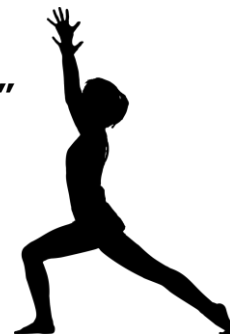


## Bajka jogowa „O dwóch wojownikach i poszukiwaniu szczęścia”

Karolina Sienkiewicz



Za górami (*pozycja Góry*), za lasami (*pozycja Drzewa*) żyli sobie dwaj wojownicy.

Pierwszy - (*pozycja Wojownika I*) był bardzo radosny. Szczęśliwy. Zawsze uśmiechnięty. Lubił pomagać innym. Wszyscy go lubili. Oddychał oddechem radości (*pozycja Wojownika I na drugą stronę*).

Drugi - (*pozycja Wojownika II*) był nieszczęśliwy. Smutny i często przeszkadzał innym zamiast im pomagać. Ludzie mówili o nim, że jest bardzo zły i on też tak o sobie myślał.

Mimo, że mieszkali blisko siebie, nie znali się osobiście. Tylko o sobie słyszeli.

Pewnego dnia zły wojownik (*pozycja Wojownika II na drugą stronę*) pomyślał, że chce znaleźć tego pierwszego - dobrego, i zapytał go o przepis na szczęście, chciał go spytać co zrobić, żeby być dobrym.

- Jak to zrobić - pomyślał.

Mam swoje supermoce, może one mi pomogą ? (*Robimy wdech i okrzyk wojownika*). Nie pomogło. Spróbował drugi raz. (Głęboki wdech i okrzyk wojownika). Trzeci raz najmocniej. Też nie pomogło.

Pomyślał, że wyśle na poszukiwania kobry (*pozycja Kobry*). Kobra pełzała szukając Dobrego Wojownika.

Nigdzie go nie było.

- Hmm, nie ma go na lądzie. To może jest gdzieś w przestworzach. Wyślę tam orły niech przeszukają niebo (*Pozycja Orła*). Orły latają (wiec machamy skrzydłami). Orły latały po całym niebie, ale nigdzie nie widziały Dobrego Wojownika.

- Przeszukałem już ląd. Przeszukałem już całe niebo. Gdzie jeszcze może być? Może ...? Byliśmy na lądzie. Byliśmy w przestworzach. Gdzie nas jeszcze nie było ? W oceanach.

Wyślę ryby na poszukiwania - pomyślał Zły Wojownik (*pozycja Ryby*)

Ryby nie znalazły Dobrego Wojownika w głębinach oceanu. Może pływa gdzieś na jego powierzchni. Popłynę statkiem i sprawdzę (*pozycja Okreću*) kołyszemy

się na boki, bo ocean jest niespokojny. Dobrego Wojownika nigdzie nie widać. Wracamy na ląd, bo zbiera się na sztorm i robi się niebezpiecznie.

- Hmm, nigdzie nie ma Dobrego Wojownika. Gdzie on mógł się ukryć?

Słuchajcie, a może on po prostu schował się w swoim domu?

*(dom - pozycja Psa z głową w dół).*

Gdzie jest najlepsza kryjówka w domu? Pod stołem *(pozycja Stołu)*.

I co? Znaleźliśmy wojownika? Nieeee. Nigdzie go nie ma.

Nasz Zły Wojownik był już bardzo zły. Sfrustrowany. A do tego zmęczony tymi poszukiwaniami więc postanowił położyć się i odpocząć. *Kładziemy się wszyscy na plecach. Zamykamy oczka.*

*I spokojnie oddychamy.*

I właśnie wtedy, kiedy tak leżał i spokojnie oddychał. Nagle...

Usłyszał niesamowicie piękne dźwięki. (Chodzimy po sali i delikatnie dzwonimy koło dzieci np. dzwonkami koshi). Nigdy w życiu takich nie słyszał. Były tak piękne, że czuł się jakby był w magicznej krainie... pełnej miłości, radości dobra i uśmiechu.

I wtedy - usłyszał w swoim serduszku głos. Dobry i delikatny głos który powiedział mu tak: to ja, Dobry Wojownik. Szukałeś mnie, a ja jestem w Tobie. Cały czas tu byłem. To ludzie powiedzieli Ci, że jesteś zły, Ty w to uwierzyłeś i tak się zachowywałeś. Ale tak naprawdę to jesteś piękny, ważny i wartościowy. W Tobie jest miłość. W Tobie jest radość. W Tobie jest szczęście. Ja - Dobry Wojownik, którego tak szukałeś, jestem w Tobie. Musisz tylko w to uwierzyć i poczuć to w sobie.

Zdradzę Ci mój sekret - i powiem, co mi pomaga czuć radość i szczęście.

Codziennie rano, w południe i wieczorem robię Magiczne Oddechy Radości.

Nauczę Cię. Powoli otwórz oczy i wstań.

Weź głęboki wdech. A później z radosnym westchnieniem „aaaa” skłoń się w dół i zrób wydech.

Zróbmy razem kilka Oddechów Radości.

Spróbuj codziennie rano i wieczorem wykonać



3 takie oddechy i zobacz, czy dzięki tej magicznej praktyce Dobrego Wojownika coś się zmieni w Twoich dniach.