



SoHum



Ahoj, **já jsem SoHum**,  
pojď se se mnou  
naladit na svůj dech.

Zhluboka nosem se nadechuj a počítej:  
1-2-3-4. Plně vydechuj a znovu počítej:  
1-2-3-4. Až budeš znovu nadechovat,  
místo počítání si v duchu řekni první část  
mého jména "Soooooooo" a až budeš  
vydechovat, řekni si v duchu druhou  
část mého jména "Hummmmmmm"...  
Několikrát opakuj a pozoruj,  
co se děje právě teď s tvým dechem...

www.JÓGALOVÁNKY.cz



víla Mandalka



Ahoj, **já jsem víla Mandalka**,  
ráda maluju věci kolem sebe.

Nejdřív je ale vždy pozoruj, pojď  
to zkusit se mnou. Zhluboka nosem  
se nadechuj a počítej:1-2-3-4.  
Plně vydechuj a znovu počítej:  
1-2-3-4. Až budeš znovu nadechovat,  
rozhlédni se a najdi kolem sebe  
co nejvíc věcí, které se ti líbí. Třeba obrázek  
na stěně, tvoje tužka, mráčky na obloze.  
Co všechno právě teď kolem sebe vidíš?  
Pozoruj a pořád plynule a dlouze dýchej...

www.JÓGALOVÁNKY.cz



## Klidostromy



Ahoj, **my jsme Klidostromy**,  
máme pevné a silné a kořeny,  
takže nás jen tak nic nezviklá...

A co tvoje kořeny? Zhluboka nosem  
se nadechuj a počítej:1-2-3-4.

Plně vydechuj a znovu počítej:

1-2-3-4. Až budeš znovu nadechovat

opři svoje chodidla o zem. Zahýbej  
prstama, zpevni je a pak povol.

Zaměř se teď jen na jedno chodidlo.

Cítíš ho? Je studené, teplé, napjaté nebo měkké?

A teď opakuj to samé s druhým chodidlem.

A pak procít obě a opři je o zem. Představ

si, že z nich vyrůstají kořeny až dolů,

do země. Ukotvují tě a drží v klidu a pohodě.

www.JÓGALOVÁNKY.cz



## skřítek Štěstík



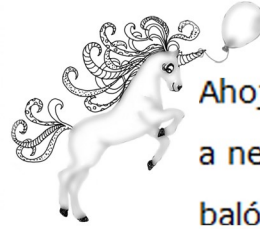
Ahoj, **já jsem skřítek Štěstík**,  
mám pro tebe na čepičce hvězdičku.  
Až bude padat, něco si přej...

A pak si představ, že ti ta moje hvězdička  
spadla přímo do dlaně. Její cípy přesně  
překrývají tvoje prsty. Otoč ruku  
s hvězdičkou dlaní nahoru a ukazováčkem  
druhé ruky jí začni hladit. Nadechuj  
a přejížděj nahoru po palci. Nahoře začni  
vydechovat a sjeď po něm dolů,  
s nádechem stoupej po ukazováčku  
a s výdechem hlad ukazovák směrem dolů.  
Objed' takto všechny prsty,  
(tedy celou hvězdičku) a plně se při tom  
soustřed' na to, co děláš...

www.JÓGALOVÁNKY.cz



# jednorožec Baló



Ahoj, já jsem **jednorožec Baló**,  
a nesu ti dárek. Mám pro tebe  
balónek.

Zhluboka nosem se nadechuj  
a počítej:1-2-3-4. Plně vydechuj  
a znovu počítej:1-2-3-4.

S každým tvým výdechem  
se balónek nafukuje, vidíš?

Vím, že každý máme občas nějaké  
myšlenky, které nám moc neslouží.

Máš nějakou takovou právě teď?

