

Szuperhős vagyok

Mese páros pózokkal a fókuszban (6-11 éves korig)

Téma: Megmutatni a gyermekek számára, hogy az együttműködés, a kooperáció mennyire szuper dolog.

Szankalpa: „A társammal összedolgozOM!”

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

Testhelyzetek, amik a mesében lesznek:

Mesélő jógakártyák – palacsintatekerés, ami itt most a levél kitekerése lesz; kerge pók kártya, ami itt most a felöltözés lesz; forgószél kártya, ami itt most a köpeny kipróbálása lesz; béka kártya, ami itt most a polcon levő „fegyverekért” ugrás lesz; csillag kártya; varázsló kártya; pillangó kártya, itt most könyv lesz; kavics kártya, itt most a láthatatlanná tévő ruha lesz, akár még a szőnyeget is magatokra húzhatjátok, mintha felvennétek a ruhát; gitározás kártya, ami itt most telefonálás lesz; rakéta kártya; fa kártya, ami itt most a vonaton való egyensúlyozás lesz; szivárvány kártya, ami itt most a madarak elől való elhajolás lesz; repülő kártya, ami itt most az alagút előtti lehajlás lesz; szfinx póz, ami itt most kígyó lesz; hegymászás kártya; motorbicikli kártya; dühös kártya, ami itt most Ramaty Papa hangos nevetése lesz; vidám kártya

Gyakorlatok - indiánszökdelés

Játékos páros jógapózok –Natarádzsászana, táncoló siva póz variáció, itt most a közös repülés lesz; Kitörés oldalra; Ardha parighászana, fél keresztródpóz; Adho mukha shvánászana, lefelé néző kutya póz variáció, ami itt most sziklás hegy lesz; Törzsfordítás ülésben; Viparíta virabhadrászana, békés harcos pózok, itt most ejtőernyőzés lesz; Sasánkászana, babapóz egymáson; Virabhadrászana I., Hőspóz I. variáció, itt most a gonosz megkötözése lesz; Virabhadrászana II., Hőspóz II. variáció

Ráhangelődés

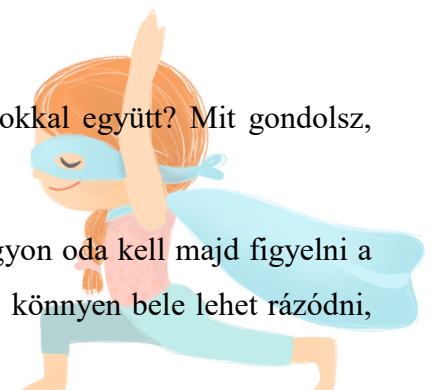
Óra ismertetése:

A mai órán szuperhőssé változhatsz! Tudod, olyanná, aki hősie tetteivel segít az embereken és mindig az igazságot szolgálja. Még álruhába is bele kell majd bújnod, hogy ne jöhessen rá senki, hogy ki vagy. De lesz még egy csavar! Nem egyedül viszel véghez nagy tetteket, hanem lesz egy szuperhős társad is... 😊

Beszélgető kör:

Te hogyan szeretsz megoldani feladatokat? Egyedül vagy inkább másokkal együtt? Mit gondolsz, hogyan könnyebb? Melyiknek mi lehet az előnye?

Ma az összedolgozás, az együtt tevékenykedés lesz a fő feladatunk, nagyon oda kell majd figyelni a másikra ahhoz, hogy az egyes feladatokat teljesíteni tudjuk. Ne aggódj, könnyen bele lehet rázódni,



csak figyeld a társad minden rezdülését, kommunikáljatok, beszéljete egymással és próbáljatok mindig közös döntést, közös megoldást hozni.

Köszönés:

Gyere, induljunk is el Jógaországba, ahol megtudhatjuk, hogy miért kell ma megmentenünk a világot. 😊

*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:

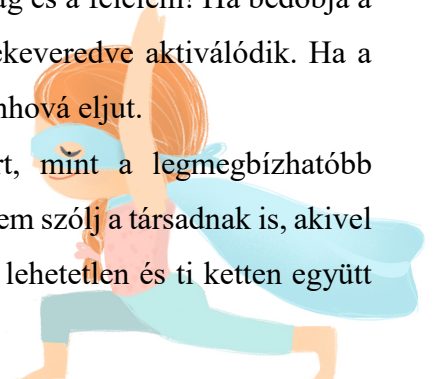
„A segítségnyújtást összedolgozOM!”

Már a történet része a bemelegítés (aktivizáló, energetizáló kártyákkal a Mesélő jógakártyákból)

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!

