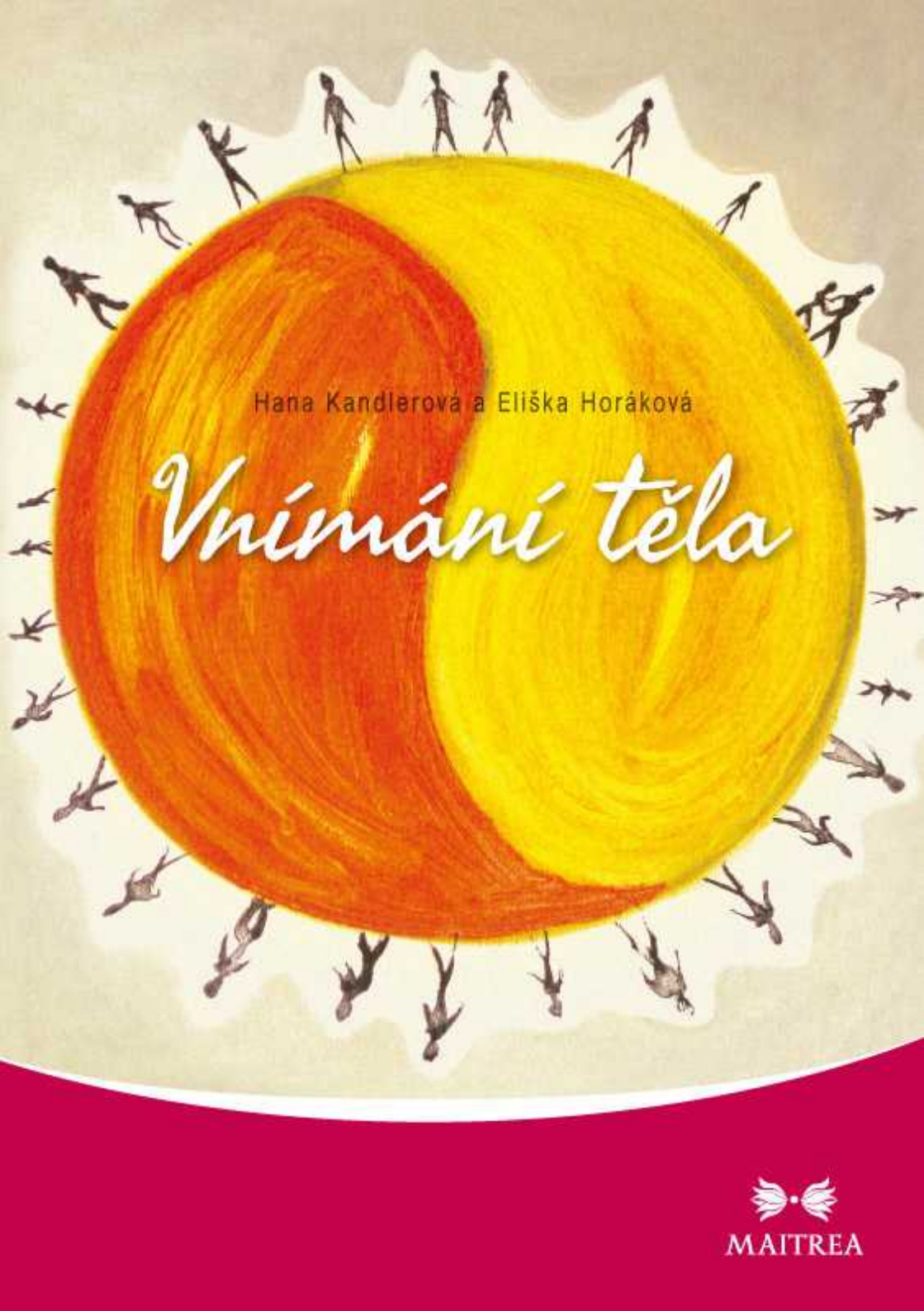




Hana Kandlerová a Eliška Horáková

Vnímání těla



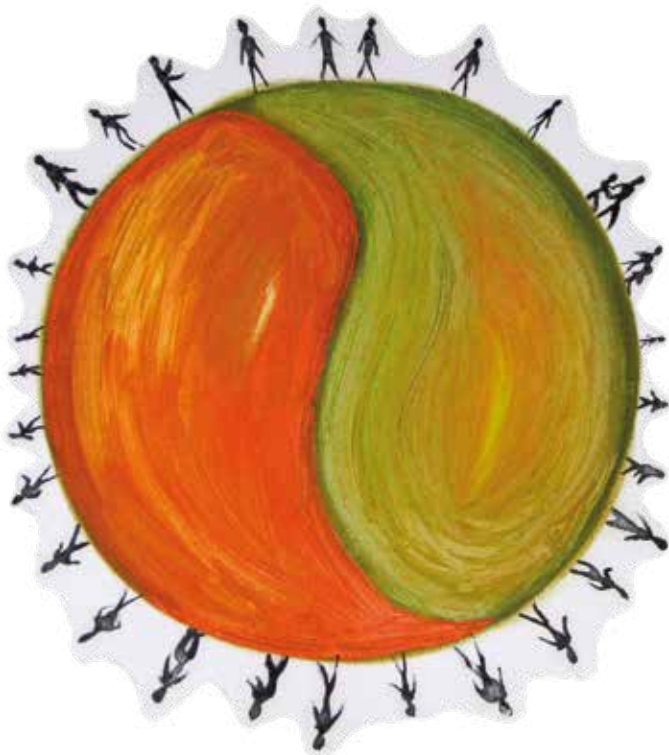
MAITREA

HANA KANDLEROVÁ a ELIŠKA HORÁKOVÁ

Vnímání těla

HANA KANDLEROVÁ a ELIŠKA HORÁKOVÁ

Vnímání těla




MAITREA

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Kandlerová, Hana

Vnímání těla / Hana Kandlerová a Eliška Horáková. -- 1. vyd. v českém jazyce.

-- Praha: Maitrea, 2014. -- 176 s.

ISBN 978-80-7500-084-2 (brož.)

