

Húsvéti tojáskeresés

Mese egy kis ünnepi kavalkádról

Téma: Ez a mese egy kis helyzetképet mutat arra, hogy milyen kavarodás alakulhat egy ünnepi készülődés során. Mindeközben a húsvéti ünnepkör jelképei és hagyományai jelennek meg nem csak képekben, hanem jógapózok formájában. Ehhez tudjátok majd használni az édes kis húsvéti grafikáinkat is, mintegy vizuális megerősítésként is egyben, amelyeket a Mesélő Jógakártyák segítségével alkottunk meg nektek. Természetesen a tojáskeresés, mint izgalmas húsvéti program, Jógaország lakóinak az életéből sem maradhat ki, ehhez is találtok a meglepetések között húsvéti tojásokat és aranyos útjelző táblácskákat is, amiket kinyomtatva és egy stabil dologra rögzítve (hungarocell, vagy földbe, esetleg virágcserepbe szúrva) már a foglalkozások alkalmával is ki tudtok próbálni a gyerekekkel, és ti is eldughattok kis húsvéti meglepetéseket nekik, amiket ezek segítségével megkereshetnek.

Szankalpa: „Fontos, hogy legyen elég kitartásOM!”

Javasolt eszközök: matrac, Mesélő Jógakártyák, **a márciusi klub letölthető és kinyomtatható húsvéti jógakártyái a Mesélő Jógakártyák pózaiból**, relaxációhoz esetleg zene vagy csengő, **húsvéti tojásvadászat irányjelzők, kinyomtatható és elrejtendő húsvéti tojások**

Testhelyzetek, amik a mesében lesznek:

gerinc bemelegítése keresztezett lábú ülésben; mókus kártya, ami itt most nyuszi lesz (az összekulcsolt kezetek lehet a nyuszi bojtos farkincája, de ha előre nyújtjátok a fületek mellett és leteszitek a földre, akkor lehet a nyuszi füle is);

kutya kártya, ami itt most a tyúkök bejárata lesz;

grimasz TV kártya, ami itt most tyúk lesz (a behajlított kezek lesznek a tyúk csőre);

cica kártya, ami itt most bárány lesz;

béka kártya, ami itt most mosómaci lesz;

kampós autó kártya, ami itt most kiséger lesz;

mókus kártya ismét, ami itt most borz lesz;

kutya kártya ismét, ami itt most farkas lesz;

papagáj kártya, ami itt most bagoly lesz;

félős kártya, ami itt most húsvéti tojás lesz;

tojáskeresés egy négykézlábás sorozatban; kutya kártya ismét;

vidám kártya, ami itt most kosár lesz, amibe a húsvéti tojásokat lehet gyűjteni;

gitározás kártya, ami itt most tojásfestés lesz (a kezünkkel fogott láb lesz az ecset);

hold kártya, ami itt most barkaág lesz;

erdei tündér kártya, ami itt most fonott kalács póz lesz;

kavics kártya, ami itt most katica lesz



Ráhangelődés

Óra ismertetése:

A mai mesében Szappankának nagyon át kell mozgatnia a testét, hiszen a húsvéti tojásfestéshez szükséges tojásokat Hopp nyuszi alaposan eldugta előle és muszáj megkeresnie, ha készen akar lenni addigra, mire megérkeznek a locsolók. Szüksége lesz hozzá jó adag kitartásra is, hiszen a nyuszi jól eldugta ezeket a tojásokat.

Beszélgető kör:

Te szoktál mozogni minden nap? Mikor teszed ezt? Esetleg már korán reggel, miután felkeltél, hogy így készítsd elő a tested a napra? Vagy késő délután, a dolgoz nap utáni levezetésként? Bármelyiket is szoktad választani, nagyon büszke lehetsz magadra, hogy ilyen formán is foglalkozol a testeddel, hiszen erre ugyanannyira szüksége van, mint akár egy pohár vízre! Ha esetleg eddig kimaradt a mindennapjaidból a rendszeres mozgás, akkor most a tojáskeresés közben megtanulhatsz a kis mosómaci lánytól egy olyan gyakorlatsort, amit bármikor elvégezhetsz, akár minden nap is és hidd el a tested nagyon hálás lesz érte!

