

Obsah

TOC \o "1-3" \h \z \u Historie jógy	2
Tělesná cvičení	3
Sakhásana – Pohodlná pozice	3
Ardhásana – Pozice polovičního lotosu	3
Padmásana – Lotosový sed	3
Tadásana – Stoj	3
Šašankhásana – Pozice dítěte	3
Dechová cvičení	4
Relaxace	4
Meditace	5
Strava	5
Rady pro cvičení jógy	6
Dětská jóga	6
Výhody jógy	7
Zvláštnosti jógy pro děti	8
Ukázky jógových příběhů	10
O Berušce	10
Příběh malých námořníků	13
Dobrodružství z Afriky	16
Pohádka o zvědavém větříčku	19
O námořníkovi	22
Ukázky Příběhů s mandalou	25
O dračí jeskyni (na 1. čakru – červená barva)	25
O pomerančovém království (na 2. čakru – oranžová barva)	27
O Sluneční paní (na 3. čakru – žlutá barva)	29
Příloha č. 1	31
Seznam obrázků jógových příběhů a relaxačních mandal	31
Příloha č. 2	32
O Berušce	32
Příběh malých námořníků	33
Dobrodružství z Afriky	34
Pohádka o zvědavém větříčku	35
O Námořníkovi	36

Historie jógy

Ačkoliv bylo k poznání historie jógového umění vyvinuto mnoho úsilí, o historii jógy toho není příliš známo (Vlková Levíčková, 2013). Umění jógy má počátky v Indii, je přes pět tisíc let staré a popsáno bylo poprvé před dvěma a půl tisícem let. Jedná se o nejstarší zachovaný systém cvičení (Zebroff, 2003).

První text o józe nazvaný Jógasútra pochází od Patandžaliho, obsahuje 196 vět a popisuje celou problematiku jógy. Jóga je zde definována jako úsilí k dosažení plného zdraví fyzického i duševního (Vlková Levíčková, 2013).

Před čtyřmi tisíci lety bylo ve starých vykopávkách v povodí řeky Indu nalezeno vyobrazení člověka v lotosovém sedu. Tato pozice se později stala jedním ze symbolů hinduismu. Jóga ale není ani náboženstvím ani filosofií. Je to soubor pravidel a návodů, jak dospět osvobození z koloběhu životů. Různí autoři hledali různé metody a tím vznikalo mnoho směrů, cest a škol jógy (Knaislová, Knaisl, 2002).

V symbolice jógy má velký význam slunce. Pro Indy je zdrojem života a v jeho směru zdraví nový den. Je to symbol našeho vědomí a hlubokého propojení s přírodou (Thapar, Singh, 2006).

Dle staré východní filosofie je vše pod sluncem ovládáno zákonem polarit. I v těle má vše své protějšky a protiklady, které se neustále vyrovnávají. Střídají se zde dva hlavní energetické proudy nazvané v józe ida a pingala. K jejich stimulaci nám slouží pozdrav slunci, měsíci a zemi. Pozdrav slunci povzbuzuje pingalu, přináší pružnost páteři a energii celému tělu. Pingala je spojena s logikou, objektivitou, extroverzí, teplem a mužskou povahou. Pozdrav měsíci povzbuzuje idu, která přináší protažení přední strany těla, rovnováhu a soustředěnost. Ida je spojena s citem a intuicí, fantazií, introverzí, chladem a ženskou povahou. Pozdrav zemi v překladu z indického jazyka znamená pozdrav matce. Přibližuje nás k naší zemi, která nám poskytuje všechny dobré věci, lásku a bezpečí (Thapar, Singh, 2006).

V překladu ze sanskrtu znamená slovo jóga sjednocení. Jedná se o spojení vědomí každého člověka s vědomím kosmickým. Základem jógy je láska, pomoc bližním, meditace a modlitba (Krejčí, 1997).

Jóga se zabývá životem člověka. Každého z nás vnímá takového, jaký je. Respektuje různorodost lidských povah a temperamentů. Na život a jeho dění nahlíží pouze optimisticky. Cílem jógy je poznání radosti, štěstí a pohody (Skarnitzl, 1997).

Jogínské cviky nám napomáhají udržet ve zdraví a dobré kondici naše tělo, duši

a ducha. Měli bychom se vyhýbat všemu, co špiní naše myšlenky a zanechává v nás nepříjemné pocity (Riethová, 1997).

Každý člověk potřebuje svůj osobní cvičební program určený přímo pro jeho konstituci, momentální potřeby, zdravotní stav, stáří a dokonce i roční období. Potom teprve může pro sebe dělat to nejlepší, popřípadě ho může jóga uzdravovat (Trökes, Grunert, 2008).

Tělesná cvičení

Dle mistra jógy Patandžaliho je naše tělo místem pro zkušenosti, pravdu a zároveň zrcadlem naší duše (Trökes, Grunert, 2008).

Tělesná cvičení provádíme pomocí ásany, což jsou polohy v józe. Jak uvádí staré spisy, je jich takové množství jako lidí, kteří je cvičí. Ásany mají i své varianty pro začátečníky nebo lidi s tělesným omezením. Některé ásany jsou uspořádány do sestav, jedna z nejznámějších je Pozdrav slunci (Trökes, Grunert, 2008). Ásany mají za úkol zdokonalovat tělesné orgány a jejich funkce (Haichová, Yesudian, 2014). Ásany předklonové navozují stav přirozené pokory a působí tlumivě proti nezdravému sebevědomí, přehnané aktivitě a přečehování sil. Opačně pak na nás působí ásany záklonové, které nám sebevědomí dodávají (Mihulová, Svoboda, 2007).

Willsová (2005) rozlišuje tyto základní jógové pozice:

Sakhásana – Pohodlná pozice

Je někdy nazývána turecký sed. Je to sed se zkříženýma nohama. V horní poloze střídáme levou a pravou nohu. Páteř je rovná a vzpřímená. Využívá se při meditaci.

Ardhásana – Pozice polovičního lotosu

Levá noha pokrčená a opřená chodidlem o vnitřní stranu pravého stehna. Pravá pata pokrčené nohy směřuje proti stydké kosti. Obě kolena by se měla dotýkat podlahy.

Padmásana – Lotosový sed

Sed s nataženýma nohama. Pravá noha pokrčená a opřená chodidlem na levé straně proti stydké kosti. Levá noha překřížená přes pravou, pokrčená a opřená na druhé straně proti stydké kosti. Pokud se kolena nedotýkají země, podložíme si je. Střídáme v horní poloze pravou i levou nohu.

Tadásana – Stoj

Vzpřímený stoj s nohama mírně od sebe. Ramena stažena dozadu a dolů. Hlava je uvolněná a ruce visí podél těla. Dýcháme přirozeně.

Šašankhásana – Pozice dítěte

Sed na patách. Trup leží na stehnech a hlava je opřená o podložku. Ruce položené volně podél těla dlaněmi vzhůru

Dechová cvičení

„Bez dechu není života. Nádechem život začíná a posledním vydechnutím končí“

(Friesová, 1998, str. 9).

Dýchání je v józe nejvýznamnější ze všech vnitřních funkcí. Dech neslouží pouze k přenosu kyslíku k jednotlivým orgánům. Má funkci dorozumivací, vytváří zvuky a hláskovou řeč (Votava, 1988).

Správné dýchání je důležité pro naše zdraví a dobrý pocit. V józe dýcháme bránicí.

Zvětšujeme kapacitu plic a tak se do našeho krevního oběhu dostává více kyslíku a tím se pročišťují naše vnitřní orgány (Lalvani, 1998).

Pránajama je věda o dechu. Díky dechovým cvičením získáváme dostatečné množství energie, se kterou můžeme hospodařit (Mihulová, Svoboda, 2008).

Rozlišujeme pět základních forem získávání energie. Těmi jsou Prána, Samána, Vyána, Udána a Apána.

Zásady dechových cvičení:

- Dechová cvičení neprovádíme s plným žaludkem.
- Provádíme je v meditačním sedu, nebo v některém z přirozených sedů.
- Cvičení nám musí být příjemné.
- Dechový rytmus prodlužujeme postupně a čas dechových cvičení se pohybuje od půl minuty do pěti minut.
- Je nutné respektovat při nádechu, výdechu a zádržích dechu zdravotní stav a momentální dispozice.
- Někdy může docházet k závratím, pak je vhodné zkrátit dobu dechových cvičení nebo je úplně vynechat.
- Je důležité je provádět každý den (Mihulová, Svoboda, 2007).

Nácvik dechu je vhodný v poloze na zádech. Nejprve se nadechneme do břicha, následně do hrudníku a pod klíční kosti. Výdech je ve stejném pořadí, tedy břicho, hrudník a podklíčky. Kontrola dechu se provádí pomocí jedné ruky položené na břicho a druhé na hrudi. Díky němu dochází k harmonizaci psychické oblasti a zvyšuje kapacitu plic (Mihulová, Svoboda, 2007).

Relaxace

Relaxace slouží jako příprava těla a mysli k meditaci. Při relaxaci přestávají vést nervové dráhy vzruchy do mozku a tělo i mysl odpočívají (Knaislová, Knaisl, 2002).

Umění relaxovat je základem pro to, abychom se cítili dobře, uvolňovali stres a omladili své tělo (Lalvani, 1998).

Řadíme ji mezi nejvýznamnější jógová cvičení. Nejvhodnější poloha je v lehu na zádech, kdy jsou nohy mírně od sebe a ruce položeny volně podél těla. Jelikož dochází

při relaxaci ke snižování tělesné teploty, je vhodné se přikrýt nebo se více ustrojit. Mezi relaxační techniky můžeme uvést bodovou relaxaci, relaxaci s koncentrací na dech nebo tíhovou relaxaci (Mihulová, Svoboda, 2008).

Meditace

Meditace je spojována s východními naukami a především s buddhistickým učením. Je však součástí všech náboženských systémů. Cílem je zklidnění mysli a rozjímání.

Můžeme pracovat pouze s naší myslí nebo využít nějaké vnější objekty soustředění například plamen svíčky. Ovládnutí mysli je pro člověka velmi náročné. Život mnohých lidí se točí kolem minulosti a budoucnosti a přítomnost jim bez povšimnutí proplouvá kolem. Minulost a budoucnost ale v meditaci neexistuje. Hlavním úkolem meditace je upoutat naši pozornost na přítomný okamžik (Dombrovská, 2015). Meditace není přemýšlení nad určitým problémem, jak si mnoho lidí myslí, ale jde o udržení naší mysli v ukázněném stavu a uvolněnosti (Mihulová, Svoboda, 2007). Má pozitivní účinky na naše zdraví, odbourává stres a snižuje psychické napětí (Dombrovská, 2015). Zvládnutí meditačních technik je velmi užitečné pro naši mentální oblast, která nemá kromě spánku prostor pro odpočinek a uvolnění. Meditační techniky lze provádět až po zkušenostech z provádění tělesných, dechových a hlavně relaxačních cvičení (Mihulová, Svoboda, 2007).

„Meditace je velice osobní záležitostí. V mysli jsme sami a na to co se má dít, neexistuje přesný návod“ (Dombrovská, 2015, str. 18). Mihulová a Svoboda (2007) však uvádějí, že je třeba provádět meditaci pod vedením zkušeného učitele jógy nebo pomocí návodů na některé meditační techniky. Mezi ně řadíme meditační techniku s použitím slabiky ÓM, meditační techniku Já jsem, vnitřní mlčení, rozplynutí a vnitřní světlo.

Strava

Jogínská strava je rozmanitá, chutná a dobře upravená. Její konzumace má být klidná, pomalá a hlavně střídavá. Díky ní můžeme předcházet civilizačním onemocněním, přispívat ke zlepšení zdraví a duševní svěžesti (Mihulová, Svoboda, 2007).

Skládá se především z ovoce a zeleniny a to nejlépe v syrovém stavu. Může být i tepelně upravená, sušená, nebo mražená. Další vhodnou složkou potravy jsou celozrnné obiloviny, jako je pohanka, proso, rýže natural, oves a pšenice. Vhodné jsou i luštěniny a sója. Doporučuje se snížená konzumace masa. Vyhýbáme se masům tučným, uzeninám a konzervám. Přednost dáváme kvalitnímu masu z ryb a drůbeže. Umírníme dávky mléka, mléčných výrobků a vajec. Vyhýbáme se taveným sýrům

a tučným mléčným výrobkům. Vhodnější je jogurt, kefir, kysané produkty a tvaroh. Přednost dáváme rostlinným olejům lisovaným za studena. Cukr bílý je lepší nahradit cukrem tmavým a medem. Sůl je důležité omezit a pokud možno používat mořskou. Obohatit stravu můžeme ořechy, semínky a obilnými klíčky. Z nápojů jsou nejvhodnější pramenitá či minerální voda a bylinné čaje, popřípadě káva z pražených obilovin nebo sóji (Mihulová, Svoboda, 2007).

