



JÓGAKALAND
DALOK



JÓGAKALAND DALOK

A Jógakalandos Dalok a gyerekeknek és a játékos lelkű felnőtteknek szólnak:)
Tele vannak Szeretettel, Gondoskodással,
Pozitív üzenetekkel, hogy ezzel is támogassuk:

- az önbizalom erősödését
- az érzelmek megélését és elfogadását
- a belső nyugalom megtalálását
- a kapcsolódást önmagunkhoz és egymáshoz
- és azt a felszabadult örömet, ami mozgás közben születik

Ezek a dalok nem csak hallgatni valók.
Érezni, énekelni, együtt nevetni és együtt lenni hívnak.
Mert a zene ott is megérint,
ahol a szavak néha elfogynak. 🧡

Hallgassátok mindent sok Szeretettel **ide kattintva!**

A dalokat írta és megzenésítette:

Kákonyi Alexandra-Sensi,
Jógakalandos Oktató

A decorative border of colorful, abstract, hand-drawn shapes surrounds the text. The shapes include various colors like teal, orange, blue, green, light blue, purple, pink, and yellow, and some have internal patterns or dots.

Dal a Mindfulnessről

Figyelted már az erdőben a csörgedező patakot?
Vagy hallgattad már sokáig,
ahogy kukorékolnak a kakasok?
Érezted már a fahéj különleges ízét a fahéjas csigában?
Tudtad azt, hogy megannyi csodálatos dolog létezik a világban?

REFRÉN:

Állj meg egy percre, és figyelj, ne gondolkodj!
Csak add át magad a pillanatnak,
engedd el most az összes aggodalmad!
Sokkal jobb úgy élni, ha tisztában vagy vele,
hogy a világ mennyi csodálatos dologgal van tele.
Légy figyelmes és láss csodát,
Érezd, ahogy a mindfulness az elmédet járja át.

3X REFRÉN:

Állj meg egy percre, és figyelj, ne gondolkodj!
Csak add át magad a pillanatnak,
engedd el most az összes aggodalmad!
Sokkal jobb úgy élni, ha tisztában vagy vele,
hogy a világ mennyi csodálatos dologgal van tele.
Légy figyelmes és láss csodát,
Érezd, ahogy a mindfulness az elmédet járja át.



Bátorság Dal

Megesik, hogy néha én is félek,
de elűzöm fejemből a rémképet.
Mert mélyen belül tudom jól,
hogy ki kell bújnom az ágy alól.

Lépek egyet, s erős leszek,
bármilyen akadályt legyőzhetek!
Szívem merész nem hátrálok,
bátor vagyok, ugye látjátok?

REFRÉN:

Ha jön egy nehéz feladat,
nem adom fel utamat!
Bátor vagyok és ügyes,
kitartó és türelmes!
Határozott, jó barát,
segítőkész, úgy biz'am!
Mozduljunk így együtt hát,
győzzük le az akadályt!

Ha hiszek magamban, nincs akadály
tudom, hogy ez az egyetlen szabály!
Szívem dobban, érzem, tudom,
a feladatot el nem bukcom!

Ha elesek is tovább megyek,
tudom jól, hogy bátor leszek!
Bármi is jön erős maradok,
akadályban el nem hasalok!



Bátorság Dal

Ha elesek is tovább megyek,
tudom jól, hogy bátor leszek!
Bármi is jön erős maradok,
akadályban el nem hasalok!

REFRÉN:

Ha jön egy nehéz feladat,
nem adom fel utamat!
Bátor vagyok és ügyes,
kitartó és türelmes!
Határozott, jó barát,
segítőkész, úgy biz'am!
Mozduljunk így együtt hát,
győzzük le az akadályt!

A decorative border of colorful, abstract, hand-drawn shapes surrounds the text. The shapes include various colors like teal, orange, blue, green, light blue, purple, pink, and yellow, and some contain internal patterns like dots, lines, or concentric shapes.

