

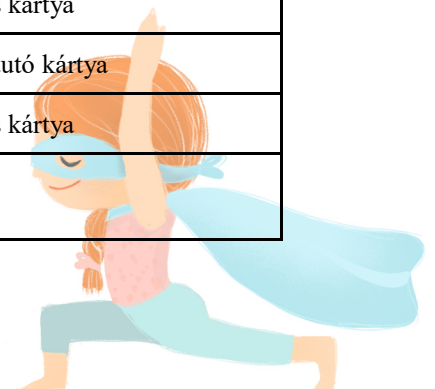
Hopp nyuszi végre hálás is tud lenni

Mese a hála fontosságáról és arról, hogy mindannyiunknak szüksége van arra, hogy kimutassák felénk

Téma: Ennek az óratervnek a témája a hála, mint legintenzívebb boldogságfokozó érzés megértése, gyakorlása, fontosságának kiemelése. Érdemes beiktatni a mindennapjainkba a hála érzésének tudatosítását, mint akár egy kis gyakorlatot, hiszen így egy sokkal pozitívabb életszemlélet lehet a miénk.

Bár a gyermekek esetében nem szoktuk javasolni a hátrahajlásokat igénylő testhelyzetek túlzott gyakorlását, ez a mai óraterv mégis ezekre a pózokra fog épülni. Ennek oka, hogy a hátrahajlásos pózok nagyszerűen segítenek megnyitni a szívcsakrát és megkönnyítik, hogy valóban a hála érzésére tudjunk általuk fókuszálni. Ne aggódjatok ettől az egy órától és gyakorlatsortól nem okoztok semmilyen problémát a gyermekeknek! Azért szoktuk óvatosságra inteni a gyermekjógaoktatókat ezeknél a pózoknál, mert a gyermekeknek kifejezetten fontos, hogy a törzsizomzat, a háti szakasz izmai kellőképpen meg legyenek erősítve, amik biztonságot nyújtanak a hátrahajlások esetében is. Ezek a szívnyitó pózok kiválóan alkalmasak az érzelmek csatornájának megnyitására, de ne maradjon el soha az ellensúlyozásuk, tehát ne hadjátok utána ki az előrehajlásokat sem, hogy a kompenzálás is megtörténjen. Az óratervezetben található gyakorlatsort, mint egy rövid kis jóga-flow-t is használhatjátok, mese nélkül is. Ez a táblázat segít, hogy milyen sorrendben haladjatok.

Hátrahajlás, mellkasnyitás	Előrehajlás, kompenzálás
1. Tadasana	2. Hold kártya
3. Vizesés kártya	4. Szomorú kártya
5. Autómentő kártya	6. Cica kártya
7. Unikornis kártya	8. Kutya kártya
9. Csiga kártya	10. Szörfdeszka kártya
11. Delfin kártya	12. Lefelé néző kutya
13. Kutya (farkas variáció)	14. Kavics kártya
15. Büszke kártya	16. Kampós autó kártya
17. Felszabadult kártya	18. Kavics kártya
19. Savászana	



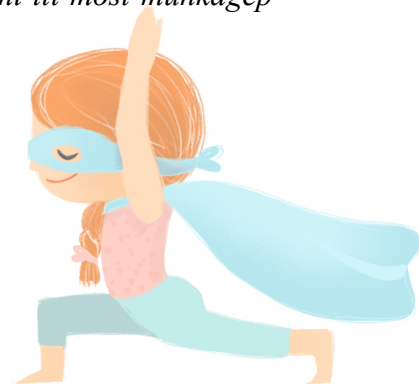
Szankalpa: „A hála egyre csak növeli a boldogságOooMmm!”

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

Esetleg kipróbálhatjátok ti is a mesében szereplő játékot és készíthettek hálaköveket egymásnak. Ehhez kérd meg a gyerekeket előre, hogy készüljenek erre az alkalomra majd olyan lapos kövekkel, amit közösen kifesthettek és egymásnak ajándékozhattok. A játék lényege, hogy a gyermekek gondolják végig, hogy például az elmúlt egy héten ki az akinek nagyon hálásak valamiért (segített nekik valamiben, megölelte, játszott vele, tanított neki valamit, stb.). Ezt a gondolatot vagy tettet próbálják meg egy szóban megfogalmazni (segítségéért, öleléséért, játékoséért). Ezt a szót fessék/írják fel egy-egy kavicsra, díszítsék ki szépen és adják oda annak az embernek, akire gondoltak közben. Ennek a hálakőnek aztán a varázsereje örökre megmarad, magunknál is tarthatjuk akár, és bármikor ránézünk, eszünkbe juthat, hogy valaki valahol a világban hálás nekünk valamiért, amit érte tettünk. Akár beszélgethettek az érzésről is, amit ez kivált bennetek. Arra viszont ügyelj, hogy te otthon csinálj egy-egy követ mindenkinek, hogy ne menjen el senki az óráról hálakő nélkül.

