

YOGA



LIBURUAREN FITXA TEKNIKOA

Izenburua: Guruyi: yogaren inguruan abentura bat

Idazlea: Jon Lorente

Ilustratzailea: Maite Rosende

Argitaletxea: denonartean

Urtea: 2022

Hizkuntza: Euskara

Sinopsia:



*Haur talde berezi bat Himalaiako mendirik altuenera iriste da,
bertan bizi den Guruyi maisuaren eskutik yogaren sekretu sakonenak jasotzera.
Guruyigana iristea eta honek irakatsitakoa barneratzea ez da erraza izango.*

IRAKURKETA GIDA DIDAKTIKOA

Gaia: Norberaren ezaguera, erlaxazioa, esfortzua eta kontrola.

Helburuak

- Nork bere indarguneak ezagutzea eta onartzea.
- Nork bere burua ulertzea eta lasaitzen ikastea.
- Behar dituzten gauzak lortzeko ahaleginak egiten ikastea.
- Gurasoek haien seme-alabak sentitzen duena ezagutzea, ulertzea eta onartzea.
- Familia errespetua, harremana eta komunikazioa indartzea, kezka eta arazoak konpontzeko konfiantza indartzeko.

Informazioa

Gida hau 6 eta 9 urte bitarteko umeei bideratuta egonda ere, oso gomendagarria litzateke gurasook ere haiekin batera lantzea, izan ditzaketen galderei erantzuteaz aparte zuen babes eta laguntza izateko. Bestalde, jarduerak adierazitako adin tartean pentsatuz sortu badira ere, zuen seme-alabaren gaitasunak kontuan izan beharko dituzue horiek aurrera eramatean, galderak zein azalpenak horietara moldatuz, idazten lagunduz edota azalpenak zuek irakurritz.

Kontuan izan prestatutako jarduerak taldeka ere egin daitezkeela, parte-hartzaileen arteko solasaldiek gaiari buruzko hausnarketa bideratu dezaten. Horregatik, zuen seme-alabarekin bakarrik egiteaz aparte, horiek familia edota lagunekin egitera gonbidatzen zaituztegu. Izan ere, yoga edozein pertsonak praktika dezake eta haren onurez gozatu: erlaxazioa, arreta eta autoezagutza landu; koordinazioa eta oreka garatu, nork bere buruarekin eta ingurukoekin daukan harremanak eta komunikazioa sendotu; giharrek erlaxatu eta indartu; jarrera ona bultzatu; eta arnasketa hobetu, besteak beste.

Liburua irakurri baino lehen...

1.- Zure familia-kide zein lagunekin yogari buruz hitz egin.

Hasteko, komenta ezazue zuen artean zuen ustez yoga zer den eta yoga praktikatzek zein onura izan ditzakeen. Hitz egin ezazue zuen artean yogarekin izan duzuen esperientzia: noizbait yoga praktikatu duzuen, non praktikatu duzuen, yoga praktikatzea gustatu zaizuen...

Ostean, zure gurasoei laguntza eskatuz, Yogari buruzko informazioa bilatu ezazu: zer den, noiz eta non sortu zen, yoga hitzak zer esanahi duen, zenbat yoga mota dauden, non praktikatzen den, zertarako edo zein helbururekin praktikatzen den, edozein pertsonak praktika dezakeen edo, kontrara, bere praktika mugatua dagoen, *asanak* zer diren, zenbat jarrera existitzen diren eta yogari buruz bururatzen zaizkizun beste datu guztiak.

2.- Guruyi liburuari buruz hitz egin.

Liburu honen azala behatu. Bertan dauden pertsonaia eta bestelako elementuak izendatu eta deskribatu. Ostean, galdera hauei erantzun:

- Zergatik uste al duzu egileek liburuaren azalerako irudi hau egitea erabaki zutela?
- Nortzuk izango ote dira azalean agertzen diren pertsonaiak?
- Zeri buruzkoa izango da liburua?
- Zer gertatuko ote da istorioan zehar?

