

Röpcsi bagoly segítségre szorul

Mese páros pózokkal a fókuszban (3-6 éves korig)

Téma: Felhívni a figyelmet a segítség elfogadásának fontosságára.

Szankalpa: „A segítségnyújtást elfogadOM!”

Javasolt eszközök: matrac, Mesélő jógakártyák, 20 játékos páros jógapóz gyerekeknek, relaxációhoz esetleg zene, csengő

Testhelyzetek, amik a mesében lesznek:

gerinc bemelegítése keresztezett lábú ülésben; bemelegítés járásgyakorlatokkal; Játékos páros jógapózok: törzsfordítás ülésben, Sasánkászana - babapóz egymáson, törzsdöntés vállfogással - itt most híd lesz, Tádászana (hegytartás lábfogással - itt most létra lesz), Adho mukha shvászana (lefelé néző kutya póz variáció) Virabhadrászana I. (Hőspóz I. variáció - itt most az a mozdulat lesz, ahogyan lenéz a szakadékba), Uttánászana, előrehajlás variáció és Haszta uttánászana, hátrahajlás variáció, Ardha parighászana; Mesélő jógakártyák: rakéta kártya, büszke kártya, úszás kártya, fa kártya, béka kártya - itt most az almáért való ugrás lesz, mókus kártya, hegymászás kártya, palacsintatekerés - itt most hegyről való legurulás lesz, cica kártya, papagáj kártya - itt most a repülésre való bemelegítés lesz, repülő kártya - ami itt most repülés lesz, maci kártya - itt most az esti beszélgetés, meghitt hangulat lesz

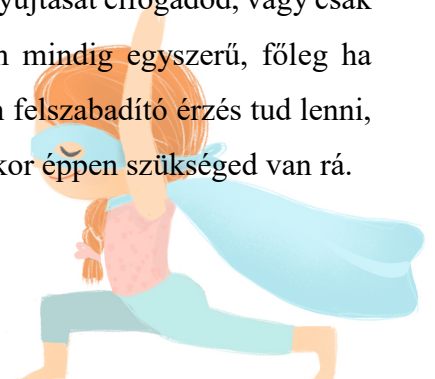
Ráhangelődés

Óra ismertetése:

Röpcsiről mindenki tudja, hogy bár tud repülni, de nagyon nem szeret. Kicsit szeret mindent máshogy csinálni, mint a többiek. A legtöbb dologgal kapcsolatban saját utakat jár és azt szereti a legjobban, ha önállóan, segítség nélkül teheti ezt. Persze vannak dolgok, amiben ő is segítségre szorul, de ezt nehezen látja be. Így volt ez azon a napon is, amikor először mehetett el egyedül a nagymamájához.

Beszélgető kör:

Te szoktál segítséget kérni? Hogyan teszed ezt? Mindenkinek a segítségnyújtását elfogadod, vagy csak olyanokét, akik közel állnak hozzád? Mások segítségére szorulni nem mindig egyszerű, főleg ha valamit nagyon-nagyon szerettél volna egyedül megcsinálni. De igazán felszabadító érzés tud lenni, ha a másik számára kifejezheted, hogy hálás vagy azért, hogy segít, amikor éppen szükséged van rá.



Köszönés:

Gyere, induljunk is el Jógaországba, ahol megtudhatjuk, hogy Röpcsi boldogul-e segítség nélkül. ☺

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 szívod 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:

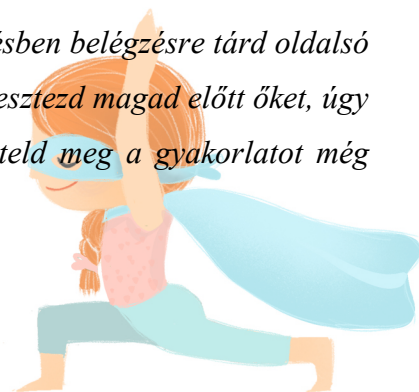
„A segítségnyújtást elfogadOM!”

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!

Röpcsi annyira izgatottan ébredt ezen a napon! Nagyot nyújtózkodott és vidáman kelt ki az ágyból - keresztezett lábú ülésben belégzésre homoríts és nézz az ég felé, kilégzésre domboríts keresztezett lábú ülésben (ismételd meg még egyszer a gyakorlatot). Végre érkezett a nap, amikor teljesen egyedül mehet át a nagymamájához. Régóta várt erre, nagyon szeret dolgokat önállóan csinálni. Gyorsan fel is kapkodta a ruháit, hogy minél hamarabb elindulhasson otthonról. Belebújt a pólójába - keresztezett lábú ülésben emeld oldalra a karokat, majd belégzésre érintsd össze a tenyereidet a fejed felett, majd 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 végezd el az ellentétes oldalra is, utána ismételd meg még egyszer. Aztán megigazította magán a ruhát, mert kicsit összegyűrődött rajta - keresztezett lábú ülésben belégzésre tedd a tarkódra a két kezed, kilégzésre fordulj jobbra, tekintetedet is irányítsd a csavarás irányába, majd a következő belégzésre gyere vissza középre, kilégzésre pedig fordulj balra.