Testhelyzetek, amik a mesében lesznek:

Légygyakorlat; Törzsfordítás ülésben; Pashcsimóttánászana ; Szupta vírászana; Tó kártya; Navászana; Virabhadrászana I.; Vriksászana; Kitörés oldalra; Törzsdöntés vállfogással Sasánkászana; Tadasana; Hold kártya, ami itt most az ide-oda hajladozó fa lesz; Vizesés kártya; Szomorú kártya, ami itt most a vizesésből lefolyó víz lesz; Autómentő kártya, ami itt most a meredek út lesz felfelé; Cica kártya, ami itt most a hepe-hupás út lesz; Unikornis kártya, ami itt most a víz fölé hajló fűzfa lesz; Kutya kártya, ami itt most esőház lesz.; Csiga kártya, ami itt most a virág vizsgálata lesz; Szörfdeszka kártya, ami itt most farönk lesz; Delfin kártya; Kutya kártya, ami itt most az ásó Kukker lesz; Kutya kártya variáció, ami itt most az ásó Kukker lesz; Kavics kártya; Büszke kártya; Kampós autó kártya, ami itt most munkagép lesz; Felszabadult kártya; Kavics kártya



Ráhangelődés

Óra ismertetése:

Jógakaland erdejében kiderül, hogy a kisállatok közül Hoppnak nagyon nehéz köszönetet mondania és kimutatnia mások felé azt, hogy hálás azért, amit tettek érte. Ő úgy érzi, hogy mindig csak ő ad a többieknek és nem is érti, hogy tulajdonképpen mit kéne megköszönnie bárkinek. A többi kisállat megelégteli ezt és egy egyszerű kis játékkal ráveszik, hogy kimutassa a háláját mások felé.

Beszélgető kör:

Mit gondolsz mi az a hála? Hogyan érzed magad, amikor hálás vagy? Miért szoktál egyáltalán hálás lenni? Te kimutatod mások felé a háládat? Szoktál köszönetet mondani? Milyen gyakran? Idézz fel egy emléket ezzel kapcsolatosan és meséld el!

Köszönés:

Gyere, induljunk is el Jógaországba, hogy megtudjuk a kisállatok milyen játékot tanítottak Hopp nyuszinak!

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 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 hála egyre csak növeli a boldogságOooMmm!”

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!



Bemelegítés

**Megjegyzés az oktatónak:*

*Ebben a mesében nem lesz a történet része a bemelegítés, hanem egy különálló egységet alkot majd. Különleges lesz, mert páros pózokkal melegíthettek be, hogy megtapasztalhassátok azt, milyen ha egy másik embertől kaptok fizikai támogatást vagy akár ti adtok neki. **Így itt a 20 játékos páros jógapóz gyerekeknek jegyzetet alkalmaztátok majd, amit a tanfolyam felületéről töltöttetek le korábban!***

Tehát ezeknek a pózoknak a célja az lesz, hogy támogassátok egymást, adjatok és el is fogadjatok. Közben nyugodtan hívd fel a gyermekek figyelmét arra is, hogy próbáljanak egy kicsit befelé is koncentrálni, hogy melyik szerep, milyen érzéseket vált ki belőlük. Kialakíthatok fix párokat is, akik végig az összes páros gyakorlatnál támogatják egymást, de lehet az is a koncepció, hogy folyamatosan cserélgettek. A lényeg, hogy mindig legyen mindenkinek párja a bemelegítés során.