Liburua irakurtzen duzuen bitartean...

1.- Gomendio batzuk:

Patxadaz irakur ezazu *Guruyi* komikia, behar duzun denbora hartu, idazle eta ilustratzaileek helarazi nahi dutena ondo ulertuz eta mezuari buruz hausnartuz. Gida honekin, horiek ulertzen lagunduko dizugu, zenbait galdera eta jarduera proposatuz. Gogoan izan ez dagoela horiei zuzen ala oker erantzuteko aukerarik, baina horiei ondo pentsatuz eta zintzotasunez erantzun iezaiezu.

Bakarrik egitea aukeratu baduzu, kontuan izan behar duzunean zure guraso zein tutoreari laguntza eskatu ahal diezula.

2.- Orriz orri:

- **Pertsonaien aurkezpenak**



Galdera batzuk:

- Zeintzuk dira pertsonaien ardurak? Zure ustez, zein da egileek aurkezten digu “arazorik” kezkagarriena?

- Zure ustez, nola sentitzen dira pertsonaiak? Guztiak berdin sentitzen dira? Zergatik?
- Eta zu, nola sentitzen zara dituzun kezka eta ardurengatik? Nola jokatzeko duzu kezka horien aurrean? Eta zure sentipenen aurrean?

Jarduera:

Komikian pertsonaia guztien kezkak deskribatzen ditu idazleak, bakoitzak yoga egitearen erabakia hartzera bultzatu zuena. Inor perfektua ez denez gero, hamaika “arazo” izaten ditugu gure bizitza osoan zehar, baita liburuen egileak eta guk ere.

Jarduera honekin momentu honetan kezkatzen zaituen “arazo” horretaz pentsa dezazun nahi dugu. Horretarako, zure kezka eta beldurren zerrenda egin ezazu:

Koadernoaren orrialde batean bi zutabeko taula egin, batean KEZKAK idatzi eta azkeneko aste hauetan izan dituzun bi kezka idatzi. Lehenengoa handiena izango da, kezkatzen zaituen “arazorik” potoloena; bigarrena idazteko, oster, txikiago bat aukeratu duzu. Beste zutabean BELDURRAK idatzi, eta aurrekoarekin egin duzun bezala, bi aukeratu.

• Zailtasunak



Galdera batzuk:

- Zer da Himalaia? Leku horri buruzko informazioa bilatu.
- Komikiak esaten duenaren arabera, erraza al da Himalaiako mendi tontorrera igotzea? Merezi al du bertara igotzea?

- Pertsonaiak Himalaiako tontorrera heltzen direnean nola sentitzen dira? Iritsi bezain laster zailtasun guztiek alde egin al dute ala gehiagori aurre egin behar izan diete?
- Zeintzuk dira pertsonaiek aurkitu dituzten zailtasunak? Horien aurrean, nola sentitzen dira? Aurrera jarraitzen dute ala haien helburua bertan behera uztea erabaki al dute?
- Lortu al dute zailtasunei aurre egitea? Nola? Errazagoa al da zailtasunak bakarrik gainditzea ala taldeka? Zer esan nahi du taldeka lan egitea?

Jarduera:

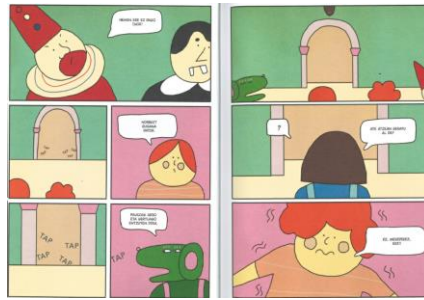
Komikian agertzen diren pertsonaiak Himalaiako tontor altuenean bizi den Guruyirekin biltzea zuten helburu. Tontorrera heltzea lortzen badute ere, hainbat zailtasunekin egiten dute topo Guruyiren etxera iristeko. Bizitzan zehar ere gauza bera gertatzen ohi zaigu, gure helburuak lortu ditugula pentsatu ostean zailtasunak izan ditzakegu.

