

[Joga pre deti](#) < späť

### LIENKA A BARBORIENKA

Na kraji potoka rástol veľký list lopúcha. Pod lopúchom bývala so svojou dcérkou Barborienkou mama lienka. V lopúchovom dome bolo čisto a útulne, no po dlhej zime predsa len trochu chladno. Mama lienka sa bála, že by jej dcérka mohla prechladnúť.

„Pôjdeme za slniečkom,“ rozhodla sa.

Roztvorila červený kabátik, zatriasla krídelkami a fírrnk. Už jej nebolo. Lienočka sa jej ledva stačila zachytiť za ľavú zadnú nôžku.

Leteli nad krajinou, videli domy, záhrady, lesy, polia. Mama lienka unavená zletela dolu. Sadla si na steblo trávy a spokojná zaspala.

„Veď povedala, že pôjdeme za slniečkom! A tu je iba les a lúka,“ zamračila sa malá lienočka.

Opatrne zliezla z trávy a pustila sa smerom k slnku. Prvá jarná lastovička ju pozorovala z nebeskej výšky.

variácia VÁHY - LASTOVIČKA (na obe strany)

Lastovička lietala ľahúčko ponad lienku a ohlasovala veselým štebotaním, že prichádza jar. Na jar začínajú rašiť mladé rastlinky z malých semiačok, ukrytých v zemi.

Telíčkom (nôžkami ) znázorníme rast rastlinky smerom dohora.

SARVANGASANA - SVIEČKA

Aj uvädnutie rastlinky znázorníme celým telíčkom.

### PADAHASTASANA - PREDKLON V STOJI

Lienka Barborienka si pozorne všímala zmeny v celej prírode okolo seba.

Do cesty sa jej postavil malý jarček vody z roztápajúceho sa snehu. Lastovička z výšky objavila malý môstik, ktorým Barborienka mohla prejsť ponad jarček.

### SETUBANDHASANA - MALÝ MOSTÍK

V podvečer si myslela, že už už dôjde k slniečku. Zdalo sa jej, že je celkom blízko a nízko. Sadla si a natiahla sa za ním ďaleko dopredu.

### PAŠČIMOTTANASANA - PREDKLON V SEDE

No zrazu sa slniečko skrylo za najbližší kopec - a už ho nebolo.

„Kam len zmizlo?“ začudovala sa lienočka. Naslepo sa predierala tmavou húšťavou tráv. Veruže, nešlo sa jej ľahko... Bála sa každého prasknutia.

Zrazu sa za ňou ozval šuchot. Vyľakane vyliezla na papradie a vystrela tykadielka. Ktosi sa k nej blížil. Dotkol sa jej mäkkým ňufákom. Mačka.

### VJAGRAH PRANAJAMA - MAČACÍ DYCH

„Čo sa tak trasieš?“ opýtala sa mačka lienky.

„Bojím sa a je mi zima. Chcem ísť za slniečkom, ale neviem, kde je.“

„Ukrylo sa do zlatého mesta,“ povedala mačka. „Sama ho nenájdeš. Pod', ponesiem ťa trošku. Aj cesta ti rýchlejšie ubehne, aj sa zohreješ v mojom kožušku.“

Lienočka s radosťou zaliezla do jej hebkej kožušinky. Bolo jej tak príjemne a teplo, že čochvíľa zaspala. Nad ránom ju mačka zložila na zem.

## Lienka Barborienka

Napísal Administrator

Utorok, 03 November 2015 04:10 - Posledná úprava Utorok, 03 November 2015 04:22

---

„Zlaté mesto je hned' za kopcom,“ povedala. „Ďalej už s tebou nepôjdem. Dám ti však dva chĺpky svojej srsti. Jeden daj slniečku ako pozdrav odo mňa. Druhý si nechaj, zohreje ťa.“ A zmizla v kroví. Naradovaná lienka zobrala dva chĺpky srsti, ukryla si ich do bodkovaného kabátika a šla. Po chvíli ju však pristavil potôčik, cez ktorý sa nevedela prebrodiť. Zavolala na milú lastovičku, ktorá jej aj na druhý deň robila tichú spoločnosť vysoko na nebi. Lastovička našla ľahúčko mostík, po ktorom sa Barborienka dostala na druhú stranu.

## KHANDARASANA - MOST

Na druhej strane našla chrobáčika Zlatohlávka ležať na chrbátiku. Prosil o pomoc. Sám sa nevedel obrátiť a postaviť na nôžky. Lienočka mu rada a ochotne pomohla.

## HALASANA - PLUH

Chrobáčik sa pripojil ku lienke na ceste za slniečkom. Zapáčil sa mu pekný cieľ cesty. Spoločne prekonal veľký potok cez most, ktorý im znovu našla verná lastovička.

## PURVOTASANA - ŠIKMÁ ROVINA

Zatiaľ slniečko vystúpilo vysoko na oblohu, nad hlavy malých pútničkov. Obaja, lienka aj chrobáčik, sa za ním vysoko a ďaleko naťahovali, skúšali, či ho už rúčkami nedosiahnu.