Rady pro cvičení jógy

Cvičení jógy nám může pomoci udržovat zdraví po celý život. Ať už se jedná o dostatečné prokrvení celého těla, nebo o vliv jógy na páteř (Zebroff, 2000). Prostor by měl být především bezpečný, čistý a dostatečně velký. Nejvhodnější je cvičit venku v přírodě. Pokud cvičíme v místnosti, měla by zde být příjemná teplota a čerstvý vzduch. Oblečení je vhodné volné a pohodlné, které nebrání pohybu. Náušnice, brýle a doplňky sundáváme (Nešpor, 1998). Při cvičení nepoužíváme žádnou obuv, ani ponožky, aby mohla chodidla pevně sedět na zemi. V případě potřeby lze cvičit na tenké žíněnce nebo složené dece (Thapar, Singh, 2006). Jógu je nejlepší cvičit nalačno a s prázdným močovým měchýřem (Nešpor, 1998).

- Jógu cvičte pravidelně každý den.
- Dopřejte si čas a do pozic jógy nastupujte co nejpomaleji.
- Setrvejte v konečném postavení, dokud je vám to příjemné.
- Ukončete postavení stejně pomalu, jako jste do něj nastupovali.
- Dělejte jen to, co vám tělo dovolí.
- Nikdy se nesrovnávejte při cvičení s jinými.
- Soustřeďte své plné vědomí na cvik, který právě provádíte.
- Mezi cvičeními si dopřejte čas na odpočinek.
- Při setrvávání v polohách dýchejte zcela normálně (Zebroff, 2003).
- Chodte spát do deseti hodin, před půlnocí se díky vesmírnému záření náš nervový systém nejlépe regeneruje.
- Při probuzení mějte první myšlenku na zdraví.
- Denně se koupejte, aby byla vaše tělesná i duševní atmosféra čistá.
- Chodte bosí, všude kde je to možné. Posilujete a osvěžujete tak organismus.
- Několik minut denně chodte nazí.
- Udržujte nos, ústa a zuby čisté.
- Vyhněte se kouření, alkoholu a návykovým látkám.
- Mluvte jedině, když máte co říci.
- Pokud je to možné, dodržujte při úplňku a novoluní půst a naprosté mlčení.
- Nepřipusťte k sobě nenávisť, chamtivost a závist (Haichová, Yesudian, 2014).
- Naučte se nazpaměť několik rad velkých mistrů. Např. „Jsou-li srdce a rozum v rozporu, následuj srdce“ (Vivekananda in Haichová, Yesudian, 2014, str. 205).

Dětská jóga

Již před rokem 1713 sepsal Jógalinga cyklus šestnácti cviků pro děti nazvaný podle

různých živočichů. Většina cviků je srovnatelná se cviky pro dospělé, ale tři z nich jsou sestaveny přesně tak, aby pasovaly na dětské kostry a svaly. Jsou to tygřík, opice a motýl (Zemánková, 1990).

Jóga je pro děti velmi přirozená. Již v období kojence zvedají hlavičku a dostávají se do pozice kobry. Na čtyřech mohou být kočkami, nebo se dostat do pozice psa. V pozici dítěte odpočívají a spí často v tygří relaxaci. Děti cvičí jógu nevědomky. Jak snadné je tedy si s nimi a jógou hrát, stačí jen respektovat dětskou přirozenost. Cviky se dají zařadit do pohádek, básniček nebo do běhání či dovádění (Luhanová, 2012).

Od roku 1991 může odborně připravený učitel vést jógová cvičení v hodinách tělesné výchovy (Krejčí, 1995).

Výhody jógy

Dle zakladatelky mini jógy Meyerson (in Tilak, 2013) z Jižní Karoliny je cvičení jógy pro děti vzácná šance, jak zažít hru a nestrachovat se, že udělám něco špatně. Věří, že jóga je volbou pro děti, které se stydí provádět skupinové aktivity a sporty kvůli strachu ze selhání, nebo že budou vybráni do družstev jako poslední. Také tak pomáhá dětem předvést se v jiných aktivitách.

Díky správně prováděné józe se u dětí rozvíjí tvořivost, představivost, soustředění, vede k lepšímu poznání sebe a druhých a dokonce může napomáhat zlepšovat i školní prospěch (Nešpor, 1998). Kreativitu a představivost rozvíjí zábavná a poutavá témata jako třeba výlet na pláž nebo na safari. Měly bychom poskytovat dětem možnost, aby si vymyslely k tématům své vlastní pozice a mohly tak vyjádřit své zkušenosti (Komitor, 2012).

Enneking (in Tilak, 2013) z Kalifornie věří, že jóga představuje základní hodnoty jak neškodit ostatním, pravdivost, přizpůsobení, čistotu, vděčnost a sebedisciplínu.

Jóga je životní cesta, která nás učí disciplíně a odpovědnosti. Ideální je, když se děti učí jógu v raném věku a odhodlaný přístup ke cvičení se jim vryje do každodenních aktivit (Komitor, 2012).

Jóga se stává stále populárnější v tělesné výchově i mimoškolních aktivitách a to přináší také jisté dohady. Ačkoliv má mnoho dospělých rádo výhody jógy, někteří rodiče mají pocit, že cvičení jógy může mít náboženské asociace a stejně jako modlitba by nemělo být povoleno na veřejných místech. Namítají, že jóga je odnož hinduismu (Tilak, 2013). Komitor (2012) však poukazuje na to, že v józe je důležité uvědomění, že jsme všichni ve své podstatě stejní, navzdory našemu vnějšímu vzhledu, rase nebo náboženství.

Máme všichni tělo, srdce a city.

Jóga není náboženstvím, ale životní styl ovlivněný filosofií hinduismu a buddhismu.

Pokud se rozhodneme cvičit jógu, nemusíme se vzdát našeho náboženského přesvědčení (Jóga-online.cz, 2012).

Zvláštnosti jógy pro děti

V józe jsou jednotlivé cviky pojmenovány indickými názvy. U dětí je však

nepoužíváme, volíme pojmenování, kterým rozumí. Cvičení také popisujeme způsobem pro ně srozumitelným (Nešpor, 1998).

Dle zdatnosti cvičitele může být skupina velká osm až šestnáct dětí. Pokud je to možné, je dobré zapojit do cvičení i rodiče, aby mohli cvičit s dětmi i sami doma (Zemánková, 1990).

S dětmi cvičíme bez výdrží nebo tyto výdrže zkrátíme (Nešpor, 1998). Jsou pro ně také mnohem lákavější cviky dynamické než statické. Pokud je ale vhodně zkombinujeme, propojíme s příběhem nebo veršovanou pohádkou, mohou být pro ně cvičení velmi zábavná a poutavá. Při správném provádění cviků je důležité děti chválit (Zikešová, 2005). Výdrže ve statických polohách jsou u dětí velmi krátké, pouze několik vteřin.

Mohou polohu pouze zaujmout a následně se pomalu vrátit do výchozí pozice (Mihulová, Svoboda, 2008).

Cvičení probíhá kratší dobu, abychom nepřepínali jejich schopnost soustředění. Vhodné je cvičit například patnáct minut, ale pokud děti cvičení zaujme a je pro ně dostatečně pestré, vydrží i mnohem déle (Nešpor, 1998). Po dětech nevyžadujeme koncentraci ani cvičení se zavřenými očima, ponecháváme přístup v tomto směru na nich (Mihulová, Svoboda, 2008).

Důležitá je při cvičení jógy nenásilnost. Pokud cvičení činí některým dětem problémy, lze je úplně vynechat nebo nahradit podobnými. Klouby a páteř nesmí být vystaveny bolesti nebo velkému napětí (Mihulová, Svoboda, 2008). Pokud je dítě nemocné nebo se necítí dobře, necháme ho odpočívat. Může zaujmout pozici tygří relaxace nebo blaženosti a poslechnout si tak s ostatními dětmi pohádku (Rojová, 2007).

Nejlépeším způsobem, jak dětem cviky představit, je názorná ukázka s vysvětlením.

Můžeme ale využít i obrázky. Nejčastěji pojmenováváme cviky jako zvířata, květiny a věci z běžného života, který děti obklopuje (Nešpor, 1998).

U výběru cviků se doporučuje po dobu dvou až tří měsíců volit pouze průpravná cvičení a až poté přejít ke klasickým jógovým polohám. U dětí se hravou formou dají tato

cvičení provádět i ve dvojicích (Mihulová, Svoboda, 2008).

Při výuce dechu mají děti ruce položené na břicho a my na ně položíme svoje.

Motivujeme je k tomu, aby svůj dech vědomě pozorovaly. Doba trvání nádechu u dětí je na čtyři doby a výdechu také na čtyři doby (Zikešová, 2005). Pokud děti setrvávají v určité poloze na určitý počet dechů a naslouchají instrukcím, velmi se prodlužuje jejich pozornost a lépe se zklidňují. Důležité je vést děti k tomu, aby dýchaly nosem (Thapar, Singh, 2006).

Malé děti bychom neměli ke cvičení nutit, ale zaujmout je vlastním příkladem a vypěstovat v nich příjemný návyk (Mihulová, Svoboda, 2008). Učitel jógy by měl být pozitivně naladěný a nesmí mu chybět trpělivost a vlídnost k dětem (Rojová, 2007).

U dětí může být relaxace zkrácena na třicet sekund až jednu minutu, jelikož se dokáží dostatečně uvolnit během svých her a zábav (Mihulová, Svoboda, 2008).

Ukázky jógových příběhů

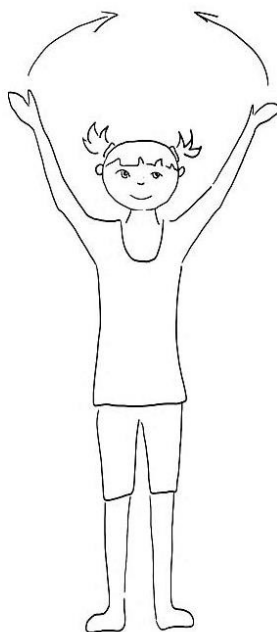
0 Berušce

Citát: „Kdyby člověk vlastnil všechno bohatství světa, k čemu by mu to bylo, kdyby neměl přítele, s nímž by je mohl sdílet“ (Goetheová in Mühs, 1999, str. 6).

Zamyšlení pro děti: Proč je lepší být na světě bez peněz než bez přátel?

Ásany: Sluníčko, Jak roste květina, Beruška, Brouček, Motýlek, Pozice blaženosti (obr. 1, 3, 2, 4, 5, 6)

Za devatero horami a devatero řekami je překrásná louka. Není to ale ledajaká louka, rostou na ní čarovné bylinky a květiny z celého světa. Celé dny tu svítí **sluníčko** a je tu příjemné teplo, klid a pohoda.



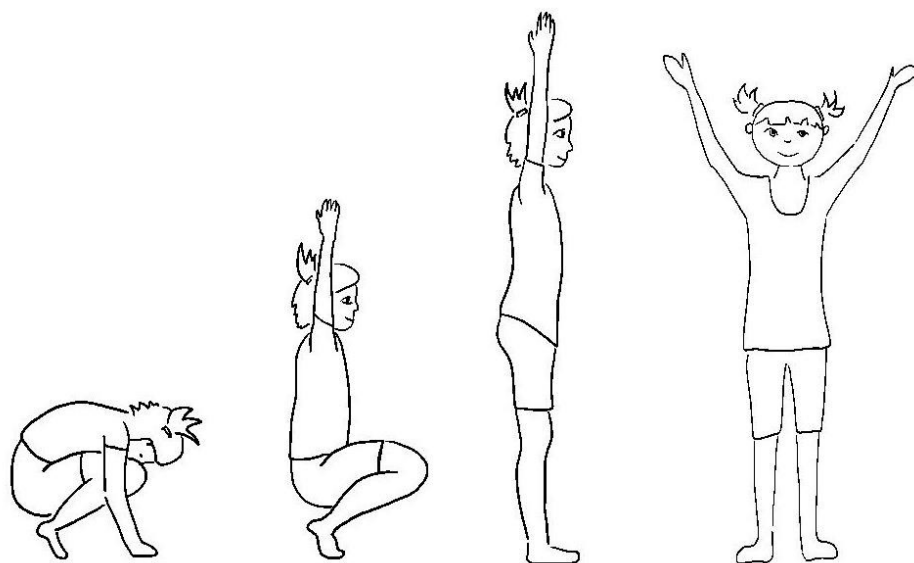
Obr. 1 Ásana Sluníčko

Jednoho dne sem přiletělo malé semínko a zamířilo si to přímo na zahrádku **Berušky**.