Jógakaland erdejében nagy a baj. Mostanában nagyon elszaporodtak a gonosztettek. Sorra jelentik be a kisállatok Szigor Tibornak, a rendőrkapitánynak, hogy kirabolták őket, megrongálták a dolgaikat, feldúlták a kertjüket, és ehhez hasonló rémtörténeteket. Szigor Tibor teljesen tanácstalan, kicsit úgy érzi összecsaptak a feje felett a hullámok. Az eddig csendes, nyugodt, vidám erdőben, most állandó a rettegés, a szomorúság és a káosz. A rendkívüli nyomozó azt már kiderítette a nyomok alapján, hogy kihez köthetőek ezek a rémségek, és ő nem más, mint a gonosz Ramaty Papa. A legújabb rémsége, hogy elkészítette a vegyszert, amivel képes megfagyasztani az örömet és a bátorságot az emberek szívében. Most a Nagy Vulkán felé tart. Ha az emberek szívében nincs többé öröm és bátorság, akkor a világon eluralkodik a szomorúság és a félelem! Ha bedobja a vulkán forró lávájába a vegyszerrel teli kapszulát, akkor a forró lávával összekeveredve aktiválódik. Ha a vulkán kitör, a vegyszer a levegőbe kerül és hamarosan az egész világon mindenhová eljut.

Te is értesültél erről, mert Szigor Tibor végső elkeseredésében neked írt, mint a legmegbízhatóbb szuperhősnek a világon, hogy segíts rajtuk. Arra kért, hogy ne egyedül menj, hanem szólj a társadnak is, akivel néha még ő is összefutott, mert Ramaty Papát nagyon nehéz legyőzni, de nem lehetetlen és ti ketten együtt



olyan erősek vagytok, hogy veletek már nem tudna megküzdeni. Gyorsan szemügyre veszed az írást még egyszer, hogy semmilyen információt ne tévessz el szem elől, amit már tudni lehet Ramaty Papáról. **(Mesélő jógakártyák – palacsintatekerés, ami itt most a levél kitekerése lesz).**

- Húúúú, ennek fele sem tréfa! – gondolod, szóval amilyen hamar csak tudsz, fel is öltözől a szuperhős ruhádba.

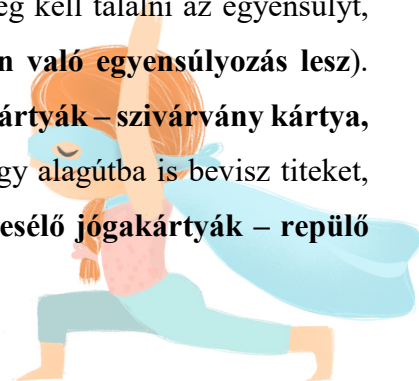
Annyira gyors vagy, hogy csak úgy porzik körülötted a talaj, minden ruhadarabot egyszerre veszel fel **(Mesélő jógakártyák – kerge pók kártya, ami itt most a felöltözés lesz).** Persze rajtad van az elmaradhatatlan köpenyed is, ami minden szuperhősnek van, azt azért kipróbálsz, hogy biztosan jól suhan-e a levegőben **(Mesélő jógakártyák –forgószél kártya, ami itt most a köpeny kipróbálása lesz).**

Nem hagyhatod itthon a különleges „fegyvereidet sem”. Mindent egy titkos felső polcon tartasz, szóval hatalmasakat ugrasz, hogy elérd őket **(Mesélő jógakártyák – béka kártya, ami itt most a polcon levő „fegyverekért” ugrás lesz).** Magaddal hozod a Sarkicsillag fényét – még a Mikulástól kaptad egyszer régen, mert rajta is segítettél szorult helyzetében – ezzel biztosan minden sötétséget el lehet üzni **(Mesélő jógakártyák –csillag kártya).** Mindenképpen nálad lesz az igazság szérum, amit egy csodaszép kis fiolában tartasz és bárki, aki iszik belőle akár csak egy cseppet is, elmondja az igazat. Fel is emeled a magasba, hogy megnézd, biztosan van-e még benne **(Mesélő jógakártyák –varázsló kártya).** Elteszed még a táskádba a Mindent tudás könyvét, néha amikor nincs ötleted, belekukkantasz, hogy tudd merre is haladj tovább a megoldatlan ügyek útvesztőjében **(Mesélő jógakártyák –pillangó kártya, itt most könyv lesz).** Végül pedig a láthatatlanná tévő ruhádat is magadhoz veszed, ennek a segítségével bárki elől el tudsz rejtőzni **(Mesélő jógakártyák –kavics kártya, itt most a láthatatlanná tévő ruha lesz, akár még a szőnyeget is magatokra húzhatjátok, mintha felvennétek a ruhát).** Gyorsan felhívod még a társadat, hogy megbeszélj vele, hogy hol találkoztok **(Mesélő jógakártyák – gitározás kártya, ami itt most telefonálás lesz),** majd elindulsz olyan gyorsan száguldva, mint egy rakéta **(Mesélő jógakártyák –rakéta kártya).**

