

## 1. Ders

Nefesle başlıyoruz: burundan kocaman al ağızdan ver (Okyanus nefesi)

- Eller havada 3 nefes
- Eller kaburga kemikleri altında 3 nefes (ne hissettin?)
- Eller kulaklar üstünde (ne duydun?)

Yoga sizce nedir?

- Evet nefes çalışması yaptık. Yogada nefesi hissederiz duyarız. Başka?
- Yoga birlik, bütünlüktür. Nefesi ile hareketin, zihin ile bedenin
- Dayanıklılık, esneklik, denge, rahatlama; sağlıklı olma. Oyun

Bedenimizin duruşu modumuzu ve dış dünyayla ilişkimizi etkiliyor.

- Dirseklerinden kollarını bük, Ellerini sımsıkı yumruk yap. Ne hissediyorsun.
- İyice kamburunu çıkart başını öne eğ, öyle biraz kal kal. Şimdi Ne hissediyorsun?
- Omurgan dik, omuzlar geride göğsünün açık başın dik ayakta dur. Şimdi Ne hissediyorsun?
- Bu 3 pozisyon arasında hislerin açısından bir fark var mı?
- Süper kahraman pozunu: herhangi bir Süper kahramanı seç ve onun gibi dur ve gülümse. Ne hissediyorsun?

Yoga pozları

- Kaya (Çocuk, okyanus nefesi, ne zaman dinlenmek istersen gel)
- Masa (güçlü masa, el diz hizaları, eller yıldız gibi açık) 3 tekrar
- Kedi-inek
- Aşağı bakan köpek (bisiklet), öne gel (dirsekleri tut sallan)
- Dağ duruşu (her koşulda sağlam durur, "nefes alıyorum dağ gibiyim, veriyorum güçlü")
- Savaşçı 1 (kare kalça farlar önde, her yöne 1er nefes, arada dağ duruşu)
- Savaşçı 2 (hizalanma, öndeki dizi öne geriye götürüp merkezi bulma, 1er nefes)
- Ağaç (ayaklar kökler, bacaklar gövde, baş-kollar dallar)
- Kurbağa (malasana), kelebek (ayak baş parmakları tut, kelebek döngüsü? Tırtıl, koza, kelebek. Koza ol)
- Pozların isimlerinde ne dikkatinizi çekti? (doğa varlıkları, bitkiler, hayvanlar)
- Otur ayakları öne uzat, bilekleri esnet öne arkaya yanlara, sonra öne eğil, 3 nefes

Partner yoga – ikili ağaç

- Yan yana dur, dıştaki bacağı bük, içerideki ellerin avuç içi birbirine değsin, yukarı. Dışarıdaki kolları yukarı, 3 nefes, dağ pozunu. Sonra yer değiştir diğer taraf. Partnere teşekkür et
- Dağ duruşu, yukarı uza aşağı eğil, aşağı bakan köpek, masa, kaya

Çalkala oyunu:

- Ayak tabanlarında uhu var, onlarla yere yapış
- Ayaklar sabitken dizleri hareket ettirebilir misin?
- Yüksek sesle büyük hareketler / Alçak sesle küçük hareketler
- Hızlı vuruşla nasıl hareket edeceğiz? hızlı / Yavaş vuruşla? yavaş
- Vuruş bitince duruyoruz. Nefesini hisset, bedende neler hissediyorsun?

Beden Yönlendirme: Çocukları ikiye eşleştir. Biri hiç konuşmadan diğerinin vücudunun bir yerinden (parmağı, burnu, kulağı, çenesi..) tutuyormuş gibi yaparak (ama dokunmadan) tutarak onu odanın içinde değişik yerlere yönlendiriyor. Aşağı yukarı da dahil çömelmeye çalışabilirler. Hiç konuşma yok sadece elin yönlendirilmesi ile kişi hareket ettiriliyor.