37.03-053.2 * 159.9.016.1 * 165.242.1 * 159.9 * 612 * 13 * 793.3:37.016 * 615.8

- výchova dítěte

- mysl a tělo

- sebeuvědomování -- psychologické aspekty

- sebeuvědomování -- fyziologické aspekty

- sebeuvědomování -- duchovní aspekty

- pohybová výchova

- terapeutické metody

- příručky

37 - Výchova a vzdělávání [22]

Hana Kandlerová a Eliška Horáková

Vnímání těla

Copyright © Hana Kandlerová, Eliška Horáková, 2014

Illustrations © Hana Kandlerová, 2014

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2014

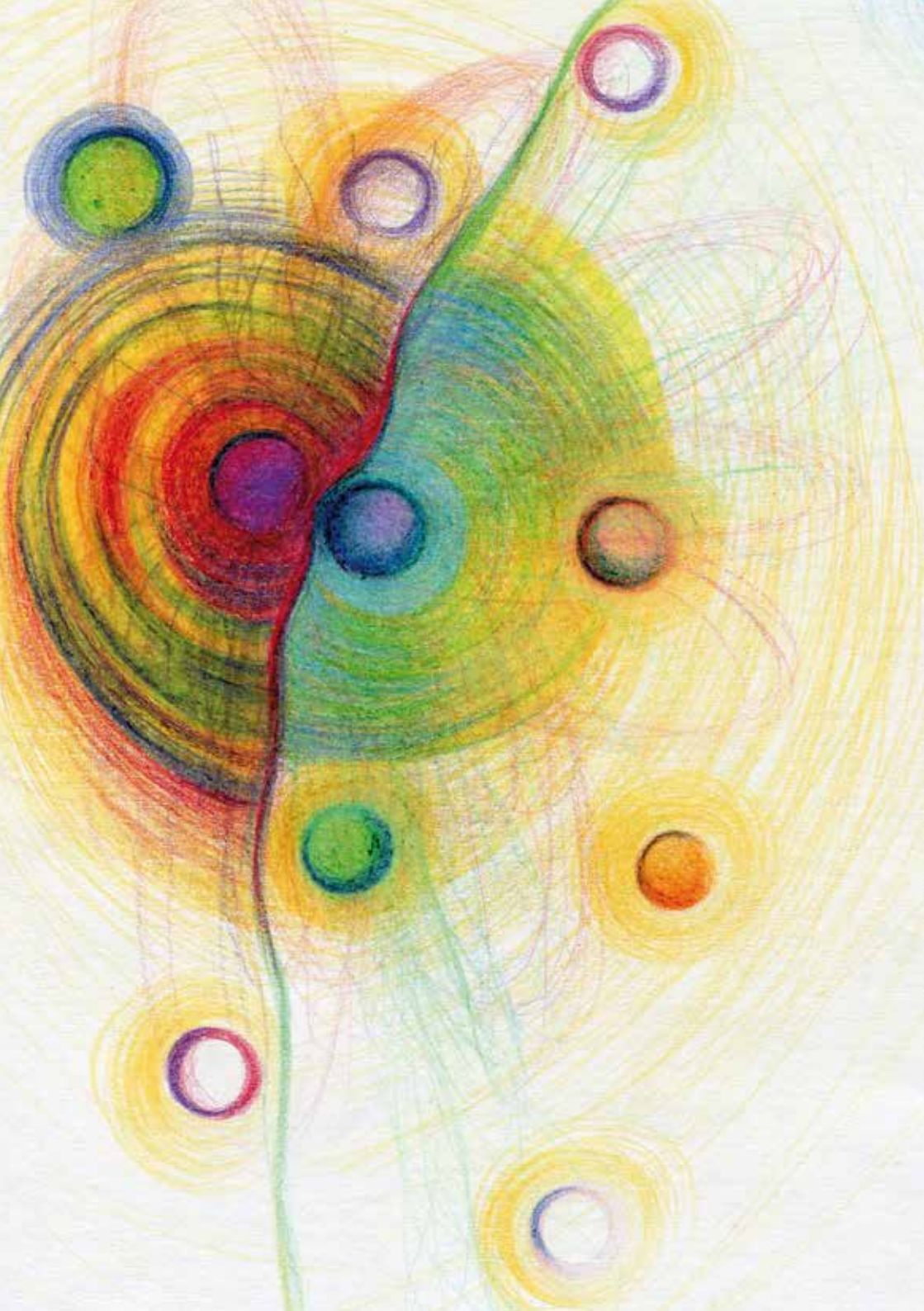
ISBN 978-80-7500-084-2

„Hledejme harmonii uvnitř sebe, a objevujme tak krásu, která nám vstupuje hluboko do duše. Rozvíjme se a poznávejme naši přirozenost a smysl bytí.“

Hana Kandlerová

„Položme základy pozitivního vnímání sebe a svého těla prostřednictvím pohybu a tance už v předškolním období, kdy je citlivé vnímání dítěte na nejvyšší úrovni. Pokud duše a tělo jdou spolu ruku v ruce, nacházíme se v prostoru mezi nebem a zemí, v magickém čaroprostoru s nádechem věčnosti.“

Eliška Horáková



OBSAH

Poděkování	8
Předmluva	9
Úvod	17
1. Návrat ke kořenům	20
2. Vnímání těla	29
3. Vnímání pohybu	38
4. Vnímání nitra	44
5. Úvod k technikám	58
6. Techniky zaměřené na vnímání těla pro děti předškolního věku	65
7. Techniky zaměřené na vnímání těla pro děti školního věku	141
Závěr	170
Literatura	172

Poděkování

Děkuji osudu, že jsem se setkala s Eliškou Horákovou, děkuji za dlouhé chvíle, kdy jsme si povídaly a společně začínaly vytvářet první řádky Eliščiny bakalářské práce. Už tehdy jsem cítila, že naše setkání není náhodné a jednou vytvoříme společnou knihu, kterou jsem si dávno přála napsat. Mnoho hodin jsme každá zvlášť pozorovaly děti, pracovaly s nimi a vnímaly jejich jedinečnost. To, co se nám spontánně tvořilo pod rukama a vyrůstalo přes dva roky, se stalo reálným, a tak vám s láskou předkládáme naši knihu.

