



CSENDELETT – feladatgyűjtemény

*„Láttam a tanítót, egy fa alatt ült. Tizenhat éves fiatalember volt,
tanítványa pedig egy nyolcvanéves öregember.
A tanító igehirdetése csend volt, s a kételkedő kételyei szertefoszlottak.”
Sankarácsárja*

*Dobos Andrea
Janocha Mária
Kovács Dóra
Szűcs Mónika
Kovács Péter*

Tartalomjegyzék

1. Előszó
2. Pár gondolat a gyűjtemény használóinak arról, miért jött létre a gyűjtemény, és miben látjuk hasznát. Miért relaxáljunk?
3. Miben különböznek az egyszerű gimnasztikai gyakorlatoktól? Miben több, vagy más?
4. Bevezető, ráhangoló gyakorlatok
5. Váltott, feszítő-lazító gyakorlatok
6. Nyújtó-lazító gyakorlatok
7. Ritmusos gyakorlatok
8. Légzőgyakorlatok
9. Utánzógyakorlatok
10. Testérzetek megtapasztalását segítő, valamint imaginatív gyakorlatok
11. Befejező, lezáró gyakorlatok

1. Előszó

Ez a gyűjtemény a **Csendélet** sorozat harmadik kiadványa, ami *A relaxációs módszer felhasználási lehetőségei a pedagógus mindennapi munkájában* elnevezésű 30 órás akkreditált pedagógus-továbbképzés résztvevőinek és tréneiknek tapasztalatai, ötletei, elgondolásai alapján született meg azzal a céllal, hogy segítsük a programon részt vevő pedagógusok további munkáját.

A gyűjtemény azokat a jól bevált gyakorlatokat tartalmazza, amiket a trénerök önmagukon és felnőtt-, valamint gyerekcsoportban is kipróbáltak. Alkalmazhatóak *a relaxációt megelőzően* (ráhangoló, bevezető gyakorlatok) és *utána* (levezető gyakorlatok), illetve *önmagukban, önálló foglalkozásként*.

A gyűjtemény közös munka eredménye, éppen ezért rendkívül sokszínű: a pszichológus, a pedagógus, a gyógytestnevelő, a gyógypedagógus más (ámde ugyanolyan fontos) szempontokat figyelembe véve építi fel saját relaxációs foglalkozását a feladatgyűjtemény gyakorlataiból válogatva. A résztvevőknek pedig a legkülönbözőbb (saját) élményt idézhetik elő az egyes feladatok. Éppen ezért tartjuk fontosnak, hogy alkalmazásuk *többféle szempontot, rugalmasságot* igényel.

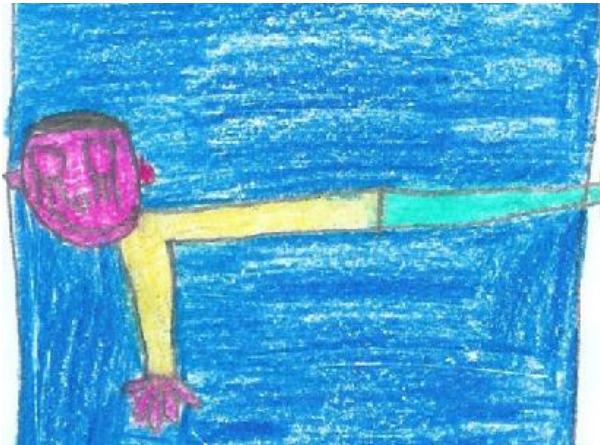
A relaxációs csoportfoglalkozások ideális létszáma 10-12 fő, azonban tapasztalataink szerint nagyobb létszám, akár 20 fő esetén is jól alkalmazhatóak ezek a gyakorlatok.

A feladatok leírásánál a *végrehajtás módja* mellett megtalálható az *életkor*, amikortól ajánljuk a feladat bevezetését, kipróbálását, valamint azt az *időtartamot* (a gyakorlat végrehajtása mellett a bevezetés és a megbeszélés együttes ideje), ami a teljes feladat elvégzéséhez szükséges. Továbbá kiegészítettük a leírást a gyakorlat *ajánlott ismétlésszámával, javaslatainkkal, ötleteinkkel* és az általunk leggyakrabban alkalmazott *utasításokkal*.

Munkánkat segítették: Antalovics Tímea, Holcsa Mónika, Nagy Krisztina, Pólya Judit, Szamosi Eszter, a képzésünkben foglalkozás-vezetőként dolgozó trénerök. Ezt köszönjük nekik. Az ő gyakorlataikkal a gyűjtemény gazdagabb és színesebb lett.

A könyv illusztrációit a Tüskevár Iskola tanulója, Rakonczi Áron készítette.

Pár gondolat a gyűjtemény használóinak arról, miért jött létre a gyűjtemény, és miben látjuk hasznát. Miért relaxáljunk?



„Mert el tudok jutni innen máshova lélekben. Egy nyugodtabb helyre.” Vera, 15 éves

„Azért jó, mert kint mindig megy a hangzavar, meg a dili, de itt bent azt teljesen elfelejti az ember.” Marci, 16 éves

„Mert előtte feszült voltam és ideges, most pedig minden sokkal könnyebb.” Anna, 15 éves

„Mert segít az elalvásban, még nagyon kényelmetlen helyen is.” István, 18 éves

„Mert ilyenkor ki tudom zárni a külvilágot.” Dani, 14 éves

Felgyorsult világunkban a gyerekek ingeráradatban élnek, a minél többet, minél nagyobb, minél hangosabban sürgetésében. A siettetés állapotában. A kívülről jövő ingeráradat sodorja őket egyik napról a másikra, évről évre, amíg felnőnek. A megállás, az elmélyülés, a nyugalom, a harmónia érzése ritka percekre látogatja meg őket.

A felpörgetett állapot nem tűri a lassúságot, a megállást, és együtt jár a teljesítmény kényszerével, amely nem engedi a saját tempót. Pedig az egyedi képességek különbözőek, és fejlődésünk nem egyenletes.

Hasznos a gyűjtemény, mert rengeteg gyerek figyelmen kívül. *Félfigyelem állapotában élünk* (Kokas Klára zenepedagógus vezette be a fogalmat), a felületesség és ingeráradat korában. Visz az ingeráramlat, egyik hullám kapja a gyerekeket a másikra, de megállni, elmélyülni, átengedni magukat, nem tudják. Ha megállnak, megijednek, mert a hirtelen csöndben ürességet találnak (vélnék), s ezért újabb ingereket keresnek. A relaxációval megtanulják, hogy az a csönd nem üres, gazdag tartalma van, amit meg kell tanulni észrevenni, mint ahogy a színeknek is rengeteg árnyalatuk van, de meg kell tanulni látni. A felnőtt önismereti csoportoknak is nagy próbatétele a csönd kibírása – mi minden van a csöndben? A relaxáció segít megtanulni a gyerekeknek, hogy *ne féljenek egyedül lenni, szeressék saját társaságukat, szeressék és elfogadják önmagukat.*

Miben különböznek az egyszerű gimnasztikai gyakorlatoktól? Miben több, vagy más?

A relaxáció során nem egyszerűen az izmok megmozgatása a cél, hanem azok *figyelemmel, belső átéléssel* történő mozgatása. A mozgás, a mozdulat eszköz a saját testtel és bensőnkkel való kapcsolatteremtéshez.

Ezért is nagyon fontos, hogy a lehető legkevesebbet beszéljünk a feladat végrehajtása közben, mi is, a gyerekek is. Segít a késleltetés megtanulásában, abban, hogy a feszültségeket tartani tudni kell, kivárni tudni kell, míg az azonnali megszólalás elviszi a helyzet feszültségét, ami így nem „dolgozik”.

A gyakorlatokat figyelemmel, majdnem óvatosan tanítsuk meg a gyerekeknek, kizárólag akkor, ha már önmagunkon is megtapasztaltuk a feladatok testünkre gyakorolt hatásait, azaz rendelkezünk „*saját élménnyel*”.

Mindennel lehet ártani, mivel a gyakorlatok a test működésére hatnak, az erőltetés, a túl gyors vagy gyakori ismétlés ártalmas lehet. Ha fejfájást, szédülést, hányingert, fájdalmat jeleznek a gyerekek, abba kell hagyni a gyakorlást. Néha félelmet vált ki egy-egy helyzet. Nem minden gyerek fogadja el a testi érintést idegentől, tehát ezzel is fokozatosan bánjunk.

Az „*én tudom, mi a jó neked, és most megmondom, mit csinálj*” attitűdöt próbáljuk meg félretenni. Hagyatkozzunk bátran a gyerek saját visszajelzéseire, fogadjuk el a saját választását, megérzését.

A relaxáció azért is lehet hasznos, mert ha a gyerekek már az iskolában megismerik a tudatos ellazulás technikáját, mintát kapnak arra, hogy stressz vagy problémák esetén foglalkozzanak önmagukkal, igyekezzenek saját lelki egyensúlyukat visszakapni. Megküzdési módokat, stresszkezelési mintákat adhatunk kezükbe a módszerrel.

És mit gondol a pedagógus?: „Az a pár perces foglalkozás olyan sok mindent elárul a gyerekek valódi arcáról, gondolatairól, érzelmeiről, amit sehol máshol nem ismerhetnék meg. Más a kapcsolat ezeken a foglalkozásokon a relaxáló gyermek és vezető között. Olyan kapcsolat ez, ami óriási bizalmon alapszik és amire bármikor építeni lehet.”

A gyógypedagógus?: „A relaxációs gyakorlatok alkalmával a gyakorlók olyan tapasztalatok birtokába jutnak, amelyek közel viszik önmagukat a saját testükhöz és képessé válnak a testi folyamataik kontrollálására. Ekkor nő a szabadságérzetük és a saját magukba vetett bizalom. Ez annyi örömmel és bizakodással tölti el őket, amely számukra megalapozza, hogy a rendszeres gyakorlással egyre inkább "otthon" érezzék magukat önmagukban.”

A relaxációra való hangolódáshoz szükséges a csoporttal való együtt mozgás, a bemelegítő és a lezáró gyakorlatok. Mivel négy fő már csoport, ennek megfelelően kell figyelni az egész csoport közös igényeire, hangulatára. A játékok összehangolása fontos kreatív feladat. Ötletek és spontaneitás szükséges a kivitelezésükhöz a vezető részéről is. Ez egy izgalmas feladat, amihez a gyakorlatokat mi most leírjuk, de az étellel mindig az a tanár tölti meg, aki használja, aki a csoportjára szabja. Ez egy közös egymásra hangolódás eredménye lehet csoport és vezető között.

2. Bevezető, ráhangolóó gyakorlatok

A bevezető, ráhangolóó gyakorlatokat két csoportba oszthatjuk:

Lehetnek *közvetlenül relaxációs gyakorlatok*, illetve olyan feladatok, amelyek jellegükénél fogva *segítik a testre, a mimikára, a másokra való odafigyelést, és a ráhangolóóást*. Átsegítenek a másik – nem csak verbális síkú – kommunikációra, a lassabb tempóra. Erőteljesen befolyásolják a csoport dinamikájának alakulását, és a testi érintésekre való ráhangolóóást. Előkészítenek az együttes, összehangolt mozgásra, továbbá a bizalom kialakulására a csoport többi tagja felé.

Előfordulhat, hogy egy csoport dinamikája nem engedi a relaxációt azonnal, az első foglalkozás alkalmával. Találkoztunk már olyan gyerekcsoporttal, ahol csupán a hatodik foglalkozást követően kezdtük el a tudatos ellazulás technikáját gyakorolni. Az első pár foglalkozáson kizárólag a csoportdinamikára ható (bizalomerősítő, egymásra hangoló) gyakorlatokat alkalmaztuk, egészen addig, amíg a csoporton belüli, szinte tapintható feszültség fel nem oldódott.

Legyen időnk és türelmünk kivárni ezt a pillanatot, így ezekben a csoportokban is örömforrás lehet a relaxáció!

2.1. ALAPGYAKORLATOK

Egyéni gyakorlatok

INGA

Végrehajtásának módja: Kar vízszintesen előre nyújtva, a mutató és hüvelykujj közé fogott fonalon lógó tárgy (kulcsosomó, kavics, ásvány stb.) épp nem érinti a földet. Feladat: „*gondolattal*” bármilyen irányban mozgásba hozni az ingát. A kiscsoportok a szőnyegen ülve figyelik az „ingázót”, aki néhány percig próbálkozhat. A feladatot bármikor befejezheti.

Időtartam: 2–4 perc.

Életkor: 6 éves kortól.

Hatása: az összpontosítás gyakorlása, az idegrendszer szóíngerrel kapcsolatos működésének demonstrálása.



KARTÁMASZ

Végrehajtásának módja: törökülésben a jobb kar könyököl a térden, a bal kart a csukló és a könyök között érintkezve a jobb kézbe támasztjuk. A bal csukló, ujjak lazák. A bal kezét szorítsuk ökölbe körülbelül 30 másodpercen keresztül, majd engedjük el a szorítást.

Időtartam: 2–4 perc.

Életkor: 4 éves kortól.

Hatása: az izomfeszülés és ellazulás közötti különbség demonstrálása. A tudatos ellazítás szükségességének hangsúlyozása, a tréner (vezető) és a csoport (vezetett) viszonyának megfogalmazása, az utasítások pontos betartásának fontossága.

Javaslatok: „*Milyen az izom, amikor az ujjaid lazák? És milyen, amikor ökölbe szorítod a kezéd?*” (feszés, kemény, erős stb). Fontos, hogy a beszélgetés alatt mindenki feszítsen, majd utasításra lazítsa el a bal kezét. A csoport döntő részének az ujjai nem egyenesednek ki, tudatosan kell kinyújtani. „*Ezzel a gyakorlattal elkezdtük gyakorolni a relaxációt és elindultunk az autogén tréning elsajátításának útján.*”

NAPPAL-ÉJSZAKA

Végrehajtás módja: alapállás nyitott szemmel, majd csukott szemmel. Mozgásszünet körülbelül 10 másodpercig. Ezzel az alapgyakorlattal további testhelyzetek próbálhatóak ki: különböző kartartásokkal, terpeszállásban, egy lábon állva.

Ismétlésszám: testtartásonként 1-2.

Életkor: 4 éves kortól

Hatása: egyensúly és a figyelem fejlesztése, a különböző testhelyzetek, testtartások, a csukott szemmel végzett gyakorlatok megtapasztalása.

Instrukció: „Amikor nappal van, akkor nyitva van a szemünk, amikor éjszaka akkor mindenki lehunyja a szemét.”

Javaslatok: (A gyakorlatvezető jelzi, hogy nappal van, vagy éjszaka.) Kérdezzük meg a gyerekektől, milyen érzés volt csukott szemmel végezni a feladatot.

TÖRÖLGETÉS

Végrehajtás módja: kiinduló helyzetben a bal tenyér vízszintes (lefele néz), a jobb tenyér függőleges síkban (előrefele néz) található. A bal tenyeret vízszintes síkban, a jobb tenyeret függőleges síkban mozgatjuk körbe kifelé és befele. Ellentétesen is.

Ismétlésszám: 5-10.

Időtartam: 4-5 perc

Életkor: 8 éves kortól

Hatása: a feladat végrehajtása erős koncentrációt igényel, ezért rendkívül intenzív ráhangoló, figyelem fejlesztő, valamint a bal-jobb agyféltekék mozgósítását célzó gyakorlat.

Instrukció: „Törölgessünk le mindent jó alaposan. Mindkét tenyérrel egyszerre.”



