



ORIGAMI

Život

mideer

© Sunnysoft s.r.o., distributor

## OBSAH

Zmrzlina	.....	4
Led	.....	6
Bonbón	.....	9
Houba	.....	10
Vánoční strom	.....	11
Santa Klaus	.....	13
Hvězda	.....	15
Dýně	.....	16
Pirátský klobouk	.....	18
Balón	.....	19

## ÚVOD

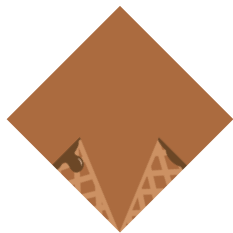
Svíčka	20
Oblečení	21
Smoking	22
Kravata	23
Koruna	25
Vějíř	26
Auto	27
Lod'	28
Pistole	29
Stíhačka	32

Vztah mezi Jin a Jang je starodávný čínský koncept, který symbolizuje vzájemnou rovnováhu mezi protikladnými silami-tmou a světlem, chladem a teplem, poddajností a pevností atd. Začlenění této přirozené duality do našeho života je skvělý způsob, jak si díky zdravé a vyvážené mysli udržet pozitivní náladu. A co může být vyváženější a omlazující než tvůrčí činnost, která je založena na principu Jin a Jang?

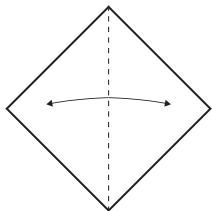
Začněte s činností "Jin": vybarvování lze provádět bezmyšlenkovitě, což vám dává příležitost nechat se unášet myslí, zatímco automaticky vyplňujete prázdná místa různými barvami. Jakmile je vybarvování hotové, pokračujte aktivitou "Jang": skládání origami vyžaduje přesnost a určitou dávku disciplíny. Pokud chcete, aby vaše práce byla úspěšná, musíte se soustředit na detaily. Akt vybarvování a následného skládání papíru umožňuje vaší mysli pohybovat se mezi příjemnými nesoustředěnými a soustředěnými úkoly. Tento cyklus pomáhá zahnat stresující a depresivní myšlenkové vzorce a zanechává vás svěží a nabuzené pozitivním myšlením a pocitem úspěchu. A jako příjemný vedlejší výsledek budete mít sbírku barevných papírových uměleckých děl, které si můžete vystavit a sdílet; hmatatelné připomínky regenerační síly tvůrčí přestávky.

Aby bylo možné z hry získat co nejvíce zábavy, doporučujeme, abyste při vybarvování a skládání dbali na uvědomělý přístup. Jakmile se do těchto činností plně zapojíte, prohloubí se tím váš pocit uvolnění a rozptýlí se tak úzkost, negativní emoce a stresující myšlenky.

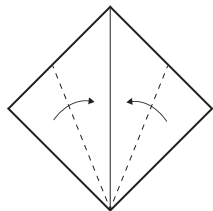
Pohodlně se posaďte k dobře osvětlenému a prostornému stolu. Zhluboka dýchejte a všimněte si uklidňujícího pocitu, během kterého vzduch plní plíce. Ponořte se do pocitů, které jsou s touto činností neodmyslitelně spjaty: úžasná hladkost papíru, živé barvy, které postupně zaplňují ostře bílé oblasti, tiché skřípání hrotu fixu při pohybu na papíru a šepot pohybující se papíru. Nedělejte si starosti s prvotními neúspěchy, důležité je se uvolnit a užívat si aktivitu!



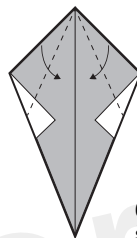
1. Přehněte podél čárkované čáry diagonálně a vytvořte záhyb.



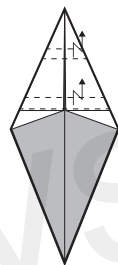
2. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.



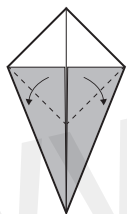
6. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.



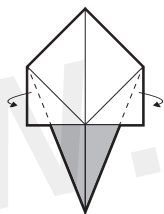
7. Vytvořte záhyb podél čárkované čáry.



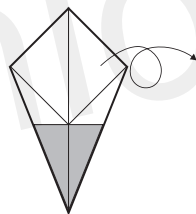
3. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.



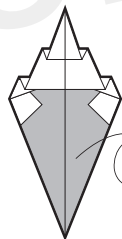
4. Přeložte podél čárkované čáry dovnitř.



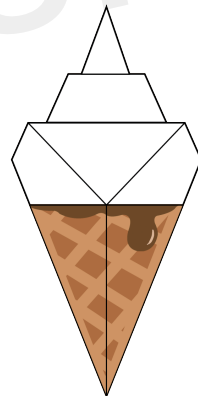
5. Otočte.

