

Mese a balatoni biciklis táborról

3. rész

Megjegyzés az oktatóknak: Ez a mese egy balatoni biciklis tábor 3. 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.

Ha ma is kihasználjátok a térkép adta lehetőségeket, akkor minden gyakorlat szerepelni fog rajta, amit elvégeztetek. Nagyon szép látvány lesz majd és büszkék lehettek magatokra, hogy az egész kalandot végig csináltátok a kis erdőlakókkal.

Téma: Minden tábor lezárása nehéz egy kicsit, de közben hálás lehet a szívünk, hogy ilyen gazdag élményben volt részünk.

Szankalpa: „A tábortól hálás szívvel búcsúzOoMmm!”

Javasolt eszközök: matrac, Mesélő jógakártyák, szenzoros szőnyeg/akkupresszúrás masszázsszőnyeg/DIY szenzoros szőnyegek; Játékos Páros Jógapózok Gyerekeknek, kiegészítő játékok listája, relaxációhoz esetleg zene, Balatoni JógakalandTérkép

Testhelyzetek, amik a mesében lesznek:

bemelegítés nyújtott lábú ülésben; dobás kártya; biciklizés kártya; hegymászás kártya; csoportos hegymászó gyakorlat; büszke kártya; csillaglégzés kártya; biciklizés kártya ismét; vízesés kártya; zümmögő légzés, ami itt most robbanós cukorka lesz; grimasz TV kártya, ami itt most fagyizás lesz, nyalogathatjátok körbe-körbe a szátokat 😊; elfogadó kártya, vulkán kártya; biciklizés kártya ismét; erdei tündér kártya; béka kártya; Játékos Páros Pózok közül: Tadászana variáció – Hegytartás lábfogással: Létra póz; hálás kártya; Játékos Páros Pózok közül: Uttánászana – előrehajlás variáció és Haszta Uttánászána – hátrahajlás variáció: Rongybaba póz; csillag kártya, hold kártya; teleportálás kártya, ami itt most felszálló lampion lesz



Ráhangelődés

Óra ismertetése:

A mai mese a kerékpártúra utolsó napjáról fog szólni. Jógakaland erdejének lakói próbálnak kiélvezni minden hátramaradt percet, pillanatot, mert tudják, hogy nagyon fog hiányozni nekik ez az egész tábor. Kicsit szomorúak, hogy ilyen hamar véget ért ez a nagy kaland, de örülnek is, hogy van még egy egész napjuk, amit együtt tölthetnek.

Beszélgető kör:

Neked már kellett búcsút vened kedves barátoktól egy tábor végén? Hogyan élted meg? Nehéz dolog elköszönni olyantól, akit nagyon kedvelsz, akár csak egy kis időre is? Mit gondolsz hogyan tudod mégis fenntartani a kapcsolatot olyanokkal, akik távol vannak tőled? Van például levelezőpartnered?

Köszönés:

Gyere, induljunk is el Jógaországba, ahol megtudhatjuk, hogy mi várhat még a kisállatokra ennyi izgalmas nap után.

*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 majd, összekötjük a mai mesénk lényegével, amit itt Jógaországban úgy hívunk, hogy szankalpa és így hangzik:

„A tábortól hálás szívvel búcsúzOooMmm!”



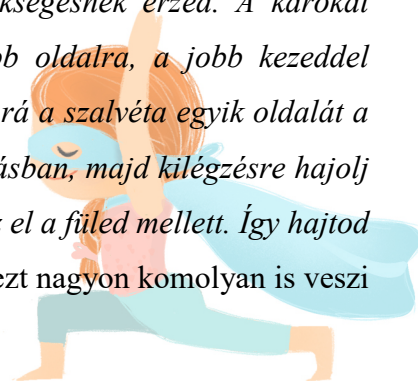
Már a történet része a bemelegítés

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!

Már mindenki ébren van a kempingben, nagy a készülődé, hiszen ma van a tábor utolsó napja. A kisállatok összepakolják a holmijukat és épp szendvicseket készítenek, mert kell az elemózsia a nap során. Mindenkinek megvan a saját feladata. Közösen, egy csapatot alkotva sűrögnek-forognak a hozzávalók körül. Hamuka az, aki adogatja a kenyérszeleteket. *(Helyezkedj el nyújtott lábú ülésben. A lábfejeid pipáljanak, a térdedet enyhén hajlíthatod, hogy óvd a derekad és egyenes háttal tudj ülni. A lábad a szendvics alja, az alsó kenyérszelet.)* Röpsi keni meg szépen vajjal a kenyereket. *(Maradj nyújtott lábú ülésben, a lábfejeid pipáljanak, a térdedet enyhén hajlíthatod, ha szükségesnek érzed. Kezdj el egyenes háttal előre dönteni a lábfejeid irányába, miközben a tenyereddel simítod végig a lábadat, mintha vajot kennél a kenyérrre.)*

