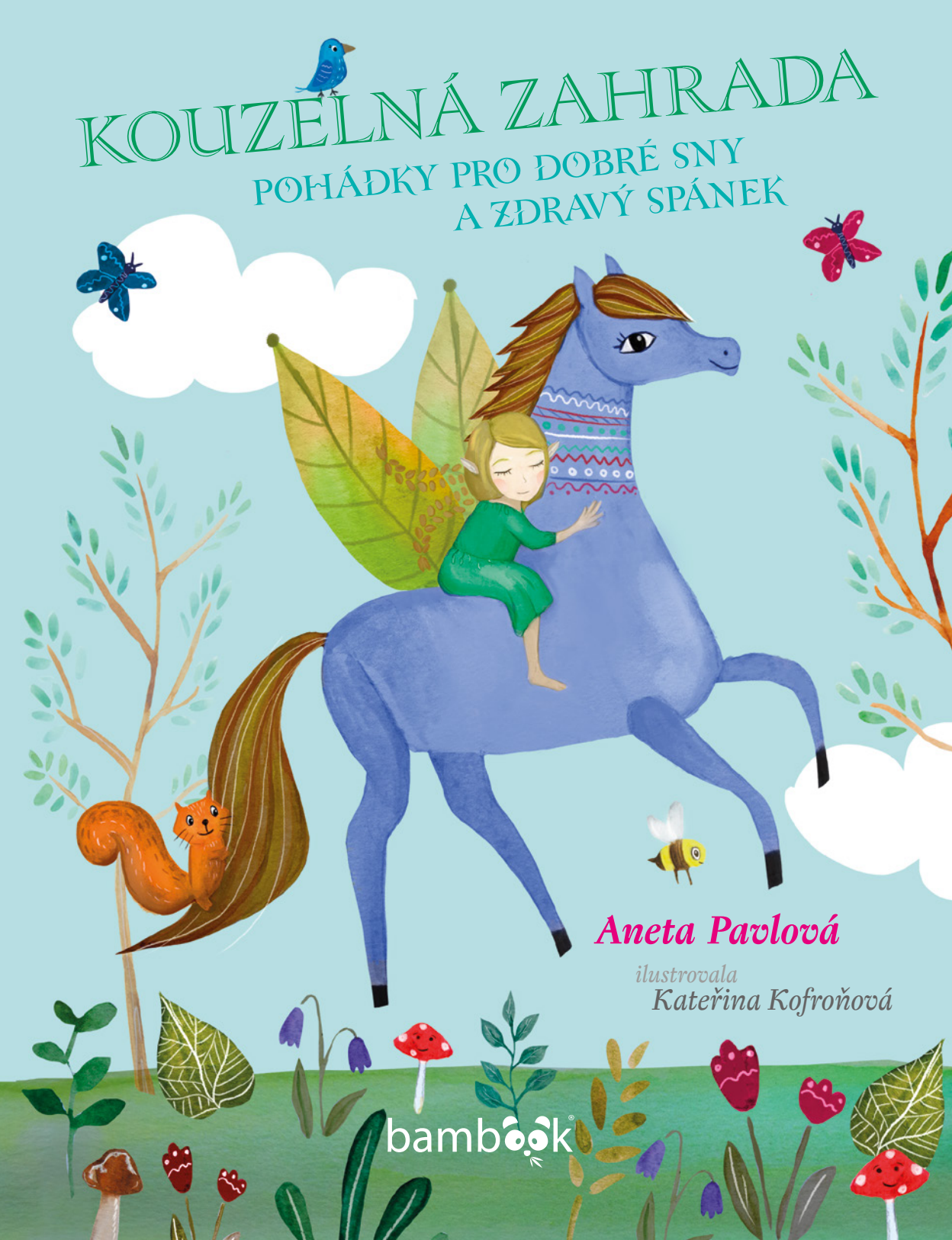


KOUZELNÁ ZAHRAĎA

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
Stromová země	16
Oslava	24
Jezerní země	30
Tilián	37
Sluneční země	42
Planeta Země	48
Větrná země	53
Duhový most	61
Hvězdná země	68
Princezna Etiana	75





PŘEDMLUVA

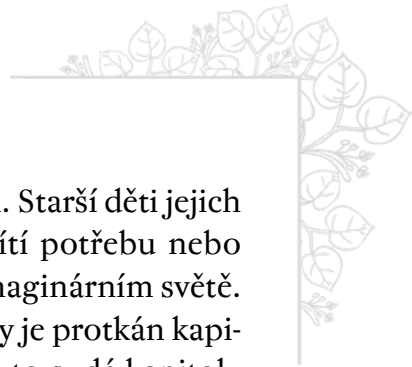
Probudme v dětech sílu představivosti! Proto byly napsány tyto imaginativní pohádkové příběhy.

