

Mese a balatoni biciklis táborról

2. rész

Megjegyzés az oktatóknak: Ez a mese egy balatoni biciklis tábor 2. napjáról fog szólni. A megcélzott korosztály 3-10 éves kor, de érdemes rugalmasan kezelni a gyakorlatokat és könnyítéseket, nehezítéseket lehet beiktatni a korosztályi sajátosságokat figyelembe véve.

Ma se feledjétek az óratervhez tartozó óriástérképet, amin ti is követni tudjátok, hogy merre haladnak a kisállatok a kalandozások során. Ha ügyesek vagytok és sikerül minden gyakorlatot elvégezni, minden testhelyzetet felvenni, akkor már szépen gyülekeznek a jógapózok a térképeiteken. Ez a vizuális megerősítés és szép látvány, biztosan hatalmas motiváció lesz a gyerkőcöknek is.

Téma: Barátság

Szankalpa: „Jó, hogy a táborban lehet sok barátOooMmm!”

Javasolt eszközök: matrac, Mesélő jógakártyák, Játékos Páros Jógapózok Gyerekeknek, kiegészítő játékok listája, fejpánt a csoportos játékhöz, relaxációhoz esetleg zene

Testhelyzetek, amik a mesében lesznek:

bemelegítés hanyatt fekvésben; félős kártya, ami most reggeli kuckózás lesz az ágyban; bemelegítés folytatása keresztezett lábú ülésben; pillangó kártya variációja, ami itt most cipőfelhúzás lesz; terpesz állásban előre döntés, ami itt most a sátor kicipzárószára lesz; rakéta kártya, ami itt most a friss levegőbe való szippantás lesz; biciklizés kártya; szivárvány kártya, ami itt most sorompó lesz; delfin kártya, ami itt most kompozás lesz; Játékos Páros Pózok közül: Virabhadrászana II. – Hőspóz II. variáció – Pacsi a levegőben; papagáj kártya, ami itt most légtornász lesz; varázsló kártya; séta magastérdemeléssel és keresztmozgással; elefánt légzés; terpeszállásban a testrészek átmasszírozása, ami itt most naptejezés lesz, szfinx kártya, ami itt most napozás lesz; úszás kártya; csónak kártya páros verziója a Játékos Páros Jógapózok gyűjteményből; unikornis kártya, ami itt most úszógumi lesz; szörfözés kártya, maci kártya; biciklizés kártya ismét; dühös kártya; kaméleon kártya; csiga kártya; vidám kártya; vitorlás kártya; Játékos Páros Pózok közül: Virabhadrászana I.- Hőspóz I. variáció – Vitorla; forgószél kártya; kavics kártya



Ráhangelődés

Óra ismertetése:

A mai mesében folytatódik a nagy balatoni kerékpár túra. Jógakaland erdejének lakói ma is együtt töltik az egész napot, szorosabbá válik a barátságuk, hiszen a közösen átélt kalandok, megerősítik a köteléket.

Beszélgető kör:

Van olyan barátod, akivel egy táborban ismerkedtél meg? Tartjátok még most is a kapcsolatot? Ha messze laktok egymástól, akkor ezt, hogy tudjátok megoldani? Ugyanolyan szoros barátság alakulhat ki szerintetek két egymástól távol lakó ember között is, mint egymáshoz közel élők között?

Köszönés:

Gyere, induljunk is el Jógaországba, ahol megtudhatjuk, mi történt a kisállatokkal a tábor második napján.

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 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 jógás varázséneket, ami úgy hangzik, hogy OM. Végül pedig majd, összekötjük a mai mesénk lényegével, amit itt Jógaországban úgy hívunk, hogy szankalpa és így hangzik:

„Jó, hogy a táborban lehet sok barátOooMmm!”



Már a történet része a bemelegítés

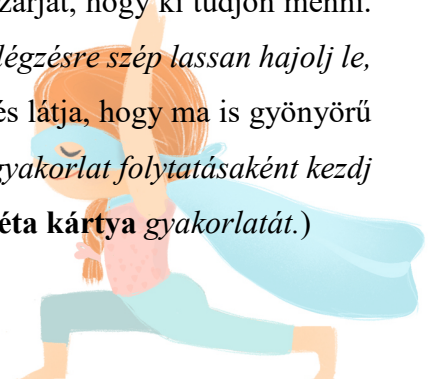
Maradjon még csukva a szemed és jól dörzsöld össze a tenyeredet. A meleg tenyeredet helyezd a szemedre és pislogj bele párat, majd lassan nyisd az ujjaidat és engedd, hogy a szemed megszokja a beszüródő fényt. Vedd csak le a kezed, kezdődhet a nagy kaland!