Děkuji paní Miluše Šilhavé za to, že jsem našla člověka, kterého jsem mohla požádat o první nahlédnutí rukopisu s pochopením a otevřeným srdcem. Děkuji také paní Haně Havlíčkové za konečné korektorské úpravy. A na závěr bych chtěla poděkovat všem ve společnosti Maitrea, díky nimž může jít naše kniha do světa.

Předmluva

*Děkuji za možnost se na chvíli přiblížit k dětské duši, **děkuji vám, dětem, že vnímáte a umíte přemýšlet o svém těle a duši**, možná více než dospělí.*

Dovolte mi, abych místo předmluvy uvedla myšlenky žáků devátých tříd v Brně na ZŠ Sirotkova v roce 2013, kteří odpovídali na mé otázky Kdo jsem? O čem často přemýšlím? Jak vnímám své tělo a duši? Co mám rád(a)? Proč jsme na světě?

Přeji vám všem příjemné a vzácné chvíle

Hana Kandlerová

*Věřím, že každý člověk má na světě **své poslání**. Stát se např. lékařem a zachraňovat životy lidí. Věřím, že mě průběh života nasměruje ke správnému povolání. **Své tělo vnímám jako tělesnou schránku své duše**. Duše žije navždy.*
A.S.

*Každý člověk má **v sobě zvíře** a dvě osobnosti: první je zvíře a druhá jsem já. Zvíře je se mnou a vyhrává jen za určitých okolností. Uvědomíme-li si tuhle skutečnost, máme potom jiný pohled na sami sebe. Kdo může za naše občasné záchvaty vzteku, pláče, radosti, nadřazenosti, za naši podobu? Možná hormony, ale já bych řekla, že i ono zvíře. Zvíře v sobě můžeme poznat podle jeho-našeho chování a charakteru. Můj přítel mi říká, že mám v sobě levhartici – dravou a přitom něžnou. Já vnímám, že je můj přítel*

*někde uvnitř vlkem. Ke každému člověku bych nějaké to zvíře přiřadila. Je jen otázkou času, kdy necháme své zvíře probudit, aby tak člověk ukázal, co v něm je, anebo zvíře necháme spát a budeme se rozhodovat podle svého nejlepšího **vědomí a svědomí**.*

S.Z.

Jsem lidská bytost, která napovrch působí tvrdě, ale vevnitř jsem mnohem slabší.

E.Č.

*Já mám nejradši asi malá roztomilá zvířátka. Na zvířata nedám dopustit ani v normální konverzaci s lidmi. Protože komu **nezjihne srdce** při pomyslení třeba na štěně nebo kotě, tak není normální a nebude s ním něco v pořádku. Od takového člověka dál. Dokonce i člověk, který je myslivec a denně zabíjí zvířata, to dělá s myšlenkou – když zabiju lišku, tak zachráním zajíce. Zvířata jsou sice jen zvířata, ale pro lidi jsou většinou něco víc než jen steak nebo nová kabelka.*

T.J.

Jsem na světě, abych něco dokázal.

L.S.

*Často přemýšlím o tom, co jsem mohla udělat líp, ale nejhorší na tom je to, že to příště udělám zase stejně a zase špatně. Vadí mi, že se nedokážu **radovat z radosti**.*

T.C.

*Jsem slušný člověk toužící po spravedlnosti, rovnosti a svobodě, snažící se prosadit ve světě poctivě, a pokud možno ne na úkor ostatních lidí. Mým cílem není ani tak za každou cenu být bohatý, ale jen **být prostě šťastný**. To jsem já.*

Přemýšlím o životě, o tom, co se kolem mě děje, ale i o tom, co bych chtěl, aby se dělo. Docela často přemýšlím o tom, co bude a jak by to mohlo být lepší. Před pár lety jsem se bavil s kamarádem o tom, jak vnímáme své tělo.

*Překvapilo mě, že přemýšlel o převtělení. Jaké by to bylo **potkat své pravé tělo**. Aby mohl říct, že je to on, že jeho duše je v novém těle. Ale já si myslím pravý opak – že osobnost nedělá tělo, ale charakter duše.*

Mám rád, když se vše daří a cítím se dobře. A proč tu jsem na světě? Jednoduše proto, že mě tady moji rodičové chtěli. Nedělám z toho vědu, otázkou je, jestli je člověk přínosem, aby tu pro něco byl.

V.V.

Jsem člověk, který má někdy problém vyrovnat se sám se sebou. Člověk, který si věčně nevěří. Člověk uzavřený do sebe. Člověk, který si o sobě myslí, že je divný.

*Často o sobě přemýšlím, o tom, jak se chovám, jaké to má důsledky, jaký jsem beznadějný. Asi za to můžou mé neúspěchy, strachy ze selhání. Na druhou stranu si zase uvědomuji, proč tu jsem, jakou mám naději a že **můj život má smysl**. Vždy mi to dodá sílu. Nemá cenu se trápit, přestože to často dělám. Jsou lepší věci, které můžu udělat. Přemýšlím o tom, kdy konečně naleznu odvahu to říct. Přemýšlím hodně o věcech.*

Rád programuji – tvoří to celý můj život. Díky tomu mám takové komunikační problémy, jsem introvert, asociál, někdy osamělý (přestože nechci),...ale mám to rád. Rád bych s někým blízkým trávil čas, ale nemám na to odvahu.

Miluji čas strávený s Boží přítomností, vždy mne to naplní štěstím, radostí a něčím nepopsatelným.

Věřím, že na světě nejsem náhodou. Byl jsem stvořen Bohem, který mne miluje.

??.

Jsem nenápadný, takový člověk středního proudu. I přesto se rád odlišuji, ale jen, když mám oporu v přátelích. Jsem introvert, nikoliv misantrop. Občas trpím homofobií – strachem z lidí. Neraď potkávám lidi, zvláště ty, co se netváří zrovna příjemně. Záleží tedy na prvním dojmu. Raději se setkávám se ženami než s muži. A není to tím, že jsem muž. Čistě jen tím, že jsou ženy chápavější. Mám někdy pocit, že jsem divný – hlavně nechápejí lidé se na mne dívají

divně a lidově řečeno považují mne za „blba“. Mí přátelé si mě ale naopak váží. Čím se můžu utěšit, je alespoň to, že **nejsem úplně obyčejný člověk**.