Obr. 2 Ásana Beruška

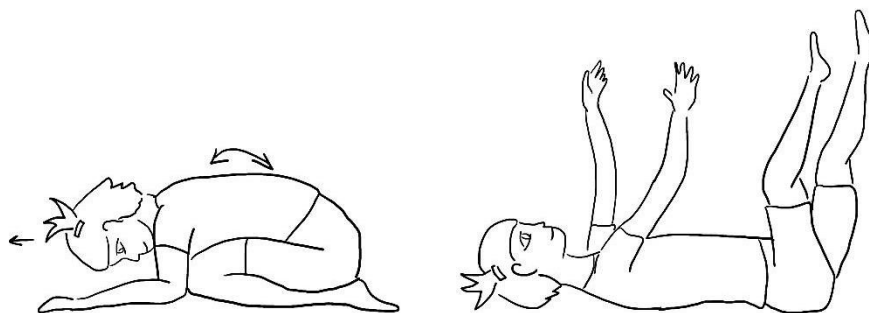
Beruška neměla moc peněz a tak bydlela ve staré chaloupce s děravou střechou, ale o svou zahrádku se starala s láskou. Semínku se na zahrádce hned zalíbilo a tak začalo **růst a růst, až vyrostlo v krásnou květinu**, která byla ozdobou celé louky.



Obr. 3 Ásana Květina

Beruška se o květinu vzorně starala, chodila ji zalévat, okopávala ji a zaštipovala lístky.

S prací na zahrádce jí pomáhal její dobrý kamarád **Brouček**.



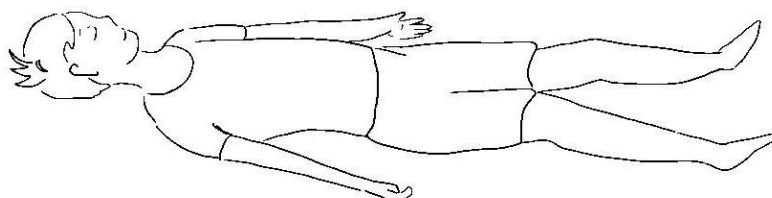
Obr. 4 Ásana Brouček

Po práci zbýval čas i na hry, které měli oba moc rádi a tak si Brouček s Beruškou hráli na schovávanou, na honěnou a zažívali spolu spoustu legrace. Jednoho dne přiletěl na louku **Motýlek**.



Obr. 5 Ásana Motýlek

Byl to Motýlek cestovatel, který proletěl svět křížem krážem. Usedl na květinu vedle Beruščiny chaloupky a když spatřil **Berušku**, velmi se mu zalíbila a usmyslel si, že si ji odvede s sebou a vezme si ji za ženu. Začal jí vyprávět o zlatém pokladu ukrytém v černém lese. Za takový poklad by si mohla Beruška postavit novou chaloupku, ale i zlatý zámek, kdyby jen chtěla. A mohli by spolu u černého lesa bydlet v přepychu a blahobytu. Beruška byla z nabídky nadšená a hned si začala balit svůj kufrík a těšila se na cestu a hlavně na svůj nový domeček. Když už bylo vše připraveno k odletu za pokladem, uviděla beruška v dálce svého nejmilejšího kamaráda **Broučka**. Ten jen co ji viděl, hned na ni z dálky radostí mával a usmíval se. V tu chvíli se Beruška zastavila a povídá Motýlkovi: „Milý Motýlku, nemohu s Tebou odletět pryč za zlatými poklady. K čemu by mi byl zlatý zámek, když bych v něm neměla svoji krásnou zahrádku a mé kamarády. Všechno bohatství světa, které k životu potřebuji, mám přímo tady na naší louce.“ **Motýlek** se rozhlédl a uvědomil si, že za peníze se přátelství ani láska koupit nedá a odletěl na další cestu do světa, kde o všem přemýšlel. Beruška a Brouček se uvelebili do **pozice blaženosti** uprostřed okvětních lístků květiny, zavřeli oči a vnímali už jen klid, teplo a krásný pocit přátelství.



Obr. 6 Ásana Pozice blaženosti

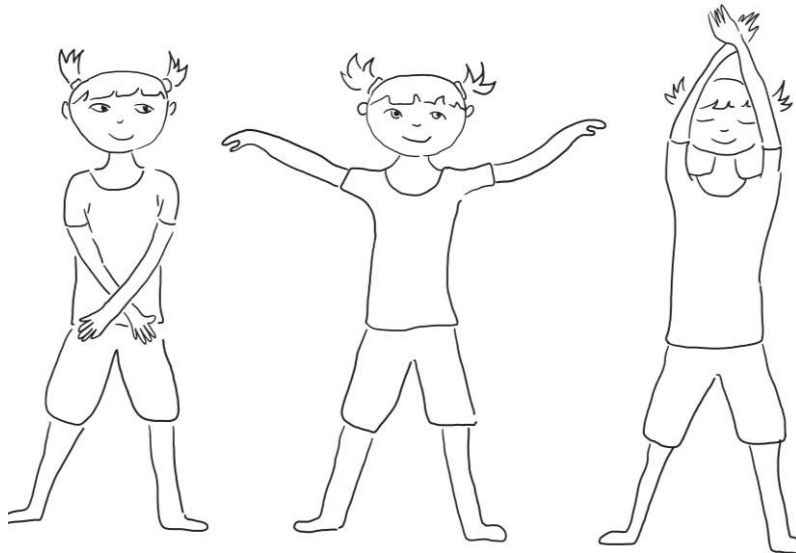
Příběh malých námořníků

Citát: „Pravý přítel je ten, který přijde, když všichni ostatní odcházejí“ (Winchel in Mühs, 1999, str. 4).

Zamyšlení pro děti: Proč toho, kdo je s námi v těžkých chvílích v životě můžeme nazývat přítelem? A proč není pravý přítel ten, kdo je s námi, jen když je nám dobře?

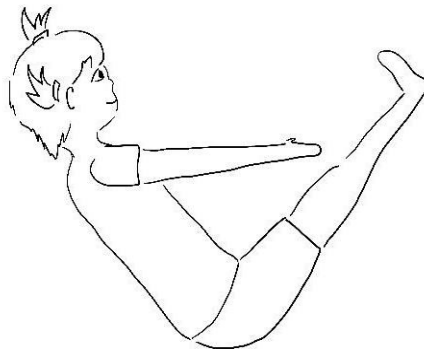
Ásany: Námořník, Loď, Déšť, Strom, Veslování (Příloha B; obr. 7, 8, 11, 10, 9)

Na širém moři se plavil malý **námořník** Jeník.



Obr. 7 Ásana námořník

Byl to syn lodního kuchaře. Tento malý, zrzavý neposeda celý den společně se synem plavčíka Kubou neustále vymýšleli lumpárny. Nejvíce ze všeho je bavilo škádlit starého kormidelníka. Ten jim vždy se smíchem vyhrožoval, že je hodí do moře, pokud nepřestanou s přivazováním jeho dřevěné nohy ke kormidlu. Jeník a Kuba byli sice rošťáci, ale uměli i pomoci a všichni je měli rádi. Jednoho dne se na obzoru objevila zvláštní **loď**.

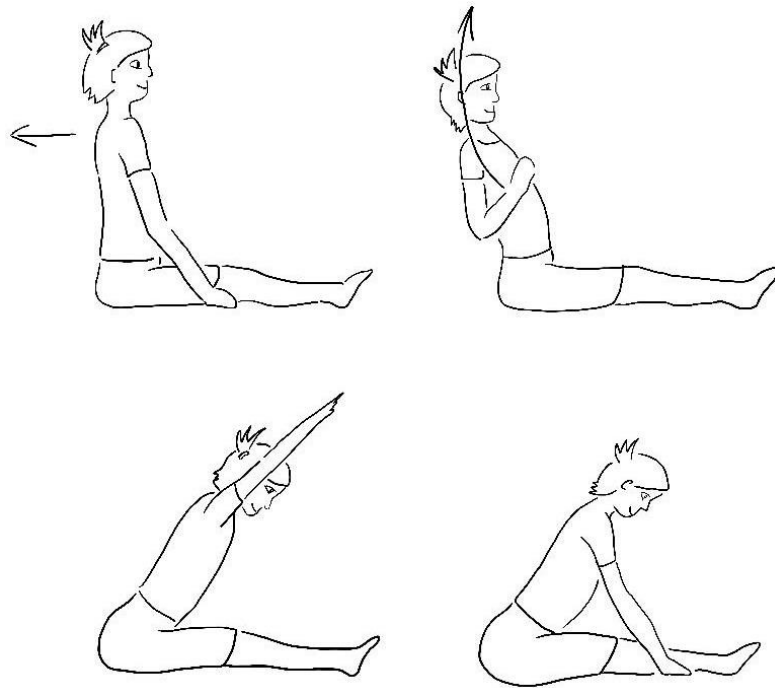


Obr. 8 Ásana loď

Byla zvláštní tím, že neměla

plachtu, ale pouze vesla.

Loď to byla opravdu veliká a už z dálky bylo slyšet bubny udávající rytmus vesel. Všichni námořníci museli **veslovat**, aby uvedli loď do pohybu.



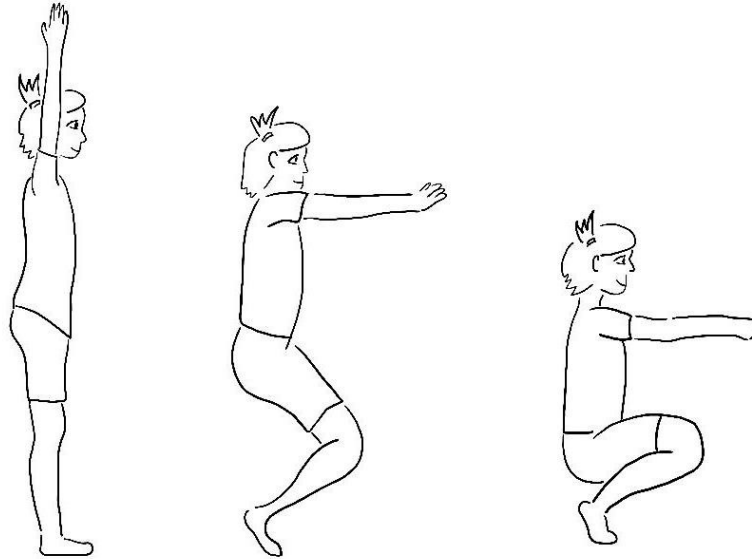
Obr. 9 Ásana Veslování

Kuba s Jeníkem spatřili loď z lodního stožáru nejdříve a hned o tom, co viděli, běželi se strachem povědět kapitánovi. Kapitán se pousmál a řekl: „Jsou to naši staří přátelé Vikingové, nevěří plachtám a tak pořád veslují. Každý rok se tu setkáváme na ostrově kousek odtud. My jim prodáváme kávu a čaj a oni nám zase kůže a velrybí tuk. I zítra zakotvíme na ostrově u velké bílé hory a nakoupíme vše potřebné na další cestu.“ Jak kapitán řekl, tak to bylo. Druhý den ráno se loď opravdu blížila k ostrovu, kde již bylo v přístavu plno lodí. Kapitán zakotvil hned vedle Vikingů. Kuba s Jeníkem se nemohli dočkat, až zase vyskočí na pevnou zem. Měsíc na moři je přece jen dlouhá doba pro malé chlapce. Bylo krásné pozorovat, jak vítr ohýbá **stromy** a ne jen plachty jejich lodě.



Obr. 10 Ásana Strom

Celý den se obchodovalo a vyprávěly se zázitky z různých koutů světa. Kuba s Jeníkem ochotně doprovázeli kapitána i při návštěvě vikingské lodi a bylo nezbytné **lod'** prozkoumat. Jen co to šlo, odpojili se od kapitána a začali zkoumat podpalubí a zajímat se o to, co všechno tu Vikingové vozí. Náhle se venku obloha zatáhla a přihnala se ukrutná bouře. **Děšť'** a silný vítr začal vyvracet stromy a lámal stěžně plachetnic.



Obr. 11 Ásana Děšť

V přístavu zavládl chaos. Jeden stěžně spadl i na vikingskou loď a prolomil se až do podpalubí. Kuba s Jeníkem dostali strach a hledali rychle cestu ven. Najednou zaslechli z vedlejší kajuty volání o pomoc. Byl to hlas malého Toma, syna vikingského kapitána, který byl zaklíněný pod stožářem. Jeho kamarádi ho nechali na pospas osudu a sami už byli dávno pryč. Malí **námořníci** Jeník a Kuba neváhali ani chvíli, vběhli do kajuty a sekerou uvolnili stožár, který ležel přímo na Tomově noze. Mezi tím se do podpalubí začala hrnout voda. Chlapci se chytili za ruce a společnými silami se dostali ke schodům, které vedly přímo na palubu. Na palubě už na nic nečekali a co nejrychleji skočili z potápějící se lodi ven na pevninu. Tom povídá: „Moc vám děkuji, kamarádi za záchranu života, ale proč jste riskovali svůj život, když se vůbec neznáme?“ Jeník jen odpověděl: „Kapitán říkal, že jste starí přátelé a přátelé by si měli pomáhat.“

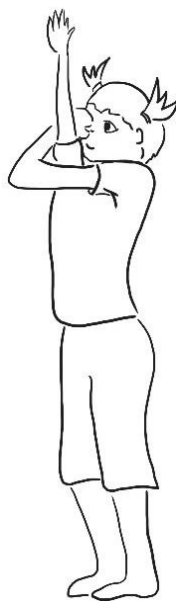
Dobrodružství z Afriky

Citát: „V přátelství nemá hodnotu to, co se říká, ale to, co není třeba říkat“ (Camus in Mühs, 1999, str. 53).