Kora reggel van, még minden állat a sátorban alszik, de lassan ébredniük kell, hiszen nagy biciklizés vár rájuk ma is. Szappanka az első, aki felébred. Még a sátorban fekszik (*Helyezkedj el hanyatt fekvésben a matracodon.*) Nagyot nyújtózkodik, hogy a testét is elkezdje felébreszteni (*Hanyatt fekvésben nyújtózkodj egy nagyot a karokkal felfelé, lábakkal lefelé, a lábfejek pipáljanak, derekadat szorítsd a talajra.*) Elkezd kibújni a hálósákból és először kihúzza az egyik lábát (*Hanyatt fekvő helyzetben húzd talpra az egyik lábad, majd helyezd át keresztben a nyújtott lábadon. A karok legyenek a talajon oldalsó középtartásban. A hajlított lábad térdét kezd el közelíteni a talaj irányába, nem baj, ha nem ér le teljesen. A fejeddel pedig fordulj az ellenkező irányba, mint amerre a térdedet döntötted, így csavard a gerincedet.*), majd a másik lábát is kihúzza a hálósákból. (*Az előző gyakorlatot végezd el a másik irányba is.*)

Ki is bújt a jó meleg hálósákból, de nagyon nem akarózik még teljesen kikelni, úgyhogy összekucorodik egy picit, (**félős kártya, ami most itt reggeli kuckózás lesz az ágyban**) Aztán csak erőt vesz magán és felkel (**félős kártya fokozása – a térdedbe kapaszkodva kezdj el előre-hátra gördülni a hátadon, az utolsó gördülés majd akkora legyen, hogy megérkezz egy keresztezett lábú ülésbe.**)

Gyorsan el is kezd öltözködni, mert neki kell előkészíteni a dolgokat a reggelihez. Felveszi a trikóját (*keresztezett lábú ülésben belégzésre nyújtózz magasra a két kezeddal, a fejed felett érintsd össze a tenyereidet, kilégzésre engedd vissza*) Majd felveszi a csinos kis fodros ruháját is (*ismételd meg az előző gyakorlatot*) Előkotorja a sátor egyik oldalából a fésűjét, hiszen nem maradhat ki, hogy kicsit rendbe szedje a bundáját (*keresztezett lábú ülésben dőlj el jobb oldalra, az ülőgumóid maradjanak a földön, jobb alkarral vagy tenyérrel támaszkodj a talajon, bal kézzel pedig nyújtózz el messzire a füled mellett*). Majd megkeresi a törülközőjét is, mert arcot is fog mosni, hogy minél frissebb legyen (*ismételd meg az előző gyakorlatot az ellentétes oldalra*). A készülődés végén felveszi a cipőjét (**pillangó kártya variációja, itt most cipőfelhúzás lesz: Fél pillangó pózban helyezkedj el, tehát az egyik lábadat húzd csak be a gáti terület irányába. Figyeld meg a légzésedet, majd egy nagy belégzést követő kilégzésre, hajolj előre a nyújtott lábad lábfejének irányába, amelyik pipálva legyen. Így sikerült felhúzni az egyik cipőt. Majd végezd el a gyakorlatot a másik irányba is, hogy a másik cipő is a lábra kerüljön.**)

Most, hogy már mindkét cipő rajta van, Szappanka feláll és kihúzza a sátor cipzárját, hogy ki tudjon menni. (*Helyezkedj el terpeszállásban, érintsd össze a tenyereidet a fejed fölött, majd kilégzésre szép lassan hajolj le, mintha lehúznád a sátor cipzárját, a kezed érintheti a földet.*) Kinéz a sátorból és látja, hogy ma is gyönyörű idő van, nagyot nyújtózik és szippant egyet a friss reggeli levegőből. (*Az előző gyakorlat folytatásaként kezdj el szép lassan felemelkedni, zárt állásba érkezz meg, hogy el tudd végezni a rakéta kártya gyakorlatát.*)



