Durmi mackó unokaöccse látogatóba jön

Mese a természettel való kapcsolódásról, arról, hogy miért szeretjük a földet, mit jelent a számunkra, miért fontos a természet és mit adhat nekünk

Téma: A természettel való kapcsolódás, a Föld szeretete egy olyan témakör, ami a gyermekekhez még talán közelebb is áll, mint a felnőttekhez. A kisgyermekekben még benne van az az ösztönös, megkérdőjelezhetetlen jelenlét a természetben, amihez felnőttként már tudatosan kell visszatalálnunk és időt szakítanunk arra, hogy ne távolodjunk el tőle. Mégis a Föld napja kapcsán fontos tudatosítani is ezt bennük, hogy mindazok a dolgok, amiket az anyatermészet nyújt nekünk - kinek otthont, kinek élelmet, kinek játékot - nem egészen magától értetődőek és fontos, hogy értékeljük és vigyázzunk rá. Ennek megerősítésére is készült az e havi klubanyagba egy csodálatos lapbook, amit közösen elkészíthettek a gyerekekkel.

Szankalpa: „A természettel mindig szívesen kapcsolód**OM!**"

Javasolt eszközök: matrac, Mesélő jógakártyák, 20 játékos páros jógapóz gyerekeknek (jegyzet), Játékos légzőgyakorlatok gyerekeknek (jegyzet), április havi lapbook, esetleg kincskereső játék és mindfulness térkép, relaxációhoz esetleg zene vagy csengő

Testhelyzetek, amik a mesében lesznek:

bemelegítés sarokülésben; cica kártya, a hát domborítása itt most az lesz, ahogy puklisodik ki a bőrönd teteje; gitározás kártya, ami itt most a telefon/telefonálás lesz; vonat kártya; *izgatott kártya*; *biciklizés kártya módosítva (keress magadnak egy párt, forduljatok egymással szemben, a talpatokat érintsétek össze és így kezdjetek el biciklizni, ez lesz a tnadem biciklizés); Sasánkászana - Babapóz egymáson (páros jógapózok), ami itt most a kavicstorony lesz; Praszárita pádóttászana- Erőteljes lábnyújtás terpeszben variáció (páros jógapózok), ami itt most gomba lesz; Ardha parighászana - Fél keresztrúdpóz (páros jógapózok), ami itt most a vakondlyuk bejárata lesz*; *Vriksászana - Fa póz variáció (páros jógapózok), itt most a fa lesz, ami mögé elbújnak a kisegerek;Tádászana - Hegytartás lábfogással (páros jógapózok), itt most a létra lesz, amin felmászik Röpcsihez Brumi;Zümmögő légzés (Játékos légzőgyakorlatok gyerekeknek jegyzet); Navászana -Csónakpóz variáció (páros jógapózok), ami itt most a kamillavirág lesz; Adho mukha*

Minden jog fenntartva - Copyright Jógakaland Gyerekeknek Kft.

shvánászana- Lefelé néző kutya póz variáció (páros jógapózok), ami itt most a hegycsúcs lesz; Törzsfordítás ülésben (páros jógapózok), majd ezután a maci kártya egymásnak háttal

Ráhangolódás

Óra ismertetése:

Durmi mackónak van egy nővére, aki a nagyvárosban él. Elküldi a fiát Durmihoz, hogy egy kicsit több időt töltsön a természetben. Már csak azért is, mert kezd aggódni érte. Kamaszodik és állandóan csak a telefonját bújja. Hátha jót tesz majd neki egy hét az erdőben. Szeretné az anyukája, hogy jobban kapcsolódna a természettel és rájönne, hogy mennyiféle módon szerezhet örömet nekünk.

Beszélgető kör:

Te szeretsz a természetben lenni? Mit szeretsz még a természetben? Szerinted milyen dolgokat adhat nekünk? És mi mit adhatunk neki? Hogyan kapcsolódhatunk a természettel? Te sokat vagy kint? Mi a kedvenc természetben végezhető időtöltésed?

Köszönés:

Gyere, induljunk is el Jógaországba, hogy megtudjuk milyen hete lesz Durminál az unokaöccsének!

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 szívd be a levegőt és ott is fújd ki. Háromszor megzengetjük közösen a jógás varázséneket, ami úgy hangzik,

Minden jog fenntartva - Copyright Jógakaland Gyerekeknek Kft.

hogy OM. Végül pedig elmondjuk majd a mai mesénk lényegét, amit itt Jógaországban úgy hívunk, hogy szankalpa és így hangzik:

„A természettel mindig szívesen kapcsolód**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!