Fintor és Cingi, kisegerek lévén, mi mást rakna, mint a sajtot! Mögöttük van a hűtőben, így mindig hátranyúlnak, hogy kivegyék. *(Maradj nyújtott lábú ülésben, a lábfejeid pipáljanak, a térdedet enyhén hajlíthatod, ha szükségesnek érzed. A karokat belégzésre tárd oldalsó középtartásba, majd kilégzésre nyújtott karokkal fordulj el jobbra, a tekinteted nézzen a jobb karod irányába, csavard a gerinced.)* Hopp nyuszi még otthonról hozott finom salátát, azt is tesznek minden szendvicsbe, ő maga adogatja a lábából az asztal alól. *(Maradj nyújtott lábú ülésben, a lábfejeid pipáljanak, a térdedet enyhén hajlíthatod, ha szükségesnek érzed. A karokat belégzésre tárd oldalsó középtartásba, majd kilégzésre nyújtott karokkal fordulj el balra, a tekinteted nézzen a bal karod irányába, csavard a gerinced.)*

Kukker nagyon ügyesen bánik a késsel, óvatos és megfontolt, úgyhogy az ő feladata, hogy felvágja a paradicsomszeleteket a szendvicsbe. *(Maradj nyújtott lábú ülésben, a lábfejeid pipáljanak, a térdedet enyhén hajlíthatod, ha szükségesnek érzed. Nyújtott karokkal felváltva kezdj el kaszálni magad előtt fel és le, a tenyereid egymás felé nézzenek.)* Durmi mackó rakja rá a második kenyérszeletet a szendvicsre, ez ugye a szendvics teteje. *(Maradj nyújtott lábú ülésben, a lábfejeid pipáljanak, a térdedet enyhén hajlíthatod, ha szükségesnek érzed. Kezdj el egyenes háttal előre dönteni a lábfejeid irányába, végül fog meg a lábszárad, a bokád vagy a lábujjaidat, amit éppen ma elérsz. A lényeg, hogy semmiképp se erőltessd a nyújtást.)* Szappanka, nagyon szereti a színes szalvétákat, úgyhogy ő csomagolja be mindenkinek az elemózsiát. *(Maradj nyújtott lábú ülésben, a lábfejeid pipáljanak, a térdedet enyhén hajlíthatod, ha szükségesnek érzed. A karokat belégzésre emeld magastartásba a fejed fölé, majd kilégzésre hajolj el jobb oldalra, a jobb kezeddal támaszkodhatsz a talajon, a bal kezeddal nyújtózz el a füled mellett. Így hajtod rá a szalvéta egyik oldalát a szendvicsre. Belégzésre gyere vissza középre, a kezeid legyenek újra magastartásban, majd kilégzésre hajolj el bal oldalra, a bal kezeddal támaszkodhatsz a talajon, a jobb kezeddal nyújtózz el a füled mellett. Így hajtod rá a szalvéta másik oldalát a szendvicsre.)* Az utolsó feladat Szigor Tiboré, aki ezt nagyon komolyan is veszi



és talán kicsit túlzásba is esik, amikor mindenkinek a táskájába belerakja a saját szendvicset, csak úgy röpködnek a kis csomagok! 😊 **(dobás kártya)**

Jógás mese

Így, hogy mindenki kész, kerékpárra is pattannak és célba veszik Szigligetet, az a következő állomás. **(biciklizés kártya)** Az a tervük, hogy megnézik a szép várat, nem is sejtik még, hogy milyen magasan van. Ahogy megérkeznek eléggé elámulnak, mert apró kis lábaikkal bizony sokat kell majd mászni felfelé és már így is vett ki erőt belőlük a biciklizés. No de nekiindulnak. **(hegymászás kártya)** Röpci és Durmi egészen hamar felértek a hegy tetejére, de a többiek úgy érzik, hogy nagyon nehéz felmászniuk, úgyhogy Durminak támadt egy mentőötlete. Magára kötött egy jó hosszú hegymászó kötelet, és ledobta a végét a többieknek, hogy mindenki rá tudjon csatlakozni és elkezdte felhúzni őket. Hát mennyivel könnyebb volt így, közös erővel! *(Játsszatok egy csoportos játékot! Helyezkedjetek el egymás mögött libasorban, nagy terpeszállásba. Annyi hely legyen köztetek, hogy egy kicsit előre tudjatok hajolni. Mindkét kezetekkel egy társatok kezét fogjátok megfogni. A jobb kezeteiket nyújtsátok előre és kapaszkodjatok össze az előttetek lévővel, a ballal pedig a lábatok között nyúljatok hátra és fogjátok meg a mögöttetek lévő kezét. Nagyon figyeljétek az összehangra a legelső számoljon be és egyszerre indulhatok is. Akár hangosan mondhatjátok közösen, hogy „Húzd meg! Húzd meg!” Tegyetek egy teljes kört, hogy mindenki felérjen a hegyre.)* Mindenki felért és Durmi mackó nagyon büszke volt, hogy egy csapatként össze tudtak dolgozni, remek érzés volt! **(büszke kártya)**

