

# SZORONGÁS- ÉS FESZÜLTSEGOLDÁS

## Rövid jóga gyakorlatsor iskolásoknak

Ahogy azt a másik jegyzetben is olvashattátok, ezeket a rövid, mini gyakorlatsorokat azért alkottuk meg, hogy legyen a tarsolyotokban olyan könnyen előkapható és viszonylag rövid időtartam alatt megvalósítható ászana sorozat, amelyet most tematikusan a szorongás- és feszültségoldásra is alkalmazhattok. Ezen felül pedig kicsit rá szerettünk volna mutatni, hogy egy-egy testhelyzetet, hogyan tudtok teljesen „kiaknázni”, továbbfűzni.

Ebben a gyakorlatsorban a hangsúly a csípőnyitáson lesz. Ez az a terület, ahova az érzelmeink kivetülhetnek, szomatizálódhatnak. Tehát érdemes vele foglalkozni, hiszen a stressz okozta szorongás és feszültség következtében megjelenő bármiféle érzelmi gát vagy érzelmi elakadás megjelenhet a csípő területén olyan formán, hogy nehezebben tudjátok átmozgatni, nyitni. Legyen a napnak egy olyan része, amikor kizárólag csak ezzel foglalkoztok és egyben végig tudjátok csinálni a sorozatot. Fontos, hogy ezek a mozdulatok egymásra építkeznek, egymásból következnek, tehát a sorrendiséget próbáljátok meg tartani. A sorozat végzése során törekedjetez arra, hogy a lehető legnagyobb mértékben hangoljátok össze a légzéseket és a mozgásokat. Igyekezetez orron keresztül lélegezni. Nem baj, ha nem sikerül rögtön, ez esetben a cél az orron át való belégzés és az enyhén nyitott szájon át való kilégzés legyen. Akkor végzitez már teljesen tökéletesen a gyakorlatokat, ha annyira tudtok befelé figyelni, hogy a mozdulatok ütemét a saját légzések határozza meg és sikerül összehangolnotok a mozgást a légzéssel. Így a testetek és az elmétez együtt, közösen fog lelassulni a megfelelő szintre.

Ezen felül találhattok a sorozatban még erőnlét fokozó elemeket is, melyek szintén sokat segítenek abban, hogy az energiákat más helyre csoportosítsuk és ezáltal csökkenjen a belső feszültség. A gyakorlatsor lezárásaként pedig egy haszta mudrát (kéztartást) vagy másként elnevezve pecsétet használtunk, mely tudatos légzéssel párosul.

A jegyzet végén találtok egy rövid mesét is, amit alkalmazhattok a sorozat végzése során, ha igénylik a gyermekek. De a mesétől függetlenül is megcsinálhatjátok a nap bármelyik szakában egy alkalmas 10-20 percben.



## *Az alkalmazott jóga gyakorlatok jótékony hatásai*

Ebben az életkorban, amiben az iskolás gyermekek vannak, még szintén nagyon közeli lehetnek azok a mozgásformák, amik nekünk felnőtteknek már sokszor megerőltetőek lehetnek. A kisiskolásoknak még nem esik nehezükre négykézláb mászni a lakásban, sok játékukat így is végzik. Fontos is, hogy az alapmozgások közül (csúszás, kúszás, mászás, forgás, járás, futás) ez is megfelelően működjön, hiszen ezek komoly meghatározói az utáni tanulási folyamatoknak, tehát néha bohóckodásból végig mászhatjátok a lakást, bár a jógaiban már nem ezen lesz leginkább a hangsúly. ☺ Ugyanakkor már elkezdhetek kikacsintgatni a komolyabb jógapózok világába is, hiszen egy iskolás gyermek mozgáskultúrája már egészen más, mint egy óvodás gyermeké. Sokkal koncentráltabban tudja végezni a gyakorlatokat és ügyesebben is tud utánózni, így pontosabbak lesznek a testhelyzetek kivitelezései is.

Ebben a sorozatban olyan pózokkal találkozhattatok, amelyek energiával töltik fel az egész testet. Gyakran váltakozik benne a felsőtest helyzete, hol lefelé kell lógatnotok a fejeteket, hol pedig már a mellkasotokat kitarva felfelé néztek. Ez kellőképpen serkenti a véráramlást, illetve utat nyit a felszabaduló energiáknak, amik így aztán az egész testeteket átjárják. Ennek okán az agyat is segít megnyugtatni, ami szorongó gyermekek esetében nagyon jótékonyan hat.

Több póz is van, amelyik a mellkasnyitással segít a vállaknak is ellazulni, valamint nagyobb tér keletkezik az adott területen, mélyebben át tudjátok lélegezni, így az oxigénellátás is fokozódik. Egyenletesebb tud lenni a légzés, ami szintén egy nyugodtabb állapotot eredményez.