Nagy nap ez a mai a kis Brumi mackónak. Jaj várjatok, hogy ki is az a Brumi? Hiszen még lehet, hogy nem is ismeritek! Ő Durmi mackónak az unokaöccse és a nagyvárosban él. Ritkán látják egymást, mert messze laknak egymástól. Brumi anyukája úgy döntött, hogy a kis mackó a tavaszi szünetet Durminál fogja tölteni. Sajnos a városban kevés lehetőség van a szabad levegőn lenni, és Brumi nagyon sok időt pazarol arra, hogy a telefonján játszik. Na meg belépett a kamaszkorba és őszintén szólva szívesen zárkózik be a szobájába, hogy inkább egyedül legyen és cseveréssszen a telefonon. De a szülei nem igazán örülnek ennek és szeretnék, ha kicsit visszatalálna a természethez. Megkérik hát Durmit, hogy a szünet alatt kicsit szedje ráncba a mackókölyköt. Brumi kicsit morgolódik, hogy miért kell utaznia, de végül is szeret Durmival lenni, úgyhogy elő is veszi a bőröndjét, hogy neki fogjon a pakolásnak - ***kavics kártya,*** *ami itt most bőrönd lesz.* Kinyitja a bőröndöt - *ülj fel a kavics pózból sarokülésbe, mintha kinyílt volna a bőrönd teteje.* Nem szokott sokat molyolni azon, hogy szépen pakoljon be, úgyhogy összefog egy nagy halom ruhát és csak úgy ahogy van, beteszi a bőröndbe - *maradj sarokülésben, belégzésre oldalsó középtartáson át emeld fel a karodat, a fejed felett érints össze a tenyereidet, mintha összefognál egy nagy halom ruhát. Kilégzésre engedd le a karokat a tested mellett a talaj irányába, mintha letennéd a nagy halom ruhát. Ismételd meg a gyakorlatot háromszor.* Most, hogy mindent behalmozott, megpróbálja lezárni a bőröndöt - *maradj sarokülésben, belégzésre nyújtózz meg a karokkal felfelé, kilégzésre dőlj el jobbra, jobb tenyereddel támaszkodj meg a talajon, bal kezeddel nyújtózz el a füled mellett, mintha nyomnád le a bőrönd tetejét. Belégzésre gyere vissza középre, mindkét kezeddel nyújtózz meg felfelé.* Hát ez sajnos nem sikerült, megpróbálja másik oldalról is lenyomni és betuszkolni a ruhákat - *Ismételd meg az előző gyakorlatot a bal oldalra is.* Nagy

Minden jog fenntartva - Copyright Jógakaland Gyerekeknek Kft.

nehezen sikerül betuszkolni a ruhákat, úgyhogy gyorsan behúzza a cipzárt a bőröndön - *maradj sarokülésben, belégzésre nyújtózz meg a karjaiddal felfelé, a fejed felett zárd a tenyereket, majd kilégzésre nyújtott karral és összezárt tenyerekkel hasalj a combodra, mintha lehúznál egy cipzárt. A homlokod érintheti a földet. Ismételd meg a gyakorlatot még kétszer.* Sikerült becipzározni, de nagyon viccesen néz ki a bőrőnd, úgy domborodik ki a teteje, mintha mindjárt kipukkadna - ***cica kártya,*** *a hát domborítása itt most az lesz, ahogy puklisodik ki a bőrönd teteje.*

Mindenestre Brumi elkészült, a legfontosabbat a telefonját persze nem hagyja otthon, gyorsan vissza is szalad érte a szobába - ***gitározás kártya,*** *ami itt most a telefon/telefonálás lesz.*

Így hogy minden készen áll, indulhatnak is a vonathoz, ami menetrend szerint 10 perc múlva indul, szóval igyekezniük kell. Még kész szerencse, hogy Brumi hasznos dolgokat is csinál a telefonon és megvette előre online a menetjegyet. Elbúcsúzik a szüleitől és a vonat már pöfög is Jógakaland erdejének központjába - ***vonat kártya***.

Jógás mese

Brumit Durmi várja az állomáson nagy szeretettel és gyors szabadkozásba kezd.

