

Dýchej jako medvídek

Inspirováno
jóga

30 cviků pro děti
na zklidnění mysli,
protažení těla
a rozproudění
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., 2019

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

ALBATROS  **MEDIA a.s.**

Dýchej jako medvídek

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

Kira Willey

Ilustrovala Anni Betts

FRAGMENT

Kira Willey
Dýchej jako meduidek

Z anglického originálu Breathe like a bear vydaného nakladatelstvím
Rodale Books 400 South Tenth Street Emmaus, PA 18098 u roce 2017,
přeložila Vendula Davidová

Ilustrovala Anni Betts
Graficky upravila Christina Gaugler
Vydalo nakladatelství Fragment v Praze roku 2019
ve společnosti Albatros Media a. s.
se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4,
číslo publikace 35 708

Odpovědná redaktorka Jitka Pastýřiková
Technická redaktorka Lucie Mikešová
Sazbu zhotovilo Grafické a DTP studio Albatros Media, Lenka Krebsouá

Text © 2017 by Kira Willey
Illustrations © 2017 by Anni Betts
České vydání © Albatros Media, a. s., 2019
Translation © Vendula Davidová, 2019
Photo of author on page 84 by Hilary Murphy Photography
Photo of illustrator on page 84 by Anni Betts

Pro děti od 7 let

www.fragment.cz
e-shop: www.albatrosmedia.cz
www.facebook.com/nakladatelstvi.fragment

Cena uvedená výrobcem představuje
nezávaznou doporučenou spotřebitelskou cenu.

ISBN tištěné verze 978-80-253-4119-3 (1. vydání, 2019)
ISBN e-knihy 978-80-253-4181-0 (1. vydání, 2019)

FRAGMENT

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

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



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 chuť, 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, u autě, u 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