Zamyšlení pro děti: Myslíte si, že je důvěra v přátelství důležitá? Jak by se měl chovat a jaký by měl být pravý přítel?

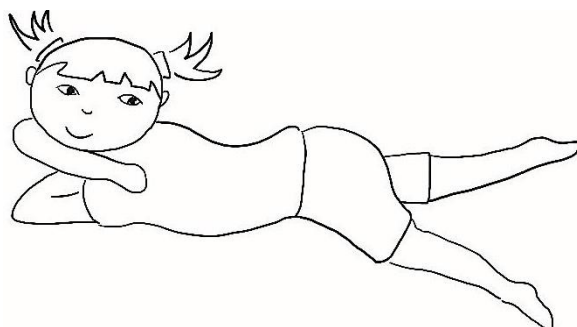
Ásany: Slon, Žirafa, Ptáček, Rozzuřený lev, Tygr, Krokodýl (Příloha B; obr. 12, 15, 14, 17, 16, 13)

Ve slunné Africe v divoké savaně žila spokojeně po dlouhý čas spousta zvířátek. Velcí **sloni** se chodili každý den koupat k tůni.



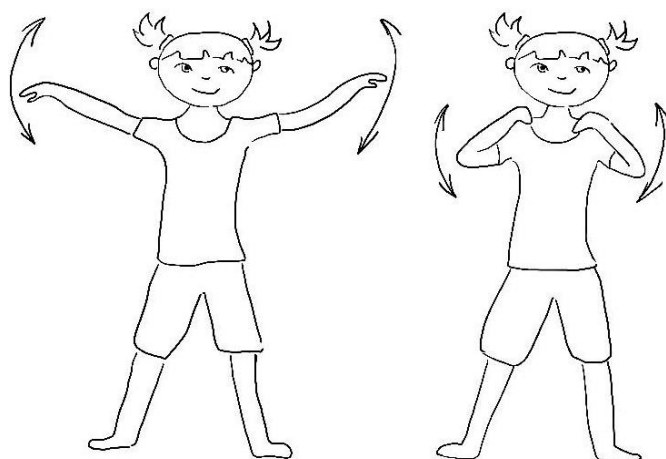
Obr. 12 Ásana Slon

Tady bydlel a o vše se staral jejich kamarád pan **krokodýl**.



Obr. 13 Ásana Krokodýl

Jednoho rána přišli jako obvykle ke břehu tůně a začali pít. Ale pan krokodýl nikde. „To je zvláštní, kde může být? Snad ještě nespí lenoch jeden?“ povídá jeden slon druhému. „Už dávno nespím!“ Ozvalo se z malého keře. „Jsem schovaný a mám strach. Byl u mě ráno **ptáček** a přinesl mi hrozivou zprávu.



Obr. 14 Ásana Ptáček

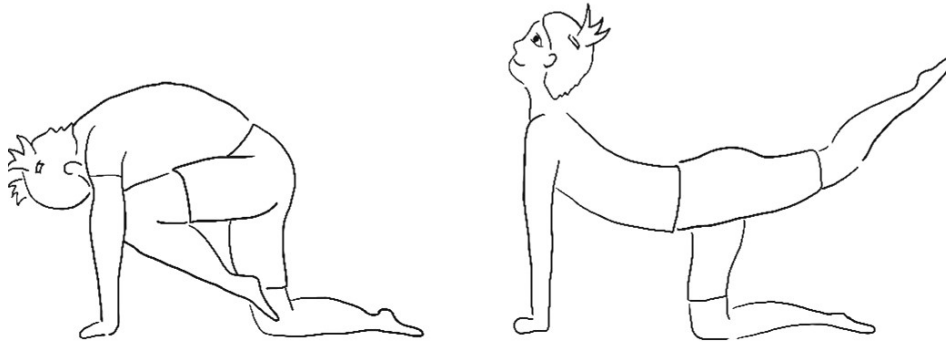
Přistěhoval se k nám na savanu lev. Už prý chytil **žirafu** a chce ji sníst.



Obr. 15 Ásana Žirafa

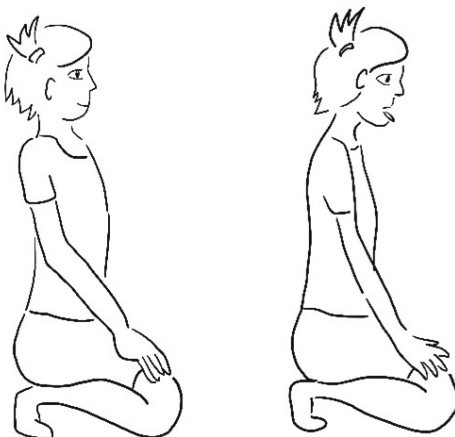
A já se bojím, kdo bude jeho další.“ „Ajajaj, to je velmi zlé. Nás slony neohrozí, jsme velcí, ale co ostatní zvířátka?“ Druhý **slon** říká: „Já mám nápad, zkusíme se se lvem rozumně domluvit a zajistit zvířátkům bezpečí.“ A tak hned po ranním koupání vyrazili za lvem. Lev byl zrovna doma a přemýšlel nad tím, co by si dal k obědu. Když uviděl přicházet slony, bylo mu jasné, co chtějí a už zdálky volal: „Nemyslete si, že **žirafu** pustím! Jsem tu král, a dokud mě někdo neporazí, budu si tu jíst, co budu

chtít!“ Jeden slon povídá druhému: „To není vůbec dobré, je to opravdu velmi zlý lev. Ale mám nápad, pošleme ptáčka do Indie pro přítele **tygra**, ten jediný může lva porazit.“



Obr. 16 Ásana Tygr

Ptáček souhlasil a hned se vydal na cestu. Za pár dní byl tygr na savaně a slíbil zvířátkům, že se postará o to, aby byl opět klid. Veselí sloni hned tygra doprovodili ke lvovi. Jen co je lev uviděl, řekl: „Tak tygra jste si na mě sehnali, to je tedy vtipné, takových já už porazil!“ Tygr na to ale nečekaně odpověděl: „Neblázni, lve, proč by ses se mnou pral, oba jsme silní a v Africe je jídla dost. Vládni tu a já ti budu pomáhat, společně nás nikdo nepřemůže. Zmatení **sloni** se smutkem utekli, protože takovou zradu od tygra nečekali. Lev a **tygr** zasedli společně ke stolu a plánovali, co kde uloví. Tygr nosil na stůl nejrůznější lahůdky a vyprávěl, jak bude vděčný služebník. Lev uchválen vidinou snadného života, večer usnul klidným spánkem. Na tento okamžik tygr čekal. Šel, pustil **žirafu** ze zajetí, vzal si nůžky a ostříhal lvovi hřívu. Když se ráno lev probudil a podíval se do zrcadla, byl v šoku. Bez hřívky vypadal jako kočka. Pomyslel si: „Takhle nemůžu mezi zvířata, budu všem jen pro smích!“ A tak nezbylo **rozzuřenému lvovi** nic jiného, než ze savany utéct.



Obr. 17 Ásana Rozzuřený lev

Pohádka o zvědavém větříčku

Jednoho krásného letního dne byl malý neposedný větříček jako na trní. Nebavilo ho pořád poletovat na dvoře starého stavení a nadzvedávat kousíčky suché slámy. Chtěl se pořádně prolétnout, zažít a poznat nové věci, zvířátka, přírodu, Rozhodl se, vylétí do „světa“. Jako když do něj píchne, vylétěl ze dvora a už byl na louce za stavením. Chvilku si pohrával s vysokou trávou (**turecký sed**), ohýbal jí na jednu stranu, pak zase na druhou.

Turecký sed (*Sukhásana*) – pohodlný sed

Základní postavení: sed s nataženýma nohama

Pokrčíme obě nohy a položíme pravé chodidlo pod levé stehno na podložku a levé chodidlo pod pravý bércec (nohy můžeme mít i obráceně překřížené, jak je komu příjemnější a pohodlnější). Dbáme ne to, aby hlava, krk a záda byly v jedné přímce – trup vzpřímený. Sed by měl být uvolněný.

Pokud je nám sed nepohodlný, tak si můžeme sednout na polštář či složenou deku.

Účinky: pokud se dokážeme v této pozici uvolnit a při tom držet vzpřímená záda, tak dochází k uvolnění celého těla i mysli a ke koncentraci

Bylo to něco úžasného, tavička voněla, ukláněla se sem a tam. Vypadalo to, jako by tancovala. Najednou větříček uslyšel nějaké zvuky, tak vylétěl nad travičku, aby se rozhlédl, odkud to jde. Jenom o kousek dál, než si před chvilkou pohrával, uviděl **kočičku**.

Kočka (*Mardžari*)

Základní postavení: klek sedmo (vadžrásana)

Podsadíme pánev, ruce předpažíme a pomalu přecházíme do kleku. Předkloníme se a dlaně opřeme o podložku v úrovni ramen (vzpor klečmo).

Výdech: uděláme kočičí hřbet – skloníme hlavu mezi ruce a záda vyhrbíme

Nádech: zvedneme co nejvíce hlavu a prohneme záda

Kočku ukončíme vrácením do základního postavení: s nádechem se s předpaženýma rukama zvedneme do kleku a s výdechem si sedneme do kleku sedmo

Účinky: cvičením zlepšujeme pohyblivost páteře, prohlubujeme hrudní a břišní dech, posilujeme bránici, touto pozicí odlehčujeme pánevním orgánům

Číhala u díry v zemi nejspíš na myšku. Větřík nechtěl kočičku rušit, tak pokračoval ve svém výletu dál. V tom se k větříčku přidal **motýlek**.

Motýlek (*Bhandarásana*)

Základní postavení: sed s rukama na kolenou

Skrčíme nohy a spojíme chodidla a přitáhneme je co nejblíže k tělu. Propleteme prsty u nohou a obejmeme špičky nohou. Záda máme rovná, vzpřímená. Napodobíme pohyb motýlích křídélek – jemně kmitáme kolena nahoru a dolů

Účinky: cvičením zlepšujeme pohyblivost a prokrvení kyčelních kloubů

Třepotal barevnými křídélky, která se ve slunečních paprscích třpytili. Větříčku se tou nádherou až zatajil dech. Chvilinku si spolu hráli, poletovali, hráli si na honěnou. Z kytky je sledovala červená **beruška** se sedmi tečkami.

Beruška

Základní postavení: vzpor dřepmo na plných chodidlech

Výdech: vzpor dřepmo na špičkách, svésíme hlavu ke kolenům a vyhrbíme se

Nádech: vzpor dřepmo na špičkách, zakloníme hlavu a napřímíme záda

Účinky: cvičením podporujeme funkci střev, uvolňujeme celá záda, pozitivně ovlivňujeme pánevní orgány

Docela se tou jejich hrou bavila. Větříček zpozoroval zajímavé stvořeníčko. Bylo celé zelené, mělo veliké zadní nohy a úžasně skákalo z kytky na trávu nebo jinam. Byla to luční **kobyłka**.

Kobyłka (Šalabhásana)

Základní postavení: lež na břiše s rukama podél těla a hlavou opřenou o bradu

Ruce zasuneme pod stehna

Výdech: zanožíme pravou nohu (nebo obě nohy) a chvilku v této poloze vydržíme

Nádech: pravou nohu (nebo obě nohy) přinožíme zpět (položíme na podložku)

Zacvičíme i na levou nohu.

Účinky: cvičením procvičujeme svaly břišní, zádová a kyčelní, které stabilizují pánev, zpevňujeme křížokyčelní kloub a posilujeme svaly na zadní straně steh, povzbuzujeme funkci ledvin a pánevních orgánů, prohlubujeme dech

! Necvičíme: pozice kobyłky není vhodná při onemocnění srdce

Větříček pokračoval ve svém poletování, až se dostal k lesu. Hned na kraji uviděl **ježečka**, který se něčeho polekal a schoulil se do klubička.

Ježek (Vasjuásana)

Základní postavení: lež na zádech

Přednožíme skrčmo, obejmeme rukama kolena a přitáhneme je co nejbliže k tělu

Výdech: předkloníme hlavu ke kolenům

Nádech: vrátíme se do lehu

Účinky: cvičením protahujeme svaly v bederní oblasti, posilujeme svaly krční a břišní, podporujeme pohyblivost křížokyčelního kloubu a funkci střev

Chvilíčku byl schoulený, než vystrčil očička, aby se podíval, jestli mu nehrozí nějaké nebezpečí. Uviděl jenom **srnku**, jak stojí pod velikým, důstojným **stromem** a v poklidu se pase.