TÖLCSÉR 1

Végrehajtás módja: kiinduló helyzet alapállás. Bal karemelés oldalsó középtartásba, jobb karemelés mellső középtartásba. Bal karral tölcsérszerű hátra, jobb karral tölcsérszerű befele körülbelül egy percig. Ezt követően a körzéseket végezhetjük ellenkező irányba is (jobb kar előre, bal kar kifelé), illetve a két kar mozoghat azonos irányban is. Kartartás cserével is próbáljuk meg a gyakorlatot.

Időtartam: 5-6 perc

Életkor: 8 éves kortól

Hatása: figyelem, koncentráció fejlesztése, az idegrendszer „mozgósítása” (bal-jobb agyfélteke összehangolása).

TÖLCSÉR 2

Végrehajtás módja: a feladat megegyezik az előző gyakorlattal, azzal a különbséggel, hogy a körzések közben a befele, a jobb kart kifelé mozgatjuk (mellső, illetve oldalsó középtartás helyzetéig).

Időtartam: 5-6 perc

Életkor: 8 éves kortól

Hatása: figyelem, koncentráció fejlesztése, az idegrendszer „mozgósítása” (bal-jobb agyfélteke összehangolása).

Páros gyakorlatok

HÍVOGATÓ

Végrehajtásának módja: A gyerekek párokat alkotnak szimpátia alapján. A pár egyik tagja becsukja a szemét, a másik elkezd lassan szólongatni, hívogatni a párját, aki csukott szemmel próbálja követni őt.

Ismétlésszám: szerepcserével, 1-2.

Időtartam: 5-6 perc.

Életkor: 10 éves kortól.

Hatása: figyelem-, koncentrációfejlesztő, bizalomerősítő, egymásra hangoló gyakorlat

Javaslatok: Mivel több pár is mozog és hívogat egyszerre a teremben, nagyon kell figyelni mindkettőnek. Fontos, hogy lassan mozogjanak.

TÜKÖR 1

Végrehajtásának módja: a párok egymással szemben állva egymás mozgását tükrözik.

Időtartam: szerepcserével, 2–4 perc.

Életkor: 8 éves kortól.

Hatása: a figyelem, koncentráció fejlesztése, az egymásra figyelés erősítése.

Instrukció: „*Képzeld azt, hogy tükör vagy, ugyanazt kell tenned, amit a társad veled szemben!*”

Javaslatok: szerepcseré után úgy is el lehet végezni a feladatot, hogy nem jelöljük ki, ki a tükör (ki az, aki utánoz) és ki a mozgató (ki az, akit utánoznak). Ekkor a mozgató folyamatos stabil támasszal segíti a másik mozgását.

ÉBRESZTŐ

Végrehajtásának módja: a gyerekek párban játszanak. A páros egyik tagja elkezd egy mozgássort, majd amikor abbahagyja, a páros másik tagja folytatja tovább a megkezdett mozgássort.

Időtartam: szerepcserével 2–5 perc.

Életkor: 10 éves kortól.

Hatása: a figyelem, a képzelőerő fejlesztése, egymásra-hangoló gyakorlat.

Javaslatok: A gyakorlatot úgy is el lehet végezni, hogy egyszerre mozog és áll meg a pár mindkét tagja, majd további párokkal hangolják össze megállásaikat és elindulásukat, míg végül az egész csoport egyszerre mozog és áll meg mozgás közben.

ELTOLÁS

Végrehajtásának módja: A párok egymással szemben állva, a karok laza könyökkel előre nyújtva, tenyerek egymás felé fordítva, de nem érhetnek össze. Feladat a társ kezeinek eltolása úgy, hogy a tenyerek nem érhetnek össze.

Időtartam: 2–4 perc.

Életkor: 6 éves kortól.

Hatása: a szemkontaktus fontossága, a „belső erő” az akarat kipróbálása, a szuggesztibilitás fokának demonstrálása.

Instrukció: „*Told el a párod kezét, úgy, hogy nem érhet a tenyered a társadéhoz.*”

TERES

Végrehajtás módja: a gyerekek párokat választanak. A pár egymástól két kartávolságra áll, majd elindul úgy, hogy ez a távolság közöttük állandó maradjon. Bármerre mehetnek a térben, de a távolság állandó. Ha már ezt jól tudják, lehet fokozni a távolságot.

Időtartam: 5 perc

Életkor: 8 éves kortól

Hatás: térrel való munka megtapasztalás, egymásra hangolódás, játék, figyelemfejlesztés.

Javaslatok: A párok a haladás közben más párokat is közre foghatnak, futhatnak, háttal mehetnek, kunsztokat csinálhatnak, de a távolságnak maradni kell.

Csoportos gyakorlatok

KAPU

Végrehajtás módja: a gyerekek körben állnak, kis távolságra egymástól. A kör közepén állónak ki kell találnia, hogy az előzetesen megbeszélte – számára nem ismert – két egymás mellett álló gyerek (kapu) hol található. A feladat közben nem beszélhetnek a játékosok.

Időtartam: 2–8 perc.

Életkor: 10 éves kortól.

Hatása: relaxációt bevezető gyakorlat átélése, a szemkontaktus, értő figyelem gyakorlása, ráhangolódás a másikra.



BEMUTATKOZÓS

Végrehajtás módja: a gyerekek körbe állnak és mindenki egymás után mondja a nevét, tesz egy gesztust a neve kimondásával együtt.

Időtartam: 2 perc

Életkor: 8 éves kortól

Hatás: bemutatkozó gesztus, mintegy jel, ami a nevemhez, hozzám tartozik, a saját gesztusom. Gyakorolható a másokra való koncentrált és a türelmes odafigyelés.

Javaslatok: Amennyiben ügyes a csoport, akkor még egyszer elismétlik az első kört, és utána ki lehet választani a legkedvesebb gesztust a többiekéből annak bemutatásával.

TÉRREL ISMERKEDŐS

Végrehajtás módja: a gyerekek sétálnak a teremben, majd instrukcióra nézzenek ki és menjenek arra a helyre, amely érdekes valamilyen, amely hely biztonságos, amelyik hely veszélyesnek tűnik, ahol még sosem voltak, ahova sokszor mentek már stb. Minden egyes hely megtalálás után pillanatra maradjanak ott, és csak utána kell mondani a következő helyszínt.

Időtartam: 5 perc

Életkor: 6 éves kortól

Hatás: új helyszínnel, térrel ismerkedés.

Instrukció: „Keresd meg a teremben azt a helyet, ami neked a legbiztonságosabb, legbarátságosabb, legveszélyesebb!”

CSOMAGOLÁS

Végrehajtás módja: A csoport fele hanyatt fekszik a padlón, lazán, behunytt szemmel, a másik fele, a látók, adott jelre, ellazult, fekvő partnereikkel azt tesznek, amit akarnak, felültetik, hasra fektetik, asztalra teszik, kupacba hordják stb. őket óvatos, lassú mozdulatokkal.

Időtartam: szerepcserével, 5-10perc.

Életkor: 12 éves kortól.

Hatása: a behunyt szem és a másiktól való vezettség érzésének átélése.

Javaslatok: A vezetői utasítás csak annyi, hogy vigyázzanak egymásra, csak kellemes, finom mozdulattal alakítsanak a földön fekvő társaikon. Nincs időkorlát, a gyakorlatnak akkor van vége, amikor ők gondolják.

PORTÁS (A feladat lehet relaxációt befejező gyakorlat is)

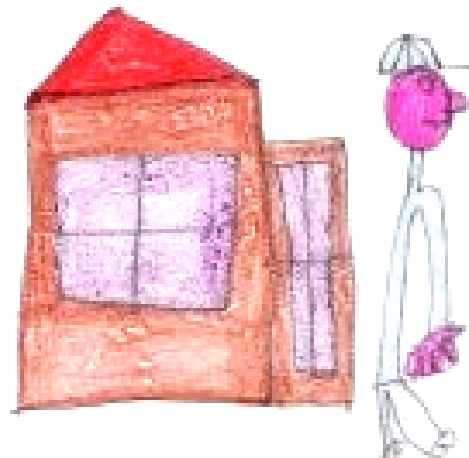
Végrehajtás módja: A gyerekeknek a vezető a következőképpen mutathatja be a feladatot: „Külföldön vagyunk egy szállodában. Valamilyen oknál fogva (például rekedtség miatt) képtelenek vagyunk megszólalni, pedig nagyon fontos dolgot kellene közölnünk a portással. Beszéd nélkül kell a portás tudtára adni közlendőnket. A portás (ő beszélhet) kérdéseit értjük, megjegyzéseire is tudunk reagálni, például gesztusokkal, mimikával helyben hagyhatjuk a jó válaszrészeket.”

Időtartam: 5-10 perc

Életkor: 8 éves kortól.

Hatása: a képzelőerő, valamint a nonverbális képességek fejlesztése, a megfigyelő szerepének gyakorlása.

Javaslatok: A megoldandó feladatokat, amit el kell magyarázni a portásnak a csoport által előzetesen megírt cédulák közül húzzuk ki. (például: „Kérem, mondja meg, hogyan jutok el az orvoshoz, mivel fáj a torkom!”, „Használhatom az internetet?”, „Merre találok a mosdót?”, „Eltűnt a szobámból a bőröndöm!”, „Vegetáriánus vagyok, de az étlapon nem látok vegetáriánus ételeket. Mit tud javasolni?” stb.)



DÜLÖNGÉLŐS

Végrehajtásának módja: 4-5 gyerek körbeáll, a kör közepén álló gyerek becsukja a szemét és bármely irányba egyenes testtel elmozdul. A csoport kézzel támasztja, finom mozdulatokkal egyensúlyban tartja a dülöngélőt. Mindenki addig „dülöngél”, amíg gondolja. A gyakorlat végén a kics csoport megbeszéli, megfogalmazza az átélteket.

Időtartam: szerepcserével, 8-10 perc.

Életkor: 10 éves kortól.

Hatása: a becsukott szemmel történő mozgás megélése, a „kiszolgáltatottság” a másokra való hagyatkozás megtapasztalása, csoportbizalom fejlesztése.

Instrukció: „Dőlj úgy, mintha egy darab fa lennél!”

Javaslatok: Kezdetben apró mozdulatokkal kezdjük a dülöngélést. Ha ráérezünk a mozgásra, akkor nagyobb „kilengéssel” is megpróbálható a gyakorlat. A „ráérés” egyénre szabott, valakinél előbb, míg másnál később jön el ez a pillanat. Engedjük, hogy a gyerekek önmaguk érezzenek rá arra, mikor engedik magukat egyre mélyebbre dőlni.

NÉGYES (lazító gyakorlat is)

Végrehajtás módja: a négyfős csoport egyik tagja lefekszik a földre. A hármas egyik tagja tartja a fejét a tenyereiben, a másik kettő először a karokat emeli meg (mindegyik egy-egy kart), amit a fekvő enged. A tartók a karokat a csuklónál és a könyöknél fogják és kicsit megmozgatják, majd leteszik óvatosan a talajra. Ugyanez történik a lábknál is. Ott a fogás a bokánál és a térd alatti hajlatban történik. A kar, lábváltást a vezető instruálja. Fontos, hogy a megemelések, visszahelyezések óvatosan történjenek.

A négyesben mindenkire sor kerül. Törekedni kell rá, hogy a tartó szerepben is ki tudjanak próbálni minden pozíciót.

Időtartam: 2–2 perc személyenként.

Életkor: 10 éves kortól, összehangolt csoportoknál.

Hatás: lazítás érzet mások segítségével, csoportbizalom erősítő, egymásra hangoló gyakorlat.

Javaslatok: a földön fekvő behunhatja a szemét, ezzel segítve a belső átélést.

FELEMELÉS (lazító gyakorlat is)

Végrehajtásának módja: az egész csoport szorosan körbeáll egy szivacson, majd az arra hanyattfekvésben elhelyezkedő csoporttagot együtt felemelik néhány másodpercig, majd finoman visszahelyezik a földre. A fogás a négy végtagon történik, akit emelnek, a fejét lazán elengedi, lógatja, szemét lehunhatja.

Hatása: a becsukott szemmel történő mozgás megélése, a „kiszolgáltatottság” a másokra való hagyatkozás megtapasztalása, csoportbizalom fejlesztése.

Időtartam: szerepcserével, 6-8 perc.

Életkor: 12 éves kortól.

Javaslatok: Közben lehetőleg ne beszéljenek. Miután letették társukat, már lehet beszélni, sőt, jó, ha megbeszélik élményeiket, tapasztalataikat.

BAGOLY

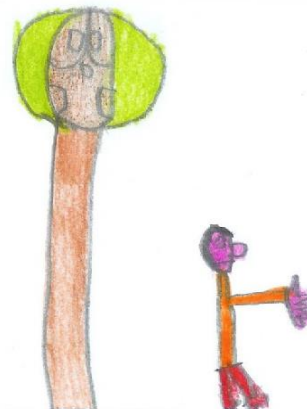
Végrehajtás módja: minden gyerek csukott szemmel áll. A vezető (pl. a vállát megérintve) titokban kijelöl valakit: ő lesz a bagoly. A kijelölt játékos nem szól egy szót sem, csak kinyitja a szemét. A vezető jelzésére a gyerekek elindulnak kinyújtott kézzel (óvatosan, vigyázva egymásra), természetesen továbbra is csukott szemmel. Ha valakihez hozzáérnek miközben sétálnak, nem nyithatja ki a szemét, csak azt kérdezi: „bagoly?” Ha a másik játékos visszakérdezéssel („bagoly?”) válaszol, akkor nem találta meg az igazit és tovább folytatja a keresgélést. Ha a kijelölt játékosat kérdezik meg, nem kap választ. Ekkor sem nyithatja ki a szemét, de egymásba karolva mindketten baglyok lesznek, és továbbra is némák maradnak. A játék akkor ér véget, amikor mindenki bagollyá válik, és a csoport elnémul.

Időtartam: 5-10 perc.

Életkor: 6 éves kortól.

Hatása: a térérzékelés újszerű megtapasztalása, önuralom, bizalom építése.

Javaslatok: játék megkezdése előtt fontos a terem berendezésének gyors áttekintése. A vezető feladata az esetleges baleset megelőzése is.



GUBANCOLÁS

Végrehajtásának módja: a gyerekek körben állnak, fogják egymás kezét, majd megpróbálnak minél jobban összegubancolódni úgy, hogy a kezeket nem engedik el. Egy valakinek csak érintéssel kell a csomót kioldani.

Hatása: a testi érintés, érintkezés megtapasztalása, a várható ellenérzések kezelésének megtanulása.

Időtartam: 5-10 perc.

Életkor: 10 éves kortól.

Javaslatok: A vezető feladata, hogy a játék ne durvuljon el, a résztvevők a fizikai „hajlékonyságuk” határain belül maradjanak. A csomózót nem sűrgeti az idő, határozott, de finom mozdulatokkal dolgozhat.

TÁNC

Végrehajtás módja: egy kijelölt vezető mozgását (annak formáját, tónusát, ritmusát, haladását) próbálják meg pontosan lemásolni és utánozni, amíg zene szól. Amikor a zene elhalkul, a csoport megáll, és a vezető által megnevezett tag („*Akin piros zokni van*”, vagy „*Akinek a haja copfban van*” stb.) folytatja a vezetést.

Időtartam: 6–10 perc.

Életkor: 4 éves kortól.

Hatása: ráhangoló, csoportbizalom-erősítő és kreatívfejlesztő gyakorlat

Javaslatok: a csoportok kijelölt vezető nélkül, spontán mozognak tovább úgy, mint az előzőekben, ezt követően az egész csoport mozog változó vezetéssel, ill. közös döntéssel a zenére.