Miután megnézték a várat, mentek is tovább. **(biciklizés kártya)** Zalaszántó volt a következő állomás, ahol a Béke Sztúpát nézték meg együtt. Ez egy hófehér építmény, egy szentély, amelyet a tiszteletadás jeleként, jobbra indulva a lépcsőzetes talpazaton körbe is lehet sétálni. Az erdőlakókat teljes nyugalom szállta meg, amíg körbesétálták, békét éreztek, ami az épület létrejöttének célja is volt. **(csillaglégzés kártya)**

Hogy mindenre jusson idő, indultak is tovább, hiszen várt rájuk Mindszentkállya és a Mezőkállyi, azaz a Mezőkállyi Mászkáló. Ebben a játszókertben, közel 30 féle izgalmas, száraz járőfelület volt, amin mezőkállyi kellett végig haladni, hogy fokozzák az izgalmakat. Kapkodták is a lábaikat a kis állatok, mert némelyik nagyon csikizte a tappancsukat. **(kerge pók kártya)**

Játsszatok egy jót! Építsetek egy pályát különféle szenzoros állomásokkal (az egészen puhától, a minél keményebb, durvább felületekig), amiken mezőkállyi kell végighaladni a gyerekeknek. Ezek lehetnek kifejezetten ilyen célra készített szenzoros szőnyegek, akupresszúrás masszázsszőnyegek vagy akár saját készítésű állomások is (tehetitek dobozokba a különböző anyagokat vagy akár kivágott kartondobozokra is felragaszthatjátok őket).



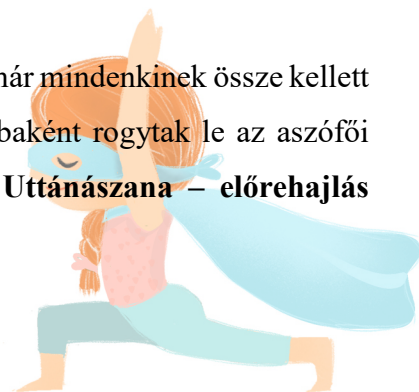
Hamuka ismert egy nagyon jó fagyizót Mindszentkállán, pár lépésre a mezítlás parktól, úgyhogy amikor végeztek, útba is vették. Itt mindenféle extra dolgot is lehet kérni a fagyira. Nagyon fellelkesültek a többiek is, és amikor odaértek, csak ámultak és bámultak! Nem elég, hogy különféle ízű öntetekből válogathattak, amit a fagyira csorgattak (**vízesés kártya**), még robbanós cukrot is lehetett rászórni, ami csak úgy pattogott a szájukban, még hangot is adott ki, így kívülről olyan volt, mintha kis méhecskék repkednének a szájukban (**zümmögő légzés, ami itt most robbanós cukorka lesz – Ül le kényelmes törökülésben, egyenes háttal. Csuksd be a szemedet, fújd fel az arcodat belülről, mint egy lufit, jó nagyra, majd engedd ki a levegőt. Utána masszírozd át egy kicsit az arcodat az ujjaiddal, a homloktól, egészen az álladig. Ezek segítenek abban, hogy ellazuljon az arcod és még nyugtatóbb legyen majd a zümmögő légzés. Most egész egyszerűen, még mindig csukott szemmel, a könnyökök behajlításával emeld fel mind a két kezedet és a hüvelykujjaiddal dugd be a füleidet. A másik négy ujjal takard le a szemeidet, hogy teljesen befelé tudj figyelni. Ezután az orrodon keresztül vedyél egy levegőt, majd „Mmmmmmm” hangot rezgettetve lélegezd ki az orrodon keresztül. Ez egy kör! Csináld még három kört!**). Hamar el is fogytak a fagyik, olyan gyorsan nyalogatta mindenki, aztán indultak is tovább! (**grimasz TV kártya, ami itt most fagyizás lesz, nyalogathatjátok körbe-körbe a szátokat 😊**)

Zánka és Monoszló között elhaladva a biciklijükkel olyan csodás dolgot láttak, amelyet Jógakaland erdejében még sosem láttak. Egyszer csak egy gyönyörű hegy magasodott előttük, aminek szép kúp alakja volt, ez volt Hegyestű (**elfogadó kártya, ami itt most kimagasló hegy lesz**) Mint megtudták, ez régen valamikor vulkán volt. (**vulkán kártya**) Nem győzték csodálni, de muszáj volt tovább menniük, mert az idő vészesen telt.

