

# KOUZELNÁ ZAHRAĎA

POHÁDKY PRO DOBRÉ SNY  
A ZDRAVÝ SPÁNEK



*Aneta Pavlová*

*ilustrovala  
Kateřina Kofroňová*

bambóok®

*Věnuji svým nejdražším  
Andulce, Danielovi a Natálce*

# KOUZELNÁ ZAHRADA

POHÁDKY PRO DOBRÉ SNY  
A ZDRAVÝ SPÁNEK



*Aneta Pavlová*

*ilustrovala  
Kateřina Kofroňová*

bambóok®

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

ANETA PAVLOVÁ

# KOUZELNÁ ZAHRADA

POHÁDKY PRO DOBRÉ SNY A ZDRAVÝ SPÁNEK

Vydala Grada Publishing, a.s., pod značkou bambóok

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 7202. publikaci

Aneta Pavlová (www.anetapavlova.cz)

Ilustrace Kateřina Kofroňová

Odpovědná redaktorka Helena Varšavská

Sazba a zlom Antonín Plicka

Návrh obálky Kateřina Kofroňová

Počet stran 80

Vydání 1., 2019

Vytiskl TNM print s.r.o.

© Grada Publishing, a.s., 2019

ISBN 978-80-271-2772-6 (ePub)

ISBN 978-80-271-2771-9 (pdf)

ISBN 978-80-271-0612-7 (print)





# Obsah

Předmluva .....	6
Modřínový háj .....	11
<b>Stromová země</b> .....	16
Oslava .....	24
<b>Jezerní země</b> .....	30
Tilián .....	37
<b>Sluneční země</b> .....	42
Planeta Země .....	48
<b>Větrná země</b> .....	53
Duhový most .....	61
<b>Hvězdná země</b> .....	68
Princezna Etiana .....	75





## PŘEDMLUVA

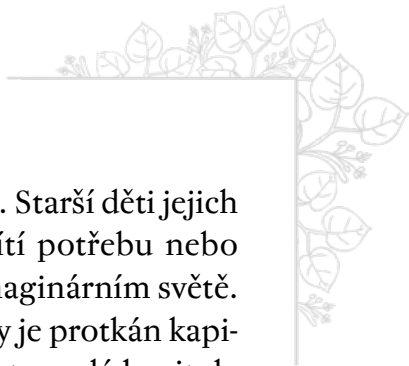
Probudme v dětech sílu představivosti! Proto byly napsány tyto imaginativní pohádkové příběhy.

V mém povolání lektorky, terapeutky, herečky a spisovatelky je práce s představivostí (imaginací) důležitá. Její význam si uvědomuji i v osobním životě – v práci sama se sebou a stejně tak při výchově dětí. Schopnost imaginace nám často pomáhá při řešení běžných problémových situací, rozvíjí naši kreativitu a pomáhá nám brát věci s nadhledem a humorem.

Co imaginace vlastně je a k čemu je dobrá? Imaginace je schopnost člověka představovat si různé obrazy, vzpomínky nebo i nové situace. Schopnost představivosti se využívá v terapii, v tvořivém vyučování, v meditaci, v józe, v divadle.

Síla představivosti je větší než síla vůle. Ve své hlavě si tvoříme mnoho myšlenek i pochybností, které často vyvolávají strach a nespokojenost. Pracovat se svojí představivostí je jedna z možností, jak změnit způsob myšlení, jak rozvíjet fantazii a kreativní životní postoj. Je to schopnost tvořit obrazy dobrého místa a pomocníků, která je v každém z nás. Pokud jí nedáme poněkud nedůvěryhodnou nálepku „ezoterika“, můžeme ji rozvíjet jako svoji vnitřní moudrost, probudit ji v sobě jako sebeléčebný proces.

Kniha *Kouzelná zahrada* začala vznikat v době, kdy byly mojí dcerce čtyři roky. Příběhy jsem jí nejdříve vyprávěla pro klidné spaní a nakonec jsem je sepsala. A to je i moje doporučení. Pro děti od čtyř let poslouží příběhy z knížky přede-



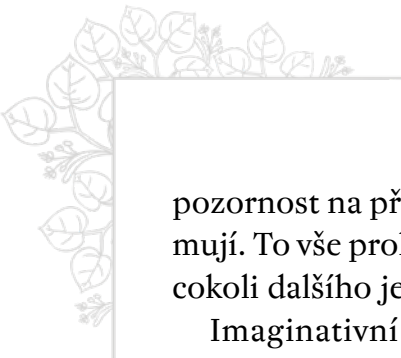
vším jako zklidňující pohádka před usnutím. Starší děti jejich zklidňující potenciál využijí, kdykoliv pocítí potřebu nebo touhu poslouchat nebo číst příběh, být v imaginárním světě.

Pohádkový příběh stromové elfky Týninky je protkán kapitolami zaměřenými na rozvoj imaginace. Tyto sudé kapitoly nabízejí dětem krátké dechové cvičení a jednoduché inspirační obrazy z pohádkových zemí. Jsou spojené s přírodními živly – se zemí, s vodou, s ohněm a se vzduchem. Závěrem se objevuje i Hvězdná země zastupující nekonečný prostor – éter, něco pro nás vzdáleného a přesahujícího. Každý živel má různé vlastnosti, a pokud si je budeme pozorněji uvědomovat, můžeme ve svém životě získat větší rovnováhu i hlubší spojení s přírodou. A to potřebujeme my dospělí, naše děti i naše planeta.

