

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ**

KATEDRA PSYCHOLOGIE

LAICKÉ TECHNIKY PRÁCE S MYSLÍ
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Pavλίna Viktória Bureš

Specializace v pedagogice: Psychologie se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Kateřina Šámalová

Plzeň, 2014

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

Plzeň, 14. dubna 2014

.....

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

Fakulta pedagogická

Akademický rok: 2012/2013

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Pavína Viktoria BUREŠ**
Osobní číslo: **P11B0594P**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Psychologie se zaměřením na vzdělávání**
Název tématu: **Laické techniky práce s myslí**
Zadávající katedra: **Katedra psychologie**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

1. Výběr aktuální problematiky v rámci tématu, ujasnění základních pojmů a rovin jejich analýzy.
2. Vytvoření osnovy práce, upřesnění názvu kapitol.
3. Shromážďování odborné literatury, její studium, formulace hypotéz.
4. Výběr, popřípadě tvorba metodiky, realizace předvýzkumu.
5. Výzkum a jeho zpracování na verbální a grafické úrovni.
6. Diskuze, závěr práce, srovnání zjištěných údajů a doporučení pro praxi.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy: **60**

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

1. BLUMENFELD, Larry. Velká kniha relaxace. 1. vyd. Praha: Pragma, 1996. ISBN 80-7205-062-1.
2. GUNARATANA, Henepola. O meditaci srozumitelně. 1. vyd. Příbram: Malvern, 2006. ISBN 80-86702-11-1.
3. LAURENOVÁ, Lynne. Základy meditace. 1. vyd. Praha: Euromedia Group, 2013. ISBN 978-80-242-3667-4.
4. WILSON, Paul. Základní kniha relaxačních technik. 1. vyd. Olomouc: Votobia, 1997. ISBN 80-7198-274-1.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Kateřina Šámalová
Katedra psychologie

Datum zadání bakalářské práce: **10. června 2013**

Termín odevzdání bakalářské práce: **30. června 2014**



Doc. PaedDr. Jana Coufalová, CSc.
děkanka



Doc. PhDr. Jana Miňhová, CSc.
vedoucí katedry

V Plzni dne 10. června 2013

Obsah

Úvod	6
1 Mysl	7
1.1 Psychické jevy	7
1.1.1 Psychické procesy zásadní pro techniky práce s myslí	10
1.1.2 Psychické stavy zásadní pro techniky práce s myslí	14
2 Sebevýchova	16
2.1 Sebepoznání	16
2.2 Koncentrace pozornosti	17
2.3 Autoregulace myšlení	18
2.4 Autoregulace emocí	18
2.5 Autorelaxace	19
2.6 Aktivní zvládnání života	19
3 Techniky práce s myslí	20
3.1 Půst a meditace	20
3.1.1 Historie půstů a meditací	21
3.1.2 Meditace a pusty v současnosti	23
3.2 Relaxace	23
3.2.1 Definice relaxace	23
3.2.2 Způsoby uvolnění	24
3.2.3 Metody relaxačních technik	25
3.2.4 Využití a přínos relaxace	30
3.3 Pobyty ve tmě	30
3.3.1 Historie a současnost pobytů ve tmě	31
3.3.2 Přínosy pobytů ve tmě	32
Závěr	33
Resumé	35
Summary	36
Použitá literatura	37
Elektronické zdroje	40

Úvod

Práce je rozčleněna do tří hlavních kapitol. První kapitola se věnuje mysli jako primárnímu fenoménu lidského druhu. Popisuje nejnovější pohledy na mysl a zabývá se její rolí v technikách práce s myslí. Druhá kapitola je věnována sebevýchově jako jevu, který koreluje s podstatou technik práce s myslí, a to především snahou o vědomé bytí. Třetí kapitola je rozdělena na tři části: půst a meditace, relaxace a pobyty ve tmě. Popis těchto vybraných technik práce s myslí vychází z jejich historického vývoje od kořenů až po současnost s ohledem na jejich vzájemnou provázanost, zvláštní pozornost je věnována jejich účinkům na zdraví a u relaxací jsou uvedeny také konkrétní návody, jak lze tuto techniku provádět.

Cílem této práce je shromáždit a definovat základní pojmy vztahující se k danému tématu, přiblížit, co jsou techniky práce s myslí, k čemu je lze využít a uvést konkrétní příklady a doporučení pro praxi na základě dostupné literatury a výzkumů.

Říká se, že nikdo ze života nevyvázne živý, ale zároveň nevyvázne ani bez šrámů na těle a na duši, přičemž nelze srovnávat, která forma agónie je hlubší. Bolest, ať už v jakékoli podobě a intenzitě, je součástí našeho bytí a nikomu se nevyhne. Všimla jsem si, že někteří lidé zvládají utrpení lépe než jiní. Podle Rottera bolest snášejí lépe ti, kteří mají vnitřní řízení, tedy se domnívají, že vše, co se děje, závisí na jejich chování. Namítejme, že existují situace, které nemůžeme mít pevně pod kontrolou, kdy jsme například vystaveni přítomnosti důsledků rozhodnutí těch mocnějších. I v těchto chvílích však někteří dokáží nepropadnout zoufalství a díky práci se svojí myslí upraví v sobě samých náročnou životní situaci tak, že dosáhnou stabilizovaného stavu. Poznání, že někteří obyčejní lidé dokáží se svojí psychikou pracovat tak, aby jim nebránila v prožívání života, bylo pro mě natolik inspirující, že mě motivovalo k vypracování bakalářské práce na toto téma.