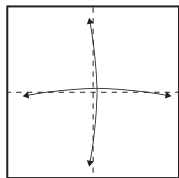
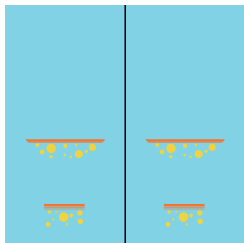


8. Otočte.

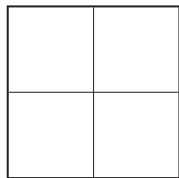


9. Hotovo.

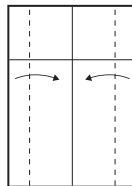




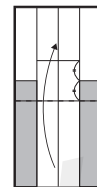
1. Přehněte podél čárkované čáry diagonálně a vytvořte záhyb.



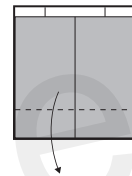
2. Stříhnete podél čáry.



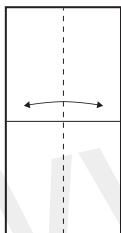
6. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.



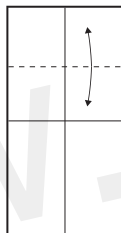
7. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.



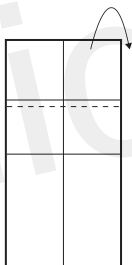
8. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.



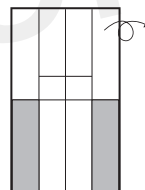
3. Přehněte podél čárkované čáry diagonálně a vytvořte záhyb.



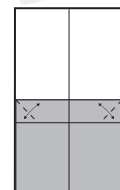
4. Přehněte podél čárkované čáry diagonálně a vytvořte záhyb.



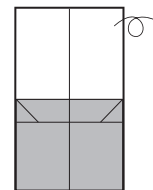
5. Přeložte podél čárkované čáry dovnitř.



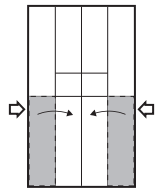
9. Otočte.



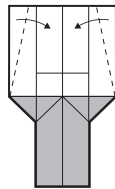
10. Přehněte podél čárkované čáry diagonálně a vytvořte záhyb.



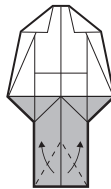
11. Otočte.



12. Otevřete část s bílými šipkami a sklopte ji doprostřed.



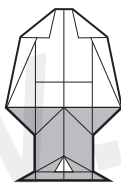
13. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.



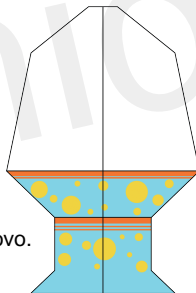
14. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.



15. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.

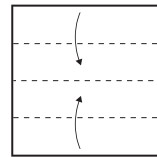
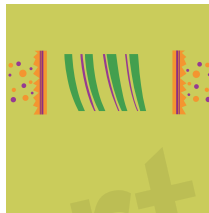


16. Otočte.

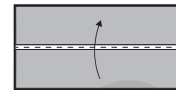


17. Hotovo.

Bonbón



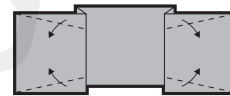
1. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.



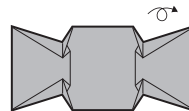
2. Otočte a přeložte na polovinu.



3. Složte záhyb podél přerušované čáry.

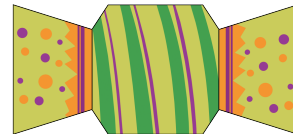


4. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.

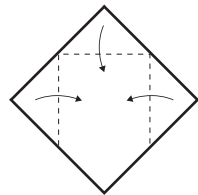
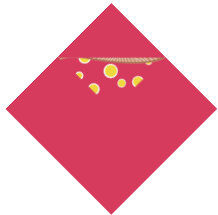


5. Otočte.

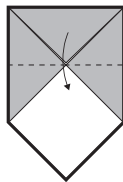
6. Hotovo.



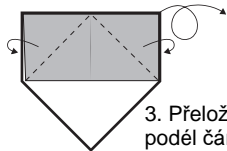
## Houba



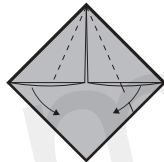
1. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.



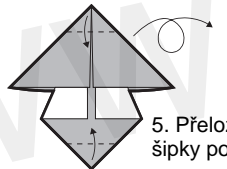
2. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.



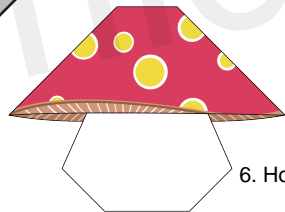
3. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry. Otočte.



4. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.