- Brumi ne haragudj, de kicsit közbeszólt az élet… Csőtörés volt a barlangomban és mindenhol áll a víz. A héten minden nap dolgoznak nálam majd a vízvezeték szerelők, nekem pedig felügyelnem kell a munkát. Téged viszont nem tudlak így elszállásolni. Viszont ne aggódj! A barátaim most is segítségemre voltak és minden nap másnál lehetsz, iszonyú izgalmas lesz!
- Ne aggódj Durmi, nem hangzik ez olyan rosszul, sőt! Egészen izgatott lettem - ***izgatott kártya***.
- Még egy remek programot is kitaláltam - folytatja Durmi. Minden kisállattól meg kéne tudakolnod az ott tartózkodásod alatt, hogy mit szeret a természetben, miért fontos neki a természet és erről készíts egy fotósorozatot a telefonoddal. Anyukád azt mondta nagyon szeretsz telefonozni! A szünet végén pedig kinyomtatjuk a fotókat és kiállítást rendezünk belőle. És ne aggódj, az utolsó napra minden rendben lesz a barlangomban, azt már nálam töltheted! 😊

Minden jog fenntartva - Copyright Jógakaland Gyerekeknek Kft.

Ezeket letisztázva, Durmi fogja Brumi bőröndjét, a hátára kapja - nagyon erős nagy medve ő - majd felül a biciklijére a tandem biciklijére és bíztatja Brumit is, hogy gyorsan pattanjon, mert Szappanka már várja őket - ***biciklizés kártya módosítva*** *(keress magadnak egy párt, forduljatok egymással szemben, a talpatokat érintsétek össze és így kezdjetek el biciklizni, ez lesz a tnadem biciklizés).*

Az első napot tehát Brumi Szappankánál tölti. A kisállatok is mind be vannak avatva Durmi fotókiállításos tervébe, úgyhogy a szívélyes vendéglátáson túl mindannyian készültek, hogy megmutathassák Bruminak, hogy miért is szeretik annyira a Földünket, a természetet és benne mindent. Nagyon remélik, hogy ezzel sikerül közelebb hozniuk a dolgot Brumihoz is.

Szappanka természetesen a kedvenc helyére viszi Brumit.

- Annyira örülök Brumi, hogy a kis házacskám a patak mellett van. Nagyon szeretem a víz hangját, azt hogy mindig meríthetek belőle, nagy kincs ez. És képzeld olykor még, ha jut időm kavics tornyokat is építek itt a parton.

Azzal meg is mutatja a kis mackó kölyöknek, hogy hogyan csinálja. Nagyon tetszik Bruminak ez, ő is épít egy tornyot és le is fényképezi, ez szép emlék lesz a kiállításhoz - ***Sasánkászana - Babapóz egymáson*** *(páros jógapózok), ami itt most a kavicstorony lesz.*

A következő napot Hopp nyuszinál tölti Brumi. Izgul, mert nem szeret korán kelni, de a nyuszi megüzente, hogy hamar érkezzen, mert amit ő akar mutatni, ahhoz nem elég délben felkelni. Reggel 7-kor már ott is van Hoppnál Brumi. A nyúl rögtön a veteményes kertbe viszi.

- Brumi annyira csodálatos dolog szerintem, hogy a gondoskodásunkat és a munkákat meghálálja a föld és ennyi finomságot ad nekünk. Én minden élelmemet ki tudom itt termelni és ezért nagyon hálás vagyok. Ma gombapörkölt lesz az ebéd, gyere a kerítéssemmel határos kis erdőrész tele van finom ízletes gombával, szedjük le őket.

Brumi nagyon lelkes, hiszen ő legtöbbször boltban vásárol, ritkán tapasztalja meg azt, hogy ő maga gyűjtheti össze a hozzávalókat az ételéhez. Le is fényképezi a cuki fehér kis gombákat, hiszen ez is szuper lesz majd a fotókiállításon - ***Praszárita pádóttászana-Erőteljes lábnyújtás terpeszben variáció*** *(páros jógapózok), ami itt most gomba lesz.*

Már most hihetetlen élményeket gyűjt Brumi, mi lesz itt még a szünet többi napján! Egyre lelkesebb és egyre kevesebbszer jut eszébe, hogy csak úgy bezárkózzon a szobájába. Érdekes, de a természetben töltött idő, egyre nyitottabbá teszi őt is.

Kukker várja a harmadik napon. Egy bokornál találkoznak, a vakond nagyon rejtélyesnek tűnik.

Minden jog fenntartva - Copyright Jógakaland Gyerekeknek Kft.

- Szia Brumi! Egy jó kis feladvánnyal készültem neked! Meg kell találnod a lakásom bejáratát! Én amiért a leginkább hálás vagyok a természetnek, hogy mindenkinek nyújt lakást, menedéket, akár a földön lakik, akár a vízben, akár a levegőben. Én történetesen ugye a föld alatt lakom. De ma csak akkor tudjuk álomra hajtani a fejünket, ha megtalálod a bejáratot…. - tréfálkozik Kukker.