Végül megkereste a fésűjét és kicsit rendbeszedte a tollait - keresztezett lábú ülésben belégzésre tárd oldalsó középtartásba a két karodat, a tenyerek előre felé nézzenek, majd kilégzésre kereszteld magad előtt őket, úgy hogy az ellentétes vállakat akard megfogni, mintha megölelnéd magad. Ismételd meg a gyakorlatot még egyszer.



El is készült, szóval gyorsan szalad a konyhába reggelizni a szüleivel – *menj egy-egy kört a szobádban vagy a teremben először magas térdemeléssel, aztán sarokemeléssel, majd nagy harántlépésekkel, végül pedig futva, majd térj vissza a matracodhoz.*

Jógás mese

Röpcsi nem lakott messze a nagytól, de azért sok mindenre kellett figyelni az erdőben, úgyhogy szófogadóan hallgatta, ahogy az apukája és az anyukája, mindent részletesen elmondtak neki, mintha valami nagy titkot adtak volna át (**Játékos páros jógapózok – törzsfordítás ülésben**). A szülei arra is felhívták a figyelmét, hogy nyugodtan kérjen segítséget a járókelőktől, ha valami nehézségbe ütközne. De Röpcsi már a felvetésére is teljesen felháborodott:

- Dehogy kérek, én már nagy vagyok! Mindent meg tudok csinálni egyedül, mint a felnőttek!
- Képzeld Röpcsi, bizony mi sem vagyunk képesek mindenre egyedül... - mondták a szülei. És csak reménykedni tudtak benne, hogy nem lesz ilyen makacs és él a lehetőségekkel, ha arra kerül a sor.

Röpcsi nagy lendülettel útnak is indult, akár csak egy rakéta, olyan gyorsan haladt a kis erdei ösvényen (**Mesélő jógakártyák - rakéta kártya**). Furcsa érzés volt egyedül menni, így minden kicsit másképp hatott az erdőben, de nagyon büszke volt magára, hogy végre megteheti ezt (**Mesélő jógakártyák – büszke kártya**).

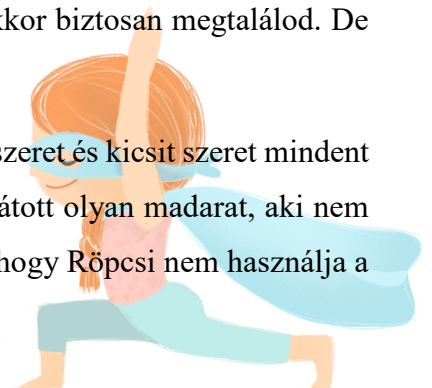
A patakhöz érve, kezdett egyre izgalmasabbnak hatni az út. Amikor a szüleivel jött, akkor volt itt egy híd... Lehet, hogy lebontották vagy talán eltévesztette az utat? Pedig úgy figyelt mindenre, amit mondtak neki. No mindegy rajta nem fog ki egy holmi patak, biztos, hogy megoldja egyedül, nem kérdezősködik senkitől. Fogta magát és lement a partra, hogy majd inkább átúszik a túloldalra. Beleugrott a sebes sodrású vízbe, elkezdett úszni, de hamar be kellett látnia, hogy ez nem fog menni (**Mesélő jógakártyák – úzás kártya**). Csalódottan visszaeickélt a partra és lekucorodott egy kavicsra, hogy megszáradjon és kitalálja, hogy mitévő legyen (**Játékos páros jógapózok – Sasánkászana, babapóz egymáson**). Vagyis hát csak azt hitte, hogy egy kavics. Hirtelen elkezdett mocomogni alatta és kibújt a páncéljából egy teknős.

- Héééééé, miért ültél rám? – förmedt rá Röpcsi.
- Jaj, ne haragudj, véletlen volt, egy nagy kavicsnak néztelek- mentegetőzött Röpcsi.

Szó, szót követett és végül Röpcsi beadta a derekát és megkérdezte a teknőst:

- Nem tudod véletlenül, hogy hova tűnt az a híd, amin keresztül átmehetnék a patak túloldalára?
- Nahát, nem te vagy az első, aki ezt eltéveszti, biztosan te is tovább mentél a szederbokornál, pedig ott van egy kis kanyar jobbra és az az út vezet a hídhoz. Ha visszamész, akkor biztosan megtalálod. De különben miért nem repülsz át a patak felett?