UTÁNZÓS

Végrehajtás módja: a vezető mutat egy mozdulatot, amit a csoport követ. Amikor ez a mozdulatsor megáll, a mellette levő csoporttag mutatja a mozdulatsort. A megállás jelzi a csoporttagoknak, hogy váltás történik. Lassan érdemes elkezdni a mozdulatokat, hogy követhetőek legyenek. Nem kell értelmes történetet mutatni, egyszerű mozgásformák is lehetnek a mozdulatok.

Időtartam: 3–6 perc

Életkor: 8 éves kortól

Hatás: egymásra hangolódás tükrözés által, figyelemfejlesztő gyakorlat.

UTÁNZÓS, KITALÁLÓSSAL

Végrehajtás módja: az előző gyakorlat után lehet megpróbálni. Egyvalaki kifordul a körből és távolabb áll, a csoport eközben halkan megállapodik, hogy ki legyen a vezetője. Aki elvállalja, annak kell mutatnia a mozdulatokat, a többiek utánozzák. Aki kifordult, visszajön a körbe és megpróbálja kitalálni, hogy ki lehet a vezető. (Érdemes felhívni a figyelmet, hogy ne nézzék feltűnően az irányítót, a csoporttagok.)

Időtartam: 3–10 perc

Életkor: 8-10 éves kortól

Hatás: egymásra hangolódás, csoport együttessége, kívül maradásból bekerülni a csoportba.

2.2. BIZALOMERŐSÍTŐ feladatok

A következő feladatok sikeres végrehajtásának alapvető előfeltétele az *intim légkör*, a *csoportbizalom* megléte. Ellenkező esetben a gyakorlatok tovább fokozhatják a csoporton és az egyéneken belüli feszültségeket, ezért csak akkor alkalmazzuk ezeket a feladatokat, amikor már gyakoroltuk a relaxációt.

Páros gyakorlatok

„NÉZŐS-RELAX”

Végrehajtás módja: a gyerekek párokat alkotnak szimpátia alapján, amelyben a vezetett lazítás során a pár egyik tagja figyel, nézi a relaxálót, majd cserélnek. A gyakorlat során a gyerekek a testi történéseket, rezdüléseket próbálják észlelni, megfigyelni, végül megfogalmazni. (A relaxációs gyakorlat imagináció nélkül folyik, csak a testi ellazítást célozta.)

Időtartam: szerepcserével, 5-10 perc.

Életkor: 12 éves kortól.

Hatása: a testhelyzet, a relaxációs „légkör” sajátélményű megtapasztalása, ráhangolódás a relaxációra.

NYAK-FEJ TARTÁS

Végrehajtás módja: a gyerekek párokat alkotnak. A pár egyik tagja hanyatt fekszik, a másik mögé térdel vagy ül és a fekvő társának a feje alá csúsztatja óvatosan mindkét tenyerét. Pár másodperc után a passzívan fekvő társ lehunyhatja a szemét, valamivel később pedig a „tartó” társ is becsukhatja szemét.

Időtartam: szerepcserével 4-5 perc.

Életkor: 12 éves kortól.

Hatása: a vezetettség, ráhagyatkozás állapotának testi megtapasztalása, bizalomerősítő, valamint nyújtó-lazító hatású gyakorlat. Segíti az érzetek belső átélésének megtapasztalását.

Instrukció: *Lassan csúsztasd mindkét tenyered a társad feje alá és engedd, hogy a feje a tenyeredben nyugodjon, nyakizmai pihenve ellazuljanak. Majd pár másodperc múlva mindketten lehunyhatjátok szemeteket.*”

NYAKMOZGATÁS

Végrehajtás módja: a gyerekek párokat alkotnak. A pár egyik tagja hanyatt fekszik, a másik mögé térdel, vagy ül és finom, óvatos mozdulatokkal a két kezében tartott fejet mozgatja úgy, hogy kellemes, ellazító érzést próbál kelteni, valamint próbálja óvatosan nyújtani a nyak izmait. Közben figyel a vezetett társ jelzéseit, esetleges kellemetlen érzésekről, félelmekről kapott információkat. Fontos megbeszélni, hogy amint egy kicsit is kellemetlen a fekvőnek, abba lehet hagyni!

Időtartam: szerepcserével, 2–4 perc.

Életkor: 12 éves kortól.

Hatása: a vezetettség, ráhagyatkozás állapotának testi megtapasztalása, bizalomerősítő, valamint nyújtó-lazító hatású gyakorlat.

Javaslat: rendkívül óvatos mozdulatokkal dolgozzon a „mozgató”. Impulzív, különösen nyugtalan gyerekeknél nem javasoljuk a feladatot.

Csoportos gyakorlatok

FELEMELÉS

Végrehajtásának módja: az egész csoport szorosan körbe áll egy szivacson, majd az arra hanyattfekvésben lefekvő csoporttagot együtt felemelik néhány másodpercig, majd finoman visszahelyezni a földre. A mozgatók a földön fekvő társuk bármely testrészét megfoghatják: alátámaszthatják a törzset, a karokat, lábakat, a fejet.

Időtartam: szerepcserével, 6-8 perc.

Életkor: 12 éves kortól.

Hatása: a becsukott szemmel történő mozgás megélése, a „kiszolgáltatottság” a másokra való hagyatkozás megtapasztalása, csoportbizalom fejlesztése. Erőteljes koncentrációt igénylő feladat, így figyelemfejlesztő hatása jelentős.

Javaslatok: Közben lehetőleg ne beszéljenek. Miután letették társukat, már lehet beszélni, sőt: jó, ha megbeszélik élményeiket, tapasztalataikat. A foglalkozást vezető feladata az esetleges balesetek elkerülése.



3. Váltott, feszítő-lazító gyakorlatok

Ezek a gyakorlatok, az izomzat előfeszítését és ellazítását célozzák meg, ezzel is *fokozva* szervezetünkben a *megpihenés*, az *ellazulás* „igényét”. Általuk hasonló hatást érhetünk el, mint amikor egy hosszú futás után kimerülten rogyunk össze és egy lépést sem tudnánk tenni, olyan nehéznek érezzük lábainkat. Vagy egy nehéz tárgy cipelését követően alig várjuk, hogy megrázhassuk ólomkarunkat, s valamilyen módon újra életet leheljük bele.

A gyakorlatok végrehajtása során megtapasztalható – a mozgás közben a szervezetben lezajló élettani változások következtében – az „*elnehezedés*” és az „*átmelegedés*” *érzete*, vagyis a relaxáció során izmainkban is fellépő *ellazult izomállapot*. Ez azért is fontos, mert igen sok esetben tapasztalhatjuk, hogy a gyerekek (főleg az impulzív, hiperaktív, magatartás- és érzelmi zavaros gyerekek) *nem is tudják, mit jelent izmaikat ellazítani*. Ennek megtapasztalására a leghatékonyabb módszernek az „*ellenpólus*”, vagyis a *feszítés* bizonyult.

A gyakorlatok végrehajtása közben fellépő élmények *verbalizálása* segíti az érzetek *tudatosítását*, ezzel is hatékonyabbá téve a relaxáció technikájának elsajátítását, megtanulását. Ezért a pihenőfázisokban (például két gyakorlat végrehajtása között) kérjük meg a gyerekeket, mesélgék el milyen érzéseket, érzeteket tapasztaltak a feladatok elvégzése közben.

Fontos, hogy a gyakorlatokat lassú tempóban, erőltetés nélkül végezzük el, nehogy izom- vagy ízületi sérülést okozzunk a túlterheléssel.

Egyéni gyakorlatok

HÓEMBER

Végrehajtás módja: a gyerekek megfeszítik a testüket, majd lassan elernyesztik izmaikat és leereszkednek a földre.

Ismétlésszám: 3-4.

Időtartam: 2-4 perc

Életkor: 4 éves kortól

Hatása: segíti a „belső átélést”, a koncentrációt, fejleszti a képzelő erőt, segíti feszítés-lazítás érzések megtapasztalását, játék az izmok elernyesztésével.

Instrukció: „*Hóember vagy, seprű a kezekben, fejedben sapka. Am jön a tavasz, süt a nap, melegít. Érzed? Egyre fogysz, olvadsz, a vállad, a fejed, berogyik a térded, a nap süt, s egyszer csak elterülsz pocsolyaként.*”



SZEMTORNA

Végrehajtásának módja: alapállásban lassan elmozgatjuk a szemet balra és jobbra, rövid szünet és pihenés után felfele és lefele mozgatjuk a szemet. Újabb szünet, pihenés, majd körbenézünk úgy, hogy a fej mozdulatlan marad. Figyelem, a gyakorlatot nagyon óvatosan alkalmazni, rosszullétet, szédülést, hányingert, fejfájást okozhat.

Ismétlésszám: maximum 2-4!

Időtartam: 2-4 perc

Életkor: 6 éves kortól

Hatása: szemizmok átmozgatása, feszítő-nyújtó hatású gyakorlat, segíti a pontosabb testérzékelést.

Instrukció: „*Nézd meg a társad jobbról, de a fejed ne fordítsd el, most balról. Most nézz a plafonra, most a földre!*”

RONGYBABA

Végrehajtás módja: kiinduló helyzet alapállás, karemelés magas tartásba, a kar lendületes leejtésével törzshajlítás előre. Pár másodpercig jóleső „lógás” lefele, majd lassan emelkedés kiinduló helyzetbe.

Ismétlésszám: 4-6.

Időtartam: 2-4 perc

Életkor: 4 éves kortól

Hatása: a gerinctartó izomzat átmozgatása, ellazítása

Instrukció: „*Ejtsd le a törzsedet, karodat a talajra, mintha rongybaba lennél.*”

VIZES RUHA

Végrehajtás módja: kiinduló helyzet nyújtott ülés. Törzsfordítás balra majd jobbra, azonos oldalon, tekintet hátra néz. A karokkal támaszkodás a talajon lehetőleg messze a törzstől.

Ismétlésszám: 2–4.

Időtartam: 1-2 perc

Életkor: 6 éves kortól

Hatása: segíti a „belső átélést”, a koncentrációt, fejleszti a képzelő erőt, az előfeszített izomállapot megtapasztalását. Feszítő gyakorlat.

Instrukció: „*Képzeld azt, hogy minden ruha vizes rajtad, fordulj el és jó alaposan csavard ki őket.*”

ALMASZEDÉS

Végrehajtás módja: kiinduló helyzet törökülés, magas tartás, karok szorosan a fülek mellett. Nyújtózkodás felfelé egyszer a bal egyszer a jobb karral apró, gyors mozdulatokkal. Tekintet lehetőleg végig a tenyereken.

Ismétlésszám: 15-20 (rendszeres gyakorlással ideálisan akár 30-40-re is felemelkedhet az ismétlések száma)

Időtartam: 1-2 perc

Életkor: 4 éves kortól

Hatása: a gerinctartó izomzat átmozgatása, megnyújtása, erősítése, segíti a „belső átélést”, a koncentrációt.

Instrukció: „*Szedjük le az összes almát a fáról. Érjük el a legmagasabb ágat is!*”



VIRÁG (utánzó gyakorlat is lehet)

Végrehajtás módja: kiinduló helyzet törökülés, magastartás. Karok szorosan a fülek mellett, tekintet a kezeken. Törzskörzés lassan balra és jobbra.

Ismétlésszám: 4–8.

Időtartam: 1-2 perc

Életkor: 4 éves kortól

Hatása: segíti a „belső átélést”, a koncentrációt, fejleszti a képzelő erőt, átnyújtja, átmozgatja a gerinctartó izomzatot

Instrukció: „*Egy pillangó a virágra száll, amelyet ringat a lágyszellő. Utánozzuk a mozgását, hajladozását. Rajzolj nagy köröket a tenyereddel!*”

CICAHÁT-KUTYAHÁT (utánzó gyakorlat is lehet)

Végrehajtás módja: kiinduló helyzet négykézláb állás, támasz a tenyereken és a térdéken. Homorítás, majd domborítás folyamatosan.

Ismétlésszám: 4–6.

Időtartam: 1-2 perc

Életkor: 4 éves kortól

Hatása: segíti a „belső átélést”, a koncentrációt, fejleszti a képzelő erőt, átmozgatja, átnyújtja a gerinctartó izomzatot.

Instrukció: „*Utánozzuk a cicákat és a kutyákat. Hogyan tartják magukat?*”

Javaslatok: Homorításnál ne csak a derekat toljuk lefelé, törekedjünk arra, hogy a mellkasi szakasz is minél lejjebb kerüljön.

RÉSZEG GÓLYA (ráhangoló gyakorlat is)

Végrehajtás módja: kiinduló helyzet alapállás. Térdemelés előre, karemeléssel magas tartásba. Ellentétes karkörzés közben térdkörzés előre (mintha bicikliznénk), majd hátra. Lábtartás cserével és irányváltoztatással.

Ismétlésszám: 4–6.

Időtartam: 3-4 perc

Életkor: 10 éves kortól

Hatása: egyensúly és a figyelem fejlesztése, a különböző testhelyzetek, testtartások, a csukott szemmel végzett gyakorlatok megtapasztalása, az idegrendszer „mozgósítása” (bal-jobb agyfélteke összehangolása).

Javaslatok: Nehezíthetjük a feladatot, ha csukott szemmel kell elvégezni.

GUMILABDA

Végrehajtás módja: kiinduló helyzet alapállás, megfeszített törzzsel folyamatos szökdelés minél magasabbra. Adott jelre az izomzat elernyesztésével ereszkedés le a földre fekvő helyzetbe.

Ismétlésszám: 5-6.

Időtartam: 1-2 perc

Életkor: 4 éves kortól

Hatása: segíti a „belső átélést”, a koncentrációt, fejleszti a képzelő erőt, a feszítés-lazítás érzések megtapasztalását segítő gyakorlat, játék az izmok elernyesztésével.

Instrukció: „*Pattogjunk magasra, mint egy jól felfújgumilabda. Jelre kilukad a labda és lelapul a földre.*”

KÖTÉLHÚZÁS

Végrehajtás módja: ülésben, vagy állásban bal kar nyújtása előre. A jobb kar pihen. A bal kar megfeszítésével karhúzás hátra, valamint az ellazított jobb kar mozgása előre. Ellentétesen is.

Ismétlésszám: 6–8.

Időtartam: 1-2 perc

Életkor: 4 éves kortól

Hatása: segíti a „belső átélést”, a koncentrációt, fejleszti a képzelő erőt, segíti a feszítés - lazítás érzések megtapasztalását.

Instrukció: „*Képzeld azt, hogy kötelet húzol, jó erősen húzd mindig magadhoz a kötelet az egyik karoddal, közben a másik karodat könnyedén vidd előre.*” A kötelet lehet szemből hátrafelé, valamint fentről lefelé húzni.



TOLLPIHÉT FOGTAM

Végrehajtás módja: hanyattfekvés, karok a test mellett nyújtva, tenyerek felfele néznek. Kézfejek ökölbe szorítása, majd tenyerek kinyitása lassan.

Ismétlésszám: 4–6.

Időtartam: 1-2 perc

Életkor: 4 éves kortól

Hatása: segíti a „belső átélést”, a koncentrációt, fejleszti a képzelő erőt, segíti a feszítés lazítás érzések megtapasztalását, valamint a hanyatt fekvésben, csukott szemmel végrehajtott feladatok megtapasztalását.

Instrukció: „*Rászállt egy tollpihé a tenyeredre, szorítsd ökölbe a tenyered, hogy ne repüljön el. Most engedd el a tollpihét lassan, hadd szálljon más tenyérére is.*”

Javaslatok: A gyakorlatot közvetlenül a relaxáció követheti.