#### Gevşeme

- Balon nefesi: Kocaman derin nefes. Eller karında nefes alırken şişir verirken söndür. 3 nefes
- Eller iki yanda. Sakin, sessiz, sabit durabilir misin? 5 dk beden tarama. (özel yıldız)
- Sonra tekrar eller karında. Balon nefesi. Parmakları oynat.. Bağdaş otur, okyanus nefes

#### Özel yıldız:

- Herkesin kendi özel yıldızı, her zaman yanınızda olan bir yıldız var. Özel yıldızınız yemek yerken, uyurken, oynarken ve eğlenirken sürekli yanınızda kalır.
- Yıldızın nasıl görünüyor? Olmasını istediğin gibi olabilir. Herhangi bir şekilde, boyutta, renkte olabilir.
- Şimdi yıldızının şu anda gökyüzünde olduğunu ve ışığıyla vücudunu ısıttığını hayal et. Cildindeki sıcaklığını hisset. Başınızın üstünde, alnınızda, kulaklarınızda, yanaklarınızda, burnunuzda, tüm yüzünüzde, çenenizde, hatta boynunuzdaki sıcaklığı hissedin. Şimdi yavaşça ışık hissini omuzlarınızın üzerine düşmesini sağlayın ve göğsünüzü, vücudunuzu, kollarınızı, ellerinizi ve parmaklarınızı da kapsayacak şekilde genişletin. Şimdi sıcaklık, üst bacaklarınızı, dizlerinizi, bacaklarınızı, ayaklarınızı ve ayak parmaklarınızı ısıtarak, orta ve alt bedeninize doğru hareket ediyor.
- Şimdi, son bir kez, yıldızını gör ve sıcaklığının bütün bedenini yumuşacık battaniyeler gibi kapladığını hayal et. Tüm vücudunuzu rahatlatıyor, böylece dinlenebilirsiniz

## 2. Ders

Sıcak çikolata egzersizi: Hayali bir sıcak çikolatayı elinde tutuyorsun. Onu üfleyerek içiyorsun. Uzun sakın derin nefes al, nefesini üfleyerek uzun nazıkçe ve yavaşça ver. Nefes alırken sevdiğini içeceğin kokusunu çek, verirken soğut

Beden Yönlendirme: Çocukları ikiye eşleştir. Biri hiç konuşmadan diğerinin vücudunun bir yerinden (parmağı, burnu, kulağı, çenesi... ) tutuyormuş gibi yaparak (ama dokunmadan) tutarak onu odanın içinde değişik yerlere yönlendiriyor. Aşağı yukarı da dahil çömelmeye çalışabilirler. Hiç konuşma yok sadece elin yönlendirilmesi ile kişi hareket ettiriliyor.

### Yoga pozları

- Kaya, Kedi-inek, aşağı bakan köpek (bisiklet), sopa
- Dağ duruşu
- Savaşçı 1-2-3 – özellikleri; önemli konular hakkında kimseyi incitmeden savaşmak. Sabırlı, güçlü, cesur, şefkatli...
- Her üç savaşçı ve dağ duruşu örüntüsü. Her bir pozda bir özelliği söylesinler.
- Savaşçı 3 yapmakta güçlük çekiyorsan yaptığını imgele ve mantrayı tekrarla.
- Kurbağa (kurbağa gibi zıpla), kelebek (kanatlarını-dizler çırp)

### Partner yoga

- İkili ağaç 3 nefes, dağ pozu. Sonra yer değiştir diğer taraf.
- Tahterevallili (bacakları v yapıp karşılıklı otur, öne eğil, eğilirken nefes ver)
- Dağ duruşu, yukarı uza aşağı eğil, aşağı bakan köpek, masa, kaya

### Kutunun içinde ne var?

- Bir kutunun içine (boş bir corn flakes kutusu) eğlenceli bir şey koy. Herhangi bir şey; mini oyuncaklar, lego, bakliyat, jelibon..
- Çocuklar daire otursun ve ortaya kutuyu koy ve içindekileri tahmin etmelerini iste.
- Herkes sırayla 1 tahminde bulunsun.
- Sıra tamamlanınca, kutunun içinde ne olduğunu bilmemenin nasıl hissettirdiğini sor. Bedenlerindeki duyular neler? Karnında kelebekler mi uçtu?
- Hayatlarında da birşeyler yaşanırken neler olduğunu bilemedikleri durumlar yaşadılar mı? O nasıl birşeydi?
- Gerçekten çok meraklı olmak ve keşfetmeye aşırı istekli olmak nasıl bir duygu?
- Bundan sora ne olacağını bilmemek nasıl bir duygu? Rahat/rahatsız mı hissettin?
- Sakince otur, 2-3 nefes al
- Şimdi kutuyu açabilirsin!