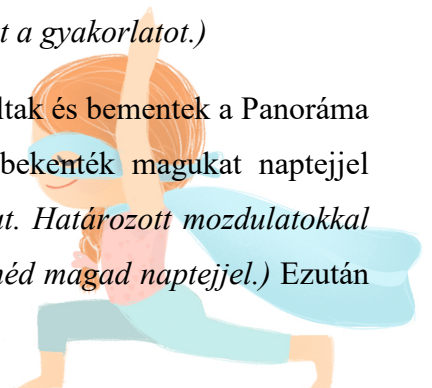
Jógás mese

Mikor mindenki felkelt, összeszedték a sátrakat és megint útra készek voltak, gyorsan nekiindultak biciklivel, hiszen el kellett érniük a kompot, hogy innen Tihanyból át tudjanak menni Szántódra, ahonnan a szárazföldön folytatják az utat majd. **(biciklizés kártya)** Éppen hogy elérték a kompot, már záródtak a sorompók, de kedves volt a kapitány és még kinyitotta nekik gyorsan. **(szivárvány kártya, ami itt most sorompó lesz /mindkét oldalra végezzétek el)** Gyorsan fel is szálltak a biciklivel együtt és csak csodáltak a kompról a Balaton kék vizét, gyönyörű volt, olyan könnyed érzés volt, mintha csak ők siklottak volna a vízben. **(delfin kártya, ami itt most kompozás lesz.)**

Hamar megérkeztek Szántódra, ahonnan indultak is tovább Balatonföldvár felé. Tovább gyűjtötték a biciklis élményeket, mert kiderült, hogy van egy olyan szokás azok között, akik körbetekerik a Balatont, hogy a szembejövő biciklisekkel mindig pacsiznak. Úgyhogy a kis erdőlakók is mindig tartották a praclijukat, amikor látták, hogy jön valaki szemben és hatalmas pacsikat adtak és kaptak, igazán mókás élmény volt. **(Játékos Páros Pózok közül: Virabhadrászana II. – Hőspóz II. variáció – Pacsi a levegőben)** Már-már úgy érezték, hogy mindenki a barátjuk aki velük együtt biciklizik a Balatonnál. 😊

Balatonföldvár után Balatonlelle következett, ahol minden nyáron ott van a Magyar Nemzeti Cirkusz. Igazán izgalmas programlehetőség volt ez az erdőlakóknak is, de megállni nem volt idejük, csak bekukkantottak, hogy mik is vannak ott. Láttak légtornászt **(papagáj kártya, ami itt most légtornász lesz)** és még egy varázslót is **(varázsló kártya)**, éppen az előadásra készültek. De volt még ott bohóc is, aki éppen zsonglörködni próbált labdákkal, viszont valahogy mindig csak a térdére sikerült rácsapni, ahelyett, hogy elkapta volna a labdát. *(Tegyetek meg egy nagy kört sétálva magastérdemeléssel. Aztán kapcsoljátok a sétához a kezeteiket, azonos oldali térdeket érintsetek a tenyérrel, miközben emelitek a térdeteket. Végül fokozátok azzal, hogy keresztbe nyúltok mindig a karokkal és ellentétes az oldali térdeteket érintitek meg a séta közben.)* És az elefántokról nem is beszélve, akik sokkal hatalmasabbnak tünnek most így Fintor és Cingi számára, mint a képzeletükben. *(Elefánt légzés: Állj kis terpeszbe. Nyújtsd ki magad előtt mind a két karodat, a kézfejeket helyezd egymásra úgy, hogy a tenyerek lefelé nézzenek. Emeld fel a karokat kinyújtva, amennyire csak tudod, a fejed mögé, majd hajolj előre. Ha hátul nagyon húzódik a lábad, hajlítsd be kicsit nyugodtan a térdeidet. Fújd ki a levegőt ebben a pózban, majd belégzésre kezdj el emelkedni úgy, mintha a kezeid lennének az elefánt ormánya, azok is emelkedjenek szép lassan felfelé, veled együtt. A kézfejek maradjanak egymáson. Közben szívod be jó mélyen a levegőt az orrodon, mintha a vizet szívná fel az ormányoddal. Kilégzésre lassan kezdj el visszagördülni a lábadohoz, mos kifújod a levegőt, vagyis kispricceled a vizet az ormányoddal. Ha tudod, az orrodon szívod be és ott is fújd ki a levegőt. Ismételd meg minimum háromszor ezt a gyakorlatot.)*

Úgy döntöttek, hogy aznap Fonyódon fognak megpihenni napközben. Meg is álltak és bementek a Panoráma Strandra, hogy ebéd után kicsit kiáztathassák fáradt tagjaikat. Először jól bekenték magukat naptejjel *(Helyezkedj el terpeszállásban, nem szükséges nagy terpeszbe nyitni a lábaidat. Határozott mozdulatokkal simítsd át a végtagjaidat, derekadat hasadat, arcodat, nyakadat, mintha bekennéd magad naptejjel.)* Ezután



