

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA VÝTVARNÉ KULTURY**

OBRAZY SIL TĚLA

Diplomová práce

Bc. Pavla Celerová

Učitelství výtvarné výchovy pro SŠ a ZUŠ

doc. PhDr. Jaroslav Vančát, Ph.D.

Plzeň 2013

Prohlašuji, že jsem práci vypracoval(a) samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni dne 4. července 2013

.....

Poděkování

Tímto bych ráda poděkovala vedoucímu své diplomové práce docentovi Jaroslavu Vančátovi, za zajímavé myšlenky, ochotu a spolupráci. Dále pak mým rodičům, za trpělivost a vstřícnost, zejména mému tatínkovi, který mi pomohl se svážením.

V Plzni dne 4. července 2013

.....

Zadání DP

Anotace

V rámci diplomové práce jsem vytvořila interaktivní světelný objekt na téma *Obrazy sil těla*. Jedná se o svařovanou konstrukci, která je v základu potažena textilií a vystihuje lidskou figuru v nadživotní velikosti. Hlavním posláním bylo vyjádřit barvou, linií i tvarem energie, které se v lidském těle vyskytují. Velkou inspirací, i původním záměrem bylo, propojit západní a východní koncepci nazírání na rozvoj osobnosti. Výsledky, které se mi v průběhu dostaly, se měly stát hlavními ukazateli, jednak k samotné podobě objektu, tak i k didaktické části. Zejména se jedná o průřezové téma *Osobnostní a sociální rozvoj v těsném kontaktu s výtvarnou výchovou*. Objekt má dvojí roli, slouží jednak jako umělecký artefakt a zároveň jako výuková pomůcka.

Klíčová slova

Interaktivita, objekt, energie, čakra, barva, mantra, světlo, ultrafialové světlo, stín

Annotation

In terms of my diploma thesis, I have created an interactive light object themed *The Pictures of Body Powers*. It is a welded structure which is covered in textiles and capturing the human body in above-life size. The main message was to express the energies existing in the human body by colour, shape and line. The big inspiration and the main purpose was to connect through the Western and the Eastern conception of viewing the personality development. The results I got were supposed to become the main signs to the appearance of the object itself as well as the didactical part. Mainly it is the cross-sectional topic *Personal and Social Development* in close connection with *Arts*. The object has two roles, it is an artistic artefact and as a teaching aid at the same time.

Keywords

Interactivity, object, energy, chakra, color, mantra, light, ultraviolet light, shadow

Obsah

1. Úvod	3
1.1 Čas překážkou.....	3
1.2 Spojitost vědy s východními praktikami.....	5
1.3 Zmatení vírou	8
1.4 Jisté vědní úskalí.....	9
2. Princip fungování energie v našem těle	10
3. Inspirace.....	13
3.1 Pedagogické alternativní směry	13
3.2 Výtvarné umění	15
4. Interaktivní světelný objekt.....	16
4.1 Myšlenkový vývoj objektu	16
4.2 Interaktivita	19
4.3 Jednotlivá energetická centra	20
4.3.1 První čakra – Muladhara	21
4.3.2 Druhá čakra – Svadhisthana	22
4.3.3 Třetí čakra – Manipura	24
4.3.4 Čtvrtá čakra – Anaháta	26
4.3.5 Pátá čakra – Višuddhi	28
4.3.6 Šestá čakra – Adžňa	30
4.3.7 Sedmá čakra – Sahasrára	31
5. Didaktická část.....	32
5.1 Cvičení č. 1 – barva v nás, i kolem nás	34
5.2 Cvičení č. 2 – cítění zvuků	37
5.3 Cvičení č. 3 – komunikace	40
6. Závěr	44
6. Seznam použitých zdrojů.....	46
7. Obrazová příloha k textu.....	48
7. 1 Spojitost s vědou	48
7.2 Energetická centra v těle.....	49
7.3 Inspirace ve výtvarném umění – Karel Malich	51
7.4 Inspirace ve výtvarném umění – Mark Rothko	52

7.5 Prvotní skici	53
7.6 Interaktivita	54
7.7 První čakra	58
7.8 Druhá čakra	59
7.9 Třetí čakra.....	60
7.10 Čtvrtá čakra	61
7.11 Pátá čakra	62
7.12 Šestá čakra.....	63
7.13 Sedmá čakra	64
7. Obrazová příloha – různé nasvícené variace.....	65

1. Úvod

Ve své diplomové práci se budu zabírat již mnohokrát zmiňovaným a rozebíraným tématem. Jedná se o téma, které v sobě skrývá plno nevyřešených otázek a je nesčetněkrát interpretováno. V dnešní době má určité alternativní zastání, nicméně v našem klasickém evropském konceptu nazírání je spíše okrajové a do odborných sfér zatím není schopno prorazit. Jedná se o jakési bádání o podstatě naší duše, našich základních center, která jsou popsána i určitou formou západních věd, ať už se jedná o psychologii, chemii, fyziologii člověka, nebo oblast z těchto věd vycházející, lékařství. Zabírat se budu zejména energetickými body a proudy, které námi neustále podle východního pojetí člověka procházejí a které ovládají naše procesy v těle a následně nás ovlivňují v behaviorálních i afektivních jednáních. Problematika se týká také určité duchovní záležitosti. I já sama, se do tohoto světa dostala zcela náhodou po seznámení se s jednou z nejstarších východních praktik, jakou je meditace. Tyto techniky nám uklidňují mysl i tělo a dávají nám poznat, něco ze skutečné prastaré duchovní moudrosti. Poté, co se začne člověk věnovat této duchovní práci, poctivě a s dobrým úmyslem, se mu začne jevit svět z naprosto jiných úhlů a pochopí lépe i své tělo a jeho mechanismy. Asi největší překážkou v těchto východních technikách je dlouhý průběh.

1.1 Čas překážkou

My Evropané, a nejenom tento západní svět, si v posledních desetiletí zvykli na jakousi změnu v oblasti času a jeho relativity. Podléháme stresu ze stále většího „nedostatku času“. Na nic není čas, vše se musí vykonat co nejlépe za co nejkratší dobu. Celý západ někam spěchá, všichni, takřka ve všech oblastech, ať už jsou to profese, ontogeneze, až po širokou škálu technologií ve výzkumech, které se týkají zejména dopravy, farmacie, zemědělství nebo třeba komunikace. Vše se zrychluje a snaží se bořit překážky, které tu odedávna byly. V oblasti dětského vývoje může jít třeba o sekulární akceleraci, tedy zrychlení tělesného vývoje v prepubescentním období. Je to až neuvěřitelné, kam se může promítnout změna životního stylu.

V této oblasti mám takový pocit, že tato urychlenost, která se stala doslova trendem, je spíše na škodu. Myslím, že je to jeden ze základních aspektů, proč se vlastně lidé nestíhají do svého nitra podívat a rozhodně nemají čas, možná ani chuť ho nějak hlouběji zkoumat. A právě čas hraje v těchto dávných technikách důležitou roli.

Bude to dva roky, co jsem se já sama dostala k meditaci, a aby člověk pocítil určité změny a aby dosáhl toho, čeho se ze všech stran dočítá a na co tak napjatě čeká, to může trvat nepředstavitelně dlouhou dobu ve srovnání s okolím, které se kolem něj doslova mihne. Zkrátka a dobře, je to běh na dlouhou trať a většina lidí není ochotna, neví a ani možná nemá možnost, tomuto úsilí podstoupit a vložit do něj takovou spoustu času a energie.

Nicméně, kolik energie je do těchto technik vkládáno, tolik se jí později během našeho růstu a vývoje vrací. Samozřejmě to musí být úsilí, které je rozumné, protože určitý druh fanatismu tomuto učení rozhodně škodí.

U těchto cvičení je tedy důležitá trpělivost. Člověk, který si jednou vyzkouší klasický meditační sed, nazývaný „lotosový“, uvelebí se, zavře oči a následně hned očekává, zjistí, že se nic neděje. Málokdy se povede, že je člověk tak silný a vyspělý ve své duši, že se mu okamžitě otevrou brány hlubších světů. Je potřeba vytrvat.

Moje meditace v počátcích probíhala tak, že jsem si každý večer sedla na patnáct minut do tohoto sedu, pustila jsem si staré klasické východní melodie a netrpělivě jsem čekala na to, až těchto dlouhých, opravdu dlouhých patnáct minut překonám. V běžném fungování je patnáct minut jakoby nic, ale zkusme si sednout, obzvláště do sedu kde nás všechno bolí a tlačí, a vnímat jenom tlukot našeho srdce a pozorovat v tichosti náš dech. Je to nekonečné, zejména lidi, kteří jsou energičtí a neurotičtí. Všude nás všechno svědí, slyšíme najednou všechny ruchy, které se kolem dějí, vše nás z tohoto klidu vyvádí pryč. Začátek opravdu není jednoduchý, avšak výsledek, který se později dostaví, je k nezaplacení.

Trvalo to možná měsíc, tohoto pravidelného posedu, než se dostavila první a intenzivní vlna určité energie, která vznikala někde na úrovni první čakry, tedy v místech spodní části kostrče a stupala po páteři směrem nahoru. V té době jsem neměla ještě žádné podvědomí o nějakých energetických místech v těle a nevěděla jsem, že právě toto místo

je opravdu klíčové pro další práci v oblasti sebepoznání a určitého objevení tzv. spirituality. Později jsem se i dozvěděla, že se této síle, která stoupá kolem páteře od první čakry, říká „kundalini“. Tato síla čeká stočená jako had, a vyčkává na spodním konci páteře na její aktivaci. Jiným názvem se nazývá Shakti, je zde, aby se starala o další práci s energií v našem těle.

Tento intenzivní zážitek byl opravdu klíčovým. Najednou se v člověku začne objevovat otázka, odkud se tato energie bere. Od té doby jsem to přestala brát jen jako určitou zkoušku, ale začala jsem pátrat po informacích ohledně toho, co se to v mém těle vlastně děje a na základě jakých mechanismů tělo funguje.

1.2 Spojitost vědy s východními praktikami

Jsem přesvědčena, že kdybych o svém zážitku vyprávěla doktorům, ať už v oblasti neurologie, nebo vědcům, zabývajících se chemií, fyzikou a jinými klasickými vědními obory, určitě by měli jasné odpovědi. Může se jednat o chemickou reakci v jednotlivých žlázách s vnitřní sekrecí, se kterými tedy tato energetická místa mají spojitost, nebo jiné mechanismy, které ovlivňují vnitřní běh organismu.

Asi nejdůležitějším principem, na kterém stojí celé toto učení, je energie. Fyzikové tento jev popsali základní definicí, vymysleli k němu značku, jednotku a nejrůznější druhy a výpočty. Energie je tu, každý ji zná, každý se o ní někdy učil a ví, že je to mechanismus, který dává věci do pohybu, je to *jakási míra různých forem pohybu hmoty ve všech jejích vzájemných přeměnách* (Jaroslav Kožešník, Miroslav Štěpánek, 1980). Energie se tedy v obecném principu z něčeho vytváří, poté se přetransformuje do příznačné formy, akumuluje se a je dále posílána ke konkrétnímu zdroji. Řekněme, že veškerý pohyb kolem nás má na svědomí energie.

Energie je tu stále, konkrétně na zemi nevzniká ani nezaniká, jenom se přenáší (samozřejmě v určité obecné zákonitosti). To samé platí u všech živých organismů. I my jsme takové malé transformátory, které dokáží pomocí biologických mechanismů přetvářet energii. Tu přijímáme zejména z potravy.

Dalším důležitým energetickým bodem pro náš život je samozřejmě slunce. Slunce dává energii přímo, ale důležité je to, že hlavní roli hraje opět obživa, která se pro nás, díky tomuto energetickému zdroji, vytváří. Je to tedy pro nás nejdůležitější zřídlo, nicméně pro nás funguje většinou tzv. nepřímo.

Ve východních starých kulturách, ale nejenom v těch východních, bylo slunce vždy velmi ceněno a uctíváno. Lidé si daleko více uvědomovali jeho potřebu, možná protože neměli takové množství možností, jak tuto důležitou energii nahradit nebo kumulovat. Dokonce měli rozšířené určité vědomí, určitou spjatost s přírodou a učili se různými technikami přijímat tuto sluneční energii přímo (Surja techniky).

V této oblasti pro lepší vnímavost slunce a obecně dýchání, bych zmínila cvičení s názvem Krija jóga. Je to jogistické cvičení, které má svoji dlouhou tradici a zaručený úspěch. Asi nejdůležitější část, z této jinak složité disciplíny, je asi určité vědomé dýchání. Cvik je vcelku jednoduchý. Největším principem je právě dýchání a jeho vnímavost. Cvičení začíná tím, že si člověk zacpe prsteníčkem pravé ruky levou nosní díрку a plynule, soustředěně, s mantrou SOM se nadechne uvolněnou pravou dírkou. Nadechuje se a chvíli podrží nádech v sobě s tím, že vnímá tuto základní živočišnou energii, jak se postupně rozlívá tělem. Pokud je člověk uvolněný a soustředěný, cítí, že každým dechem do těla proniká život. Při výdechu si zacpe tuto pravou díрку palce u téže pravé ruky a s mantrou HAM vydechne uvolněnou levou dírkou. Tato metoda se doporučuje aplikovat u ranního svítání, kdy má slunce nejčistější energii.

Zde se dostáváme právě k vědomému využití energií, s výše řečeného slunce a vědomého dýchání. Slovo „vědomě“ má v těchto technikách svoji důležitou roli. Dnešní lidé tyto věci berou jako samozřejmost a nad obyčejným dýcháním se nepozastavují, dáme-li mu však soustředěnost, uvědomění a jistou techniku, stává se s těchto běžných aspektů léčivá síla.

Další důležitým energetickým zdrojem pro naše tělo a zdraví je země. Opět má skryté poslání v určitém „uvědomění“. Tato přímá spjatost se zemí se aktivuje během meditací v první kořenové čakře. Vědomý člověk je pak schopen nasávat energii jenom z toho, že po této zemi kráčí.

Pokud tedy tělo přijímá těmito způsoby energii, musí ji tedy i zákonitě přetvářet dál. Klasické je to v oblasti nejrůznějších počinů, které člověk během svého života zažívá. Hýbe se a tvoří, prostě žije.

Z tohoto vyplývá, že každý živý organizmus musí také vydávat určitou frekvenci, protože každá molekula v živém organismu kmitá. *Odborníci na kvantovou fyziku potvrzují existenci základní vibrační podstaty života. Dokázali, že lidská DNA kmitá na frekvenci 52 až 78 gigahertzů (miliard cyklů za vteřinu). Třebaže dosud neexistují přístroje, které by dokázaly určit přesnou frekvenci konkrétního člověka nebo překážky omezující proudění takové energie, nelze popřít určitou základní skutečnost, že životní energie není statická, ale je kinetická, pohybuje se (Myssová, 2000).*

Zaznamenání oné energie bylo užito dokonce na speciálních fotografiích. *Fotografie energetického vyzařování jako první provedl Nikola Tesla v roce 1891 (Gerla, 2009).* Teslových přednášek v Rusku se účastnil, v té době ještě mladý, Semjon Kirlian. Sám Kirlian na tuto fotografii energetického vyzařování později navázal při práci v nemocnici v Krasnodarsku.

Kirlian zcela náhodou vyfotografoval vysokofrekvenční elektrický výboj vznikající mezi jeho dlaní a elektrodou[obr.1]. *Na snímcích našel záři, obklopující jeho ruku. Kirlian začal experimentovat a fotil prakticky vše, co našel. Spolu se svou ženou zjistili, že velikost vyzařování se mění podle toho, v jaké „kondici“ je fotografovaný objekt (Gerla, 2009).* Počáteční inspirací mu bylo porovnání čerstvého a zvadlého listu. *Následně zjistil, že i prsty nemocných pacientů a zdravých lidí vyzařovaly naprosto odlišně. Na základě těchto objevů se Kirlian pokusil provést včasné diagnózy různých nemocí (Malina, 2011).*

Jistým pokračovatelem v této disciplíně je profesor Konstantin Korotkov¹. *Zabývá se přístroji a metodou, kterou nazývá „výbojkovou vizualizací“. Principem práce Korotkovova snímače je v zavedení elektrického impulsu do těla. Vlivem elektrického pole pak zpod kůže vyzařují elektrony a fotony, které ionizují molekuly vzduchu a vyvolávají slabé světlemodré*

¹ Konstantin Georgijevič Korotkov je doktor technických věd, zástupce ředitele sanktpetěrburgského Státního sportovního institutu, profesor katedry projektování počítačových systémů Sanktpetěrburgské státní univerzity informačních technologií, mechaniky a optiky. Je prezident Mezinárodního svazu lékařské a aplikované bioelektrografie. Napsal více než dvě stovky vědeckých publikací, proslul i díky svým výzkumům energoinformačních stavů člověka za života i po smrti (Brzáková).

záření. Mechanismus tohoto záření se podobá slaboproudému elektrickému výboji, který dobře znají fyzici. Přístroje toto záření registrují a přenášejí je do obrazů. Po matematickém zpracování přístroj zakresluje kolem siluety člověka barevnou auru (Brzáková). Tento přístroj se nazývá EPI/GDV.

