


Jin-Jang

Ügyességi és meditációs játék

BEVEZETŐ JÁTÉK

Tedd a táblát az asztalra, és guríts végig a pályán egy golyót az ujjaddal! A golyót olyan úton vezetheted, ahogy tetszik, és lehet ugyan-azon a pályaszakaszon többször is átvinni. A cél az, hogy a pálya minden pontján áthaladjon.

ÁRAMLÁS JÁTÉK

A táblát tartsd úgy, hogy az egyik  jel a bal kezeden legyen (ez a Jin) a másik pedig a jobb kezeden (ez a Jang), és tegyél egy golyót a Jinhez. Billentsd úgy a táblát, hogy a golyó elguruljon a Janghoz, és ez után onnan vissza a Jinhez. A cél az, hogy a golyó úgy tegye meg a teljes utat, a pálya minden útvonalát bejárva, hogy közben egyszer sem áll meg. Kezdetben hagyd a golyót úgy gurulni, ahogy a lendület viszi, majd próbáld meg egyre gyakrabban tudatosan irányítani az egyik vagy másik útvonalon.



*Tartsd úgy a táblát,
hogy az ujjad ne lógjon be a körpályára!*

GYORSASÁGI JÁTÉK 2 VAGY TÖBB JÁTÉKOSNAK

Az egyik játékos mérje az időt, a másik gurítsa a golyót. A cél minél gyorsabban eljuttatni a Jintól a Jangig és vissza egymás után 4 alkalommal. Akinek a legrövidebb idő alatt sikerül, az győz.

PÁROS JÁTÉK

Fogjátok meg ketten a táblát, és mozgassátok egyszerre, úgy, hogy a golyó megállás nélkül megtegye a teljes utat!

Ezzel a játékmóddal is játszhattok „Áramlás játékot” vagy „Gyorsasági játékot” is.

Az ujjad ne lógjon be a körpályára!



*Tartsátok úgy a táblát,
hogy az ujjaitok ne lógnak be a körpályára!*

EGYKEZES JÁTÉK

Tartsd és mozgasd csak az egyik kezeden a táblát! Egyensúlyozz úgy, egy kézzel, hogy a golyó közben megállás nélkül, szépen guruljon!

2 GOLYÓS JÁTÉK

Guríts egyszerre, egymás mellett 2 golyót! A cél mindkettőt, együtt, megállás nélkül eljuttatni a Jintól a Jangig és vissza egymás után 4 alkalommal.

Guríts két golyót két különböző, tetszőleges kiindulóponttól úgy, hogy mindkettő érintse a pálya összes pontját anélkül, hogy megállnának vagy érintkeznének!

MEDITÁCIÓS JÁTÉK

Guríts úgy egy golyót a Jintól a Jangig és vissza, hogy a haladását a légzésedhez igazítod!

Találd meg a neked legjobb tempót és ritmust! Mind a kilégzés, mind a belégzés, mind a lélegzetek közti szünet időtartamában tegyen meg a golyó egy vagy két teljes utat a Jintól a Jangig vagy vissza, olyan útvonalon és gyorsasággal, ahogy az Neked a legharmonikusabb.

Hagyd, hogy az áramlás ritmusa betöltse a teljes figyelmedet!

Légy a kiegyensúlyozottság és harmónia mestere!

MANTRA JÁTÉK

A mantra egy harmonizáló hangrezgés. Guríts egy golyót tetszőleges útvonalon, és a kilézésed alatt rezgess a hangodat úgy, hogy mindig annak a magánhangzónak a hangjára válts, amelyiken éppen áthaladsz (lásd az alábbi ábrát)! Így a gurítás irányának megfelelően folyton változtatod a hangsort, és egy spontán mantrát rezegtetsz. Amikor már mestere vagy a játéknak, akkor képes leszel arra, hogy a belézéséskor egy hangsorra gondolsz, és a kilézéséskor ennek megfelelő irányba tudod gurítani a golyót.



JIN-JANG JÁTÉKTERÁPIA

A játék különlegessége a figyelem összpontosítása egy harmonikus mozgásra úgy, hogy ellentétes forgásirányok megállás nélkül, egy lendülettel fordulnak át egymásba. A játék így erősíti a jobb és bal agyfélteke közti együttműködést. Az áramlás harmóniáját egyszerre érzékeli és idézi elő a játékos. Az egyensúlyozás az agy és az idegrendszer folyamataira önmagában is kiegyensúlyozó hatással van, amit rendkívüli hatással megerősít a forgásirány folyamatos, irányított változtatása.

A JIN-JANG FILOZÓFIA

A Jin-Jang szimbólum a világegyetem minden jelenségében megnyilvánuló két őserőt szemlélteti. A Jin-Jang játék pályája a kínai filozófiában, orvoslásban és harcművészetben Taónak nevezett Út jelképe. Ez a csillagok útja, ugyanakkor a bölcs ember útja is, ahol az őserők kiegyensúlyozottak. Amikor az áramlás tökéletes, akkor az egymással ellentétes erők, a Jin és a Jang egységet alkotnak. Ahol az egyik a legerősebb, ott annak közepén megjelenik a másik. A Tao útja az embert elvezeti a kétség állapotából az egységbe.



Szerző: Aczél Zoltán

A játék
technikai megvalósítása
szabadalmaztatott.
Minden jog fenntartva!



Gém Klub Kft.
1092 Budapest, Ráday u 30.
www.gemklub.hu