Köszönés:

Gyere, induljunk is el Jógaországba, ahol megtudhatjuk, hogy ki rendelte a legtöbb tojást idén az erdőlakók közül! 😊

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:

„Fontos, hogy legyen elég kitartás**OM!**”



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!

Csodásan fest ma Jógaország erdeje! Tavasz van nem vitás, ahogy beszippantod jó mélyen ezt a finom jógaországi levegőt, érzed is. – *keresztezett lábú ülésben belégzésre homoríts és nézz az ég felé, kilégzésre domboríts keresztezett lábú ülésben.* Nem tudsz betelni vele, annyira finom ez az illatkavalkád. *(ismétlés még egyszer)*

A fák ágai csak úgy kapaszkodnak a fény felé, mintha folyamatosan nyújtózkodnának. Gyere, nyújtózz meg te is! – *keresztezett lábú ülésben emeld oldalra a karokat, majd belégzésre érintsd össze a tenyereidet a fejed felett.*

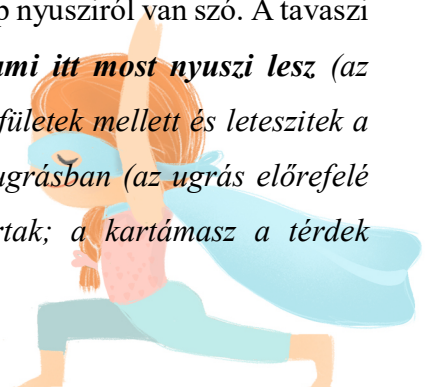
És nincs ám csönd, folyamatos csivitelést hallasz, hiszen a madárcák énekelnek és szállnak egyik fáról, a másikra. - *keresztezett lábú ülésben dőlj el jobb oldalra, az ülógumóid maradjanak a földön, jobb alkarral vagy tenyérrel támaszkodj a talajon, bal kézzel pedig nyújtózz el messzire a füled mellett, majd végezd el az ellentétes oldalra is, utána ismételd meg még egyszer.*

A színekavalkád, amit látsz, teljesen lenyűgöz, gyönyörűek ezek a virágok, amik szintén élvezik, hogy a nap meleg sugarai folyamatosan érik őket és fejükkel mindig követik a nap útját. - *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.*

Ez a állandó kis döngicsélés, amit a méhek dolgozó zaja ad, most egészen megnyugtató számodra, jól esik hallgatni. - *keresztezett lábú ülésben maradj, belégzésre fogd meg a vállad, kilégzésre zümmögj, mint egy méhecske és körözz a hajlított karjaiddal előre. A következő belégzéskor állítsd meg a mozgást, kilégzésre pedig hátrafelé körözz a vállaidkal és zümmögj, mint egy méhecske.*

Jógás mese

Jógakaland erdejének egyik legizgatottabb lakójánál találod magad hirtelen, Hopp nyusziról van szó. A tavaszi évszak számára mindig nagyon sűrű és sok dologgal teli - **mókus kártya, ami itt most nyuszi lesz** (az összekulcsolt kezetek lehet a nyuszi bojtos farkincája, de ha előre nyújtjátok a fületek mellett és leteszitek a földre, akkor lehet a nyuszi füle is). Folyamatos jövés-menésben van - *nyusziugrásban* (az ugrás előrefelé történjen; guggolótámasz a kiindulási pont-boka és a térdek legyenek zártak; a kartámasz a térdek



mellett/előtt van; ugrás közben karral „lépünk” előre, a fenék és a lábak a magasba ugranak) menjetek egy nagy kört vagy akár többet is a teremben.

