

# Respiră ca un ursuleț

Mindfulness pentru copii.  
30 de exerciții de calm și concentrare,  
oricând, oriunde

Kira Willey

Cu ilustrații de Anni Betts

Traducere din limba engleză de  
Ioana Văcărescu



Le dedic această carte copiilor de la  
**Școala generală Donegan,**  
care mă întâmpină întotdeauna  
cu zâmbete calde și cu îmbrățișări.

# Cuprins

Cuvânt-înainte de  
Michelle Kelsey Mitchell • vii  
Introducere • ix

❁ 1 ❁  
Fii calm!



❁ 17 ❁  
Concentrează-te!

❁ 33 ❁  
Imaginează-ți!





☼ 49 ☼  
Creează...  
energie!



☼ 65 ☼  
Relaxează-te!



În concluzie • 81

Mulțumiri • 83

Despre autoare și despre  
ilustratoare • 84



# Cuvânt-înainte

**V**i se întâmplă și vouă să simțiți uneori că micuților din viața voastră le-ar folosi un pic de ajutor pentru a se calma? Sau poate că au nevoie de nițică îndrumare ca să învețe cum să se concentreze ori cum să se încarce de energie pozitivă. Soluția este *mindfulnessul* – deprinderea de a trăi, clipă de clipă, pe deplin prezent. Odată ce descoperă că pot deține controlul asupra propriului corp prin intermediul respirației, copiii vor reuși să se transpună într-o stare de conștientizare și de optimism oricând, oriunde.

În *Respiră ca un ursuleț*, Kira Willey răspunde întrebării: cum îi putem ajuta pe cei mici să dobândească această iscusință esențială pentru îmbunătățirea vieții lor? Exercițiile de *mindfulness* create de Kira Willey sunt simple, hazlii și nespuse de captivante. Atât micuții, cât și adulții din viețile lor vor îndrăgi activitățile din paginile acestei cărți și se vor distra de minune.

Copiii care practică *mindfulnessul* reușesc mult mai bine să se autoregleze emoțional și își îmbunătățesc abilitățile sociale; se bucură de un somn odihnitor și de o mai bună imagine de sine – iată doar începutul unui lung și minunat șir de efecte benefice! La acestea se

adaugă o mai mare putere de concentrare, un nivel scăzut de anxietate și depresie, precum și rezultate mai bune la învățătură.

Dacă familiile voastre seamănă câtuși de puțin cu a mea, să nu vă mirați: adulții vor începe să facă și singuri exercițiile din această carte, chiar și-n lipsa celor mici – atât de simpatice și de relaxante sunt! Și încă nu v-am spus lucrul cel mai grozav: scurtele exerciții de meditație propuse de Kira Willey pot fi repetate oriunde! În mașină, în sala de clasă, acasă, chiar și pe terenul de fotbal.

Dați tonul unor zile liniștite, cu energie pozitivă și cu putere de concentrare! Bucurați-vă de practicile descrise în cărticica aceasta fermecătoare, așternută pe hârtie special pentru copilul din viața voastră – dar și pentru copilul din sufletul vostru!

**Michelle Kelsey Mitchell**

*Cofondatoare YoKid și*

*National Kids Yoga Conference*



# Introducere

**I**ndiferent de situație, atunci când vă luați răgazul de a trage adânc aer în piept înainte să reacționați, lucrurile merg mai bine, nu-i așa? Aceia dintre voi care sunt părinți sau profesori îmi dau dreptate, cu siguranță. Și acum, imaginați-vă cât de minunat ar fi să vă ajutați copiii să dobândească această esențială capacitate de autoreglare încă din primii ani de viață. Ce altă abilitate mai valoroasă de atât le-ați putea, oare, oferi?

Copiii de azi cresc într-o lume complicată, sub uremuri tulburi. Adăugați programul solicitant al zilei și presiunea școlii și a temelor, și iată-i pe cei mici copleșiți adesea de stres și cuprinși de tot felul de anxietăți. Iar cu cât se expun mai des tehnologiei, cu atât se simt mai înstrăinați de ei înșiși.

