

Dýchej jako medvídek

Inspirováno
jógu

30 cviků pro děti
na zklidnění mysli,
protažení těla
a rozpróudění
energie



Kira Willey

Ilustrovala Anni Betts

FRAGMENT

Dýchej jako medvídek

Vyšlo také v tištěné verzi

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

FRAGMENT

Kira Willey
Dýchej jako medvídek – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2025

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

ALBATROS  **MEDIA**

Dýchej jako medvídek

30 cuičení, která dětem pomohou
cítit se uvolněně a soustředěně,
nezávisle na místě nebo čase

Kira Willey

Ilustrovala Anni Betts

FRAGMENT

Obsah

Předmluva

Michelle Kelsey Mitchellové • 7

Úvod • 9

13
Buď v klidu

29
Soustřed se

45
Představ si





❖ 61 ❖
Vytvoř si
energii



❖ 77 ❖
Odpočivej



Závěr • 93
Poděkování • 95
O autorce
a ilustrátorce • 96

Pro děti ze
základní školy Donegan,
které mě uždy uvítají uřelým objetím
a úsměvem na tuáři.

Předmluva

Také máte někdy pocit, že děti okolo vás by se potřebovaly trochu uklidnit? Potřebujete radu, jak se soustředit či najít pozitivní energii?

Klíčem k tomu je pozornost, tedy chvíle, kdy si plně uvědomujeme daný okamžik. Když děti zjistí, že mohou pomocí dechu ovládat svoje tělo, mohou se posunout dál do stavu pozitivního myšlení a uvědomění.

Kira Willey odpovídá ve své knize *Dýchej jako meduídka* na otázku, jak lze tuto dovednost děti naučit. Její cvičení pozornosti jsou jednoduchá, zábavná, poutavá a děti (i dospělí) si tyto aktivity zcela jistě zamilují.

Děti, které cvičí pozornost, jsou schopné samoregulace, mají lepší sociální dovednosti, lépe spí a mají vyšší míru sebeúcty. A to je jen začátek všech kladných efektů. K dalším pozitivům patří zvýšená pozornost, méně úzkostlivých stavů a sklonů k depresím a vyšší předpoklady k dosažení dobrého vzdělání.

Pokud vaše rodina funguje stejně jako ta moje, je docela možné, že si cuičení budete zkoušet i vy dospělí, když děti nebudou doma. Až natolik jsou poutavá a zábavná. Nejúžasnější na nich je to, že je můžete dělat kdekoli, v autě, v učebně, doma anebo dokonce na fotbalovém hřišti!

Ted' už nezbývá, než se do těchto poutavých cuičení pustit a dát vašemu dítěti (nebo tomu, co dřímá uvnitř vás) ten správný tón soustředěnosti, klidu a pozitivní energie.

Michelle Kelsey Mitchell

Spoluzakladatelka YoKid

a National Kids Yoga Conference



Úvod

Když se na chvíli zastavíme a párkrát se zhluboka nadechneme, než začneme řešit jakoukoli situaci, tak všechno jde o něco lépe, že? Pokud jste rodič anebo učitel, jsem si jistá, že se mnou souhlasíte. Předstaťte si, že bychom byli schopni naučit stejnou seberegulaci i děti od raného věku.

Co hodnotnějšího bychom jim ještě mohli dát?

Naše děti vyrůstají ve zrychleném světě. Když k tomu přidáme přeplněný rozvrh, tlak ve škole a domácí úkoly, výsledkem jsou často stresové a úzkostlivé stavy. Čím více děti používají moderní technologie, tím méně unímají sami sebe.

Jednoduchá a zábavná cvičení v této knize zaměřená na procvičení pozornosti pomohou dětem k sebeuvědomění, zlepší jejich soustředěnost, odstraní úzkosti a probudí se v nich představivost. Jednoduché otázky typu „Jako jaký druh mraku se dnes cítíš?“ jim pomohou napojit se na své vlastní emoce zábavným a věkově odpovídajícím způsobem.

Vyberete si pár oblíbených cvičení, která se naučíte, a můžete je s dětmi praktikovat kdykoli (a kdekoli) během dne. Možná to bude „1-2-3 Tlesk!“, které každé ráno dodá novou energii anebo „Dnes budu...“ pro dobrou náladu po celý den. Nebo můžete procvičovat „Dech suičky“ pro navození klidu před spaním. Pro lepší soustředění ve škole lze zkusit „Bouřku“ anebo „Pošli dobré myšlenky“, aby se děti naučily soucítit. Pokud budete procvičovat se suými dětmi, i vy z toho budete mít užitek!

Udržet pozornost nemusí být těžké. Nepotřebujete meditační polštář, zuonek, ani vonné tyčinky! Rouněž není potřeba s dětmi zacházet do hloubky a vysvětlovat jim, proč je pozornost důležitá. Čím méně slou, tím lépe. Začněte společně dýchat jako medúidek a uvidíte, co se stane.

Moc ráda bych se dozuvěděla, jak uám tato kniha vyhovuje, proto se prosím neváhejte ozuat. Najdete mě na adrese kirawilley.com.