Páros gyakorlatok

FARÖNK

Végrehajtásának módja: kiinduló helyzet oldalfekvés, karok a test mellett. Egy társ a fekvő gyereket lassan elkezd gurítani a földön. Szerepcserével.

Időtartam: 5-6 perc

Életkor: 6 éves kortól

Hatása: fejleszti a képzelőerőt, a koncentrációt, feszítés-lazítás érzések megtapasztalását segítő nyújtógyakorlat, játék az izmok elernyesztésével, tónusfokozás-csökkentés megtapasztalása, valamint bizalom-erősítő gyakorlat

Instrukció: „*Feszítsd meg a tested, mintha egy farönk lennél. Engedd, hogy egy társad arrébb gurítson!*”

BÁBU (bevezető, ráhangoló gyakorlat is lehet)

Végrehajtásának módja: a gyerekek párban állnak egymással szemben. Az egyik gyerek mozgatja a másik karját, aki az első fázisban csak félig engedi át a kar súlyát, a második fázisban már egészen, végül a partnere nélkül kísérel meg felidézni az átélt testérinteteket. Mindenki mindkét szerepet belekerül: mozgató és mozgatott is lesz.

Időtartam: 1-2 perc.

Életkor: 10 éves kortól.

Hatása: feszítés-lazítás megtapasztalását segítő lazító, a relaxációt bevezető gyakorlat.

Instrukció: „*Képzeld azt, hogy bábu vagy és a társad mozgatja a karodat!*”

VASALÁS

Végrehajtás módja: kiinduló helyzet alapállás. Karemelés magas tartásba, törzsdöntés előre. Társ segítségével nyúlás előre: először az egyik, majd a másik, végül mindkét kart húzza maga felé a segítő lassú mozdulattal, majd körülbelül 30 másodpercig mozgásszünet.

Ismétlésszám: 1-2.

Időtartam: 4–6 perc.

Életkor: 6 éves kortól

Hatása: testkép, a helyes, a hanyag, helytelen testtartás megtapasztalása, a gerinctartó izomzat átmozgatása, megnyújtása, segíti a „belső átélést”, a koncentrációt.

Instrukció: „*Vasaljuk ki a társunk hátát, hogy szép sima legyen.*”

Javaslatok: Harmadik társ segítségével tovább nyújtható a gerinctartó izomcsoport: a csípőre ráakasztott hevedert a társ maga felé húzza, miközben harmadik társuk a karokat húzza maga irányába.

Derék- és térdfájdalmak esetén fokozott óvatossággal végezzük a feladatot. Kevesebb ideig, kevesebb ismétlésszámmal.

Csoportos gyakorlatok

FAL

Végrehajtásának módja: A gyerekek háromfős csoportokban végzik el a gyakorlatot. A középén állót a tenyerükkel a tenyerén támasztják két oldalról miközben ő dülöngél, annyi támaszt nyújtva, amennyit ő igényel. Állhat oldalt, vagy szemben is társaival.

Időtartam: szerepcserével, 5-6 perc.

Életkor: 8 éves kortól.

Hatása: A támasz/segítség igénylésének, elfogadásának, használatának megtapasztalása, az izomzat fesztése, nyújtása és ellazítása.

Instrukció: „*Társaiddal alkossatok erős, áttörhetetlen falat!*”

4. Nyújtó-lazító gyakorlatok

A mai, sokszor jellemzően mozgásszegény világunkban élő gyerekek ízületei könnyen válhatnak olyan merevvé, ami a szabad, önfelelt („feszültségmentes”) mozgásban akadályozhatja őket. Az ízületi merevség nehezíti az izomzat ellazítását. Ennek lehetnek hatékony ellenszerei a *nyújtó-lazító gyakorlatok*, amelyek végrehajtása során az izomzat előnyújtása, majd ellazítása a cél. Ezen keresztül megismerhetők, átélhetők a relaxációs („elnehezedés”, „átmelegedés”, „ellazulás”) érzetek.

A feladatok végrehajtása közben és az utána jelentkező érzések, érzetek megbeszélése ezeknél a gyakorlatoknál is fontos, mivel így segíthetjük az (új) élmények tudatosítását, felgyorsítva ezzel a relaxáció elsajátításának folyamatát.

A gyakorlatokat lassú tempóban, erőltetés nélkül végezzük el, nehogy izom- vagy ízületi sérülést okozzunk egy hirtelen mozdulattal, túlnyújtással.

Egyéni gyakorlatok

ELTOLÁS (feszítő-lazító hatású gyakorlat is lehet)

Végrehajtás módja: kényelmes ülésben a mellkas előtt a két tenyér összenyomása (levegő beszív), majd elengedése. (levegő kifúj)

Ismétlésszám: 2-3.

Időtartam: 1-2 perc.

Életkor: 4 éves kortól

Hatása: segít megérezni az izom elengedett és feszített állapota közti különbséget éber állapotban.

Javaslatok: Végrehajtható úgy is, ha a mellkas felett, valamint alatt tartjuk a tenyereket.



ÁLAMOS CICA (OROSZLÁN)

Végrehajtásának módja: a kiinduló helyzet fekvésben van, tetszőlegesen. Adott jelre a gyerekek elkezdnek nyújtózkodni, majd lassan felülnek, felállnak.

Időtartam: 1-2 perc

Életkor: 4 éves kortól

Hatása: segíti a „belső átélést”, a koncentrációt, fejleszti a képzelő erőt, izomzat nyújtását célzó gyakorlat.

Instrukció: „Képzeld azt, hogy cica (oroszlán) vagy, aki most ébredt fel. Nyújtózkodj jó nagyot!”

LÉPEGETÉS

Végrehajtás módja: kiinduló helyzet törökülés, magastartás. Törzshajlítás előre talajérintéssel és lépegetés előre az ujjakkal. Tekintet végig az ujjakon. Lélegzés egyenletesen. Lassú lépegetéssel emelkedés kiinduló helyzetbe.

Ismétlésszám: 3-4.

Időtartam: 1-2 perc.

Életkor: 4 éves kortól

Hatása: a gerinctartó izomzat átmozgatása, megnyújtása, testkép, a helyes, a hanyag, helytelen testtartás megtapasztalása

Instrukció: „Lépegetess előre, minél messzebb az ujjaiddal, mintha meg akarnád érinteni az előtted lévő tárgyat.”

HAJOLÓ VIRÁG

Végrehajtásának módja: Kiinduló helyzet alapállás. Törzshajlítás előre lassan úgy, hogy először a szemünk néz lefelé, majd a fej, a nyak, a váll mozdul el, végül lehajolunk lassan, fokozatosan, amíg az ujjak nem érintik a talajt. A levegőt közben lassan kifújjuk. Majd emelkedés vissza kiinduló helyzetbe.

Ismétlésszám: 2-4.

Időtartam: 1-2 perc.

Életkor: 4 éves kortól

Hatása: nyújtó-lazító hatású gyakorlat, segíti a pontosabb testérzékelést.

Instrukció: „Képzeld azt, hogy virág vagy, amelyik nem kapott elég vizet. Lassan kókadj le, engedd ki a levegőt. Most megöntözlek, lassan emelkedj fel!”

CSÓNAK (utánzó gyakorlat is lehet)

Végrehajtás módja: kiinduló helyzet hajlított ülés. Térdfelhúzás a mellkashoz, lábszár átkulcsolása a kezekkel. Domborított háttal gördülés előre hátra.

Ismétlésszám: 4–8.

Időtartam: 1-2 perc.

Életkor: 4 éves kortól

Hatása: segíti a „belső átélést”, a koncentrációt, fejleszti a képzelőerőt, hátizomnyújtó gyakorlat.

Instrukció: „*Üljünk kényelmesen a csónakunkban és ringatózzunk a hullámokon.*” Oldalra is el lehet dőlni a csónakban.

TARKÓTOLÁS (feszítő-lazító hatású gyakorlat is lehet)

Végrehajtás módja: kényelmes ülésben tarkóra tartás. A tenyereket előre, a fejet hátrafele toljuk (levegő beszív), majd elengedjük. (levegő kifúj)

Ismétlésszám: 2-3.

Időtartam: 1-2 perc.

Életkor: 6 éves kortól

Hatása: segít megérezni az izom elengedett és feszített állapota közti különbséget éber állapotban.

Javaslatok: Naponta végezhető gyakorlat, bármely feszült helyzetben, amikor a nyak- és tarkóizomzat „bekeményedik”. Módosított változata, amikor egyik kéz a homlokon, másik a tarkón van, és ellentartunk.

KERESZT (feszítő-lazító hatású gyakorlat is lehet)

Végrehajtás módja: nyújtott ülésben a bal lábat a jobb fölé helyezzük. A bal lábbal lefelé toljuk a jobbat, (levegő beszív), elengedjük, (levegő kifúj) majd jobb lábbal felfelé toljuk a balt (levegő beszív), elengedés (levegő kifúj) Lábtartás cserével is.

Ismétlésszám: 1-2.

Időtartam: 1-2 perc.

Életkor: 8 éves kortól

Hatása: segít megérezni az izom elengedett és feszített állapota közti különbséget, éber állapotban.

Instrukció: „*Engedd, hogy a lábaid csatázzanak egymással: a felül lévő le akarja nyomni, az alul lévő fel akarja tolni a másikat!*”

ÓRIÁS-TÖRPE

Végrehajtás módja: alapállásból emelkedés lábujjállásba, majd gördüléssel ereszkedés sarokállásba. Figyelünk a légzésre!

Ismétlésszám: 5-6.

Időtartam: 1-2 perc.

Életkor: 4 éves kortól

Hatása: segít megérezni az izom elengedett és feszített állapota közti különbséget, éber állapotban.

Instrukció: „*Változz jó magas óriássá, majd apró törpévé!*”



Páros gyakorlatok

HÍD

Végrehajtásának módja: a gyerekek párban állnak, egymásnak háttal, magas tartás. Adott jelre mindketten hátrahajolnak, megérintik egymás kezét és próbálják megnézni a másikat. Légzésre figyelni.

Ismétlésszám: 2–4.

Időtartam: 1-2 perc.

Életkor: 4 éves kortól

Hatása: a gerinctartó izomzat átmozgatása, megnyújtása, a figyelem fejlesztése

Instrukció: „*Nézd meg a társad, miközben hátrahajoltok!*” A gyerekek ne álljanak egymástól túl messze, lassan hajoljanak hátra és közben ne beszéljenek!

TÜKÖR 2

Végehajtásának módja: kiinduló helyzet alapállás, a párok egymással szemben, kézfogás mélytartásban. A pár mindkét tagja egyszerre elkezd fordulni, tükörképet nézve azonos irányba (egyik balra, másik jobbra) lassú karemeléssel a fordulás irányába. Ellenkező irányba is. Ha elég rugalmasak a gyerekek, akár teljes fordulatot is végezhetnek. Nem szükséges megállítani a mozgást, amikor a karok magastartásban vannak.

Ismétlésszám: 4–8.

Időtartam: 2–6 perc.

Életkor: 6 éves kortól

Hatása: a figyelem fejlesztését, valamint az izomzat nyújtását, lazítását célzó gyakorlat

Instrukció: „*Képzeljétek azt, hogy táncoltok, alaposan mozgassátok meg egymást!*”

TÉSZTAGYÚRÁS

Végehajtásának módja: a pár egyik tagja elhelyezkedik oldalfekvésben, karok a fej mellett, társa lassan, óvatosan gurítani kezdi. A fekvő feladata, hogy minél inkább lazuljon el, és ne segítse a gurítást, engedje el magát.

Időtartam: 2 perc

Életkor: 6 éves kortól

Hatása: lazító gyakorlat, figyelemfejlesztő (saját testérzések, a másik gyerek testi jelzéseire), bizalomerősítő gyakorlat.

Instrukció: „*Lazítsd el a tested, és hagyd, hogy a társad lassan arrébb görgessen. Csukd be a szemed, engedd el magad, bízzál benne, vigyáz rád!*”

HÚZÓS

Végehajtás módja: szimpátiapárt választanak egymásnak a gyerekek.. A pár egyik tagja áll, a másik megfogja a karját és megemeli, ebben a pozícióban óvatosan meghúzza, majd visszateszi a teste mellé. Aki húznak finoman ellen tart, annyira, hogy érezze az izmainak feszülését. Ugyanezt teszi a másik karjával. Lassan fokozatosan kell meghúzni a karokat. Végül a fejtetőtől a lábakig „lesöpörgeti”: a kezeivel finom, de egyértelmű mozdulatokkal, mintha morzsát söpörne le a másiktól. Szerepcserével is.

Időtartam: 2–4 perc

Életkor: 8 éves kortól.

Hatása: nyújtás – lazítás megtapasztalása.

Instrukció: „*Próbáld meg elhúzni a társadat a karjánál fogva! Majd söprögesd le a porcicákat a karjáról!*”

Javaslat: főleg azoknak a csoportoknak ajánlott, ahol bizalommal teli a légkör.

5. Ritmusos gyakorlatok

Ezek a gyakorlatok a ritmusosság szerepét demonstrálják a relaxációs foglalkozás bevezetésekor. Csoporthangoló, egységteremtő játék megtanítására adnak lehetőséget, valamint intenzíven fejlesztik a koncentrációt. Az izomállapotok játékos megtapasztalása, és a mozgáskoordináció fejlesztése történik a gyakorlások során. Motivál, kedvre derít és (látványosan) feszültséget csökkent.

Csoportos gyakorlatok

DOBOLÁS

Végrehajtásának módja: A gyerekek körben ülnek/térdelnek, tenyerek a talajon. A vezető jobb kezével a talajon aprót dobbantva elindítja a kört: a mellette lévő gyerek dobbant először a bal, majd a jobb tenyerével. Ezt követi a második gyerek (bal majd jobb tenyerével), aztán a harmadik, negyedik stb.

Időtartam: 5–8 perc.

Életkor: 8 éves kortól.

Hatása: a ritmusosság fejlesztése, csoportra hangolódás, koncentrációfejlesztés.

Javaslat: Ha párszor körbeért a dobolás, nehezíteni lehet a feladatot úgy, hogy az egyik tenyérrel kettőt dobbantunk, s ekkor a körnek meg kell fordulnia, azaz visszaadjuk a dobbantást annak, akitől kaptuk és ellenkező irányba halad tovább a dobolás.



TAPSOLÁS

Végrehajtásának módja: A gyerekek körben ülnek, a vezető letapsol 3–6 ütemű, változó ritmusú tapsorozatot, amit a gyerekek egyenként, csoportban, „kánonban” visszatapsolnak minél pontosabban megfigyelve, reprodukálva.

Időtartam: 5–8 perc.

Életkor: 4 éves kortól.

Hatása: a ritmusosság fejlesztése, csoportra hangolódás, koncentrációfejlesztés.

KÖRBE-BELÉPŐ

Végrehajtás módja: A körben álló gyerekek elengedik egymás kezét, mindenki beléphet egy lépést a körbe, majd vissza, egyszerre egy időben azonban csak két gyerek lehet benn. Mindenkinek két „érvényes” belépést teljesítenie kell. A feladatot csendben végezzük.

Időtartam: 5–8 perc

Életkor: 8 éves kortól.

Hatása: csoporthangoló, egységteremtő játék megtanítása, valamint fejleszt a koncentrációt, a ritmusérzékét.

KÖRBEN-GUGGOLÓ

Végrehajtás módja: Körben állunk, majd tapsra minden második gyerek leguggol. A következő tapsra többi gyerek guggol le („minden első”).

