

# ОБИЧАМ ЙОГАТА



Автор:  
Езги Берк

Художник:  
Рукийе Улусан









Когато дните минават твърде бързо, аз се  
концентрирам върху себе си.







Стъпалата ми са събра-  
ни, а краката – изпънати.

Ръцете ми са прибрани до  
тялото. Дланите – отворени  
и обърнати напред.







Аз съм Планина!










Понякога искам да бъда  
като високите дървета,  
устремени към небето.

Със силни корени,  
дълбоко в земята.





Стъпвам стабилно, всеки от пръстите на краката ми има опора в земята.

Повдигам ръце над главата. Дланите ми се допират.



Сгъвам единия си крак и поставям стъпалото си отстрани на другото коляно. Гледам напред, право напред.







A whimsical illustration of a forest scene. In the foreground, a large, textured brown tree trunk is on the left. The background is filled with various shades of green, representing foliage and distant hills. In the center, a small, light brown snail with a brown shell is perched on a green leaf. The text "Аз съм Дърво!" is written in a simple, dark green font in the middle of the image.

Аз съм Дърво!