Dal a Figyelemről, Koncentrációról

Figyelj, figyelj összpontosíts,
most magadnak bizonyíts.
Hidd el, hogy menni fog,
és ne mondd, hogy nem bírod

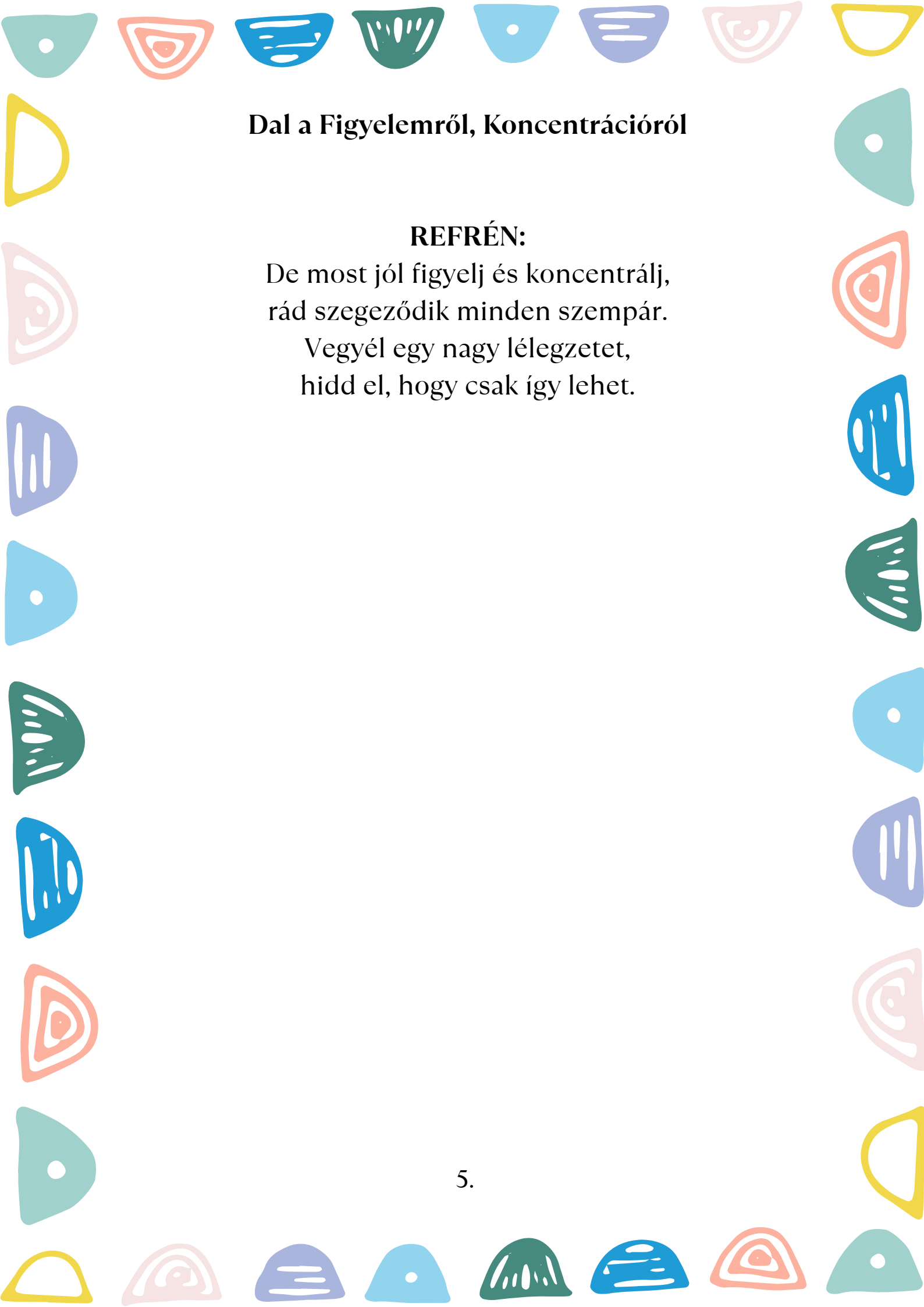
Nyújtózkodj az ég felé
mint a fa ága fölfelé.
Egyensúlyozz ügyesen,
a titka csak a türelem.