Tyto techniky se dotýkají naší vnitřní energie a jsou vědecky podložené. Dnešní výzkum je většinou zaměřen zejména na zdravotní účely. Pokud je člověk zdravý a v kondici, je jeho energetické vyzařování odlišné od jedince, který má nějaký zdravotní problém, ať už se jedná o psychické, nebo fyzické narušení. V tomto případě však funguje i jako prevence, protože přístroje ukazují změnu i v počátcích výskytu nemocí.

Korotkov zkoumá i lidský elektromagnetický obal u lidí, kteří dlouhou dobu využívají ve svých výpovědích lež, nebo záznam změny obalu, během stresové zátěže.

Výzkum využil i v případě měření jedinců, kteří se věnují meditaci ve spojitosti k těm, kteří nemeditují. Ukázalo se, že biopole u člověka, který právě prožil meditaci, tedy stav hlubokého vědomí, se energetické biopole vyrovnalo a rovnoměrně se rozvrstвило[obr.2].

Na základě těchto výzkumů se tedy může zrcadlit určitá pravda, která se skrývá v pradávném učení indických, a i jiných, starověkých mudrců, šamanů, nebo jogínů. A jak je známo, aby západní člověk uvěřil, musí mít hmotný a jasný důkaz. Vědci přišli na velké množství mechanismů lidského těla, ale v této oblasti je ještě velké množství záhad, které zatím nebyly vyřešeny. Důkazů je zatím nedostatečné množství pro to, aby si větší množství západních obyvatel zkusilo jít s pomocí této cesty.

1.3 Zmatení vírou

Možná největší překážkou v pohybu těchto duchovních cest, je náš způsob nazírání v oblasti víry.

Naše země má jedno velké znevýhodnění, tím je možná naše situační umístění. Oblast, na které se rozpínáme, leží v úplném středu Evropy a je protkaná kulturními vlivy takřka ze

všech stran. Tyto vlivy byly někdy velmi rozdílné, možná až tak, aby zapříčinily určité zmatení identifikace našich národních hodnot a postojů.

Pokud se člověk podívá dále do minulosti našeho nazírání na okolní svět, tedy alternativ pohledů na realitu, je značně poškozen náš vztah v oblasti víry, která je velmi spjata s pojmem „náboženství“. Obecně lidé mají pohled na tuto oblast velmi zkreslenou. Velké množství lidí okamžitě vidí manipulaci a násilné nucení a rozhodně ne pravý význam tohoto slova. Tím je nejspíše to, že nám může víra pomoci v určitém osobním sebeuvědomění. Příčina je nejspíše právě v minulosti. Jak je známo, člověk si tvoří názor ze zkušenosti. Problém je například v určitých universálních náboženstvích, které se dají vytvořit tzv. „na míru“. Universálnost možná není tím hlavním nedostatkem, je to snad lidmi? Kteří ještě nedošli k tomu, aby jí mohli spravedlivě a hodnotně využít?

1.4 Jisté vědní úskalí

Možná je určitou překážkou i věda, která se za posledních pár set let stala doslova dogmatickou. Je samozřejmě velmi důležitá, opravdu uznávám, že věda má pro dnešní svět velké množství poznatků, které způsobují určité ulehčení a orientaci ve struktuře věcí kolem nás a zejména plní funkci dorozumivací a komunikační. Myslím si však, že není úplně v pořádku, že vytlačila velké množství iracionálních, mystických a duševních úloh v životě lidí. Někdy mám pocit, že většina lidí absolutně neví, čemu má věřit. Příčina je nejspíše v dnešním zaběhlém relativismu. Lidé mají vědu, která jim vše vysvětluje, ale je tolik protichůdných tezí, že je opravdu na každém, aby si vybral. Pokud ale člověk nebude mít svůj určitý vymezený názor, lehce sejde k určitému zjednodušení a povrchnosti v oblasti postojů a hodnot.

Věda nám tedy vysvětluje nespočet principů, postupů a zákonitostí, nicméně se ale nedotýká té pravé podstaty lidství, stala se jakýmsi chladným pojetím. Lidé tedy ví, co se děje kolem nich, umí si i velmi dobře představit jak funguje jejich biologická podstata, ale vytratila se otázka vlastní.

Proč tu vlastně jsme? Kam jdeme? Co je skutečnou podstatou lidství?

Možná už se těmito otázkami ani nezabývají. Možná proto, že jejich mozkovou kapacitu zaplnily vědní poznatky, chybí víra a vlastně ani nemají čas se nad vším tím zamýšlet.

Tímto se vlastně začínám dostávat k podstatě mé diplomové práce a objektu, který byl navržen z hlubšího zkoumání sebe, i světa kolem nás.

2. Princip fungování energie v našem těle

Jak už jsem se zmínila, tělo funguje na energetické podstatě. energii přijímá a následně ji různými počiny, činnostmi využívá, nebo dále posílá. V celém indickém učení jde zejména o to, aby byl člověk schopen tuto energii přijímat tzv. přímo. O této problematice jsem se zmínila již v předchozí kapitole. Indické staré učení, a vlastně nejednom indické, mluvit se může i o starověkém Egyptě, starých kulturách žijících na americkém kontinentě, dálném východě, nebo třeba o kořenech našich dávných keltských předků a jiných přírodních národů, popisuje, jak *nejlépe vstřebávat energii z kosmu, z hvězd, z přírody, ze záření všech věcí a bytostí v našem okolí, z našich vibračních polí, ale také z neprojeveného prazákladu veškerého bytí* (Ahalila Sharamon, 1988).

Jsou to staré techniky, různá cvičení, která se v západním světě časem opomenula. Zejména jde tedy o jogistické a meditační techniky. Principem je vlastně určité rozvibrování těla, aby se napojilo na určitý druh podobné vibrace z vnějšku.

Některé staré texty udávají počet těchto energetických míst v těle až k počtům desítkám tisíc. *To znamená, že na lidském těle není téměř místa, které by nebylo citlivým orgánem pro přijímání, přeměnu a opětovný výdej energie* (Ahalila Sharamon, 1988), tedy těchto vibrací. Tyto energetické body jsou však velmi malé a hrají většinou jenom dílčí roli v celém tělním komplexu.

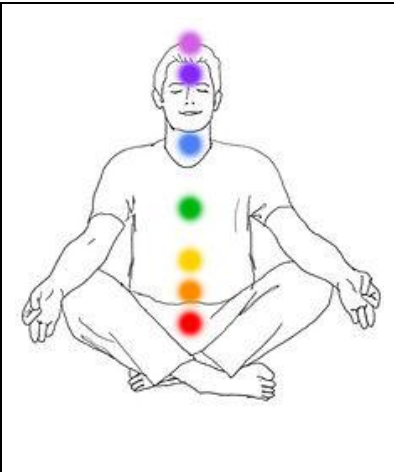
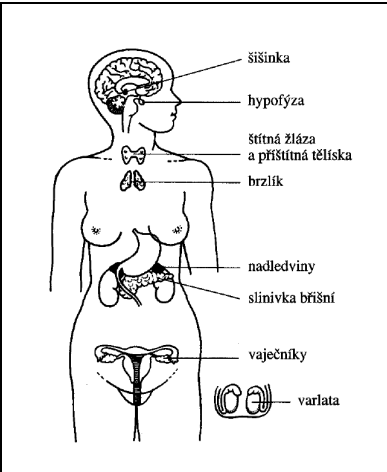
Z těchto energetických kanálů můžeme vybrat zhruba sedm nejdůležitějších. Všechny leží podél vertikální osy na přední části těla. První, kořenové centrum se nachází v místech kostrče a otevírá se směrem dolů[obr.3]. Pokud je správně aktivována, člověk během meditace přijímá velmi intenzivně sílu země, která se line páteří vzhůru po ostatních energetických bodech, až k té poslední sedmé, která se nachází na temeni hlavy a otvírá

se směrem nahoru[obr.3]. Pokud tělo funguje správně, tento první a poslední bod by měl být v rovnováze.

Pokud jsou všechny tyto hlavní body plně funkční, tím lépe může tato síla (kundaliní) proudit. *Čím lépe tato síla proudí, tím jsou čakry aktivnější, což zpětně podporuje rozšiřování vědomí* (Ahalila Sharamon, 1988). Jakmile se blokády začnou uvolňovat a umožní nám lepší cestu vývoje našeho vědomí, vzniká pak koloběh vzájemného pozitivního ovlivňování.

U většiny lidí proudí síla *kundaliní* jen velmi slabě. Tělo svoji funkčností vydává určité vibrace a tato síla nerozeznává v jednotlivých čakrách vibrace správně a nemůže zvyšovat jejich intenzitu naplno.

Každá tato čakra má jiný rozsah frekvence, ta nejspodnější má nejnižší a směrem na horu se frekvence zvyšuje. Pokud člověk s čakrami správně pracuje, její frekvence se může velmi zvýšit. V indických praktikách je dokonce na každou čakru určitá mantra, neboli slabika, která rozvibruje konkrétní místo v těle. Zajímavé je, že jsem našla i určitou spojitost s jejími barvami, které se od červené, přes barevné spektrum až po fialovou také odlišují mírou frekvence v jednotkách THz[obr.4]. S tím, že fialová má obecně nejvyšší frekvence, právě tak, jako je to u sedmé korunní čakry, která má právě takovou barvu[tab.1].

BARVA	Frekvence		
fialová	750–700 THz		
Modrá	700–600 THz		
tyrkysová	600–580 THz		
Zelená	580–530 THz		
Žlutá	530–510 THz		
Oranžová	510–480 THz		
Červená	480–375 THz ²		

(Tab.1 Přehled k textu: barva, frekvence, umístění čaker[obr.4], umístění žláz s vnitřní sekrecí[obr.5])

² Internetový zdroj: (wikipedia.org, 2013)

Čakry, tedy energetická pole v těle, mají i určitou spjatost se žlázami s vnitřní sekrecí[obr.5]. Tyto žlázy jsou místa v těle, kde se odehrává vždy určitá chemická reakce neboli tvorba hormonů. Tato přeměna koriguje určité hormonální látky, bez kterých by tělo nemohlo fungovat. Pokud tyto žlázy fungují správně, udávají tělu určitou stabilitu. Dalo se říct, že přizpůsobují organismus vnějším podmínkám. Pokud je nějaká funkce poškozena a nepracuje tak, jak by měla, dochází někdy až k fyzickým kolapsům.

Každá funkce čakry má velký podíl v oblasti správného chodu určité části těla. Tato funkčnost má spojitost jak na fyziologické úrovni, tak mentální. V dnešní medicíně se velké množství nemocí léčí odděleně, nepřikládá se moc velký důraz k příčině vzniku nemocí. Moderní komplexní lékařství s tímto už počítá, tvrdí, že každou nemoc předchází nějaký, většinou dlouho trvající, psychologický jev. Řekněme, že naše biologické zdraví se stává živou výpovědí vyjadřující naše síly, slabosti, naděje a strachy.

Každá myšlenka, která nás kdy napadla, putovala našim biologickým systémem a vyvolala určitou fyziologickou reakci. Typickým příkladem je například strach, pokud ho máme, okamžitě se nám začne svírat žaludek, zvýší se intenzita tlukotu srdce, začneme se potit. Už tato, řekněme běžná reakce, se nějakým způsobem promítne do našeho organismu. Již psychologie tvrdí, že jsme od narození, a vlastně již během perinatálního období, *formováni vnějšími vlivy* (Říčan, 2005). Každá situace, myšlenka, každý zážitek je v nás zakořeněn, některé méně, některé tak, že nás ovlivňují během celého života.

Některé myšlenky jsou jemnější a jiné dokonce nevědomé. Mnohé nemají smysl a jenom prolétnou, mihnou se, nemají žádný vliv na naše zdraví. *Každá vědomá, a mnoho nevědomých, však vyvolává fyziologickou reakci* (Myssová, 2000).

Všechny myšlenky, bez ohledu na jejich obsah, nejprve vstoupí do našeho systému jako energie. Myšlenky obsahující emocionální, mentální, psychickou nebo duchovní energii vyvolávají biologické reakce, které se ukládají v naší buněčné paměti. Právě takovým způsobem proniká každodenní zkušenost pozvolna do našeho biologického systému (Myssová, 2000).

Z těchto výše vypsanych důvodů, je tedy důležité harmonizovat tyto základní energetické body v těle. Protože každá nemoc, která se u nás může objevit, většinou signalizuje něco,

co se v těle neděje úplně správně. Většina neduhů může mít příčinu i v určitých nevyřešených životních situacích, nebo problémech v nějakých, pro nás důležitých, vztazích. I v této oblasti je to velmi častá spojitost s klasickou západní psychologií. Meditace nám však může otvírat tyto informace samovolně. Přijít na příčinu, jakési uvědomění, je ale většinou jenom začátek pro to, co musí následovat k jejímu napravení.

Má diplomová práce je sice takové zkoumání mě samotné, nicméně má i funkci preventivně poznávací. Zejména jde o interaktivitu vytvořeného objektu a její následné využití k práci s dětmi. Právě práce v oblasti dětského sebeobjevování je velmi důležitá, pro lepší pozdější rozvoj vědomé a úplné lidské osobnosti. Obzvláště velký důraz kladu na komunikaci mezi těmito individualitami a uvědomění si své vlastní jedinečnosti a přijetí odlišnosti mezi svými vrstevníky.

3. Inspirace

3.1 Pedagogické alternativní směry

Prvotní vážnější ohlasy, kdy se ve výchově začíná objevovat základní aspekt rozvoje individuálního „já“ můžeme nalézt zejména v 18. století v době francouzského osvícenství. Hlavní představitel filosofické koncepce *naturalismu*, tedy vrácení se k přirozené a svobodné výchově, byl *Jean Jacques Rousseau*. Kládí důraz na *osobní zkušenost* a přirozené vedení žáka k vědomostem pomocí vlastního pozorování a úvah.

Nejdůležitější zlom však vidím v oblasti alternativního školství. Zejména u pedagogiky Marie Montessori a Waldorfských škol Rudolfa Steinera. U každé této alternativní formy, která se stará o péči lidské duše, je důležité uvědomění si potřeb každého individua. Každý jsme odlišný, a přesto spolu musíme umět komunikovat a tuto odlišnost využívat k obohacení nás samotných. Právě tyto alternativy z počátku dvacátého století kladou největší důraz na komunikaci a důležitost zachovat si vlastní individualitu a tu posléze rozvíjet nám vlastním ideálním způsobem.

Oblast duchovních technik a cvičení využíval každý z těchto známých a inspirativních pedagogů. Marie Montessori například navrhla metodu tzv. *vnímání ticha*. Právě ta spočívá v tom, že se žák na chvíli zastaví a pozoruje v tichosti realitu kolem sebe. Pokud se

jedinec takto zaměří, začne lépe vnímat i své tělo. Najednou poslouchá bití vlastního srdce a orientuje se na cyklus svého dechu. Pomáhá mu to vlastně uvědomit si své vlastní bytí. Myslím, že je to právě zárodek té podstaty, o které mluví zejména meditace a uvědomění si většího a konkrétnějšího vnímání sebe i okolí. Další důležitou částí, kterou v tom Marie Montessori hledá, je vědomé naučení se vlastního zklidnění. Zklidnění v oblasti tělesné i duševní, tedy jisté formy koncentrace.

Rudolf Steiner ve své práci s dětmi také využívá určité duševní a duchovní děje. K tomuto sebeuvědomění u svých žáků volí i určitou výrazovou podstatu, ke které využívá různých divadelních představení. Na základě představení, které v určitých intervalech s dětmi nacvičuje, vyzdvihuje určité filosoficko-vzdělávací prvky, na kterých vysvětluje své pojetí pohledu na svět.

Pro moji práci mě však zaujal se svým chápáním podstaty barev, ve kterém navazuje na Goethovy *Nauky o barvách*. Zdůrazňuje zejména objektivní účinek barev v působení na citový prožitek. V této oblasti je velmi zajímavé, jak dochází k tezím v těchto charakterech jednotlivých barev. V mé didaktické části bych se ráda zabývala barvou, jako určitou formou popsaní prožitků a vyjádření sebe sama u dětí. Návaznost vidím ve vnitřních pochodech jednotlivců a tedy i v určité spjatosti s mým objektem.