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-



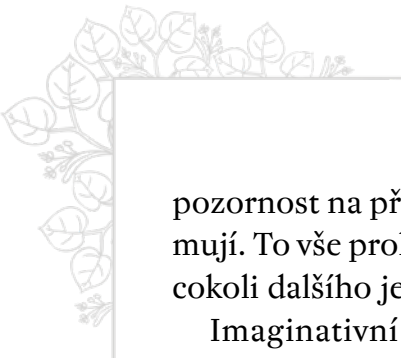
vším jako zklidňující pohádka před usnutím. Starší děti jejich zklidňující potenciál využijí, kdykoliv pocítí potřebu nebo touhu poslouchat nebo číst příběh, být v imaginárním světě.

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

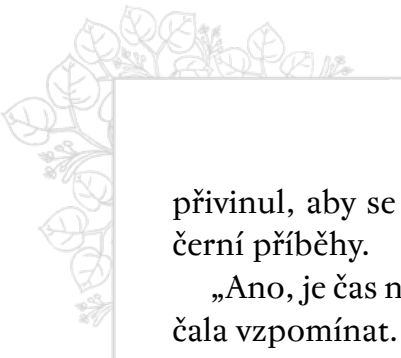
MODŘÍNOVÝ HÁJ

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.

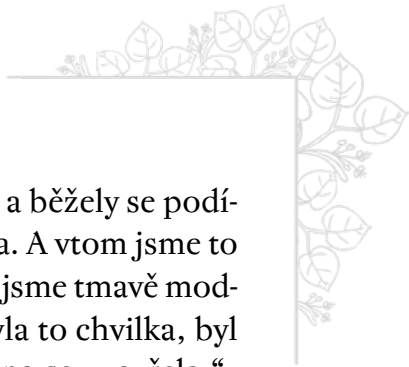
„Když jsem byla o něco starší, než jste teď vy, vydala jsem se jednoho večera se svojí sestrou Larií na objevnou výpravu za hranice naší Stromové země. Těšily jsme se, že uvidíme zblízka měsíc a navštívíme měsíční krajinu, která od nás není daleko, a zároveň začneme poznávat celý kouzelný svět, v kterém 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



měsíčních skalách se něco dělo. Vstaly jsme a běžely se podívat. Byla tam brána, která se pomalu otvírala. A vtom jsme to uviděly! Za branou začínal jiný svět. Spatřily jsme tmavě modré nebe, vznešené stromy a zlaté hvězdy. Byla to chvílka, byl to mžik, prolétly jsme do jiného světa a brána se uzavřela.“

„A tam byla planeta Země?“ s úžasem vydechla Týninka.

„Ano. Krásné vzrostlé stromy, místo jehličí měly listy, tančily s větrem a zpívaly stromové písně s měsíčním doprovodem. Blahodárné...“ opakovala maminka a bylo vidět, že se plně vrátila do vzpomínek.

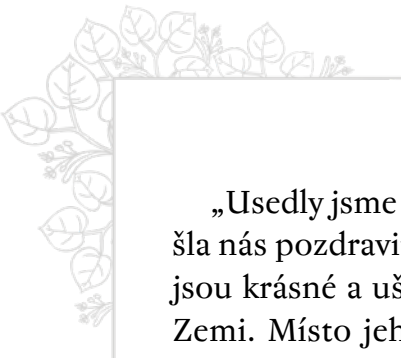
*Stromové listí tančí a zpívá,
měsíc náš přítel
zdálky se dívá.*

*Hvězdy nám chystají kouzelnou noc,
zavřete oči,
ať velkou má moc.*

*Tichounce padá měsíční svit,
v přátelském objetí souká si nit.
Propojí stromy a bytosti blízké,
otevře zázrakům světy i písně.*

Maminka byla šťastná a prozpěvovala si. „Jak je to dávno...“ zasněla se a byla vděčná, že si vzpomněla na kouzelnou píseň.

„A jak to bylo dál?“ zeptali se Týninka s Crepinem.



