

Dýchaj ako mačko

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 ilustrátorke • 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.

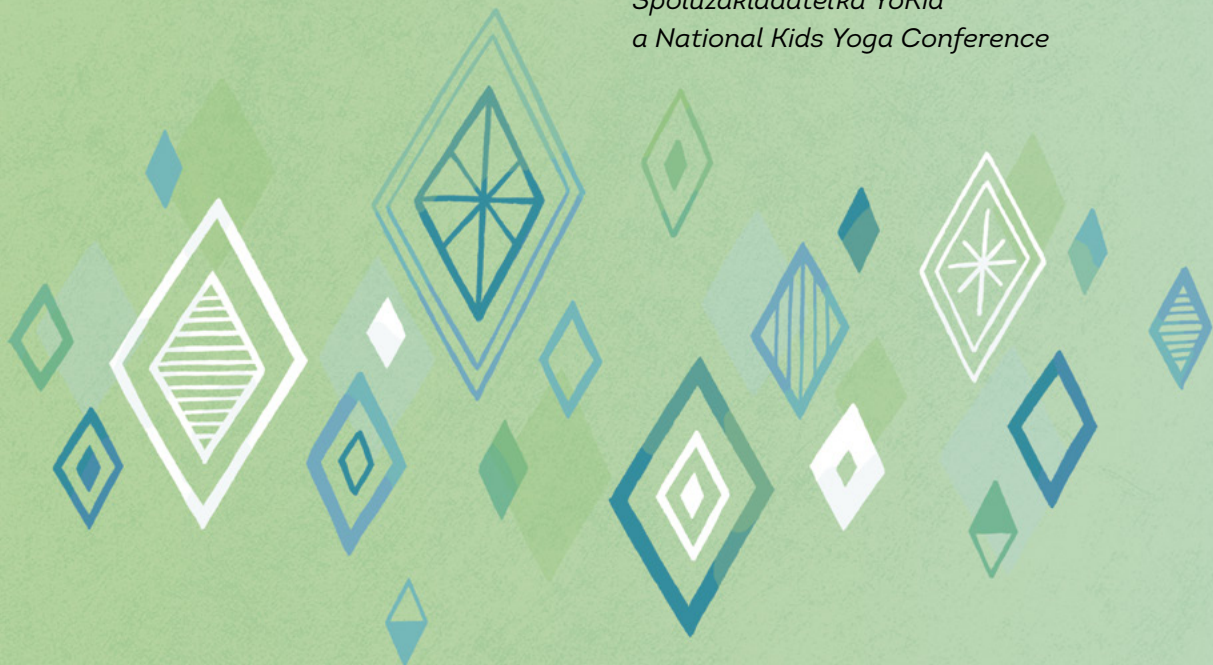
Pokiaľ je vaša rodina čo len trochu podobná tej mojej, je viac než pravdepodobné, že si tieto cvičenia budú chcieť vyskúšať aj dospelí, dokonca aj vtedy, keď deti nie sú doma. Jednoducho sú také chytľavé a zábauné. A najlepšie na nich je, že ich môžete praktizovať všade – u aute, v triede, doma, v práci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



Úvod

Ked' sa najpru zastavíme a zopárkrát sa zhlboka nadýchneme, predtým než zareagujeme na nejakú situáciu, ušetko ide o čosi lepšie, ušak? Ak ste rodič alebo učiteľ, som si istá, že so mnou súhlasíte. Predstaute si, že by sme mohli túto prelomovú schopnosť samoregulácie naučiť aj deti už v ranom veku. Akú cennejšiu schopnosť by sme im mohli dať?

Naše deti vyrastajú v turbulentnom svete. Keď k tomu pridáme preplnený rozvrh hodín a tlak vyvíjaný na ne v škole spolu s domácimi úlohami, výsledkom je často stres a úzkosť. A čím viac deti vystavujeme moderným technológiám, tým menej unímajú samy seba.

Lahké a zábauné cvičenia v tejto knihe zamerané na precvičenie sústredenosti pomôžu deťom zlepšiť si svoju pozornosť, sebauvedomenie, zbaviť sa úzkosti a rozvíjať predstavivosť. Jednoduché otázky typu: „Ako ktorý typ obláčika

sa dnes cítiš?“ im pomáhajú nadviazať kontakt so svojimi emóciami zábaunou a ich veku zodpovedajúcou formou.

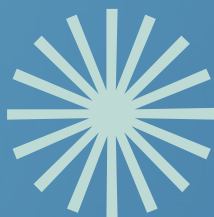
Vyberte si pár obľúbených cvičení, ktoré sa naučíte, a robte ich kedykoľvek (a kdekoľvek) sa vám to v každodennom živote hodí. Možno skúsíte *1-2-3 tlesni!*, aby ste každé ráno načerpali energiu. Alebo *Dnes budem...*, aby ste sa pozitívne naladili na nadchádzajúci deň. Možno pred spaním vyskúšate *Dych suiečky* ako upokojujúci nástroj na ukončenie dňa. V triede by ste mohli vyskúšať *Búrku* na pouzbudenie pozornosti svojich žiakov, kým sa ponoríte do vyučovania. Alebo tiež využiť cvičenie *Pošli dobré myšlienky* na pochopenie súcitu. Ak tieto cvičenia robíte spolu s deťmi, úžitok z toho budete mať aj vy!

Udržať pozornosť nemusí byť ťažké. Nepotrebuje meditačný vankúšik, zuonkohru ani vonné suiečky! A netreba s deťmi zachádzať do hĺbky a vysvetľovať im význam tréningu sebauvedomovania. Čím menej slov, tým lepšie. Začnite spolu dýchať ako macko a uvidíte, čo sa stane.

Veľmi rada by som sa dozvedela, ako sa vám moja kniha páči a ako ju používate, preto sa so mnou, prosím, spojte! Nájdete ma na kirawilley.com.



Budi
pokor





Dých

Dych sviečky * 17

Horúca čokoláda * 18

Vôňa kvetu * 20

Napočítaj do päť * 23

Dýchaj ako mačka * 24

Tvoja obľúbená farba * 26



Cítiš sa niekedy tak trochu, no, hyperaktívne?
Akoby si mal/a vrtuľu v zadku? Niekedy môže byť naozaj ťažké upokojiť sa a relaxovať. Tieto cvičenia sú ľahké a zábavné a pomôžu ti upokojiť myseľ a telo tak, aby si sa cítil/a príjemne a uvoľnene. Môžeš ich opakovať tak často, ako sa ti zapáči, ba dokonca možno budeš chcieť vyskúšať svoje obľúbené cvičenie aj so zatvorenými očami. Predtým než začneš, vzpriamene sa posad' a nehýb sa.



Dych sviečky

Predstav si, že držíš sviečku.

Zhlboka sa nadýchni a pooomalý vydychuj vzduch smerom k sviečke.

Chceš, aby sa plamienok sviečky zatrepotal, ale...

NESFÚKNI HO!

Dlhý nádych, pooomalý výdych.

Dlhý nádych, pooomalý výdych.

Dlhý nádych... a teraz svoju sviečku sfúkni!

sfúúúúú...