Přemýšlím o hodně věcech. Kromě nějakých svých zájmů a koníčků, politice atd., někdy – hlavně dříve, ale i teď jsem si představoval a přemýšlel, **jaké to bude, až umřu**. Nebo proč jsem se narodil zrovna tady v ČR a v Brně, proč ne třeba v Africe nebo USA. Musím ale dodat, že si vážím toho, že jsem Čech, respektive Moravák. Rád si představuji. Večer, když jdu spát, se zamýšlím a představuji si něco – třeba i dvě hodiny, dokud neusnu. Např. jak bych někde cestoval, jel mým oblíbeným autem, seznámil se s nějakou dívkou podle mých představ... fantazii mám, zaplať pánbůh, dobrou.

Jak vnímám svou duši a tělo? Tělo vnímám tak, jak vnímám, ale duši... těžko říct. Jsem člověk, který používá spíše pravou hemisféru, tedy – nejsem si jist. **Je duše v mozku, nebo v srdci? Je vůbec?** Uspokojivá odpověď je, že se **nachází v celém těle**. Některé názory tvrdí, že Bůh je všude okolo nás. Možná, že **duše je taky všechno v nás...**

Mám rád umění, i jemu se rád věnuji. Maluji, kreslím, fotím, umím základy na klavír, tu a tam píšu. Rád jím, i když jsem hubený, mám rád přírodu i lidskou tvorbu a techniku. Rád se vyjadřuji. Mám rád chůzi, jízdu na kole, lyžování a bruslení. Rád jsem skautem a myslím to s ním vážně.

Proč jsem tu? Nad tím často přemýšlím. A co bude, až tu nebudu, jestli tu nebudu? Proč jsem na světě zrovna já, to je moc těžké. Proč jsem, na to si neumím odpovědět.

V.B.

Jsem člověk, který nepoddajně propadl **víře ve školu života**. Věřím, že život naučí každého. Pravidlo: „nesnaž se, život s tebou stejně naloží po svém“ je špatné. Život nenakládá s námi, ale my s ním. Myslím, že poslední, co by lidé neměli ztrácet, je **naděje a hlavně víra**. Já osobně neustále řeším nějaké problémy – spolužáci, hádky s mámou, kamarády i nepřáteli. Ale tyto problémy mě učí.

O čem přemýšlím? O Bohu. Nejsem, ač jsem křtěná, křesťanka. V Boha ani Ježíše nevěřím. Myslím si, že je **Bůh v každém z nás**. Je to naše **součást, jsme to my**. Je to **poslední zbytek naděje v nás**. Stačí ji najít. A myslím,

že na rozdíl od naděje, která umírá poslední, tak Bůh v nás umírá až s námi a možná i později nebo nikdy. Nemodlím se, ale ke „svému“ Bohu mluvím jako k někomu, kdo mě zná tak jako já sama, nemusím mu nic vysvětlovat, ale věřím, že se pochopí.

Jak vnímám svou duši a tělo? Svou duši vnímám zmateně. Někdy se v sobě nevyznám – vlastně často. Nevím, co chci, a když už ano, nevím proč. Ale věřím, že někdy každý zažije ten pocit, kdy je „dušička v peří“. Své tělo vnímám jako něco, co patří mé duši, něco mého, s čím také po mém nakládám.

Co mám ráda? **Porozumění.** Není lepšího pocitu, než když vám někdo rozumí. Protože když ne, vznikají pak destruktivní nápady.

Proč jsem na světě? Myslím, že prostě proto, že jsem chtěla. Asi jsem chtěla být ta, která se svým rodičům narodí. **Spousta věcí je jen náhoda, ale život ne.** Je to přesný pojem. Pojem, kterého si musíme vážit.

L.B.

První možnost: jsem člověk mužského pohlaví. Své tělo a duši vnímám jako **operační systém**. Přemýšlím často, co budu dělat zítra. Proč jsem na světě? Z nějakého neznámého **primitivního důvodu**, který mě příliš nezajímá.

Druhá možnost: jsem průměrný, normálně smýšlející člověk, který zatím chodí do školy. Přemýšlím často o budoucnosti, nechci ji zde zveřejňovat. Své tělo a duši vnímám jako **dvě rozdílné, navzájem propojené součásti mé bytosti**. Co mám rád? Mít něco rád, to se nedá popsat pouze pár slovy. **Lidské pocity jsou hluboké jako vesmír.** Proč jsem tu? Nad touto otázkou jsem se pozastavoval mnohokrát, ale není to něco, co bych potřeboval pro své životní plány.

Třetí možnost: těchto možností je nekonečno a zároveň je pouze jedna.

D.Č. (El Verano)

Jsem hyperaktivní, ale asi citlivý. Duši vnímám jen jako **energii či vůli k životu**.

??.

Kdo jsem? Jsem člověk, který je jeden z davu. Jeden z mnoha a přitom jsem svým způsobem jiná. Kdybych to mohla vyjádřit jedním slovem, tak by to slovo bylo asi „**pozorovatel**“. Jsem jedna z davu a skoro nikdo mě nevidí, ale já vidím všechno. Všímám si všeho, co se týče chování lidí. Každé změny, každé reakce. Díky tomu **poznávám lidi kolem sebe a hlavně poznávám sama sebe**. Vím, jak lidé myslí. Samozřejmě záleží na tom, jak moc jsou lidé složití. Obklopuji se složitými, komplikovanými lidmi, protože jsou zajímaví. Myslím, že lidí jako já ubývá, protože už nejsou zvyklí **dívat se kolem sebe**. Nezajímají se. A to je chyba dnešní doby. Ztrácíme zájem.

Nedávno jsem četla zajímavou knihu. Jmenuje se Alchymista a rozhodně pomáhá pochopit otázky smyslu života a někdo díky ní může dokonce najít vnitřní odpověď na otázku proč. Mně alespoň **otevřela oči „zevnitř“**. Dlouhou dobu jsem nevěděla, kdo jsem. **Pozorovala jsem ostatní a hledala mezi nimi zrcadlo, ve kterém bych se skutečně viděla**. Začala jsem psát deník a připadá mi, že **čím víc popisuji svět kolem sebe, tím víc se dostávám hlouběji: pod vrstvy svého nitra, až třeba jednou dojdou k jádru**. Když popisujeme dění kolem nás, nepopisujeme je objektivně, neboť to vše vidíme naším pohledem, našima očima a to, co vidíme, je jen **zakódovaný obraz sebe sama**.

