

## BOJEVNIKOVO POTOVANJE

Prirejeno po originalni zgodbi Sydney Solis.

Ti si junak svoje lastne zgodbe! Ti si bojevnik luči!

Asana: Nogi močno razširi, levo nogo obrni za 60 stopinj in desno za 90 stopinj, obrni boke. Pokrči levo koleno v kot 90 stopinj, roki stegni nad glavo. Enako naredi še na drugo stran.

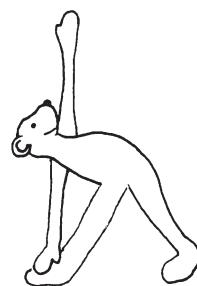


Imaš veliko srce in prijazen si! Odpraviš se na potovanje in rečeš si:

»Verjamem vase. Uspelo mi bo!«

Ko hodiš, greš po takšni poti...

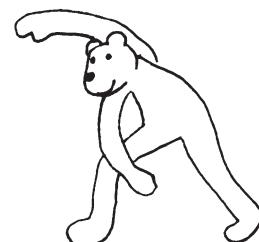
Asana: Nogi razširi narazen, levo nogo obrni za 60 stopinj, z vdihom dvigni roki do ramen, nato spusti desno roko navzdol do gležnja, levo roko iztegni navzgor in poglej vanjo.



...in greš po drugi poti (prejšnjo asano ponovi na drugo stran).

Greš po hribu navzgor...

Asana: Nogi razširi narazen, levo nogo obrni za 60 stopinj, desno nogo poravnaj, desno koleno upogni za 90 stopinj, desno roko in komolec daj navzdol na desno koleno, levo roko iztegni nad glavo.



...in greš po hribu navzdol (prejšnjo asano ponovi na drugo stran).

Prečkaš most.

Asana: Lezi na hrbtnu, kolena upogni in nogi približaj k zadnjici, boke potisni navzgor.



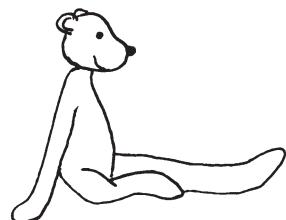
Prideš do drevesa...

Asana: Stoj vzravnano, prenesi težo na desno nogo, dvigni levo nogo in jo položi na desno, tako da so prsti obrnjeni navzdol. Dvigni roki nad glavo, dlani sta skupaj.



...in do drugega drevesa (ponovi prejšjo asano na drugo stran). Odločiš se, da boš počival. Usedeš se na tla.

Asana: Eno nogo zravnaj, drugo pa pokrči v kolenu. Z rokama se stegni do stopala zravnane noge, tako da prsni koš približaš nogi. Ponovi z drugo nogo.



Opazuješ okolico...

Asana: Nogi daj narazen, prsti so obrnjeni navzgor, nagni se naprej in glavo nasloni na roki.



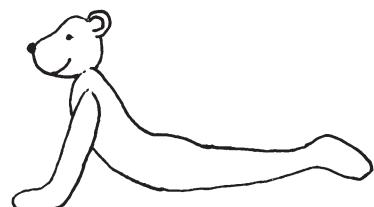
...nato se uležeš in greš spat.

Asana: Bodi na kolenih, nogi in stopala daj narazen, iz sedečega položaja se prestavi v ležečega, nogi sta pokrčeni.



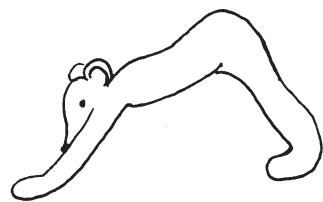
Vse živali so tvoje prijateljice. Obišče te veliko živali. Najprej pride kobra.

Asana: Ulezi se na trebuh, roki daj na tla v višini prsi, prsti na nogah naj bodo vzravnani. Dvigni glavo in zgornji del telesa ter se opri na roki.



### Nato pride pes.

Asana: Sedi na kolena in se opri na roki. Dvigni boke in telo, tako da si z rokama in nogama na tleh.



### Pride še kamela.

Asana: Sedi na kolena, prste na nogi imej vzravnane, roki daj na boke, dvigni hrbitenico in se usloči nazaj, roki daj na pete, boke potisni naprej.



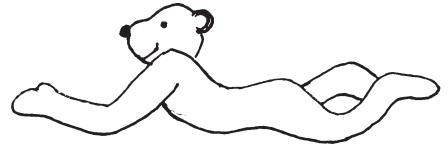
### Priplava riba.

Asana: Usedi se na tla, dlani obrni navzdol, s komolci pojdi do tal in usloči hrbet, glava naj se dotakne tal.



### Priskače še žaba.

Asana: Sedi na kolena in se opri na roki. Razširi kolena in daj peti skupaj. Nagni se naprej in se nasloni na trebuhanje in komolce, dlani so skupaj.



Zbudiš se in pogledaš vse stvarstvo: živali, zemljo, telo.

Spomniš se, od kod si prišel.

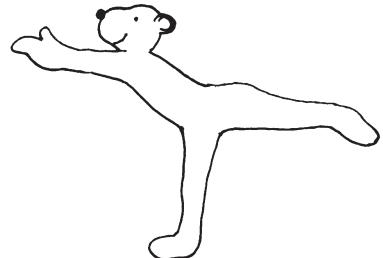
Živali ti dajo darilo: lok...

Asana: Lezi na trebuhanje, upogni kolena, z rokama se primi za gležnje, naredi lok in se gibaj z ene na drugo stran.



...in puščice.

Asana: Stoj vzravnano, naredi majhen korak naprej z desno nogo, levo nogo dvigni in stegni nazaj, pri tem vzdržuj ravnovesje, na rokah imej spredaj prepletene prste, le kazalca in palca sta vzravnana. Ponovi na drugo stran.



Živalim se zahvališ za njihovo darilo in se posloviš.

Ponovno greš čez most.

Asana: Lezi na hrbtnu, kolena upogni in nogi približaj k zadnjici, boke potisni navzgor.



Blizu lepega jezera greš na čoln.

Asana: Sedi in upogni kolena, roki imej v zraku v bližini kolen. Nogi dvigni v zrak in ju s trebušnimi mišicami premikaj naprej in nazaj.



Izstopiš iz čolna in vrneš se domov. Razmišljaš o čudovitem potovanju.

Hvaležen si za nove izkušnje.

Asana: Razširi kolena ter se s telesom nagni do tal, roki sta zravnani naprej.



Zaradi svojega potovanja si sedaj drugačna in boljša oseba.