

SPÍCÍ BOJOVNÍK

(Supta vírásana)

Jako spící bojovník,
nožkám krásně ulevit!



Jak se ve spícího bojovníka proměnit

Z kleku dosedneme mezi paty, zkontrolujeme, jestli máme ohnuté nohy v jedné linii – palec, achilovka, holeň až ke kolenu. Nárty tlačíme do země, kotníky směrem k sobě a kolena držíme co nejvíce u sebe. Rukama jdeme dozadu, podsadíme zadeček a pomalu se pokládáme do lehu. Protáhneme ruce za hlavu, chytneme se za lokty a volně dýcháme.

Tip: Pokud vám tato pozice připadá zpočátku těžká, podložte si hrudník třeba dekou. Ale pozor, vždy mějte čelo o kousek výš než bradu.

V čem nám spící bojovník pomáhá

Tato pozice je skvělá, když máte unavené nohy anebo vás bolí břicho. Od obou bolístek dokáže parádně ulevit.

NEŽ JÓGA ZAČNE VYPRÁVĚT



Na spícího bojovníka jogínici na chvíli zapomněli, protože v lese, kam se na další výpravě dostali, museli být ostražití. „Tady je to docela strašidelné,“ rozhlížela se jedna jogínka. „Já se strašidel nebojím, zahnal bych je jako bojovník,“ řekla druhá. Bětka se usmívala: „Abys nedopadla jako Karel... Najdeme si nějaké veselejší místo a budu vám spolu s jógou vyprávět o klukovi, co se rád vytahoval.“ A v co tentokrát jogínky proměnil? Kromě spícího bojovníka se z nich stal **TROJÚHELNÍK, ŽÁBA a SVÍČKA.**

Noční bojovka



Karel nebyl správný kluk, jen se chlubil, co všechno umí, jak je odvážný a ovládá umění bojovníků. Všichni byli zvědaví, co ukáže v létě na táboře, ale zjistili, že pořád jen lenoší. A jestli byl nějaký bojovník, tak **SPÍCÍ BOJOVNÍK**. Jednou všechny čekala noční bojovka, dostali plánec s trasou, která vypadala jako **TROJÚHELNÍK** se třemi stanovišti. Každý s napětím očekával, jak to zvládne Karel! Bylo vidět, že se mu nechce. Zmizel do tmy, aby splnil první úkol: sáhnout na netvora, i když to byla jen obyčejná **ŽÁBA**! Jak ten se bál! Pak měl Karel dojít tmou k bludičce. Strachy mu drkotaly zuby, ale pak si oddychl, byla to jen **SVÍČKA**! Nočním lesem se blížil k místu, kde měl žít duch lesa, když vtom: „Baf!“ Vyskočil na něho jeden z vedoucích v masce a Karel celý vyděšený utekl... *A tak nakonec vyšlo najevo, že ten, kdo se odvahou, silou a šikovností hodně vychloubá, zdaleka jimi ještě nemusí oplývat!*

SPÍCÍ BOJOVNÍK



TROJÚHELNÍK



ŽÁBA



SVÍČKA