Horregatik, bidea ondo antolatzea eta suerta ahal zaizkigun zailtasunak pentsatzea izango da gure helburua lortzeko emango dugun lehenengo pausua. Hasi aurretik prest egoteak zailtasunei nola aurre egin dezakegun pentsatzeko garrantzitsua da; betiere aurretiaz pentsatu ez ditugun zailtasunak suerta dakizkigukeela ere kontuan hartuta.

Zure koadernoan idatzitako taularen orrialdean zabaldu eta, aurreko jardueran idatzitako kezka eta beldurrei erreparatuz, komikian Himalaiako mendia den bezala, bete nahi duzun helburu bat edo bi idatzi.

Ostean, pentsa ezazu zure Himalaia den helburu horretara heltzeko suerta dakizkizukeen zenbait zailtasun. Taulan, helburuaren azpian idatziko dituzu eta, jarraian, zure kezka eta beldurrekin lotu, haien arteko harremanaren inguruan hausnartuz (zenbakiekin antola ditzakezu). Bukatzeko, horiek zelan gaindituko dituzun labur idatzi.

- **Segurtasun-gabezia**



Galdera batzuk:

- Maite, Tximu eta haien bide-kideak Guruyiren etxean sartzean ez dute bertan inor topatzen. Nola sentitzen dira haiengana hurbiltzen diren pausuak entzutean? Zergatik uste duzu jardun dutela modu horretan?
- Hurbiltzen ari direnak Guruyi eta haren familia direla ikusten dute. Zein bi modutan erantzuten dute Guruyi ikustean? Zergatik uste duzu horrela erantzuten dutela?
- Lasaitzen direnean Guruyi eta haren familiak bazkaltzera gonbidatzen dituzte, gose zamar baitira. Zenbat denbora egon dira ezer ere ez jan gabe? Zergatik? Orduan, zailtasunak dituzten helburuak azkar lortu ohi dira ala denbora luze batean egunero saiatu beharreko eginkizunez?
- Guruyik azkar ikusten du beren etxera etorri-berri direnen tristurak. Ba al duzu zure inguruan zu ikusi eta kezkatuta zaudela dakien norbait? Zer egiten edo esaten du zu laguntzeko asmoz? Nolakoa da zuen arteko harremana? Konfiantza handia duzue?
- Maisuak barne kemena lantzeko yoga ikasiko dutela esan die. Zer da, zure ustez, barne kemena?

- **Fobiak**



Galdera batzuk:

- Ba al dakizu fobia zer den? Zure hitzekin azaldu.
- Fobia eta beldurraren artean ezberdintasunaren bat al dago? Zein edo zeintzuk?
- Fobiaren bat al duzu? Hala bada, nola sentitzen zara fobia diozun horren aurre egotean? Fobiarik ez baduzu, nola uste duzu sentitzen dela fobiaren bat duenak?
- Nola jokutzen duzu taulan idatzitako beldur bakoitza sentitzen duzunean?
- Zure ustez zein eragin izan dezake maisuak jotzen duen instrumentuak irudian ikusten den egoeran?
- Erraza ez bada ere, sugeen aurrean lasaitasuna mantentzea lortzen al dute? Eta ligreen aurrean?

- **Pentsamendu eta erantzun azkarra**



Galdera batzuk:

- Pertsonaiek talde-lanean ari ziren. Guztien lana al da ezinbestekoa ala baten batena besteena baino garrantzitsuagoa al da?
- Batek izandako beldurrak talde-lanean arazo larri bat eragin die. Kasu horretan, noren ardura da egoera konpontzea?
- Zergatik ematen die maisuak froga gaitzizkoak?

Jarduera:

Orain, hiru erronka aurkezten dizkizugu, egoera ezberdinen aurrean pentsamendu eta erantzun azkarra landu dezazun. Banaka (zuk bakarrik esaten) zein taldeka (familia zein lagunekin lehiaketa bat balitz bezala) egin ahal dituzu. Horiek irakurri baino lehen kronometroa prestatu ezazu, erronka bakoitzean eskatzen den denbora jarritz.