Srnka (Mrágásana)

Základní postavení: leh na břicho, lokty opřené o podložku a hlava je v dlaních

Uvolníme celé tělo a pohled nám směřuje vpřed. Po chvílce střídavě zanožujeme skrčmo levou a pravou nohu

Účinky: cvičením se výborně uvolňuje tělo a harmonizuje mysl, zlepšuje naši koncentraci, zklidňuje žaludek a pozitivně ovlivňuje páteř

Strom (Vrikšásana)

Základní postavení: stoj spatný

Pomalou přeneseme váhu na pravou nohu, levou nohu pokrčíme a chodidlem se opřeme o vnitřní stranu pravé nohy. Rukama přes upažení přejdeme do vzpažení kde spojíme dlaně. Pomalinku spouštíme spojené ruce před hrudník.

V této pozici chvílku vydržíme

Vrátíme se do základního postavení – stoj spatný, kde se uvolníme

Zacvičíme i na druhou stranu

Účinky: cvičením upevňujeme správné držení těla, posilujeme a protahujeme svaly v oblasti hrudní páteře, působí proti kulatým záďům, zpevňuje celé tělo, uvolňuje orgány v hrudní a břišní dutině, harmonizuje nervový systém a posiluje sebevědomí

Oddechnul si a pomalu se vydal na procházku. Větrík poletoval nad kapradím, proplétal se maliním a ostružiním, proháněl se s ptáčky. Sluníčko pomalu zapadalo, **zajíček** se chystal k spánku a větrík si uvědomil, že by si mohl taky odpočinout. Byl to dlouhý a velice zajímavý den. Potkal plno nových kamarádů, viděl spoustu nových věcí a nasbíral hodně krásných zážitků. Větrík byl moc spokojený a šťastný.

Zajíc (Šašankásana)

Základní postavení: klek sedmo (vadžrásana)

Nádech: vzpažíme

Výdech: zvolna se předkláníme, až se čelem opřeme o podložku a uvolníme celé tělo. V této poloze zůstaneme tak dlouho, jak je nám to příjemné a po tu dobu normálně dýcháme.

Nádech: vzpažíme a pomalu se vrátíme do základního postavení

Varianta: po zaujmutí pozice přeneseme paže a položíme je podél nohou, dlaně vytočíme vzhůru

Účinky: cvičením posilujeme a uvolňujeme záda, ramena i šíji. Toto cvičení přispívá ke správnému držení těla, příznivě působí na trávení. Také zklidňuje tělo i mysl a zlepšuje schopnost koncentrace

O námořníkovi

Ležíme v libovolném lehu v uvolnění.

V jednom přístavu v malém domku kousek od přístavního kotviště spal mladý námořník. Měl zavřené oči, ležel v měkké posteli a ve spánku klidně dýchal. Okno jeho pokojíku směřovalo na východ k moři. Pomalu se rozednívalo a v přístavu začínal čilý ruch. Daleko na obzoru se objevily první sluneční paprsky a náš námořník se probudil.

Protahujeme se podle vyprávění a pak se posadíme do sedu na patách.

Nejprve se začal protahovat – s nádechem pořádně natáhl obě ruce, při výdechu povolil, s dalším nádechem propnul obě nohy, během výdechu je uvolnil a s dalším nádechem protáhl všechny končetiny současně s celým tělem. Po uvolňujícím výdechu se zhluboka nadechl, dlouze vydechl a posadil se.

Rozhlédneme se vlevo a vpravo.

Rozhlédl se kolem sebe, vlevo na stěně viselo zrcadlo a v něm viděl odraz slunečního světla. Podíval se doprava oknem ven a pozoroval vycházející slunce, jehož paprsky se zrcadlily na mořské hladině, až námořník mhouřil oči. Spojíme malíkové hrany dlaní, rukama „nabereme vodu“ a pohladíme se po obličejích.

Umyl si obličej tak, že do dlaní nabral vodu, zvedl ji nahoru k hlavě a rozetřel po obličejích, celkem třikrát.

Jdeme v kruhu kolem místnosti houpavou námořnickou chůzí – přenášíme váhu z nohy na nohu.

Pak se oblékl a vydal se námořnickou chůzí po molu do přístavu. Cestou pozoroval dění v přístavu, prohlížel si kotvící, připlouvající a odplouvající lodě, hemžení posádek, cestujících a přístavních dělníků. Hned vedle přístavu bylo velké tržiště, kde nabízeli nejrůznější zboží.

Sedneme si se zkříženými nohama a propínáme střídavě jednu a druhou ruku (podáváme).

Seděli na svých koberečcích a prodávali zeleninu, ovoce, čaj a další jiné věci. Vždy opatrně nabrali zboží do ruky a tu natahovali ke kolemjdoucím.

Ve stoji předpažíme a spojíme dlaně. Provedeme zkrut na jednu stranu, klesneme do dřepu, napřímíme se, otočíme se na druhou stranu a opět klesáme. Střídavě opakujeme.

Mezi tím námořník došel poblíž své lodi a pozoroval, jak na ni velký jeřáb nakládá velké bedny, sudy a kádě se zbožím i zásobami na cestu.

Jdeme po přímce, klademe nohu před nohu, pak si leháme na bok a stulíme se do klubíčka.

Pak námořník přecházel po úzké lávce z mola na palubu lodi tak, že musel klást nohu před nohu a rukama udržovat rovnováhu. Na palubě šel kolem stočených lan, v některých pohodlně odpočívali námořníci. Sluníčko už bylo kousek nad obzorem a osvětlovalo svými paprsky celý přístav. Od moře vanul mírný vánek a nad loděmi kroužili zvědaví rackové. Když bylo vše naloženo a celá posádka na lodi, zavelel kapitán k vyplutí.

Posadíme se s nataženými nohama, předpažíme a malujeme rukama svislé podélné kruhy.

Nejprve námořníci vytahovali řetěz s kotvou tak, že vši silou otáčeli kotevním navijákem.

Ve stoji s nádechem vytáhneme ruce vzhůru, s výdechem klesáme do dřepu a pokrčujeme ruce.

Na přídi lodníci vytáhli přes kladku několik plachet – pomalu a opatrně tahali za lana dolů.

Ve vzpřímeném stojí upažíme a rotujeme v ose trupu ze strany na stranu.

Každá z vytažených plachet se rozvinula a námořníci ji pak natočili do patřičného směru.

V sedu se zkrříženými nohama zvedneme ruce a s foukáním připažujeme.

Do plachet se opíral čerstvý vítr a pomalu tlačil loď z přístavu. Foukání větru zesilovalo a námořníci po vyjetí z přístavu napnuli další plachty a loď nabírala na rychlosti.

Spojíme ruce nad hlavou a střídavě ohýbáme trup ze strany na stranu, pak i dopředu a dozadu.

Plachty se v náporu větru prohýbají a loď musí měnit směr, kličkuje mezi skalisky.

Zastavíme ve střední poloze a kýváme ze strany na stranu jen hlavou mezi pokrčenými pažemi.

Když se loď dostala na širé moře, rozcinkal se lodní zvon a část posádky zůstala ve směně a ostatní šli odpočívat. Náš námořník měl službu na nejvyšším stěžni ve strážním koši.

Rukama napodobujeme šplh po laně a pomalu se při tom zvedáme do vzpřímeného stoje.

Šplhal tam po lanoví, kterým je stěžeň ukotven k bokům lodi. V koši se bezpečně usídlil a pozoroval obzor kolem lodi.

Zastíníme si jednou rukou oči a rozhlížíme se (zkruty celým tělem), ruce vystřídáme.

Zastínil si oči jednou rukou a pak i druhou a nic jeho pozornosti neuniklo. Když byl v širokém okolí klid, občas pohlédl i dolů na palubu.

Posadíme se s nataženými nohama a spojenými rukama malujeme vodorovné kružnice.

Tam námořníci ve velkém sudu pečlivě rozmíchali barvu – míchali v jednom i v druhém směru.

Postavíme se rozkročmo a oběma rukama napodobujeme tahy štětkou nad podlahou v předklonu, pak před sebou ve vzpřímeném stojí ve svislé rovině, kruhovitě a nakonec nad sebou.

Po rozmíchání barvy velkými štětkami natírali palubu, stěny kajut, kde kulatá okna obkroužili a v podpalubí lakovali i strop.

V kleku s oporou o ruce se při nádechu prohýbáme a zvedáme hlavu, při výdechu se vyhrbujeme a hlava klesá dolů. Několikrát opakujeme, po chvíli změním pohyb proti dechovým fázím, s nádechem vyhrbujeme a s výdechem prohýbáme.

Loď plula stále rychleji a na širém moři byly mnohem větší vlny než v přístavu.

Zkusíme se vlnit také postupně – s nádechem se začínáme prohýbat v dolní části zad, pak v hrudní oblasti a na konci nádechu zvedáme hlavu. Při výdechu nejprve vyhrbujeme bederní část zad, pak střední úsek a s koncem výdechu klesá hlava do předklonu.

Vlny však nebyly jen stojaté, ale postupovaly po hladině jedna za druhou, pomalu a plynule.

Lehneme si na záda a přitáhneme rukama pokrčené nohy. Houpeme se podle vyprávění.

Plovoucí loď jako by ty veliké vlny krájela a pohupovala se v jejich rytmu zepředu dozadu, a trochu také ze strany na stranu. Plachetnice takto plula několik dní a nocí, až se na obzoru objevil veliký ostrov. Loď zakotvila v hluboké vodě.

Postavíme se na jednu nohu, druhou ohneme v koleni a zvedneme. Stojíme nehybně.

Z dálky námořníci viděli houf krásných plameňáků, jak stojí v mělké vodě na jedné noze, koukají do vody a pozorují třpytivé rybky pod hladinou. Námořníci spustili na hladinu člun a pluli na něm k písčitému břehu ostrova. Kousek od břehu rostly vysoké štíhlé palmy s kokosovými ořechy.

Libovolně si lehneme tak, abychom mohli volně dýchat.

Pod jednou mohutnou palmou si námořníci lehli do měkké trávy a odpočívají. Zavírají oči a celí se úplně uvolňují. Mají uvolněné obě ruce, obě nohy, celé tělo i krk a hlavu. Vysoko na obloze svítí sluníčko, které námořníky hladí svými paprsky po celičkém těle. Námořníkům je příjemné teplo a zvolna pravidelně dýchají. Od moře fouká velice jemný vánek, který zlehka šumí trávou a listím stromů a dohromady se zpěvem ptáčků to je nádherný přírodní koncert. Někteří námořníci podřimují a jednomu z nich se zdá sen o tom, že pluje na malé loďce po hladině moře a doprovází ho krásný hbitý delfín, který se vynořuje a zanořuje a naviguje námořníka, kudy má plout až dopluje na malinkatý ostrůvek, kde námořník najde poklad se vzácnými zlatými a stříbrnými předměty, vykládanými drahokamy. Ale to už se prodlužují stíny, naši námořníci jsou odpočatí, rozhýbají prsty rukou i nohou, zhluboka se nadechnou a vydechnou, pohnou rukama i nohama, protáhnou se a pomalu se posadí. Promnou si oči, otevřou je a vydají se hledat pitnou vodu k doplnění zásob na své lodi.

Ukázky Příběhů s mandalou

0 dračí jeskyni (na 1. čakru – červená barva)

Bylo jednou jedno dračí království a v něm žili draci nejrůznějších velikostí, barev, druhů. Někteří obýdli moře, řeky a jezera, jiným se dařilo na poušti a dalším se líbilo na horách, kopcích a loukách. Prostě kam jste vstoupili, našli jste draka. Můžeme si teď představit, že některému z draků vylezeme na hřbet a můžeme se s ním proletět po nebi, nebo slézt do hlubin země a podívat se, jak to tam vypadá, nebo se koukneme kamkoliv, kam chceme. Zapamatujeme si, jakou má drak barvu a jestli jsme drak maličký, nebo obrovský, a nebo něco mezi tím a kam jsme s ním letěli.

Jednoho dne se toulal po lesích jeden malý kluk jménem Tomáš. Byl pěkně zvědavý, nejvíc ho bavilo dobrodružství a chození po lesích a horách. Doma se o něj trochu báli, ale on si nedal říct a toho dne zašel mnohem dál, než jindy. Už se začalo stmívat a on začal mít trochu strach, jestli najde cestu domů.

Když už skoro neviděl na cestu a potají si utíral slzy do rukávu, uviděl před sebou malou červenou záři, červené světlo. Rozběhl se a za chvíli zastavil před starodávnými dřevěnými dveřmi, které červeně zářily. A protože zvědavost u něj zvítězila nad strachem, zatlačil do dveří a vešel dovnitř. Uvnitř byla přenádherná jeskyně, všechno bylo v různých odstínech červené barvy. Červené svíce v drahocenných svícnech ozařovaly jeskyni a dokonce i plápolaly rudě. Podlaha byl ozdobená mozaikami a dlaždicemi s červenými ohnivými motivy, pohovky s teploučkými dekami zvaly k odpočinku. Když se dostatečně vynadával, vyšel ze zadního koutu jeskyně červený drak, usmíval se a vítal Tomáše. Tomáš se nebál, protože tušil, že drak ho zachránil před zimou a nocí v lese. Za chvíli si už povídali jako staří známí u hrnečku teplého voňavého čaje. Drak nechal Tomáše přespat ve své bezpečné, útulné červené jeskyni.

