

A mozgásos bemelegítés fontos része az erdei sétának, mert segít a résztvevőknek testileg-lelkileg megérkezni a természetbe. A megérkezés feszültségét az izmokból ki tudjuk mozgatni, így oldódik a belső feszültség is. A tudatos mozgás és a légzésre irányított figyelem támogatja a jelenlétet és a figyelem összpontosítását. Ráadásul az erdei talaj egyenetlensége miatt a bemelegített, laza izmokkal a test jobban tud reagálni a váratlan helyzetekre, így a séta biztonságosabbá és élvezetesebbé válik.

ÉLMÉNY: MOZGÁSOS HANGOLÓDÁS

A mozgásos elemeket a bemelegítő gyakorlatok során egy külön blokkban a tudatos csendes séta megkezdése előtt javasolt beilleszteni vagy a csendes séta vagy a gyakorlatok során is egy-egy mozgásos elemet is lehet a folyamatba illeszteni. A túlzott telefonhasználat miatt a nyakban, vállban nagyobb feszültség szokott előfordulni, a mozgásos gyakorlatok során ezekre a testtájakra érdemes nagyobb figyelmet fordítani.

A mozgásos gyakorlatok instrukcióinál figyelemmel kell lennünk a fizikai problémákra és a korlátozó ruházatra is. A gyakorlatok előtt érdemes elmondani, hogy akinek valamelyik mozdulat nem esik jól, hagyja ki nyugodtan. Legyen lassú és óvatos az újszerű mozdulatoknál. Gyakorlatok leírása a mellékletben.

MÓDSZERTANI REFLEXIÓ

- Milyen szerepet tölt be a mozgásos bemelegítés a résztvevők figyelmének és jelenlétének megalapozásában?
- Hogyan támogatja ez a gyakorlat a biztonságos tér kialakítását – fizikai és pszichés értelemben egyaránt?
- Milyen más helyzetekben vagy célcsoportoknál lenne különösen hasznos egy ilyen típusú ráhangoló gyakorlat?



MELLÉKLET

BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK

Dinamikus gyakorlatok főleg gyerekeknek:



Helyben vagy körbe futás.

Indiánszökdelés (jobb kar és bal láb melésével felugrás, majd bal kar és jobb láb emelésével felugrás) állatokat utánzó mozdulatok (nyuszi, pók, rák, medve, gyík)

Arcsimítás

Simítsd végig ujjaiddal, tenyereddel az arcodat középről a fülek irányába haladva!

Kézrázás:

Rázd meg lazán a kézfejedet, érezd ahogy ellazulnak ezzel az ujjak és a tenyér izmai!

Nagy légzés:

Vegyél egy nagy levegőt és emeld magasra a karjaidat, majd lélegezz ki és ezzel együtt döntsd előre a törzsed és lógasd lefelé a karjaidat! Ezt ismételd a saját légzésritmusodban!

Törzslengetés:

Hajolj előre és tedd karba a kezed vagy fogd meg az alkarodat, legyen laza a törzsed, lógasd a fejed, lazítsd a vállad. Majd kezd el jobbra-balra lengetni a törzsed, nézd meg kívülről a térdeidet!

Karlengetés:

Állj kis terpeszben és kezd el jobbra-balra fordítani a törzsed és lengetni a karod. Fordítsd a fejedet is mindig, amerre a karod megy! Hozd a karokat lengetés közben szép lassan a vízszintesig fel, haladj csigolyáról-csigolyára! Érezd, ahogy a gerinc menti izmokat átmozgatod! Figyelj rá, hogy a csípőd, hasad mindig maradjon előre felé, csak a törzsedet forgasd!



Malomkörzés:

Emeld fel a jobb karodat magastartásba, majd kezd el vele függőlegesen előre felé körözni, bal karral is csináld ugyanezt ellentétesen, azaz amikor a jobb karod fent van a bal karod lent. Be is gyorsíthatod: ehhez kicsit hajlítsd a térdeidet és feszítsd meg a hasizmaidat, hogy jól tudd tartani az egyensúlyod! Csináld meg hátrafelé is ugyanezt!

Csípőkörzés:

Állj kis terpeszbe és told ki a csípőd jobbra, majd hátra, utána balra és végül előre! Csináld 2-3 kört majd csináld meg ellentétes irányban is!

Lábörzések:

Emeld fel az egyik térded behajlítva előre, majd vidd oldalra, utána hátra és tedd le! Csináld 3 kört így, majd fordítva is, hozd hátulról előre a lábad!