Gyakorlatok:

1. **Légzőgyakorlat:** Üljetek keresztezett lábú (törökülés, lótuszülés, fél-lótuszülés) ülésbe egymásnak háttal. Ügyeljete a gerinc egyenesítésére, a hátatok érjen össze. Kezeteiket tegyétek a térdetekre. Hunyjátok be a szemeiteket és csak lélegezzetek az orrotokon keresztül. Figyeljétek meg, hogy érzitek-e a társatok légzését. Ezen felül ne próbáljatok meg erőltetni vagy befolyásolni semmit, hagyjátok, hogy a légzések csak úgy megtörténjen, természetesen, magától.
2. **Törzsfordítás ülésben** gyakorlat.
3. **Pashsimóttánászana** – Ülésből előrehajlás és **Szupta vírászana** - Alvó hős póz variáció gyakorlatok
4. **Tó kártya** a Mesélő jógakártyákból egymással szemben, a talpak összeérintésével és a kezek összekapaszkodásával. Annyi pluszt tegyetek ennek az ászanának a kivitelezésébe, hogy a kezetek erejével óvatosan húzzátok a társatokat magatok felé, amíg neki ez kényelmes és nem szól, hogy álljatok meg. Azután történjen szerepcseré és ti hagyjátok, hogy húzzon titeket a társatok maga felé. Végig ügyeljete rá, hogy a hát egyenes maradjon, ne púposítsatok.
5. **Navászana** -Csónakpóz variáció gyakorlat
6. **Virabhadrászana I.** - Hőspóz I. variáció gyakorlat
7. **Vriksászana** - Fa póz variáció gyakorlat
8. **Kitörés oldalra** gyakorlat



9. Törzsdöntés vállfogással gyakorlat

10. Sasánkászana - Babapóz egymáson gyakorlat

Jógás mese

Ismeritek Hoppot Jógakaland erdejének nyusziját, ugye!?! Az erdei kisállatok nagyon szeretik őt, mert sok mindent tanulhatnak tőle, ráadásul a konyhakertje elképesztően szép és mindig akad valami finomság ott, amiből megvendégeli a többieket. Jó szívvvel teszi ezt, de azért szokott zsörtölődni is sokat. Van, hogy azt motyogja a bajsza alatt, hogy “Persze, mert mindig csak én adok nektek...”. Persze ez így nem igaz! Hopp nyuszi is rengeteg kap a társaitól, csak a mindennapok mókuskerekébe és a sok munka miatt elfelejt odafigyelni arra, hogy mennyi szép és jó veszi körül.

Egyik alkalommal együtt mennek kirándulni, az egész csapat. Nagyon szeretnek túrázni az erdőben, sosem tudják megunni. A hegy, amit megmásznak ma, rendíthetetlenül áll ott előttük (*Tadasana - álljatok egyenes zárt állásba a szőnyegeteken. A sarkatok és a nagylábujjakat töve érjen össze. Vezessétek végig a figyelmeteket a testeteken, ügyeljetek a gerinc egyenesítésére: húzzátok fel a térdkalácsokat, billentsétek a medencét, gördítsetek egyet hátra a vállakkal, nyissátok a mellkast, az állat enyhén közelítsétek a szegycsont irányába, ezzel megnyújtva a nyaki csigolyákat is. Karokkal és ujjhegyekkel pedig nyújtozzatok lefelé. Lélegezzetek az orrotokon keresztül, akár a szemeteket is becsukhatjátok*). A fák is gyönyörűek voltak rajta, mint mindig, amikor erre járnak. Ide-oda hajladozott a tetejük a beléjük kapó szélről - **Hold kártya, ami itt most az ide-oda hajladozó fa lesz**. A hegy oldalából még egy hatalmas vízesés is zúdult lefelé - **Vízesés kártya**.

- Úgy szeretem ezt a helyet - lelkesedett Szappanka - annyira örülök, hogy én ezt bármikor láthatom. Gondoljatok csak bele, nem mindenkinek van lehetősége még vízesést is látni!

Mindenki egyet értett vele, csak Hopp nézett értetlenkedve, hiszen ezek csak fák, meg hegy, meg egy kis víz...De azért ő is elidőzött egy kicsit a lefelé csorgó vizet szemlélve. Tényleg megnyugtató - **Szomorú kártya, ami itt most a vízesésből lefolyó víz lesz**.

Elindultak, hogy megmásszák a hegyet. Mivel meredek volt, ezért igyekeztek egymást támogatva haladni előre - **Autómentő kártya, ami itt most a meredek út lesz felfelé**. Hol ennek



fogták meg a kezét, hol annak, mikor ki szorult segítségre. Hopp is segített és persze előfordult, hogy neki is segítettek. De annyira el volt foglalva azzal, hogy haladjon felfelé, és időben odaérjenek, hogy észre sem vette, hogy bizony néha neki is meg kellett fogni a kezét, hogy ne essen el. Meg sem köszönte a többieknek a segítséget, csak puffogott, ha valaki nem haladt elég gyorsan. Pedig bizony az út nagyon hepe-hupás volt, itt-ott kidomborodott vagy éppen besüppedt - **Cica kártya, ami itt most a hepe-hupás út lesz.** A többiek ezt eléggé furcsállották, de tudták, hogy Hopp ilyen, végül is elfogadták már így.