REFRÉN:

Hé, hahó, jól figyelj és koncentrálj,
rád szegeződik minden szempár.
Vegyél egy nagy lélegzetet, „Szívd be”
s éld át vele az érzelmeket. „Fújd ki”

Egy-kettő-három lélegezz,
csak egy ponttal szemezz!
Elmédet most csendesítsd,
nehogy egyensúlyod elveszítsd.

Mint a madár, mi repül az égen,
Haladj a célod felé te is így szépen.
Ne hagyd, hogy bármi megzavarjon
Mondd magadban : „Megcsinálom”



Dal a Figyelemről, Koncentrációról

REFRÉN:

De most jól figyelj és koncentrálj,
rád szegeződik minden szempár.

Vegyél egy nagy lélegzetet,
hidd el, hogy csak így lehet.



Dal az együttműködő közösségről

Az én csapatom, ha jógázik,
mosolyog, sosem vitázik.
Ha együtt vagyunk csak kacagunk,
a matracon boldogok vagyunk!

Hallgatunk, amíg más beszél,
mert biztos érdekeset mesél!
Közösen álmodunk nagyokat,
együtt írjuk a kalandokat!

Mindenben segítünk egymásnak,
példát mutatunk a világnak!
Ha épp nem sikerül valami,
tudjuk, hogy ki kell tartani!

A jógamatrac a szigetünk,
egymáséra nagyon figyelünk!
A varázserőnk a kedvesség,
nálunk senki sem ellenség!

Az oktatónk, ha mesél nekünk,
arra mindig nagyon figyelünk!
Ha kérdésünk van, azt feltesszük,
a választ rá együtt keressük!

A decorative border of colorful, abstract, hand-drawn shapes surrounds the text. The shapes include various colors like teal, orange, blue, green, light blue, purple, pink, and yellow, and some have internal patterns like dots, lines, or concentric shapes.

Dal az együttműködő közösségről

Elfogadjuk, hogy mások vagyunk,
ettől lehetünk mind önmagunk.

Ha néha lassabban haladunk,
megvár minket a kis csapatunk.

Rendben tartjuk a környezetünk,
így tiszta helyen pihenhetünk.
Van olyan is, hogy csendben vagyunk,
jól esik, ha néha hallgatunk.

Jó érzés, hogy van egy csapatom,
akikkel jóga-kalandozhatom!
Együtt szárnyal a képzelőnk,
a jógaórán önmagunk lehetünk!



Dal a Relaxációról

Becsukom a szemem, s csak lélegzem,
Ilyen nyugalmat még sohasem éreztem.
A világ is elcsendesül most velem,
tudom, ez a nyugalom jár nekem.

Lazítok, és elengedem a bút,
magam köré engedem a fénykoszorút.
Most csak én létezem és senki más,
ezért nem lehetek elég hálás.

REFRÉN:

Biztonság és nyugalom,
Jógaország oltalom.
Ellazult most mindenem,
testem, lelkem tisztelem.

Lágy szellő simogat,
mely ellazítja arcomat.
megszorítom mindenem,
aztán szép lassan elengedem.

Elképzelem ahogy ringat a tenger,
s a parton szalad sok boldog ember.
Vagy éppen egy réten szaladgálok,
most nem érzek nyugtalanságot.

A decorative border of colorful, abstract, hand-drawn shapes surrounds the text. The shapes include various colors like teal, orange, blue, green, light blue, purple, pink, and yellow, and some have internal patterns like dots, lines, or concentric shapes.

Dal a Relaxációról

REFRÉN:

Biztonság és nyugalom,
Jógaország oltalom.
Ellazult most mindenem,
testem, lelkem tisztelem.