Rendben kell tartani a kertet, fel kell készíteni a veteményest az ültetésre és nem utolsó sorban, sok-sok tojást kell előkészíteni, mert jön a Húsvét, és hozzá, mint éppen ügyeletes húsvéti nyuszihoz most folyamatosan érkeznek a megrendelések. Mindenki sok szép tojást szeretne festeni és ajándékozni a szeretteinek. Hátra is megy a kert azon részébe, ahol a tyúkól van. Be is mászik a tyúkólba, hogy megnézzze, van-e már friss tojás – **kutya kártya, ami itt most a tyúkól bejárata lesz** (egy rögtönzött sorjátékot is játszhattok: legyél te oktatóként lefelé néző kutya pózban, a gyerkőcöknek pedig be kell mászniuk alattad kúszva vagy négykézláb a tyúkólba, hogy megnézzék van-e friss tojás. De ha a van kedvük kipróbálhatják azt is, hogy egy cserével, ők lesznek a bejárata.) Nem egyszerű egy ilyen kicsi helyre bemászni, de sikerült bejutnia, úgyhogy gyorsan érdeklődik is már Tyúkanyónál a tojások felől – **grimasz TV kártya, ami itt most tyúk lesz** (a behajlított kezek lesznek a tyúk csőre). De nem is kell kérdezősködni, mert hallja már Tyúkanyót:

„Kot-kot-kot-kot kotkodács, minden napra egy tojás!” – ez azt jelenti, hogy bizony fog találni a széna között valamit. 😊

A tyúkól után nézzetek még jobban körbe, Hopp nyuszi kertjében más állatok is vannak! Nahát, még kis báránnyal is találkozhattok, hát nem édesek? – **cica kártya, ami itt most bárány lesz**. Mintha egy igazi kis tanya lenne a Nyuszi telke. 😊

Nagyon örül Hopp, hogy sikerült ma is tojást találnia, mert idén érkezett egy igazán nagy megrendelés. Nem más adta le, mint Szappanka a mosómaci lány - **béka kártya, ami itt most mosómaci lesz** (imitáljátok a „kézmosó” mozdulatokat is, ami a mosómacikat jellemzi). Nagyon sok locsolót vár Húsvét hétfőn, hiszen az erdő lakói ilyenkor sorra látogatják őt, hogy kedveskedjenek neki egy kis verssel és locsolással. Ő pedig ezt mindig egy szépen megfestett tojással viszonzza, amihez a tojást Hopp nyuszitól tudja beszerezni. Na de kiket is vár magához Szappanka?

Számoljuk csak össze, hogy hány tojásra lesz szüksége! Jön majd Fintor és Cingi a két félős kiséger – **kampós autó kártya, ami itt most kiséger lesz** (a felfelé tartott láb az egér farkincája) - az kettő. Aztán ott lesz majd, Hamuka a borz - **mókus kártya ismét, ami itt most borz lesz** - az már három. Beígérkezett Kukker a vakond – **üljetek sarokülésben a szőnyegetek elejére, kapaszkodjatok meg a szőnyeg végében. Belégzésre nyújtóztatok fel a magasba a szőnyeggel együtt, kilégzésre hasaljatok a combotokra, homlokotok érintse a talajt, bújjatok el a vakondtúrásokban** - és Szigor Tibor is - **kutya kártya ismét, ami itt most farkas lesz** -, így eddig öt. És ki ne felejtjük Röpcsit – **papagáj kártya, ami itt most bagoly lesz** - és Durmit - **maci kártya** -, az akkor összesen 7 tojás. De mindig kér pluszban is, hogy ha váratlan vendégek toppannának be, vagy véletlenül eltörne egyet, úgyhogy 10 tojásról adott le rendelést Hoppnak – **félős kártya, ami itt most húsvéti tojás lesz**.