Co se týče mého vnímání těla, tak jsem nad tím dřív ani moc nepřemýšlela. Ale jednou se mi stalo, že mi začalo **bušit srdce**, ale tak nějak jinak. V krku. Nemohla jsem dýchat, ale rozhodně to nebylo nepříjemné. Připadalo mi to jako **probuzení**.

Mám ráda, když jsou kolem mě zajímaví a komplikovaní lidé, je to pro mě výzva. A já mám výzvy ráda. A nejvíc mě baví, když mluvím například s někým ze třídy a asi působím úplně zmateně, protože netuší, co si myslím, a je vtipné je pozorovat. Říkají mi, že mívám nepřístupný výraz, akorát oči prý žhnou a jde z nich strach.

A proč jsem na světě, netuším, protože tu prostě jsem a žiju. Možná ne tak, jak bych si představovala, ale žiju. Asi je zbytečné se tím zabývat teď, protože **život je to, co se děje, zatímco jsme zaneprázdnění děláním jiných věcí**. Nad svým životem budu rozmyšlet až ve stáří. **Až bude čas zastavit se, zavřít oči a otevřít ty druhé, „vnitřní“**.

B.K.

Když se na to podíváme z větší perspektivy, tak my jsme jen miniaturní část toho všeho kolem nás. Přitom pro každého **je svět jen jeden, který cítíme, vnímáme, který nás tvoří**. Někdy se v něm sice ztrácím, ale vždy se vrátím, ať už s pomocí okolních lidí, nebo sebe sama. **Ten svět není hmotný, ten svět jsme my, tok našich myšlenek, které můžeme ovládat, ale nikdy ne úplně.** To podstatné v nás zůstává už od narození, koluje po generace a nikdy neodejde. To, co se mění, je jen místo okolo nás, okolo světa.

Vždycky se ptám, jaký je účel toho všeho? Má to všechno nějaký **řád**? Proč vlastně **existujeme**? V tu chvíli dostanu takový divný pocit, mrazení v zádech, strach z toho, proč se to všechno děje. A pak mně přijde, jako bychom u toho byli strašně blízko, ale nikdo ještě na tohle nepřišel. Je to zatím největší záhada světa. Takové **zakódování všeho** - každý kousek světa, ať už **hmotného, nebo nehmotného**. Proto nechápu, proč si lidé ubližují. Nechápu, že si neuvědomují **svoji podstatu** ve světě – je to **nicota** a zároveň **nesmírná důležitost**. Je to jedna **velká skládačka z dílů, které samy o sobě nejsou nic, ale dohromady tvoří vše**.

P.M.

Zatím jsem nic, ale už se něco začíná rýsovat a doufám, že světu budu k užitku. Přemýšlím o své budoucnosti a o vzdělání, jaké budu potřebovat. Má **duše je čistá**, podle mého názoru, ale na tělo moc pyšný nejsem, protože má postava není nic prvotřídního, ale snažím se to změnit.

Mám rád **samotu a klid**. A proč samotu? Protože když hraju něco s týmem, tak si připadám, jako bych byl na obtíž. Ale když hraju sám, tak je to lepší. A prostě nejsem rád ve společnosti, protože jsem stydlivý.

Na světě jsem, protože je to **koloběh života, narodím se, zplodím děti a umřu, tak to chodí**.

Někdy si myslím, že člověk jako jednatel není správný pojem pro dnešní svět. Můj názor je, že jsme součástí „**systému**“, který ať učiním jakýkoliv krok, tak s tím už dopředu počítá. Je jako **srdeční tep**. Když jdu běhat, tak se zrychlí atp. Pak se ale stane událost, jako např. útok na dvojčata, a tep je na chvíli mimo normální rytmus, ale stejně se nakonec vrátí skoro zpět.

Někdy přemýšlím o tom, jak je to s **vesmírem** a naším podílem na světě. Je tady možnost, že náš vesmír je součástí strašně malého zrníčka prachu úplně jiného vesmíru a naopak náš kousíček prachu obsahuje jiný vesmír. Nějak tak musel uvažovat i Einstein, když vymyslel rovnici $E=mc^2$. Jestliže chtěl říct, že je všechno energie, tak se tam z něčeho musela vzít. Stejně tak se bere i **energie v našem těle**. My ji nedokážeme **vnímat celou**. Jen část proudu, který námi **protéká**. Tím se **lidé liší, podle toho, jak dokážou ten proud využít**. Jednou mě napadlo, že to, co žijeme teď, je jen sen a až umřeme, tak se probudíme tam, kde jsme předtím usnuli. Ale co když budeme „žít“ další život, třeba druhý sen a na ten první zapomeneme?

A proč jsem tu? Jsem tu, protože **jsem součástí něčeho většího, co nedokážeme vnímat. Všechno, co uděláme, má nějaký smysl! Chtít něco změnit.**

D.J. (Diakov)

Úvod

Právě na základní škole to bylo poprvé, kdy jsem si začala více uvědomovat své tělo. Často jsem jako malá přemýšlela, kdo vede naše kroky a myšlenky? Jestli jsme to doopravdy jen my, nebo něco vyššího? Co je to za hlas uvnitř mne, se kterým mohu každou chvíli komunikovat a vnímat ho? Kdo odpovídá za můj pohyb – jestli je to mozek, nebo jen nějaká automatická reakce. Jak mohu jít a přitom nepřemýšlet o chůzi, jak mohu přemýšlet a vnímat sama sebe, svůj dech, okolí a veškeré myšlenky současně?

