

## 3 ÉVES A CIMBORA KLUB!

2013. október 11-én az Őszi Könyvtári Napok keretében tartotta Cimboraklubunk az esedékes, újabb összejevetelét. Nem akármilyen nap volt ez a cimborák életében, hiszen „három évesek” lettünk! Hát, így repül az idő, pilleszárnyakon!

Mivel születésnapról volt szó, ünnepi előkészületekkel vártuk a gyerkőcöket. A régi „törzstagok” mellett új, harmadik osztályos diákokat is üdvözölhettünk, mint aktív résztvevőket. Tizenöt cimboragyűlt össze a fél 3-as kezdésre. A bevezető üdvözlés után vette kezdetét a programunk, amely különleges csemegének számított gyerekek és felnőttek egyaránt.

*Balatoni Huber Vera* jógaoktató vállalta felkérésünket, hogy néhány jóga gyakorlatlal mozgassa meg a résztvevők testét-lelkét, elméjét. Minden Cimboratag kapott egy-egy szőnyeget, ahol a saját gyakorlatát végezheti. Miután Vera is köszöntötte a gyerekeket, a jógáról, annak hasznáról hallhattunk érdekes gondolatokat.



A jóga már több évezredes múltra tekint vissza; Indiából indult világhódító útjára. Hogy miért jó dolog jógázni? Oldja a mindennapok stresszét, segít kikapcsolódni testileg-lelkileg egyaránt. Olyan egyszerű légző gyakorlatot is bemutatott, ami csak néhány percet vesz igénybe, s kiválóan alkalmazható akár egy matek dolgozat előtt. A bemutató különböző jóga gyakorlatokat jelentett. Jógaoktatónk először bemutatta az egyes „pózokat”, majd a gyerekekkel együtt végezte a nem mindennapi „akrobata

mutatványokat” (jómagam csak így nevezem őket, mivel az én „élemedett koromnak”, gerincemnek, ízületeimnek csodaszámba ment volna a tényleges jóga gyakorlatokat elvégezni).

A bemutató kezdetén csak ámultunk-bámultunk, hogy mennyire hajlékony Vera teste, szinte balerina mozdulatokat produkált. Különböző jóga-pózokat mutatott be; volt közte „hulla”-póz; kobra-mozgás, „sas-póz”; „tehén-póz”; lótuszülés, hogy csak néhányat említsünk.

Az első instrukció így hangzott: Vegyél mély lélegzetet, érezd, hogy a tested elnyugszik a lábszáradban, térded csontjaiban. Felmelegszik a hasad, karjaid. Szemhéjaid rácsukódnak szemedre; egész tested laza és nyugodt lesz. Gondold azt, hogy szikla vagy a tengerparton, hallod a sirályok vijjogását; átjár a nap melege, morajlik a tenger, a testednek ütköznek a hullámok. Légy erős és szabad! Biztonságban vagy, senki nem tud megingatni! Vegyél mély lélegzetet, nyújtózkodjál, nyisd ki a szemedet, s lassan ülj le!

Ezután következett a „Nap-üdvözlés” feladatsor. Mint a neve is mutatja, ezt reggelente kell csinálni. Különböző állatpózokat varázsolhatunk testünk segítségével: hernyótartás; kobra-póz, lefelé néző kutya, stb. Az álló pózok közül kiemelte a „fapózt”, ahol is sarkad a combodban; kezed összekulcsolva felnyúlik az ég felé.

A lóbuszülésnél légző gyakorlat következett. Orron keresztül fújod fel magadat, s orron keresztül fújod ki a levegőt. Majd a hasi légzés technikáját ismerhettük meg. Ezen kívül kipróbálhatták a gyerekek a kulcsosonti légzést, a teljes jóga-légzést is.

A bemutató után a gyerekek kérdéseket tehettek fel Vera néninek. Megkérdezték például, hogyan tanulta meg a jógázást? Mióta jógázik? Mi a kedvenc jógagyakorlata? Mennyit gyakorol naponta?

Nagy tapssal jutalmaztuk, mi nézők, illetve résztvevők a bemutatót. A cimborák útravaló feladatot is kaptak, mégpedig azt, hogy gyakorolják a „hősi pózt” (nagy terpeszállás, lábfej kifelé, majd befelé).

Hát, mit ne mondjak, alaposan megtornáztatta Vera a gyerekeket! Látszott rajtuk, hogy elfáradtak, de ez jóleső fáradtság volt. A gyakorlatok után egy kis lazítás következett.

Közben mi már ünnepi terített asztallal vártuk a cimbiket. Szendvicseket készítettünk, üdítőt, s persze nem maradhatott el a szülinapi torta sem! A finom gyümölcstorta tetején ott díszelgett a hármasszám, hiszen három éves évfordulónkat ünnepeltük! Következett a „Boldog szülinapot” eléneklése (itt mindenki kívánhatott magának valami szép dolgot), aztán a gyerekek elfújták a gyertyát, s kezdetét vehette a felszabadult evés-ivás. Minden nagyon finomra sikeredett, fél öt után már csak csekély „maradék” volt a terített asztalon.

Ajándékként minden cimborára tagunk húzhatott egy-egy zsákbamacskát (papírborítékban különféle apró ötletes dolgok). Vidáman búcsúztunk el egymástól, annak reményében, hogy a novemberi összejövetelünkön megint mindenki itt lesz!



Fejesné Szabó Piroska