

# Dýchej jako medvídek

Inspirováno  
jógu

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



Kira Willey

Ilustrovala Anni Betts

FRAGMENT

# Dýchej jako medvídek

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.fragment.cz](http://www.fragment.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://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

**T**aké 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 cvičení budete zkusit i vy dospělí, když děti nebudou doma. Až natolik jsou poutavá a zábauná. Nejúžasnější na nich je to, že je můžete dělat kdekoli, v autě, v učebně, doma anebo dokonce na fotbalovém hřišti!

Teď už nezbývá, než se do těchto poutavých cvičení 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

**K**dyž 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. Předstaute 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 představitivost. 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 medvídek a uvidíte, co se stane.

Moc ráda bych se dozuvěděla, jak vám tato kniha vyhovuje, proto se prosím neváhejte ozvat. Najdete mě na adrese [kirawilley.com](http://kirawilley.com).