Brumi imádja a nyomkereső rejtélyeket, hozzá is lát a kutatáshoz. Rövidesen meg is találja, hiszen Kukker nem nagyon ügyelt arra, hogy az ásás során rá ragadt földdarabokat eltüntesse, így azok szépen odavezetnek a vakondlyuk bejáratához, amit Brumi rögtön les is fotóz - ***Ardha parighászana - Fél keresztrúdpóz*** *(páros jógapózok), ami itt most a vakondlyuk bejárata lesz.* A föld alatt nagyon kellemes meleg volt, szuper jót aludt aznap este Brumi.

Negyedik nap Fintor és Cingi várják, a két mókás kisegér. Alig érkezik meg Brumi Fintor már is kiabál:

- Ipiapacs, te vagy a fogóóóóóóó! - azzal szaladnak fejvesztve Brumi elől, aki szerencsére veszi a lapot és rögtön beáll a játékba.

Mikor mindenkit elkapott és kicsit megpihennek, Cingi egy kis magyarázatot ad:

- Tudod Brumi mi imádunk játszani! És az erdő egy kifogyhatatlan játszótér, ezt szeretjük benne a legjobban! Tudom is mi legyen a következő! Bújócskázzunk és te vagy a hunyó!

Brumi számol, az egerek pedig jól elbújnak. Vagyis hát csak azt hiszik, mert mindkettőnek kilóg vagy a farkincája vagy a füle egy-egy fa mögül. Brumi a hasát fogja úgy nevet és közben gyorsan készít erről egy fotót - ***Vriksászana - Fa póz variáció*** *(páros jógapózok), itt most a fa lesz, ami mögé elbújnak a kisegerek.*

Röpcsi várja egy fa tetején az ötödik nap. Brumi szeret ugyan fára mászni, de Röpcsi odúja elg magasan van, úgyhogy létrán mászik fel hozzá - ***Tádászana - Hegytartás lábfogással*** *(páros jógapózok), itt most a létra lesz, amin felmászik Röpcsihez Brumi.*

Amikor felér, Röpcsi bele is kezd a mondókájába nagy tudálékosan:

- Brumi levegő nélkül mit sem ér a világ. Elképesztően hálás vagyok, hogy az erdőben élhetek, ahol a levegőben repülhetek, ha szeretnék, persze nem szeretek, ezért nem szoktam, tudod! De az is nagyon jó, hogy beleszippantok és érzem a finom virágok illatát, kitisztul a tüdöm, megnyugszom, csodálatos érzés, megmutatom hogy szoktam csinálni jó? Gyere, csináld te is! - ***Zümmögő légzés*** *(Játékos légzőgyakorlatok gyerekeknek jegyzet).*

Minden jog fenntartva - Copyright Jógakaland Gyerekeknek Kft.

Brumi bele sem gondolt soha, hogy egy légzőgyakorlat ilyen frissítő hatással lehet rá. Meg abba sem, hogy a levegő végül is mindenhol ott van és annyira egyértelműnek vesszük, hogy az van, jó lenne, ha vigyáznánk is a tisztaságára. Ezentúl jobban odafigyel majd erre. Persze a fotót sem felejti el, Röpcsit fotózza miközben zümmög.

Hamuka a nagy rétnél várja a hatodik napon. Kis kosár van a kezében és gyorsan elmagyarázza a mackónak, hogy kamilla virágot fognak szedni, mert ezt mindig tart magánál a borz, hogy bármikor tudjon gyógyteát főzni, ha szükség lenne rá.

- Csodálatos Brumi ugye, hogy a természet még arra is gondol, hogy gyógyulást adjon másoknak. Nem csak testileg, de lelkileg is.
- Milyen szép gondolat ez Hamuka, le is fotózom a kamillavirágto, hogy erről mindig eszembe jusson majd! - ***Navászana -Csónakpóz variáció*** *(páros jógapózok), ami itt most a kamillavirág lesz.*

El sem hiszi Brumi, hogy ilyen gyorsan telnek a napok, de már a hetedik nap van és épp Szigro Tiborhoz tart. A farkas szereti a legtöbb idejét a szabadban tölteni és rengeteget kirándul. Szeretné, ha a kölyök mackó is megtapasztalhatná, hogy ez milyen remek kikapcsolódás. Elviszi a magas hegyek közé, nagyon jól szórakoznak, bár igaz hogy fárasztó megmászni a nagy csúcsokat - ***Adho mukha shvánászana- Lefelé néző kutya póz variáció*** *(páros jógapózok), ami itt most a hegycsúcs lesz.* És a fénykép persze itt sem maradhatott el.