Druhý den se Tomáš vzbudil odpočínutý, jako by spal čtrnáct dní, a ne jen jednu noc. Tak mocnou, kouzelnou a léčivou moc měla červená dračí jeskyně. Drak si Tomáše vysadil na hřbet a zanesl na ho až na louku za dům, kde Tomáš bydlel, ale tak, aby zase mohl nepozorovaně odletět. A když někdy potřeboval Tomáš nabrat sílu a odpočinout si, navštívil dračí jeskyni.

A i my si můžeme představit dračí červenou jeskyni, kde je teplo, klid, bezpečí, pohodlí, dobré jídlo a pití. Naše jeskyně může vypadat i jinak než ta z příběhu. Kdyby se někomu moc nelíbila červená barva, může si ve své představě vytvořit i jinak barevnou jeskyni. Co si ve své jeskyni dáváš za jídlo a pití? Jak vypadá postel, do které si lehneš? Je v jeskyni ještě něco dalšího? Představíme si i hodného draka, jakou má barvu a jak vypadá? (Necháme dětem čas na představování) Vždycky, když nám nebude dobře, nebo nás něco bude trápit, si můžeme i sami představit léčivou bezpečnou červenou jeskyni, kde načerpáme sílu, odvalu a odpočineme si.

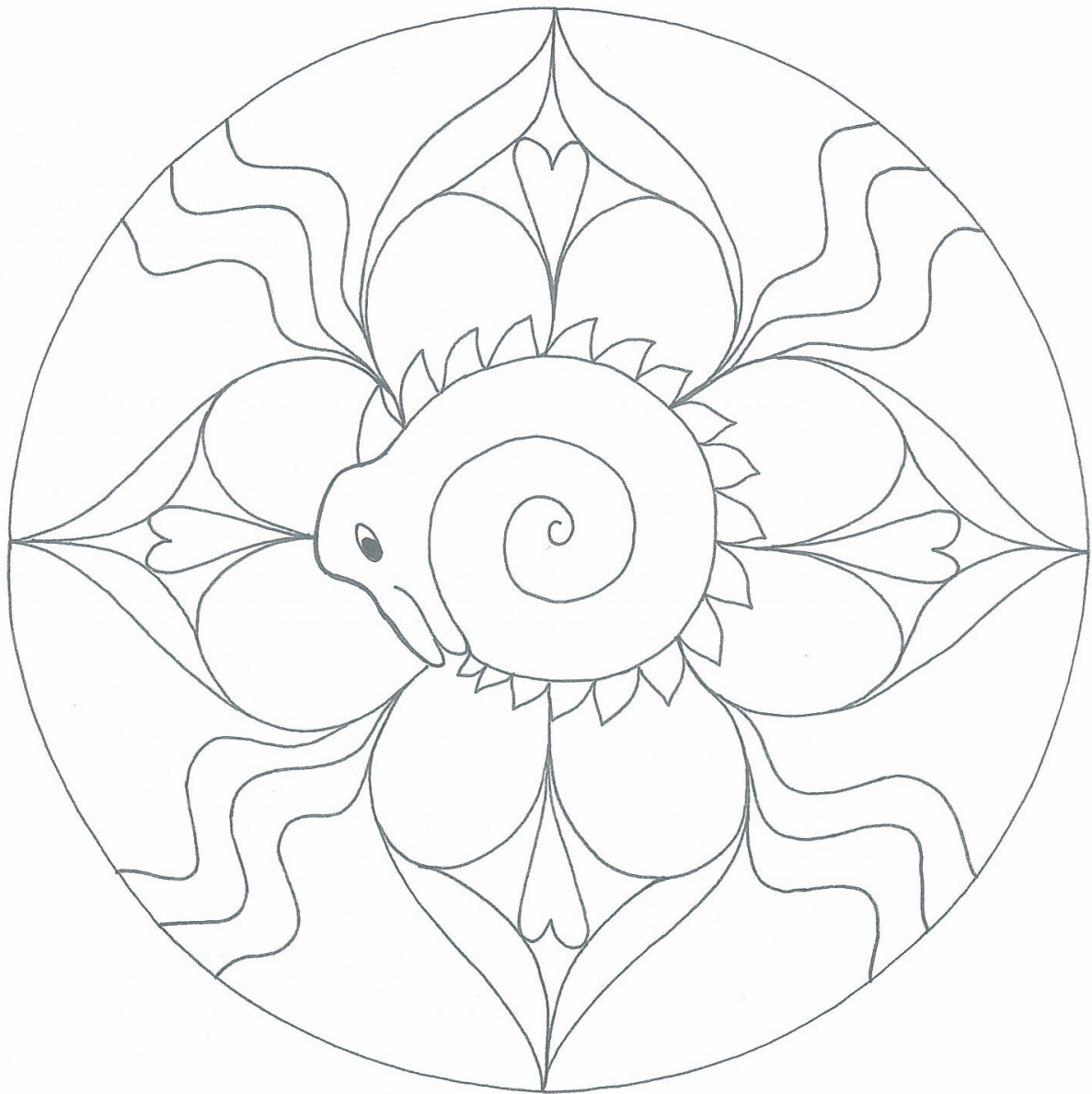
Náměty k povídání po relaxaci:

Kam děti letěly s drakem ze začátku pohádky? Jak drak vypadal, jakou měl barvu? Co všechno ve své bezpečné jeskyni vidíš, cítíš, slyšíš, představuješ si? Jaká je podlaha, stěny, nábytek, co dobrého si dáváš k jídlu a pití? Třeba v ní ani nemusí být nábytek, ale něco jiného. Jak vypadá hodný a moudrý drak, který tvou jeskyni střeží? Jakou má barvu?

mandala: Dračí jeskyně

témata 1. čakry: bezpečí, ochrana, spojení se Zemí

obr. 1 O dračí jeskyni



O pomerančovém království (na 2. čakru – oranžová barva)

Za dalekými horami a kopci bylo jedno království. Lidé z okolí mu říkali Pomerančové království, protože se všude pěstovaly pomerančové stromy. Zdejší obyvatelé měli ze všeho nejraději oranžovou barvu a vůni zralých pomerančů. Vždy v létě se konaly slavné Pomerančové slavnosti, kam se sjeli všichni z dalekého okolí a radovali se, jedli, pili a sklízeli oranžové plody. Oranžová barva totiž probouzí dobrou náladu a radost. Představíme si oranžové domy, ulice, dokonce i voda v kašnách je oranžová.

Jednou se však stalo, že keříky s pomeranči začaly chřadnout a nedozrálé zelené plody usychaly. Co se stalo? Nikdo si nevěděl rady a tak se lidé vydali za starou vědmou, která žila v horách. Když za ní dorazili, vědma řekla: „Stromky usychají, protože nemají dostatek lásky od vás, od lidí. Daly Vám tolik úrody, že teď potřebují péči a lásku. Sedněte si pod stromky, a představujte si, jak na ně proudí láska a oranžový déšť. Dělejte to do té doby, dokud se pomerančovničky neuzdraví.“

Lidé byli šťastní, že pomoc je docela snadná. Svolali celé království a udělali, co jim vědma poradila. A my jim pomůžeme. Představíme si, že sedíme u stromu, na kterém rostou pomeranče. Spustíme z nebe oranžový déšť radosti a lásky. Na celý strom i na nás prší oranžové kapky, které přináší radost. A protože radost je léčivá, stromky se uzdravují a začínají znovu kvést.

Přihodilo se však ještě něco. Když někomu pomůžeme, většinou se nám také dostane pomoci. Všichni, kteří pomáhali stromům, dostali velkou chuť malovat, kreslit, tančit a zpívat. Oranžová je barvou tvořivosti. Lidé z pomerančového království začali tvořit. A jejich království se tak proslavilo nejen pomerančovými slavnostmi, ale i velkými vynálezci, malíři, básníky, herci a tanečníky.

Než se s královstvím rozloučíme, sedneme si na chvíli pod největší strom a necháme na sebe dopadat oranžový déšť radosti. Omývá celé naše tělo, od hlavy, ramen, břicha, zad, k rukám a nohám. Celé tělo je očištěné a prozářené oranžovým deštěm, oranžovou barvou. Cítíme radost a lehkost. Máme chuť k tvoření, třeba ke kreslení, malování, zpívání, nebo k tanci. Strom říká: „Můžeš ke mně zase přijít, rád Tě uvidím.“ Poděkujeme stromu a dešti a pomalu odcházíme. A když někdy budeme potřebovat, můžeme se sem sami vrátit a nechat na sebe dopadat oranžové kapky.

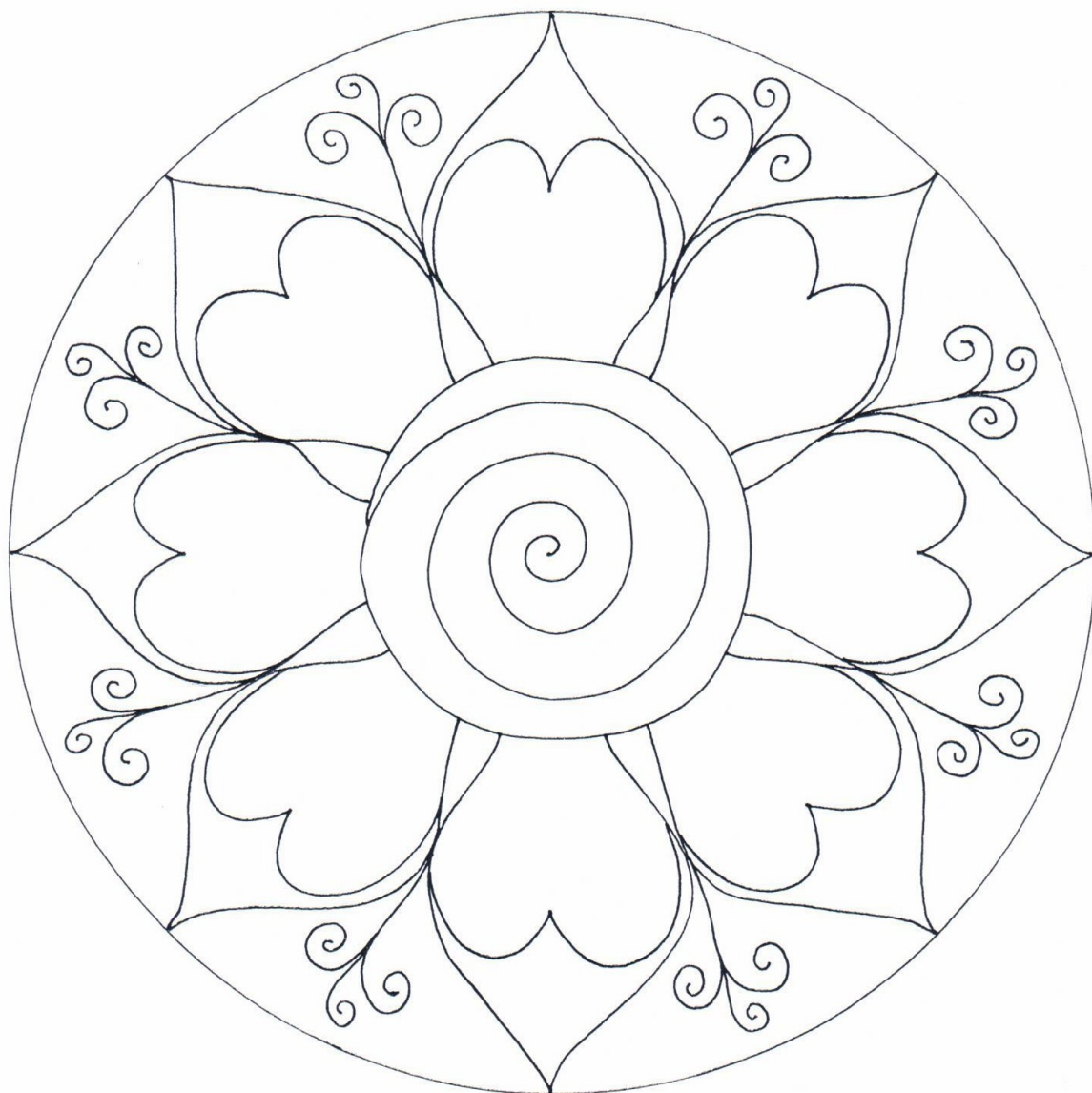
Náměty k povídání po relaxaci:

Jak vypadalo království z pohádky? Co v něm bylo? Jak to v něm vypadalo? A co se stalo s keříky pomerančovničky? Jak se děti cítily při oranžovém dešti? Co všechno v relaxaci prožily?

mandala: Radostné tvoření

témata 2. čakry: radost, tvoření

obr. 2 O pomerančovém království



O Sluneční paní (na 3. čakru – žlutá barva)

Sluneční paní je sestrou Vodní paní. Její palác leží sice daleko od jezera Vodní paní, ale pro nás je to kousek. Ležíme se zavřenýma očima, v pohodlné poloze. Sluneční paní nás zve do svého paláce.