Steiner pracuje s určitým rozbohem konkrétních prvků z oblasti přírody, které rozebírá a na základě jeho zjištěné podstaty připisuje charakter jednotlivým barvám. Například tvrdí, že zelená barva u rostlin netvoří jejich živoucí podstatu, nýbrž jen zelený obal pro to, aby mohl vnitřní život rostliny vůbec existovat. Na základě toho hodnotí zelenou barvu jako neživou. V protikladu k tomuto výroku staví *barvu broskvových květů*, která se nejbližší blíží barvě lidské pleti, proto jí pokládá za živou. Ke každé barvě a posléze i tónovacím odstínům, jako je bílá a černá, přidává propracovanou formuli toho, jak na nás tato barva působí.

Nejvíce zajímavé u tohoto studia je, že tyto konstrukce řadí k objektivním závěrům. Je to vlastně jakási poučka, jak by měl umělec své barvy používat a kombinovat, aby se v nitru obrazu objevila jeho barevná podstata. Myslím si však, že snaha jakéhosi objektivního popisu působení barev je mírně nereálná.

Samozřejmě, že jsou určité podobné znaky, které můžeme formou asociace přiřazovat k jednotlivým barvám. Existují i psychologické struktury o tom, jak jednotlivé barvy působí na lidské pocity, nicméně v moderním pojetí ve výtvarné výchově a celkovém postmoderním náhledu na realitu se říká, že nikdo nemůže cítit barvu stejně, jako kdokoliv jiný.

S tímto přístupem bych chtěla pracovat s dětmi, které si v různých úkolech volí pro sebe barvy, které jim evokují nějaký navozený pocit. Zvolenou barvu by si měly být schopny obhájit a vysvětlit pohnutky, které je k té barvě přivedli. Postup budu volit v mírné závislosti na jednotlivých energetických bodech. Každý tento bod popisuje určitou oblast, která charakterizuje mentální a fyzické procesy v těle. Body se vyvíjí v určité vývojové posloupnosti a každý se dotýká tématu, které by mohlo být přínosem pro určitou pomoc v sebepoznání.

3.2 Výtvarné umění

Mezi umělce, kteří se nejbližší dotýkají mého objektu a zkoumají jednotlivé pocity a proudy ve svém těle i v okolním světě, jednoznačně patří významný český umělec Karel Malich. Tento všestranný umělec přešel od klasické malby, přes asambláž, koláž až k velmi zajímavým plastikám. Nejspíše se ve svém životě také věnoval různým duchovním technikám, protože v sedmdesátých letech dotáhl své zkoumání zobrazení prostorových průniků, průchodů a ploch pro pohyb energií, až k řadě reliéfů, zabývající se tímto problémem. Plasty, které začíná tvořit později, mají ze začátku podobné struktury jako reliéfy a jsou i podobné celkovému vzezření. Později je odhmotňuje a dává jim volnost a průdušnost přímo v prostoru. Tento zlom nastává, když Malich spatří nečekaně svůj vnitřní svět a v dalších letech dokonce vlastní duši, věčno a trhliny v prostoru. Tyto vize zhmotňuje. Skulptury jsou tvořeny jen z drátků a dávají pocit lehkosti a neomezenému průniku oné energie. Často využívá ke svým dílům i názvy, příhodné určitým mystickým názvoslovím. V jeho objektech se objevují vesmírné siločáry a své dílo pojmenovává názvy jako *Vnitřní světlo*, *Hranice vidění*, *Krajina s věčnem*, *Lidsko-kosmická soulož* atd. [obr.6;obr.7;obr.8;obr.9]. Umělec tímto způsobem představuje úplně nové pojetí umění.

Postupně si uvědomuje sám sebe v čase a prostoru a důkladně se nad tímto problémem pozastavuje a stává se hlavním tématem na další desetiletí.

V určitém ohledu mám podobný záměr v díle jako tento umělec. Nicméně naše tvorba má i mnoho rozdílů, jedná se zejména o vzdušnost. Malich toto odhmotnění nachází v použitém vzdušném materiálu, zatímco já jsem využila tmou a UV aktivní barvu. Pokud je objekt zhasnutý uvnitř a je naprostá tma, tyto barvy dávají jen jakýsi plovoucí obrys v prostoru. Nicméně můj objekt je daleko těžkopádnější, než Malichovo vzdušné siločáry.

Další odlišnost je barevnost. V mém objektu má barva velmi důležitý potenciál. Zatímco Malich ve svých prostorových dílech používá zejména monochromní barevnost, nebo barvy neutrální.

Z oblasti barvy je pro mě důležitý americký umělec Mark Rothko, který se orientuje na sílu barev. Svůj cit pro barvu umí využít neuvěřitelným způsobem, který dokáže diváka naprosto přesvědčit o konkrétním pocitu. Kolem svých obrazů dokáže nastavit určitou auru, která diváka naprosto vtáhne do hloubky obrazu. U tohoto umělce můžeme mluvit o použití určité psychologizace barev.

Poznat je to zejména u srovnání mladší a pozdější tvorby. Ze začátku umělec používá teplé a příjemné barvy[obr.10]. On sám tvrdí, že byl vždy rád, když se před jeho obrazem lidé rozplakali. Tím se plní jeho nastavený záměr. Později, kdy má hluboké deprese, používá zejména temných šedých odstínů, které vyvolávají zejména depresi[obr.11].

Pokud však i do této oblasti promítnu myšlenku určitého individualismu, je možné, že v každém diváku se promítne vždy mírně odlišný pocit.

4. Interaktivní světelný objekt

4.1 Myšlenkový vývoj objektu

Úplně na počátku byla vidina reálné fyzické nápodoby člověka. Pojmutí konceptu bylo zcela odlišné od toho, kam se vše později začalo ubírat. Jediné, co měl původní objekt společného s tím později vzniklým, že se jednalo o pokus spojit edukační materiál

s výrazovým prvkem. Model měl být na jednu stranu výukový, tedy použitelný pro školní prostředí a zároveň měl plnit funkci uměleckého díla. Úmysl jsem viděla v návaznosti na svoji bakalářskou práci.

První myšlenka byla, že chci vytvořit objekt z pletiva, který by znázorňoval lidské tělo, které mělo být otvíratelné. Vně by se nacházely všechny orgány, rovněž z pletiva. Objekt měl být interaktivní. Orgány v obalu těla by byly volně vyjmutelné a visely by jenom na háčcích.

Poprvé, když jsem byla na konzultaci k mé diplomové práci u doc. Vančáta, mi bylo řečeno, že klasické realistické znázorňování člověka je věcí renesance. Je tedy zastaralé a měla bych se zaměřit na určitý posun v této oblasti. Řešili jsme spolu kam. Postupně jsme se dostali až k problematice řešení energie lidského těla ve spojitosti s meditačními technikami. Tak jsme vlastně poprvé narazili na společný zájem, tedy v oblasti východních praktik. Měla jsem z tohoto výsledku radost, protože to byla zrovna oblast, které jsem se začala sama věnovat.

Proběhla první vlna inkubace a já přišla s prvním návrhem, který jsem dala dohromady na podkladě zatím probádaných informací. Velmi mě zaujal fakt průtoku energie, tedy i neuronů v mozku a prodloužené míše. Nejdůležitější se mi zdál aspekt mozku, kde celý proces končí a napojuje se na tzv. vyšší sféry kosmu[obr.12;obr.13]. Ze začátku jsem si představovala interaktivní objekt, ve kterém by se dalo pohybovat. Prvky, které se měly na objektu vyskytovat, by byly tvořeny z různých sklíček, průhledů, nebo zrcadel[obr.14].

Později jsem od jeho velikosti značně odstoupila, bylo by to nereálné a tolik materiálu jsem nebyla schopna sehnat. Přemýšlela jsem tedy o funkčnosti zmenšené trubice, která původně měla ležet. Objekt by byl interaktivní, ale menší, nejlépe na nějakém podstavci.

Ve vymýšlení čaker jsem postupovala jednotlivě od té nejnižší postupně k té duchovní, nejvyšší. Některé byly ve svém významu naprosto jasné, u některých jsem musela dlouho hloubat, jak jejich význam vyjádřit. Nejdůležitější, a možná i nejtěžší, bylo propojení a logická návaznost všech těchto center.

Později mě napadlo tyto části spojit formou světla. Protože právě světlo je nazýváno jako hybnou silou lidského prozření. Pokud je člověk vyrovnaný, zklidněný a plný síly, říká se, že září. Svoji silou prosvětluje i okolí kolem sebe. Mohl to být výborný symbolický podmět k mé práci. Ke znázornění energie se světelný zdroj hodil nejlépe. Uvažovala jsem, jak tyto jednotlivé čakry prosvítit, jako je tomu u energie u dobře funkčních čaker, kdy tato energie plyne a bez překážek projde až k jejímu vrcholu.

Během konstruování objektu jsem přišla s nápadem, že by bylo ideální změnit polohu. Pro lepší plynutí světla a jejího vyvrcholení v korunní čakře jsem objekt z vodorovné polohy přeorientovala na svisle položený válec. Původně měl objekt viset, ale z praktického důvodu se postupně přemístil na podstavec, kde měl být hlavní zdroj světla[obr.15].

Ještě k jedné zásadní změně v tomto vývoji došlo, a to v mém pojetí důležitosti center. Původně jsem největší důraz přikládala k čakře sedmé, tedy oblasti mozku. Během mého duchovního bádání jsem však přeorientovala určité priority v této oblasti. Zjistila jsem, že pro dobrý a zdárný posun je nejdůležitější otevřené srdce, tedy srdeční čakra. Právě tato čtvrtá čakra je spojnicí mezi spodními třemi čakrami, které jsou více přikládány tělesnosti, a vyššími třemi duchovními čakrami. Během pozdějších meditací jsem okusila, jaká hybná síla je to pro náš duchovní vývoj. Proto i na objektu je srdce nejvíce znázorněné a otevřené, jako by to mělo být u každého člověka. Pro lepší představu mých myšlenek jsem i do této oblasti umístila světelný zdroj[obr.16].

Objekt má tedy dva vnitřní zdroje. První je pod kořenovou čakrou jako symbol zemské energie, který je použit na základě mého prvního zážitku s tokem energie a druhý v centru srdce, který jak jsem se zmínila, je důležitý pro další duchovní vývoj. Oba tyto zdroje bude moci divák postupně objevit.

Objekt má však ještě jeden zdroj. Tím je UV lampa[obr.17], která osvětluje celý vnější obal. Celá struktura tohoto energetického objektu je malována speciálními barvami orientovaný na tento zdroj. Objekt tedy nejlépe vynikne ve tmě, kdy světlo zapřičiňuje šero a dává vyniknout pouze liniím, tvořeným z těchto speciálních UV barev[obr.18].

Linie mají důležitou roli ve vyjádření jednotlivých center. Jsou tvořeny většinou abstraktně v kontinuální návaznosti na celý objekt. Opět se spodní část výrazně liší od té

horní. Překlenutí je velmi patrné v oblasti srdeční čakry. Zatímco u spodních pater se prvek vyvíjí s tím, jak čakry postupují směrem nahoru, v centru srdeční čakry se prvek mění a nahoru je vyjádřen již jen lineární strukturou. Poslední sedmá čakra je velkým překvapením, které mi nebylo ještě zcela objeveno, vypadá tedy odlišně. Použity jsou i jiné materiály, vzdušnější a zářivější, aby vynikla zvláštnost a odlišnost od ostatních čaker[obr.19].

UV zdroj je v celém smyslu interaktivnosti prvotní. Objekt je nasvícen pouze UV lampou a je tedy viditelný pouze na povrchu[obr.20]. I v této oblasti je důležitá symbolika zejména pro člověka, který ještě neobjevil svoji vnitřní sílu a čerpá jen z té vnější. Až pozdější prosvícení charakterizuje vnitřní objevení sama sebe a prosvícení celou svoji osobou[obr.21]. Většinou i člověk, který ještě neobjevil sám sebe, má tendenci nahlížet na ostatní jen jako na vnější obal a vnitřek kolikrát nikterak nezkoumá. Občas i nevědomky narušuje energetická pole ostatních.

4.2 Interaktivita

Důležitou součástí objektu je jeho interaktivita. Divák může ovládat světla, ale i prvky, které jsou jeho součástí. Objekt má funkci sebepoznávání. Největší důraz v této oblasti je orientován na první polovinu objektu, kde různé části tvoří jakési stínové divadlo[obr.22]. Důležitý je spodní zdroj, který tuto hru s barvami a světlem rozehrává. První zemská čakra se rozzáří a světlo dále putuje do zcela uzavřeného válce, kde jsou otvory pro držáky na barevné folie, které se dají vyjmout nebo různě překrývat[obr.23]. Tvořeny jsou ze tří základních barev, tedy modré, žluté a červené, lze tedy nastavit celé barevné spektrum. Tuto část jsem pojala jako filtr, přes který se do nitra dostávají jen určité podněty. Na začátku třetí čakry je šablona[obr.24], kde je vyřezána persona a různé směry energií. Je to symbolické znázornění našeho ega, protože tato část spolu s barevnými foliemi je následně promítána na mléčnou folii o patro výš[obr.25]. Promítnutí je jakási podoba naší osobnosti, která je zbarvena filtry.

Interaktivita v srdeční části u druhého světelného zdroje, který je v jádru kulaté proluky. Vnější obal je rozevřen po obou stranách, určen bude zejména ke komunikaci. Uprostřed

je malý kornout, jádro, ve kterém je zmíněný světelný zdroj. Právě tato část mění strukturu celého objektu. Jádro je otočné a se zrcátky. Pokud se jádro roztočí, člověk se může zhlédnout v odlesku. Toto jádro jsme skutečné my, občas skryté, ale velmi podstatné.

Zrcátka jsou použita i v čakře třetího oka. Pokud jsou všechna světla rozsvícená, nastává optický klam kdy se zdá, že šestá část mírně prosvítá. Světlo také zapřičiňuje, že je mírně podsvícená.

4.3 Jednotlivá energetická centra

Každé, níže vypsání energetické centrum, má v klasické indické tradici určitá pevná pravidla. Každé místo má zvláštní charakter, význam i obsah. Řekněme, že hrají roli v nějakém základním principu našeho bytí. Dokonce jednotlivé orgány a části těla jsou rozděleny do těchto sedmi kategorií. Tělo samozřejmě pracuje jako komplex, ale tyto místa mají vždy hlavní konkrétní úlohu. Ke každé čakře také patří jedna hlavní žláza, která má vliv na celý organismus.

Čakry mají vždy přiřazenou i konkrétní barvu. Jak už jsem se zmínila, našla jsem i určitou spojitost s barvami a její frekvencí. Barevné spektrum, které se běžně užívá, má barevnost od červené, tedy té nejnižší frekvence až po fialovou, tedy tu nejvyšší. Možná by to znamenalo, že se v těle frekvence jednotlivých orgánů zvyšují směrem nahoru.

K jednotlivým centrům je přiřazena i smyslová funkce, základní element nebo účinky přírody, či zvuků.

Tyto zjištěné informace nebudu přijímat jako dogmatické, ale mohou pomoci u zvýraznění konkrétních čaker u samotného objektu, nebo u pozdějšího využití u aktivit určených pro sebepoznání. Některé prvky jsou určitě zajímavé a mohou být zkoumány v souvislosti s pátráním našeho těla.

V této kapitole stručně nastíním každou oblast jednotlivých čakr. Budou určené zejména pro lepší orientaci v později navržených úkolech, ale i pro lepší chápání mého objektu. Popsán bude i technický a myšlenkový průběh při vytváření jednotlivých center.

4.3.1 První čakra – Muladhara

Je též nazývána čakra kořene, neboli základní čakra. Je to místo, které nás spojuje s fyzickým světem. Probouzí prvotní energii k fungování ostatních čakr. Je to i jakási protiváha k poslední duchovní čakře. Zde vzniká energie, která putuje poté všemi ostatními centry.

Pokud má člověk tuto čakru v harmonii je šťastný a spokojený, že žije právě na tomto místě, na této planetě Zemi. Nechybí mu vitální síla, vytrvalost, ani vůle prosadit se. Má velmi vyvinutý vztah a cit k přírodě, protože ví, že je to základní síla, díky které může žít.

Kořenová čakra nám říká, že jsme součástí nějakého celku, nejenom na této planetě, ale i v naší rodině, či societě. Je to tedy pocit, kdy víme, že někam patříme. Někam patřit je základní lidská potřeba. Člověk, který se nepřijímá za součást tohoto celku, má pocit opuštění a často i pocity nejistoty. Svůj život bere jako břímě a touží po snazším a příjemnějším průběhužití.