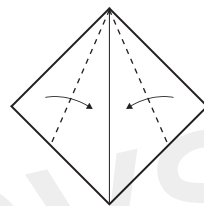
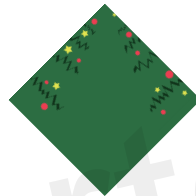


5. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry. Otočte.

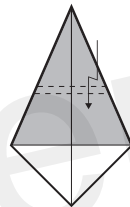


6. Hotovo.

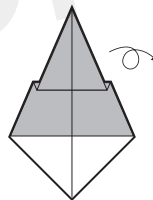
## Váno ní strom



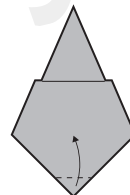
1. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.



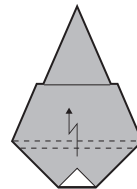
2. Složte záhyb podél přerušované čáry.



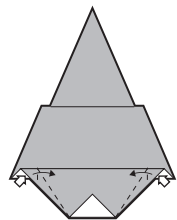
3. Otočte.



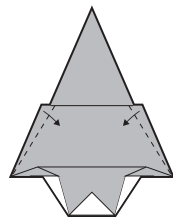
4. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.



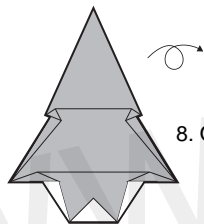
5. Složte záhyb podél přerušované čáry.



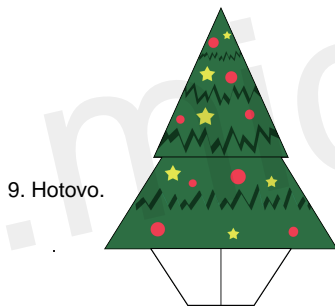
6. Otevřete část s bílou šipkou a přeložte ji do středu.



7. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.

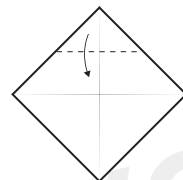
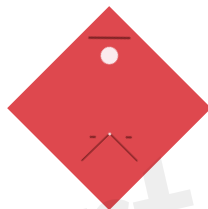


8. Otočte.

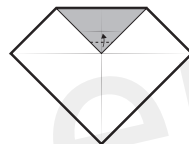


9. Hotovo.

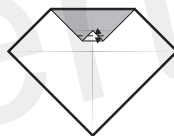
## Santa Klaus



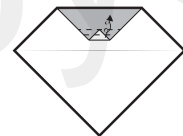
1. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.



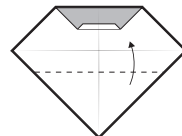
2. Složte proužek směrem nahoru.



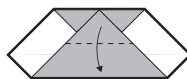
3. Přehněte podél čárkované čáry diagonálně a vytvořte záhyb.



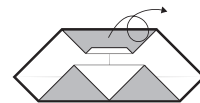
4. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.



5. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.



6. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.

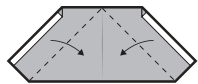


7. Otočte.

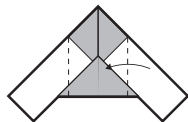


8. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.

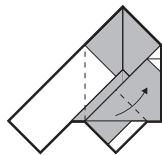




9. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.

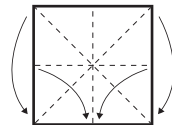
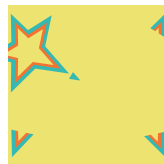


10. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.

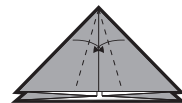


11. Roh ohněte směrem dolů

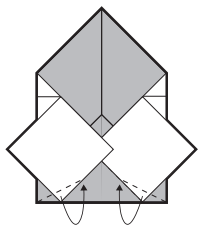
Hv zda



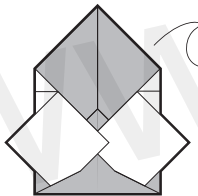
1. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.



2. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.

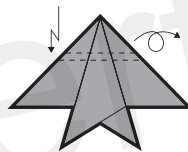
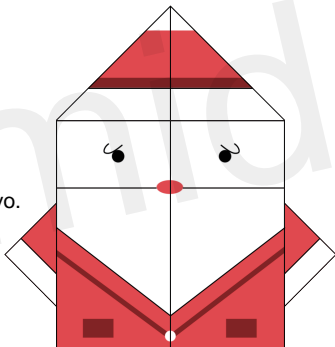


12. Opakujte krok 10. Přeložte podél přerušované čáry směrem dozadu.

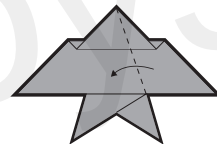


13. Otočte.

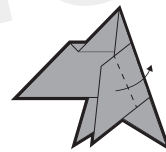
14. Hotovo.



