

# BOJOVNÍK II

## (Vírabhadrásana II)

Pevnost, pružnost, vnitřní síla – bojovník  
jógový se hrdě dívá!



### Jak se v bojovníka II proměnit

Stoupneme si do hory, ruce ohneme dlaň na dlaň před hrudník a s výdechem se skokem dostaneme do stoje rozkročeného, ruce jsou rozpažené. Nohy máme pevné a paty silně tlačí do země – jen tak můžeme dostat kolenní jablíčka nahoru! Stahujeme lopatky a ramena dozadu a dolů, vtočíme levou nohu, vytáčíme pravou a při tom se stáčíme pánví k pravé noze. Obě nohy jsou stále pevné, zvedáme hrudník a pravou nohu pokrčíme tak, aby bylo koleno nad kotníkem. Není to snadné, ale jako správní hrdinové vydržíme! Zpět se z této pozice dostaneme stejným způsobem, jakým jsme se do ní dostali.

**Tip:** Tak jako dobrý bojovník musí nejprve hodně trénovat, i my bychom měli nejdříve dobře zvládnout pozici trojúhelník, která nás na bojovníka připraví. A protože je tato pozice obtížná, je dobré tělu ulevit a po cvičení si na chvíli třeba lehnout na záda a chytnout se za pokrčená kolena.



## V čem nám bojovník II pomáhá

Bojovník je pevný a silný a přesně takoví budeme i my, když jej pravidelně budeme trénovat. Krásně si jím zpevníme zejména nohy.

# NEŽ JÓGA ZAČNE VYPRÁVĚT



Když budete pozorní a ostražití jako bojovníci, příroda vám vždy sama nabídne podivuhodné příběhy. A přesně tohle se zase jednou přihodilo jogínkům. Bětka s dětmi vyrazila na další výpravu do přírody, ale netušila, o čem bude vyprávět. Když pak ale jeden z jogínků našel zvláštní černý kámen, který vypadal jako obrovské vejce, vytanul jí na mysl příběh, v němž vejce hraje důležitou roli. Kromě bojovníka II se při vyprávění spolu s jogínky můžete proměnit v **PSA**, **PŠTROSA** a **KLEŠTĚ**.



# Sedlák Ari a loupežník Kubičava



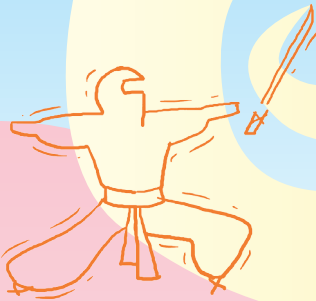
Jednou hloupý loupežník Kubičava přepadl sedláka Ariho, který se vracel z trhu. Chtěl mu ukrást malého **PSA**, kterého Ari nesl své dcerce. Ari se mu však postavil a pejška nedal, což loupežníka zaskočilo. Chytrý Ari toho využil a prohlásil se za udatného **BOJOVNÍKA**, který se vrací z výpravy. Ukázal loupežníkovi i meloun z trhu a vydával ho za vejce strašného netvora, který se jmenuje **PŠTROS**! Loupežník ho neznal a začal se bát. Ari věděl, že ho má v hrsti, a namluvil mu i to, že pštros své vejce možná už hledá a že jen on má na něho účinnou zbraň - velké **KLEŠTĚ**, kterými ho chytí za krk. Vystrašený Kubičava nechtěl Ariho propustit, ale ten si věděl rady - nakukal loupežníkovi, že óm je protipštrosí kouzlo. A jakmile loupežník zavřel oči a začal zpívat óm, pejsek i Ari se potichu vytratili a nechali hloupého Kubičavu sedět v lese. *A tak se potvrdilo, že stále platí - ten chytřejší vyhrává.*



**PES**



**BOJOVNIK**



**PŠTROS**



**KLEŠTĚ**

