

# JOGRA

## INSTRUKCJA

### Bezpieczeństwo

Należy zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo. Poniżej kilka uwag, których przestrzeganie powinno wykluczyć możliwość doznania urazu, a przynajmniej znacznie je ograniczyć.

1. Przed przystąpieniem zabawy należy odpowiednio przygotować przestrzeń. Meble i inne przedmioty powinny znajdować się w odpowiedniej odległości, tak by nie stwarzały zagrożenia dla bawiących się.
2. Należy ćwiczyć w obecności osoby dorosłej.
3. Należy ćwiczyć bosą, w wygodnym stroju, niekrępującym ruchów.
4. Ćwiczenia należy wykonywać na macie albo innej powierzchni, która eliminuje ryzyko poślizgnięcia się.
5. Ćwiczenia należy wykonywać na miarę swoich możliwości. Niektóre pozycje mogą być zbyt trudne do wykonania albo nie dostosowane do zakresu ruchu gracza/y. Przed rozgrywką można odłożyć karty z takimi trudniejszymi pozycjami albo w momencie wylosowania takiej karty odłożyć ją na bok i wylosować kolejną.
6. Należy wyjść z pozycji od razu, jeśli poczuje się ból, dyskomfort czy nadmierne rozciąganie.
7. Zalecane jest aby ostatni obfity posiłek został zjedzony 2-3 godziny przed rozpoczęciem zabawy.

## Zabawa

Jogra to wspaniałe narzędzie do rozpoczęcia przygody z jogą. Można ją wykorzystywać zarówno podczas zabawy samodzielnej, z rówieśnikami, czy z rodzicami, jak i w trakcie zajęć terapeutycznych lub lekcyjnych.

Zasadniczą kwestią przy tworzeniu jogry było opracowanie takiego zestawu by w jak najmniejszym stopniu ograniczyć czy narzucić jakieś rozwiązania graczom. Jogra dostarcza ciekawych narzędzi nie tylko by zachęcić do aktywności ale również by pobudzić kreatywność.

Poniżej kilka przykładów na zabawę, jednak ogromnie zachęcam do tworzenia własnych rozwiązań i zasad.

Podczas zabawy samodzielnej można np.:

- losować kartę z pozycją do wykonania
- ułożyć z kart bardziej lub mniej złożoną sekwencję do realizacji
- podzielić karty na stosy z danym bohaterem, każdy stos ułożyć rewersem do góry i oznaczyć go znacznikiem, wyrzucić kostką, wylosować kartę ze stosu odpowiadającego wylosowanemu zwierzęciu i zrealizować wylosowaną pozycję

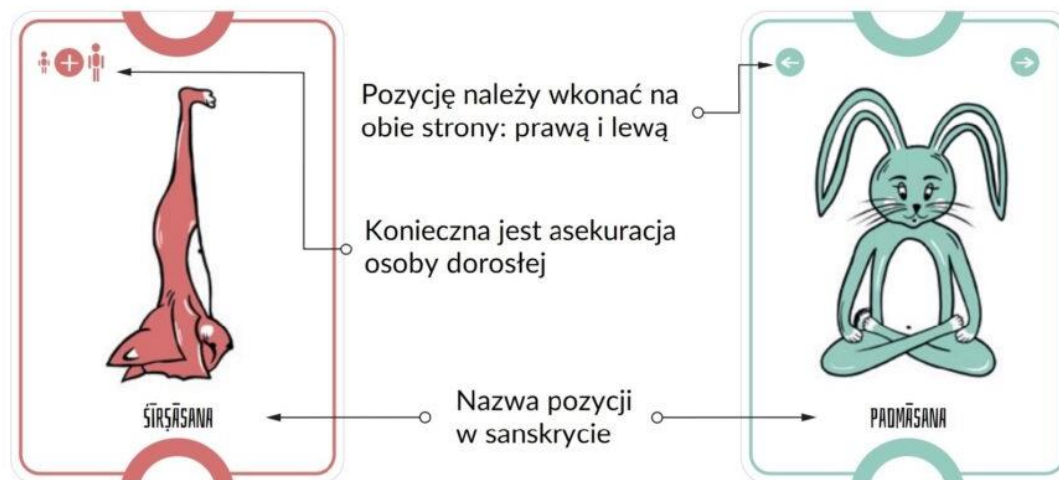
Podczas zabawy w grupie można np.:

- losować kartę z pozycją do wykonania dla innej osoby
- schować kartę pod matę, odkrywać kartę na umówiony znak i wykonać pozycję
- losować jedną kartę (nie pokazując jej innym), wykonać pozycję, a pozostałe osoby mają za zadanie zgadnąć, jaka pozycja została wykonana
- wykonać płynną sekwencję pozycji, a po wykonaniu rozdać pomieszane karty, które budowały sekwencje; zadaniem jest ułożenie kart w kolejności według realizowanej sekwencji
- rzucać kostką za kogoś i losować dla niego pozycję do wykonania
- ułożyć z kart bardziej lub mniej złożoną sekwencję do realizacji

## Karty podstawowe – pozycje i sekwencje

Podstawowym elementem jogi są karty przedstawiających leśne zwierzęta w pozycjach jogi. Karty zostały podzielone na 11 grup. Ćwiczenia z danej grupy pozycji są oznaczone określonym kolorem i prezentowane przez to samo zwierzę. Pozycje jogi (asany) są zapisane sanskrytem. Na karcie może dodatkowo znajdować się znacznik:

- strzałki – pozycja jest asymetryczna i należy ją wykonać na obie strony: prawą i lewą
- małej i dużej postaci – konieczna jest asekuracja osoby dorosłej



Wszystkie pozycje z kart, z uwzględnieniem podziału na grupę i przedstawiającego ją bohatera - [www.warsztatjoga.pl/jogra-pozycje](http://www.warsztatjoga.pl/jogra-pozycje).  
Przykładowe propozycje układów, zbudowanych przy wykorzystaniu kart - [www.warsztatjoga.pl/jogra-sekwencje](http://www.warsztatjoga.pl/jogra-sekwencje).

## Kości

Na każdej ścianie kości jest inny obrazek. Po wyrzuceniu:

- wizerunku zwierzęcia – należy wylosować z danej grupy pozycji kartę lub samodzielnie zaproponować jakąś pozycję z danej grupy
- wizerunku lisa – należy wykonać którąś z sekwencji dynamicznych prezentowanych na plakacie
- znaku zapytania – należy wylosować kartę z dowolnej grupy pozycji lub samodzielnie zaproponować pozycję jogi i ją wykonać



## Znaczniki

Znaczniki mają dwa zastosowania:

- oznaczają stos kart z daną grupą pozycji, gdyż rewers każdej karty jest taki sam
- jeżeli rozgrywka odbywa się przy użyciu planszy wcielają się w rolę poruszających się zwierząt



## Instrukcja / plakat – sekwencje dynamiczne

Po wyrzuceniu wizerunku lisa na kości należy wykonać którąś z sekwencji dynamicznych przetowanych przez lisa na plakacie:

- powitanie słońca – surya namaskar (znajduje się na awersie instrukcji w wersji polskiej)
- powitanie księżyca – candra namaskar (znajduje się na awersie instrukcji w wersji angielskiej)

WARSZTAT



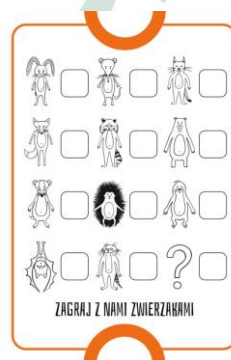
## Rywalizacja - karty dodatkowe

Za sprawą kart dodatkowych możliwa jest rywalizacja. Przed rozpoczęciem rozgrywki należy ustalić jaki zestaw pozycji wygrywa (np. 1 lis, 1 wydra, 1 jeź oraz 1 nietoperz, czyli do zrealizowania jest 1 sekwencja dynamiczna, 1 pozycja balansowa, 1 pozycja w podporze oraz 1 pozycja odwrócona albo dowolny inny zestaw) albo przyjąć, że wygrywa osoba która jako pierwsza wykona, co najmniej jedną pozycję z danej grupy.