Röpcsi gyorsan elmagyarázta, hogy ő egy olyan bagoly, aki tud repülni, de nem szeret és kicsit szeret mindent máshogy csinálni, mint a többiek. A teknős nagyon elámult ezen, ő még nem látott olyan madarat, aki nem szeret repülni, és arra gondolt, hogy ennél azért talán nagyobb oka lehet annak, hogy Röpcsi nem használja a



szárnyait. A kis bagoly gyorsan megköszönte az útbaigazítást és ment is tovább az úton. Hamar meg is találta a hidat és sietve átkelt rajta (**Játékos páros jógapózok – törzsdöntés vállfogással, itt most híd lesz**).

Szaporáznia kellett a lépteit, ha még sötétedés előtt oda akar érné. Ez a kis rögtönzött úszás, sok időt elvett tőle. Pedig még azért van hátra az útból elég sok. Próbált visszaemlékezni, mit is mondtak a szülei. Most el kellene haladnia a gyümölcsös mellett... Szuper, meg is van! 😊 Ó, de csodaszép almák voltak azokon a fák! A kis bagoly hirtelen nagyon éhesnek érezte magát. Meg is állt az egyik fa alatt, hogy megkeresse a legszebb almát rajta (**Mesélő jógakártyák – fa kártya**). Messziről piroslott és annyira ínycsiklandozóan nézett ki. De nagyon magasan volt és nem érte el. Megpróbált nagyokat ugrálni, hátha úgy sikerül (**Mesélő jógakártyák – béka kártya, itt most az almáért való ugrás lesz**). Egy kis mókus fenn a fáról kacagva nézte, hogy mit csinál Röpcsi, és lekiabált hozzá:

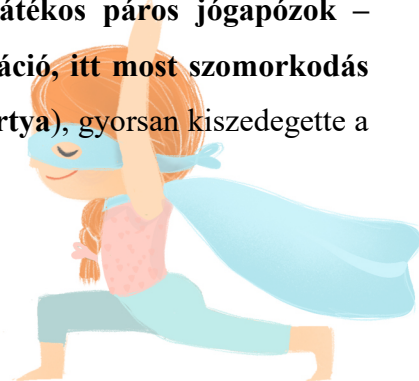
- Hahó Röpcsi! Miért nem repülsz, hiszen van szárnyad?! – (**Mesélő jógakártyák – mókus kártya**)
- Hiszen tudod mókus, hogy én egy olyan bagoly vagyok, aki tud repülni, de nem szeret és kicsit szeretek mindent máshogy csinálni, mint a többiek. Bár így most emiatt nem érem el az almát...

A mókus ugyan furcsának találta ezt a hozzáállást és azt gondolta, hogy biztosan van ennek valami más oka is, amit Röpcsi nem szeretne elmondani, de úgy döntött, hogy segít neki, hogy le tudja szedni azt a szép almát. Megmutatta, hogy van az egyik bokor aljába fektetve egy létra, Durmi maci ezt szokta használni, ha már nagyon fáradt és nincs kedve felmászni a fára. Bárki használhatja, azért tartja itt a bokor alatt. Röpcsi nagyon megörült, megköszönte a segítséget és gyorsan fel is mászott a létrán és leszedte azt a csodaszép almát (**Játékos páros jógapózok – Tadászana, hegytartás lábfogással, itt most létra lesz**).

Teli pocakkal vidámabban vitte tovább az útja, jól is jött az energia, mert egy hatalmas hegyhez ért. Tényleg nagy volt, kicsit meg is ijedt, nem emlékezett, hogy ez ekkora (**Játékos páros jógapózok – Adho mukha shvászana, lefelé néző kutya póz variáció**). Mindenesetre muszáj volt felmenni rá, ha el akart érné a nagymamájához, úgyhogy neki veselkedett és megmászta a hegyet (**Mesélő jógakártyák – hegymászás kártya**). Fenn a hegytetőn kicsit megremegett a lába, amikor lenézett, elég magasan volt... (**Játékos páros jógapózok – Virabhadrászana I., Hőspóz I. variáció, itt most az a mozdulat lesz, ahogyan lenéz a szakadékba**).

Elkezdett gondolkodni, hogy hogyan is menjen le a hegyről, aztán fantasztikus ötlete támadt – le fog gurulni! Nem is teketóriázott sokat, lefeküdt a fűbe és elkezdett gurulni (**Mesélő jógakártyák – palacsintatekerés, itt most hegyről való legurulás lesz**). De jaj! Fennakadt egy nagyon szúrós bokorban! Tele lett tüskékkel és le sem ért a hegyről... Röpcsi annyira szomorú lett, hogy sírva is fakadt (**Játékos páros jógapózok – Uttánászana, előrehajlás variáció és Haszta uttánászana, hátrahajlás variáció, itt most szomorkodás lesz**). Egy arra járó kiscica nagyon megsajnálta (**Mesélő jógakártyák - cica kártya**), gyorsan kiszedegette a tüskéket a szárnyából és ezt mondta neki:

- Röpcsi, miért nem próbálsz meg repülni?



