárajzolta a félelmeit néhány papírdarabra, majd közösen a tűzbe dobták. - **dobás kártya** – *ténylegesen írjátok fel a kapott cetlikre és dobjátok be a tűzbe a félelmeiket*

- Úgy érzem, hogy már nem is félek semmitől. -nyugtázta a kisfiú
- Most már elárulhatjuk a titkot, apa? -kérdezte Marci anyukája türelmetlenül.
- Jajj, a titok! El is felejtettem, hát persze! Tudom, hogy mennyire érdekel téged a világűr, a bolygók, és a csillagok, ezért ma nagyon sokáig ébren lehetünk, és megnézhetjük az év legnagyobb csillaghullását együtt. Ma este nagyon nagy az esély rá, hogy te is látsz majd egy, de akár több igazi hullócsillagot is. -mondta az édesapja.
- Hát ez csodálatos hír!! Alig várom!! Remélem látok vagy 100-at! De várjátok csak, ti is halljátok ezt a furcsa robbanás hangot, amit én? Ez már a hullócsillag? - kérdezte Marci.

A család sebesen a parthoz szaladt, ahol egy csodálatos látvány tárult eléjük. Na de még nem a csillagok. Képzeljétek, a Visegrádi Várból aznap, valami okból tűzijátékot indítottak, ami a





Sziget oldaláról tökéletesen látszódott. Marciék leültek a homokba, és együtt csodálták a fényjátékot. **-rakéta kártya, ami itt most tűzijáték lesz**

- Bárcsak örökké itt lehetnénk -mondta a kisfiú

A szülei átölelték, majd kiterítették a plédet, lefeküdtek, és együtt megnézték a csillaghullást.
-Helyezkedjete el a szőnyegen shavászanában a mese lezárásához

Rengeteget láttak. Marci meg volt róla győződve, hogy ő több mint 1000 hullócsillagot is látott. A látvány lenyűgözte. Minden alkalommal azt kívánta, hogy bárcsak örökké tartana a pillanat. Soha nem érezte még magát ilyen jól. Azt képzelte, hogy egyszer majd megkeres egy ilyen lehullott csillagot, és elteszi emlékébe.

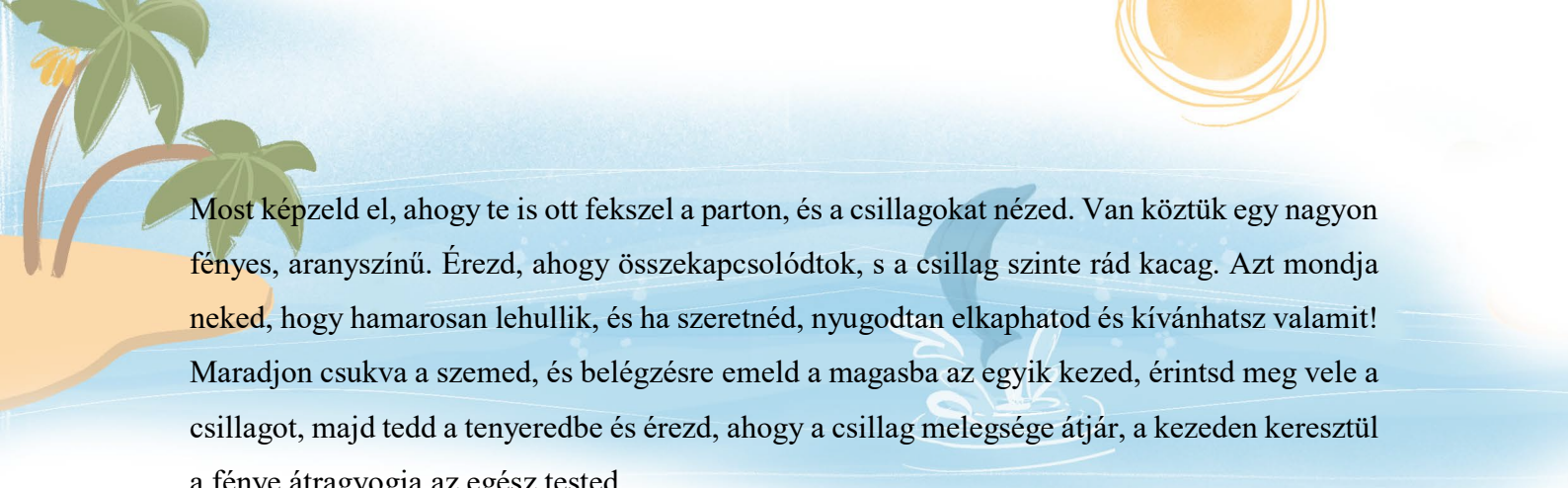
Csillag Relaxáció, amihez készítsd elő a hullócsillagokat, amiket odateszel a gyerekek mellkasára a relax alatt!

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;
- 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.

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. Próbálg 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.





Most képzeld el, ahogy te is ott fekszel a parton, és a csillagokat nézed. Van köztük egy nagyon fényes, aranszínű. Érezd, ahogy összekapcsolódtok, s a csillag szinte rád kacag. Azt mondja neked, hogy hamarosan lehullik, és ha szeretnéd, nyugodtan elkaphatod és kívánhatsz valamit! Maradjon csukva a szemed, és belégzésre emeld a magasba az egyik kezed, érintsd meg vele a csillagot, majd tedd a tenyeredbe és érezd, ahogy a csillag melegsége átjár, a kezeden keresztül a fénye átragyogja az egész tested.

Kilégzésre zárd a kezed közé a csillagot, és tedd a mellkasodra. Szívj be egy mély lélegzetet, és csak érezd a ragyogást a lelkedben. A csillag azt mondja, kívánj tőle valamit, olyan dolgot, ami fontos neked, de ez ne egy tárgy legyen ☺ Most már mindig a lelkedben marad a csillag arany fénye és igyekszik valóra váltani a kívánságodat is!

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 keresztezett lábú ülésbe. Nyisd ki a szemed. Megérkeztél és ott vár melletted a saját hullócsillagod ☺

Befejezés

Összegzés: *Hogy érezted magad az órán? Neked melyik volt a kedvenc részed? Milyen félelmeidet dobtad be a tűzbe? Hogy érezted, a relaxáció során tudtál kapcsolódni a csillaghoz? Te láttál már hullócsillagot? Mit kívántál tőle?*



Kákonyi Alexandra
gyerekjóga oktató