„Usedly jsme na nejbližší strom a začaly zpívat s nimi. Přišla nás pozdravit zvířata a další obyvatelé lipového lesa. Lípy jsou krásné a ušlechtilé stromy, které rostou jen na planetě Zemi. Místo jehličí mají krásné zelené listy ve tvaru srdce a jejich květy vydávají léčivou vůni. Lipový les je velmi vzácné místo, jedno z mála míst na planetě Zemi, kde svobodně žijí přírodní tvorové a koruny stromů obývají lipové bytosti podobné nám elfům. Říkají si tilfové a jejich hudba umí léčit lidská srdce.“

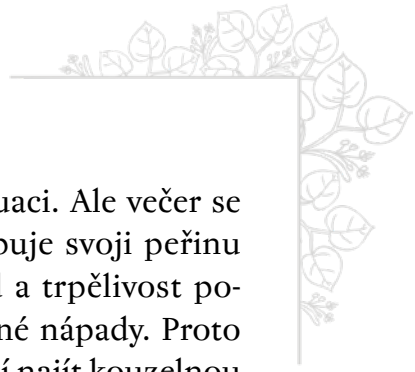
„A potkali jste i lidi, maminko?“

„I když jsme zůstaly jen v korunách stromů, dozvěděly jsme se z vyprávění mnoho o této zemi a poznaly jsme děti, které si hrály v lipovém lese. Nevěděly jsme, kolik času uběhlo, a nemyslely jsme ani na návrat domů. Čas tam běží jinak než u nás. Kdyby se neobjevil Tilián, strážce lesa a král tilfů, tak bychom tam snad setrvaly navěky.“

„A my tam byli s vámi, že, maminko?“ zašeptala Týninka. Moc ráda by se s Crepinem vydala na nejkrásnější planetu světa, ale zázračná zahrada se svou bránou zůstávaly bytostem kouzelného světa zatím skryty. O planetě Zemi vyprávěly a zpívaly písňe jen královna a její sestra Larie.

„Drahouškové, teď je opravdu čas jít spát a nechat si zdát kouzelné sny,“ znejistila královna Sarie a raději uzavřela dnešní příběh. „Vyprávění si necháme na další příhodný čas. A kdo ví, třeba vás navštíví sen o zemi listnatých stromů, kde žijí přírodní bytosti, zvířata a tilfové pospolu.“

„Tam se také jednou vydáme!“ špitl Crepin a jeho oči se lišácky zableskly. Ve dne už býval jako velká poletuška, měl



odvahu a sílu a věděl si rady v nejedné situaci. Ale večer se z něj stávala malá poletuška, která potřebuje svoji peřinu a vyprávění na dobrou noc. Týninčin klid a trpělivost pomáhaly Crepinovi ovládat jeho dobrodružné nápady. Proto tentokrát přikývla a věřila, že se spolu vydají najít kouzelnou zahradu. Byla přece stromová elfka, dcera královny lesa, a ty jsou odvážně i zvědavé.


Pomalou usínali v koruně modřínového stromu, v srdci jim zněla kouzelná píseň a zdál se jim sen o dětech, které je přišly navštívit z planety Země. A tím začalo objevné putování. Bylo či bude to tak krásné...

Kdo ví, třeba to nebyl sen. Dobrou noc, děti.



KAPÍTOLA DRUHÁ
STROMOVÁ ZEMĚ






Ve Stromové zemi jsme vyzváni, abychom navštívili stromy a jejich kořeny. Mezi stromovými kořeny a naším tělem se v představě utváří vztah a propojení, které prohlubuje důvěru a pocit bezpečí. To nám nabízí **element země**, který může dětem pomoci v uzemnění a uvědomění si svého těla, především když zažívají strach, nejistotu či nerozhodnost. Pokud se s dětmi zaměříme na hledání osobního stromu v přírodě, mohou tím získat spojence a vybudovat si zdravý vztah ke stromům a zatouží se o nich dozvědět více.

Nabídněte dětem podpůrnou afirmaci: *Užívám si každý den na Zemi a důvěřuji sám sobě.*

Zavřete oči a vstupte do kouzelné krajiny příběhu, který začíná tím, že se zhluboka nadechneme a velmi dlouze vydechneme. Že to nejde? Nikam nespěcháme...

Představte si balonek, který chcete s hlubokým výdechem nafouknout tak, aby mohl vzlétnout. Dnes až k dálavám, kde jsou stromoví lidé a jejich modřínový háj. Ale nepředbíhejme.

Nádechů a výdechů to bude chtít více, aby se nám všechny balonky zaplnily vzduchem dokulata. Tak ještě jednou, zhluboka se nadechujeme – a v klidu se soustředíme na svůj nádech. Zhluboka vydechujeme – a v klidu se soustředíme na svůj výdech. Při nádechu si představujeme, že jsme šťastní, a při výdechu uvolníme napětí a vyženeme všechny starosti.



Cítíte to? Náš dech je kouzelník, svým dechem dokážeme postupně vykouzlit spokojenost.

S dalším výdechem se ocitneme před kouzelnou branou, která má starou měděnou kliku a zdobené dveře. Pomalu otevřeme bránu a vstoupíme do kouzelné zahrady. Jestli si přejete, můžete s sebou vzít maminku, tatínka, tetu nebo třeba nejlepšího kamaráda.