Jógás mese

A társaddal Jógakaland erdejének egyik tisztásán találkoztok, hogy onnan együtt útnak induljatok a Nagy Vulkán felé, ahova Ramaty papa is tart a vegyszerrel. Minden perc számít, úgyhogy nem is tévovágtok sokat, hanem elindultok sietve a mocsár felé, ami fölött egymást segítve repültök át, hogy nehogy elsüllyedjtek benne **(Játékos páros jógapózok –Natarádszászana, táncoló siva póz variáció, itt most a közös repülés lesz).**

Gyorsan haladtok is tovább, sietni kell, minden perc számít. Hál’istennek éppen arra jár egy vonat, úgyhogy annak tetejére felpattanva folytatjátok utatokat, ami nem is olyan egyszerű. Meg kell találni az egyensúlyt, hogy nehogy leess **(Mesélő jógakártya – fa kártya, ami itt most a vonaton való egyensúlyozás lesz).** Közben még a szemben jövő madarak hada elől is el kell hajolnod **(Mesélő jógakártyák – szívárvány kártya, ami itt most a madarak elől való elhajolás lesz).** A kis pöfögő jármű még egy alagútba is bevisz titeket, úgyhogy még jobban le kell buknotok, hogy nehogy beverjétek a fejeteket **(Mesélő jógakártyák – repülő kártya, ami itt most az alagút előtti lehajlás lesz).**



Ott bent, aztán hirtelen megáll... Rosszat sejtetek, nagy a sötét és a csönd, Ramaty papa biztosan kitalált valamit, hogy megállítson titeket. És már halljátok is a szárnyshogást, csapkodást, egy egész raj denevér közeledik felétek, akiket, ha nem állítotok meg, sosem keveredtek ki az alagútból és elszalasztjátok a lehetőséget, hogy utolérjétek Ramaty papát a vulkánál. Gyorsan elő is veszed a táskából a sarkcsillag fényét és közösen elűzitek vele a denevéreket, hogy aztán könnyűszerrel kijussatok az alagútból (**Játékos páros jógapózok – Kitörés oldalra**).

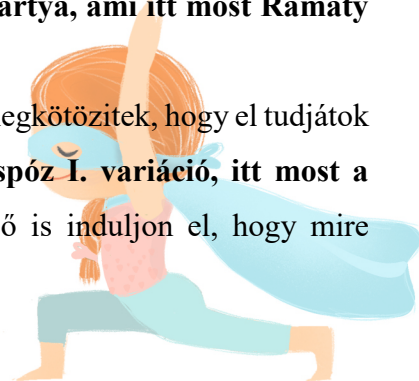
Nem lehet megállni, rohantok tovább nagy léptekkel az erdőben (*Tegyetek meg pár kört a szobában vagy a teremben, ahol jógáztok, indiánszökdelésben*). Elérkeztek Jógakaland erdejének legnagyobb útelágazódásához. Ritkán jár erre bárki, mert annyiféle lehet indulni, hogy mindig csak eltéved, aki megpróbálja. Őrt áll előtte egy nagy kígyó is, aki jobb időkben segíteni szokott, hogy mindenkit útbaigazítson az úticélnak megfelelően, de most Ramaty papa megbűvölte és nem mond igazat (**Mesélő jógakártyák – szfinx póz, ami itt most kígyó lesz**). Nem teketóriáztok sokat, megitatjátok vele az igazságszérumot, hogy kiderítsétek, merre kell továbbmenetek a Nagy Vulkán felé (**Játékos páros jógapózok- Ardha parighászana, fél keresztrodópóz**). A tervetek sikeres volt, a kígyó meg is mutatta az utat, úgyhogy a szuperhős hadművelet egy percre sem áll meg.

Az erdő legnagyobb sziklája előtt állva mégis kicsit elbizonytalanodtok, hogy most hogyan tovább (**Játékos páros jógapózok – Adho mukha shvánászana, lefelé néző kutya póz variáció, ami itt most sziklás hegy lesz**). Nagyon veszélyes ez a terep és most már bármikor összetalálkozhattok a gonosszal, muszáj észnél lenni és a legjobb döntést hozni. Fel is lapozzátok a Minden Tudás könyvét, hogy tanács után kutakodjatok (**Játékos páros jógapózok- Törzsfordítás ülésben**). A könyv arra bátorít, hogy használjátok az erőteteket és az eszeteket is egyszerre. Úgy döntötök hát, hogy először felmáshatók az egyik legmagasabb csúcsra (**Mesélő jógakártyák – hegymászás kártya**). Onnan aztán egy ejtóernyő segítségével landoltok közösen a vulkánál (**Játékos páros jógapózok – Viparíta virabhadrászana, békés harcos pózok, itt most ejtóernyőzés lesz**).

