

JÓGÁTKY

POHÁDKY A CVIČENÍ PRO MALÉ JOGÍNKY

NAPSALA BARBORA HU



Jogátky

Pohádky a cvičení pro malé jogínky

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.fragment.cz
www.albatrosmedia.cz



Barbora Hu

Jogátky – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2016

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA a.s.**

JÓGÁTKY

Pohádky a cvičení pro malé jogínky

Napsala Barbora Hu

Ilustrovala Nanako Išida



FRAGMENT

Tadeáškoví

ÁHIMSÁ – nenásilí

O ježovce tvrdákovi, neomalené patě a chaluhách toužících po objetí



Bylo nebylo, tedy spíš bylo, než nebylo (jinak by se nám hůř vyprávělo), jedno podmořské městečko. Nebylo vůbec veliké, naopak – bylo to vcelku drobné podmořské maloměsto, jakých je v hloubce pod hladinou ve všech mořích světa plno. A jak už to na maloměstě bývá, každý se znal s každým, všichni věděli, kdo kde bydlí a co obvykle dělává, a snad i to, co si dává v sobotu k snídani nebo ve čtvrtek k svačině. Těch podobností tu ale bylo mnohem víc, však ještě uvidíte!

Na samém okraji podmořského městečka, na útesu, bydlela ježovka. Nenechte se mýlit, tahle ježovka nebyla vůbec žádná slečinka, ale pořádný chlapák! A vlastně taky pěkně zarputilý tvrdák a vztekloun, co se nerad s někým dohaduje a veškeré spory řeší silou. S jeho ostrými bodlinami se nikdo z místních nechtěl dostat do křížku. Většina rybích sousedů tak raději jen mlčky proplouvala kolem jeho plotu. To, že se s naším tvrdákem ježovkou ze strachu skoro nikdo nebavil, je celkem jasné. Tvrdáka ježovku to někdy trochu mrzelo, i když většinou předstíral, že je mu to jedno a že „bratříčkovat se s kdejakou vlezlou mřenkou odvedle tedy

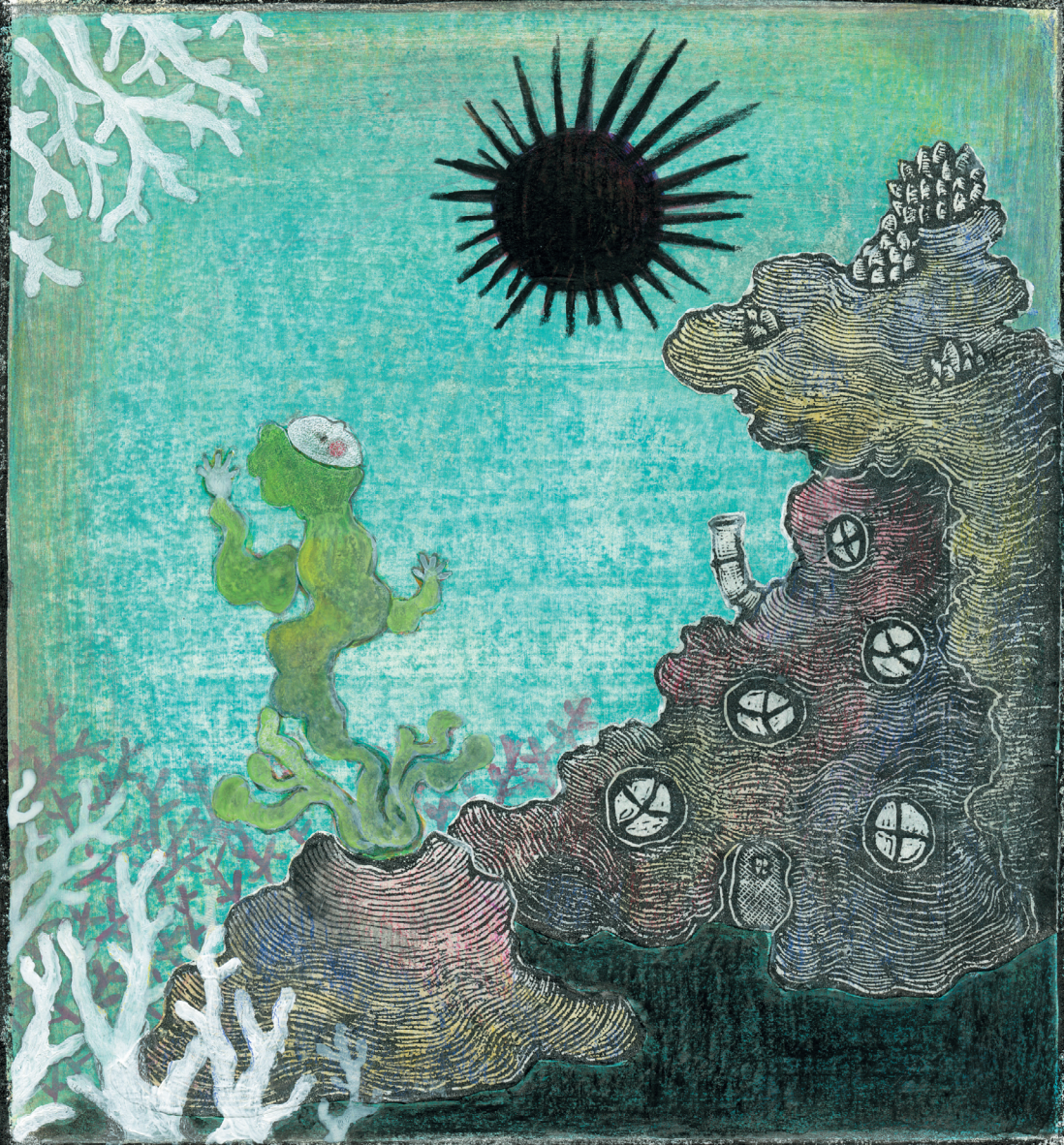
nepotřebuje“. Důvod, proč byl takovým tvrděákem a samotářem, byl ten, že se zkrátka bál, aby na něj někdo nebyl ošklivý, aby ho někdo, koho by si třeba oblíbil, nakonec nezklamal, aby někdo neporanil jeho křehkou dušičku, která zůstávala pečlivě skryta za ostnatou schránkou. A tak se z něj na první pohled stal zloun a netýkavka.