Stressz következtében előfordulhat, hogy feszesebbé válnak az izmok, különösen igaz ez a nyaki-, a háti gerincszakasz izmaira és a csípőízület területére. Ha elképzelsz egy szorongó embert, rögtön látod is magad előtt, ahogy fülét farkát behúzza próbál minél kisebb lenni, ezzel együtt görbíti a hátát, összezárja a mellkast. Ez a sorozat nyújtja a hátat, a vállat és a láb izmait is, tehát a törzsed teljes mértékben át lesz mozdítva.

A sorozat lezáró elemként egy mudrával is találkozhatok, ami olyan mozdulat vagy „pecsét”, melynek célja olyan energiakörök létrehozása, amelyek segítik a prána, azaz az életenergia és a légzés megőrzését. Az itt használt kéztartás főként meditációval vagy tudatos légzéssel együtt végezve fejti ki jótékony hatását fizikai, energetikai és spirituális szinten. A szankalpa mudra, vagyis az akarat kéztartása, amit a gyerekeknek a rejtett kincs mudrájaként is szokunk hívni, igen javallott szorongás, bizonytalanság és félelem esetén. Segít tisztán látni a célt, cselekvésre ösztönöz, miközben segít a célra összpontosítani.

**Felhasznált forrás:** *Stefania De Mitri – Jóga, ahogy te szereted!* Budapest, 2018



## *A gyakorlatsorban használandó Mesélő jógakártyák, illetve a sorozat lépései*

A kártyákhoz tartozó leírásokat nem tüntettük fel külön, hiszen azt megtaláljátok a kártyák hátoldalán, de a kiegészítő testhelyzetek és variációk leírását itt olvashatjátok.

### 1. Kavics

### 2. Testhullám

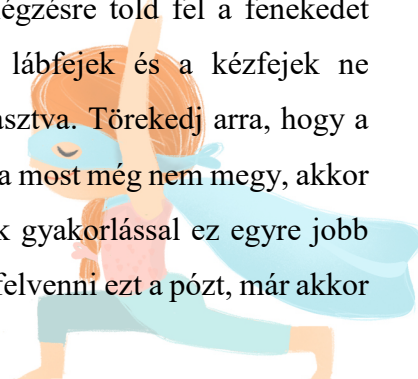
- a kavics pózból kialakított, a kezekkel előre nyújtózó testhelyzetből indítsd a mozdulatot. Belégzésre egy enyhe homorításon keresztül érkezz meg egy négykézlás helyzetbe úgy, hogy az alkarok ameddig csak a tested engedi maradjanak a talajon, a könyökök pedig szorosan a test mellett legyenek, a tekinteted előre vezessen téged, mintha az orroddal egy labdát szeretnél végig gurítani a két karod között a földön, míg felérkezel térdelő támaszba. A kilégzésed egy domborításon keresztül vezessen vissza a kiinduló pontodba, a leborulásba. Pár lélegzetvételnyi körön át elvégezheted többször is a mozdulatsort, hogy minél jobban összehangold a légzésedet a mozgásoddal.

*Fokozás:* a belégzéssel indított homorítás, ne csak négykézlás helyzetig vigyen, hanem egésze a felfelé néző kutya ászanáig, amikor a nyújtott karokon támaszkodsz, (a tenyér ujjai legyenek széttárva, a könyökhajlatok pedig egymás felé nézzenek) a lábak pedig szintén nyújtva vannak (a lábfejed is simuljon a talajra, a térdkalácsokat pedig húzd fel, hogy a combfeszítőket is aktiváld) és párhuzamosak egymással. Kilégzésre innen indíthatod a domborítást, melyen keresztül újból megérkezel egy leborulásba.

### 3. Kutya

- Bár ennek a leírását megtalálhatod a kártya hátoldalán, de nagyon fontos ászana ez a jógában, így nem árt, ha többször olvasol róla és minél többet gyakorlod.

Akkor tudod helyesen beállítani, hogy minden végtagod a megfelelő helyen legyen, ha leborulásból építed fel ezt a testhelyzetet. Helyezkedj el sarokülésben. A térded legyenek összezárva, lábfejeid puhán simuljanak a matracodra. Egy nagy belégzésre emeld a füleid mellé a két karodat, kifújásra pedig óvatosan, minél halkabban tedd le a szőnyegre. A homlokod is érintheti a szőnyeget. Újabb belégzés. Ebből a helyzetből tárd szét a kézujjaidat, akár egy legyezőt, de maradjon a szőnyegen a tenyered. Így most vállszélességben helyezkednek el a szőnyegen. A lábfejeidet feszítsd vissza, támaszkodj meg a lábujjaidon, majd kilégzésre told fel a fenekedet magasra. A lábak helyzete így most csípőszélességben van. A lábfejek és a kézfejek ne mozduljanak el, maradjanak a szőnyegen, mintha oda lennének ragasztva. Törekedj arra, hogy a sarkadat le tudd tenni, miközben a térded nyújtva van. Semmi gond, ha most még nem megy, akkor maradhatnak enyhén hajlítva a térded és így tedd le a sarkad. A sok gyakorlással ez egyre jobb lesz. Akár a gyakorlatsor végeztével is megpróbálhatod még egyszer felvenni ezt a pózt, már akkor