A relaxálás néha kell nekem,
hogy minden rendben legyen velem.
Csak néhány perc, ami rólam szól,
és egy kicsit elzár a külvilág zajától.

Ellazultam, már ébredezek,
de a nyugalomra még emlékezek.
Kinyitom szemem, boldog vagyok,
relaxáltan folytatom a napot!



Dal a Szeretetről

Láthatatlan fonál a szeretet,
ami összeköti az embereket.

Van, akiket szorosán, és van, akiket lazán,
egy biztos, hogy egymást szabad szeretni igazán.

REFRÉN:

Nincs szebb érzés, mint szeretni,
merd hát te is kimondani!
Gyógyír ez mindenkinek,
gyereknek és felnőttnek!

Na de nem csak egymást, hanem Önmagunkat is,
hiszen annyi szerethető dolog van bennünk is
Lelkünk olyan, mint egy magocska,
ami szép szavakkal nő meg nagyobbra.

REFRÉN:

Nincs szebb érzés, mint szeretni,
merd hát te is kimondani!
Gyógyír ez mindenkinek,
gyereknek és felnőttnek!

A decorative border of colorful, abstract, hand-drawn shapes surrounds the text. The shapes include various colors like teal, orange, blue, green, light blue, purple, pink, and yellow, and some have internal patterns like dots, lines, or concentric circles.

Dal a Szeretetről

Láthatatlan fonál a szeretet,
ami összeköti az embereket.

Van, akiket szorosán, és van, akiket lazán,
egy biztos, hogy egymást szabad szeretni igazán.

REFRÉN:

Nincs szebb érzés, mint szeretni,
merd hát te is kimondani!
Gyógyír ez mindenkinek,
gyereknek és felnőttnek!

Na de nem csak egymást, hanem Önmagunkat is,
hiszen annyi szerethető dolog van bennünk is
Lelkünk olyan, mint egy magocska,
ami szép szavakkal nő meg nagyobbra.

REFRÉN:

Nincs szebb érzés, mint szeretni,
merd hát te is kimondani!
Gyógyír ez mindenkinek,
gyereknek és felnőttnek!

Okos, szép, ügyes, bátor,
dicsérd meg magad, ha kell, akár százszor!
Szeresd magad, mert az az alapja,
hogy te is emelhess másokat a magasba!

A decorative border of colorful, abstract, hand-drawn shapes surrounds the text. The shapes include various colors like teal, orange, blue, green, light blue, purple, pink, and yellow, and some contain internal patterns like dots, lines, or concentric shapes.

Jógaország Vidámság

Képzeld el egy világot,
hol szívedet kitárod!
Ott nincs se bú, se bánat,
hol szeretettel várnak!

Tested, lelked összhangban,
ahol hihetsz magadban!
Kedvedre szaladgálhatsz,
a réten szunyókálhatsz!

REFRÉN:

Jógaország, vidámság,
ez vár rád itt pajtás!
Üljünk le a matracra,
kezdődjön most a jóga!
Námászté barátom, rossz kedvünk elszálljon!

A nap sugarát érzed,
átjár az arany fényed!
Orrodon át lélegezz,
ha erő kell, így szerezz!

A mozdulatok által
hullámszol kézzel-lábbal!
A feszültség távozik,
csak számolj el háromig!



Jógaország Vidámság

REFRÉN:

Jógaország, vidámság,
ez vár rád itt pajtás!
Üljünk le a matracra,
kezdődjön most a jóga!
Námászté barátom, rossz kedvünk elszálljon!

Itt senki sem siettet,
meditálhatsz, pihenhetsz!
Jógakaland erdeje,
csupa kaland és mese!

Vár téged ez a világ,
ismerd meg és láss csodát,
mert:

REFRÉN:

Jógaország, vidámság,
ez vár rád itt pajtás!
Üljünk le a matracra,
kezdődjön most a jóga!
Námászté barátom, rossz kedvünk elszálljon!