Időtartam: 4–8 perc.

Életkor: 4 éves kortól

Hatása: csoporthangoló, egységteremtő játék megtanítása, valamint fejleszt a koncentrációt, ritmusérzékét.

Javaslatok: Kezdetben egy tapsoló legyen, aki mindig ugyanolyan ütemben jelez. Ha ez jól megy, akkor nehezíthetjük a feladatot úgy, ha minden gyereknek egyszerre kell tapsolnia. Hangot valamilyen hangszerrel is adhatunk, és a gyerekek is vállalhatják a ritmusadást.

JEL

Végrehajtás módja: a gyerekek körbe állnak, fogják egymás kezét. A jel a szorítás, ami többször körbe megy és figyelni kell, hol tart éppen. A vezető jelzésére, megáll a jel továbbítása és a gyerekeknek meg kell mondaniuk, hol maradt abba a szorítás.

Időtartam: 4–6 perc.

Életkor: 8 éves kortól.

Hatása: csoporthangoló, egységteremtő játék, fejleszt a koncentrációt, testérzékelt, javítja a ritmusérzékét.

RENDŐR (bevezető-ráhangoló, valamint feszítő-lazító gyakorlat is lehet)

Végrehajtás módja: a gyerekek a teremben szabadon futnak, sétálnak. Amikor a vezető felemeli a kezét, „megállj”-t mutatva, minden gyerek mozdulatlaná válik. Akkor indulhat tovább, amikor a vezető leteszi a kezét, „mehet” jelzést adva ezzel.

Időtartam: 6-8 perc.

Életkor: 4 éves kortól.

Hatása: figyelem, koncentráció, egyensúly fejlesztése, mozdulatlanság megtapasztalása.

Instrukció: „Amikor felemelem a kezem, akkor a lámpa jelzése pirosra vált és mindenkinek azonnal meg kell állnia és mozdulatlanak lennie addig, amíg zöldet nem mutat a jelzés, vagyis leteszem a kezem. Akinek nem sikerül időben megállnia, az ideadja a jogosítványát (belecsap a tenyerembe).”

**SZOBORJÁTÉK**

Végrehajtás módja: a gyerekek a terem egyik végében helyezkednek el, arccal a vezető felé, aki nekik háttal áll. Ebben az esetben a gyerekek bátran mozoghatnak előre. Amikor azonban a vezető megfordul és a gyerekeket nézni, mindenkinek mozdulatlan szoborrá kell válnia. Aki megmozdul, az visszamegy a terem végébe és újra kezdi a játékot. Az a győztes, aki először érinti meg a vezetőt.

Időtartam: 6-8 perc.

Életkor: 6-7 éves kortól

Hatása: segíti a „belső átélést”, a koncentrációt, fejleszti a képzelő erőt és az egyensúlyt.

Javaslatok, ötletek: A gyerekek mindig elmondhatják, hogy milyen szoborrá változtak.

6. Légzőgyakorlatok

A légzés fontosságát nem lehet elégszer hangsúlyozni. Valamennyi feladat elvégzése közben a helyes légzésre folyamatosan ügyelnünk kell. A légzőgyakorlatokat elsősorban az autogén tréning negyedik alapgyakorlatának elsajátítása előtt és közben célszerű alkalmazni, de bármilyen tanórán használhatjuk a gyerekek pihentetésére, megnyugtatóására.

A gyakorlatok elősegíthetik a helyes légzéstechnika, illetve az egyes légzéstípusok tudatosabb átélését, valamint segítségével a pihenőállapot még kellemesebbé válhat.

A légzőgyakorlatokat három szempont szerint csoportosíthatjuk:

1. A gyakorlatok egyik típusa, amikor a *figyelmet csak a légzésre irányítjuk* (például a gorillacslád gyakorlatnál). Ezeknél a feladatoknál elsődleges cél a helyes légzéstechnika (hasi-, mellkasi-, kulcsfonti-, és teljes légzés) megtanulása. Kezdetben csak ezeket a gyakorlatokat alkalmazzuk, egészen addig, amíg a helyes technika be nem rögzült. Ellenkező esetben (a nem megfelelő légzésszám és tempó) akadályozhatja a gyakorlatok hatékonyságát.
2. A helyes légzéstechnika megtanulása után fontos, hogy az egyes mozgások végrehajtása közben a mozdulatokat kísérő helyes légzésre *folyamatosan* hívjuk fel a figyelmet. Jelezzük, mikor történik a belégzés (aktív izommunka közben) és mikor történik a kilégzés (izomzat ellazítása közben) a gyakorlat végrehajtása során. (A mozgás és bármilyen tanulási folyamat kezdeti szakaszában igen gyakran hajlamosak vagyunk a levegőt visszatartani.). Ez a légzőgyakorlatok második típusa.
3. A harmadik típusú légzőgyakorlatoknál neheztelt körülmények között hajtjuk végre a feladatot, ezáltal befolyásolva a légzést, önmagát (neheztelt gyakorlatok).

A hasi légzés megtapasztalását célzó játékos gyakorlatok

Egyéni gyakorlatok

TÖRÖK BASA

Végrehajtás módja: A feladat végrehajtásának legegyszerűbb módja, ha törökülésben ülünk. Kezek a térdeken, vagy a hason pihennek. Belégzésre kidomborodik a has, kilégzésre lelapul a has.

Ismétlésszám: 3–5.

Időtartam: 2-3 perc.

Életkor: 4 éves kortól

Hatása: segíti a hasi légzés helyes technikájának megtapasztalását, átélését, gyakorlását.

Instrukció: „Üljünk peckesen, mint a török basa! Jól húzzuk ki magunkat! Vegyünk egy mély lélegzetet és nézzük, ahogy a török basa kinyomja a nagy hasát! Majd fújuk ki a levegőt és nézzük, ahogy lelapul a nagy has!”



MEDVE ÚR

Végrehajtás módja: A feladatot végrehajthatjuk ülésben, hanyattfekvésben, állásban, ahogy kényelmes. Belégzésnél engedjük, hogy a hasunk kidomborodjon, kilégzésnél lelapuljon, közben hosszan, amíg a levegőnk tart „zzzz” hangot adunk ki. (A hason pihenő kezek segítik a megtapasztalást.)

Ismétlésszám: 2-3.

Időtartam: 2-3 perc.

Életkor: 4 éves kortól

Hatása: segíti a hasi légzés helyes technikájának megtapasztalását, átélését, gyakorlását, a feszültség okozta dadogás oldásának lehet az eszköze (feszültségoldó gyakorlat).

Instrukció: „Lélegezzünk jó mélyen és nézzük meg, milyen nagy hasa van Medve úrnak. Fújuk ki a levegőt, közben kergessük el a körülöttünk táncoló méhecskéket, nehogy ellopják a finom mézet! Zümmögjünk úgy, ahogy ők teszik!”

A mellkasi légzés megtapasztalását célzó játékos gyakorlatok

Egyéni gyakorlat

KOPOGTATÓ LÉGZÉS (gorillacsalád)

Végrehajtás módja: A feladatot végrehajthatjuk ülésben, állásban (hanyattfekvésben nem célszerű, mert ebben a testhelyzetben gátolt a mellkas hátra fele történő tágulása). Kezek a mellkas elülső részén pihennek. Belégzésnél érezzük, a mellkas emelkedését, kilégzésnél a mellkas süllyedését, s közben ujjainkkal kopogtatjuk, esetleg tenyerünkkel ütögetjük a mellkast, közben hosszan „áááá” hangot ejtünk.

Ismétlésszám: 2-3.

Időtartam: 2-3 perc.

Életkor: 4 éves kortól

Hatása: segíti a mellkasi légzés helyes technikájának megtapasztalását, átélését, gyakorlását, feszültségoldó gyakorlat.

Instrukció: „Képzeljük azt, hogy mi egy nagy gorillacsalád vagyunk. Csapjunk jó nagy hangzavart! Tegyük a tenyerünket a mellkasunkra, lélegezzünk jó mélyet! Nézd, hogy emelkedik a mellkasod! Fújjuk ki a levegőt, és közben doboljunk a mellkasunkon. Ugye milyen hangosak vagyunk!”

A kulcsfonti légzés megtapasztalását célzó játékos gyakorlatok

Egyéni gyakorlatok

PUMPA

Végrehajtás módja: A be- és kilégzés üteme is gyors legyen.

Ismétlésszám: 2-3.

Időtartam: 2-3 perc.

Életkor: 6 éves kortól

Hatása: segíti a kulcsfonti légzés helyes technikájának megtapasztalását, átélését, gyakorlását.

Instrukció: „Hallottál már matracpumpát, vagy biciklipumpát? Hogyan csinál? Utánozd!”

Javaslatok: Ne végezzék sokáig a gyerekek, mert hamar elszédülhetnek!

MACSKA

Végrehajtás módja: Gyors belégzést gyors „fújtató” kilégzés követ.

Ismétlésszám: 2-4.

Életkor: 6 éves kortól

Hatása: segíti a kulcsfonti légzés helyes technikájának megtapasztalását, átélését, gyakorlását.

Instrukció: „Láttál már macskát, amint épp egy mérges kutya közelít felé? Hogyan fújtat? Utánozd!”

Javaslatok: Ne végezzék sokáig a gyerekek, mert hamar elszédülhetnek!

A teljes légzés megtapasztalását célzó játékos gyakorlatok

Egyéni gyakorlatok

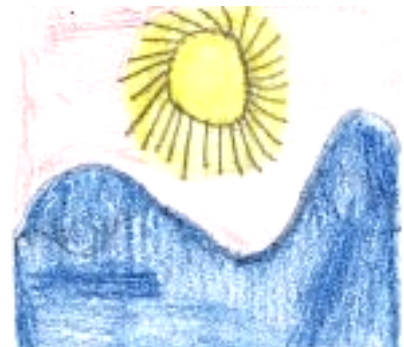
HULLÁMZÓ TENGER (a teljes légzés helyes technikájának és elsajátításának alap gyakorlata)

Végrehajtás módja: Hanyatt fekvésben, egyik kéz a hason, másik a mellkason. Egy kilégzést követően kezdjük a végrehajtást: orron át hasi belégzés majd mellkasi légzés, a levegőt felemeljük, közben a hasat behúzzuk. A vállak megemelkednek kissé, hogy a tüdőcsúcsokba is jusson levegő. Pár másodperc légzés szünet, majd lassan, hosszan kifújjuk a levegőt.

Ismétlésszám: 3-4.

Időtartam: 5-8 perc

Javaslat: a gyakorlatot közvetlenül a relaxáció követheti. A gyerekek figyelhetik is egymás légző mozgását, ahogyan a felsőtestük „hullámszik, mint a tenger”.



LÉGZÉS FEKVE1

Végrehajtás módja: kiinduló helyzet hanyatt fekvés térdfelhúzás, karok mélytartásban a törzs mellett. Jobb karemelés mellső középtartásba a váll megemeléssel, ebben a helyzetben belézés. Mozdás- és légzésszünet. A váll és a kar leeresztésével kilézés. Ellenkezőleg is.

Ismétlésszám: 2–4.

Időtartam: 3–5 perc.

Életkor: 6 éves kortól

Hatása: segíti a teljes légzés helyes technikájának megtapasztalását, átélését, gyakorlását

LÉGZÉS FEKVE2

Végrehajtás módja: kiinduló helyzet oldalfekvés, behajlított térdek egymáson. A karok nyújtva előre, egymáson. Belézésrel törzs- és fejfördítés, karemeléssel a hátra (kifordulunk). Kilézésre fordulás vissza, karleengedés kiinduló helyzetbe.

Ismétlésszám: 2–4.

Időtartam: 3–5 perc.

Életkor: 8 éves kortól

Hatása: segíti a teljes légzés helyes technikájának megtapasztalását, átélését, gyakorlását

Nehezített légzésgyakorlatok (ezek a gyakorlatok megterhelik a szervezetet, ezért egy foglalkozásával csak egy-két ilyen jellegű feladatot végeztessünk el, kevés ismétlésszámmal):

Egyéni gyakorlatok

LUFÍ

Végrehajtás módja: Kiinduló helyzet guggolás. Lassú belézésrel emelkedés lábujjállásra, karemeléssel magas tartásba „*felfújódunk, mint egy nagy lufi*”, kilézésrel „*leereszt a lufi*” ereszkedés kiinduló helyzetbe, miközben hosszan „szszsz” hangot adunk ki.

Ismétlésszám: 2–4.

Időtartam: 2-3 perc.

Életkor: 6 éves kortól

Hatása: segíti a teljes légzés helyes technikájának megtapasztalását, átélését, gyakorlását, feszültségoldó gyakorlat.

Instrukció: „*Képzeld azt, hogy egy lufi vagy. Belézésrel felfújod a lufit, emelkedj jó magasra, minél nagyobb legyél, kilézésrel pedig leereszt a lufi. Utánozd a leeresztés hangját! Szszszsz*”
Kinek eszt le leglassabban a lufija?

SZÜLETÉSNAPI TORTA

Végrehajtás módja: Lassan lélegezzük be a levegőt, jó mélyen telítjük meg a tüdőt, és gyorsan fújuk ki (ülésben, térdelésben, állásban).

Ismétlésszám: 2–4.

Időtartam: 2-3 perc.

Életkor: 6 éves kortól

Hatása: segíti a teljes légzés helyes technikájának megtapasztalását, átélését, gyakorlását.

Instrukció: „*Mutasd meg, hogyan szoktad elfújni a gyertyákat születésnapi tortádon!*”



BÁLNA

Végrehajtás módja: A levegőt gyorsan lélegezzük be, és lassan fújuk ki (ülésben, térdelésben, állásban).

Ismétlésszám: 2–4.

Időtartam: 2-3 perc.

Életkor: 6 éves kortól

Hatása: segíti a teljes légzés helyes technikájának megtapasztalását, átélését, gyakorlását.

Instrukció: „Képzeld azt, hogy egy bálna vagy! Elfogyott a víz alatt a levegőd, feljössz a víz felszínére, gyorsan megtelíted a tüdőd és lebuksz a víz alá, ahol egészen addig úszkálhatsz, amíg tart a levegőd. Próbáld meg minél lassabban kifújni!”

BÚVÁR

Végrehajtás módja: A levegőt gyorsan lélegezzük be, és lassan fújuk ki (ülésben, térdelésben, állásban).

Ismétlésszám: 2–4.

Időtartam: 2-3 perc.

Életkor: 6 éves kortól

Hatása: segíti a teljes légzés helyes technikájának megtapasztalását, átélését, gyakorlását.

Instrukció: „Képzeld azt, hogy egy bűvár vagy. Vegyél egy nagy és gyors lélegzetet, bukj le a víz alá, ahol bűvárszemüvegeden keresztül addig nézegetheted a halakat, amíg a levegőd tart. Próbáld minél lassabban kifújni a levegőt!”

FORRÓ TEA

Végrehajtás módja: Lassan lélegezzük be, és lassan engedjük ki a levegőt.

Ismétlésszám: 2–4.

Időtartam: 2-3 perc.

Életkor: 6 éves kortól

Hatása: segíti a teljes légzés helyes technikájának megtapasztalását, átélését, gyakorlását.

Instrukció: „Képzeld azt, hogy egy forró teát fújsz, hogy kihűljön. Lassan, jó mélyen telítsd meg a tüdődet és lassan engedd ki a levegőt. (táncoltathatsz képzeletben egy tollpihét is így a levegőben!)”

VÁLTOTT ORRLYUKÚ LÉGZÉS

Végrehajtás módja: A belégzést és a kilégzést is úgy hajtjuk végre, hogy befogjuk az egyik orrlyukat. Vagy belégzéskor az egyik, kilégzéskor a másik orrlyukat fogjuk be.

