

Dýchaj ako mačka

Inšpirované
jogou

30 cvikov pre deti
na upokojenie mysle,
uvoľnenie tela
a rozprúdenie
energie



Kira Willey

Ilustrovala Anni Betts

FRAGMENT

Dýchaj ako macko

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.fragment.sk
www.albatrosmedia.sk

FRAGMENT

Kira Willeyová
Dýchaj ako macko – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Dýchaj ako mačka

30 cvikov pre deti
na upokojenie mysle, uvoľnenie tela
a rozprúdenie energie

Kira Willeyová

Ilustrácie Anni Bettsouá

FRAGMENT

Kira Willeyová
Dýchaj ako macko

Z anglického originálu *Breathe like a Bear*,
ktorý vydalo vydavateľstvo Rodale Kids, an imprint of Rodale Books,
400 South Tenth Street, Emmaus, PA 18098, v roku 2017
preložila Denisa Pilková

This translation published by arrangement with Random House Children's Books,
a division of Penguin Random House LLC
Vydalo vydavateľstvo FRAGMENT v roku 2019 v spoločnosti Albatros Media Slovakia, s. r. o.,
so sídlom Mickiewiczova 9, Bratislava, Slovenská republika
Číslo publikácie 1799

Sadzba Grafické a DTP studio Albatros Media, Lenka Krebsová
Redakčná a jazyková úprava Diana Senecká
Zodpovedná redaktorka Tatiana Floreková
Technická redaktorka Lucie Mikešová
1. vydanie

Objednávky kníh:
www.albatrosmedia.sk
eshop@albatrosmedia.sk
tel. č.: 02/4445 2046

© Albatros Media Slovakia, s. r. o., 2019. Všetky práva sú vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie sa nesmie kopírovať a rozmnožovať za účelom rozširovania
u akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek spôsobom bez písomného súhlasu vydavateľa.

Cena uvedená výrobcom predstavuje nezáväznú odporúčanú spotrebiteľskú cenu.

FRAGMENT

Text © 2017 by Kira Willey
Illustrations © 2017 by Anni Betts
ISBN 978-1-62336-885-2 (Rodale Kids)
Translation © Denisa Pilková 2019
ISBN v tlačenej verzii 978-80-566-0962-0
ISBN e-knihy 978-80-566-0995-8 (1. zverejnenie, 2019)

Venujem deťom zo
základnej školy Donegan,
ktoré ma uždy vítajú objatiami
a usmievavými tváričkami

Obsah

Predslou

Michelle Kelsey Mitchellovej • 7

Úvod • 9

12
Buď pokojný

28
Sústred sa

44
Predstavuj si





❖ 60 ❖
Vytvor si
viac energie



❖ 76 ❖
Odpočívaj



Záver • 93
Podakovanie • 95
O autorke
a ilustrátorky • 96



Predslov

Aj vy máte občas pocit, že deti okolo vás by sa potrebovali trochu upokojiť? Možno iba potrebujú malú pomoc pri naučení sa toho, ako sa sústrediť alebo kde načerpať pozitívnu energiu.

Odpoveďou je sústredenosť, teda chuíľa, kedy si dokážeme plne uvedomovať prítomný okamih. Keď deti zistia, že môžu pomocou dychu samy ovládať svoje telo, môžu sa kedykoľvek a kdekoľvek naladiť do stavu sústredenosti, relaxácie a pozitívneho myslenia.

Ako však túto dôležitú a radosťou naplňajúcu životnú zručnosť naučíme svoje deti?

Na túto otázku odpovedá Kira Willeyová v knihe *Dýchaj ako macko*. Jej cvičenia zamerané na dýchanie a sústredenosť sú jednoduché, zábauné a pútavé. Deti (aj dospelí) si ich iste zamilujú.

Deti, ktoré si trénujú sebauvedomenie, sú viac schopné samy sa upokojiť a zrelaxovať, majú lepšie sociálne zručnosti, dobre

spia a majú vyššiu sebaúctu. A to je len začiatok všetkých pozitívnych účinkov. Ku kladným efektom tiež patrí zvýšená pozornosť, menej úzkostných stavov a sklonov k depresiám a vyššie predpoklady k dosiahnutiu dobrého vzdelania.

Pokiaľ je vaša rodina čo len trochu podobná tej mojej, je viac než pravdepodobné, že si tieto cvičenia budú chcieť vyskúšať aj dospelí, dokonca aj vtedy, keď deti nie sú doma. Jednoducho sú také chytľavé a zábauné. A najlepšie na nich je, že ich môžete praktizovať všade – u aute, v triede, doma, v práci alebo dokonca aj vonku na ihrisku!

Navodzte si so svojím dieťaťom (alebo s dieťaťom vo svojom okolí) atmosféru na sústredený, pokojný a pozitívny tok energie a pustite sa do cvičení z tejto podmanivej knižky.

Michelle Kelsey Mitchellová

Spoluzakladateľka YoKid

a National Kids Yoga Conference