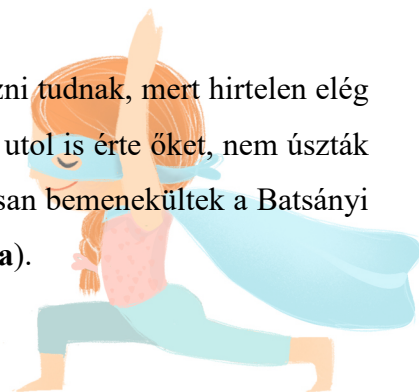
mindenki más elfoglaltságot választott magának. Hopp nyuszi vidáman heverészett a leterített törülközőjén, napozással töltötte az időt **(szfinx kártya, ami itt most napozás lesz)**. Kukker már alig várta, hogy ne a napon legyen, úgyhogy ő bement a vízbe úszni egyet **(úszás kártya)**. Fintor és Cingi hiába tandem biciklivel mentek mindenhova, most sem tudtak elszakadni egymástól és együtt bementek vízibiciklizni. **(csónak kártya páros verziója a Játékos Páros Jógapózok gyűjteményből)**. Hirtelen előkerült Szappanka úszógumija is, amit egészen idáig rejtegetett a tábor alatt, mert őszintén szólva kicsit féltette, de most úgy érezte, hogy mindenképp ki kell próbálnia a többiekkel. És hát nem is csoda, hogy aggódott, hogy nehogy baja essék, mert egy csodaszép unikornis alakú úszógumi volt! **(unikornis kártya)** Olyan jót játszottak vele, sok volt ám a nevetés és kacagás!

☺ Hamuka, Röpcsi és Szigor Tibor gondoltak egyet és bementek szörfözni, mert most jó volt a szél is ehhez **(szörfözés kártya)**. Durmi mackó pedig beiktatta a szokásos délutáni szundiját és a parton pihent egy fa árnyékában **(maci kártya)**. *(Álljatok párba. Az egyikőtök legyen a mackó, aki a fa árnyékában pihen, a másikótok pedig a fa, aki árnyékot ad. Amikor felvettétek a testhelyzeteket, akkor aki árnyékot ad faként, az mozgassa a karját egyensúlyozva 1 lábon, hogy minél nagyobb árnyékot adjon a macinak. Majd cseréljétek szerepet.)*

Ezután a jó kis kikapcsolódás után folytatták útjukat Balatonfenyves irányába **(biciklizés kártya ismét)**. Egyszer csak Durmi mackó előre kiáltott a mély hangján, hogy álljanak meg, mert ezzel a régi biciklivel, amit az apukájától örökölt, megint valami baj van. Leesett a lánc...Hirtelen nagyon dühös lett, hogy már megint miatta kell megállni. **(dühös kártya)** De Hamuka előkapta a szerszámait, és rögtön orvosolta a problémát, úgyhogy haladhattak is tovább. Hamar meg is érkeztek a balatonfenyvesi Tobozos játszótérre. Elképesztően izgalmas volt ez a hely. Három hatalmas toboz volt ott, amik között kötélhágcsók feszültek és azokon lehetett átmászni egyikből a másikba. Hamuka volt az első merész vállalkozó, aki fel is ment és, mint egy ügyes kis kaméleon úgy mászott egyik pontról, a másikra. **(kaméleon kártya)** Csúszdák is vezettek le a nagy tobozokból, aminek Szigor Tibor különösen örült, mert nagyon szeret csúszdázni, de főleg hason. **(csiga kártya, ami itt most hason csúszás lesz a csúszdán)** Nagyon örültek az állatok, hogy erre is időt tudtak szakítani, mert nagyon vidám perceket töltöttek itt együtt. **(vidám kártya)**

Keszthely mellett elhaladva, csodaszép látványban volt részük. Mindenhol vitorlások suhantak a vízen, mert most volt a híres Kékszalag verseny, amit minden évben megrendeztek és a hajóknak meg kell kerülni a tavat és az nyer, aki leggyorsabban célba ér. Gyönyörű látvány volt. **(vitorlás kártya)** Még azt is látták, hogy az egy hajón lévő versenyzők, hogy sűrögnek-forognak és segítik egymást, feszítik vagy éppen lazítják a köteleket, nagyon jól összedolgoztak. **(Játékos Páros Pózok közül: Virabhadrászana I.- Hőspóz I. variáció – Vitorla)**

Sietniük kellett, ha még elázás nélkül el akarták érni a mai célt, ahol kempingezni tudnak, mert hirtelen elég erős szél támadt, úgy érezték, hogy vihar közeledik **(forgószél kártya)**. Az eső utol is érte őket, nem úszták meg, hogy vizesek legyenek egy picit, de ahogy beértek Balatongyörökre, gyorsan bemenekültek a Batsányi kilátó alá, ott összekucorodtak és megvárták, hogy elálljon az eső **(kavics kártya)**.