Ismétlésszám: 2–4.

Időtartam: 2-3 perc.

Életkor: 8 éves kortól

Hatása: tüdőkapacitás, légző izmok erősítése.

BŰVÉSZ

Végrehajtás módja: Pingponglabdát helyezünk a szívószál végére. Miközben kifújjuk a levegőt, táncoltatjuk a labdát levegőben.

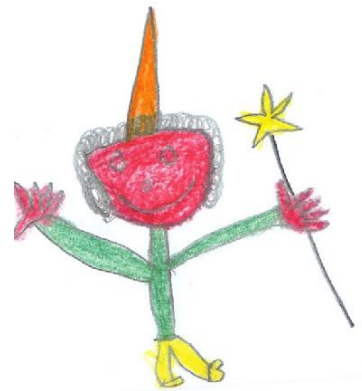
Ismétlésszám: 2-4.

Időtartam: 2-3 perc.

Életkor: 8 éves kortól

Hatása: tüdőkapacitás, légző izmok erősítése. Ügyességfejlesztő gyakorlat.

Instrukció: „Bűvészkedjünk együtt! Táncoltassuk meg a labdát a levegőben! Kinek sikerül legtovább a levegőben tartania a labdát?”



ZSONGLÓR

Végrehajtás módja: Pingponglabdát helyezünk a szívószál végére. Miközben beszívjuk a levegőt, tartjuk a labdát a szívószálon.

Ismétlésszám: 2–4.

Időtartam: 2-3 perc.

Életkor: 8 éves kortól

Hatása: tüdőkapacitás, légzőizmok erősítése. Ügyességfejlesztő gyakorlat.

Instrukció: „Zsonglörködjünk együtt! Szív be a levegőt és közben figyelj, ahogy a labda a szívószálon marad. Kinek esik le legutoljára a labda?”

Páros gyakorlat

NE ÉRJ HOZZÁM!

Végrehajtás módja: A párok tagjainak célja, hogy a közöttük elhelyezett pingponglabdával megérintse ellenfelét. A labdát csak fújva lehet mozgatni. Testtel hozzáérni nem lehet.

Játékidő: 2 perc

Életkor: 8 éves kortól

Hatása: tüdőkapacitás, légzőizmok erősítése. Ügyességfejlesztő gyakorlat.

Javaslatok: A labdát lehet fújni szívószállal vagy anélkül.

Csoportos gyakorlat

TAKARÍTÁS

Végrehajtás módja: Két csapat játszik egymás ellen. Mindkét csapat térfelén elhelyezünk azonos mennyiségű pingpong labdát. Jelre indul a játék, amely célja, hogy a játékidő leteltével az ellenfél térfelén minél több labda legyen. A labdát csak fújva lehet mozgatni.

Játékidő: 2 perc

Életkor: 8 éves kortól

Hatása: tüdőkapacitás, légző izmok erősítése. Ügyességfejlesztő gyakorlat.

Instrukció: „*Takarítsuk meg a térfelünket. Amíg a játék tart, fújj át minél több labdát az ellenfél térfelére!*”

Javaslatok: A labdát lehet fújni szívószállal vagy anélkül. A játékidő kezdetét és végét jelezhetjük zene indításával és kikapcsolásával.

7. Utánzógyakorlatok

Ezek a gyakorlatok a relaxációt felfrissítő, gyakorló feladatok. Mindig valamilyen állat, növény, mozgás, testtartás lemásolását, „utánzását” jelentik. Általuk fejleszthető a „belső átélés”, a „befele figyelés”, a koncentráció, a képzelőerő („változz tigrissé!”). Valamint játékos feladatokról lévén szó, különösen jelentős a motiváló hatásuk.

LEKVÁRFŐZÉS

Végrehajtás módja: kiinduló helyzet nyújtott ülés, karemelés mellső középtartásba, ujjfűzés, törzskörzés balra, jobbra, széles mozdulatokkal, nyújtott karral (a kar és a törzs együtt mozog).

Ismétlésszám: 4–8.

Időtartam: 1-2 perc

Életkor: 4 éves kortól

Hatása: segíti a „belső átélést”, a koncentrációt, fejleszti a képzelő erőt, has- törzsizom erősítő gyakorlat.

Instrukció: „Segítsünk lekvárt főzni a nagyinak, kevergessük a nagy edényt vele együtt.”



NYUSZI (ritmus gyakorlatis lehet)

Végrehajtás módja: térdelésben ülés a sarkakon, magas tartás. Törzshajlítás előre, talajérintéssel. Emelkedés kiinduló helyzetbe és a kezek segítségével séta guggolásba. Térdnyújtással és karlendítéssel magas tartásba ugrás a magasba. Lehet többször köszönni és többször ugrani is egymás után.

Ismétlésszám: 3-4.

Időtartam: 2–4 perc

Életkor: 4 éves kortól

Hatása: segíti a „belső átélést”, a koncentrációt, fejleszti a képzelő erőt, motivál, hátizom-nyújtó, lazító hatású gyakorlat.

Instrukció: „Egy réten vagyunk, ahol egy nyuszi üldögél és köszönget a barátainak (Térdelő ülés, magas tartás, ez a nyuszi füle. Törzshajlítás előre, ez a köszönés a társaknak). Ugorjunk a magasba és játszunk együtt a többi nyuszival.”

PILLANGÓ

Végrehajtás módja: kiindulóhelyzet hajlított ülés, talpak a szeméremcsont előtt összeérnek. Térdemelés majd leengedés kiinduló helyzetbe folyamatosan.

Ismétlésszám: 6–8.

Időtartam: 2–4 perc

Életkor: 4 éves kortól

Hatása: segíti a „belső átélést”, a koncentrációt, fejleszti a képzelő erőt, motivál, csípőizom-nyújtó, lazító hatású gyakorlat.

Instrukció: „Utánozzuk a pillangó, ahogy elrepül mellettünk. Mozdasd a térded fel-le, ezek a pillangószárnyak. Milyen színű a te pillangód?”

PAPIRSÁRKÁNY

Végrehajtás módja: kiinduló helyzet törökülés, tarkóra tartás. Könyökök végig hátrafeszítve. Törzshajlítás balra és jobbra.

Ismétlésszám: 4–8.

Időtartam: 2–4 perc

Életkor: 4 éves kortól

Hatása: segíti a „belső átélést”, a koncentrációt, fejleszti a képzelő erőt, törzsizom erősítő gyakorlat

Instrukció: „Egy papírsárkányt pillantunk meg, utánozzuk ezt is, ahogy ringatja a szél.”

HEGY

Végrehajtásának módja: kiindulóhelyzet négykézláb, tenyér a talajon. Csípőtólással felfelé emelkedés lábujjjállásra. Tekintet végig a hason. Lehet végezni a feladatot zárt-és terpesz négykézláb állásban is. Pár másodpercig mozgásszünet, majd ereszkedés vissza kiinduló helyzetbe.

Ismétlésszám: 2–4.

Időtartam: 2–4 perc

Életkor: 4 éves kortól

Hatása: segíti a „belső átélést”, a koncentrációt, fejleszti a képzelő erőt, hátizom nyújtó gyakorlat

Instrukció: „*A sárkány felszáll egy hegyre, másszunk fel mi is utána, jó magasra.*”

EVEZÉS

Végrehajtásának módja: kiinduló helyzet nyújtott ülés, mellhez tartás. Dőlés hátra, majd karnyújtással dőlés előre.

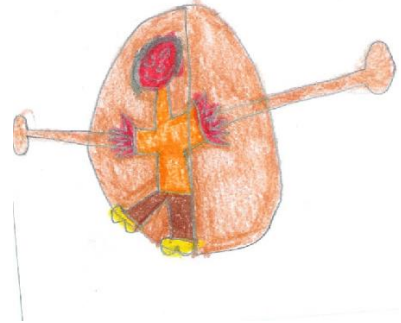
Ismétlésszám: 4–8.

Időtartam: 1-2 perc

Életkor: 4 éves kortól

Hatása: segíti a „belső átélést”, a koncentrációt, fejleszti a képzelő erőt, has-, törzsizom-erősítő gyakorlat. Feszítés-lazítás érzések megtapasztalását segítő gyakorlat.

Instrukció: „*Üljünk be egy képzeletbeli hajóba és evezünk be egy nagy tó közepébe.*”



HELIKOPTER

Végrehajtásának módja: kiinduló helyzet guggolóállás. Emelkedés zárt állásba karemeléssel oldalsó középtartásba. Forgás körbe a saját test hossz tengelye mentén balra és jobbra is többször egymás után.

Ismétlésszám: 4–6.

Időtartam: 1-2 perc

Életkor: 4 éves kortól

Hatása: segíti a „belső átélést”, a koncentrációt, fejleszti a képzelőerőt, az egyensúlyt, mozgósítja a bal-jobb agyféltekéket.

Instrukció: „*Emelkedjünk fel magasba, mint egy helikopter majd forogjunk körbe, utánozzuk a propellerét.*”

Javaslatok: Különösen javasolt hiperaktív, túlmozgásos gyerekek esetében.

FÉLHOLD

Végrehajtásának módja: kiinduló helyzet zárt állás, magas tartás, tenyereket összeérintjük a fejek felett. Törzsdöntés balra és jobbra.

Ismétlésszám: 4–6.

Időtartam: 1-2 perc

Életkor: 4 éves kortól

Hatása: segíti a „belső átélést”, a koncentrációt, fejleszti a képzelő erőt, az egyensúlyt, hátizom nyújtó gyakorlat.

Instrukció: „*A helikopterrel felszálltunk a holdra, utánozzuk ezt is: formáljunk félholdat.*”

Javaslatok: Ha a tekintet a tenyereken van, fokozhatjuk a gyakorlat nyújtó hatását.

FA

Végrehajtásának módja: a gyerekek körben állnak. Kiinduló helyzet zárt állás, karemelés magas tartásba, majd hajlított térdrel lábemelés oldalra, talpak ráhelyezése a combra. Mozgásszünet 3-6 másodperc. Ellentétesen is.

Ismétlésszám: 2-3.

Időtartam: 1-2 perc

Életkor: 4 éves kortól

Hatása: segíti a „belső átélést”, a koncentrációt, fejleszti a képzelő erőt, az egyensúlyt.

Instrukció: „*Álljunk körbe és formáljunk egy nagy mesebeli kerek erdőt. Szélcsend van, nem mozognak a fák!*”

Javaslatok: Különösen erős koncentrációt igénylő, nehéz feladat. Segít az egyensúly megtartásában, ha egy pontra koncentrálnunk magunk előtt.

ABLAK

Végrehajtás módja: kiinduló helyzet terpeszállás. Törzshajlítás előre, kéztámasz a talajon, lassan lépegetés a tenyerekkel a lábak felé. Combfogás.

Ismétlésszám: 2-4.

Időtartam: 1-2 perc

Életkor: 4 éves kortól

Hatása: segíti a „belső átélést”, a koncentrációt, fejleszti a képzelő erőt, az egyensúlyt, hát-combizom nyújtó gyakorlat.

Instrukció: „Az erdőben sétálva egy házikót pillantunk meg, nézzünk be az ablakán.” A gyerekek körben állnak, megfordulnak, kifelé néznek a körből, terpeszállásban előre hajolnak, így egymást látják a házikóban.

HATTYÚ

Végrehajtás módja: kiinduló helyzet alapállás. Bal láb emelése hátra bokafogással. Jobb kar emelése magas tartásba. Dőlés előre. Pár másodpercig mozgásszünet. Ellentétesen is.

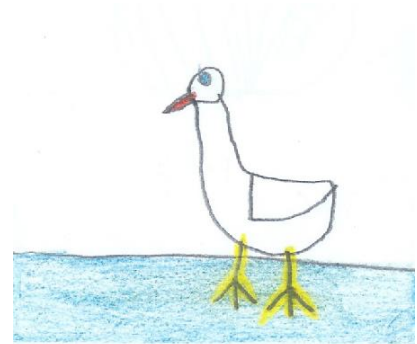
Ismétlésszám: 1-2.

Életkor: 4 éves kortól

Hatása: egyensúly és a figyelem fejlesztése, a különböző testhelyzetek, testtartások, a csukott szemmel végzett gyakorlatok megtapasztalása

Instrukció: „Utánozzuk a hattyú kecses nyakának könnyed hajladozását.”

Javaslatok: Nehezíthetjük a feladatot, ha csukott szemmel hajtjuk végre. Nagy koncentrációt igénylő feladat, segíthetjük a koncentrációt, ha egy pontra irányítjuk figyelmünket.



CSÓNAK

Végrehajtás módja: kiinduló helyzet hanyatt fekvés. Térdfelhúzás a mellkashoz, lábszár átkulcsolása a kezekkel. Domborított háttal gördülés előre hátra.

Ismétlésszám: 4–8.

Időtartam: 1-2 perc

Életkor: 4 éves kortól

Hatása: segíti a „belső átélést”, a koncentrációt, fejleszti a képzelő erőt, hátizom nyújtó gyakorlat.

Instrukció: „Üljünk kényelmesen a csónakunkban és ringatózzunk a hullámokon.”

Javaslatok: Oldalra is el lehet dőlni a csónakban.

KROKODIL

Végrehajtás módja: kiinduló helyzet hason fekvés, alkartámasz. Kúszással haladás előre. Azonos oldali kar és láb egyszerre mozdul. Majd visszafelé ellentétes oldali kar és láb mozdul egyszerre.

Ismétlésszám: 1-2 sorozat

Időtartam: 4–6 perc

Életkor: 4 éves kortól

Hatása: segíti a „belső átélést”, a koncentrációt, fejleszti a képzelő erőt, törzsizom erősítő gyakorlat.

Instrukció: „Utánozzuk, ahogy a krokodilok járnak-kelnek az erdőben.”

Javaslatok: Nagy koncentrációt igénylő feladat. Különösen javasolt tanulási zavarokkal küzdő gyerekeknél.

MAJOMJÁRÁS

Végrehajtás módja: kiinduló helyzet négykézláb, nyújtott térdekkel. Lépegetéssel haladás előre. Azonos oldali kar és láb egyszerre mozdul.

Ismétlésszám: 1-2 sorozat

Időtartam: 4–6 perc

Életkor: 4 éves kortól

Hatása: segíti a „belső átélést”, a koncentrációt, fejleszti a képzelő erőt, törzsizom erősítő gyakorlat.

Instrukció: „Utánozzuk, ahogy a majomcsalád jár - kel az erdőben.”

Javaslatok: Nagy koncentrációt igénylő feladat. Különösen javasolt tanulási zavarokkal küzdő gyerekeknél.

FÓKAMÁSZÁS

Végezhajtás módja: kiinduló helyzet hason fekvés, alkartámasz, lábak egymáson keresztben. Alkaron történő lépegetéssel mászás előre.

Ismétlésszám: 1-2 sorozat

Időtartam: 4–6 perc

Életkor: 4 éves kortól

Hatása: segíti a „belső átélést”, a koncentrációt, fejleszti a képzelő erőt, törzsizom erősítő gyakorlat.

Instrukció: „*Utánozzuk a fókákat, ahogy a víz felé másznak.*”

HID

Végezhajtás módja: kiinduló helyzet hanyatt fekvés, tenyerek a fej mellett a talajon. Karnyújtással törzsemelés. Támasz a tenyereken és a lábujjakon, fej lazán lóg hátra.

Ismétlésszám: 2-4.