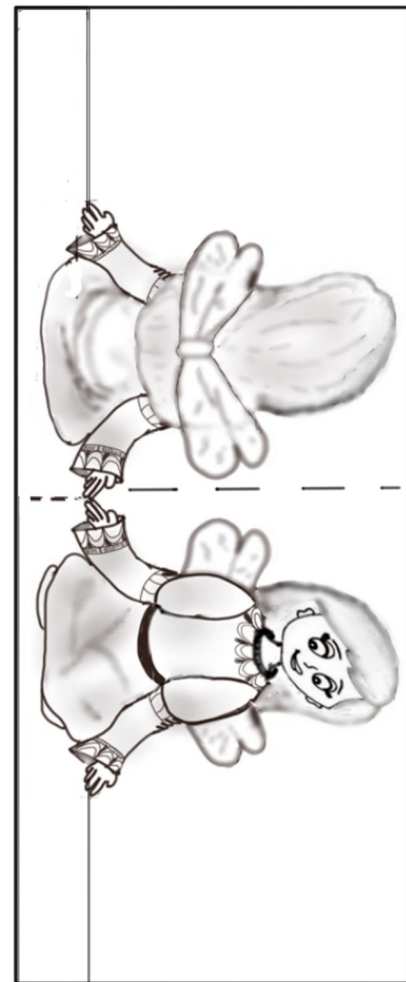
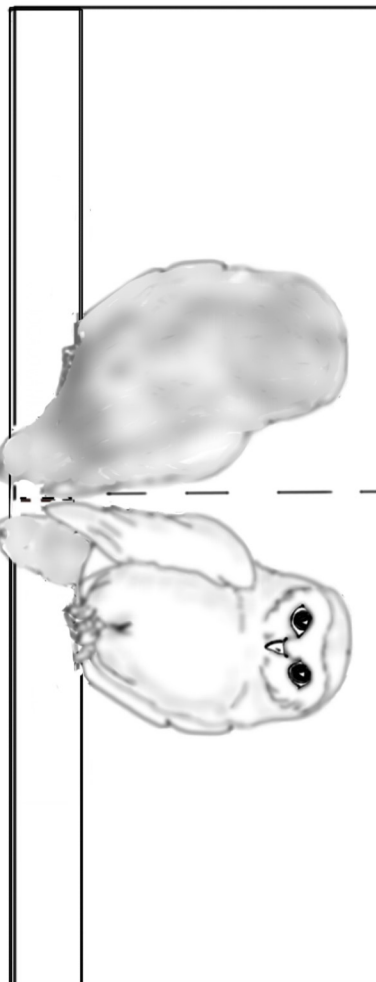
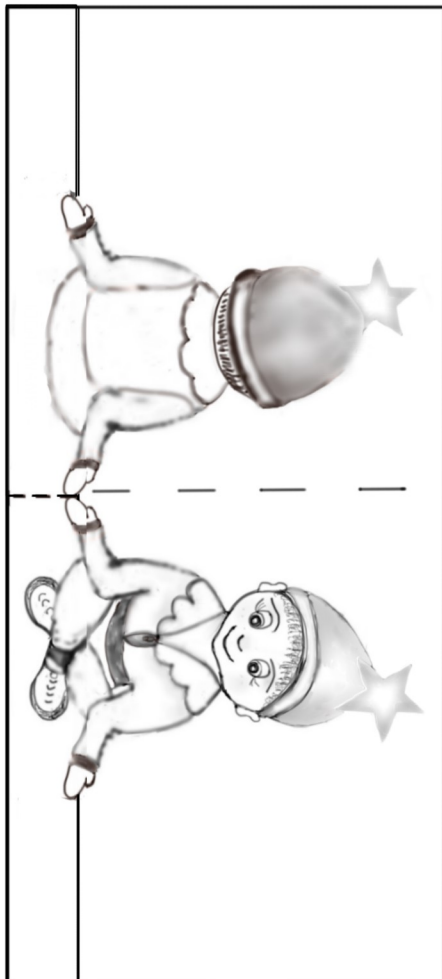
Až budeš znovu vydechovat,

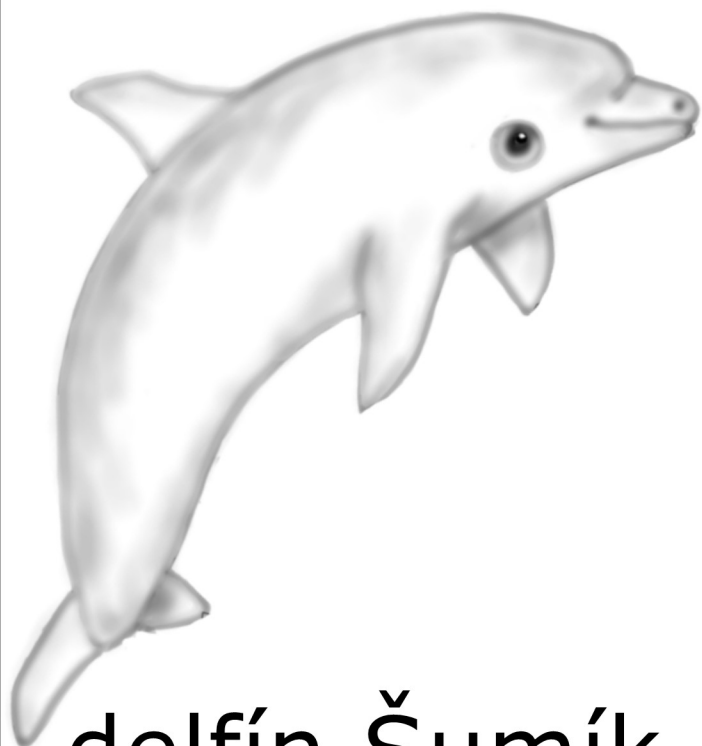
foukni ji do balónku...a klidně ještě  
další. A teď koukej, balónek odvážu

a on letí pryč...odnáší tvé strachy

i starosti. Jak se teď cítíš?

[www.JOGALOVANKY.cz](http://www.JOGALOVANKY.cz)





# delfín Šumík



Ahoj, já jsem **delfín Šumík**,  
miluju moře...hlavně rád poslouchám,  
jak šumí.

Moc mě to uklidňuje, protože  
to plně prožívám a nemyslím  
na to co bylo, ani na to, co by mohlo  
být. Pojď to zkusit se mnou...

Přikrej si uši dlaněma a pak se zhluboka  
nosem nadechuj a počítej: 1-2-3-4.

Plně vydechuj a znovu počítej: 1-2-3-4,  
vnímej, jak moře v tvých uších šumí.

Opakuj, dokud chceš a můžeš...

www.JÓGALOVÁNKY.cz

### Příprava karet:

- jednotlivé karty vystříhnete,
- v polovině přehnete a slepte
- můžete vybarvit a zalaminovat

### Příprava připomínáček:

- 1.vystříhnete celý obdelník kolem obrázku
- 2.přehnete v polovině a slepte
- 3.vystříhnete
- 4.stočte kolem tužky
- 5.zalepte izolepou