Jdeme po cestě a nad hlavou nám svítí žluté slunce. To už nás Sluneční paní vede ke svému domovu. Okolo cesty vidíme žluté a oranžové květiny. Rostou tady slunečnice a všelijaké kouzelné rostliny. Pofukuje lehký větřík. Všude vládne radost a dobrá nálada.

Přicházíme pod vysoký kopec, na kterém stojí oslnivý Sluneční palác. Září do daleka jasným světlem a paprsky slunce. Jdeme vzhůru po pěšině a s každým krokem nás zalévá světlo z paláce. Je to kouzelné léčivé světlo, které uzdravuje. Ještě pár kroků, a již se díváme na vysoké sloupy paláce a jeho zahrady, světelné vodotrysky a zvířata, která zde žijí. Prohlédneme si zahradu, můžeme si promluvit se zvířaty. Zapamatujeme si, jestli nám zvířata chtějí něco sdělit. Sluneční paní vychází z paláce, má na sobě zlatožluté šaty a zlaté střevíčky. Zve nás na prohlídku.

Vstupujeme do paláce. Okny prochází mnoho světla, cítíme se naplnění radostí. Před námi se otevírá velká síň. Uprostřed stojí zářící trůn ozdobený zlatými lístečky. Sluneční paní nám říká, ať si na něj na chvíli sedneme. Kdo tak učiní, získá neobyčejnou sílu pro svá tajná přání a sny. Každý může být králem či královnou svého života.

Sedíme na trůnu, zespoda do svého těla nabíráme zlaté a žluté světlo. Nad trůnem je kouzelné okno, kterým prochází žluté sluneční paprsky. Slunce má zde největší sílu. Nech paprsky dopadat na svou hlavu, na celé tělo. Představ si, že Tě toto světlo celého zalévá a očišťuje. Nakonec se světlo usazuje ve Tvém břiše.

Pomaloučku vstaneme, poděkujeme Sluneční paní za léčení světlem. Ta nám říká: „Když budeš na něco potřebovat sílu, můžeš kdykoliv přijít a posadit se na můj trůn. Tak získáš dostatek síly a odvahy.“ Sestupujeme z kopce dolů, naposledy se ohlédneme za palácem. Zapamatujeme si cestu, abychom se zase mohli vrátit, když to budeme potřebovat.

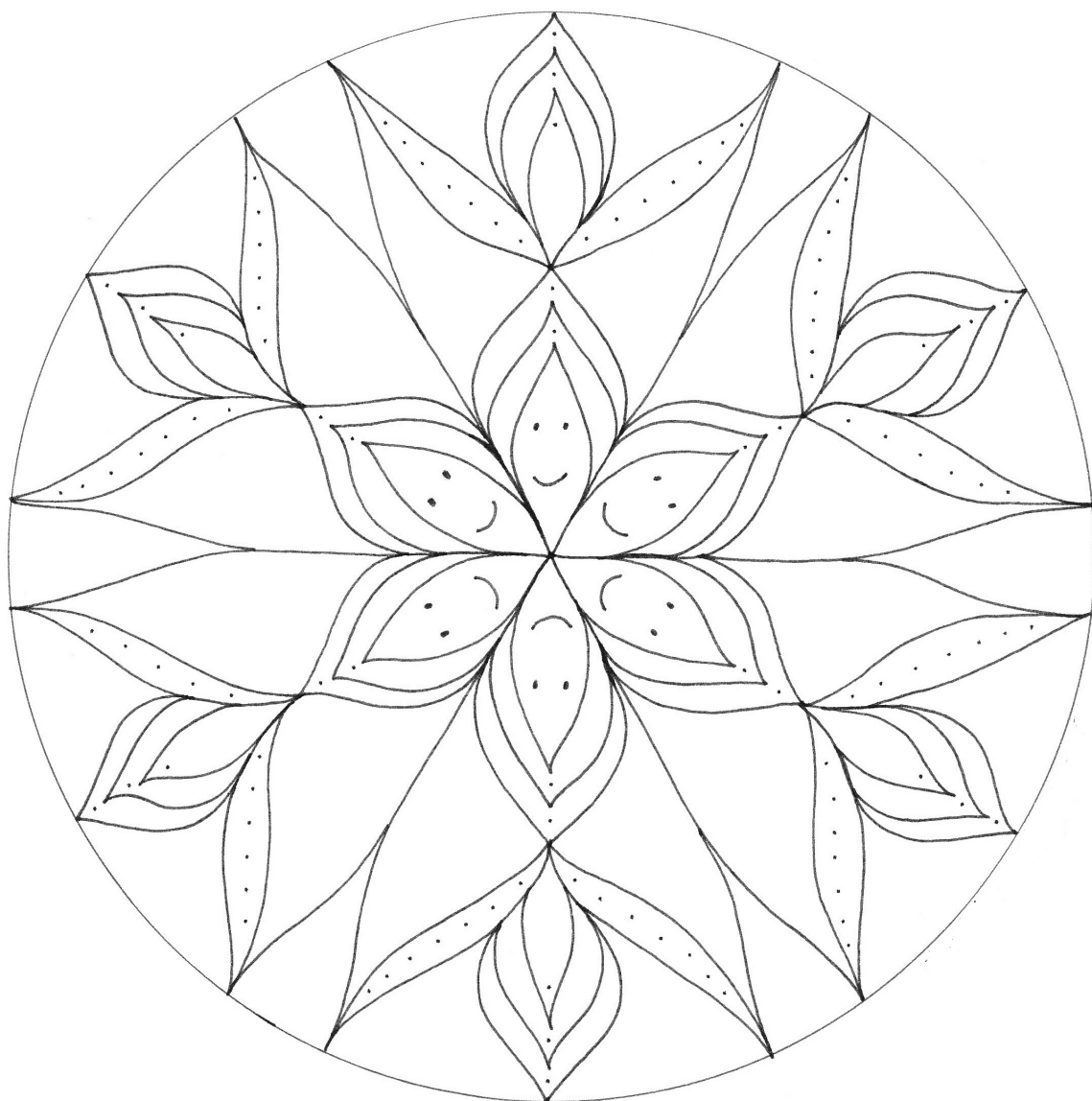
Náměty k povídání po relaxaci:

Jak si děti představily palác Sluneční paní? Jaká zvířata žila v jejích zahradách? Jaké bylo sednout si na trůn v paláci a líbilo se ti léčení zlatým a žlutým světlem? Jaké to bylo? Jak ses cítil?

mandala: Děkuji za slunce

témata 3. čakry: síla, moc, odvaha

obr. 3 O sluneční paní



Příloha č. 1

Seznam obrázků jógových příběhů a relaxačních mandal

TOC \h \z \u \t "Nadpis 6;1" Obr. 1 Ásana Sluníčko	10
Obr. 2 Ásana Beruška	11
Obr. 3 Ásana Květina	11
Obr. 4 Ásana Brouček	12
Obr. 5 Ásana Motýlek	12
Obr. 6 Ásana Pozice blaženosti	12
Obr. 7 Ásana námořník	13
Obr. 8 Ásana loď	13
Obr. 9 Ásana Veslování	14
Obr. 10 Ásana Strom	15
Obr. 11 Ásana Déšť	15
Obr. 12 Ásana Slon	16
Obr. 13 Ásana Krokodýl	16
Obr. 14 Ásana Ptáček	17
Obr. 15 Ásana Žirafa	17
Obr. 16 Ásana Tygr	18
Obr. 17 Ásana Rozzuřený lev	18
Obr. 1 O dračí jeskyni	26
Obr. 2 O pomerančovém království	28
Obr. 3 O sluneční paní	30

Příloha č. 2

O Berušce

Po práci zbýval čas i na hry, které měli oba moc rádi a tak si Brouček s Beruškou hráli na schovávanou, na honěnou a zažívali spolu spoustu legrace. Jednoho dne přiletěl na louku **Motýlek**.

Byl to Motýlek cestovatel, který proletěl svět křížem krážem. Usedl na květinu vedle Beruščiny chaloupky a když spatřil **Berušku**, velmi se mu zalíbila a usmyslel si, že si ji odvede s sebou a vezme si ji za ženu. Začal jí vyprávět o zlatém pokladu ukrytém v černém lese. Za takový poklad by si mohla Beruška postavit novou chaloupku, ale i zlatý zámek, kdyby jen chtěla. A mohli by spolu u černého lesa bydlet v přepychu a blahobytu. Beruška byla z nabídky nadšená a hned si začala balit svůj kufřík a těšila se na cestu a hlavně na svůj nový domeček. Když už bylo vše připraveno k odletu za pokladem, uviděla beruška v dálce svého nejmilejšího kamaráda **Broučka**. Ten jen co ji viděl, hned na ni z dálky radostí mával a usmíval se. V tu chvíli se Beruška zastavila a povídá Motýlkovi: „Milý Motýlku, nemohu s Tebou odletět pryč za zlatými poklady. K čemu by mi byl zlatý zámek, když bych v něm neměla svoji krásnou zahrádku a mé kamarády. Všechno bohatství světa, které k životu potřebuji, mám přímo tady na naší louce.“ **Motýlek** se rozhlédl a uvědomil si, že za peníze se přátelství ani láska koupit nedá a odletěl na další cestu do světa, kde o všem přemýšlel. Beruška a Brouček se uvelebili do **pozice blaženosti** uprostřed okvětních lístků květiny, zavřeli oči a vnímali už jen klid, teplo a krásný pocit přátelství.

Citát: „Pravý přítel je ten, který přijde, když všichni ostatní odcházejí“ (Winchel in Mühs, 1999, str. 4).

Zamyšlení pro děti: Proč toho, kdo je s námi v těžkých chvílích v životě můžeme nazývat přítelem? A proč není pravý přítel ten, kdo je s námi, jen když je nám dobře?

Ásany: Námořník, Loď, Déšť, Strom, Veslování (Příloha B; obr. 7, 8, 11, 10, 9)

Na širém moři se plavil malý **námořník** Jeník.

Byl to syn lodního kuchaře. Tento malý, zrzavý neposeda celý den společně se synem plavčíka Kubou neustále vymýšleli lumpárny. Nejvíce ze všeho je bavilo škádlit starého kormidelníka. Ten jim vždy se smíchem vyhrožoval, že je hodí do moře, pokud nepřestanou s přivazováním jeho dřevěné nohy ke kormidlu. Jeník a Kuba byli sice rošťáci, ale uměli i pomoci a všichni je měli rádi. Jednoho dne se na obzoru objevila zvláštní **loď**.

Byla zvláštní tím, že neměla plachtu, ale pouze vesla. Loď to byla opravdu veliká a už z dálek bylo slyšet bubny udávající rytmus vesel. Všichni námořníci museli **veslovat**, aby uvedli loď do pohybu.

Kuba s Jeníkem spatřili loď z lodního stožáru nejdříve a hned o tom, co viděli, běželi se strachem povědět kapitánovi. Kapitán se pousmál a řekl: „Jsou to naši staří přátelé Vikingové, nevěří plachtám a tak pořád veslují. Každý rok se tu setkáváme na ostrově kousek odtud. My jim prodáváme kávu a čaj a oni nám zase kůže a velrybí tuk. I zítra zakotvíme na ostrově u velké bílé hory a nakoupíme vše potřebné na další cestu.“ Jak kapitán řekl, tak to bylo. Druhý den ráno se loď opravdu blížila k ostrovu, kde již bylo v přístavu plno lodí. Kapitán zakotvil hned vedle Vikingů. Kuba s Jeníkem se nemohli dočkat, až zase vyskočí na pevnou zem. Měsíc na moři je přece jen dlouhá doba pro malé chlapce. Bylo krásné pozorovat, jak vítr ohýbá **stromy** a ne jen plachty jejich lodě.

Celý den se obchodovalo a vyprávěly se zážitky z různých koutů světa. Kuba s Jeníkem ochotně doprovázeli kapitána i při návštěvě vikingské lodi a bylo nezbytné **loď** prozkoumat. Jen co to šlo, odpojili se od kapitána a začali zkoumat podpalubí a zajímat se o to, co všechno tu Vikingové vozí. Náhle se venku obloha zatáhla a přihnala se ukrutná bouře. **Déšť** a silný vítr začal vyvracet stromy a lámal stěžně plachetnic.