## URDHVA MUKHA PAŠČIMOTTANASANA - BALANSOVANIE NA ZADKU

Sediť na zadku a ruky aj nohy nahor vysoko

Chrobáčik z toho putovania ostal príliš unavený a nevládal pokračovať v ceste.

## ŠAVASANA - POLOHA UVOĽNENIA

Zaspal pod rozkvitnutou púpavou a snívalo sa mu, že už je u slniečka. Tak mu kvietok púpavy

## Lienka Barborienka

Napísal Administrator

Utorok, 03 November 2015 04:10 - Posledná úprava Utorok, 03 November 2015 04:22

---

pripomínal zlatisté žiariace slnko. Lienka sa však nevzdala. Ani krásne sny nevymenila za skutočnosť. Vytiahla sa vysoko do hora, aj na prsty na nohách sa postavila.

## ANDREJOV KRÍŽ

Nakoniec aj lastovižka opustila lienočku a začala sa veselo vykrúcať raz na jednu, raz na druhú stranu a mihotajúc krídelkami odletela do modravých diaľav.

## PARIVRTA TRIKONASANA - TROJUHOLNÍK S VÝKRUTOM

## ŠAVASANA - POLOHA UVOĽNENIA

Lienka Barborienka čoskoro uvidela mesto obkolesené zlatými múrmi. Uprostred mesta sa jagal krásny palác, postavený z tehličiek z čistého svetla. Lienočka privrela oči od údivu a radosti. Stačí vojsť do mesta!

Zamierila k bráne. Sedelo pri nej chlapča - chudé a vyziabnuté na kosť.

„Kto si?“ opýtala sa ho so súcitom.

„Som vietor Vetroplach. A je mi zima. Daj mi niečo, lebo zamrznem.“

„Mám dva chĺpky srsti od mačky. Jeden ti dám, ak chceš...“

Vetroplach dychtivo natiahol ruku.

„Nemohla by si mi dať aj ten druhý?“

„Nemohla. Je to darček pre slniečko. Nepatrí sa, aby som k nemu prišla s prázdnyimi rukami.“

„Jeden chĺpok mi nestačí. Ak mi nedáš aj ten druhý, zamrznem. Daj slniečku čosi iné!“

„Čo mu mám dať, keď nič iné nemám?“

„Svoje krídelká.“

„Krídelká?“ zhíkla lienčka. „Veď som na nich ešte neletela!“



Vetroplach však na ňu pozeral tak prosebne, že jej ho prišlo ľúto. Dala mu obidva chĺpky srsti a vošla do mesta. Natešená a nedočkavá zamierila rovno k Jagavému palácu. Hľadala dvere, hľadala okno, hľadala hoc aj myšaciu dierku, ale nič nenašla. Napokon si unaveno sadla ku stene a rozplakala sa.

„Prečo plačeš?“ opýtal sa jej slnečný lúč Svetláčik, čo spolu s ostatnými lúčmi strážil palác.“

„Ukáž mi, prosím, kadiaľ sa vchádza dnu.“

„Jagavý palác nemá dvere. Je celý zo svetla. A dnu sa dostane iba ten, kto sa sám stane svetlom.“

„To nedokážem!“ zvolala lienčička. „Dostala som sa až sem, no do paláca, kde býva slniečko sa už nedostanem.“

„Možno áno. Ja som Svetláčik. Rozumieš? Sviatim. Skús to aj ty!“

„Akože by som mohla svietiť?“

„Len to skús! Sviatim znamená dávať. Keď dáš všetko, odrazu sa zažneš.“

Lienčička sa zamyslela.

„Mala som dva chĺpky srsti. Dala som ich Vetroplachovi. Sviatim, Svetláčik?“

„Ešte nie. Ešte ti niečo muselo ostať.“

„Krídelká,“ chcela zvolať lienočka, no hneď sa zháčila. Ved' na nich ešte neletela. Ako by ich mohla dať? A tak smutne povedala:

„Nič mi neostalo.“

„Nič je len nič. Z toho sa svetlo nestane. Zbohom, lienočka... Jagavý palác ostane pre teba navždy zatvorený. Nesvietiš.“

Svetláčik sklonil hlavu a pomaly sa strácal v tme. Za ním postupne zhasínali aj ostatné slnečné lúče.

„Čo som to urobila?“ zaplakala lienočka. „Oklamala som ho! Počkaj, Svetláčik! Ešte mám svoje krídelká. Vezmi si ich!“

Palác sa opäť rozsvietil. Slnečný lúč Svetláčik vystúpil z tmy a nežne sa sklonil k Barborienke.

„Ukáž...“

Lienočka si rozhrnula bodkovaný kabátik. Krídelká zasvietili jemným, pereleťovým plamienkom.

„Aké sú krásne!“ vzdychol si Svetláčik šťastne, vzal lienočku na dlaň a zanesol ju do Jagavého paláca. Slniečko ju potom pobozkalo na čelo. Možno to ani sama nevedela, no práve vtedy sa premenila na malý radostný lúč. Všade, kam priletela, priniesla ľuďom svetlo.

[loga pre deti](#) - snít