Pokud čakra nepracuje správně, má jedinec potřebu podměty kolem sebe organizovat a ovládat. Potřebu někam patřit nahrazuje výhradně materiálním vlastnictvím a velkou touhou po smyslových prožitcích. Nebere zemi jako svojí součást, ale jako místo k vykořisťování.

Barva této čakry je červená, symbolicky má znázorňovat zemské jádro. Tedy energetický základ naší planety. Mantra k rozvibrování tohoto místa je LAM. Smyslovou funkcí je čich, a proto se k lepší harmonizaci doporučuje, sednou si v přírodě a s nádechy vnímat právě vůni země, která je naším základem. Tlusté střevo, konečník, prostata jsou v oblasti této čakry, patří sem však i tvorba krve a stavba buněk. Hlavními žlázami jsou nadledvinky.

Při realizaci této čakry, jsem měla stále na paměti charakteristickou větu „Všichni jsme jedno“. Právě tato věta vyjadřuje celý smysl této čakry. Důležité je uvědomění si, že jsme jednotlivé dílky v nějakém velkém komplexu, které na sebe působí a vzájemně se obohacují. Jsme odlišní, ale zároveň v prvotním způsobu stejní. Všichni jsme složeni, jak se lidově říká, z masa a kostí. Všichni jsme bytostmi na jedné mateřské planetě. Právě tato myšlenka popírá veškerou nenávist, která se rodí z odlišnosti. Ano, každý umíme něco jiného, každý má rád něco jiného, ale všichni jsme tu za jediným účelem, navzájem si pomáhat, kooperovat spolu, tvořit, žít život na naší planetě.

Když už jsem věděla, jak celý komplex bude přibližně vypadat, počítala jsem s aspektem náznaku země, kde bude uložen hlavní světelný zdroj. Znázorňovat má tato vzájemná interakce spojitost mezi naším energetickým systémem a zemí. Právě země nejvíce zásobuje energeticky první tři čakry tak jak je tomu i u mého objektu. První část by tedy měla být ta, která se napojí na zemský systém[obr.26].

Země je u tohoto projektu naznačena podstavcem, na kterém se objekt vyskytuje[obr.27]. V podstavci je uložen světelný zdroj, který svítí malým otvorem a podsvětluje objekt[obr.28]. Podstavec je potažen klasickou barvou khaki, která nejlépe charakterizuje barvu přírody.

První část objektu, tedy kořenová čakra, je potažena červenou látkou. Základna má tvar osmiúhelníku[obr.29]. Velmi dlouho jsem přemýšlela nad strukturou, kterou bych charakterizovala první čakru. Stále jsem přemýšlela, co máme vlastně všichni společného, hledala jsem zejména v oblasti chemie a přírodopisu. Nakonec jsem na vzniklou červenou plochu nakreslila chemické vzorce DNA[obr.30]. Právě DNA popisuje čtyři chemické vzorce, ze kterých se skládá veškerý živý pozemský organizmus[obr.31]. Tímto vzorcem jsem vystihla, dlouho probádanou myšlenku „Všichni jsme jedno“.

4.3.2 Druhá čakra – Svadhithana

Druhá čakra plynule navazuje na tu první. V mém objektu jsou dokonce spojené v jednu[obr.32]. Někteří indiští mudrci toto centrum nezahrnují do své tradice zejména z důvodu, že v některých učeních se odmítá sexualita. Bývá tedy tato část přiřazená buď

k první, nebo třetí čakře. Dle mého názoru je toto centrum velmi důležité, protože spojení mezi mužem a ženou je jeden z nezákladnějších principů našeho bytí. Popírání sexuality je věcí zejména světců, tedy lidí, kteří se absolutně oddávají bohu a tímto směrem také směřují i svoji lásku.

Většina starých i moderních mistrů si je ale vědoma, že láska mezi mužem a ženou a jejich čisté sexuální spojení, dává tomuto božství možná daleko více, než rozhodnutí žít v celibátu. Na toto téma je vytvořeno i nespočetné množství technik, které pomáhají absolutnímu energetickému spojení mezi mužem a ženou. Vyjádření struktury na mém objektu velmi připomíná náznak spermií, které se proplétají. Jsou znázorněny tak, aby působily mírně vibračně[obr.33]. Symbolicky postupují od spodní čakry k čakře solar-plexu, kdy tyto buňky vytvářejí větší celek.

Jak už jsem se zmínila, tato sexuální nebo také sakrální, či centrum kříže je oblast, která se nachází v oblasti kolem rozmnožovacích orgánů. U ženy jsou to žlázy vaječníku, u muže prostata a varlata. U některých odvětví se zmiňuje i tzv. *womb čakra*, na kterou se klade velký důraz. Nachází se v oblasti dělohy. Pokud je správně pročišťována, má velký vliv na naši vnitřní pohodu, rovnováhu i tvůrčí síly. Rovnováhu zejména mezi mužským a ženským principem, který nás má rovnoměrně vyvažovat.

Energie v této oblasti v sobě skrývá čisté, nefiltrované emoce. V mém objektu jsem tuto oblast vyjádřila třemi otvory, kterými se vkládají barevné filtry, které zbarvují promítnutou postavu v třetí čakře do konkrétní barvy[obr.34]. Použity jsou folie barvy červené, modré a žluté, to proto, aby svými kombinacemi mohly vytvořit celé barevné spektrum. Aby tyto folie v objektu dobře držely, musela jsem v této oblasti vytvořit skruž z kartonu[obr.35], o kterou se folie, natažené na vyztužovacích drátěných zařízeních, daly jednoduše umístit[obr.36]. Druhý díl objektu se na rozdíl od první části opět rozšiřuje a skruž má rozměr právě takový, aby nepřekážela průniku světla.

V celém komplexu objektu jsem toto místo chtěla také vyjádřit formou filtru, který z čakry první, která tvoří veškeré bytí, dává proniknout do čakry solar-plexu jen to, co si sami určíme. Protože jsem přesvědčena o tom, že člověk si pouští k tělu to, co sám chce. Někdy je to problematika na podvědomé úrovni, člověk si to ani neuvědomuje. Náš svět je plný

nejrůznějších podnětů. Záleží tedy z velké části na nás, které podněty si budeme do svého bytí více, či méně vpouštět.

K této čakře náleží element vody. Právě voda je důležitá v odplavování všeho špatného a nečistého. Voda je očišťující forma, která může negativní emoce vyplavit, aby se v těle nezdržovaly déle, než mají. Proto k tomuto centru patří i vše tekuté, co se v těle nachází, např. krev, trávicí šťávy, míza nebo sperma.

Nesprávné fungování této čakry má příčiny většinou v nedostatku něhy a láskyplných doteků v dětství. Blok může nastat i v období puberty, kdy se tato čakra intenzivně probouzí. Pokud člověk žije ve společnosti, kde se sexualita navenek odmítá a popírá, nemusí pak sexuální energii využít správně. Dokonce může zapříčinit určité sexuální bloky, nebo nesprávné využití sexuality, například v nadměrném množství sexuálních partnerů.

K této čakře a tématu sexuality doplním ještě jednu zajímavost. Ve starých védách, tedy indickém učení, se nedoporučuje vykonávat sexuální akt a vlastně veškerou tělní výměnu v období kolem novu a úplňku. Zejména z důvodu otevírání našeho energetického systému. Naše tělo má v té době zůstat jen tzv. samo pro sebe. Dále je velmi špatné, provozovat pohlavní styk v období, kdy má žena menstruaci. Je zajímavé, že v Indii se mezi lidmi tyto zákonitosti stále dodržují i po tisících let. Dokonce v té době nesmí žena provozovat žádné činnosti, jako je vaření, sběr bylin atd. O této informaci věděli dokonce některé naše prababičky, zejména z venkova.

4.3.3 Třetí čakra – Manipura

Nyní se dostávám k velmi důležitému centru pro naše vlastní „já“. Je to čakra, nazývaná nejčastěji *solár-plexus*, tedy *naše slunce*. Je to místo naší osobní síly. Zde je vrchol fyzické síly, která se tvoří dvěma spodními čakrami. Místo, které tvoří naši vlastní identitu, které nás vytrhává z kontextu okolí. Je to zářič, který zapříčiňuje individuální vymezení z celku. Zde se rodí naše osobní i hnací síla pro naše počínání. Pokud je tato část dobře fungující, nechybí nám sebedůvěra. Cítíme vnitřní mír se sebou, s naším životem.

Pokud je člověk smířený sám se sebou, nedělá mu problém respektovat pocity a osobitost ostatních. Nepotřebuje se za ničím mermomocí hnát, nebo si něco dokazovat. Vše dělá s čistým svědomím a nemusí na úkor sebe ubližovat ostatním.

Pokud je však funkčnost této čakry porušena, nejčastěji nedostatkem uznání v dětství, má jedinec tendence ovládat druhé, prosazovat svoji moc, dobývat. Toto chování bývá hnáno neklidem a nespokojeností. Druhým protikladem může být nedostatek sebevědomí. Člověk je bez odvahy, stále trpí nějakými strachy a většinou tyto nedostatky řeší naprostým přizpůsobením se, protože je přesvědčen, že se poté ostatním více zalíbí. Nicméně tato submise člověku vážnost nepřidá, spíše naopak.

Umístění této čakry se nachází v oblasti pupku, je to místo, na které si člověk nejčastěji položí dlaň, když mluví sám o sobě. Je to i místo, kde zažíváme klasický houpavý pocit, pokud se v našem životě odehrává něco, na čem nám záleží. Zrovna zde cítíme žaludeční nevolnost, když jsme napjatí a nervózní.

Barva této čakry je žlutá, někdy i zlatá, právě tato barva vyjadřuje naše vnitřní slunce. Tudy přijímáme sluneční energii, která vyživuje naše energetické pole a dodává vitalitu našemu tělu. Třetí čakrou vstupujeme do aktivního vztahu k okolním věcem a zejména k ostatním lidem. Proto je i tato část u objektu mírně povystrčená, oproti spodním dvěma centrům[obr.37]. *Odtud také vychází naše emoční energie, zde jsou řízeny naše mezilidské vztahy, sympatie a antipatie. Elementem je oheň, tedy symbol světla, tepla, energie, aktivity, v duchovní rovině také očištění* (Ahalila Sharamon, 1988).

Patří sem části těla jako dutina břišní, trávicí systém, žaludek, játra, slezina, nebo žlučník. Hlavní žlázou je slinivka břišní, která reguluje rovnováhu cukru v krvi.

V oblasti zvuků je velmi výrazná samohláska „o“, kterou vydáváme kruhovým tvarem úst. Pokud člověk toto „o“ vydává správně, cítí, jak mu vibruje oblast kolem pupku. Indové využívají mantru RAM, která má podobnou odezvu.

Tuto část v objektu jsem znázornila žlutou. U této čakry je použita kombinace, jednak prosvítání zevnitř pomocí spodního světelného zdroje, tak i využití barvy UV žluté, která svítí na povrchu[obr.38]. Je to vyjádření vnitřní komunikace s vnější. Tyto části spolu

dohromady vytváření symboliku funkce třetí čakry. Na černě potažené, neprůsvitné látce, která je použita i u druhé čakry, pokračuje znázornění tohoto buněčného (spermiového) vzoru. Zároveň struktura na té světlu propustné se začíná kumulovat do určitých celků, které jsou z těchto buněk složené a vynikají vůči pozadí.

Tato část má rovněž základ ve svařované konstrukci, která je následně potažená pletivem. Na spodní kulaté základně, která velikostně pasuje na druhou čakru, je zhotovena úzká zásuvka, která slouží pro kartonové stínítko[obr.39;obr.40].

Na druhém konci této solar-plexové části, je umístěna další zásuvka. Ta slouží pro umístění mléčného papíru, na který se spodní část promítá. Celý tento kus objektu funguje na podobném principu, jako stínové divadlo. Promítací mléčný papír uzavírá tyto tři spodní fyzicko-emoční centra.

4.3.4 Čtvrtá čakra – Anaháta

V této části se začínáme dostávat k jakémusi pomyslnému můstku, mezi spodními a horními čakerními centry. Oblast, která je velmi důležitá pro vnitřní duchovní rozvoj. Je to čakra, která se nachází uprostřed prsou ve výši srdce. Je to centrum naší lásky. Pokud je tato čakra naprosto otevřená, cítíme blaženost naprosté lásky, neboli lásky bezpodmínečné. Tato láska je láskou universální a nekonečnou. Nemusíme mít žádný podmět pro to, abychom milovali, prostě milujeme.

Bezpodmínečná láska se tvoří již u způsobu výchovy k dítěti. Pokud rodič miluje své dítě jen pro ně samé, nejenom v situacích kdy je poslušné a chová se tak, jak mu bylo nařízeno je i tato láska dítěti předávána přímo. Dítě opravdu později ví, co je to skutečná láska. Mezi lidmi se na tuto čistou lásku trochu zapomíná. Možná je to tím, že většina lidí v životě ani tuhle lásku nikdy nezažila. Dnes je trochu problém opět čas. Rodiče nemají na své děti čas, tak je zahrnují hmotnými dárky, ale to skutečnou lásku opravdu nenahradí.

V některých náboženských myšlenkách se tvrdí, že skutečná láska může být dostána pouze od boha, ale myslím, že každý máme v sobě tuto božskou lásku, jen jí objevit a celým srdcem dát.

Opravdu se mi několikrát stalo, že jsem se setkala třeba s lidmi, kteří mi nebyli tolik sympatičtí. Tvářili se sebevědomě, ale pod slupkou byli ustrašení a nešťastní. Na tuto situaci není dobré reagovat rozhněvaně. Je dobré si uvědomit, že jsou složeny jen s podnětů, se kterými se v životě setkali, od dětství až po současnost. Pokud není člověk dostatečně silný, chová se většinou tak, jak okolí očekává. Na tuto situaci jsem reagovala tak, že jsem jim v duchu přála, aby viděli tu krásu světa, a opravdu jsem jim posílala otevřeným srdcem veškerou lásku, kterou jsem v sobě našla. Člověk je po této zkušenosti opravdu šťastný a myslím, že i ti lidé pocítili určitý pocit, který se k nim skrze tento pocit dostal.

Myslím, že právě toto je ta láska, o které se mluví. Platí všude, mezi lidmi, ve vztahu k přírodě, mezi partnery. Pokud člověk lásku dává a stále za ní něco očekává, jako je tomu u mnoha dnešních klasických vztahů, možná nikdy neokusí pravou čistou lásku. Lásku, která je naprosto bezpodmínečná.

Jsem si velmi vědoma, jak je toto centrum důležité. Orgány, které pod tuto oblast patří, jsou srdce, horní část zad s hrudníkem a hrudní dutinou, spodní část plic, krev a krevní oběh. Přiřazenou žlázou je brzlík, který reguluje růst a řídí mízní systém v těle. Povzbuzuje a posiluje imunitní systém.

Je to zajímavá spojitost, protože pokud je člověk nešťastný z lásky, dlouhou dobu se trápí, je většinou velmi náchylný k různým nemocem. V pohádkách, a nejen v nich, se pro touhu z lásky dokonce často umírá. Ano tato část je pro nás velmi důležitá.

I v mém objektu jsem lásce, tedy srdeční čakře dala největší prostor. Na první pohled je velmi výrazná v kontextu ostatních čaker[obr.43]. Barvu jsem opět zvolila podle starých indických véd. Prolíná se zde zelená s růžovou a zlatou. Látka je zelená a je opět potažena přes kovovou konstrukci a pletivo, které ji vyplňuje. Tentokrát jsem zvolila pletivo, které má sice stejný vzor, ale je o něco větší. I strukturu, kterou jsem použila na tento plášť a která opět obkresluje strukturu pletiva, dává této oblasti pocit větší důležitosti. Struktura vnějšího zeleného pláště opět plynule navazuje na čakru pod ní. Je zde zelenou barvou použit vzor individualit ze třetí čakry, nicméně je doplněna o růžové linie, které tyto struktury různě spojují a napojují[obr.44]. Symbolicky vyjadřují vztahy mezi nimi.

Tvar pláště je rozevřen po obou stranách, je to symbolika naprosto otevřeného srdce[obr.45]. Vně se nachází jakési srdeční centrum, které má růžovou barvu[obr.46]. Vystihuje tak klasický barevný přechod, kdy je od růžového středu přechod k zelené. Pokud se člověk podívá pečlivěji, zespod tohoto středu, všimne si uprostřed zlatého odlesku, dírky, která vede dále do hloubky centra[obr.47]. Právě tato zlatá barva, která je zde použita, odkazuje k té pravé, bezpodmínečné lásce. Pokud správně nahmatá v tomto středu srdce, dokáže ho rozzářit směrem nahoru. Je zde totiž ukryt další světelný zdroj[obr.48].