Sikeresen landoltok a vulkánál és képzelj! Előbb értetek oda, mint Ramaty Papa. Gyorsan felveszitek a láthatatlanná tévő ruhát, hogy ne is jöjjön rá, hogy már itt vagytok (**Játékos páros jógapózok- Sasánkászana, babapóz egymáson**). Így várjátok rejtőzködve, hogy aztán lecsapjatok rá és elvegyétek tőle a vegyszert, mielőtt még aktiválná, hiszen akkor az emberek szívéből örökre eltűnne az öröm és bátorság, és a világon eluralkodna a szomorúság és a félelem...

Meg is érkezik Ramaty Papa is, ő egy hatalmas motorral jött (**Mesélő jógakártyák – motorbicikli kártya**). Iszonyatosan félelmetes így közről, kicsit meg is remeg a térdetek, de nem mertek mozdulni, nehogy a láthatatlanná tévő ruha lejjön rólatok és lebukjatok. Ramaty papa élvezi, hogy gonosz terve megvalósulni látszik és hangosan, szinte üvöltve nevet ettől (**Mesélő jógakártyák – dühös kártya, ami itt most Ramaty Papa hangos nevetése lesz**).

Ekkor aztán gyorsan le is csaptok, amíg nem figyel a nevetéstől és közös erővel megkötözték, hogy el tudjátok venni tőle a vegyszert (**Játékos páros jógapózok- Virabhadrászana I, Hőspóz I. variáció, itt most a gonosz megkötözése lesz**). Szigor Tibort már korábban értesítettétek, hogy ő is induljon el, hogy mire



elfogjátok a bűnözőt, addigra ideérjen. Így aztán át is adjátok a hálás nyomozónak, aki egyenesen a börtönbe viszi Ramaty Papát, a vegyszert pedig örökre megsemmisíti.

Az erdőlakók nagyon hálásak nektek, ti pedig a jól elvégzett munka utáni közös pacsizásokat is megcsináltátok 😊 (**Játékos páros jógapózkod- Virabhadrászana II., Hőspóz II. variáció**). Mindenki nagyon vidám, hogy ilyen szuperül zárult a nap és ünnepelnek titeket (**Mesélő jógakártyák – vidám kártya**). Ti pedig nem siettek, hanem ott maradtok az ünnepségen, majd nyugovóra is tértek Jógakaland erdejében.

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 engeddd, 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:

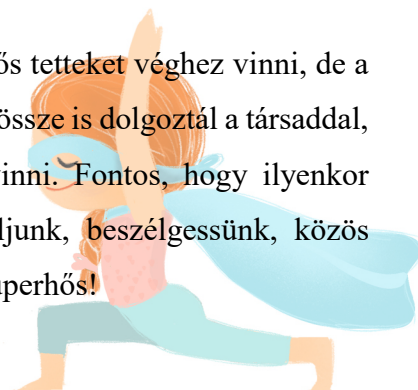
- pipáld, majd spiccelj a lábfejeddal párszor;
- mozgasd meg egy kicsit a lábszáradat és a combodat, mintha ütögetnéd a földhöz;
- szorítsd a derekadat a földhöz vagy az ágyadhoz, majd lazítsd el;
- szorítsd ökölbe a kezed, majd lazítsd el az ujjaidat;
- grimaszolj az arcoddal – ráncold a homlokod, szorítsd össze a szád, húzd fel az orrod, majd lazíts el mindent;
- mozgasd meg egy kicsit az állkapcsodat is, hogy az is kellőképpen ellazuljon.

Az erdőlakók és a szuperhős éned is teljes kényelemben vannak és nagyon elégedetten fekszenek az ágyukban. Úgy érzik ez a nap nem is sikerülhetett volna jobban. Örömmel gondolnak arra, hogy mostantól Jógakaland erdeje újra a régi lesz, eltűnik a káosz, a rettegés, a szomorúság és visszatér a béka, a vidámság és a nyugalom.

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 felemelő érzés másokon segíteni? Nem minden nap tudunk ilyen szuperhős tetteket véghez vinni, de a segítségnyújtás mindig kedves dolog. Az pedig, hogy ezt úgy tetted, hogy közben össze is dolgoztál a társaddal, remek dolog. Vannak dolgok, amiket a másik nélkül nem tudunk véghez vinni. Fontos, hogy ilyenkor törekedjünk arra, hogy minél jobban menjen a közös munka. Kommunikáljunk, beszélgessünk, közös döntéseket hozva cselekedjünk. Te ma ezt remekül csináltad! Mint egy igazi szuperhős!



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:



