

YOGAYI SEVİYORUM

- Aşağıdaki şekli kes ve yapıştırılacak yerlerden yapıştır. Elde edeceğin yoga zarıyla oynamaya başlayabilirsin!
- Oyun en az iki kişiliktir.
- Oyuncular sırayla zarları atarlar. Denk gelen yoga hareketinin yönergesini uygularlar.
- Oyuncular bu oyunla birlikte hem basit yoga hareketleri yapacak hem de sorular aracılığıyla aralarındaki iletişimi güçlendirecekler.



Ağaç: Haydi ellerini başının üzerinde birleştir, bir ayağını kaldır. Bakalım konsantrasyonunu sağlayıp dengede ne kadar süre durabileceksin. Gün içinde konsantrasyonunu kaybettiğin anlar oluyor mu? Konsantrasyonunu geri kazanmak için neler yapıyorsun?

Yıldız: Sirtüstü uzan, kollarını ve bacaklarını kocaman aç! Bir yıldız olduğunu hayal et. Etrafında neler var?

Kelebek: Bir kelebek olduğunu hayal et, ağaçların dalları arasında uçtuğunu hayal et. Nasıl hissediyorsun? Birkaç kelimeyle anlatabilir misin?

Aslan: İstemediğimiz bir şeyler olduğunda bazen bir aslan gibi kükremek isteriz. Senin de böyle hissettiğin anlar oluyor mu? Böyle anlarda neler yapıyorsun?

Dağ: Bazen günler çok hızlı geçer... Kendine odaklan. En az 30 saniye boyunca gözlerini kapat. Ne görüyorsun?

Kuş/Uçak: Sen de bazen bulunduğun ortamdan kuş gibi kanatlanıp gitmek istiyor musun? Ya da bir uçak gibi gökyüzünde dolaşmak istiyor musun? Gün içinde bir şeyleri beklerken veya sıkıldığında neler yapıyorsun?



Yapıştır

Ağaç



Yapıştır

Yapıştır

Dağ



Yapıştır

Yapıştır

Kelebek



Yıldız



Aslan



Kuş/Uçak



Yapıştır

Yapıştır