Srdeční čakra velmi kooperuje se šestou čakrou třetího oka. I zde, kdy se srdce správně rozzáří, se zároveň podsvítí horní část a zejména toto třetí oko. V tomto středu se mění i struktura kresby, která je do této doby použita. Mění se z individuálních struktur na jakési linie, které vedou směrem vzhůru. I tento přechod je právě tou symbolikou k vyšším duchovním sférám.

Elementem této čakry je vzduch, proto je i toto místo v objektu velmi vzdušné a dokonce pohybuje s vnitřním aspektem, které je zavěšené a reaguje na každý menší závan. Mantra čakry je YAM.

4.3.5 Pátá čakra – Višuddhi

Nazývána také krční čakrou. Úlohu v kontextu těla má zejména komunikační, někdy se jí též říká komunikační centrum. Části těla, které sem patří: oblast krku, šije, týl, spodní čelist, uši, ústrojí hlasu, hltan, horní část plic, průdušky a hrtan.

Komunikační čakra tvoří most mezi cítěním a myšlením, které by měly být v harmonii. Odehrávají se zde veškeré vnitřní i venkovní impulsy a reakce na ně. Pokud čakra nefunguje správně, je rušeno porozumění mezi emocí a racionálním rozumem. Pokud je více dominantní jedno hledisko, ovlivňuje nevědomky i to druhé.

Pokud lidé nemluví upřímně či otevřeně, nebo svůj projev zneužívají k ovládnání druhých, mají strach z vlastního názoru a reakcí ostatních, jejich funkce páté čakry je disharmonická. Často se projevuje i špatným projevem a vyjádřením se.

Důležitost je v propojení všech obsahů ostatních čakr s vnějším světem. *Přes krční čakru vyjadřujeme všechno, co v nás žije – náš smích, pláč, naše pocity radosti i lásky stejně jako strachu a vzteku, naše úmysly, přání, myšlenky a názory, a naše vnímání vnitřního světa* (Ahalila Sharamon, 1988).

Element, který patří ke krční čakře, je éter. V učení jógy je éter základní látkou, ze které se „zhuštěním“ vytvářejí ostatní elementy. Éter je ale také nositelem zvuku, mluveného i tvořícího slova (Ahalila Sharamon, 1988).

Komunikace našeho vnitřního života s vnějším se nevztahuje pouze na mluvené slovo. Patří sem i veškerá nonverbální komunikace jako je mimika, proxemika, polohy těla, gesta, ale i veškeré umělecké projevy.

Kreativita, která má sídlo ve druhé čakře, se spojuje v krční čakře s energiemi ostatních čakr, kde jí formující síla éteru dává určitý výraz, který pak předáváme do vnějšího světa (Ahalila Sharamon, 1988).

Smyslem páté čakry je sluch. Nejedná se pouze o naslouchání projevu ostatních, ale i o jakési vnímání vnitřního hlasu. Zde se můžeme pozastavit nad metodou *principu ticha* Marie Montessori. Právě tato metoda výborně charakterizuje účinnost poslechu v nás i okolním světě.

Barva této čakry je modrá. Ta se projevila i v liniích na mém objektu[obr.49]. Opět je použita UV barva. Vzor linií, který vznikl v jádru srdeční čakry, pokračuje i přes tuto část. Tvar tohoto centra tvoří válec, který je opět přesně nasazen na předchozí čakru. Na válci je šest vypouklých, modře zbarvených výběžků. Jsou vytvořené s částí PET lahvi[obr.50]. Každý tento výběžek má strukturu narušení plynulosti, jinak přímé, linie. Symbolicky připomínají nějakou komunikační poruchu[obr.51]. I tyto aspekty budou využity při práci s dětmi, které v těchto strukturách budou hledat různé symboliky k projevu. Opět nejsou dogmatické, ale spíše zjišťují rozdílnost lidského vnímání různých struktur.

Jeden z těchto výběžků prosvítá do nitra válce[obr.52]. Původně měl být válec otočný, průsvitnost se měla měnit na základě rozpoložení objektu. Tento záměr se mi technicky

nezdařil. Je tedy průsvitná jen jedna, ta správná forma komunikace. Průsvitná je poté, co se rozsvítí zdroj v jádru čakry srdce.

Mantra této čakry je HAM a zní opravdu velmi intenzivně v oblasti krku.

4.3.6 Šestá čakra – Adžňa

Čakra čela, nazývána též „třetí oko“ je místo nejvyšší moudrosti a poznání. Zde se dovršuje absolutně vědomé vnímání bytí. Zde je sídlo uvědomovacích procesů.

Obvykle tyto procesy probíhají zcela automaticky, bez naší vědomé součinnosti. Většina myšlenek, které určují náš život, je ovládána našimi zafixovanými emočními reakcemi a je programována našimi i cizími soudy a předsudky. A tak je často náš duch ne mistrem, nýbrž sluhou emocemi nabitých myšlenek, které nás částečně mohou ovládat.

I tyto myšlenky se ale uskutečňují v našem životě, neboť co kolem sebe vnímáme a prožíváme, je vždy projevem naší subjektivní reality (Ahalila Sharamon, 1988).

Pokud je však šestá čakra otevřená a probíhá určitý vývoj našeho vědomí, můžeme tyto procesy kolem sebe stále více vědomě ovládat. Tato čakra nám ukazuje svrchovanou pravdu o realitě. Boří veškeré iluze bytí.

V současnosti je malé množství lidí, kteří mají dokonale otevřenou šestou čakru, může však fungovat harmonicky i když není zcela otevřená. Projevuje se to v bystrém rozumu a duševních schopnostech. Dalším znakem dobře fungujícího třetího oka je dobře vyvinutá schopnost vizualizace a správného naslouchání intuice.

Barev této čakry je několik, podle různých úrovní vědomí. Racionální, či intelektuální vědomí září žlutou, modrá indigo poukazuje na intuici a nadsmyslové vnímání se projevuje fialovou. Ve svém objektu jsem použila fialovou. Opět přes tuto oblast pokračují linie, započaté v srdeční čakře [obr.53]. Právě spojitost mezi těmito dvěma čakrami je velmi důležitá. Šestá čakra určuje směr energie čakry srdce. Právě toto spojení je důležité i u různých forem léčení.

Tvar šesté čakry u objektu je menší válec nad komunikační čakrou[obr.54]. Přes mezeru, která mezi nimi vznikla, proniká světlo, které osvětluje čakru třetího oka[obr.55]. Po celém jejím obvodu jsou umístěny pruhy zrcadel. Tyto zrcadla odrážejí realitu a člověk má pocit, že tato čakra mírně prosvítá[obr.56]. Symbolicky to znázorňuje právě čisté vědomí, které již nevidí hmotné věci, pouze energetickou podstatu reality.

Čakra čela je aktivována vokálem „i“. V sanskrtu je přiřazena mantra KŠAM.

4.3.7 Sedmá čakra – Sahasrára

Dostávám se k nejnvýše posazené čakře, je umístěna nahoře, nad temenem naší hlavy. Otevírá se směrem nahoru. Říká se jí nejčastěji korunní, nebo čakra temene hlavy. Je to sídlo nejvyšší dokonalosti člověka, je to přímý spoj k božskému. Pokud je funkce naprosto harmonická, máme pocit splynutí s celým Universem.

V mém objektu se poslední čakra mírně vymyká všem ostatním. Má sice stejný tvar[obr.57], jako ta první z důvodu vyvážení, ale použitý materiál a barevnost jsou zcela odlišné. Korunní čakra hraje všemi barvami, protože v sobě skrývá energie všech spodních čaker. Převažuje však zlatá a fialová. Právě tyto barvy jsem využila pro znázornění této tajuplné nadpozemské čakry. Prvky, které jsou použité, jsou ze vzorového zlatého papíru a také tvoří duhové odlesky. Mají tvary obláčků, které se směrem nahoru zhušťují[obr.58].

Výplň netvoří tentokrát jenom látka, ale střídá se s propletenou bavlnou téže barvy[obr.59]. Právě spojitost proplétání bavlny je velmi podobná koncepci sedmé čakry v tom, jak je určována naprostou nahodilostí při vyplňování. Tato cesta tvoření je pro mě podobně neznámá, jako zatím sedmá čakra. Věřím sice tomu, že vesmír moc dobře ví, co dělá, nicméně pro mě je to stále jenom další a další překvapení.

Veškeré světlo, které vzniká ve středu srdce, stoupá neporušeně skrze tuto čakru nahoru.

Tato čistá, bílá barva, vytryskuje poté z posledního dílu, který se otvírá směrem nahoru. Pokud je objekt v otevřeném prostoru, tvoří působivý proud světla či energie směrem nahoru[obr.60].

Tato energie nabývá intenzity zejména při meditaci. Ze začátku jsem měla pocit, že jí musím přijímat. Byl to pocit otevřené hlavy a pohlcování této energie. Po nějaké době zase procházela celým mým tělem. Nyní mám při meditaci dojem, že je spíše správné, když tuto energii vysílám celému universu. Podnět jde z čakry třetího oka, která rozvibruje energii srdeční čakry a tímto místem, jako je tomu u objektu, se energie vysílá směrem ven. Někdy má člověk pocit naprostého splynutí s celým vesmírem a potřebu dotvářet ho touto energií.

Orgánem této čakry je velký mozek, žlázou je šišinka mozková. Správný zvuk k rozvibrování sedmé čakry je mantra ÓM. Ve starém učení se říká, že je to prapůvodní zvuk, ze kterého vyvěrá veškerá esence.

Těmito kapitolami jsem právě popsala základní funkce všech sedmi základních čaker, s doplněním mých vlastních dojmů, které jsou ve velkém množství použity v mém objektu. Dalo by se říct, že na tomto objektu není jediné zhotovené věci, která by neměla nějaký účel, nebo symbolicky neodkazovala k mému sebepoznání a seberealizaci. Některé věci jsou použity na základě mnou pochopených mechanismů indického učení, některé jsou přímo použity podle starodávných dogmat. Objekt je velmi barevný a hravý, myslím, že bude mít i silné vyžití mezi dětmi i dospělými.

5. Didaktická část

V mé didaktické části navážu na *Rámcové vzdělávací programy*. Prolínat se bude obor *Výtvarná výchova* a průřezové téma *Osobnostní a sociální výchova*.

Cvičení jsou zaměřena zejména na smyslové vnímání, pozornost a soustředění. Právě tyto aspekty jsou zahrnuty již v montessoriovské „metodě ticha“ a dnes dětem velmi chybí. Zejména nedostatek pozornosti a soustředění, se kterými má problém většina žáků, je velmi častým jevem, který narušuje kvalitu učebního obohacování.

Další důležitou složkou v osobnostním a sociálním rozvoji je vzájemná komunikace a kooperace. Žák by se měl naučit pracovat v týmu a umět přispět svými individuálními znalostmi a zkušenostmi. Měl by zvládat kooperaci se spolužáky a být tolerantní v dialogu.

Obecně, během čtení RVP, jsem měla pocit, že dnešní koncept vzdělávání směřuje stále více k oblasti humanity, komunikace a vzájemného spolupracování. Velmi znatelně tedy vybízí k určité provázanosti s těmito technikami, které jsem ve své práci využila. Z tohoto posunu ve vzdělání mám velmi dobrý pocit, protože právě vzdělání a výchova dalších generací může přispět k určité celospolečenské změně k lepšímu a civilizovanějšímu počínání.

Cílem navržených úkolů je uvědomit si určitou citlivost ke svému tělu, ale i ke světu kolem nás a zároveň ji rozvíjet. Lépe poznat vlivy, které působí na naše vnímání. Důležité je také, aby si žák uvědomil rozdíly v názorech jednotlivých spolužáků a dokázal je respektovat a obohatit těmito informacemi i sám sebe.

Inspirací k těmto úkolům jsou zejména východní poznatky v oblasti sebepoznání. Nebudu využívat jenom metody, ale i rozdělení a popisy různého způsobu nazírání na naše tělo i okolí. Využívám zejména barev, zvuků a způsobu vnímání reality kolem nás.

K některým úkolům budu využívat svůj objekt, bude ale plnit roli spíše názorně demonstrační a motivační.

Poté, co žáci dojdou k nějakému závěru, proběhne i srovnání s myšlením jogínů a filosofů východních národů. Zejména v oblastech, které se týkají znázornění barev a slabik, které působí na jednotlivé části těla.

V oboru *Výtvarná výchova* se jedná opět o oblast *Rozvíjení smyslové citlivosti*. Dále je důležitá práce s barvou a linií a jejich hledání významů. Opět je zajímavá relace mezi naší a cizí kulturou. Uvědomění si odlišnosti znázornění nejenom mezi národy, kulturami, ale zejména i mezi jednotlivými lidmi.

5.1 Cvičení č. 1 – barva v nás, i kolem nás

Využitelnost zejména na prvním stupni základní školy (3. – 5. třída), během výtvarné výchovy, ale i v blocích, které mají splňovat určitá průřezová témata.

Pomůcky: temperové barvy, pastely, balicí papír

Rozsah: 3 x 45 min

Cvičení je zaměřeno zejména na interpretaci a uvědomění si určitých vlivů barvy na naše vnímání. Důležité je pochopit, že jsme v každodenním dění ovlivňováni barvou. Někdy na nás může nějaké místo působit, aniž bychom si to uvědomili. Po tomto úkolu by mohl žák více vnímat prostředí kolem sebe a nemusel by být nevědomky ovlivnitelný. Na základě toho může později měnit i svá rozhodnutí v určitých životních situacích.

V sociální sféře si uvědomí, že každý z jeho vrstevníků, a nejenom vrstevníků, může vnímat tytéž barevnost zcela odlišně. Každý má dokonce i jiný důvod a myšlenkový postup u svého vyhodnocování a soudu nad určitou barvou.

Úkol by mohl pomoci i u budoucí volby barevnosti různých vyjádření při další umělecké tvorbě.

Motivace:

Na začátku výukové jednotky dětem navrhu, aby se zamysleli, jak by svět vypadal, kdyby se každý člověk vybarvil podle toho, jaký je ve skutečnosti uvnitř. Jak se cítí, jak reaguje v rozhovoru s druhými, jaké myšlenky ho napadají. Umíte si takový svět představit? Jak by vypadali vaši rodiče, kamarádi, učitelé, ale nejdůležitější, jak byste vypadali vy sami, jakou byste měli barvu?

Průběh hodiny:

Aby žáci měli větší možnost volby barev, dám na začátek cvičení na míchání barev - barvy primární a odvozené, s poučením o jejich účinku.

Upozornila bych na to, ať se příliš nezaobírají barvou, kterou mají rády, i když je možné, že se bude barva shodovat s jejich vyjádřením charakteru. Ať se tedy zamyslí, jaké mají prožívání, jak se chovají, jaké myšlenky se jim honí hlavou a jakou barvu, na základě tohoto zjištění by si přiřadily. Zatím ať moc nemluví o důvodu své volby, k tomu se dostaneme později.

Až si děti vyberou po pečlivém zvážení barvu, rozdělí se podle ní do skupin. Barvu si budou moci vybrat na základě barevného spektra, které se předem vytvoří. Výběr bude tak limitován barvami čaker – červené, oranžové, žluté, zelené, modré a fialové.

Takto rozdělená skupina by dostala balící papír, na který by měla obkreslit jednoho svého člena. Už u této části je důležitá komunikace. Děti se musí domluvit, kdo bude model obkreslování a kdo bude obkreslovat. Této situace může pedagog využít k určité výchově a morálnímu rozvoji.

K vybarvení mohou děti využít pastely, nebo tempery, co jim bude vyhovovat. Tyto techniky mohou i zkombinovat. Během vybarvování by si mezi sebou měly vyměňovat názory a důvody, proč pro sebe zvolily tuto barvu. Poté sledují, co mají společného a v čem je naopak jejich interpretace liší.

Poté, co mají hotovo, se postavy pověsí před třídu, aby na ně každý dobře viděl. Ptám se zejména na tyto otázky:

- Když před sebou vidíte tyto bytosti ze světa, kde je každý zbarven barvou, která ho popisuje zevnitř, máte z těchto různých lidí odlišné pocity?
- V přítomnosti jaké bytosti by vám bylo nejvíce příjemně?
- Jak je to možné?
- Jak se asi může cítit tato konkrétní bytost?

Poté se zeptám samotných autorů každé postavy. Budeme hledat společné shody a neshody.

- Jak se vám pracovalo v týmu této barvy?

- Shodli jste se na nějakých pocitech, či vlastnostech?
- V čem konkrétně?
- Jaké jste měli odlišné tvrzení?

Poté se postavy sundají a uloží se na zemi, nebo na spojené lavice, zkrátka aby k nim byl snadný přístup. Poté budou muset děti hledat ve třídě a mezi svými věcmi různé barevné předměty. Podle barev, ať už pomůcek, oblečení, vybavení třídy, rozdělí tyto předměty k postavě s téže barevností. Poté budou tyto barevné rozlišnosti zkoumat a přemýšlet, v jakém prostředí by jim bylo nejvíce příjemně.

Opět by byly kladeny různé otázky.

- Myslíte, že bytosti se obklopují podobným charakterem věcí, jako jsou oni sami?
- Lze to vysledovat i ve světě kolem nás? Uveďte příklad.
- Jak vypadá váš vlastní pokojíček, nebo koutek u vás doma?
- Sledujete tam určité podobné rysy, které mohou být odrazem vás?

Poté si vyzkouší posedět mezi jednolitými věcmi podle svého uvážení. Budou zkoušet vnímat prostředí kolem sebe a to, jak na ně působí.

- Bylo vám v některém prostředí výrazně dobře, nebo naopak zvláště, až nepříjemně?
- Jaké pocity ve vás vyvolává určité prostředí?
- Shoduje se pocit s barevným prostředím a bytostí?

Děti si rozeberou své předměty a vrátí se do lavic. Každé dostane obrys postavy, který se shoduje s mým objektem. Již během tohoto úkolu budou moci děti zakoušet barevné variace na mém promítacím objektu. Budou zkoušet a kombinovat barevné folie a sledovat proměnu promítnuté postavy s tím, že již budou využívat poznatky, ke kterým postupně došly, nebo o kterých se dozvěděly na základě interakce s ostatními spolužáky.

Tyto poznatky využijí i u těchto obrysů. Budou mít za úkol zamyslet se nad pocity jednotlivých barev a ty zaznamenat do obrysu na základě momentálního rozpoložení. K zakreslení mají použít červenou, oranžovou, žlutou, zelenou, modrou a fialovou pastelku. Opět budeme rozebírat to, proč použily na některá místa konkrétní barvy.

Na základě tohoto úkolu se dostanu ke krátkému výkladu o barvách ve filosofii starověkých Indů. Budeme zkoumat, jestli se někde barva shodla a proč staří mudrci mohli využívat zrovna tuto barvu na konkrétní oblasti. Co nám vlastně tato barva může připomínat a zdali se shoduje s oblastí. Více, či méně. Následně se zmíním i o spektrální škále, která má spojitost s frekvencí světla i zvuku.

- Cíl:**
- Žák se naučí základní míchání barev (primární, sekundární).
 - Žák pochopí rozdílnost interpretace ve srovnání s ostatními spolužáky.
 - Žák dokáže popsat svůj subjektivní pocit k určité barvě.
 - Žák se zamyslí, jaká je jeho vlastní spojitost barvy s podněty z okolí.
 - Žák se dozví o relaci mezi spektrem barev, tělem, světlem a zvukem.

5.2 Cvičení č. 2 – cítění zvuků

Využitelnost zejména na prvním stupni základní školy (3. – 5. třída), během výtvarné výchovy, ale i v blocích, které mají splňovat určitá průřezová témata.

Pomůcky: pastelky, šablona postavy, ukázky hudby

Rozsah: 2 x 45 min

Z různých poznatků, které jsem nabyla, použiji zejména slabiky, které ke každé čarce náleží. Opět je nebudu používat dogmaticky, poslouží spíše pro závěrečné srovnání. Dále budu pouštět různé ukázky hudby, které se budeme snažit společně vnímat.

Motivace:

Chtěli byste lépe rozumět zvukům, které vás obklopují? Naučit se tyto zvuky cítit a následně si je i barevně představovat? Slyšeli jste někdy, jak se dorozumívají velryby, nebo jiná zvířata? Také využívají různé intenzity zvuků, které si převádějí do informací. Z tohoto principu vychází i hudba. Někdy se nemusí v hudbě ani zpívat a je pochopitelné o čem tato hudba je. Představme si, že jsme takové velryby, které vnímají jen zvuky. Dokážeme

vnímat takto celým tělem i hudební ukázky? Jako kdybychom byli tyto velryby v moři zvuků.

Průběh

Hned na začátku hodiny dělem vysvětlím, že určitá slova, slabiky, či písmena, mají různě odlišné znění při interpretaci. Každý zvuk, který vydáme nebo slyšíme, působí určitým vibračním kmitáním na nějakou část v těle.

- Stává se vám u poslechu nějaké hudby, že zvuky cítíte dokonce i na konkrétních místech v těle?

Společně se zamyslíme, zdali ano a poté si vyzkoušíme vnímání poslechu různých druhů hudby. Ve třídě bude důležité nastavit klidnou a tichou atmosféru. Pokud podmínky dovolí, bylo by dobré, aby se děti pohodlně položily třeba na koberec.

Předem budou mít u sebe pastelky a čtyři obrysy postav. Čtyři budou i hudební ukázky. Pustím každou skladbu na určitý úsek. Všichni budeme v klidu poslouchat a soustředíme se, na jakou část těla zvuky doléhají.

Děti budou mít za úkol co nejvíce se soustředit na zvuk a jeho působení na své vlastní tělo a poté vybarví barvami postavu podle svých citění. Přemýšlí nad použitými barvami a zároveň nad místem, které cítí při poslechu.

Ukázky se budou skládat z těchto žánrů:

- Africké bubny – jednoduchá rytmika
- SHAKUHACHI – zvuky klasické japonské flétny
- New age – Vangelis /meditativní melodie
- Zpěv delfínů /velryb

Poté si sesedneme do kruhu a budeme porovnávat jednotlivé výsledky vnímání. Ze začátku bych zkoumala znázornění jen jedné ukázky. Například afrických bubnů. Budeme spolu hledat nějaké společné rysy a zejména zkoumat použitelnou barevnost.

- Byl vám tento zvuk bubnů příjemný? Jak na vás působil?

- Můžete ukázat, kde jste na těle, tyto rytmy cítili?
- Bylo to velmi zřetelné, nebo jste se museli více soustředit?

Bude důležité pečlivě rozebrat barvy a místa na těle, které byly na základě hudby použity. Srovnávat se budou i jednotlivé žánry mezi sebou. Co děti uklidňuje, kde to na ně působí, co naopak rozčiluje atd. Na závěr můžeme i ke každé skladbě přiřadit jednu barvu a poté jí srovnat s tabulkou, kde jsou zaznamenány barvy a hudba jednotlivých čakr. Zmíním se i o určitých frekvencích, které zvuky vydávají. Vysvětlím, že právě na tomto principu se dorozumívají velryby.

Poté se opět uklidníme klasickou metodou ticha. Tentokrát zkusíme poslouchat i toto, nyní nastavené ticho. Děti chvíli vnímají a vstřebávají ticho. Poté se zeptám, jak na ně takové ticho působí po předchozí vlně zvuků. Zkusíme i tichu vymyslet každý nějakou barvu. Jakou barvu bychom dali tichu?

Nejspíše zajímavá zjištění opět můžeme srovnat mezi sebou, pokud se nějaké barvy shodují s více lidmi ve skupině.

Nyní jsme si vyzkoušeli, jak na nás působí různé zvuky a melodie z vnějšího světa. Dokonce jsme jim i propůjčili barevnost. Poslechli jsme si i ticho. Nyní budeme my sami vytvářet nějaký zvuk a poté ho hledat na našem těle. Mám připraveno sedm slabik. Opět se musíme co nejvíce uklidnit a poslouchat své tělo. Následně tato místa zaznamenáme na obrys těla.

Slabiky jsou podle indických manter. Každá slabika působí na jednu část těla, jednu čakru. Děti nebudou vědět jaká mantra k jaké oblasti těla patří. Bude až poté zajímavé, tyto aspekty zkoumat a srovnávat je.

Mantry čakr: LAM, VAM, RAM, YAM, HAM, KŠAM, ÓM

Slabiky budeme říkat výrazně společně. Pokud někdo zaznamená, zakreslí si do svého listu s figurou příslušné místo.

- Cíl:** Žák si uvědomí spojitost zvuku se svým cítěním.
Žák dokáže přiřadit zvuk k určité barvě a poté vysvětlit svůj důvod přiřazení.
Žák se naučí zdůvodnit svůj vztah k nějakému zvuku. Proč se mu líbí, nebo naopak nelíbí.
Žák se pokusí vnímat ticho.

5.3 Cvičení č. 3 – komunikace

U tohoto cvičení se výtvarná výchova dotkne průřezového tématu *Osobnostní a sociální rozvoj*. Zejména komunikace v sekci *Sociální rozvoj*. Žáci budou propojovat různé formy komunikace s vizuálními prvky. Cvičení je rozděleno na dva menší úkoly, první je zejména pro děti prvního stupně. Jedná se o hledání významu v různých stylech linií. U tohoto úkolu bude použit i můj objekt, na kterém se tyto formy objevují. Děti mezi sebou budou dokonce zkoušet takto komunikovat. Opět je cvičení koncipované pro práci ve skupině. Úkol by měl děti inspirovat k otevřenější a upřímnější komunikaci. Budeme spolu řešit i různé situace, u kterých naše komunikace často vázne.

Druhý úkol je pro starší studenty, přibližně druhého stupně. Zde půjde o to, aby se každý zamyslel nad svým vlastním projevem a poté ho konceptuálně ztvárnil. Nad těmito vytvořenými objekty budeme přemýšlet o tom, jaké máme nedostatky v komunikaci a zdali by se to nedalo zlepšit

Tyto úkoly se orientují kolem páté čakry komunikace. Lidé mají často problémy se svým vyjádřením, ať už se jedná o myšlenky, touhy, city, nebo přání. A přitom upřímné a věcné podání našich tužeb a přání má obrovskou důležitost. Pokud člověk neumí říci, co právě chce, nemůže pak nikdo správně reagovat. Řekla bych, že nedostatek správného vyjádření vede k velkému množství zbytečných konfliktů.

Průběh úkolu pro první stupeň:

Pomůcky: tužka, balicí papír, fixy, papíry

Rozsah: 2 x 45 min

Motivace:

Nejprve si řekneme něco o našem vyjádření, o komunikaci. Ne vždy se nám říká vše příjemně. Někdy neumíme dokonce říci, co potřebujeme.

- Stává se vám občas, že máte takový ten nepříjemný pocit v krku, nebo máte strach z toho, co chcete říct?
- Jaké druhy komunikace znáte?
- Čím vším se můžete vyjádřit?
- Když si vezmeme obyčejnou linku, nakreslíme čáru, lze i podle ztvárnění, tvaru, poznat co tato linka chce vyjádřit?

Motivace:

Zkusme si to. Představme si, že naše pastelka jsme mi sami, jak se cítí v tuhle chvíli, co by asi chtěla říci. Nakreslete jednoduchou linií toho, co chce právě tato pastelka/já říci.

Podívejte se nyní k ostatním spolužákům, hledejte mezi nimi, zda nepoužil někdo z nich podobnou linku jako vy. Zeptejte se spolužáka, co chtěl asi vyjádřit. Zkuste hledat shody i rozdíly.

Je možné, že spolužák použil stejnou linii jako vy sami, ale dal jí jiný význam a tak je to většinou i u komunikace. Pokud člověk neví přibližně oblast toho, co chce druhý říci, těžko si to správně domyslí.

- Stalo se vám někdy, že jste chtěli něco říci a někdo jiný to pochopil špatně?
- V čem byla chyba?
- U jaké příležitosti se vám to stalo?

Z tohoto vyplývá, že bychom měli mluvit konkrétně a jasně.

Nyní se přesuneme k objektu. I tento objekt komunikuje, jenže sám má malý problém v komunikaci. Všechny tyto části, kde linií vyjadřuje nějaký hovor, mají nějakou chybu s komunikací. Vyberte si jednu část a zkuste vymyslet, jaká chyba v této komunikaci asi nastala. Opět je pěkně vidět, jak každá linka může pro každého znamenat něco jiného.

Průběh úkolu

Zkusíme si komunikaci s těmito linkami mezi sebou. Připravím velký balicí papír a každý se tam nějakým způsobem vyobrazí. Nějak se na kousek tohoto papíru ztvárněte, aby bylo poznat, že jste to vy. Nemusí to být složité, spíše jasné.

Nyní se zamyslete, zda byste nechtěli někomu ze svých spolužáků něco říci. Může to být něco, co vás už déle trápí, co jste se styděli říci. Vyjádřete někomu třeba, že ho máte rádi, že se vám s ním dobře pracuje. Cokoliv vás napadne. I pokud by vás něčím zlobil a vy jste mu to ještě neřekli. Můžete použít různou tloušťku čáry i barevnost.

Jestli už máte vymyšleno, co byste chtěli říct a jak to vyjádřit linkou, tak toto sdělení naznačte na papíru od své postavičky k nějaké cizí. Můžete to říci i více postavičkám.

Máme už nakreslené různé linie mezi sebou.

- Co může, ta která linie znamenat?
- Cítí se autor na to, aby vysvětlil slovem, co chtěl říci?
- Vysvětlíte své počínání. Řekli jste něco otevřeně, co jste se doposud styděli říci?

Děti by měly po tomto cvičení pochopit, jak lépe komunikovat mezi sebou. Že je lepší říci, co se nám nelíbí, než nemluvit vůbec. Během povídání nad úkoly bych se pozastavila i nad zásadami slušného projevu. Děti by měly pochopit, že drzost, vztek, nebo mlčení, rozhodně nepomůže tomu, čeho chtějí docílit.

- Cíl:**
- Žák se zamyslí nad svým vlastním projevem.
 - Žák si dokáže uvědomit nějaký problém, který má v komunikaci.
 - Žák dokáže interpretovat význam své vlastní křivky.
 - Žák pochopí důležitost komunikace.
 - Žák si rozšíří poznatky v oblasti komunikace.

Průběh úkolu pro druhý stupeň:

Pomůcky: balicí papír, různé barevné papíry

Rozsah: 2 x 45 min

Tentokrát se zaměřím na starší žáky. Opět to bude úkol, u kterého nehraje roli talent a výtvarná zdatnost. Spíše bude zaměřen konceptuálně, s určitou hravostí. Téma bude opět komunikace. Tentokrát se bude muset žák zamyslet nad sebou samým, nad svým vlastním projevem. Následně i nad tím, co by chtěl sám změnit a v čem by se chtěl zlepšit. Bude důležité dát si určitý záměr, ke kterému by chtěl postupně směřovat, kterého by chtěl docílit.

Žáci se zamyslí nad tím, jak se chovají v běžné komunikaci. Jak se dorozumívají se svým okolím. Zdali je jejich komunikace přímá a věcná, nebo jestli mají nějaké výrazové nedostatky. Následně budou mít za úkol ztvárnit pomocí balicího a barevného papíru, svoji podobu této komunikace. Materiál mohou použít takřka jakkoliv a kdekoliv ve vymezeném prostoru. Může se jednat o koláž i objekt. Své počínání následně vysvětlí.

Následně po interpretaci svého výtvoru, vyhotoví ještě jednu svoji představu. Tentokrát v takovém podání, jak by měla vypadat jejich komunikace v budoucnu. Opět ji opět představí a vysvětlí svému okolí.

Nad těmito objekty budeme opět rozebírat komunikaci a její podoby. Čím vším se může člověk vyjadřovat, jak je dobré reagovat v určitých situacích, jaké nejčastější chyby se v komunikaci objevují, či jak řešíme různé konflikty.

Z těchto úkolů zaměřených na komunikaci, by si měl žák odnést zamyšlení nad svoji komunikací vůči okolí. Měl by se zamyslet nad tím, kdykoliv se vyskytne nějaký komunikační problém, proč k němu dochází a jak nejlépe je dobré reagovat. Měl by pochopit, jak důležitá je komunikace a jak může být v určitých situacích rozdílný její průběh.

6. Závěr

Cílem mé diplomové práce bylo na základě mého sebehledání a sebepoznání, vytvořit interaktivní světelný objekt. Objekt měl být určen zejména k dekorativním účelům, ale i jako učební pomůcka k *Výtvarné výchově* a průřezovému tématu *Osobnostní a sociální rozvoj*.

Nad celým objektem jsem se pečlivě a dlouhodobě zamýšlela. Snažila jsem se vyjádřit mé pochopení svého vlastního já v kontextu dnešní společnosti. Velkou inspirací mi byla východní filosofie a její techniky. Poznatky, které jsem nabyla, jsem se snažila vložit do znázorněného objektu.