Kicsit rá is gyorsítottak a tekerésre, hogy minden beleférjen a napba, amit még elterveztek (**biciklizés kártya, most kicsit gyorsabban**). Balatonakali mellett is csak úgy suhantak, de azért rá-rápillantottak a Balatonra, hiszen gyönyörű volt. Csodaszép tavirózsák díszítették a tavat (**erdei tündér kártya, ami itt most tavirózsa lesz**) és még a kis békák kuruttyolása is hallatszódot. (**béka kártya**)

Balatonudvari környékén Fintor egyszer csak keserves sírásban tört ki...Nagy nehezen ki tudták szedni belőle, hogy az a baja, hogy már megette a szendvicset, de iszonyú éhes, és úgy érzi, nem fogja kibírni még a nap végéig. Szerencséjükre épp volt mellettük egy nagy cseresznyefa, ami roskadásig volt a finom, érett, piros gyümölcscsel. Megkérdezték az ott lakókat, hogy szedhetnek-e a fáról, akik nagyon kedvesek voltak, mert megengedték, sőt még egy létrát is hoztak, hogy könnyebb legyen felmászni. (**Játékos Páros Pózok közül: Tadászana variáció – Hegytartás lábfogással: Létra póz**) Fintor nem győzött hálálkodni, miután jól belakmározott és újból volt ereje biciklizni. (**hálás kártya**)

Balatonudvaritól már nem volt messze az aszófői kemping (**bicikli kártya**), de már mindenkinek össze kellett gyűjtenie az összes maradék energiáját, hogy megérkezzenek! Szinte rongybabaként rogytak le az aszófői kempingben, ami az utolsó célállomás volt. (**Játékos Páros Pózok közül: Uttánászana – előrehajlás variáció és Haszta Uttánászána – hátrahajlás variáció: Rongybaba póz**)



Nagyon elfáradtak és örültek, hogy megérkeztek. Vacsora után, amikor már besötétedett és fent ragyogtak a csillagok és a hold (**csillag kártya, hold kártya**) még együtt lementek a partra, mert Durmi készült nekik egy kis meglepetéssel. Mécseseket gyújtottak, amiket kis lampionokba tettek, csodaszépen világítottak! És képzeljétek, ha elengedték őket, felszálltak a magasba, gyönyörű látvány volt! (**teleportálás kártya, ami itt most felszálló lampion lesz**) Ezzel a szuper élménnyel gazdagodva búcsúztatták el a tábor és az együtt töltött napokat. Majd álmra hajtották a fejüket, hiszen ki kellett pihenniük magukat, mert holnap korán indulnak haza vonattal, vissza Jógakaland erdejébe.

Relaxáció:

Te is helyezkedj el kényelmesen fekve. 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:

- *pipálg, 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. Végig gondolják azt a sok-sok szuper élményt, amit a tábor során kaptak. Nagyon örülnek, hogy mindezt a barátaikkal élhették át, és úgy érzik nem is sikerülhetett volna jobban a tábor.

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. 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.

2 perc pihenés csendben.



Kicsit szomorúak is, hiszen most búcsúzniuk kell ettől a sok jótól, de nagyon boldogok, hogy mindezt megtapasztalhatták. Aztán arra gondolnak, hogy nem is kell, hogy ennek a dolognak itt most vége legyen. Hiszen a barátság megmaradhat, kereshetik egymást továbbra is és szervezhetnek közös programokat. Nagyon hálásak, hogy mindezt átélhették és, hogy van lehetőségük arra, hogy megmaradjon a barátság. 😊

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 keresztezett lábú ülésbe. Megérkeztél.

Befejezés

***Összegzés:** Hogyan érezted magad a Balatoni biciklitúrán? Volt olyan gyakorlat, testhelyzet, ami nagyon tetszett? Melyik állomás tetszett a legjobban, és melyik kevésbé? Ki lett a legjobb barátod a kaland alatt?*

Jutalom:

Jegyzet:



Csák-Iványi Réka
gyógypedagógus, gyerekjoga oktató