Dobrze w tym przypadku zastosować własny rodzaj znacznika, np.: drobne kamyczki, szkiełka etc. by po zrealizowaniu pozycji położyć znacznik przy danym zwierzęciu reprezentującym daną grupę pozycji. Rzut kostką rozpoczyna kolejna osoba.

Dana rozgrywka kończy się w momencie kiedy któryś z graczy jako pierwszy zbierze znaczniki przy ustalonym wcześniej zestawie pozycji. Oczywiście należy realizować również wszystkie te pozycje, które zostały wylosowane, natomiast nie należą do ustalonego jako wygranego zestawu pozycji.

Można przyjąć rzut jedną lub dwoma kośćmi.



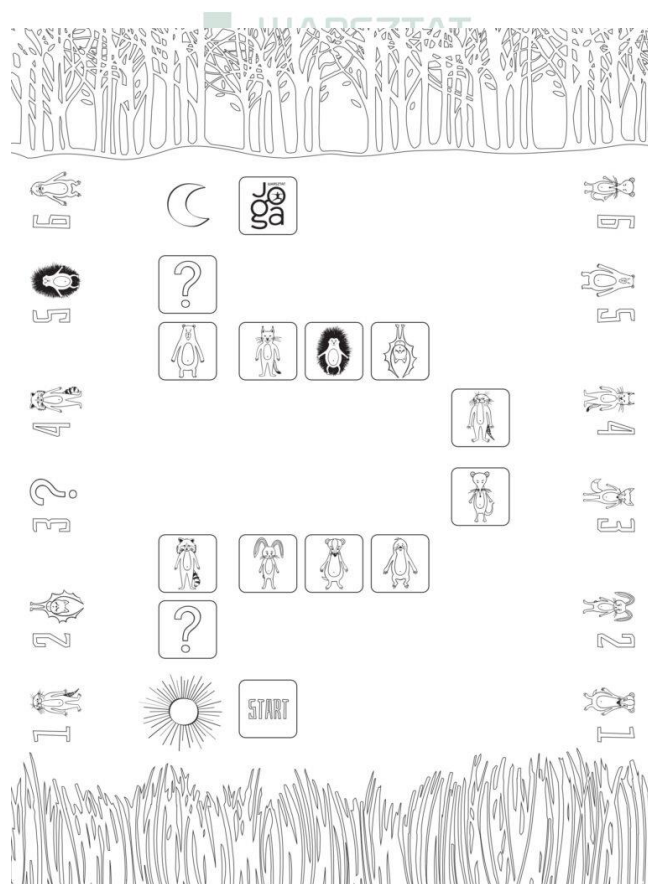
Do zestawu jest dołączone 4 karty dodatkowe. W przypadku większej liczby graczy można pobrać i wydrukować dodatkowe karty.



## Współpraca – plansza

Można kształtować umiejętność współpracy korzystając z planszy. Poruszające się zwierzęta to znaczniki, a jako kości wykorzystujemy, te z gry.

Plansza została przygotowana w wersji jednokolorowej by można ją było samodzielnie pokolorować.





Należy ułożyć znaczniki zwierząt w miejscu, gdzie znajduje się trawa, a karty podstawowe pogrupować na stosy z danym bohaterem. Każdy stos ułożyć rewersem do góry i umieścić w odpowiednim miejscu na zewnątrz planszy. Przy numerze „3” nie ma stosu kart. Dla numeru „3” zarezerwowany jest znak zapytania i lis.

Celem jest współpraca i doprowadzenie wszystkich zwierząt, przebywających na trawie, przed nocą, w bezpieczne miejsce – do lasu. Można skrócić czas trwania rozgrywki i samodzielnie wybrać jedno lub kilka zwierząt, które należy doprowadzić do lasu.

Zaczyna gracz, który jako ostatni był w lesie.

Gracz rzuca jedną, dowolną, kością. Wynik oznacza bohatera, który się porusza. Gracz umieszcza znacznik odpowiedniego zwierzęcia na polu „Start”. W przypadku, gdy zwierzę jest już w drodze, po prostu rusza z tego miejsca na którym się znajduje.