## Co můžete objevit v *Kouzelné zahradě*?

Tvůrčí způsob prožívání a poeticko-smyslové vnímání, ke kterému jsou děti tímto příběhem vedeny, může být protiváhou pro jednosměrné působení současných médií (mobilní telefony, internet, sociální sítě, televize).

Těžištěm pohádkového příběhu *Kouzelná zahrada* je práce s představivostí – imaginací, která má uklidňující účinek na vegetativní nervový systém, což přináší uvolnění celkového napětí a pocit klidu. Touto cestou mohou děti získat větší sebedůvěru a sebevědomí. *Kouzelná zahrada* jim může pomoci nově vytvořit vztah k sobě samým, přesměruje jejich



pozornost na přírodu a všední okamžiky, které si více uvědomují. To vše prohloubí jejich spokojenost a zbaví je usilování cokoli dalšího ještě „mít“.

Imaginativní sudé kapitoly vybízejí také k jemné práci s dechem. Klidné sledování nádechu a výdechu může být užitečným pomocníkem pro zvládnutí stresu či jiné zátěžové situace. Je to nejjednodušší způsob, jak zklidnit tělo i myšlenky.

Ponořte se do pohádkového příběhu, do světa fantazie, snů a přání a užijte si s dětmi společné čtení. Právě tak si ho i já užívám s dětmi v rodině i ve svých lekcích.

Děkuji tímto i Natálce, že svojí dětskou zvědavostí vdechla život Stromové zemi a lipovému háji.











## KAPITOLA PRVNÍ

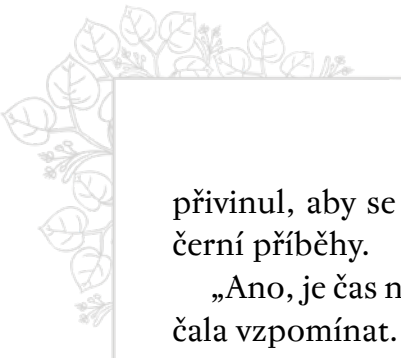
# MODŘÍNOVÝ HÁJ

Ve Stromové zemi se chystalo všechno ke spánku. Modřínový háj se houpal do rytmu ukolébavky a koruny stromů vydávaly jemný, šumivý zvuk. Měsíc se připravil na svoji večerní pouť a nebe se odělo do tmavě modrého kabátce. Hvězdy tady nesvítily, a tak měl měsíc celou noční oblohu pro sebe.

Stromová elfka Týninka by už také měla pomýšlet na spánek. Tahle elfí dívenka dostala sice jméno Etiana, ale nikdo ve Stromové zemi jí neřekl jinak než Týninka. Byla vysoká dvě stopy, měla světlé vlasy spletené do dvou copů, nosila světle zelené šaty a její modré oči už toho dnes spatřily opravdu hodně. Vedle ní ulehl její největší kamarád Crepin. Malá rezavá poletuška, která je z rodu veverkovitých, jen má mezi prsty blány, které jí pomáhají létat ze stromu na strom jako křídla netopýrům.

Spát se jim nechtělo, vždyť den byl tak krátký a pořád bylo tolik úžasných věcí, které by se daly dělat... Houpat se ve větvích, pečovat o stromovou kůru, zalévat stromové kořeny, vyrábět modřínový nektar nebo skákat v korunách stromů. Tak se to odehrávalo každý večer a nebýt vyprávění Sarie, královny Stromové země a maminky téhle elfí slečny, asi by jen tak neusnuli.

„Maminko, prosím, povídej nám o planetě Zemi, o stromech a jejich písních,“ poprosila Týninka a Crepin se k ní



přivinul, aby se vědělo, že je také připraven poslouchat večerní příběhy.

„Ano, je čas na vyprávění,“ přimhouřila oči maminka a začala vzpomínat.

„Když jsem byla o něco starší, než jste teď vy, vydala jsem se jednoho večera se svojí sestrou Larií na objevnou výpravu za hranice naší Stromové země. Těšily jsme se, že uvidíme zblízka měsíc a navštívíme měsíční krajinu, která od nás není daleko, a zároveň začneme poznávat celý kouzelný svět, v kterém je mnoho krásných zemí. Vidím to jako dnes. Byl úplněk, zářil nám na cestu, a čím více jsme se přibližovaly, tím byla jeho záře silnější. Až jsme se v té záři ztratily...“

„Jak jste se mohly ztratit v záři?“ divila se Týninka.

„Oslepila nás. A najednou jsme se ocitly v krásné zahradě, kde byli létající koně, fontána s vodou lahodnou jako malinový nektar a stromy obalené různými plody, kulatými, barevnými a osvěžujícími. Nestanuly jsme přímo na měsíci, ale vše, co jsme tu viděly, splnilo náš sen o měsíční krajině. Celá zahrada byla osvětlena stříbrným světlem měsíce a působila kouzelně. Byly jsme unavené, a tak jsme se posadily na strom a měsíc nás pošimral léčivým paprskem. V dálce jsme zaslechly píseň... Zněla, jako kdyby se spojily nejsilnější stromy světa s měsíční hudbou. Byla blahodárná, velmi blahodárná, zapomínaly jsme, odkud přicházíme, a chtěly zůstat napořád.“

Crepin něco zabručel, ale královna Sarie se tím nenechala vyrušit.

„Najednou jsme zaslechly zvuk podobající se vrzání starých větví. Rozhlížely jsme se, co to je. A za námi v bílých