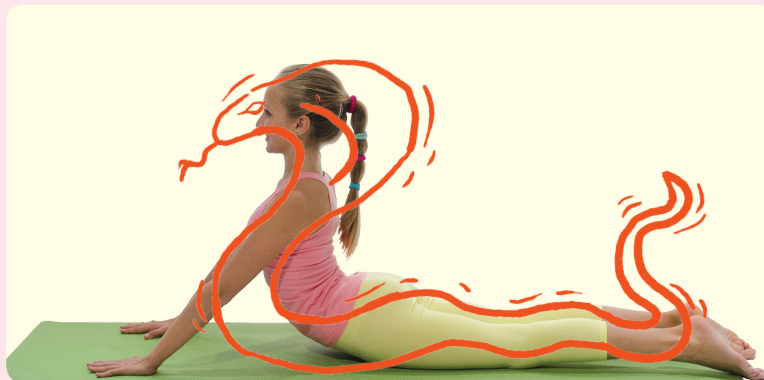




# KOBRA

## (Bhudžangásana)

Hbité tělo, pružná záda,  
s jógou dokážeš i hada!



### Jak se v kobru proměnit

Lehneme si na břicho, hlavu položíme na čelo. Natáhneme nohy a zpevníme je, tlačíme jimi proti podložce, zadeček je ale uvolněný. Ruce pokrčíme v loktech, položíme je pod ramena, prsty směřují dopředu. Zvedneme hlavu, podíváme se před sebe, lokty však stále přibližujeme k sobě. Postupně se od rukou odtlačujeme a zvedáme trup, třísla zůstávají na zemi.

**Tip:** Než se na rukou začnete zvedat vzhůru, zkuste si poklepat na zadeček, zda je na rozdíl od pevných nohou skutečně uvolněný!





### V čem nám kobra pomáhá

Had je mrštný a pružný a přesně takovými zády se budete moct pochlubit i vy, když se v kobru budete pravidelně proměňovat.

## NEŽ JÓGA ZAČNE VYPRÁVĚT



Potkat takovou kobru, každý by strachy strnul, nebo naopak utíkal, jak nejrychleji umí. Stejně jako běželi jogínci na další výpravě, ale ti se neměli čeho bát, jen pospíchali, aby nepřišli pozdě. „Kdyby se tak dal zastavit čas a my nemuseli spěchat,“ povzdechli si. Ale to už se Bětka rozvzpomněla na příběh, v němž se kdysi něco podobného skutečně stalo! Kromě kobry se jogínci při vyprávění promění ve **SPÍCÍHO BOJOVNÍKA**, **TROJÚHELNÍK** a **SVÍČKU**.





# Když se na Zemi zastavil čas



Na posvátné hoře Arunáčala spal nesmrtelný bojovník Hidžári. Ke spánku se uložil před tisíci lety, ale teď ho Země probudila: „Vstávej, Hidžári, něco se děje!“ Dosud **SPÍCÍ BOJOVNÍK** otevřel oči a hned poznal, že se zastavil čas. Hvězdy na nebi se nehýbaly, jen mu v **TROJÚHELNÍKU** dávaly znamení, kam se vydat za odhalením té záhady. Vypravil se do džungle, kde žila moudrá **KOBRA**, ale ani ona se nehýbala, jen mluvila svými myšlenkami: „Najdi v posvátné jeskyni hodiny času.“ Hidžári vzal **SVÍČKU** a vydal se do jeskyně. Hodiny skutečně objevil a dozvěděl se taky, proč se čas zastavil. Lidé se totiž v té době hodně hádali a hodiny už to nemohly vydržet! Ale vše nakonec dobře dopadlo. Hidžári díky své vnitřní síle a klidu vdechl hodinám opět život. A celý svět se dal opět do pohybu. *Kéž by se v každém z nás skrýval takový bojovník, který by dokázal vždy v pravou chvíli pomoci tam, kde je to třeba!*





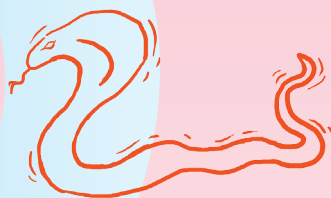
## SPÍCÍ BOJOVNÍK



## TROJÚHELNÍK



## KOBRA



## SVÍČKA

