

POZÍCIA VRANY – ROVNOVÁŽNA POLOHA

Vrany síce nemajú veľmi lúbezný hlas, ale zato dokážu skvelo udržať rovnováhu, či už sedia na konári stromu, alebo poskakujú po okraji chodníka. Vedia totiž veľmi citlivo odhadnúť váhu svojho tela a dobre túto schopnosť využívať.

Toto cvičenie vás bude baviť, ale musíte si pri ňom dávať pozor a postupovať pomaly. Urobte drep, rozťahnite prsty oboch rúk a dlane oprite o zem na šírku pliec. Pomaly sa vytiahnite na špičky nôh tak, aby sa váš zadok dostal o niečo vyššie, než sú vaše plecia. Kolená opatrne oprite o ruky mierne pokrčené v laktoch a veľmi zľahka preneste váhu na dlane. Pozorujte, ako sa vaše chodidlá stále jemnejšie a jemnejšie dotýkajú zeme.



BRAHMAČARJA – zdržanlivosť

Zvodné vážky a hrabošov úlet



Medzi hlbokým lesom, nehlbokým údolím, špicatou horou a jazerom s trblietajúcou sa vodou uprostred a vlasatou žaburinou pri brehu sa rozprestierala lúka. Lúka na rozdiel od okolitej krajiny ničím zvláštnym nevynikala, napriek tomu v sebe ukrývala čosi výnimočné. Bola totiž domovom miestnych obyvateľov. Slimákov, chrobákov, lariev, mravcov, škriatkov, jašteríc, víl, motýľov, kadejakých potvoriek a čarovných bytostí. Na tejto lúke, ktorá koncom leta voňala lúčnymi kvetmi ako dajaká divoká cukráreň, žil aj hraboš. Volal sa Paul (čítajte „Pól“), keďže sa sem dostal v ruksaku jedného Francúza, ktorý išiel pešo naprieč Európou. Ale to je už celkom iný príbeh.

Hraboš Paul bol taká väčšia myš s malými uškami, veľkou chuťou do jedla, túžbou po dobrodružstve a veľkolepými snami. Bol už pekných pár rokov ženatý. Jeho vyvolenou sa stala hraboška Nora. Bola to milujúca a obetavá žena, no Paulovi to nestačilo. Bola to predsa len hraboška z lúky – síce citlivá, milá a zábavná, skromná a celkom pekná, ale jednoducho iba hraboška z obyčajnej