

# STROM

## (Vrkšásana)

Ruce větve, nohy kmen, jako strom  
růst je můj sen!



### Jak se ve strom proměnit

Začínáme v pozici hora. Pak dáme ruce v bok, přeneseme váhu na jednu nohu a najdeme si zároveň před sebou pevný bod, na který se zaměříme. Poté druhou nohu pomalu zvedáme, přidržíme si ji přitom za kotník. Chodidlo opřeme o vnitřní stehno stojné nohy, vyrovnáme se a pomalu pouštíme ruce, které se zvedají až nad hlavu. Vytahujeme obě strany trupu, a naopak ramena stahujeme dolů od uší.

**Tip:** Pokud váš strom ještě není dostatečně pevný, zkuste variantu se židlí!

### V čem nám strom pomáhá

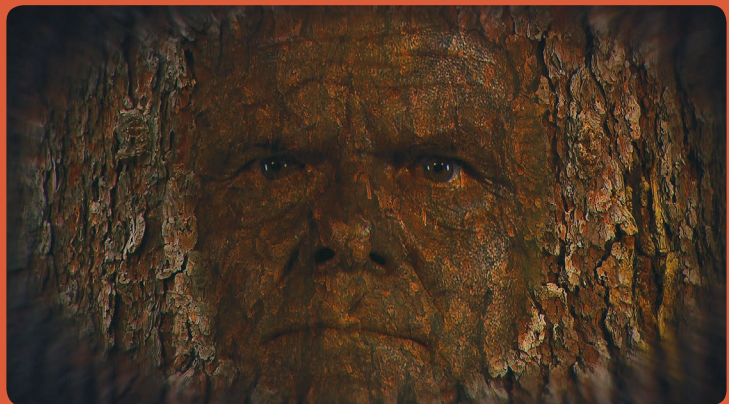
Strom nás učí především rovnováze a soustředění, zároveň se jím krásně protáhneme a zpevníme.

## NEŽ JÓGA ZAČNE VYPRÁVĚT



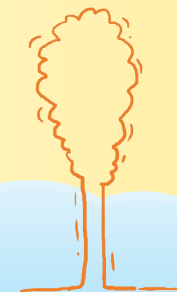
Lesy jsou plné tajemných příběhů a stromy umějí krásně vyprávět. Jednoho zimního rána se Bětka s jogínky vypravila do takového lesa a na mýtině objevili vysoký strom. „Ten je obří!“ obdivovaly jej děti. „Možná je to strom – vládce lesa,“ přemítala Bětka. A hned si vzpomněla na dávný příběh, v němž se kromě stromu dostanou ke slovu také **BOJOVNÍK II, BRÁNA** a **LUK**.

# Duch lesa



Jednou zase nastaly časy, kdy lidé proti sobě válčili. Bojovníci potřebovali dřevo na zbraně i pevnosti a káceli stromy jeden za druhým, až zůstal poslední les a v něm vysoký, krásný **STROM**. V tom stromě sídlil duch lesa. Ten poprosil jednoho z bojovníků, aby les nechal žít, ale bojovník měl srdce zkažené bojem: „Potřebujeme tvé dřevo na **BRÁNU** našeho hradu,” řekl a chystal se zatnout sekeru. Když duch lesa svoji prosbu zopakoval, **BOJOVNÍK** začal váhat. Ale ostatní lidé byli netrpěliví, toužili po vítězství a volali: „Potřebujeme dřevo na luky a šípy!” Lesní duch ale nechtěl být ani bránou hradu, ani **LUKEM** či smrtícím šípem. A jakmile se sekeru poprvé dotkla jeho kůry, vzedmul se v něm obrovský hněv nad zaslepeností lidského rodu a vykřikl zaklínadlo, které povolalo veškeré síly přírody. Nastaly bouře, které smetly všechna lidská vojska. *A proto by si lidé měli chránit místo, kde žijí, jinak se jim vše špatné vždy vrátí.*

**STROM**



**BRÁNA**



**BOJOVNÍK**



**LUK**