Életkor: 6 éves kortól

Hatása: segíti a „belső átélést”, a koncentrációt, fejleszti a képzelő erőt, hátizom nyújtó, lazító gyakorlat.

Instrukció: „*Formáljunk minél magasabb hidakat, nézzük meg melyik hidak alatt lehet átkúszni.*”

GÓLYA

Végezhajtás módja: kiinduló helyzet alapállás. Térdemelés előre. Mozgásszünet 10-15 másodperc. Csukott szemmel és lábtartás cserével is végezzük el a feladatot.

Ismétlésszám: 1-2.

Életkor: 4 éves kortól

Hatása: egyensúly és a figyelem fejlesztése, a különböző testhelyzetek, testtartások, a csukott szemmel végzett gyakorlatok megtapasztalása, az idegrendszer „mozgósítása” (bal-jobb agyfélteke összehangolása).

Instrukció: „*Utánozzuk a gólyát, ahogy egy lábon áll a mezőn.*”

Javaslatok: Végezhetjük a feladatot különböző kartartásokkal és kartarás cserékkel, előre-, hátra-, malom-, ellentétes karkörzéssel. Nagy koncentrációt igénylő feladat. Különösen javasolt tanulási zavarokkal küzdő gyerekeknel.

8. Testérzetek megtapasztalását segítő, valamint imaginatív gyakorlatok

Az imaginatív és a testérzetek megtapasztalását segítő gyakorlatokat egy fejezetbe vettük, mivel egymástól való elkülönítésük nehéz: *átfedések, azonos élmények, tapasztalatok élhetőek át mindkét esetben.*

A testérzetek gyakorlatok önmagukban véve is komplex gyakorlatok. A *saját testen való tájékozódást, önmagam és mások határainak megismerését, érzékelését, ezáltal a testtudat és a csoporton belüli intimitás erősítését segítik.* Továbbá apró belső rezdülések felfedezését, a testen belüli változások intenzív átélését és a környezet–test találkozásainak rezdüléseit gyakorolhatjuk, mélyíthetjük el segítségével.

A gyakorlatok már kezdetektől alkalmazhatóak. A relaxáció bevezetésére nagyon alkalmasak, mert a résztvevők közelebb kerülnek a saját testérzékelésükhöz. Ezáltal nő az önbizalmuk, a saját önismeretük, a relaxációba vetett bizalmuk és a csoportintimitás.

Kezdetben az egyéni gyakorlatokkal kezdjük a foglalkozások elejét, utána gyakorolhatjuk a páros formákat és végül az egész csoportra kiterjedő gyakorlatokat.

Az élmények csoportos vagy egyéni megbeszélése különösen fontos a gyakorlatokat követően.

Az *imaginációs gyakorlatok* nem kezdő gyakorlatok, hosszabb előkészítést igényelnek.

Két csoportba oszthatóak: azok, amelyek megelőzik a relaxációt és azok, amelyek esetében relaxáció közben történik a képhívás. Jelentőségük abban rejlik, hogy intenzíven *erősítik a jobb agyfélteke funkcióit* (nem verbális, holisztikus, szintetikus, téri, szimultán, geometria, analóg, kreativitás, képzelőerő, humorérzék, muzikalitás, dallam). Ezt azért is tartjuk fontosnak, mert a mai iskolarendszer elsősorban a bal agyfélteke használatát kívánja meg (verbális, analitikus, idői, szekvenciális, logika, algebra, digitális, én-tudat helye, zenekomponálás, a ritmus), a nagyon jó verbális funkciók erősítését hangsúlyozzák, mintha a nem verbális funkciók kevésbé lennének fontosak.

Jó példa lehet a relaxáció közben végezhető imaginációs gyakorlatokra a Csendélet-CD gyakorlatsora.

Egyéni gyakorlatok

JÁRKÁLÁS A TÉRBE – SAJÁT TEST FIGYELÉSÉVEL

Végrehajtás módja: mindenki összevissza járkál lassan úgy a teremben, hogy nem figyel a másokra, csak saját magára. Először a talpunkra, lábfejünkre figyelünk, hogy milyen érzéseket tapasztalunk ott. Utána megmozgatjuk az alsó lábszárat, térdet, és figyeljük azt a területet a testünkön. Majd a combokat mozgatjuk és figyeljük. Utána jön a csípő területe. Utána a hát érzései, a karok mozgatása, a has, mellkas érzései. A vállak és a nyak mozgatása után végül a fejet is megmozgatjuk és figyeljük az érzéseket.

Időtartama: 10 perc

Életkor: 7 éves kortól

Hatása: testséma-fejlesztés, testi érzések tudatosítása, önismeret és önbizalom fejlődése.

Instrukció: „Figyelj a talpadra, ahogyan lépkedsz! Próbálj minél lassabban menni és ne ütközz a többiekkel! Mozgasd meg az alsó lábszáradat és figyelj az érzéseket ott!” stb. „Melyik testrészedet érzed a legnehezebbnek, a legkönnyebbnek? Melyik testrészed szereted a legjobban?”

SAJÁT TESTI ÉRZETEK FIGYELÉSE CSUKOTT SZEMMEL

Végrehajtás módja: megállunk a térben, és adott jelre becsukjuk a szemünket. Arra figyelünk, hogy a testünkben hol érzünk kellemetlen érzéseket, szúrást, nyomást, hideg- vagy melegérzeteket stb. Figyeljük és tudatosítjuk a hangulatunkat. Csukott szemmel koncentrálnunk a talpunk érzéseire is, amely jól érzékelhető és kontaktust biztosít a talajjal. Ugyancsak figyelhetünk a légzésünkre, amely így állva az egész testen keresztül jól érzékelhető.

Időtartam: 2–4 perc

Életkor: 6 éves kortól.

Hatása: befelé figyelés technikájának megismerése, testtel való tudatos kapcsolódás kialakítása.

Instrukció: „Ha meghallod a csengő hangját (tapsot stb.), állj meg és csukd be a szemed! Csak a testedre figyelj! Arra a területre figyelj, ahol a talpad és a föld találkozik. Milyen érzés? Puha vagy kemény?” Stb.

Javaslat: a kellemetlen érzetekre való odafigyelés felerősítheti szorongásainkat, félelmeinket, ezért csak akkor próbáljuk ki ezt a gyakorlatot, ha a csoport tagjaira érzelmi labilitás, szorongás nem jellemző.

SZOBRÁSZAT

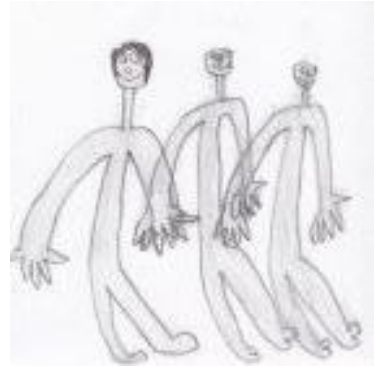
Végrehajtás módja: mozgással kísért, képzelőerőt mozgósító gyakorlat. Manipuláció egy képzeletbeli tárggyal.

Időtartam: 4-5 perc

Életkor: 8 éves kortól.

Hatása: testen belüli változások intenzív átélését és a környezet-test találkozásainak rezdüléseit gyakorolhatjuk, mélyíthetjük el.

Instrukció: „*Képzeld el egy tárgyat, (és itt a nagyság, a forma, a súly végtelen variációit vehetjük: ágy, paplan, alma, medicinlabda, lufi stb.) és azt a tárgyat járd körbe, tapogasd meg, fogd meg, emeld fel, tedd arrébb, használd, dőlj neki. Képzeld el, és képzeletben tapasztald meg sajátosságait. Figyeld meg, milyen hatással van bőrödre, testedre a tárgy és éld át a tapintás érzeteket.*”



Páros gyakorlatok

AURASIMOATÁS

Végrehajtás módja: szimpátia alapján párválasztás. A párok egymással szemben állnak. A pár egyik tagja mindkét tenyerével végigsimogatja a társa körvonalát a fejtetőtől kiindulva. Nem ér a testfelszínhez. Szerepcserével is.

Időtartam: 2-4 perc.

Életkor: 6 éves kortól.

Hatása: apró belső rezdülések felfedezését, a testen belüli változások intenzív átélését és a környezet-test találkozásainak rezdüléseit gyakorolhatjuk, mélyíthetjük el.

Instrukció: (kisebбекnél) „*Rajzold a párod köré egy búrát, amibe ő kényelmesen beleférne és pont olyan a formája mint az övé.*”

Javaslat: akit körbe rajzolnak bátran lehunyhatja a szemét, ezzel is segítve az intenzívebb átélést.

ANYAGOKKAL SIMOGATÁS

Végrehajtás módja: a pár egyik tagja lefekszik egy matracra olyan pozícióban, ahogy jólesik. A másik zenére mozog körülötte és egy nagyobb alakú kendővel mindenhol a testén simogatja, érinti. A zene végén a társának testére teríti a kendőt, aki lassan megmozdul, felül, majd cserélnek.

Időtartam: 6-8 perc

Életkor: 7 éves kortól

Hatása: relaxációs érzést elősegítő, laza állapot kialakulása, a test kellemes és kellemetlen érzéseinek tudatosítása. Bizalom, intimitás erősítése. Koncentráció fejlődése.

Instrukció: „*A pár egyik tagja fekvődjön le a földre úgy, ahogy a legkényelmesebb. A gyakorlat közben is mozoghatsz, ha jól esik. Csukd be a szemed és figyelj a testedet érő érzésekre!*

A párod egy kendővel mozogjon, táncoljon körülöttem és simogasson, érintsen meg a kendővel mindenhol a testeden! A kendővel próbálj jó érzéseket kelteni a párodban!”

BECSUKOTT SZEMMEL KISÉRÉS (bevezető, ráhangoló gyakorlat is)

Végrehajtás módja: a pár egyik tagja becsukja a szemét, és a másik megfogja a kezét. A vezető folyamatosan mondja a párja keresztnévét vagy becenevét és így vezeti a térben úgy, hogy a többi párral vagy tárggyal ne ütközzenek össze. Szerepcserével is.

Időtartam: 6-8 perc

Életkor: 7 éves kortól.

Hatása: testi érzések tudatosítása, együttműködési készség fejlődése, bizalom fejlődése, a környezeti ingerek tudatosítása.

Instrukció: „*Csukd be a szemed és add oda a kezéd a párodnak. Indulj el vele úgy, hogy a párod a nevedet fogja mondani. Aki vezeti a párját nagyon figyeljen arra, hogy biztonságban érezze magát, lassan vezessük a párunkat!*”

LÉGZÉSFIGYELÉS HÁTAKKAL (légző gyakorlat is)

Végrehajtás módja: a párok hátukkal összeérve leülnek a földre. Egymás légzését figyelik, ahogyan a másinak emelkedik és süllyed légzés közben a háta.

Időtartam: 4–6 perc.

Életkor: 8 éves kortól.

Hatása: testérzetek megfigyelése. Egymásra figyelés kialakulása.

Instrukció: „Figyeld meg, az érzések a hátadban, ahol a társaddal összeérték! Figyelj a légzésének ritmusára, lassabb vagy gyorsabb, mint a saját légzésed?”



LÉGZÉSFIGYELÉS ÉRINTÉSSEL (légző gyakorlat is)

Végrehajtás módja: a pár egyik tagja lefekszik egy matracra és becsukja a szemét. A párja a kezét vagy a fejét a mellkasára teszi és figyeli a légzését. Szerepcserével is.

Időtartam: 3-4 perc.

Életkor: 7 éves kortól.

Hatása: testi érzések felismerése. Légzés tudatosítása, koncentráció fejlődése.

NEM-DE GYAKORLAT

Végrehajtás módja: a párok szemben állnak egymással. Az egyik azt mondja a másinak, hogy nem, a másik pedig folyamatosan válaszol rá, hogy de. Lehet közben mozogni. Szerepcserével is.

Időtartam: 4 perc.

Életkor: 7 éves kortól.

Hatása: testi érzetek megfigyelése. Az elutasítás érzés vagy az akarat kifejezésének átélése. Önérvényesítési készség fejlődése.

Instrukció: „Csak azt mondhatjátok egymásnak, hogy nem vagy de. Figyeld, hogy milyen érzések vannak a testedben a gyakorlat közben! Melyiket volt könnyebb mondani?”

EGYMÁS KIMOZDÍTÁSA

Végrehajtás módja: a pár egyik tagja szilárdan megáll a két lábán, és a párja próbálja mindenféle érintéssel és erővel kimozdítani. Néhány perc után azt mondjuk a szilárdan álló tagnak, hogy még két lábat kap képzeletben és most már 4 lábbal áll a talajon. Figyelje, hogy mi változott! Szerepcserével is.

Időtartam: 4 perc.

Életkor: 8 éves kortól.

Hatása: erőgyakorlat, egymásra figyelés fejlődése, testi érzetek változása, gondolatok erejének felismerése.

Instrukció: „A pár egyik tagja álljon meg olyan stabilan, ahogy csak tud. A másik erővel, érintéssel, tolással, húzással próbálja kimozdítani a helyéből.” Néhány perc múlva: „Most képzeletben kapsz még két lábat, és most már 4 lábbal állsz a talajon.” Melyiket volt nehezebb kimozdítani? Mikor éreztél magadat stabilabbnak?”

Csoportos gyakorlatok

HANGULAT BEMUTATÁSA (bevezető, ráhangoló gyakorlat is)

Végrehajtás módja: a résztvevők körben állnak. Önkéntes sorrendben belépnek a kör közepébe és egy mozdulattal vagy testtartással a pillanatnyi hangulatukat kifejezik.

Időtartam: 10 perc.

Életkor: 12 éves kortól.

Hatása: ráhangolódás, csoportbizalom erősítő, képzelőerőt mozgósító gyakorlat.

Javaslat: a feladat magában kifejező, ezért külön megbeszélést nem igényel. Összeszokott csoport esetében foglalkozást elindító gyakorlat is lehet.

Instrukció: „Fejezd ki testtartással, mozdulattal jelenlegi hangulati állapotodat, érzelmeidet!” Ha már úgy érzed megtaláltad ezt a mozdulatot, lépj be a kör közepébe és mutasd meg a többieknek! A többiek pedig utánozzák le a mozdulatot, éljék át!”

MOZGÁS A VILÁGBAN

Végrehajtás módja: az egész csoport egymás után megy egy sorban. A vezető mond helyszíneket, ahol haladni kell: sivatagban a homokon, dzsungelben, vízben, levegőben, tejszínhabban, falban stb.

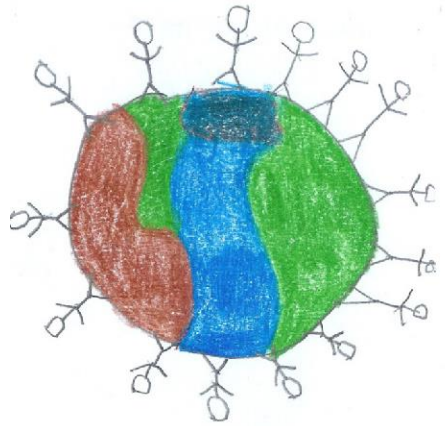
Időtartam: 3–7 perc.

Életkor: 6 éves kortól.

Hatás: imagináció által megtapasztalni az izmok, test érzetét.

Javaslatok: akkor alkalmazzuk ezt a gyakorlatot, ha intenzíven bele tudjuk vinni a közegbe a gyerekeket, ha mi magunk is el tudjuk képzelni, és meg tudjuk szavakkal jeleníteni, hogy az egyes közeg milyen és milyen lehet benne lenni.