A mai friss tojással össze is gyűlt a megrendeléshez szükséges mennyiség, úgyhogy Hopp el is indul Szappankához - *nyusziugrás ismét, tegyetek meg egy jó nagy kört a teremben, de ha bírjátok szusszal, akkor akár többet is.* Amikor odaér sajnos hiába kopogtat, senki nem nyit ajtót. Az egyik madárka el is csiviteli Hoppnak, hogy Szappankának gyorsan el kellett mennie a festékboltba, úgyhogy hagyjon neki üzenetet. Hopp tudja, hogy a mosómacilánynak nagyon sürgősek a tojások, úgyhogy úgy dönt, hogy nem viszi vissza magával, hanem elrejtí a kertben őket, nehogy valaki más elvigye azokat és ír erről egy levelet Szappankának – *helyezkedjete el nyújtott lábú ülésbe és tegyetek úgy, mintha egy jó hosszú levelet írnatok. A pipáló lábfejektől haladjatok az ujjaitokkal lépegetve felfelé a nyújtott lábatokon, egészen a combtövetekig.* Dolga végeztével hazafelé veszi az irányt – *nyusziugrás ismét, tegyetek meg egy jó nagy kört a teremben, de ha bírjátok szusszal, akkor akár többet is.*

(Itt indul a dinamikusabb tojáskeresés, ezeket a mozdulatokat először Te magad próbáld ki, hogy könnyebben át tud adni folyamatában a gyerekeknek 😊)

Amikor Szappanka hazaér örömmel olvassa a levelet, ki is megy a kertbe megkeresni a tojásokat. Hirtelen sehol nem lát semmi, nem is érti, hogy hova rejthette őket Hopp, hiszen arról nem szólt a levél, úgyhogy nagy keresésbe fog – *helyezkedjete el négykézláb tartásban.* Ahogy így szétnéz, látja, hogy nem egy helyen vannak a tojások, hanem a kertben össze-vissza elszórva, mindenhol akad egy-egy.

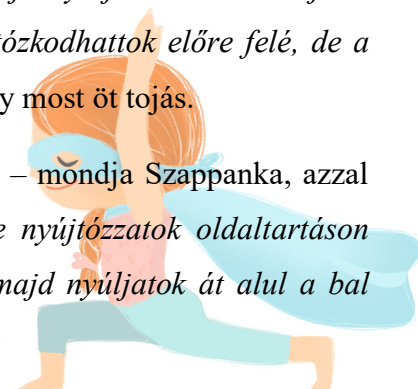
Megnézi maga előtt a csipkebokorban, - *maradjatok négykézláb tartásban és nyújtózzatok előre a jobb kezetekkel* – bizony talál egyet.

Mellette gyönyörűen virágzik az aranyeső, annak az ágai között is kotorászik egy kicsit - *maradjatok négykézláb tartásban és nyújtózzatok előre a bal kezetekkel* – megvan a második is.

A kert egyik végében van egy nagy árok, mögötte pedig a kerítés. Szappanka látja, hogy a kerítés tövében is rejtőzik két tojás, de hogy fog átnyúlni az árok fölött?! Hirtelen az az ötlete támad, hogy a lábát hátra nyújtva beakasztja azt majd egy ágba és úgy nyújtózik át a kezével. Így biztosan nem fog beesni az árokba – *maradjatok négykézláb tartásban, a jobb lábatokat nyújtsátok hátra, a bal kezetekkel pedig nyújtózzatok előre felé* – Szuper! Megvan az egyik! – *cseréljete kéz- és lábtartást és szerezzéte meg a másik tojást is* – Juhhúúú! Most már összesen 4 tojást megtalált!

Hát ez a Hopp gondosan ügyelt arra, hogy akárki ne vegye csak úgy észre a tojásokat. Nocsak itt a kerti vödör alatt is van egy – *négykézláb tartásból indítsátok a mozdulatot: belégzésre nyújtózzatok oldaltartáson keresztül fel az ég felé a bal kezetekkel, kilégzésre kezdjete el leengedni, majd nyúljatek át alul a jobb hónaljatek alatt és nyújtózzatek meg. Eközben akár a jobb kezetekkel is nyújtózkodhattok előre felé, de a talajon tartva a tenyereketek, így még erőteljesebb lesz a nyújtózás* – akkor ez így most öt tojás.