W przypadku wyrzucenia lisa, znaku zapytania lub zwierzęcia, które znajduje się już w lesie, należy rzucić kością kolejny raz.

Gracz rzuca drugą kością. Wynik oznacza, o ile pól porusza się zwierzę. Na planszy przy zwierzęciu jest cyfra oznaczająca liczbę pól do przejścia.

Po wrzuceniu:

- wydry czy borsuka – należy ruszyć 1 pole do przodu
- nietoperza czy zająca – należy ruszyć 2 pola do przodu
- znaku zapytania czy lisa – należy ruszyć 3 pola do przodu
- szopa czy rysia – należy ruszyć 4 pola do przodu
- jeża czy misia – należy ruszyć 5 pól do przodu
- kreta czy ryjówki – należy ruszyć 6 pól do przodu

W przypadku, gdy gracz stanie na znaku zapytania powinien wykonać dowolną pozycję jogi. Może ją wylosować z dowolnego stosu albo zaproponować samodzielnie.

W przypadku, gdy gracz stanie na polu ze słońcem lub księżycem powinien wykonać sekwencje dynamiczną – powitanie słońca lub powitanie księżyca. Obydwie sekwencje prezentowane są przez lisa na plakacie.

Kolejny gracz rzuca kością. Gra kończy się w momencie, kiedy wszystkie zwierzęta zostaną doprowadzone do lasu.

Można wprowadzić dodatkowe zasady np.:

- w przypadku, gdy gracz stanie na polu ze słońcem lub księżycem wszyscy gracze powinni wykonać odpowiednią sekwencję dynamiczną,
- zwierzę może się nie namęczyć i szybciej znaleźć się w lesie jeżeli uda mu się „wskoczyć” na inne zwierzę, które akurat podróżuje,
- w przypadku, gdy zwierzę stanie na polu gdzie jest już inne zwierzę, wszyscy gracze powinni wykonać wylosowaną pozycję.

### Dodatkowe uwagi

Podczas wykonywania ćwiczeń ważny jest spokojny i głęboki oddech. Prawidłowy oddech wpływa na dotlenienie krwi i mózgu, co poprawia aktywność fizyczną i umysłową.

Każda pozycja składa się z 4 kroków:

1. zajęcie pozycji wyjściowej,
2. ułożenie ciała we właściwej pozycji,
3. utrzymanie pozycji,
4. powrót do pozycji wyjściowej.

Dorośli, którzy praktykują z dziećmi, powinni pamiętać, że zestaw ma służyć zabawie, a nie odtworzeniu pozycji w określony sposób.

Dzieci w wieku 7-12 lat są systematyczne i samodzielne. Potrafią dość długi i efektywnie koncentrować się na danej aktywności. Dzieci w wieku 3-6 lat szczególnie męczą monotony i dłużej trwający ruch.

Dzięki praktyce dzieci spontanicznie powinny wydłużać czas trwania w pozycjach.

## Sposób wymowy dźwięków sanskryckich

Pozycje na kartach zostały zapisane zgodnie z międzynarodową transkrypcją orientalistyczną. Należy je odczytywać według poniższych, uproszczonych, zasad.

ā, ī, ū - jak odpowiednie polskie, lecz 2-3 razy dłuższe

e, o - jak odpowiednie polskie, lecz 2 - 3 razy dłuższe

ai, au - jak aj, au

ñ - jak n

v - jak w

y - jak j

j - jak dź

c - jak ć

ś - jak ś

ṣ - jak sz

ñ - jak ñ

ṇ - jak n

kh, ch, ṭh, ph - jak polskie kch, ćch, tch, pch

gh, jh, ḍh, bh - dźwięczne z dźwięcznym "n" po spółgłosce

ṭ, ṭh, ḍ, ṇ - jak odpowiednie zębowe, lecz koniec języka dotyka powyżej górnych dziąseł

ṛ, ṝ - jak ry

ṁ, ṁ̄ - unoszenie samogłoski

ḥ - jak ch

h - dźwięczne