*Podruhé, kdy jsem se setkala s hlubším vnímáním svého těla, to bylo o dvacet let později. V době, kdy jsem onemocněla zánětem kloubů a celého těla. Vnímala jsem své **tělo jako vězení**. Zažívala jsem obrovské bolesti, které mi braly poslední zbytek energie. V noci jsem se bolestí probouzela a snažila se změnit polohu. Den ode dne jsem si více uvědomovala, že nemohu jít proti síle, kterou jsem znala ze sportovní gymnastiky. A tak jsem se pomalu učila pracovat se svým tělem **intuitivní cestou**. Poznávala jsem, jakým způsobem se mohu uvolnit, kde začíná první pohyb a jak pracuje mé tělo, když vnesu do prvotního pohybu něhu – **malý vedený pohyb spojený s příjemnou emocí**, podobnou plynutí a pohybu ve vodě. Učila jsem se do hloubky vnímat uvolnění a napětí v těle. Uvědomila jsem si, jak nejsme zvyklí na **klid a koncentraci svého těla, že nás to nikdo neučil**. A tak jsem se stala učitelkou...*

Školství zapomnělo rozvíjet oblast těla ve spojitosti s jeho vnímáním. Děti jsou nadměrně plné energie, kterou neumějí správně využít a usměrnit a často se mění jejich nevyužitá energie v agresi či apatii. Učitelé dostatečně nevyužívají technik, které by mohly rozvíjet oblast vnímání těla. Nikdo je to neučil. Ale čím více bychom měli příležitost poznávat naše tělo, tím méně bychom byli nemocní nejen fyzicky, ale i psychicky. Narážím tak na větší množství onemocnění nervového systému (LMD, ADHD, ADD, autismus).

Děti se mění a měnit budou a školství nestačí tak rychle reagovat na změny. Systém nemůže být tak flexibilní. Ale budme rádi za to, co nám děti

ukazují. Můžeme tak postupně nacházet novou cestu, jež nám pomůže odkrýt zapomenuté vlastnosti a schopnosti hluboce zakořeněné v nás samých.

Doba internetu nám umožňuje dostat se rychle k informacím, **naš mozek se mění** a ukládá mnohonásobně více podnětů a obrazů, které ale nejsou podloženy reálným prožitkem. Postupně tak ztrácíme kontakt nejen s ostatními, ale hlavně sami se sebou. Budeme narážet na problém, jaká informace je důležitá a jaká ne. A právě proto se domnívám, že je nyní velmi důležité provádět **kompensační techniky, které by ulevily naší nervové soustavě i tělu.**

Učíme se v životě obratnosti, vytrvalosti, logice... Umíme např. pracovat se svalem, umíme ho protáhnout, prokrvit, posílit... ale umíme ho vnímat? Naš mozek – mysl se učí, zapamatovává si, zpětně si vybavuje. Ale umíme vnímat tok myšlenek? A umíme vlastně **propojovat mysl s tělem**? Možná zčásti ano. Ale umíme vnímat doopravdy naše tělo jako celistvost? Nejen mysl, nejen sval, ale i duši a energii v těle?

Páteř je ohebná, protkaná sítí nervů. Na obratle navazují důležité prvotní svaly tvořící hluboký stabilizační systém, dále se vytvářejí dokonalé svalové smyčky, díky nimž žádný sval nepracuje samostatně, ale ovlivňuje okolní spolupracující velké svalové skupiny. Páteř také reaguje na naše emoce, které ovlivňují tonus ve svalech a posléze i samotné postavení páteře člověka. Naš postoj se mění věkem, ale i během dne. Do jaké míry jsou např. provázané hluboký stabilizační systém a nervová soustava?

Po necelém roce, kdy jsem se nemohla pohybovat, jen jsem popocházela a mnoho času trávila ležící v posteli, se mi zmenšil svalový objem. Kromě svalů se mi začala uvolňovat také mysl a já postupně mohla poznávat své podvědomí a komunikovat s ním. Nebylo to lehké období, ale zpětně jsem ráda za to, co vše jsem mohla ve svém těle vnímat a poznávat. Později, při léčení, ve svých třiceti letech, se mi podařilo pochopit a na svém těle si uvědomit, jak pracují svaly a jak tvoří v těle postupně pevný svalový korzet – oporu. Jak je pro tělo důležitá a užitečná fyzioterapie, která je postavená na vnímání těla a komunikaci s fyzioterapeutem. Pochopila jsem, jaký velký vliv na psychiku má balanční neboli rovnovážné cvičení. Cítila jsem velkou propojenost mezi nervovou soustavou a hlubokým stabilizačním

systémem. Aktivací a posílením hlubokého stabilizačního systému pomocí rovnovážných cvičení se mi posilnila i psychická stránka; nastala harmonizace mozkových hemisfér.

Velmi zásadní roli v našem životě hraje dech. Když je naše páteř vzpřímená, se správným držením těla, dokážeme vnímat oporu o neviditelnou osu uvnitř těla. Uvědomíme si proud našeho dechu a tok energie páteřním kanálem. *Není až tak důležité mít velký svalový objem okolo dlouhých kostí, ale spíše jen umět sval správně zapojit a pochopit jeho funkci.*

Nesmím opomenout také sílu hudby a umění, které jsou výborným prostředkem na uvolnění mysli a doprovodnou technikou pro léčení těla a duše. Malé děti se dokážou projevit otevřeně, na ulici se nahlas smějí, pláčou, skáčou, zpívají, pohupují tělem a tancují. Ve škole v roli učitele jsem si všimla, kolik studentů má v sobě cit pro krásu a umění, cit pro pohyb a hudbu či dokonce otevřenou mysl pro nové poznání světa. Mnoho dyslektických a dysgrafických dětí má pouze jinak propojené hemisféry v mozku, ale tyto **děti nejsou hloupé, jen jiné**. Pouze jim nevyhovuje tempo a systém učení, jejich myšlení je pomalejší, ale zato hloubavější. Každý v sobě nosíme dar – dar života a vnitřní krásu, kterou můžeme předat druhým. A role učitele je objevovat tuhle krásu a rozvíjet děti všestranně, po stránce vědomostní, ale také po stránce etické a duchovní. Tak, aby si dítě uvědomilo svou hodnotu a proč tu na Zemi je.

Naše tělo je neustále propojené s psychikou a city. Díky tomu dokážeme hluboce vnímat lásku a skrze lásku také duši.

Ve školství se úplně vytrácí, jak s dětmi promlouvat o duši, jak se přiblížit k tak neuchopitelnému slovu, které ale existuje, které kdysi dávno bylo vytvořeno. Jinak bychom ani slovo „duše“ neznali. Ale my ho známe, znají ho i jiné národy, známe ho všichni.