Ezután mentek csak a kempingbe, ahol a jó meleg vacsora után, még játszottak közösen egyet a táborút mellett és csak ezután pihentek le, hogy kipihenjék a mai nap fáradalmait is.

Játsszatok egy csoportos játékot a gyerekekkel! A Ki vagyok én? egy klasszikus, közismert jó kis közösségi játék. 😊 Mindenki húzzon egy-egy kártyát (azok közül, amiket a mai órán használtatok) a csapatból, de ne nézze meg senki a sajátját. Anélkül, hogy látnátok milyen kártya van nálatok, rögzítsék valamivel a homlokotokra a kártyát úgy, hogy a csapat többi tagja számára viszont látható legyen (pl.: használhattok gumipántot). Innen pedig aztán lehetőségek tárháza áll előttetek, hogy hogyan viszitek tovább a játékot. Felveheti mindenki az adott jogapózt, az aktuálisan játékban levő, pedig megpróbálja kitalálni, hogy melyik van az ő fején. Vagy írjátok körbe neki szavakkal és ha kitalálta, akkor mindenki együttesen vegye fel a pózt. Activity-zzetek, mutogassátok el a kártyán található képet, majd sikeres megoldást követően jógázza el mindenki.

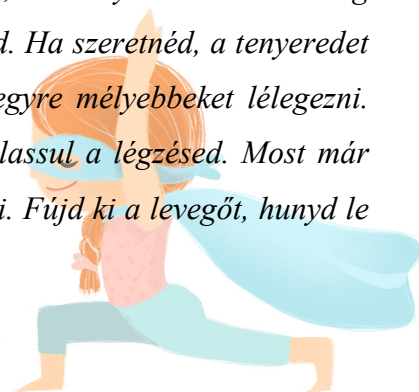
Relaxáció:

Te is helyezkedj el kényelmesen fekvé. Akár az ágyadba, de fekhatsz egy földre leterített takaróra is. 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.*

Az összes kisállat teljes kényelemben van és nagyon elégedetten fekszik a sátrában. Úgy érzik, hogy ez is egy remek nap volt és örülnek, hogy együtt tölthették a barátaikkal. Örömmel gondolnak arra, hogy semmilyen akadály nem tudta őket elszomorítani, hanem mindig egymás segítségére voltak és haladtak tovább együtt az úton.

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 hullámozást. Próbálj 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.

Hogy érzed, neked is egyre szorosabbak a baráti kötelékeid itt a táborban? Nem baj, ha úgy érzed, hogy nincs elég bátorságod közeledni új emberekhez. Akkor csak legyél nyitott és hagyd, hogy mások érdeklődjenek felőled és kapcsolódj a játékokba. Hidd el, remek érzés lesz! Vagy ellenkezőleg, ha azt érzed, hogy neked ez nagyon könnyen megy, és mindenkivel szívesen társalogsz, akkor megfigyelheted, hogy kik a félénkebb társaid és menj oda hozzájuk, érdeklődj felőlük, hogy hogy vannak aznap. Mindenkit érhetnek meglepetések, lehet, hogy olyan beszélgetést kapsz ezektől a helyzetektől, amikre nem is számítanál! 😊

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 keresztvezett lábú ülésbe. Megérkeztél.

Befejezés

***Összegzés:** Hogyan érezted magad az órán? Volt olyan gyakorlat, testhelyzet, ami nagyon tetszett? Mit gondolsz együtt könnyebb a nehézségeket is átvészelni? Neked kellett már valakin segítened, hogy ne legyen rossz kedve vagy ne legyen dühös egy nehéz helyzet miatt?*

Képzeld, a következő alkalommal is, amikor együtt jógázunk vár még ránk sok-sok új élmény. A kis állatok utolsó együtt töltött tábori napjába is betekinthetünk és gondolom nem árulok el azzal nagy titkot, hogy nagyon izgalmas lesz! Külön fontos szerepe lesz annak, hogy mezitláb szoktunk jógázni és még valamihez majd létrává is át kell változnunk! 😊

Jutalom:

Jegyzet:



