



JÓGAKALAND

SZAPPANKA MOSÓMACI ARCOT MOS

NYUGTATÓ MESE
ARCMASSÁZZSAL

MIKOR MESÉLD ÉS HOGYAN?

Esténként lefekvés előtt tökéletes levezetése ez egy nyüzsgős napnak, de egy nagyobb érzelmi kilengés után (hiszti, sírás, megbántás) is pozitív feloldása egy konfliktusnak.

Idősebb gyerekek végezhetik önállóan is az arcmasszázst, miután megmutatták nekik. Nagyon jó lehetőség egy ilyen relaxáció a testvéri viszony megerősítésére. Hagyd, hogy egymáson végezzék a lazító gyakorlatokat.

Kényelmes testhelyzetet keressetek, a fekvő póz a legalkalmasabb erre. Akár az öledbe is elhelyezheti a fejét gyermeked, így még jobban át tudod masszírozni az arcát.

A mese előtt már helyezkedjete el a számotokra kényelmes pozícióban, a mesélő készítse maga mellé az illóolajat, ha szeretné használni, a gyermek csukja be a szemét és figyeljen. :) Ez nem egy hosszú történet, könnyű megjegyezni, és abszolút személyre is szabható, nem kell szó szerint ragaszkodni a szöveghez. Az lenne a legkényelmesebb és leghatékonyabb, ha fejből mondanád, így a cirogató masszázs közben nem kell külön figyelned a szövegre. Pár kör gyakorlás után simán menni fog!

ILLATTAL EGYÜTT AZ IGAZI

Használjatok illóolajat a masszázs közben. Cseppentsetek 2-3 vadlevendula illóolajat a tenyeretekbe, jól dörzsöljétek össze, majd tegyétek gyermekeitek nózija elé, hogy jól beszippantassa. Az illat végig elkíséri majd őt a masszázs alatt, miközben cirogató az arcát.



A MESE

Szappanka a mosómedve nagyon szereti a tisztaságot. Nem csak a házában, saját magán is szereti érezni a friss, tiszta illatot. Mindig alaposan megmosakszik, naponta többször is. Nem úgy, mint Fintor és Cingi. A két kiséger a sok játék közben mindig összekoszolja magát. Meg is kapják sokszor, hogy milyen kis piszkosak. Úgy döntenek, megkérik Szappankát, hogy tanítsa meg nekik, hogyan kell jó alaposan arcot mosni. Ő nagyon szívesen elvállalja ezt, hiszen ez a kedvenc tevékenysége. :)

Mindjárt meg is mutatom, milyen finom és nyugtató érzés ez a kis arctisztítás, de előtte még szívd be az orrodon keresztül a levegőt, majd fújd ki a szádon szép lassan. Figyelj arra, ahogy számolok neked!

(Instrukció a mesélőnek: Számolj négyig közepes tempóban, eddig tartson a belégzés, és számolj szintén négyig közepes tempóban, eddig tartson a kilégzés. Ezt 3X ismételd meg!).

Most pihenj nyugodtan, Szappanka előkészíti az eszközöket az arcmosáshoz. Szappant vesz elő és egymáshoz dörzsöli a két kezét. Ettől jól fel is melegszenek azok.

(Instrukció a mesélőnek: Itt kend be a tenyereidet illóolajjal, ha szeretnél használni. Ha nem, akkor csak simán dörzsöld össze a tenyereidet.)

Majd Szappanka hozzálát az arcmosáshoz. Meleg tenyérrel, körkörös mozdulatokkal masszírozza át az arcát. A kiségek lelkesen utánozzák a mosómedvelány mozdulatait. Közben felfedezik, hogy milyen megnyugtató ez a tisztálkodás. Az arcuk minden részét átjárja ez a megnyugtató érzés. Figyelik, hogy Szappanka nem hagy ki egyetlen részt sem. Az ujjbegyeivel finoman nyomkodni kezdi az arcát a szemei körül,

(Instrukció a mesélőnek: most kezd el finoman körkörösén masszírozni az ujjbegyeiddel a szeme körül, és így tovább, a szöveg szerint. A tempó tőled függ, de minél lassabb, annál jobb.)

a száj körül, egészen az áll vonaláig.