Lidem se ztrácí víra; **víra v život a víra v sebe**. A také **pokora k přírodě**, která je vždy mocnější než my.

A proto pojďme **objevit** naši přirozenost a lásku, neboť jsme součástí všeho a vše obklopuje nás. Pojďme se opět **naučit vnímat**...

S láskou Hana Kandlerová

1. Návrat ke kořenům

Hana Kandlerová

Návrat ke kořenům vnímám jako návrat k přirozenosti bytí; nalézání toho, co vše jsme za dávnou dobu našich předků získali, a hluboko v duši cítíme, že semínko, které bylo jednou zasazené, může postupně růst. Živnou půdou je naše tělo, náš dech a vitální energie. Dejme sami sobě a druhým prostor, v němž se můžeme rozvíjet a učit se z naší přirozenosti. Tak, jak je rostlina upevněná svými kořeny v zemi, tak, jak je dítě spojené pupeční šňůrou



Obr. 1

s matkou a dále se nahé rodí na svět a ukotvuje sebe samo ve vztahu k zemi a lidem – to vše jsou naše kořeny, náš pohyb a síla pro život. Během života jsme schopni dotknout se roviny, z níž vychází pravá podstata bytí. Poznáváme postupně naše přirozené rytmy a harmonii. Poznáváme sami sebe a učme se naslouchat svému srdci, citům a vnímejme vnitřní krásu a jedinečnou přirozenost v jakékoliv podobě tvořivosti. Když se na chvíli pozastavíme, zklidníme a vzdálíme se materiálnímu světu, otevře se nám nový prostor plný inspirace. V takové rovině je nekonečně mnoho tvořivosti, která námi prochází. Poznáváme naši energii prostřednictvím pohybu, hudby, našich citů a vnímání...

„Kde leží kolébka nás všech? Život je jakoby vysušen a potřebuje pramen, ten však můžeme nalézt jen v krajině dětství. Dětský není ten, kdo zůstává dlouho dítětem, ale ten, kdo se od dětství oddělí a domnívá se, že tím přestalo existovat. Nevědomuje si totiž, že vše psychické má dvě tváře, z nichž jedna hledí dopředu a druhá dozadu. Vědomí moderního člověka se příliš vzdálilo od nevědomých zdrojů a dokonce zapomnělo, že nevědomí funguje zcela autonomně.“

(Székács Jolande, z knihy Psychologie C. G. Junga, 2013)

1.1 Spontaneita

Hana Kandlerová

Co je hnacím motorem našeho pohybu? Kde se vytváří první pohybový impuls? Naše pohyby jsou prvotně spontánní, tak, jak naše buňky spontánně kolují v těle. Vše je v harmonii a má svůj vnitřní řád, bez kterého bychom nemohli existovat.

Babyrádová (in Čačka, 1999) hovoří o spontánním výtvaru jako o základním strukturálním řádu od samého počátku, vyplývajícím z fyziologického rytmu. Již první náznaky dětské „čáranice“ prý odrážejí tuto základní aktivitu lidského organismu; všechny automatické funkce pohybu se údajně opírají o rytmickou pulzaci tlukotu srdce, oddechování atp., a je tedy možné předpokládat, že tvoří i bazální principy našeho podvědomí a promítají se později svým způsobem až do „projektování sebe samého“.

Psycholog Lowen (2009, s. 208) velmi výstižně popisuje a porovnává spontánní chování s chováním naučeným a přiřazuje jim vyváženost. Jako příklad uvádí řeč. *„Používaná slova jsou naučenými reakcemi, ale řeč znamená víc než jenom slova a věty – zahrnuje modulaci, tón, rytmus a gestiku, tedy komponenty, jež jsou z velké části **spontánní a individuální**.“*

Odkud pochází naše spontaneita? Bezprostřednost a přirozenost vychází z naší celistvosti. Kde jsou hranice celistvosti? Hranice mezi organismem a okolím? Mezi vnitřním řádem biologickým a vyšším řádem kosmickým?

Naše tělo „mluví a vyjadřuje se“ pomocí individuálního a osobitého pohybu např.:

- **dechem** (intenzita, hloubka, rychlost),
- **pohybem**
chůzí (dynamika, individuální postavení páteře a zapojování svalů),
tancem (osobní vyjádření těla, uvolněnost, rytmus, koordinace),

- **slovem** (vibrace hlasivek, intenzita hlasu, intonace a rychlost mluveného slova),
- **písmem** (velikost, tvar, síla tlaku ruky, rychlost psaní).

Je přirozené se zajímat o naše tělo a duši (nacházet naše pravé já a probouzet přirozené pohyby a pochody v těle). O to, jak přirozeně vznikaly v našem těle orgány plnicí fyziologickou a biologickou funkci, jak se vytvořil náš mozek a psychika – to vše vznikalo spontánně, v určitém řádu bez našeho přičinění.

1.2 Harmonie

Hana Kandlerová, Eliška Horáková

***Tělem tady jsem,
když vnímám,
vnímám skrze tělo duši.***

Jak vidí svět malé dítě, jak jej prožívá? Jak vnímá své tělo, jak dokáže z duše vyjádřit, co cítí a jak se cítí? Právě skrze tělo. Nechejme děti přicházet samy k sobě, ke svému tělu a duši. Dítě má velkou vnitřní touhu poznávat své tělo a také svět lidí a přírodu.

Právě my dospělí vedeme naše děti a ukazujeme jim směr a cestu – vidění sebe a světa. Dítě vyrůstá vedle dospělého. Není už tak jednoduché orientovat se v dnešní době ve světě, který nese přemíru podnětů, každodenních novinek a upoutávek. Není žádným tajemstvím fakt, že dnešní doba je orientována na to, co pouze vidíme.