Jediný, kdo se s tvrděákem ježovkou po všech těch letech ostrých slov a činů chtěl kamarádit, byla skupinka tenoučkových chaluh, která rostla hnedle vedle jeho obydlí. Jediná skupinka chaluh na tomhle podmořském útesu – široko daleko jiná mořská „tráva“ nerostla. Není divu, že se tmavě zelené chaluhy cítily drobátko osaměle a rády by se se svým sousedem daly občas do řeči. On ale o přátelství „s nějakým zkrouceným salátem“ vůbec nestál. Pokaždé, když se vracel domů a cestou míjel chaluhy, prosebně se za ním natahovaly v posmutnělém tanci podmořského proudění. Bývaly by si vystačily i s vlídným slovem, milým pohledem, ale ze všeho nejvíc toužily po vřelosti kamarádkského objetí. Marná sláva, tvrděák byl v těchto ohledech neoblomný chlapík.

Jednoho dne brzy zrána se tvrděák ježovka rozhodl, že si půjde zaběhat. Přece jen takové ježovčí ostny se musejí pravidelně protahovat... Vyrazil ze svého příbytku, a když míjel chaluhy rostoucí nedaleko branky, ani okem nemrkl. Zkrátka – choval se jako obvykle.

Cítil se plný síly, ve skvělé kondici, a tak si řekl, že se vydá až k Sasančí špičce, což byl kopec s červenou čepicí ze zádumčivých sasanek. Odtud byl náramný výhled do okolní podvodní krajiny.

I



ÁHIMSÁ

Chvilku se sice rozmýšlel, protože po cestě mohl potkat pořouchlé sépie, které tu často venčily svůj ochočený plankton a jemu se přitom pletly do cesty, ale pak si sám pro sebe řekl: „I co, když se mi budou ti jejich otravní miláčkové motat pod nohy, popíchnu je bodlinou a bude. Uvidíme, jak rychle mi uhnou z cesty!“

Běžel a běžel, díval se jen před sebe a vůbec si nevšímal toho, jak se před ním kolemjdoucí koryšci radši schovávají. Co kdyby nebyl v dobrém rozmaru (a že tedy většinou opravdu nebyl!) a rozhodl se některého z nich píchnout svou bodlinou... Když už měl náš tvrdák Sasančí špičku na dohled, zkalila se znenadání voda kolem něj tak, že musel zastavit, aby neškobrtl. Překvapeně chvíli čekal, až se rozvířený písek opět usadí na mořském dně. Rozhlédl se napravo a nalevo, když vtom se voda znovu silně rozvířila. Tentokrát se k zčeřenému písku přidala i temná černá barva, kterou vypouštějí sépie, když se cítí ohrožené. A taky že jo! Skupinka pořouchlých sépií i s pišticím planktonem na vodítku rychle proplula těsně kolem udiveného tvrdáka.