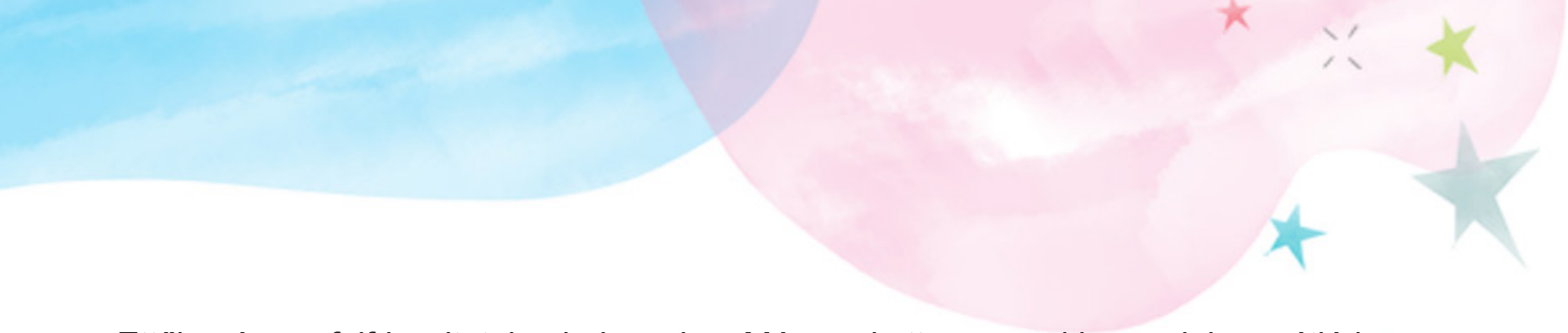


Ha már elfáradtak idáig a kiségek, megmutatja nekik a hajmosást is. Puha kis ujjbegyeivel átmasszírozza végig a hajás fejbőrt, majd nyaktól felfelé húzva a tenyerét, a tarkót is.

Nem maradhatnak ki a fülek sem. Finoman beszappanozza a fülcimpákat is, a fülkagylót és a fül mögötti részeket.

Észbe kap, hogy majdnem kimaradt egy rész. Határozottan megnyomkodja a homlokot, és a szemöldökök környékét is.

Végül kedves, simító mozdulatokkal, lemossa az egész arcáról a szappant. Tenyerével átsimítja az arcának minden részét.



Ettől egészen felfrissültetek mindannyian. Még csukott szemmel hagyod, hogy átjárjon ez a bizsergető érzés, amit az arcmosás okozott. Csak lélegzel és pihensz.

(Instrukció a mesélőnek: Úgy mint az elején, számolj négyig közepes tempóban, eddig tartson a belégzés, és számolj szintén négyig közepes tempóban, eddig tartson a kilégzés. Ezt 3X ismételd meg!).

ÍGY ZÁRD LE A MESÉT

Ha este mesélted el ezt a kis történetet, lehet, hogy el is aludt a cirógatásra gyermeked. :) Ha mégsem, akkor az utolsó lélegzés után, kérd meg gyermekedet, hogy maradjon csukott szemmel, de a tenyereit tegye a szeméi elé, kicsit nyissa szét az ujjait, és kezdjen el abba pislogni. Majd forduljon az egyik oldalára, és tolja fel magát törökülésbe.

A mese után beszéljétek át, milyen érzés volt számára ez a kis szeánsz. Szeretné-e legközelebb megismételni: Esetleg szeretné-e máskor ő elmesélni neked, és ő simogatni téged? Ha egy konfliktus után mesélted el neki, kérdezd meg, sikerült-e megnyugodnia, vagy bántja-e még valami?

PUSZI ÉS ÖLELÉS