Elértek egy olyan helyre, ahol egy aranyos kis patak csordogált, fűzfák hajoltak a víz fölé - **Unikornis kártya, ami itt most a víz fölé hajló fűzfa lesz** - és a patakparton rengeteg szép kavics volt. Durminak hirtelen remek ötlete támadt. Amíg Hopp egy kicsit nem figyelt, összehívta a többieket egy kis kupaktanácsra a patak mellett található esőházba - **Kutya kártya, ami itt most esőház lesz.**

- Arra gondoltam, hogy meg kéne tanítanunk Hoppnak, hogy szuper érzés, ha észreveszi a körülötte történő sok dolgot, amiért hálás lehet. Legyen ez segítségnyújtás, a természet adta csodák vagy bármi.
- Szuper ötlet! Engem amúgy is kezdett már zavarni, hogy sosem köszöni meg, ha segítek neki ásni a kertjében - dohogott Kukker.
- De hogyan tanítsuk meg ezt neki? - kérdezte Röpcsi - Hiszen ez nem is olyan egyszerű dolog...
- Van egy nagyszerű játékötletem, de ehhez hívjuk ide magát Hoppot is! - mondta Durmi.

Hívták is gyorsan a nyuszit, aki éppen egy olyan virágot vizsgált közelről a hasán fekve, amilyen még nem volt a kertjében - **Csiga kártya, ami itt most a virág vizsgálatása lesz.** Gondolta is, hogy megkéri majd Kukkert, hogy ássa ki neki gyökerestül, hogy majd otthon elültethesse. Amikor hívták gyorsan felpattant, visszament a patak túlsó oldalára a többiekhez azon a farönkön, amin idefelé is átsétált - **Szörfdeszka kártya, ami itt most farönk lesz.**

- Miért hívtatok? - kérdezte.
- Szeretnénk közösen játszani egyet. - mondták neki.
- Jaj de jó! Játsszani nagyon szeretek!
- Akkor Durmi ismerteti a szabályokat - tisztázta Fintor.



Durmi gyorsan elmondta, hogy a játék nagyon egyszerű. Most olyan dolgokra kell majd gondolniuk, hogy kinek miért mondanának köszönetet, kinek miért hálásak. Ezt pedig a következőképpen fogják jelezni felé. A patakparton szebbnél szebb kavicsok vannak, ezekből gyűjtsenek annyit, ahány társuknak meg szeretnének köszönni valamit. Akár fel is díszíthetik a kavicsot, majd adják oda neki és mondják el, hogy miért hálásak neki.

- Ez nagyon érdekes játék, - mondta Hopp - sosem gondoltam még így rátok, de nagyon igyekezni fogok!

A többieknek is felcsillant a szemük és alig várták, hogy meglepjék egy-egy kavicsal a barátaikat. Gyűjtögettek, festettek díszítettek. Hopp annyira lelkes volt, hogy még a vízbe is lemerült, mint egy delfin, csak hogy minél szebb kavicsot találjon - **Delfin kártya**.

De Kukker is nagyon viccesen kutatózott. Nem hazudtolta meg magát és ő ásással is próbált, minél különlegesebb kavicsokat találni. Volt hogy csak a fenéke látszott ki a nagy gödörből, amit ásott - **Kutya kártya, ami itt most az ásó Kukker lesz**. Néha meg csak egy lábon álldogállva egyensúlyozott ásás közben, annyira nehéz volt kibányászni a kiszemelt kavicsot - **Kutya kártya variáció, ami itt most az ásó Kukker lesz: lefelé néző kutyapózban, emeljétek el a talajtól az egyik lábatokat hajlítva és írjatok le nagy köröket a térdetekkel mindkét irányba. Ezzel jól át tudjátok mozgatni a csípőtöket. Ne feledkezzetek meg a másik lábról sem**.

Végre aztán mindenki elkészült és összegyűlt a sok-sok kavics, ők pedig leültek egy nagy körben, hogy megosszák egymással a gondolataikat és odaadják a szép kavicsokat - **Kavics kártya**. Hopp nem is gondolta volna, hogy ennyi minden eszébe fog jutni és képes lesz ennyi kavicsot készíteni a többiek számára. Végül úgy alakult, hogy mindenkinek hálás tudott lenni valamiért, így mindenkinek készült egy kis kavicsal. Nagyon büszke volt magára - **Büszke kártya**. Meg is kérte a többieket, hogy hadd lehessen ő az első, aki kiosztja a meglepetéseket.