- 25 segundotan – Zure izenaren lehenengo hizkitik hasten diren 3 hitz esan.
- 40 segundotan – Hurrengo hitzarekin harremana duten 5 hitz esan: lehoia
- 2 minututan – Komikiaren pertsonaiak aurkezten diren bi orrialdeetan zenbat < A > dauden zenbatu.

Oharra: kontuan izan erronka horiek moldatu ahal ditugula, denbora gutxiago ala gehiago jarritz, beste hizki batekin hasten diren hitzak pentsatuz, beste hitz bateko harremanak esanez eta komikiaren edozein ataletan beste hizki bat bilatuz.

Horiek azkar pentsatzeaz aparte, arreta eta lasaitasuna lantzeko ere baliogarriak izan daitezke. Gainera, gure eguneroko bizitzan aurkezten zaizkigun egoerei erantzun azkarra bilatzeko lagungarriak ere badira, betiere ondo pentsatuz jokatu behar dugula jakinda!

• Yoga



Galdera batzuk:

- Neguko irudiak arretaz aztertu. Nola daude Txikiyoguiak? Zergatik ez dira hotz? Gogoan izan Himalaiako mendirik altuenean daudela.
- Komikiaren pertsonaiek luze egon dira yogako jarreretan lanean. Zenbat denbora behar izan dute prest egoteko?
- Zertarako daude prest? Zer esan nahi du iluntasunean distira egiteak?

- Gogoratu zein zen pertsonaien helburua. Lortu dutela uste al duzu? Nola lortu dute? Zure helburuak ere lortuko dituzula uste al duzu?

Jarduera:

Jon eta Maitek komiki honekin lasaitasuna, kontzentrazioa eta autoezagutza lortzeko tresna baten moduan aurkezten dute yoga. Zure ustez, zein onura dakartza yoga praktikatzeak? Zure helburuak lortzeko lagungarria izan daiteke?

Pentsatu yogak lagundu ahal dizun gauzetan. Orain, zure koaderno hartu eta egindako taulan zure zailtasun eta beldurrei aurre egin eta zure helburua lortzeko yogak lagunduko dizun hiru gauza (gutxienez) idatzi. Taula bukatzeko, lasai egoten laguntzen dizun jarrera bat marraztu (ez du zertan komikian agertzen diren yoga jarrerak izan).

Beldurtuta, blokeatuta edota zailtasun baten aurrean zaudenean sentitzen duguna idazteak gure ideiak antolatzen lagundu ahal digu. Egoera horietan lasaitzen saiatu eta hurrengo puntuen inguruan pentsatu:

- Nola sentitzen naiz?
- Zerk eragin dit horrela sentitzea?
- Zer egin dezaket egoera horri aurre egiteko?
- Zeintzuk ahalmen edo bertute dauzkat? (Dituzun gauza onak).
- Behar izanez gero, nori eskatuko diot laguntza?
- Egoera horri aurre egiteko gai naiz!

Liburua irakurri ostean...

1.- Errepaso txiki bat egin dezagun

- Istorioan zehar lortu nahi dituzten zenbait helburu ikusi ditugu. Zein izan da haien helburu nagusia? Besteak orduan ez al dira garrantzitsuak? Zergatik?
- Nola lortu dute haien helburua? Zenbat denbora behar izan dute haien helburua lortzeko? Zertan laguntzen du barneko kemena lantzeak?
- Hasieran helburua lortu dutela ikusi al dute? Zergatik? Nola lortu dute prest daudela ikustea?
- Handik aurrera haien kabuz zailtasunei aurre egiteko gai izango direla uste al duzu? Yoga praktikatzen jarraitu beharko al dute? Zertarako?