Objekt má několik interaktivních míst, které si může divák na základě svého zamyšlení pozměnit. Jak už jsem se zmínila, objekt je zároveň didaktická pomůcka. K práci jsem vytvořila i několik cvičení pro výuku prvního i druhého stupně základní školy. Určitá část úkolů se odehrává v přímé interakci s objektem, nicméně větší část cvičení pramení spíše z poznatků, které jsem během práce nabyla. Důležitou pomůckou mi byly i různé symbolické prvky, obsažené ve východním znázornění popisných funkcí lidského těla.

Velkou výzvou pro mě byl i zvolený materiál, se kterým jsem zatím neměla příležitost pracovat. Jedná se zejména o pletivo, kov a jeho sváření.

Myslím, že výsledek sám o sobě vypovídá o pracnosti a pečlivém promyšlení i toho nejmenšího detailu objektu. Věřím, že každý malý přínos v oblasti propojení východních moudrostí s evropským nazíráním na svět má v pluralitní společnosti ještě nedocenitelný význam pro současnost i budoucnost.

Resume

The aim of my diploma thesis was to create a luminous object based on getting to know myself. The primary use of the object was supposed to be a decorative item but also as a teaching aid for *Arts and Personal and Social Development*.

I have thought the project through very carefully and in a long term. I was trying to express my understanding of myself in context of the contemporary society. A big inspiration for me was the Eastern philosophy and its techniques. I tried to put the knowledge I gained to the pictured object.

The object has several interactive parts that can be varied by the onlooker according to his thoughts. As I have already mentioned, the object is also a teaching aid. As an addition to the work I have made several exercises for teaching primary and secondary school. Some parts of the exercises take place in the direct interaction with the object however, the bigger part of the exercises origins in the knowledge I have gained in the course of work. An important hep for me were also variable symbolical elements based on the Eastern image of descriptive function of the human body.

The picked material, I had never had a chance to work with before, was also a big challenge for me, especially the wire netting, metal and its welding.

I think that the result itself shows hard work and careful thinking through of even the smallest detail of the object. I believe that any little contribution to the connection of Eastern philosophies with European world view has a value for the pluralistic society and that value has not been properly appreciated yet.

6. Seznam použitých zdrojů

Tištěné zdroje

Ahalila Sharamon, Bodo J. Bakinski. 1988. *Základní kniha o čakrách.* Praha : PRAGMA, 1988. ISBN 80-85213-36-2.

Carrithers, Michael. 1994. Buddha. 1. vyd. Praha: Odeon, 1994. 104 s. Osobnosti. ISBN 80-207-0495-7.

Damasio, Antonio R. 2004. Hledání Spinozy: radost, strast a citový mozek. 1. vyd. Praha: Dybbuk, 2004. 350 s. ISBN 80-903001-9-7.

Dixon, Andrew Graham -. 2010. *Umění - Velký obrazový průvodce.* Praha : Knižní klub, 2010. 978-80-242-2663-7.

Jaroslav Kožešník, Miroslav Štěpánek. 1980. *Ilustrovaný encyklopedický slovník /a - i.* Praha : Academia, 1980. 505-21-856.

Jůva, Vladimír. 2007. Stručné dějiny pedagogiky. 6., rozš. vyd. Brno: Paido, 2007. 91 s. ISBN 978-80-7315-151-5.

Myssová, Caroline. 2000. *Anatomie ducha.* Praha : Dharma Gaia, 2000. ISBN 80-85905-26-4.

Říčan, Pavel. 2005. *Psychologie.* Praha : Portál, s. r. o., 2005. ISBN 80-7178-923-2.

Internetové zdroje

Brzáková, Pavlína. Profesor Korotkov a záznamy duše. *Pavlína Brzáková*. [Online] [Citace: 12. 6 2013.] <http://www.pavlinabrzakova.com>.

Gerla, Václav. 2009. Kirlianova fotografie. *Životní energie* . [Online] 5. 12 2009. [Citace: 11. 6 2013.] <http://zivotni-energie.cz/kirlianova-fotografie.html>.

Malina, Jakub. 2011. Svět nádherných výbojů manželů Kirlianových. *Kaduceus*. [Online] 20. 2 2011. [Citace: 13. 6 2013.] <http://www.kaduceus.cz/online/poznani/162/svet-nadhernych-vyboju-manzelu-kirlianovych.aspx>.

wikipedia.org. 2013. Barva. *Wikipedie*. [Online] 8. 3 2013. [Citace: 12. 6 2013.] <http://cs.wikipedia.org/wiki/Barva>

Výzkumný pedagogický ústav v Praze. 2013. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání . *Národní ústav pro vzdělávání*. [Online] OCM, s. r. o., 18. 1 2013. [Citace: 16. 6 2013.] <http://nuv.cz/file/133>.

7. Obrazová příloha k textu

7. 1 Spojitost s vědou



Obrázek č.1 Vysokofrekvenční el. výboj – Kirlianovy fotografie

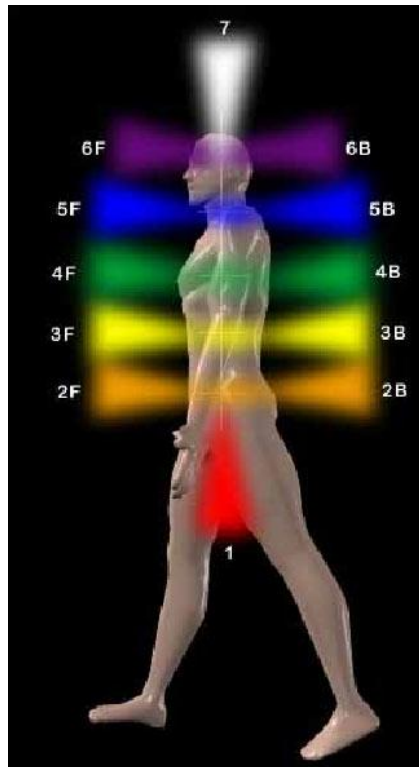
(dostupné z http://apoloncentar.files.wordpress.com/2011/02/slika_1.jpg)



Obrázek č.2 Záznam rozpadu biopole při stresu – Konstantin Korotkov

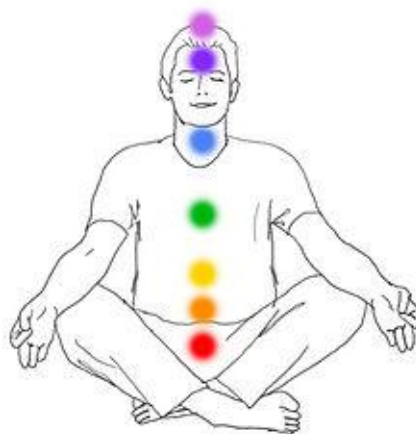
(http://www.pavlinabrzakova.com/cz/index.php?option=com_content&view=article&id=114:duse&catid=40:zapisnik&Itemid=93)

7.2 Energetická centra v těle



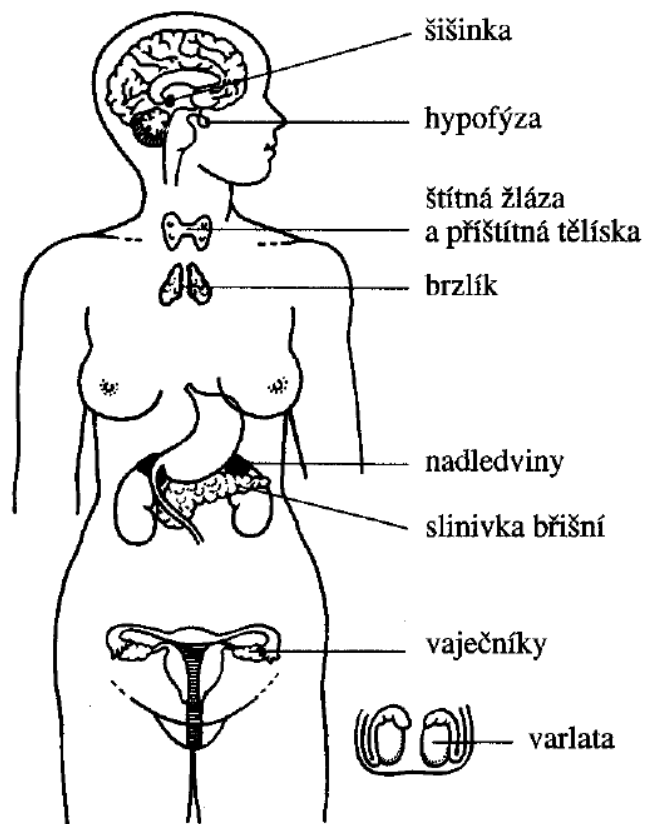
Obrázek č.3 Vyznačení základních čaker a jejich směr

<http://lecitele.com/wp-content/uploads/cakry.jpg>



Obrázek č.4 Vyznačení základních čaker

<http://auracentrum.cz/wp-content/uploads/obrazek-cakry.jpg>



Obrázek č.5 Žlázy s vnitřní sekrecí

<http://www.zdravi4u.cz/view.php?cisloclanku=2012102301>

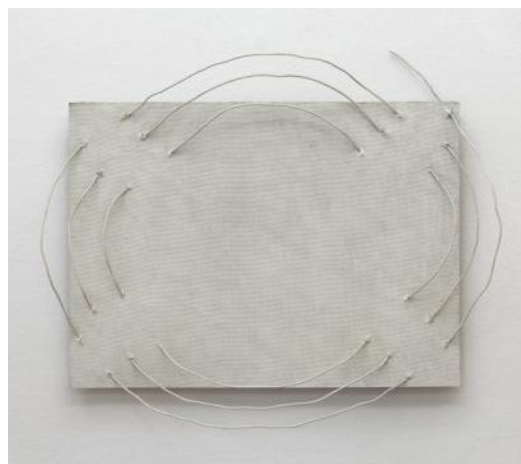
7.3 Inspirace ve výtvarném umění – Karel Malich



Obrázek č.6

Vnitřní světlo I / 1977 / pozinkovaný vázací drát, hliníkový drát, mosazný drát, hliníkové trubky, barva / 158 × 83 × 85 cm

<http://www.zdravi4u.cz/view.php?cislocloaku=2012102301>



Obrázek č.7

Hranice vidění I / 1976 / pozinkovaný drát, sololit, barva / 76,5 × 98,5 cm

<http://www.karelmalich.cz/cz/fotogalerie>



Obrázek č.8

Krajina s věčnem / 1979–1985 / pozinkovaný vázací drát, hliník, mosaz, bronz, barva / 256 × 124 × 238

<http://www.karelmalich.cz/cz/fotogalerie>



Obrázek č.9

Lidsko-kosmická soulož / 1984–1988 / pozinkovaný vázací drát, barva / 155 × 155 × 135 cm

<http://www.karelmalich.cz/cz/fotogalerie>

7.4 Inspirace ve výtvarném umění – Mark Rothko



Obrázek č.10 *Pozitivní světlý nádech*

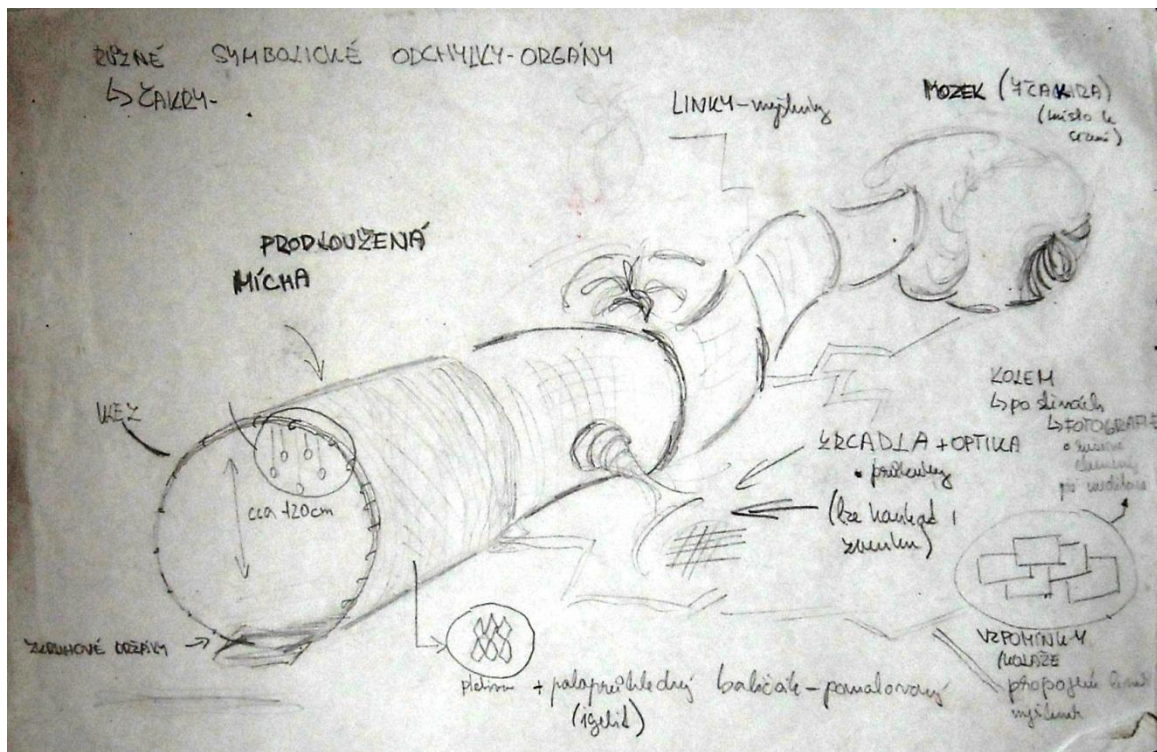
<http://eringtan.blogspot.cz/2010/05/little-rothko-for-friday-afternoon.html>



Obrázek č.11 *Negativní temný nádech*

<http://eringtan.blogspot.cz/2010/05/little-rothko-for-friday-afternoon.html>

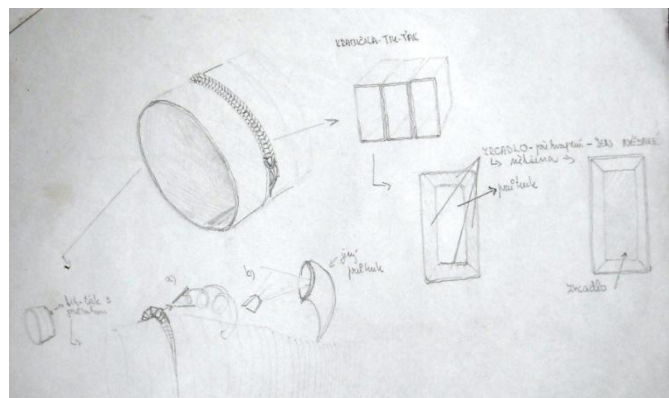
7.5 Prvotní skici



Obrázek č.12 Průchozí interaktivní objekt

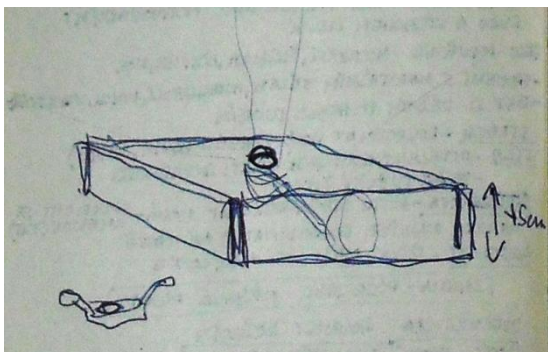


Obrázek č.13
Důležitost mozkové části

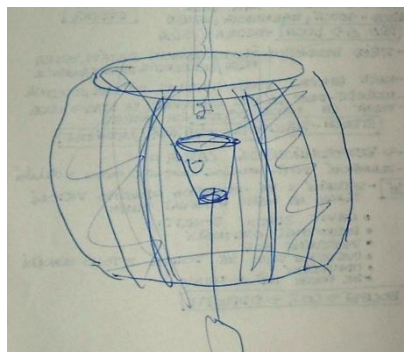


Obrázek č.14
Počátek promýšlení interaktivity

7.6 Interaktivita



Obrázek č.15
Podstavec se světelným zdrojem



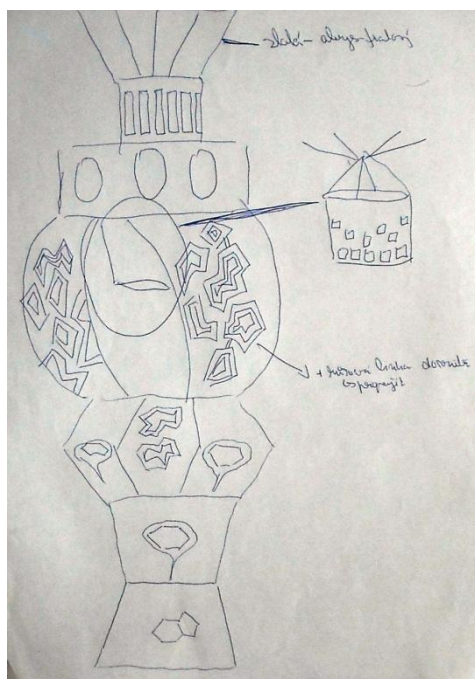
Obrázek č.16
Druhý světelný zdroj – srdeční čakra