Tolik krásných stromů a květin! Vidíte? A ta vůně – modřín, borovice, jedle, a dokonce piniový háj, to vše je cítit ve vzduchu a my máme chuť tohle místo prozkoumat. Cítíme se v bezpečí, a tak se vydáme po cestě do zadní části zahrady, kde objevíme fontánu s čistou vodou. Ochutnáme ji, je lahodná a příjemně chladí. Osvěžíme se a vedle nás se objeví krásní zelení koně. Jejich hříva je zlatohnědá jako podzimní listí. „Íííhahahá!“ zařehtají, usmějí se a promluví na nás.

Koně a mluví? Ano, a to není všechno.

„Nasedněte, poletíme do Stromové země,“ vybídnou nás koníci a my už letíme.

To je nádhera, mít pod sebou zemi a prohlížet si zblízka mrakové peřiny! Neletíme dlouho, protože za chvíli se pod

námi rozprostře zelená krajina, která snad nikde nekončí a je plná stromů. Sneseme se dolů na zem, seskočíme na mechový koberec a najednou je vidíme zblízka – veliké stromy, jsou jako živé a vypadají, že se na nás dívají.

*Šumí, šumí les,
jedle si tak brouká,
borovice zpívá,
modřín na ni kouká.*

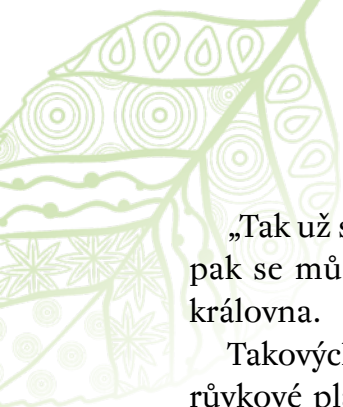
Je to možné, aby stromy zpívaly?

„Ve Stromové zemi stromy zpívají, a nejen to,“ usměje se krásná paní, která k nám pomalu přichází. „Vítejte v naší kouzelné zemi stromů,“ ukloní se a její oči nás pohladí laskavým pohledem. „Jsem Sarie, královna této země, a tady je moje dcera Týninka se svým přítelem Crepinem. Moc rádi vás poznáváme, pozemské děti.“

Stromy zašumí a zpívají svoji píseň na uvítanou.

„Vaši koně si tady zatím mohou odpočinout v mechové peřině,“ nabídne královna a chce se s námi vydat dál.

„Maminko, my bychom si taky rádi vyzkoušeli mechovou peřinu!“ usměje se Týninka a skočí rovnou do mechového porostu, který je tady obzvláště vydařený. „Pojďte taky!“ volá na nás a my se rozběhneme a skočíme do mechu. Válíme se, děláme sudy, stočíme se do klubíčka a pak si lehneme jako hadroví panáčky a díváme se do modrého nebe. Mech nás hřeje a my si ho užíváme. Všechny naše starosti i napětí zůstávají v mechové peřině.



„Tak už se pojdte občerstvit do našeho stromového hradu, pak se můžeme vydat ke kořenům stromů,“ nabídne nám královna.

Takových dobrot na jednom místě: modřínové kuličky, borůvkové placičky, čokoládové boby s kokosovou smetanou, smrkové jehličí nakládané v brusinkové omáčce, malinová limonáda. A ty ostružinové pusinky s rybízovým přelivem! Mňam.

„Už je čas navštívit stromy,“ láká nás Týninka. A Crepin vyletí, aby nám udával směr. Vedou nás do stromového háje. Týninka zatuká na kmen stromu a ten otevře oči. Pak zatuká na další a další. Najednou se na nás dívá celý stromový háj: veselá jedle, přátelský modřín, statečný cedr, silný smrk a moudrá borovice. Ve Stromové zemi jsou jen jehličnaté stromy. Jsou vyšší než ty naše, a hlavně umějí mluvit...

„Už dlouho jsme vás neviděli, tak si vás musíme pořádně prohlédnout,“ usmál se jeden z velkých modřínů a mírně se předklonil. „Chcete navštívit naše kořeny?“

„Ano,“ přikývne společně a jsme zvědaví, co se bude dít.

„Tak si vyberte svůj strom,“ řekne Týninka. „Někdo má rád jedli, někdo borovici a někdo modříny. Máte všichni svůj strom? Ještě ne? Tak dobře. Zavřete oči a představte si, že před vámi roste strom, který se vám líbí. Jakou má barvu, jaký má kmen, jakou korunu a kde roste? Všechno je možné – je to váš strom a ten může být jakýkoli, tak jako vy. Jsme různí, a to je úžasné.“

„A třeba znáte i jiné stromy!“ vzpomněl si Crepin na maminčino vyprávění o lipovém lese. „Tak si můžete představovat i je.“