

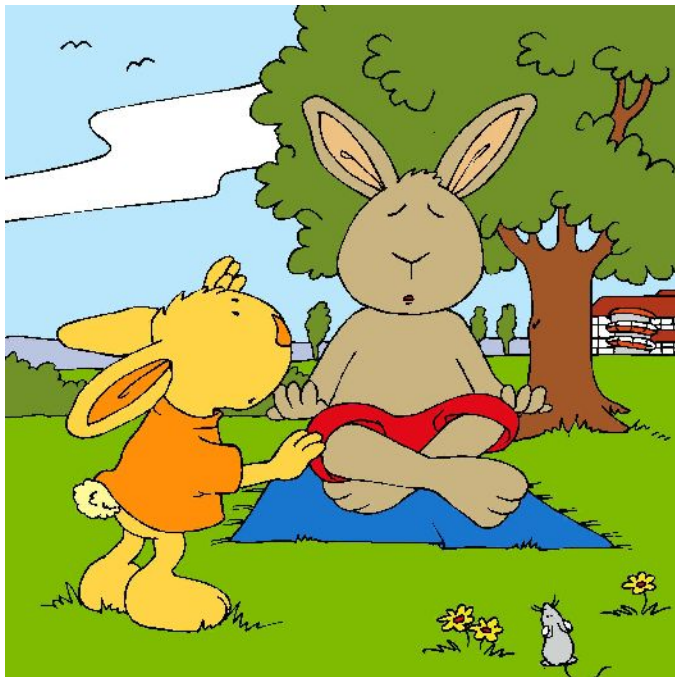
Sunny Bunny és a jógyakorlat

írta: Silwia Pantiew

Őszbe fordult az idő. A levelek, a fák, a bokrok piros, sárga, barna színűek lettek. A nap még melegen sütött. Sunny Bunny vidáman szaladgált a réten, örömeiben cikk-cakkban futkározott.

Egyszer csak egy nagy, mozdulatlan nyulat látott a réten ülni. Csodálkozva ugrált oda hozzá. A nagy nyúl lehunyta szemekkel ült. A hátsó lábait elől keresztbe tette, az első mancsait előrenyújtotta.

„Szia”, üdvözölte Sunny Bunny félénken, „mit csinálsz ott?” A nyúl változatlanul nyugodtan ült. „Bocsáss meg, én Sunny Bunny vagyok, és üdvözöltelek!” - mondta Sunny Bunny egy kicsit hangosabban. A nagy nyúl kinyitotta az egyik szemét, és dühösen nézett Sunny Bunnyra.



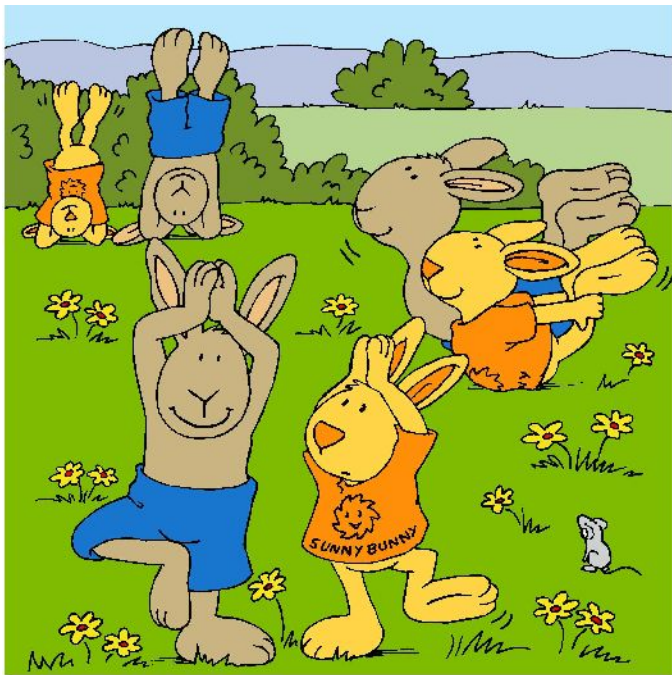
„Zavarsz!” - mondta szigorúan, „zavarsz a napi jóga-
gyakorlatomban!”

„Mi az, hogy Jóga?” Sunny Bunny még sosem hallotta ezt
a szót.

A nagy nyúl mindkét szemét kinyitotta és leült a hátsó
lábaira, közben lassan azt mondta. „Jógázom”, mert már
egy öreg nyúl vagyok, nem vagyok olyan mozgékony,
mint korábban. A jóga gyakorlatok segítenek abban, hogy
az izmimat eddзем.”

„Aha”, mondta Sunny Bunny, „ez nem nekem való, mert
még fiatal vagyok, és nagyon gyorsan tudok mozogni.”

„Ez egyáltalán nem igaz” - jegyezte meg az öreg nyúl,
továbbra is nagyon lassan. „Te is jógázhatsz, a jóga
hasznos öregnek és fiatalnak! Például jobban tudsz
levegőt venni, vagy egy megerőltető futás után lazítani!
Sokszor elfogy a levegőd, ugye?”



„Hát igen, van az úgy”- mondta Sunny Bunny elgondolkodva.

Arra kellett gondolnia, hogy mennyire fáradt volt, és mennyire nem kapott levegőt, amikor Rudival, a szállodai barátjával versenyt futottak.

„Úgy gondolsz, hogy ezzel a jogarral...”

„Nem, nem jogar, jógának hívják” javította ki az öreg nyúl. „Jó akkor a jógáddal gyorsabban és hosszabb ideig futhatok, és nem fogy el a levegőm?”

„Igen, ha folyamatosan gyakorolsz.”

„Kérlek, mutass meg egy gyakorlatot!” Sunny Bunnyt nagyon érdekelte a jóga. Arra gondolt, hogy a következő versenyfutásnál legyőzheti végre Rudit.

Az öreg, nagy nyúl, mint kiderült Ottónak hívták, minden nap egy kicsit gyakorolt Sunny Bunnyval.



Egy idő után, amikor Sunny Bunny már sok jógyakorlatot ismert, odaugrált a barátjához, Rudihoz.
„Szia Rudi, fussunk versenyt!”

„Menj már, Sunny Bunny, lassan unalmas, hogy mindig én nyerek”- mondta Rudi felhúzott orral.

„Próbáljuk meg még egyszer, hátha most én nyerek!”
-kérlelte Sunny Bunny.

„Rendben, fussunk át a mezőn a nagy tölgyfáig. Messze van – remélhetőleg nem túl messze neked? A vesztes vesz a győztesnek egy nagy sárgarépat!”

Rudi biztos volt a győzelmében.

1-2-3 – mindketten nekiindultak. Sunny Bunnynak nem fogyott el a levegője, amikor elsőnek odaért a tölgyfához. Rudi ellenben hangosan zihált, mire odaért.

„Na, akkor most te veszel nekem egy szép, nagy sárgarépat!” kiáltotta Sunny Bunny boldogan.