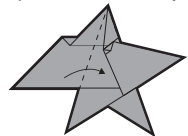
3. Složte záhyb podél přerušované čáry. Otočte.



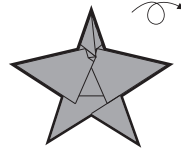
4. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.



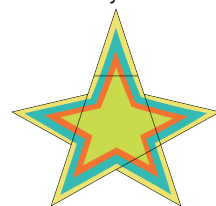
5. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.



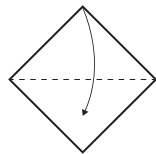
6. Opakujte krok 4.



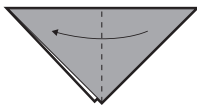
7. Otočte.



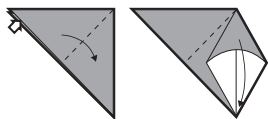
8. Hotovo.



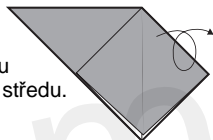
1. Přeložte diagonálně na polovinu.



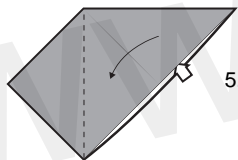
2. Přeložte na polovinu směrem doprava.



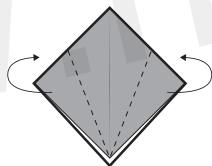
3. Otevřete část s bílou šípkou a přeložte ji do středu.



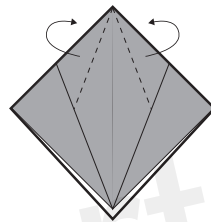
4. Otočit.



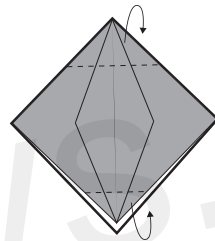
5. Opakujte krok 3.



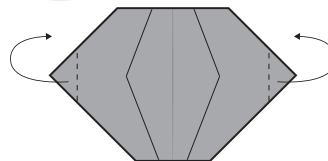
6. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.



7. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.



8. Obrácené složte podél přerušované čáry dovnitř.

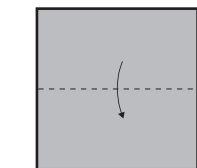
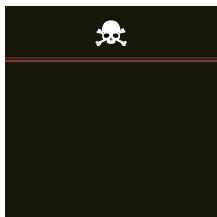


9. Obrácené složte podél přerušované čáry dovnitř.



10. Hotovo.

## Pirátský klobouk



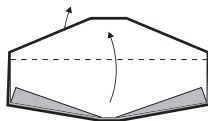
1. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.



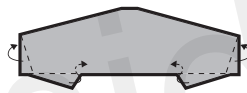
2. Obrácené složte podél přerušované čáry dovnitř.



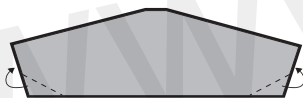
3. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.



4. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.



5. Obrácené složte podél přerušované čáry dovnitř. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.

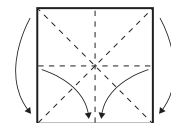


6. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.

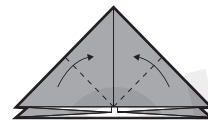


7. Hotovo.

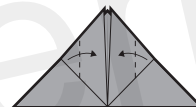
## Balón



1. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.



2. Roh přeložte směrem ke středové čáře.



3. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.



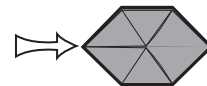
4. Přeložte trojúhelník ve směru šipky podél čárkované čáry.



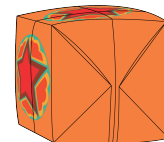
5. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.



6. Opakujte krok 2. Otočte.

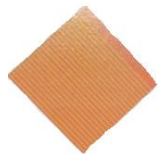


7. Nafoukněte.



8. Hotovo.

## Svíčka



1. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.



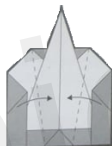
2. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.



3. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry. Otočte.



4. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.



5. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.



6. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.

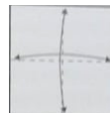


7. Otočte.



8. Hotovo.

## Oblečení



1. Podél přerušované čáry udělejte diagonální záhyby.



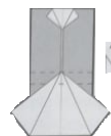
2. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.



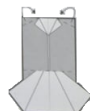
3. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.



4. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.



5. Složte záhyb podél přerušované čáry.



6. Přeložte ve směru šipky podél čárkované čáry.



7. Hotovo

Distributor  
Sunnysoft s.r.o.  
Kovanecká 2390/1a  
190 00 Praha 9  
Česká republika  
www.sunnysoft.cz