V přístavu zavládl chaos. Jeden stěžně spadl i na vikingskou loď a prolomil se až do podpalubí. Kuba s Jeníkem dostali strach a hledali rychle cestu ven. Najednou zaslechli z vedlejší kajuty volání o pomoc. Byl to hlas malého Toma, syna vikingského kapitána, který byl zaklíněný pod stožárem. Jeho kamarádi ho nechali na pospas osudu a sami už byli dávno pryč. Malí **námořníci** Jeník a Kuba neváhali ani chvíli, vběhli do kajuty a sekerou uvolnili stožár, který ležel přímo na Tomově noze. Mezi tím se do podpalubí začala hrnout voda. Chlapci se chytli za ruce a společnými silami se dostali ke schodům, které vedly přímo na palubu. Na palubě už na nic nečekali a co nejrychleji skočili z potápějící se lodi ven na pevninu. Tom povídá: „Moc vám děkuji, kamarádi za záchranu života, ale proč jste riskovali svůj život, když se vůbec neznáme?“ Jeník jen odpověděl: „Kapitán říkal, že jste staří přátelé a přátelé by si měli pomáhat.“

Dobrodružství z Afriky

Citát: „V přátelství nemá hodnotu to, co se říká, ale to, co není třeba říkat“ (Camus in Mühs, 1999, str. 53).

Zamyšlení pro děti: Myslíte si, že je důvěra v přátelství důležitá? Jak by se měl chovat a jaký by měl být pravý přítel?

Ásany: Slon, Žirafa, Ptáček, Rozzuřený lev, Tygr, Krokodýl (Příloha B; obr. 12, 15, 14, 17, 16, 13)

Ve slunné Africe v divoké savaně žila spokojeně po dlouhý čas spousta zvířátek. Velcí **sloni** se chodili každý den koupat k tůni.

Tady bydlel a o vše se staral jejich kamarád pan **krokodýl**.

Jednoho rána přišli jako obvykle ke břehu tůně a začali pít. Ale pan krokodýl nikde. „To je zvláštní, kde může být? Snad ještě nespí lenoch jeden?“ povídá jeden slon druhému. „Už dávno nespím!“ Ozvalo se z malého keře. „Jsem schovaný a mám strach. Byl u mě ráno **ptáček** a přinesl mi hroživou zprávu. Přistěhoval se k nám na savanu lev. Už prý chytil **žirafu** a chce ji sníst.

A já se bojím, kdo bude jeho další.“ „Ajajaj, to je velmi zlé. Nás slony neohrozí, jsme velcí, ale co ostatní zvířátka?“ Druhý **slon** říká: „Já mám nápad, zkusíme se se lvem rozumně domluvit a zajistit zvířátkům bezpečí.“ A tak hned po ranním koupání vyrazili za lvem. Lev byl zrovna doma a přemýšlel nad tím, co by si dal k obědu. Když uviděl přicházet slony, bylo mu jasné, co chtějí a už zdálky volal: „Nemyslete si, že **žirafu** pustím! Jsem tu král, a dokud mě někdo neporazí, budu si tu jíst, co budu chtít!“ Jeden slon povídá druhému: „To není vůbec dobré, je to opravdu velmi zlý lev. Ale mám nápad, pošleme ptáčka do Indie pro přítele **tygra**, ten jediný může lva porazit.“

Ptáček souhlasil a hned se vydal na cestu. Za pár dní byl tygr na savaně a slíbil zvířátkům, že se postará o to, aby byl opět klid. Veselí sloni hned tygra doprovodili ke lvovi. Jen co je lev uviděl, řekl: „Tak tygra jste si na mě sehnali, to je tedy vtipné, takových já už porazil!“ Tygr na to ale nečekaně odpověděl: „Neblázni, lve, proč by ses se mnou pral, oba jsme silní a v Africe je jídla dost. Vládni tu a já ti budu pomáhat, společně nás nikdo nepřemůže. Zmatení **sloni** se smutkem utekli, protože takovou zradu od tygra nečekali. Lev a **tygr** zasedli společně ke stolu a plánovali, co kde uloví. Tygr nosil na stůl nejrůznější lahůdky a vyprávěl, jak bude vděčný služebník. Lev uchlácholen vidinou snadného života, večer usnul klidným spánkem. Na tento okamžik tygr čekal. Šel, pustil **žirafu** ze zajetí, vzal si nůžky a ostříhal lvovi hřívu. Když se ráno lev probudil a podíval se do zrcadla, byl v šoku. Bez hřívý vypadal jako kočka. Pomyslel si: „Takhle nemůžu mezi zvířata, budu všem jen pro smích!“ A tak nezbylo **rozzuřenému lvovi** nic jiného, než ze savany utéct.

Pohádka o zvědavém větříčku

Jednoho krásného letního dne byl malý neposedný větříček jako na trní. Nebavilo ho pořád poletovat na dvoře starého stavení a nadzvedávat kousíčky suché slámy. Chtěl se pořádně prolétnout, zažít a poznat nové věci, zvířátka, přírodu, Rozhodl se, vylétí do „světa“. Jako když do něj píchne, vylétěl ze dvora a už byl na louce za stavením. Chvilku si pohrával s vysokou trávou (**turecký sed**), ohýbal jí na jednu stranu, pak zase na druhou.

Bylo to něco úžasného, tavička voněla, ukláněla se sem a tam. Vypadalo to, jako by tancovala. Najednou větříček uslyšel nějaké zvuky, tak vylétěl nad travičku, aby se rozhlédl, odkud to jde. Jenom o kousek dál, než si před chvilkou pohrával, uviděl **kočičku**.

Číhala u díry v zemi nejspíš na myšku. Větřík nechtěl kočičku rušit, tak pokračoval ve svém výletu dál. V tom se k větříčku přidal **motýlek**.

Třepotal barevnými křídélky, která se ve slunečních paprscích třpytili. Větříčku se tou nádherou až zatajil dech. Chvilinku si spolu hráli, poletovali, hráli si na honěnou. Z kytky je sledovala červená **beruška** se sedmi tečkami.

Docela se tou jejich hrou bavila. Větříček zpozoroval zajímavé stvořeníčko. Bylo celé zelené, mělo veliké zadní nohy a úžasně skákalo z kytky na trávu nebo jinam. Byla to luční **kobylka**.

Větříček pokračoval ve svém poletování, až se dostal k lesu. Hned na kraji uviděl **jezečka**, který se něčeho polekal a schoulil se do klubička.

Chvilíčku byl schoulený, než vystrčil očička, aby se podíval, jestli mu nehrozí nějaké nebezpečí. Uviděl jenom **srnku**, jak stojí pod velikým, důstojným **stromem** a v poklidu se pase.

Oddechnul si a pomalu se vydal na procházku. Větřík poletoval nad kapradím, proplétal se maliním a ostružiním, proháněl se s ptáčky. Sluníčko pomalu zapadalo, **zajíček** se chystal k spánku a větřík si uvědomil, že by si mohl taky odpočinout. Byl to dlouhý a velice zajímavý den. Potkal plno nových kamarádů, viděl spoustu nových věcí a nasbíral hodně krásných zážitků. Větřík byl moc spokojený a šťastný.

O Námořníkovi

V jednom přístavu v malém domku kousek od přístavního kotviště spal mladý námořník. Měl zavřené oči, ležel v měkké posteli a ve spánku klidně dýchal. Okno jeho pokojíku směřovalo na východ k moři. Pomalu se rozednívalo a v přístavu začínal čilý ruch. Daleko na obzoru se objevily první sluneční paprsky a náš námořník se probudil.

Nejprve se začal protahovat – s nádechem pořádně natáhl obě ruce, při výdechu povolil, s dalším nádechem propnul obě nohy, během výdechu je uvolnil a s dalším nádechem protáhl všechny končetiny současně s celým tělem. Po uvolňujícím výdechu se zhluboka nadechl, dlouze vydechl a posadil se.

Rozhlédl se kolem sebe, vlevo na stěně viselo zrcadlo a v něm viděl odraz slunečního světla. Podíval se doprava oknem ven a pozoroval vycházející slunce, jehož paprsky se zrcadlily na mořské hladině, až námořník mhouřil oči. Spojíme malíkové hrany dlaní, rukama „nabereme vodu“ a pohladíme se po obličejí.

Umyl si obličej tak, že do dlaní nabral vodu, zvedl ji nahoru k hlavě a rozetřel po obličejí, celkem třikrát.

Pak se oblékl a vydal se námořnickou chůzí po molu do přístavu. Cestou pozoroval dění v přístavu, prohlížel si kotvíci, připlouvající a odplouvající lodě, hemžení posádek, cestujících a přístavních dělníků. Hned vedle přístavu bylo velké tržiště, kde nabízeli nejrůznější zboží.

Seděli na svých koberečcích a prodávali zeleninu, ovoce, čaj a další jiné věci. Vždy opatrně nabrali zboží do ruky a tu natahovali ke kolemjdoucím.

Ve stoji předpažíme a spojíme dlaně. Provedeme zkrut na jednu stranu, klesneme do dřepu, napřímíme se, otočíme se na druhou stranu a opět klesáme. Střídavě opakujeme.

Mezi tím námořník došel poblíž své lodi a pozoroval, jak na ni velký jeřáb nakládá velké bedny, sudy a kádě se zbožím i zásobami na cestu.

Pak námořník přecházel po úzké lávce z mola na palubu lodi tak, že musel klást nohu před nohu a rukama udržovat rovnováhu. Na palubě šel kolem stočených lan, v některých pohodlně odpočívali námořníci. Sluníčko už bylo kousek nad obzorem a osvětlovalo svými paprsky celý přístav. Od moře vanul mírný vánek a nad loděmi kroužili zvědaví rackové. Když bylo vše naloženo a celá posádka na lodi, zavelel kapitán k vyplutí.

Nejprve námořníci vytahovali řetěz s kotvou tak, že vši silou otáčeli kotevním navijákem.

Na přídi lodníci vytáhli přes kladku několik plachet – pomalu a opatrně tahali za lana dolů.

Každá z vytažených plachet se rozvinula a námořníci ji pak natočili do patřičného směru.

Do plachet se opíral čerstvý vítr a pomalu tlačil loď z přístavu. Foukání větru zesilovalo a námořníci po vyjetí z přístavu napnuli další plachty a loď nabírala na rychlosti.

Plachty se v náporu větru prohýbají a loď musí měnit směr, kličkuje mezi skalisky.

Když se loď dostala na širé moře, rozcinkal se lodní zvon a část posádky zůstala ve směně a ostatní šli odpočívat. Náš námořník měl službu na nejvyšším stěžni ve strážním koši.

Šplhal tam po lanoví, kterým je stěžně ukotven k bokům lodi. V koši se bezpečně usídlil a pozoroval obzor kolem lodi.

Zastínil si oči jednou rukou a pak i druhou a nic jeho pozornosti neuniklo. Když byl v širokém okolí klid, občas pohlédl i dolů na palubu.

Tam námořníci ve velkém sudu pečlivě rozmíchali barvu – míchali v jednom i v druhém směru.

Po rozmíchání barvy velkými štětkami natírali palubu, stěny kajut, kde kulatá okna obkroužili a v podpalubí lakovali i strop.

Lod' plula stále rychleji a na širém moři byly mnohem větší vlny než v přístavu.

Vlny však nebyly jen stojaté, ale postupovaly po hladině jedna za druhou, pomalu a plynule.

Plovoucí lod' jako by ty veliké vlny krájela a pohupovala se v jejich rytmu zepředu dozadu, a trochu také ze strany na stranu. Plachetnice takto plula několik dní a nocí, až se na obzoru objevil veliký ostrov. Lod' zakotvila v hluboké vodě.

Z dálky námořníci viděli houf krásných plameňáků, jak stojí v mělké vodě na jedné noze, koukají do vody a pozorují třpytivé rybky pod hladinou. Námořníci spustili na hladinu člun a pluli na něm k písčitému břehu ostrova. Kousek od břehu rostly vysoké štíhlé palmy s kokosovými ořechy.

Pod jednou mohutnou palmou si námořníci lehli do měkké trávy a odpočívají. Zavírají oči a celí se úplně uvolňují. Mají uvolněné obě ruce, obě nohy, celé tělo i krk a hlavu. Vysoko na obloze svítí sluníčko, které námořníky hladí svými paprsky po celičkém těle. Námořníkům je příjemné teplo a zvolna pravidelně dýchají. Od moře fouká velice jemný vánek, který zlehka šumí trávou a listím stromů a dohromady se zpěvem ptáčků to je nádherný přírodní koncert. Někteří námořníci podřimují a jednomu z nich se zdá sen o tom, že pluje na malé loďce po hladině moře a doprovází ho krásný hbitý delfín, který se vynořuje a zanořuje a naviguje námořníka, kudy má plout až dopluje na malinkatý ostrůvek, kde námořník najde poklad se vzácnými zlatými a stříbrnými předměty, vykládanými drahokamy. Ale to už se prodlužují stíny, naši námořníci jsou odpočatí, rozhýbají prsty rukou i nohou, zhluboka se nadechnou a vydechnou, pohnou rukama i nohama, protáhnou se a pomalu se posadí. Promnou si oči, otevřou je a vydají se hledat pitnou vodu k doplnění zásob na své lodi