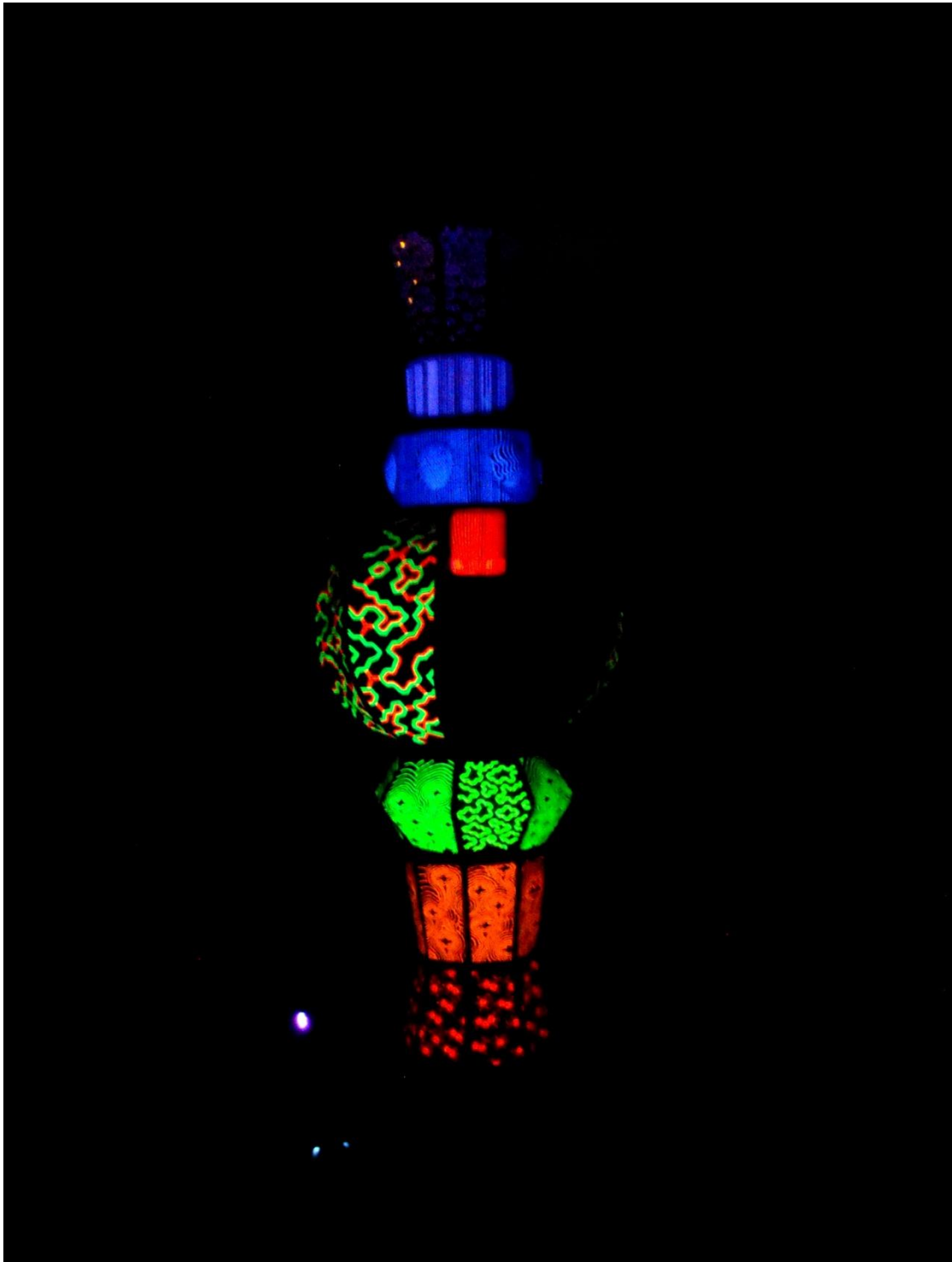
Obrázek č.17
UV zářivka – vnější zdroj



Obrázek č.18
UV barvy



Obrázek č.19
Návrh vzoru objektu



Obrázek č.20
Nasvícení – vnější světelná zdroj



Obrázek č.21
Nasvícení – vnější a vnitřní světelný zdroj



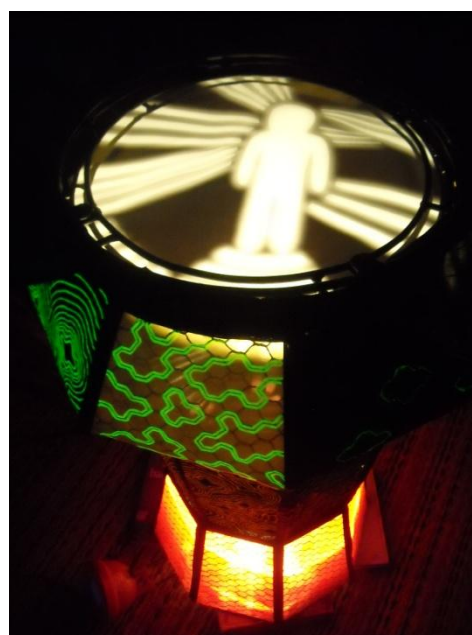
Obrázek č.22
Hra stínu



Obrázek č.23
Stínítka s barevnými foliemi

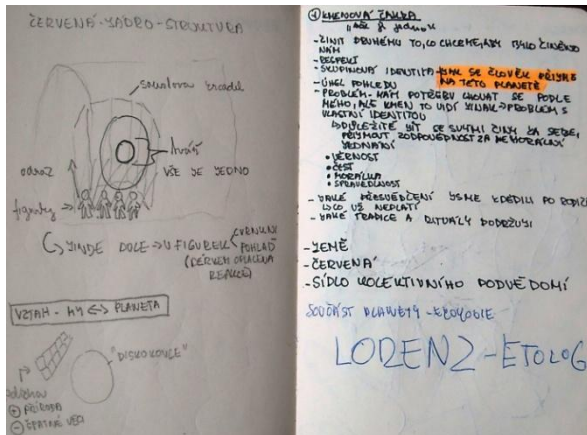


Obrázek č.24
Šablona – „Já“



Obrázek č.25
Výsledek promítnutí spodních čaker

7.7 První čakra



Obrázek č.26
SKICA – hledání prvků



Obrázek č.27
Podstavec objektu – zemský povrch



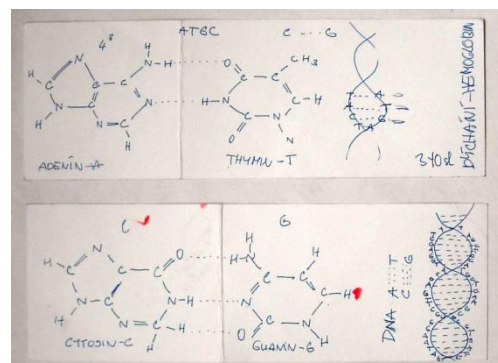
Obrázek č.28
Otvor, kde proniká spodní světelný zdroj



Obrázek č.29
První čakra



Obrázek č.30
Struktura pláště



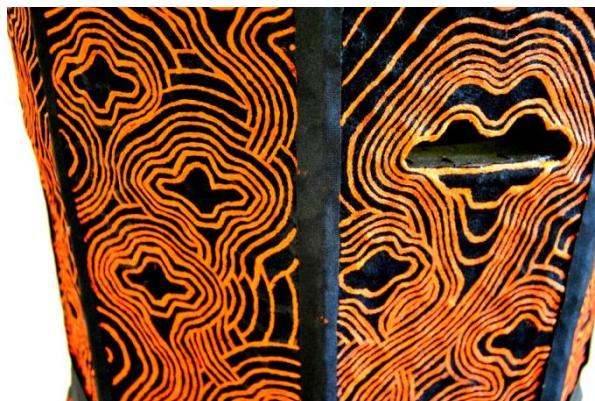
Obrázek č.31
Vzor pro strukturu pláště - DNA

7.8 Druhá čakra



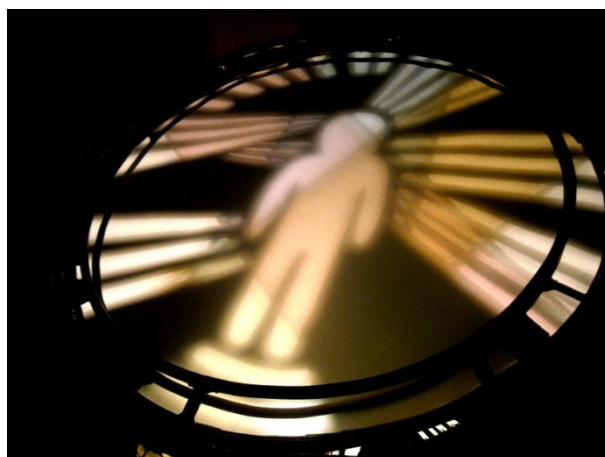
Obrázek č.32

Plynulé napojení druhé čakry na první



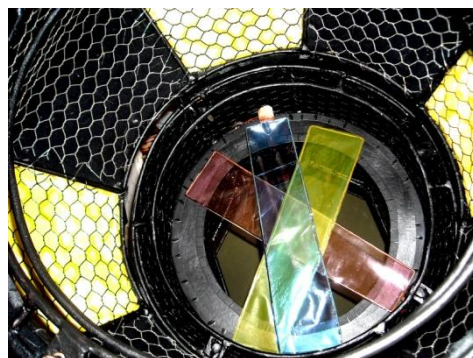
Obrázek č.33

Vzor druhé čakry



Obrázek č.34

Zbarvení horního stínu



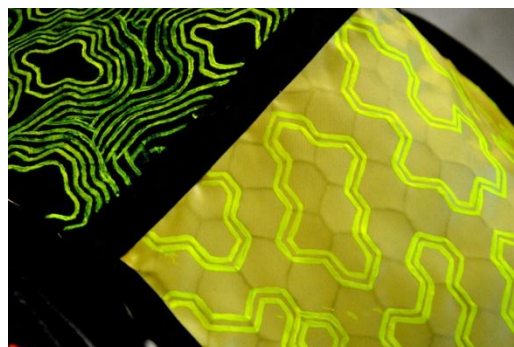
Obrázek č.35, 36

Skruž /Umístěné barevné filtry ve skruži

7.9 Třetí čakra



Obrázek č.37
Vzor druhé čakry



Obrázek č.38
Srovnání pláště



Obrázek č.39
První šuplík na stínový karton



Obrázek č.40
Stínový karton



Obrázek č.41
Druhý šuplík na promítací mléčný papír

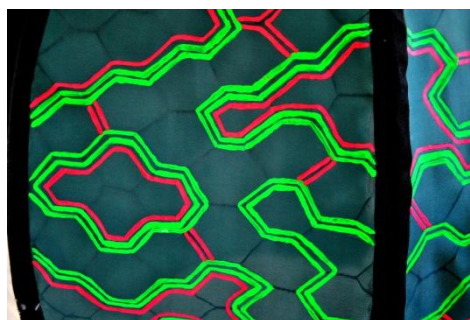


Obrázek č.42
Promítací mléčný papír

7.10 Čtvrtá čakra



Obrázek č.43
Výraznost srdeční čakry



Obrázek č.44
Struktura čtvrté čakry



Obrázek č.45
Rozevřenost čakry



Obrázek č.46
Centrum srdeční čakry

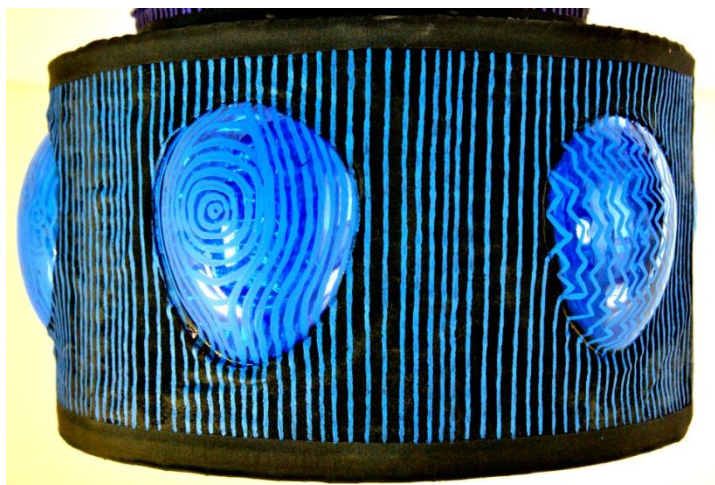


Obrázek č.47
Otvor na rozsvícení druhého světelného zdroje v centru srdeční čakry



Obrázek č.48
Druhý světelný zdroj

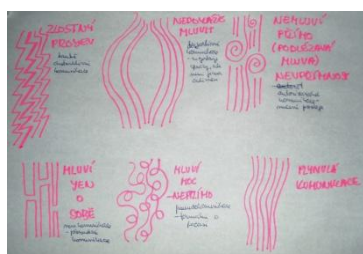
7.11 Pátá čakra



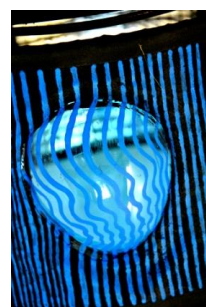
Obrázek č.49
Struktura komunikační čakry



Obrázek č.50
Tvorba vypuklin páté čakry



Obrázek č.51
Skicovní materiál – poruchy komunikace



Obrázek č.52
Průsvitný prvek

7.12 Šestá čakra



Obrázek č.53
Fialová linie šesté čakry



Obrázek č.54
Přechod mezi čakrami



Obrázek č.55
Mezera pro světlo

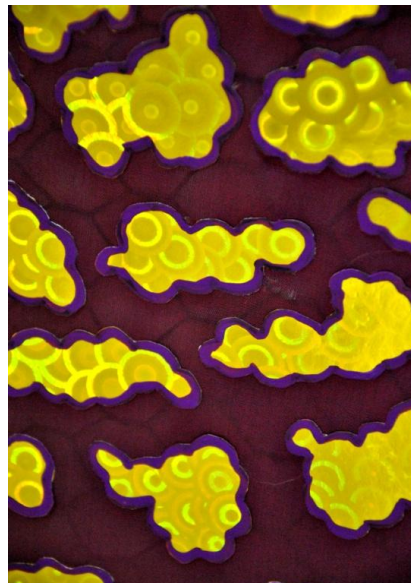


Obrázek č.56
Efekt průsvitnosti šesté čakry

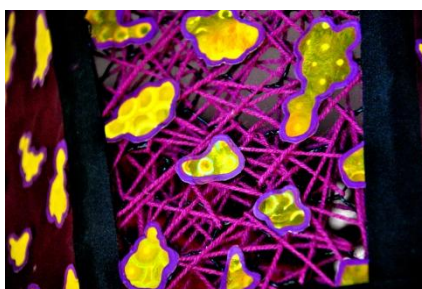
7.13 Sedmá čakra



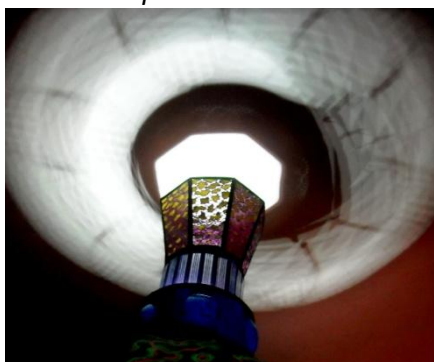
Obrázek č.57
Sedmá čakra



Obrázek č.58
Vzor obláčků sedmé čakry



Obrázek č.59
Propletení bavlnou



Obrázek č.60
Struktura záře, vycházející ze sedmé čakry

7. Obrazová příloha – různé nasvícené variace



Objekt v exteriéru – plně zhaslý vnitřní zdroj



Objekt v exteriéru – plně rozsvícený vnitřní zdroj



Objekt v exteriéru – rozsvícený spodní zdroj



Objekt v exteriéru – rozsvícený horní zdroj



Horní část objektu



Spodní část objektu



Část středu – srdeční čakra



Část středu – centrum srdeční čakry