Jak si dnešní svět vůbec představujeme? Ve světě dnešního vnímání je nahlíženo na člověka jako na určitý druh materiálu, jehož prostřednictvím se dá něco získat. Na odiv se dává lidské tělo, jen v pozadí a v zapomnění je lidská duše. Přitom právě duše člověka, to, co je vnitřní, dává člověku pravou hodnotu skrze jeho tělo. Je zde vůbec **prostor pro ztišení, koncentraci, vnímání vnitřní krásy lidského těla a krásy přírody?**

Nejtěžším úkolem dnešní doby je umění žít sám se sebou. Vnímáme více neživou hmotu, a zapomínáme tak postupně na naše tělo, které s námi stále komunikuje. Velmi blízké jsou nám úvahy Šircové (2007), která mluví o přirozené harmonii a kráse v přírodě, v níž se člověk soustředí na pozorování detailů květín, živočichů a různých přírodnin (odstíny barev, jednoduché či složité a originální tvary). Autorka rovněž zdůrazňuje objevování a vnímání estetiky, jež tak následně působí na naše tělo, které může vyladit stav naší duše.

Dále vycházíme ze stejného pohledu na představu o člověku jako autorky Prekopová a Schweizerová (2013). Člověk je víc než hmotné tělo s biochemicky řízenými city a inteligencí podmíněnou mozkovými orgány. Člověka tvoří také duše, která se podle daných zákonů spojuje s tělem a oživuje ho.

Zamysleme se nad prostorem mezi tělem a myslí. Co se ještě skrývá mezi genetikou a vlivem prostředí? Nástrojem, jak se blíže dostat do zmiňovaného prostoru, je láska. Prostor neobsahuje žádné emoce vycházející z pocitů a toho, co si myslíme a rozumem zpracováváme, neobsahuje ani pohyb, který vnímáme kolem nás. Takový prostor je všem blízký a přirozený, slovem těžko popsatelný, a přesto ho každý z nás hluboko v duši má...

Vnímáním přítomného okamžiku, vnímáním těla můžeme okusit lásku, věčnost a vnitřní radost. Láska vychází z nás, poté ji teprve můžeme předávat druhému a od druhého přijímat. Všechna životní energie tak proudí dvěma póly a člověk vyrovnáváním těchto pólů nachází **svůj střed**.

Umění, ať už výtvarné, hudební, pohybové, dramatické, nebo literární, podvědomě vysílá signály k návratu k přírodě a splynutí s ní. Domníváme se, že chaos, který je pro naši dobu typický, nám může sloužit jako nástroj k pozastavení se, a otevřít tak nové dveře a možnost nalézt ten pravý klíč k harmonii:

- nalézat **prostor**, kde se dokážeme učit sami od sebe (ne vždy je vhodné dětem formovat jejich představivost;

dětem je mnoho předkládáno a zapomíná se na vnímání ze sebe)

- **ticho** (umět uvolněně vnímat ticho a hledat v něm inspiraci)
- **komunikovat se zemí** (cítit zemi pomocí plosky nohou a celým povrchem těla, vnímat zemi v širším kontextu)
- učit se vnímat a zaměřovat **koncentraci** (i malé dítě pozná, čeho si má všimnout, věci se zbytečně nemusejí tolik zvýrazňovat...)
- vnímat **kontrast** mezi přeplněností a jednoduchostí (návrat k čistotě střídmosti)
- zařazovat prvky **imaginace** (schopnost vytvářet představy nebo obrazy) a **relaxace** nejen na konci činností, ale také na začátku dne či aktivity (učit děti koncentraci na vlastní tělo a mysl)
- aktivovat a propojovat **obě mozkové hemisféry** (zabránit jednostranné lateralitě pouze formou napodobování a zapamatování, vyvážit dostatečně vlastním rozvojem vnitřní představivosti)
- vnímat **hudbu** v podobě tónů a jejich ladění do harmonie (soulad tónů = soulad duše)
- vnímat své **tělo** a vycházející **spontánní pohyb**
- uvědomit si **duši** pomocí hudby, tance a tvorby
- vnímat **přírodu** (její barvy, vůně, živly a pohyby)
- vnímat **lásku** (sám sebe vnímat – sám sebe mít rád, vážit si svého těla, rozvíjet stejnoměrně mužskou a ženskou stránku lidské osobnosti).

Základním úkolem pro učitele je nalézat přímou vazbu učení;
„dotknout se u dětí jejich duše“.

1.3 Přirozenost přírody a našeho pohybu

Hana Kandlerová, Eliška Horáková

Vše živé se vyjadřuje pohybem. Co můžeme pozorovat, když letí motýl, když plave rybka v potůčku, když si labuť sedící na rybníce pročechrává své peří. Všechna tato živá stvoření tančí svůj tanec.

Malé děti umějí ještě vnímat přírodu „přímo“. Dětem někdy až příliš zavíráme oči a nevyužíváme jejich potenciálu a jen zřídka mluvíme nahlas o lásce. Jako by se ve společnosti vytrácel cit pro přirozenost, krásu nejen těla, ale především duše. Jestliže se vytrácejí tyto hodnoty v naší společnosti u dospělých, dopadá to především na děti, které jsou na své rodiče vázány nejvíce. Jak vnímá sebe a svět rodič, tak bude pravděpodobně nahlížet na sebe a svět i dítě.

V dospělosti se vzdalujeme nejen od přírody, ale také od svého **nitra**. Postupně se nám tak vytrácí kontakt s přirozeným individuálním životním rytmem a řádem. Od narození má naše tělo své vlastní přirozené pochody – biologické, fyziologické a psychologické a s tím spjatý odlišný způsob příjmu a výdeje energie.

Dříve jsme byli blíže přírodě a žili v souladu s jejími rytmy a přirozenými pohyby a pochody. Do školy se chodilo pěšky, vstávalo se světlem a usínalo při setmění. I když moderní dobu nezastavíme, můžeme se alespoň zamyslet a zeptat se sami sebe, co je pro nás opravdu důležité, jakým směrem chceme jít dál a rozvíjet se. Co vše chceme předat našim dětem...

Příroda je nám blízká od útlého dětství, považujeme proto i o **přírodních živlech**, které jsou naší součástí. Považujeme o naši životní síle v podobě vitální energie.

Obracíme se opět k výrokům Babyrádové (in Čačka, 1999), která popisuje teorii čtyř živlů (**země, voda, oheň, vzduch**) a zahrnuje úvahy o možnostech vzájemného působení a proměňování živlů: oheň, který je tvořen teplem a suchem, se snadno proměňuje ve vzduch; vzduch, sestávající z tepla a vlhka, se mění ve vodu; voda, obsahující vlhko a chladno, se mění v zemi, pro niž jsou typické chlad