„Nem gondoltam volna, hogy itt a kerti komposztálóban lesz a hatodik tojás” – mondja Szappanka, azzal felnyitja a tetejét - *négykézláb tartásból indítsátok a mozdulatot: belégzésre nyújtózzatok oldaltartáson keresztül fel az ég felé a jobb kezetekkel, kilégzésre kezdjete el leengedni, majd nyúljatek át alul a bal*



hónaljak alatt és nyújtózzatok meg. Eközben akár a bal kezetekkel is nyújtózkodhattok előre felé, de a talajon tartva a tenyereket, így még erőteljesebb lesz a nyújtózás.

Ezután egy kicsit megtorpan a mosómaci lány, mert hirtelen nem lát többet sehol sem... Nézelődik, forgolódik, de sehol semmi – **kutya kártya ismét**, amiben egy kicsit mozgassátok át magatokat, a csípőtöket, lépegessétek át a pózt.

A biztonság kedvéért benéz azért még a szerszámos fészkerbe is – *lefelé néző kutya pózban maradjatok, majd bal kézzel nyúljatok hátra keresztben és fogjátok meg a jobb bokátokat, közben kukucskáljatok ki a hónotok alatt* – és milyen jól tette, hiszen ott volt a hetedik tojás.

Nahát, hiszen a postaláda is nagyon jó rejtkehely lehetne, oda is benéz gyorsan - *lefelé néző kutya pózban maradjatok, majd jobb kézzel nyúljatok hátra keresztben és fogjátok meg a bal bokátokat, közben kukucskáljatok ki a hónotok alatt* – és úgy látszik kezdi kiismerni Hopp észjárását, mert ott lapult a nyolcadik tojás.

Azért a fák ágait is jobban szemügyre kéne venni! Széthúzza a szépen virágzó almafa ágait - *lefelé néző kutya pózban maradjatok, majd emeljétek fel hátul a bal lábatokat* – nini, ott is van a kilencedik tojás.

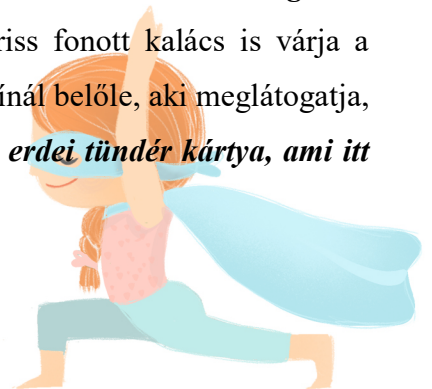
Végül pedig a mellette lévő szilvafán lévő kis elhagyatott madárfészkekben kotorászva találja meg az utolsó tojást - *lefelé néző kutya pózban maradjatok, majd emeljétek fel hátul a jobb lábatokat*.

Fúúúú, nagyon elfáradt ebben a tojáskereső akcióban Szappanka, de megérte, mert most ott sorakozik egymás mellett az a tíz csodaszép tojás – **félős kártya ismét, ami itt most húsvéti tojás lesz**.

Hát még milyen szépek lesznek, ha ki is festi őket! Gyorsan beteszi őket szépen sorban a kis kosárájába – **vidám kártya, ami itt most kosár lesz, amibe a húsvéti tojásokat lehet gyűjteni**, majd bemegy a házba és hozzálát, a festéshez.

Előkészíti a csodás színes festékeket, amiket most vásárolt: kéket, pirosat, zöldet és sárgát is. Majd mind a tíz tojást el is készíti. Pirossal, világos zölddel és sötét kékkel fest meg párat, szép csíkokat húz minden irányba – **gitározás, ami itt most tojásfestés lesz** (a kezünkkel tartott láb lesz az ecset), végezzétek el egyik lábbal a gyakorlatot. Néhányra lilával, narancssal és világos kékkel fest köröket – **gitározás kártya ismét, ami itt most tojásfestés lesz**, végezzétek el másik lábbal a gyakorlatot.