- Kedves barátaim! - kezdte a mondandóját - Ez a játék rávilágított arra, hogy milyen mogorva is tudok lenni és úgy tűnhet kívülről, hogy semminek nem tudok örülni. De valójában, ha jobban belegondolok, tudom, hogy mennyi mindent köszönhetek nektek és mennyi mindenért lehetek hálás, ami körülvesz engem. Jó volt ezt most így veletek együtt, készülődve végig gondolni. Ezúton is szeretnék bocsánatot kérni, ha valakit megbántottam volna, amikor nem köszöntem meg valamit, de most igyekszem kifejezni mindenkinek a hálámat!



Majd sorban mindenkire odament és adott egy-egy kavicsot nekik. Szappankának azért, hogy mindig viheti hozzá kimosni a ruháit. Durmi mackónak azért, mert legutóbb kölcsön adta azt a munkagépét, amivel felszánthatta a kis földjét a háza mögött - **Kampós autó kártya, ami itt most munkagép lesz.** Kukkernek azért, mert igazán jó barát és bármikor számíthat rá. Fintornak azért, mert legutóbb megölelte, amikor észrevette, hogy szomorú valami miatt. Cinginek azért, mert mindig felvidítja valami kis humoros történettel. Röpcsinek azért, mert legutóbb annak ellenére, hogy nem szeret repülni, elrepített neki egy sürgős levelet, aminek a lehető leghamarabb oda kellett érnie a címzetthez. Hamukának azért, mert vasárnaponként általában megvendégeli valami finom ebéddel. Szigor Tibornak pedig azért, mert segített kideríteni, hogy melyik rakoncátlan kártevő rácsálja meg az uborkáit éjjelente.

Látnotok kellett volna az állatkák arcát, iszonyatosan örültek mindannyian, hogy Hopp tényleg köszönetet mondott ezekért a dolgokért. Na és Hopp? Soha nem érezte magát még ennyire felszabadultnak - **Felszabadult kártya.** Csodás érzés kerítette hatalmába és annak ellenére, hogy most nem ő kapott, hanem ő adott, annyira boldog volt, hogy ezt máskor is érezni szeretne volna. El is döntötte, hogy ezentúl nagyon figyelni fog arra, hogy kifejezze a háláját mások felé. Mikre nem képes pár apró kavics, igaz!?! - **Kavics kártya.**

Relaxáció:

Helyezkedj el kényelmesen fekvé. 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 öködbe 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.*

A kis állatok is teljes kényelemben vannak és nagyon elégedetten pihennek ott a patakparton. Úgy érzik, hogy minden a lehető legjobban alakult. Örömmel gondolnak arra, hogy mennyi mindenért lehetnek hálásak az életben és hogy minden nap találhatnak valamit, ami örömmel



tölti el őket. A legjobb pedig, hogy ezt mások felé is kimutathatják, így másnak is örömet szereznek.

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 hullámozást. 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.

Érdekes volt, hogy egy egyszerű játék, hogy meg tudta változtatni Hopp gondolkodását, ugye? Gondoltad volna, hogy minden állathoz tud találni valamit, amiért köszönetet mondhat neki? Te is észrevetted, hogy mennyivel másabb lett Hopp a mese végére? Már nem is zsörtölődött egyáltalán, hanem vidám volt és kedves. Igazzá vált a szankalpa is, miszerint: „A hála egyre csak növeli a boldogságOM!”, hiszen a játék végére teljesen elszállt a rossz kedve. Te is kipróbálhatod, hogy ha rossz kedved van, akkor csak előveszed ezt a csodaszeredet. Ilyenkor csak ülj le, hunyd le a szemed és gondolj arra, amiért hálás lehetsz az életedben és kinek. Próbáld meg annak a személynek ki is fejezni a háládat, hidd el nagyszerű érzés lesz!

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 feladat lehet mindig ügyelni arra, hogy hálásak legyünk a dolgokért, amiket kapunk? Vagy azokért is, amikről úgy gondoljuk, hogy természetes dolog, hogy vannak? Miért lesz jobb szerinted, ha ezeket igyekszünk sorra venni és számon tartani? Máshogy néznél szerinted a világra, ha megpróbálnád te is ezt?*

Jutalom:



Jegyzet:



Csák-Iványi Réka

gyógypedagógus, gyerekjoga oktató