

# Dzień Pluszowego Misia

Miś Jogin chciał sprawić sobie szczególny prezent z okazji Dnia Pluszowego Misia, zamarzył mu się wielki słoik miodku. Musiał przygotować się do wyprawy. Założył buty (janu sirsasana), a później plecak i go dobrze zapiął (gomukhasana rąk). Wziął lornetkę i wykonał skręty głową w lewo i prawo i wyruszył przed siebie... Miś idzie przez wieś i spotyka kota oraz krowę (Marjaryasana i Bitilasana), pyta: - Widziałyście miodek? - Musisz iść na łąkę, odpowiada krowa. Miś idzie dalej i spotyka motylka (baddha konasana) - Czy widziałeś miodek? - Nie, musisz iść do lasu. Miś jest już bardzo głodny, biegnie.



# Dzień Pluszowego Misia



Dociera do lasu, gdzie rośnie mnóstwo drzew (vrksasana), na jednym z nich widzi miodek, wyciąga ręce do góry (urdhva-hastasana). Niestety Miś nie może dosięgnąć drzewa, musi wykonać kilka ćwiczeń. (Trikonasana). W końcu opiera się mocno łapkami o ziemię i wyciąga ręce do góry (Virabhadrasana I), udało się! Miś oblizuje buzię pełną miodku, jest szczęśliwy i przewraca się na plecki (ananda balasana), ale boli go brzusek - musi go rozmasować (kolana do brzuszka). W końcu zasypia szczęśliwy na brzuszku (Balasana)