## Gevşeme

- Balon nefesi: Kocaman derin nefes. Eller karında nefes alırken şişir verirken söndür. 3 nefes
- Eller iki yanda. Sakin, sessiz, sabit durabilir misin? 5 dk. beden tarama:
  - Oturarak veya yatarak yapılabilir. Nefesine odaklan.
  - Daha sonra ayaklarına git. Üstü, altı, parmaklar. Ne hissediyorsun? Neler söylüyor sana ayakların? Çok mu yorgunlar? Fazla çalışmaktan veya futbol oynamaktan yorulmuşlar mı? Ayaklarına yaptıkları iş için teşekkür et.
  - Daha sonra dizlerine, bacaklarına gel. Kaslarını cildini kemiklerini hissedebiliyor musun? Söylediği bir şey var mı bacaklarının? Yorgun veya mutlu? Teşekkür et onlara.
  - Beline ve göbeğine gel. Buralar çok şey söyleyebilir. Aç stresli vb.. Nefesinle karnını şişirip karnın şişip inişine bak. Ona da Teşekkür et.
  - Göğüs bölgene gel. Kalp atışlarına bak. Aynı soruları sor, sana vermek istediği mesajlar neler?
  - Eller ve kolların. Gergin veya gevşek? Kaldırdığı taşıdığı yaptığı her şey için teşekkür et.
  - Omuzlar boyun sırt. Neler söylüyor fiziksel veya duygusal olarak?. Uykulu stresli yorgun neşeli? Görmeni koklamanın duymanı.. Sağladığı için teşekkür et.
  - Beyinin neler söylüyor? Düşüncelerini fark et, neler düşünüyorsun?
  - Sonra yine başından ayaklarına hızlıca Tara. Duyumlar hisler neler?
  - Bedenine tekrar teşekkür et. Etkinlik neler hissettirdi? Teşekkür etmek nasıl bir duygu? Hangi duygu düşünceler çıktı? Bedenin Ne söyledi sana ne istedi senden?

### 3. Ders

#### Alan temizleme

- Rahat ve dik otur. Gözlerini kapat ya da önünde bir noktaya odaklan.
- Nefesini fark et. Oturduğun yerde temasını ayaklarının yerle temasını..
- Dikkatini Kendini rahat güvenli ve mutlu hissettiği bir yere getir. Tatilde gitmek istediğin veya hayali bir yer olabilir; belki doğa içinde veya deniz kenarında.
- Bu imge her nefes alışında daha da berraklaşsın, Netleşsin. Sesleri, kokuları, buradaki Diğer detayları da imgeleyebilirsin.
- Bu mekan nasıl hissettiriyor sana? Güvenli, rahat ve mutlu?
- Buradayken de çeşitli düşüncelere daldığını fark edebilirsin. Geçmiş ve gelecekle veya tamamen başkaları ile ilgili düşünceler. Bunları fark edip tekrar bu mekana geri dön.
- Buraya gelmeden önce günün koşturmacaları, geçen günlerde olanlar ya da önümüzdeki günlerde yapacaklarına dair pek çok şey akına gelebilir. Her düşünceye daldığında bunları alıp yanına koy. Bu düşünceleri bir kenara koyarak imgelediğin Bu harika mekanı temizleyebilirsin.
- Bu süre bir süre daha nefesine ve bu mekandaki varlığına odaklan. Bırak bedenini o ruh hali içinde gevşesin. Zihni rahatlasın.
- Birazdan zili çalacağım. Zilin sesi yok olduğunda ve Hazır olduğunda gözlerini yavaşça açabilirsin.

Vınlama nefesi (vınlayan arı): Sakinleşmek için. Ağzın kapalı vınlamaya başla. Ellerinle kulaklarını kapa. Rahatsan gözleri kapa. Boğazınla değişik vınlama tonları çıkarabilirsin. Sesi yükseltip alçaltmayı dene.