is máshogyan fog reagálni a tested. Közben vidd a figyelmedet a karok és a vállak helyzetére. Törekedj arra, hogy a könyökhajlatok egymás felé nézzenek, ezáltal érezhetsz egy kis mozgást a lapockák területén, amelyik így lefelé és kifelé mozdulnak egy időben. Nem gondolnád, de a válladban is van egy kis mozgástér, ha erősen koncentrálsz, észreveheted, hogy mindig tudod egy kicsit kijebbn tolni magad onnan is.

#### 4. Kaméleon

- Az előző pózból vedd fel a következő testhelyzetet. Helyezd a testsúlyod a bal lábadra, majd belégzésre emeld fel kinyújtva a jobb lábad. Kilégzésre lépj előre veled a jobb kezéd mellé, a tenyér külső oldalára. Érezheted, ahogyan nyílik a csípőd, próbálj meg arra a területre lélegezni.

*Fokozás:* ha a tested engedi, akkor elhelyezkedhetsz alkartámaszos helyzetben is, ügyelj rá, hogy a két karod maradjon párhuzamos. Törekedj rá, hogy ne zárd be a mellkasod, próbáld a vállakkal hátrakörözni, ezáltal nyitni a mellkast és jól átlélegezni.

*Könnyítés:* A nyújtott lábad térdét leteheted nyugodtan, ha elfáradtál volna.

Ne feledkezz meg arról, hogy a másik oldalra is elvégezd a gyakorlatot.

#### 5. Kutya

- ne lepődj meg, hogy többször is visszatér ez az ászana, a gyakorlottságtól függően lehet ez egy pihenő póz is számodra, de ugyanúgy fokozhatja az erőnlétet is.

#### 6. Kaméleon variáció

- horpaszizom nyújtása: Vedd fel újból a kaméleon pózt és innen vidd tovább és érkezz meg a variációba, ami a következőképpen fog alakulni. Kilégzésre bal kezeddal támaszkodj a matracodon, jobb kezeddal pedig a jobb térdeden és enyhén told kifelé a térdedet. A bokádat is kibillentheted, a külső talp éledre fordítsd a jobb lábfejed.

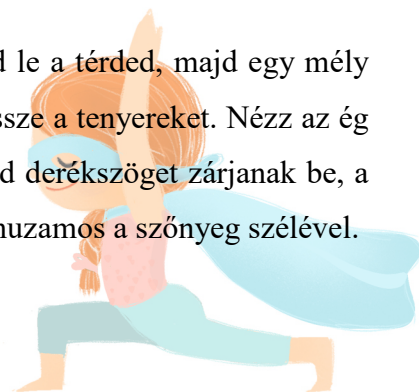
Végezd el a gyakorlatot az ellentétes oldalra is

#### 7. Kutya

- figyelj meg a tested, hogy ez az ászana ma neked pihenés vagy inkább arra alkalmas, hogy erősödj tovább.

#### 8. Unikornis

- Az előző pózból vedd fel a következő testhelyzetet. Kilégzésre tedd le a térded, majd egy mély belégzésre emeld fel a két karodat nyújtva és a fejed felett érintsd össze a tenyereket. Nézz az ég felé, nyisd a mellkasod. Figyelj rá, hogy a jobb combod és lábszárad derékszöveget zárjanak be, a térded ne menjen a bokád elé. A nyújtott bal lábad, pedig legyen párhuzamos a szőnyeg szélével.



*Kéztartás variációk:* össze is kulcsolhatod az ujjakat a hátad mögött és a kéztöveket összeérintve fokozd a mellkasnyitást és nyújtózz meg lefelé. Vagy választhatod azt is, hogy oldalsó középtartásba emeled a kezed és a mellkasodat tárva mélyeket lélegzve fokozod az oxigénellátást.