Nagyon elégedett az eredménnyel, csodásak lettek a hímes tojások, úgyhogy viszi is őket az asztalhoz, hogy felakasztgathassa a gyönyörű barkacsokorra, ami a vázában áll már – **hold kártya, ami itt most barkaág lesz**. A locsolkodásig ott díszelgnek majd az asztalon. Mellettük pedig finom friss fonott kalács is várja a vendégeket, Húsvét alkalmából mindig süt egyet Szappanka és mindenkit megkínál belőle, aki meglátogatja, a kis állatoknak bizony ez is nagy kedvence, hiszen igazán finomat tud sütni – **erdei tündér kártya, ami itt most fonott kalács lesz**.



Nini, egy váratlan vendég is érkezett a kint összeszedett tojásokkal együtt! Az asztalon egy cuki kis katicabogár mászkál. Szappanka megcsodálja, aztán kiviszi a kertbe, a csodaszép napsütésbe – **kavics kártya, ami itt most katica lesz a Húsvéti jógakártyákból, pihenjetek meg benne, majd lassan gördüljete át hanyatt fekvésbe és készüljete fel a relaxációra.**

Relaxáció:

Te is helyezkedj el kényelmesen fekvé. Akár az ágyadba, de fekhetsz 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.*

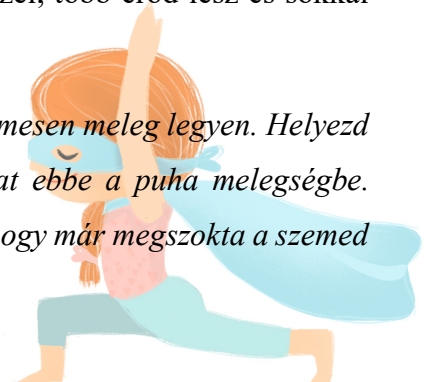
Szappanka is teljes kényelemben van és nagyon elégedetten fekszik az ágyában. Úgy érzi ez a nap nem is sikerülhetett volna jobban. Örömmel gondol arra, hogy elkészült az összes tojással és most már jöhetnek a locsolók.

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. 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.

Ugye milyen jól esett ez az átmozgatás a testednek? Ezt a rövid gyakorlatsort akár minden nap el is végezheted és ezzel nagyon sokat adsz magadnak. Felfrissülsz majd tőle, energikusabb leszel, több erőd lesz és sokkal jobban fogod magad érezni a bőrödben.

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.

Húsvéti Játék

Az óra után játszhattok egy tojáskereső játékot is. A márciusi klub anyagai között találsz nagyon édes letölthető húsvéti tojásokat, amiket kinyomtatva és kivágva el tudsz dugni a terem különböző pontjain. Ha van lehetőségetek ilyenre, és ki tudtok menni esetleg egy udvarra is, akkor akár kint a természetben is eldughatod ezeket, még az óra előtt. A gyerekek mindig nagyon élvezik, amikor valami kihívás elé állítjuk őket, pláne, ha annak teljesítése egy aranyos kis meglepetéssel jár. Adhatsz támpontokat is nekik a játék közben! Szintén a klub felületén fogod megtalálni a húsvéti tojásvadászat irányjelző tábláit, amiket a Jógakalandos figurák testesítenek meg. Nagyon cukik és még izgalmasabbá teszik a vadászatot. Csak annyi a dolgod velük, hogy nyomtasd és vágd ki őket, ragaszd egy hurkapálcára a figurákat, majd szúrd bele valami stabilabb pontba, ami meg tudja tartani (pl.: hungarocell, virágcserep vagy egész egyszerűen bele a földbe). A nagy tojáskeresés után pedig térjete vissza a matracotokra és zárjátok le az órát a szokásos módon.

Befejezés

***Összegzés:** Hogyan éreztél magad az órán? Volt olyan gyakorlat, testhelyzet, ami nagyon tetszett? Mit gondolsz mindenki elment locsolkodni Szappankához? Vajon hogy tetszettek nekik a kifestett tojások? Ti szoktatok a családdal tojást festeni? És locsolkodni? Meséld el hogyan zajlik nálatok a húsvéti készülődés!*



Csák-Iványi Réka

gyógypedagógus, gyerekjoga oktató