- Yogada neden nefese odaklanıyoruz?
- Göğüs kafesine kısa ve hızlı nefesler al... Nasıl hissediyorsun? Beden-zihin? Gerçekte böyle hissettiğin zamanlar oldu mu? Şimdi de karın bölgeye yavaş ve uzun nefesler (balon nefesi). Bunun hisleri? Arada fark var mı? Hangisi daha sakın, sağlıklı düşünmeni sağlıyor?
- Bazen hayatta bizi zorlayan durumlar yaşarız. Yoga ve nefes, sakınleşmemize yardımcı olur.

#### Yoga pozları

- Kedi-inek, çapraz kol-bacak denge, aşağı bakan köpek (bisiklet)
- Güneşe selam (nefese dikkat)
- Savaşçı 2 – mutlu (ters) savaşçı 2, savaşçı 3 (denge poz, bakışları sabitle, kollar öne/geriye, arka bacağı yere paralel yapmayı dene) (mantralar: güçlü, cesur, şefkatli)
- Alçak ve yüksek hamle (dağ duruşundan geç; pozdayken kolları yukarıda/önde birleştir)
- Kaya (okyanus nefesi)
- Sopada bacakları kendine çek (battaniyeli – 5 kez)

#### Partner yoga

- Savaşçı 3
- Tahterevalli (bacakları v yapıp karşılıklı otur, öne eğil, eğilirken nefes ver, nefesler eşit)

## Enerjiyi büyütme meditasyonu

- Bağıdaş otur, gözleri kapat, dikkati toplamak için birkaç nefes al.
- Elleri hızla birbirine sürtmeye başla, ellerin iyice ısınsın. Sonra yavaşça dur, avuçların birbirine baksın. Tüm dikkatin ellerinde. Çalışmayı olabildiğince yavaş yap.
- Ellerin arasında minik ama çok güçlü ve parlak bir enerji topu olduğunu hayal et. Kocaman uzun nefes alırken ellerini yavaşça birbirinden uzaklaştır, o sırada enerji topu büyüsün.
- Yavaşça nefes verirken ellerini eski konuma getir, top küçülsün.
- Bu şekilde birkaç kez nefes al ver, ellerinin arasındaki topu hisset.
- Ne hissettiniz? Beden-zihin? Hissetmediysen sorun yok, zamanla pratikle olur.

## Yürü, dur, kıpırda, otur: konsantrasyon oyunu

- Oyun 4 tur oynanıyor. İlk turda yürü, dur, kıpırda, otur dediğinde gençler dediğini yapıyor (sırayı değiştir, birkaç kez üst üste aynı kelimeyi söyle..)
- 2. turda; yürü'de dur, dur'da yürü, kıpırda'da kıpırda, otur'da oturacaklar.
- 3. turda; yürü'de dur, dur'da yürü, kıpırda'da otur, otur'da kıpırdayacaklar.
- 4. turda; yürü'de dur, dur'da yürü, kıpırda'da otur, otur'da kıpırdayacaklar. Ayrıca alkışla dediğinde zıplayacak, zıpla dediğinde 1 kez alkışlayacaklar.
- Her bir tura başlarken gençlere yapacaklarını tekrarlat. Tur bitiminde "don" diyebilirsin, zil çalabilirsin.
- Egzersiz bitiminde: "dur dediğimde zihnin dur derken yürümeye çalışan oldu mu? Olan elini kaldırsın." "eğlenceli miydi?" "Zorlayıcı mıydı?". "Zihnimiz ve bedenimiz için hem eğlenceli hem zorlayıcı şeyler yapmak çok iyi."

## Gevşeme

- Balon nefesi: Kocaman derin nefes. Eller karında nefes alırken şişir verirken söndür. 3 nefes. Nefesin yavaşlamaya, sakinleşmeye etkilerini gözlemler
- Eller iki yanda. Sakin, sessiz, sabit durabilir misin? 5 dk. beden tarama:
  - Oturarak veya yatarak yapılabilir. Nefesine odaklan.
  - Daha sonra ayaklarına git. Ne hissediyorsun?
  - Daha sonra dizlerine, bacaklarına gel. Kaslarını cildini kemiklerini hissedebiliyor musun? Teşekkür et onlara.
  - Beline ve göbeğine gel. Nefesle karnını şişirip karnın şişip inişine bak. Ona da Teşekkür et.
  - Göğüs bölgeneye gel. Kalp atışlarına bak. Eller ve kolların. Omuzlar boyun sırt.
  - Baş bölgeneye, Beyinin neler söylüyor?
  - Sonra yine başından ayaklarına hızlıca Tara. Duyumlar hisler neler?
  - Bedenine tekrar teşekkür et.
  - Etkinlik neler hissettirdi? Teşekkür etmek nasıl bir duygu? Bedenin Ne söyledi sana ne istedi senden?