El is érkezett hát az utolsó nap, amit Jógakaland erdejében tölthet Brumi. Szomorú ugyan egy kicsit, de annyi élménnyel gazdagodott, hogy boldog is egyszerre. És még nincs is vége, hiszen ma megy a nagybátyjához Durmihoz. Azt beszélték meg, hogy a barlangja előtt találkoznak, ahová Durmi mindig ki szokott ülni figyelni a csendet. Az erdő csendjét. Már látja is Brumi, hogy most is ott ül a barlang előtt, amikor ő megérkezik.

- Van kedved csatlakozni Brumi? Éppen hallgatom az erdőt. Annyira jó érzés figyelni, hogy milyen a hangja a természetnek. Engem ez mindig megnyugtat teljesen. A természet nekem maga a megnyugvás. Gyere, próbáld ki te is!

Brumi is csatlakozik, de előtte még lefényképezi Durmi mackót - ***Törzsfordítás ülésben*** *(páros jógapózok), majd ezután a* ***maci kártya egymásnak háttal****.*

Véget ért hát a tavaszi szünet. Brumi nem is gondolta volna az elején, hogy ennyire szuper lesz. Nagyon sokat tanult a természetről és arról, hogy mennyi mindent jelenthet nekünk és mennyiféle

Minden jog fenntartva - Copyright Jógakaland Gyerekeknek Kft.

módon kapcsolódhatunk hozzá. Na és persze a kiállítás sem maradhatott el. Mielőtt hazament volna, bemutatta a kisállatoknak a szuper fényképeket, amiket készített.

***Megjegyzés az oktatóknak: Ha van kedvetek/időtök, akkor egy egybefüggő gyakorlatsorként végezzétek el újra röviden egymás után, sorrendben az összes pózt, amit "lefotózott" Brumi.**

- ***Sasánkászana - Babapóz egymáson*** *(páros jógapózok), ami itt most a kavicstorony lesz.*
- ***Praszárita pádóttászana-Erőteljes lábnyújtás terpeszben variáció*** *(páros jógapózok), ami itt most gomba lesz.*
- ***Ardha parighászana - Fél keresztrúdpóz*** *(páros jógapózok), ami itt most a vakondlyuk bejárata lesz*
- ***Vriksászana - Fa póz variáció*** *(páros jógapózok), itt most a fa lesz, ami mögé elbújnak a kisegerek.*
- ***Tádászana - Hegytartás lábfogással*** *(páros jógapózok), itt most a létra lesz, amin felmászik Röpcsihez Brumi.*
- ***Zümmögő légzés*** *(Játékos légzőgyakorlatok gyerekeknek jegyzet).*
- ***Navászana -Csónakpóz variáció*** *(páros jógapózok), ami itt most a kamillavirág lesz.*
- ***Adho mukha shvánászana- Lefelé néző kutya póz variáció*** *(páros jógapózok), ami itt most a hegycsúcs lesz.*
- ***Törzsfordítás ülésben*** *(páros jógapózok), majd ezután a* ***maci kártya egymásnak háttal****.*

Relaxáció:

Most helyezkedj el a szőnyegeden kényelmesen fekve. 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 lábfejeddel 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.*

Minden jog fenntartva - Copyright Jógakaland Gyerekeknek Kft.

Brumi is hazaérkezett már és elégedetten fekszik az ágyában.. Úgy érzi sokat tanult a természetről. Arról, hogy mit jelenthet számunkra. Mennyiféle módon tudunk vele kapcsolódni és érdemes rá vigyáznunk.

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.

Most ideje elbúcsúzni Jógaországtól, de ne feledd, ide bármikor visszatérhetsz, ha te is mesét hallgatni a természetről.

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 kezed magad mellé. Támaszkodj meg a földön és told fel magad keresztezett lábú ülésbe. Nyisd ki a szemed. Megérkeztél.

Befejezés

Összegzés: *Hogyan érezted magad az órán? Volt olyan gyakorlat, testhelyzet, ami nagyon tetszett? Szerinted fontos, hogy odafigyeljünk a természetre? Mit gondolsz, mit tudnunk tenni a védelméért? Te milyen módon kapcsolódsz a természettel? Szerinted mit ad neked a Föld? Mesélj egy kicsit erről!*

Csák-Iványi Réka, *gyógypedagógus, gyerekjóga oktató*

Minden jog fenntartva - Copyright Jógakaland Gyerekeknek Kft.