„No to snad...“ nestačil ani pohoršeně doříct, protože spatřil příčinu toho velkého zmatku. Noha člověka!

„Co ten tu ksakru dělá?“ zamručel našťvaně, ale v jeho hlase byl cítit strach.

Tedy, nohy potápěčů v prapodivných ploutvích z umělé hmoty se pod vodou občas objevovaly, ale ne tady, ne v tuto dobu! Všichni v podmořském městečku se jich samozřejmě obávali. Přicházely bez varování a často se stávalo, že svou nemotornou chůzí zbořily nejen jeden podvodní domeček! Dříve, než se tvrdák ježovka stačil dodivit, odkud se tu tahle neohrabaná noha vzala, zkoprněl. To

proto, že se znenadání objevila přímo nad ním. A co víc, vypadala docela jinak než obvykle – neměla na sobě tu „jakože ploutev“. Byla holá! Než mohl stačit někam ucuknout, lidská pata mu došlápla rovnou na hlavu!

„Jau!“ vyjekl nasupeně.

„Jauu!“ vykřikl vyděšený člověk s hlavou nad hladinou.

S ježovkou na mořském dně tedy opravdu nepočítal.

Tvrďák v okamžiku sebral všechny své síly a člověka tentokrát sám od sebe znovu píchl – ne jednou, ale pro jistotu hned třikrát.

„Jau, jau, jauuuuuuuu! Zatracený mořský ježek!“ zařval hlas nad hladinou.

Tvrďák to slyšel a dost ho to naštvalo: „Co mi má co říkat, že jsem zatracený, když mi sám šlápl na hlavu?“ A píchl ještě jednou.

„Zpropadená ježovka! Jak by to bylo prima, kdyby v moři vůbec nebyly!“ procedil člověk mezi zuby.

To se tvrďáka dotklo. Tuze moc. Než se zčeřený písek stačil usadit na mořském dně, vyrazil rychle zpátky k domovu. Po cestě mu v hlavě zněla ta zlá slova a bylo mu z nich opravdu smutno.

„Nikdo mě nemá rád, a někteří by dokonce byli rádi, kdybych vůbec nebyl! Nechtěl jsem té patě ublížit – byl to vetřelec a šlápl na mě, bránil jsem se!“ Tvrďák ježovka měl skoro na krajíčku. Sklesle se opřel o branku svého plotu, když vtom ucítil jemné poklepání na rameno. Byly to chaluhy.

Nesměle se ovinuly kolem jeho ramen a bázlívě řekly: „My ti rozumíme.“

„Jak byste mohly, vám nikdo neubližuje!“ odsekl trochu překvapeně tvrďák.

„Ale ubližuje,“ odpověděly chaluhy. „A ty ho navíc moc dobře znáš!“

„Copak vám někdo šlape na hlavu?“ zeptal se s maskovaným zájmem tvrďák.

„Na hlavu ne, ale ubližuje nám tím, jak nás schválně přehlíží, jak se nad nás povyšuje a jak dává najevo, že mu jsme lhostejné, přestože bychom si mohli být blízko.“

„Hm, hm, ale určitě to nebolí tolik, jako když vám lidská pata šlápne na hlavu!“ opáčil tvrďák.

„To sice nevíme, ale cítíme se stejně,“ odvětily chaluhy.

Tvrďák se na chvíli zamyslel – nebyl vůbec hloupý a došlo mu, o čem chaluhy tak tajemně mluví.

„Ubližuji vám já?“ zeptal se.

„Ano, ale myslíme, že ještě víc ubližuješ sám sobě, když ze sebe děláš takového tvrďáka a necitu. Že bys byl mnohem šťastnější, kdyby ses k nám i jiným obyvatelům našeho městečka choval hezky. Neubližoval ani svými bodlinami, ani zlým slovem, nepřemýšlel o všech tak ve zlém. Třeba by tě pak ostatní měli rádi a nebyl bys tak sám,“ brebentily tenkými hlásky chaluhy jedna přes druhou. Chaluhy byly sice tenké tělem i hlasem, ale byly docela moudré. Pro svou klidnou povahu byly dobrými pozorovatelkami dění v podmořském městečku, a tak mnohému rozuměly lépe než kdejaká stará škeble.

„A jak jsem se podle vás měl zachovat, když na mě šlápl ten člověk, ha?“ zeptal se tvrďák.

„Myslíme, že na tebe nedupl schválně. Jasně, ublížil ti, ale nechtěně – a tys reagoval tak, žeš celou věc ještě zhoršil. Až