#### 4. Ders

Ayı nefesi: Kendini güçlü kocaman ayı gibi hayal et, yorulmuş ya da çok öfkelenmişsin, sakinleşmek için nefes alıyorsun. Nefes al 4 birim, tut 2 birim, nefes ver 4 birim, tut 2 birim. Parmaklarınla sayabilirsin

Silkelenme:

- Ayağa kalk. Her bir ayaktan başlayarak, bacak, kol ve el silkele. Her bir uzuvda 8'e kadar say
- Tüm vücudu silkeledikten sonra bir uzvu eksilterek devam et.
- Nasıl hissediyorsun?

Yoga pozları

Partnerli: Otur, burgu (çapraz kolları arkadan tut-sağ arka sol önden, nefes al uza ver burgu), çanağı karıştır (daireler yap)

- Dağ, zıplayarak yıldız'a geç (pervane gibi sağa sola kolları salla, yavaş-hızlı-yavaş; bir yönde nefes al diğerinde ver, sonra tersi)
- Güneşe selam (nefese dikkat)
- Alçak ve yüksek hamle, sandalye (kolları kaktüs aç kapa)
- Kartal, Dansçı 1-2 ( topuk kalçada nefes alırken diğer kolu kaldır 3 nefes)
- Kaya (okyanus nefesi)
- Kayık, köprü

Ayak yogası

- Teker teker yapacaklar. Kasenin içindeki bilyeleri diğer tabağa taşı. Önce sağ sonra sol ayakla
- Kaç seferde bilyeleri taşıyabildiler?

Dağ meditasyonu

- Dikkatini nefese yönelt. Her nefeste gevşe, sessiz ve hareketsiz kal.
- Bir dağın yamacında olduğunu imgele. Daha önce gördüğün bir yer de olabilir hayali de. Dağın detaylarını gör. Rengi, şekli.. Ne kadar yüksek, görkemli, sağlam, dingin olduğunu fark et.
- Şimdi dağ olduğunu hayal et. Bacakların ayaklarının yerle, Dünya ile son derece güçlü temasta. Gövden dağın Zirvesi Tepesi gibi gökyüzüne yükseliyor. Başın omuzların güçlü, sağlam. Dağ gibi etrafta Olan biteni izliyorsun.
- Bazen Tepesi sisli, bulutlar içinde, görünmüyor ama dağ sağlam hareketsiz. Bazen Güneşli fırtınalı yağmurlu karlı ve bunun gibi daha güçlü kendinden emin hareketsiz hala orada duruyor. Mevsimler değişiyor renkler değişiyor. Eteğinde akan nehir kuruyor coşuyor. Dağın yüzeyi değişiyor ama temeli sağlam, Aynı duruyor, sakin oturuyor.
- Dışarına ne olursa olsun, iyi veya kötü hava durumu, gücüne, sağlamlığına güveniyorsun ve geçeceğini biliyorsun.
- Dışarıdaki değişimlerle sen de değişmiyorsun, onları izliyorsun. Geçip gitmesine izin veriyorsun. Olaylar yaşıyorsun; duygular, düşünceler gelip geçiyor ve sen izliyorsun.
- Neler hissettin? Değişimlere izleyici olmak nasıl bir duygu?

## Gevşeme (duvarda)

- Balon nefesi: Kocaman derin nefes. Eller karında nefes alırken şişir verirken söndür. 3 nefes. Nefesin yavaşlamaya, sakinleşmeye etkilerini gözlemler
- Kalça yerde, bacaklar duvarda. Eller iki yanda. Sakin, sessiz, sabit durabilir misin? (müzikle) (opsiyonel lavantayla masaj)
- Pozdan çıkarken dizler karna, yana devril