Kontuan izan behar dugu hasieran proposatutako helburua helburu txikietan banatu daitekeela, eta gure helburu nagusia horien guztien lorpenaz betetzen dela. Irakurritako istorioan, pertsonaiek haien kezkak garaitzea dute helburu nagusi eta Himalaiako mendirik altuenera igota lortuko dutela uste dute. Aurretiaz ez bazekiten ere, hori izan da haien helburu nagusia lortzeko lortu behar izan duten lehenengo helburua. Ostean, mendi tontorrera igotzean zenbait zailtasun izan dituztela, taldeka lan eginez horiek gainditzea eta Guruyiren etxera ailegatzea lortu dutela ikusi dugu. Azken hauek izan dira gainditu behar izan dituzten beste helburu txiki batzuk.

Horien aurrean indar eta ausardiaz jokatu badute ere, ez dituzte momentu horretan haien arazoak baztertzea lortu. Izan ere, yoga maisuak esan dien moduan, barneko kemena lantzeko denbora hartu eta esfortzu handia egin behar da. Kontuan izan zuk ere laguntza eska dezakezula, komikiko pertsonaiek egiten duten moduan.

2.- Txartelak

Komikiarekin batera txartel sorta bat sortu dute Jon Lorente eta Maite Rosendek. Horiek lasai begiratu eta gustatzen zaizkizun jarreraren azalpenak irakurri. Komiki eta txartel hauen egileek txartelekin datorren argibideetan aurkezten duten jarduera egin.

3.- Arnasa

Txarteletan ikus dezakezun bezala, yoga egitean arnasa ondo kontrolatzea ezinbestekoa da. Horregatik, egunero arnasketa metodoren bat praktikatzeko pare bat minutu hartzea gomendatzen dizugu. Hemen egin ahal dituzun jarduera batzuk uzten dizkizugu:

- Buruz gora etzan eta begiak itxi. Zure eskuak sabelaren gainean jarri eta egiten duzun arnasketan arreta jar ezazu. 4 segundo zenbatuko dituzu arnasa sudurretik hartzen duzun bitartean. Sabela puztu egin zaizula nabaritzen duzunean, airea 4 segundotan mantendu eta ahotik bota 8 segundo zenbatuz.
- Lurrean edo aulki batean eseri, bizkarra zuzen duzularik. Begiak itxi eta sudurretik arnasa hartu. Ahotik botatzen duzunean, erle batek egiten duen soinua egingo duzu, suabe.
- Zutik jar zaitez, oinak lurrean ondo mantendu, hankak elkartuta jarri eta begiak itxi. Arnasa hartzen duzun bakoitzean besoak igoko dituzu, aldeetatik eskuak zure buruaren gainean jarrita izan arte. Oin puntetan jartzen saiatu zaitez eta 3 segundo aguantatu. Arnasa botatzen duzunean, besoak eta gorputz-enborra aurrera bota, zure hatzekin lurra ukitu arte.

Aukeratzen duzun arnasketa prozesua 5 alditan errepikatu ezazu, edo lasaitu zarela ohartzen zaren arte.

4.- Liburu gehiago

Guruyi komikia nahi beste alditan irakurri. Dena den, autoezagutza egiten, erlaxatzen ikasten eta barne kemena indartzen laguntzeko balio duten beste horrenbeste liburu ere badira. Hurrengo orrialdean, gomendatzen dizkizugun liburuen zerrenda uzten dizugu.

GAIA LANTZEKO BESTE LIBURU BATZUK:



- Lola aprende yoga (Emily Ann Davison). NubeOcho, 2023
- El monje y la mosca (Tina Schneider). Kairós, 2022
- Adi egon! (Pantxika Solorzano). Ika, 2021
- Maite dut zen izatea (Elsa Fouguier). Elkar, 2020
- El despertar de la ranita (Eline Snel). Kairós, 2020
- Erne eta Bare igelaren pare (Eline Snel). Kairós, 2020
- Solo respira (Mallika Chopra). Gaia, 2020
- Beni eta Bela meditatzen (Helen Grain). Elkar, 2019
- Respira como un oso (Kira Willey). Sirio, 2017



*Liburu guztiak Euskadiko Irakurketa Publikoko Sarean eskuragarri daude.