Ușoare și amuzante, exercițiile de *mindfulness* din cartea de față îi vor înuța pe micuți să-și dezvolte conștiința de sine și să-și sporească puterea de concentrare. Îi vor ajuta să se elibereze de neliniști și să-și dezvolte imaginația. Întrebări nespuse de simple, precum „Ce fel de norișor simți că ești azi?“, le vor arăta, într-un mod distractiv și potrivit vârstei lor, cum să-și conștientizeze și să-și înțeleagă propriile sentimente.



Alegeți câteva exerciții preferate și învațați-le! Folosiți-le oricând și oriunde vi se par nimerite de-a lungul zilei. Puteți încerca „1-2-3 Bate din palme!” pentru a vă încălzi de dimineață cu energie, și apoi „Astăzi voi fi...” pentru a stabili un scop pozitiv, de împlinit de-a lungul zilei. Sau „Respirația-lumânare” la culcare – de ce nu? Astfel veți încheia ziua într-un mod liniștit și plăcut. În sala de clasă, exercițiul „Furtuna” crește atenția elevilor înainte de predarea unei noi lecții, iar „Trimite gânduri bune!” îi învață puterea compasiunii. Și, dacă vă alăturați și voi celor mici în timpul acestor exerciții, vă veți bucura împreună cu ei de efectele lor nemaipomenite.

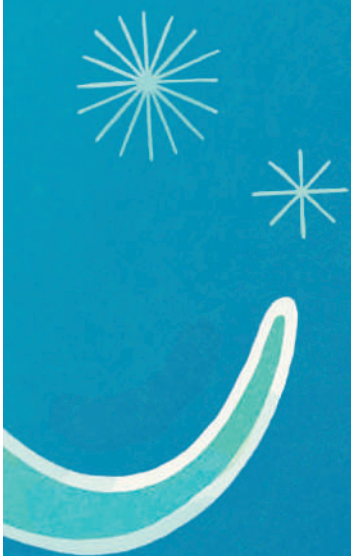
*Mindfulness* nu trebuie să fie complicat. Nu aveți nevoie de ureo pernuță pentru meditație, de clopoței sau de bețișoare parfumate! Și nici nu e cazul de explicații lungi în care să demonstrați copiilor de ce sunt atât de valoroase exercițiile de *mindfulness*. De fapt, cu cât folosiți mai puține cuvinte, cu atât mai bine! Pur și simplu, începeți să respirați. Împreună. Ca niște ursuleți. Și vedeți ce se întâmplă!

M-aș bucura enorm să aflu cum vă folosiți de această carte, așa că... nu ezitați să-mi scrieți! Mă găsiți oricând la [kirawilley.com](http://kirawilley.com).



Fiii  
@alm

The image features the text 'Fiii @alm' in a playful, bubbly font. The letters are a light green color with a white outline and a subtle drop shadow. The 'F' is tall and blocky, while the 'iii' are small and rounded. The '@' symbol is large and decorative, and the 'alm' are lowercase and rounded. The text is set against a teal background with several white starburst shapes scattered around it.



Respirația-lumânare \* 5

Ciocolată caldă \* 6

Respirația-floricică \* 8

Numără până la cinci! \* 11

Respirația de ursuleț \* 12

Culoarea ta preferată \* 14



**T**i se întâmplă să te simți câteodată un pic cam...  
zvăpăiat? Ca apucat de streche? Uneori poate fi tare  
greu să te liniștești. Dar exercițiile care urmează sunt și  
simple, și nostime și te vor ajuta să-ți domolești mintea și  
corpul în așa fel încât să te poți relaxa și, încet-încet, să te  
calmezi. Le poți face de câte ori vrei tu! Ba chiar pe acelea  
care-ți plac cel mai mult le poți încerca și cu ochii închiși.  
Înainte de a te pune pe treabă, așază-te cu spatele drept  
și rămâi nemișcat.



# Respirația- lumânare

Imaginează-ți că ții în mână o lumânare.

Și acum, trage adânc aer în piept.  
Apoi suflă-l ușoor de tot înspre lumânare.

Planul este să faci flacăra să se unduiască încetinel, dar . . .  
**AI GRIJĂ SĂ N-O STINGI!**

Trage adânc aer în piept. Apoi suflă-l ușoor de tot.

Trage adânc aer în piept. Apoi suflă-l ușoor de tot.

Trage adânc aer în piept . . . Apoi suflă tare și stinge lumânarea!

♫ Aaahhh...