Bokakörzés:

Emeld fel a lábad a földről, kicsit hajlítsd be és kezd el körözni a lábfejjel egyik majd másik irányba!



Térdkörzés:

Emeld fel a térded előre, majd vízszintesen tartva a combodat (amennyire lehet), laza lábfejjel, egy helyben tartva a térdedet kezd el körözni a lábfejjel és az egész alsó lábszárral! Egyik irányba 3-at, majd a másik irányban is! Aztán lábtartáscsere, másik lábbal ugyanígy.

Fa tartás:

Állj egyenesen, nézz ki egy fix pontot magad előtt 1 méterre vagy szemmagasságban! Emeld fel a jobb lábad, térdedet fordítsd kifelé és támaszd meg a talpad a másik lábad vádliján vagy térd belső oldalán vagy akár a comb belső oldalán. Ha nem esik jól, akkor a térdedet kifelé fordítva, a jobb lábadat lábujjhegyre emelve megtámaszthatod a sarkad is a tartó lábad belső oldalán. Válaszd ki, neked melyik esik jól. Ha megvan az egyensúlyod, akkor tekintetted a kiválasztott ponton tartva kezd el lassan felfelé emelni a karodat oldalsó középtartáson keresztül felfelé emelni egészen magastartásig! Ha tudod érintsd össze a tenyereidet nyújtott karral a fejed felett! Lélegezz lassan, amennyire csak tudsz. Majd hozd le imatartásban lévő kezeidet a mellkasod elé és állj meg egy pillanatra! Majd enged le kezeidet, lábaidat és ismételd el a másik oldalra is!



LÉGZÉSGYAKORLATOK

3 mp-es:

Indítsd el a belégzést és számolj magadban lassan 3-ig egy belégzés alatt, majd indítsd el a kilégzést és számolj el magadban 3-ig egy kilégzés alatt!

Teljes jóga légzés:

(hasi+mellkasi+kulcscsonti légzés). Először külön gyakoroljuk az egyes fázisokat, majd összefűzzük. A rekeszizom választja el egymástól a hasi és a mellkasi légzést. Ez a bordák aljánál található. Tedd a bordák aljához vízszintesen, tenyérrel magad felé a bal kezed, a jobb kezed pedig tedd a hasadra. Kezd el úgy lélegezni, hogy csak a hasad domborodjon ki, a mellkas ne mozduljon! Ehhez aktiválni kell a rekeszizmot a bal kezed alatt. Végezz néhány kört. Majd válts át mellkasi légzésre: Lélegezz úgy, hogy csak a mellkas mozdul, a has mozdulatlan. Ez szintén a rekeszizom segítségével működik. Néhány kör után pedig egy mellkasi belégzés után húzd a vállaidat t1-2 centiméterrel magasabbra a füled irányába, majd fújd ki a levegőt, ezt a

mellkasi-kulcscsonti légzést is ismételd meg 2-3-szor, majd kilégzés után kapcsold össze a 3 fázist, indíthatod a teljes jóga légzést: hasi belégzés, mellkasi belégzés, kulcscsonti belégzés, majd fújd ki a levegőt egyszerre mindenhonnan. Ismételd meg lassan 3 alkalommal.

Nagyon nagy légzés:

Szívj be annyi levegőt, amennyit csak tudsz, majd lassan fújd ki! A kilégzés és a belégzés nagyjából ugyanolyan hosszú legyen!

Fakultatív kedvencem: imatartásban MMM hang zengetése az erdőnek (MMM = amikor valami finom/ízlik): Tedd össze a kezed imatartásba a mellkasod előtt és zengessük együtt az M hangot!

Fakultatív kedvencem:

imatartásban MMM hang zengetése az erdőnek (MMM = amikor valami finom/ízlik): Tedd össze a kezed imatartásba a mellkasod előtt és zengessük együtt az M hangot!

Invitáld a résztvevőket mezítláb sétálásra, akár csak rövid időre is.

SÉTA VAGY A GYAKORLATOK KÖZBEN

Légzés karokkal:

Miközben belélegzel emeled fel a karjaidat a magasba, amikor kilélegzel, engedd le! Folytasd tovább saját légzésritmusban!

Lassított lépések:

Próbálg lassított mozdulatokkal lépni: először helyezd le óvatosan a sarkad a talajra, majd gördítsd tovább a talpadat a talajon, végül tedd le a lábbujjaidat!

Körbeforgás:

Tedd ki a karjaidat oldalsó középtartásba és kezdj el lassan körbefordulni a tengelyed körül. Lassan helyezd a lábaidat a megfelelő helyre!

Gyerekekkel állatmozgások utánzás