Instrukció: „Képzeld el, ahogy a sivatag puha homokjában sétálsz, apró gyors léptekkel, mert forró a homok, s közben apró homokszemcsék repdesnek körülötted mindenfelé.” „Érezd a súlytalanságot, ahogy lebegsz az űrben. Könnyű a tested, mintha tollpiheként repkednél.”



MOZGÁS A TÉRBEN

Végrehajtás módja: a gyerekek a térben eleinte sétáljanak, majd fokozzák a sebességet, de még ne fussanak. Miközben így haladnak, tárják szét a karjukat, mint egy madár és kezdjék érzékelni a szelet, ami éri az arcukat, karjukat, szabadon levő bőrüket és ruhájukon keresztül a testüket. Váltsanak irányokat és akkor is arra figyeljenek, ahogy a levegő siklik, ahogy át kell jutni a levegőrétegeken.

Időtartam: 5–6 perc.

Életkor: 6 éves kortól.

Hatása: testének érzékelése a levegő segítségével, bőr érzékelése. Intenzív képzelőerő-mozgósító gyakorlat.

Javaslatok: Ennél a gyakorlatnál idő kell arra, hogy ráérezzenek a feladatra, így hagyni és instrukciókkal segíteni kell a belekerülést.

TESTRÉSZEK TALÁLKOZÁSA

Végrehajtás módja: a gyerekek a teremben mozognak és mindig mondunk egy testrészt, amelyekkel összeérnek a találkozások alkalmával. Például „Találkoznak a karok, lábak, hátak, könyökök, vállak!” stb. Még viccesebb a gyakorlat, ha különböző testrészek találkoznak, pl. a könyök és a lábfej, a homlok és a vállak, a térd és a talp stb.

Időtartam: 10 perc.

Életkor: 6 éves kortól.

Hatása: testséma érzékelése. Kapcsolatok fejlődése, saját és a másik test érzékelése.

EGYMÁS KARJÁNAK MASSZÍROZÁSA

Végrehajtás módja: körben áll a csoport. Mindenki egyszerre elkezd masszírozni a szomszédja bal karját a jobb kezével. Közben a résztvevők megpróbálnak egyszerre figyelni a jobb és bal kezükre, amely aktív, és amely passzív. Majd ellenkezőleg is elvégezzük a feladatot és figyeljük a különbséget.

Időtartam: 10 perc.

Életkor: 8 éves kortól.

Hatása: testséma-tudatosítás, oldalak közötti különbségek az érzékelésben, aktivitás és passzív befogadás közötti különbség, koncentráció fejlődése.

Instrukció: „Jobb kezeddal kezd el masszírozni a mellett álló karját! Először a vállánál, majd lassan menj egyre lejjebb, egészen a tenyeréig. Most fogd meg a kezét és engedd el lassan. Figyeld az érintés hiányát!”

TESTRÉSZEK MOZGÁTÁSA

Végrehajtás módja: 6 fős csoportokba rendeződünk. Egy valaki lefekszik közepre egy matracra. A többiek odaülnek az egyik végtagjához és a fejéhez. Óvatosan elkezdik a saját tempójuk és mozdulataik segítségével mozgatni a lábat, kezét vagy fejet. A fekvő résztvevő figyeli a testrészzeit. Szerepcserével is.

Időtartam: 10–12 perc.

Életkor: 8 éves kortól.

Hatása: Testtudatosítás, lazítási készség fejlődése, koncentráció erősödése.

Instrukció: „Feküdj a matracra és engedd el magad! A többiek mozgatják a testrészzeit, te ne mozgasd az akaratoddal! A mozgatók figyeljenek arra, hogy ne okozzanak kellemetlenséget a mozgás során.”

DOBÁLÓS

Vége hajtás módja: a gyerekek körbe állnak és egymásnak dobálnak egy láthatatlan labdát. Kis idő után ennek a labdának a formája, alakja változhat, lehet belőle: tojás, medicinlabda, pingponglabda stb.

Időtartam: 3-4 perc

Életkor: 8 éves kortól.

Hatás: figyelemgyakorlat, testérzékelést segítő, képzelőerőt mozgósító gyakorlat.

Javaslat: Kezdő csoportnál érdemes a vezetőnek mondani, ha a labda változik, nagyobbaknál meg lehet próbálni, hogy ők maguk alakítsák, ha ügyesek nem is kell megmondani mivé vált, mert látható.



BEÁLLÓS (bevezető, ráhangoló gyakorlat is)

Vége hajtás módja: a gyerekek a térben sétálnak. Mondunk egy helyszínt és tapsra a helyszínen levő szereplővé kell válni és, mint egy szobor megállni. Például zsúfolt utca, mozi, színház, állatkert, autóbuzson, futóverseny, koncert, stb. Egy – egy beállás után egyesével célszerű megkérdezni az embereket, hogy ki-minek állt be. Mindenkihez oda kell menni, megérinteni és mondja.

Időtartam: 5–8 perc.

Életkor: 6 éves kortól. (Kisebbség csak pár helyszínt bírnak, és nincs türelmük megvárni, hogy mindenki meg legyen kérdezve, ilyenkor ez elhagyható.)

Hatás: segítik a szabályzást, választást, várakozási képességet. A helyszínek érzelmileg fontos dolgokat is behozhatnak.

Javaslat: az első imaginációs gyakorlatot bevezető játék lehet.

IMAGINÁCIÓK

A képekkel segíthetünk a gyermekeknek értelmezés nélkül is feszültségeiket oldani.

A képek ne legyenek hosszabban 15 percnél.

Minél aprólékosabban kérdezzünk rá a kép részleteire, vagy biztosítsunk a gyerekek számára rajzlapot, színes ceruzát, festéket. Pedagógusként nem értelmezzük a hallott, vagy megjelenített képeket, amennyiben problémára utaló jelet érzékelünk, forduljunk szakemberhez (pl.: iskolapszichológushoz)

Fontos a képek alaphangulata, környezete, és a hiányok vagy zavaró részletek. Mindig tartsuk szem előtt, hogy a képekkel előhívhatunk negatív élményeket, érzelmeket, ezért törekedjünk, óvatosan bánjunk a szimbólumokkal.

A következő képeket tekintjük alapképeknek, amelyeket visszatérően használhatunk, egy rövid relaxációt követően, ellazult állapotban.

Virág

„És most nézd meg milyen a feje, a szára, van-e gyökere? „Járd körbe a virágot!

„Milyen környezetben látod? Hogy érzi magát? Mire lenne szüksége, hogy jobban legyen?”

(Az alábbi értelmezések alapját képezhetik egy a gyerekek által megjelenített szimbólumok magyarázatához, de ez nem pedagógiai kompetencia.)

A virág jelentése: saját maga. Ahogyan a világban és a környezetében érzi magát.

A virág feje (szirmok)- önmaga

Szár- belső tartása

Levél- tápanyag felvétele

Gyökér- biztos talajon állás, családi gyökerek.

Feltöltődés: „Legyél most te a virág és hagyd, hogy a föld támogató ereje feláramoljon a gyökereken keresztül a száradon és eljusson a leveleidbe és a virágodba! Egyre erősebb vagy és egyre frissebb!”

Rét

„Nézz körül a réten! Milyen az időjárás, milyen napszak van? Milyen virágokat, növényeket látsz? Merre indulnál, mi az ami felkelti az érdeklődésedet?

A rét jelentése: az anyával való kapcsolat, önfogadás, elvárások saját magával kapcsolatban.

Feltöltődés: „Keress egy helyet, ahol lepihenhetsz a fűben! Engedd, hogy a föld melege, biztonsága átjárjon, engedd, hogy a nap melege feltöltsön energiával!

Hagyjuk néhány percig ebben az állapotban, ha ez jó érzés a számára!

Hegy

„Indulj el a hegy felé! Járd körbe a hegyet, ha lehetséges!” Indulj el felfelé a hegyen!”
Milyen itt a hőmérséklet? Milyen hangokat hallasz? Milyen szagokat érzel?”

A hegy jelentése: apával való kapcsolat, a kihívásokhoz, teljesítményhez való viszonyulás.

Feltöltődés: „Keress a hegy tetején (ha felért, vagy ameddig jutott) egy biztonságos helyet és nézz körül! Mit látsz? Engedd, hogy ennek a helynek az ereje, biztonsága átjárjon és hagyd, hogy a nap melege feltöltsön! Pihenj itt addig, amíg jólesik!

Patak

„Menj a patak partjára! Nézd meg, mit látsz a két parton! Milyen a víz hófoka, sodrása?
Milyen itt a hőmérséklet? Bele tudsz menni a patakba?
Milyen a vize? Tiszta vagy szemetes? Milyen hangokat hallasz? Milyen szagokat érzel?
Indulj el valamerre!”

A patak jelentése: életút.

Ha a folyással ellentétes irányba indul: a patak forrásához megy, amely a születési élményt jelenti.

Ha a folyás irányába halad, a következő élmények, a jövőbeli események érdeklik.

Töltődés: „Ahová most eljutottál, keress egy nyugodt, biztonságos helyet! Pihenj le ott és engedd magadba a környezet támogatását! Pihend ki az út fáradalmait és frissülj fel itt a természetben!”

Ház

„Menj közel a házhoz. Van-e kerítése, milyen a kertje? Milyen a ház homlokzata, ablakai? Zártnak vagy nyitottnak tűnik a ház kívülről?

Menj be a házba! Hova jutottál? Milyen a berendezés? Milyen a konyha? Van-e kamara és mi van benne? Milyen a fürdőszoba? Fel tudsz-e menni az emeletre? Milyen szobák vannak ott? Milyen a berendezése? Van-e padlás? Fel akarsz-e menni?

Van-e pince? Meg akarod nézni? Mit találsz ott?”

A ház jelentése: az én szerkezete, a személyiség stukturálódása.

A kerítés az én védelmi lehetőségeit mutatja, a kert a környezetet és azzal való kapcsolatot.

A kamra a tartalékok helye, a fürdőszoba a tisztulási képességet mutatja, a padlás a felettes én és a vágyak területe, az erkölcs fontosságát jelenti, a pince: tudattalan félelmek, traumák megjelenése.

Feltöltődés: „Keress egy olyan helyet a házban, ahol a legjobban érezted magad és ott pihenj meg!”

Erdő széle

„Milyen helyen vagy most? Milyen a környezet? Milyen az időjárás? Hallasz-e hangokat? Milyen az erdő? Van-e kedved bemenni? Milyen állat jön ki az erdőből? Mit mond neked?

Az erdő: a tudattalan félelmek területe.

Feltöltődés: „Keress egy biztonságos helyet az erdőszélen és pihenj le! Engedd magadba a környezet támogatását, a meleget és a biztonságot! Hagyd, hogy az egész tested feltöltődjön ezzel a jó érzéssel!

Amikor a képek véget érnek és visszahívjuk a gyereket ebből a relaxált állapotból, beszéljük meg, hogy milyen élményei voltak, és ha van lehetőségünk egy fontos részét rajzoltassuk le.



9. Befejező, lezáró gyakorlatok

A relaxálás végeztével lehetetlen azonnal felpattanni és kimenni a teremből. Lehetetlen fizikailag (jóleső fáradtságérzet, alacsonyabb vérnyomás, csökkent izomtónus miatt) és lehetetlen lelkileg: rengeteg kép, gondolat, érzelem áraszt el bennünket, amiket jó lenne elmesélni, megosztani valakivel. Egy beszélgetés, egy rajz, egy vers vagy egy játék segítségével. Ezt a „lezáró” folyamatot segíthetjük a befejező gyakorlatokkal. Érdeemes időt szánni rá, egyszerűen azért, mert segít áthangolódni, „visszatérni” a zajosabb, gyorsabb, feszültebb világba – remélhetőleg feltöltődve, nyugalommal telve.

Egyéni gyakorlatok

„ITT ÉS MOST”

Végrehajtás módja: relaxációs gyakorlat, amely során feladat valamely imagináció megjelenítése az aznapi történésekről. A relaxáció végén a gyerekek megosztják egymással élményeiket, szóban, írásban, rajzzal.

Időtartam: 15–20 perc

Életkor: 8 éves kortól.

Hatása: a jelen-tréning, a pozitív viszonyulás gyakorlása. Az imagináció, a szókincs fejlesztése.

TERES 2

Végrehajtás módja: mindenki végig gondolja, hogy melyik gyakorlatban szeretett lenni, melyik volt rá nagy hatással és ahol az térben történt, oda megy, felveszi azt a pozíciót, amiben akkor volt. A csoportvezető mindenkire odamegy, és egyesével megkérdezi, hogy melyik az a gyakorlat, amelybe belehelyezkedett. Ha sok ötletük van, akkor pár ilyen helyzetet kipróbálhatnak. Utána körben megbeszélés az alkalmak élményeiről.

Időtartam: 8-10 perc

Életkor: 10 éves kortól

Hatás: emlékezés, integrálás.

Javaslat: ez a játékot több alkalom lezárása utánra ajánlott.

Csoportos gyakorlat

KÖR-HANG

Végrehajtás módja: körben áll a csoport és nagyon halkan kezdenek hangozni. Ez a hang bármi lehet, de egyszerre kezdik erősíteni egészen a kiabálásig, majd vissza az egész halk hangzásig.

Időtartam: 1-2 perc.

Életkor: 6 éves kortól.

Hatás: egységes csoport hatás megtapasztalása és a közös szabályzás élménye.

LABDA

Végrehajtás módja: körben állnak és egy labdát dobálnak körbe. Akihez a labda kerül, az egy-egy mondatot elmondja, hogy érzé magát az adott alkalom után, mit szeretett csinálni, és mi az, ami nehéz volt.

Időtartam: 5-10 perc

Életkor: 8 éves kortól

Hatás: választások, emlékezés, integrálás.

Javaslat: kisebbeknél elég lehet az a kérdés, hogy melyik feladat volt a legérdekesebb számukra.

TÉRBEN

Végrehajtás módja: a térben sétálnak a csoporttagok, és mindenkinek mindenkivel legalább egyszer kell találkozni és valami búcsúzó gesztust tenni hang nélkül: kezét fogni, integetni, grimaszolni, megölelni stb., maguk döntik el.

Időtartam: 2-3 perc.

Életkor: 6 éves kortól.

Hatás: egyesével tudnak egymással kapcsolatot felvenni, találkozás- búcsúzás megélése.

ÉN-VERS

Végrehajtás módja: az én-erősítő relaxációs feladatot követően a gyerekek verset írnak önmagukról, a megadott minta segítségével. Amikor mindenki készen van, a gyerekek felolvassák alkotásaikat.

Időtartam: 10-15 perc

Életkor: 12 éves kortól

Hatása: önmagunkkal kapcsolatos pozitív értékek, gondolatok felidézése és megfogalmazása. Értő figyelem gyakorlása.

Én-vers

Én (két jellemvonás, ami illik rád) vagyok
Csodálkozom (valami, ami felkelti az érdeklődésedet)
Hallom (elképzelt hang)
Látom (elképzelt látvány)
Akarom (aktuális vágy)
Én (első sor megismétlése) vagyok.

Úgy teszek (valami, amit most színlelsz)
Úgy érzem (egy képzetről alkotott érzésed)
Megerintem (egy képzelt érintés)
Aggódok (valami, ami zavar téged)
Sírok (valami, ami nagyon elkészerít)
Én (első sor megismétlése) vagyok.

Megértem (valami, amiről tudod, hogy igaz)
Mondom (valami, amiben hiszel)
Álmodozom (valami, amiről mostanában álmodozol)
Próbálok (valami, amiért erőfeszítéseket teszel)
Remélem (valami, amit remélsz)
Én (az első sor megismétlése) vagyok.