

Hála - jógas vers

A hálás póz fokozatos felépítéséhez

Ennek a versnek a sorai most nem úgy kapcsolódnak a jógapózokhoz, ahogyan korábban, hogy egy-egy mozdulatból asszociálhatunk a hallottakra, mondottakra. Inkább “csak” a mozgás ritmusát, flow élményét adják meg, hogy minél lendületesebben végezzük a gyakorlatokat. Így ilyenformán ne keress benne kapcsolódást, hogy ha azt látod valahol, hogy kutya póz, akkor a versben szerepelni fog a kutya szó.

Mivel a Mesélő Jógakártyák *hálás kártyáján* szereplő ászana egy elég nehéz és összetett testhelyzet, ezért ennek a felépítésére épül a vershez összeállított gyakorlatsor. Vagyis, hogy milyen pózokat használhatsz fel még ahhoz, hogy végül a fokozatosság elvét szem előtt tartva, szép lassan belemerülj az ászanába.

A vers pedig azt segít elmagyarázni a gyermekeknek, hogy hogyan tudunk a hálához, mint érzéshez kicsit közelebb kerülni egy rövid játékkal. Ennek a lényege, hogy a gyermeknek 4 rövid szót kell csak megjegyeznie és ezeket használva keresni olyan dolgot vagy dolgokat, amiért hálás lehet. Valamint feltérképeznie, hogy ez mit vált ki belőle, hogyan érez ezzel kapcsolatban.

Ez a négy szó pedig a következő:

FIGYELJ - Mik azok a dolgok az életében, amikért hálás lehet?

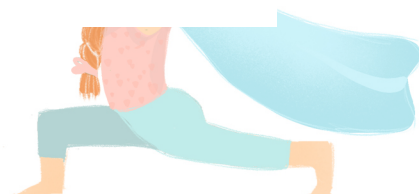
GONDOLJ - Gondolja végig, hogy miért kaphatta ezt? Mi az oka ennek?

ÉREZZ - Milyen érzéseket vált ki belőle, ha rágondol az adott dologra, amit kapott vagy amiért hálás?

TÉGY - Hogyan mutatja ki, hogy hálás? Hogyan vehetik ezt észre rajta mások?

Szóval mit is jelent ez?

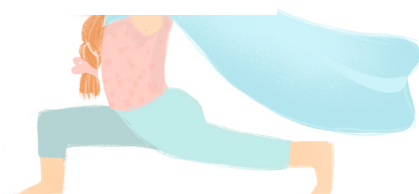
Hogy a hála sokkal több annál, mint hogy “kérem” és “köszönöm”. A lényege, hogy odafigyelünk mindarra, amiért köszönetet mondhatunk az életben, de közben tudatosítjuk és megtapasztaljuk, hogy milyen érzéseket kelt ez bennünk, majd megosztjuk ezt a hálát másokkal, hogy viszonzásra is találjon. Iktassuk be ezeket a szavakat a mindennapjainkba annak érdekében, hogy a hálánkat tudatosítsuk. Ez különben a gyerekeknek is egy nagyon egyszerű mód lehet arra, hogy megtanulják, hogyan érezzenek hálát és hogy jobban felismerjék azt önmagukon és másokon is.



<i>Vers sorai</i>	<i>Jógás testhelyzetek</i>
Hallottad már te is azt, hogy többször mondjad - “köszönöm”?	kavics módosítva - előre nyújtott kezekkel
Tényleg elég ennyi is, és egyből nagy lesz az öröm?	kutya
Azt is kérik, legyél hálás? Bárcsak tudnád hogy lehet...	szőrfdeszka
Próbáltál már rájönni, de könnyen minden nem mehet.	kaméleon módosítva - jobb lábbal előre a két kéz közé, hátul maradt bal láb rüszkje lesimul
A következő játékból, hogyha tanulsz megtudod,	imatartás
mit jelent, ha valakiben hálateljes szív dobog.	gerinccsavarás jobbra, így a bal könyök érinti a jobb térdet kívülről
Négy rövid szó, jegyezd meg jól, s máris boldogabb leszel.	3 mély lélegzetvétel
Játszd minden nap, mert ehhez is csak gyakorlat - ennyi kell!	vissza középre, imatartás
FIGYELJ mindig, hiszen annyi a sok apró-cseprő szép dolog!	kaméleon módosítva - két tenyér a talajon úgy, hogy a jobb láb közepén helyezkedjen el
Észre kell csupán csak venni, máris juthat több, s nagyobb.	szőrfdeszka
GONDOLJ most csak egyetlenre, amit aznap kaphattál!	kaméleon módosítva - bal lábbal előre, hátul maradt jobb láb rüszkje lesimul
M’ért érdemelted épp azt ki, egyáltalán rajtad áll?	imatartás
ÉRZÉSEID mit súgnak most, ott a mélyen legbelül?	gerinccsavarás balra, így a jobb könyök érinti a bal térdet kívülről
Boldogság jár talán át, mitől a rossz is eltörpül?!	3 mély lélegzetvétel
Bizony azt is tudnod kell, hogy nem csak kapni jó dolog.	vissza középre, imatartás
A TETT is számít, s az a mód, ahogyan ezt te viszonzod.	kaméleon módosítva - két tenyér a talajon úgy, hogy a bal láb közepén helyezkedjen el



Add át magad a hálának most már nap és nap után	szörfdeszkán át kutya
Hiszen ha kitárod szíved, akkor adsz csak igazán!	kavics módosítva - előre nyújtott kezekkel



Csák-Iványi Réka
gyógypedagógus, gyerekjóga oktató