- Tudod kiscica én egy olyan bagoly vagyok, aki tud repülni, de nem szeret és kicsit szeretek mindent máshogy csinálni, mint a többiek.
- Pedig biztos vagyok benne, hogy szuperül menne! Tényleg csak ennyi az oka? Hiszen hamarabb ott is lennél a nagymamádnál, ha repülnél!
- Igazából van más oka is... Bölcsis bagoly koromban, amikor még ügyetlenebb voltam, az egyik torna foglalkozáson a repülést gyakoroltuk. A felnőttek segíteni akartak nekem, hogy hogyan kezdjek neki, de én nem hallgattam rájuk és lepottyantam. Nagyon megijedtem! Azóta nem merek repülni és mindent megpróbálok másképp, mint a többiek. De lehet, hogy most kivételt teszek!

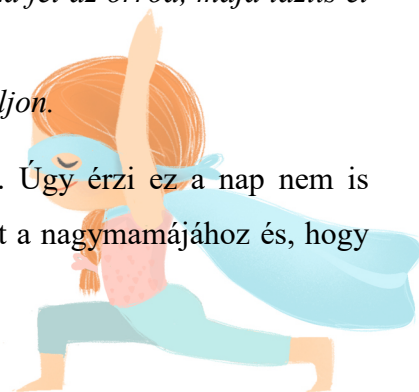
Röpcsi elkezdte próbálgatni a szárnyait, de kicsit be kellett melegítenie, mert már régen használta repülésre őket (**Mesélő jógakártyák – papagáj kártya, itt most a repülésre való bemelegítés lesz**). Viszont nagy meglepetésére, úgy érezte, mintha ez egy nagyon könnyű dolog lenne és most bátorsága is volt ahhoz, hogy kipróbálja a repülést. Lendületet vett, szökkent egy nagyot és már repült is az égen (**Mesélő jógakártyák – repülő kártya, ami itt most repülés lesz**). Fentről még lekiabált a kiscicának, hogy „Köszönök mindeeeeeeeent!”, aztán pár pillanat múlva már ott is volt az erdő legszebb tölgyfájának nagy odvánál, ahol a nagymamája lakott (**Játékos páros jógapózok – Ardha parighászana**). Boldogan ölelték meg egymást, leültek megvacsorázni, mert közben beesteledett (**Mesélő jógakártyák – maci kártya, itt most az esti beszélgetés, meghitt hangulat lesz**). Röpcsi elmesélte a sok-sok kalandot és azt, hogy mennyi segítséget kapott útközben az erdő lakóitól. A nagymamája megértően és bölcsen bólogatott, örült neki, hogy kisbagoly unokája a saját bőrén tapasztalta meg azt, amit már régóta szerettek volna neki átadni a szüleivel együtt. Röpcsi boldogan kucorodott le a pihe-puha tollágyba, amit nagymamája vetett meg neki és álomra hajtotta a fejét.

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 vagy a kedvenc alvópózodba 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.*

Röpcsi is teljes kényelemben van és nagyon elégedetten fekszik az ágyában. Úgy érzi ez a nap nem is sikerülhetett volna jobban. Örömmel gondol arra, hogy milyen jó, hogy eljutott a nagymamájához és, hogy



mindezt egyedül tehetted. De aztán persze szeretettel gondolt az összes kis állatra, akivel összejöttél és arra, hogy mennyit segítettek neki.

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.

Ugye milyen jókor kapott Röpcsi mindig segítséget? Gondolj csak bele! Ha ezeket a segítségnyújtásokat nem fogadta volna el, akkor biztos nem érne meg ilyen hamar a nagymamájához. És mennyi mindent tanulhatott így az erdőlakóktól! Hálás nekik, hogy felismerték, hogy segítségre van szüksége és mutattak neki megoldást is. Nagyon jó érzés ez a hála, örül, hogy megtapasztalhatta, hogy milyen az, ha elfogadjuk másától a szeretetet.

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 az órán? Volt olyan gyakorlat, testhelyzet, ami nagyon tetszett? Mit gondolsz nehéz volt Röpcsinek elfogadni a segítségnyújtásokat? Te miket tanácsoltál volna Röpcsinek? Te is fogsz segíteni másokon?*

Jutalom:



Jegyzet:



Csák-Iványi Réka
gyógypedagógus, gyerekjoga oktató