## 9. Deszka

## 10. Szomorú

## 11. Béka és annak variációi

- Állj egy csípőszélesnél kicsit nagyobb terpeszbe, a lábfejeid fordulhatnak picit kifelé. Belégzésre emeld a két karod a magasba, kilégzésre hozd az összezárt tenyereidet a mellkasod elé és guggolj le. Törekedj rá, hogy a sarkad a földön maradjon. A könyökökkel pedig enyhén told kifelé a térdeket.
- Az előző pózból, bontsd az imatartást, a kéztartást. Bal kezeddal támaszkodj meg a földön a bal térded előtt, a jobb kezeddal pedig nyújtózz fel belégzésre az ég felé. A tekinteted kövesse a mozdulatot, nézd a hüvelykujjad tövét. Lélegezd át a pózt, majd kilégzésre tedd a jobb kezedet a matracra a jobb térded elé, belégzésre pedig nyújtózz fel az ég felé a bal kezeddal.

## 12. Maci

## 13. Szankalpa mudra tudatos légzéssel kiegészítve

- maradj keresztezett lábú ülésben, majd tedd imatartásba a kezeidet a mellkasod előtt. Forgasd előre az ujjaidat, az összeérintett kéztövek néznek most így a mellkasod felé. Innen óvatosan nyisd az ujjakat, de úgy, hogy az ujjak hegye összeérintve maradjon és a tenyereid között keletkezett üreg egy rombusz alakot formáljon. A két hüvelykujjad egymás mellett összeérve simuljon rá az üreg tetejére, óvd a tenyeredbe rejtett „kincsedet”.



## A rövid gyakorlatsorhoz használható mese

Hunyd be a szemed, együtt elkalandozunk egy csodás helyre. Most csak a légzésed figyelj (**kavics kártya**). Te is szeretsz néha kicsit elvonulni, csendben lenni és csak magadra figyelni, ugye?! Fantasztikus érzés lehet, ha az embernek erre van egy külön helye is. Figyelj, most együtt elkalandozunk a nyugalom szigetére, okvetlenül gyere te is, szuper lesz!

Egy vízpartra hozott a képzeleted, hallod is hullámok zaját, igazán megnyugtató. Hol kisebbek, hol nagyobbak ezek a hullámok (*testhullám, testhullám fokozása*). Nem lakatlan ez a sziget, látod, hogy minden bizonnal élnek itt mások is, hiszen a parton néhol aranyos kis házikók állnak (**kutya kártya, ami itt most házikó lesz**). De embert most nem látsz sehol, egyedül vagy, csendben és békében. A házaktól hosszan nyújtóznak a stégek le, egészen a vízpartig (**kaméleon kártya, jobb oldalra – ami itt most stég lesz**). Milyen jó lehet ezeken bármikor lesétálni és csak úgy belelógatni a lábunkat a vízbe (**kaméleon kártya, bal oldalra – ami itt most stég lesz**). Amikor vannak itt mások is, akkor biztosan nagyon zajlik az élet, mert még háziállatokat is tartanak, sorra látod a kis kutyaházakat a kertekben (**kutya kártya, ami itt most kutyaház lesz**).

Most mégis visszanézel a stégekhez, nagyon vonzanak téged, szeretnéd te is belelógatni a lábad a vízbe, hogy kicsit lehűtsön (**kaméleon kártya variáció, jobb oldalra – ami itt most stég lesz**). Fel is mászol az egyikre és végig szaladsz rajta, majd leülsz a szélén (**kaméleon kártya variáció, bal oldalra – ami itt most stég lesz**). Más is kikapcsolódni jár ide, hiszen ahogy oldalra fordulsz felállított sátrakat is látsz közvetlenül a parton (**kutya kártya, ami itt most sátor lesz**). De érdekes a sátorból pedig pecabot lóg ki, valaki éppen biztosan horgászik (**unikornis kártya, ami itt most pecabot lesz, amit belendítettek a vízbe**). Nézed egy ideig, jó ez a csend és ez a nyugalom, egészen ellazít.

Van egy hosszú farönk melletted, azon végig sétálva kicsit feljebb mész a parton (**deszka kártya, ami itt most farönk lesz**). Találsz egy tűzrakó helyet, és mivel kissé már rád is esteledett, ezért elhatározod, hogy tüzet raksz. Gyűjtesz faágakat és összerendezed, hogy könnyen meg tudd gyújtani a tüzet (**szomorú kártya, ami itt most a faág gyűjtést imitáló lehajlás lesz**). Sikerült meggyújtanod, nagyon magával ragadó a lángja, ahogyan sárgállik, piroslik, a tűz pattogását is szívesen hallgatod (**béka kártya, ami itt most tűz lesz**). Nem raktál nagy tüzet, de néha fel-felloban a láng, amikor egy nagyobb darab ég, és szinte kinyúlik a tűzrakásból, nagyon izgalmas látvány ez (**béka kártya variációk, ami itt most lobogó tűz lesz**).

Itt is maradsz és leülsz a tűz mellett melegedni és megpihenni, megvárod, amíg reggel lesz (**maci kártya, Szankalpa mudra**).

