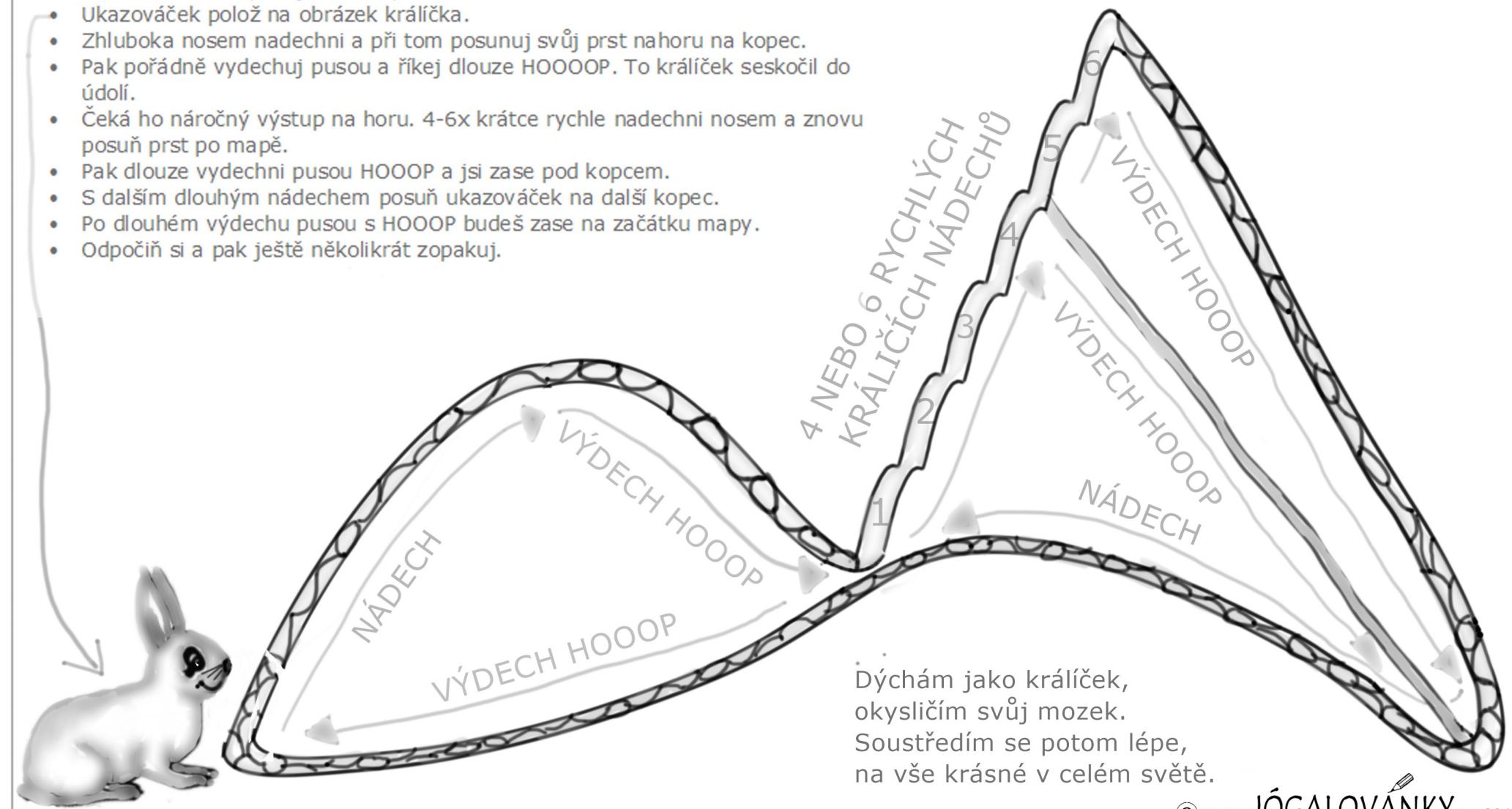


# KRÁLIČÍ DECH

## pro více energie a lepší soustředění



- Posad' se tak, aby tvoje záda byla rovná.
- Ukazováček polož na obrázek králíčka.
- Zhluboka nosem nadechni a při tom posunuj svůj prst nahoru na kopec.
- Pak pořádně vydechuj pusou a říkej dlouze HOOOP. To králíček seskočil do údolí.
- Čeká ho náročný výstup na horu. 4-6x krátce rychle nadechni nosem a znova posuň prst po mapě.
- Pak dlouze vydechni pusou HOOOP a jsi zase pod kopcem.
- S dalším dlouhým nádechem posuň ukazováček na další kopec.
- Po dlouhém výdechu pusou s HOOOP budeš zase na začátku mapy.
- Odpočiň si a pak ještě několikrát zopakuj.



Dýchám jako králíček,  
okysličím svůj mozek.  
Soustředím se potom lépe,  
na vše krásné v celém světě.