1 Mysl

Ústředním bodem této práce je pojem mysl. V nynější psychologii řada odborníků pojem mysl ztotožňuje s pojmem psychika. Hlavním důvodem je velká provázanost nervových a mentálních dějů. Mnohé filozofické směry a náboženství místo pojmu psychika používají pojem duše. Pokud v psychologii používáme pojem duch, míníme tím spirituální dimenzi psychiky. Tuto dimenzi psychiky považují mnozí psychologové za nejhodnotnější část psychiky. Vlastní psychické dění, které neustále zažíváme, vnímáme jako jedinečné. Psychologie počítá ve svém výkladu s tímto vědomím jedinečnosti psychického dění a na základě metod jako jsou introspekce, pozorování, výkonové testy, projektivní testy a podobně odhaluje jednotlivé aspekty naší jedinečně utvářené osobnosti. Pro tuto práci je nejdůležitější metoda introspekce, neboť při technikách prací s naší myslí je zásadní, jak my sami sebe vnímáme (svoji osobnost) a rozumíme svým pocitům. Podle této sebeanalýzy poznáme, jaká konkrétní technika práce s myslí je vhodná konkrétně pro nás. (Holeček, Miňhová a Prunner, 2007, s. 20-28; Plháková, 2004, s. 42-43)

1.1 Psychické jevy

Psychické dění jednotlivce začíná vývojem plodu a končí jeho smrtí. Je těžké dělit psychické dění na dílčí fenomény, ale pro potřeby této práce je to nutností. Psychiku (mysl) můžeme podle Plhákové (2004) definovat jako souhrn duševních dějů během celého lidského života. Mnozí psychologové dnešní doby se přiklání k názoru, že si uvědomujeme jenom malou část všech duševních obsahů. Ty, které si uvědomujeme, se nacházejí v našem vědomí, a ty které, si neuvědomujeme, jsou v našem nevědomí. Psychické zážitky, které jsou v přítomném okamžiku pocíťovány, jsou nazývány prožíváním. Podstatnou psychologickou kategorií je chování. Chování je jakákoliv lidská aktivita, kterou můžeme pozorovat, zaznamenávat nebo měřit. Chování je jakýmsi klíčem k našemu psychickému dění. Podle našich reakcí lze poznat, co se v naší mysli právě odehrává. Jako příklad chování můžeme použít turecký posed, vzpřímená záda a klidné dýchání při provádění meditace. Takovéto chování o nás prozrazuje, že je naše mysl klidná. Výše jsme se zmiňovali, že pokud jsme právě při vědomí, prožíváme sled

duševních zážitků. Tyto zážitky můžeme pro názornost dělit na procesy, obsahy a stavy. Psychické procesy jsou rychlé a proměnlivé. Dělíme je na poznávací, emocionální a motivační. Mezi poznávací procesy patří vnímání, učení, paměť, imaginace a myšlení. Poznávací procesy vnímá laická veřejnost jako rozum. I laik pouhým selským rozumem dokáže poznat, že funkce rozumu (poznávacích procesů) je získávat informace z vnějšího a vnitřního prostředí, rozhodování, usuzování, plánování, řešení problémů atd. Emocionální procesy vedou ke vzniku emocí, subjektivní prožitkovou složku emocí nazýváme cit a rozdělujeme ji na radost, smutek, zlost, hněv či překvapení. Motivační procesy jako poslední část psychických procesů pojímá duševní síly, které aktivizuje a zaciluje. Představitelé hlubinné psychologie se domnívají, že většina motivů je nevědomá a my pouze mylně přisuzujeme motiv skutečností, které opravdovým motivem nejsou. Potřeba vědomí, že známe své motivy, je pro člověka zásadní. Zmiňuje se o tom i Frankl. Domnívá se, že je to klíčové pro psychické zdraví, přičemž nevadí, že se naše interpretace v podstatě liší od skutečnosti. (Frankl, 1994, s. 25; Plháková, 2004, s. 44-45)

Druhou důležitou kategorií duševních zážitků jsou psychické obsahy. V zásadě můžeme říci, že psychické procesy vedou ke vzniku psychických obsahů. Psychické obsahy jsou vjemy, představy, sny, vzpomínky, vědomosti, myšlenky, přání, pocity, afekty, traumatické vzpomínky, sexuální fantazie atd. Některé obsahy se nacházejí ve vědomí, některé jsou v předvědomí, tedy jsou připravené se ihned objevit ve vědomí, některé obsahy jako například sexuální fantazie či afekty bývají zasunuty v nevědomí a ovlivňují nás ve změněné podobě, která je pro naše ego přípustná. Třetí kategorií duševních zážitků jsou psychické stavy. Na rozdíl od psychických procesů jsou stabilní. Psychické stavy dělíme na dočasné a trvalé. Dočasný psychický stav má co dočinění s naší aktuální psychickou a fyzickou pohodou, tedy s tím, zda subjektivně považujeme, že se nám dnes vše povedlo, nebo nepovedlo a zda jsme tělesně v absolutní formě, nebo nikoliv. Trvalý psychický stav je formován na základě vrozeného temperamentu. Melancholik se nachází v rámci průměru více ve stavech smutku, než sangvinik a mají oba zcela odlišnou úroveň aktivace a pozornosti, což zásadně ovlivňuje podobu trvalého psychického stavu. (Plháková, 2004, s. 44)

Chování se tradičně rozděluje na chování volní a mimovolní. „*Volní chování neboli jednání je aktivita, která směřuje k určitému cíli a je řízena vědomou intencí, záměrem. K mimovolním projevům patří vrozené formy chování, jakými jsou nepodmíněné reflexy (slinění při příjmu potravy) či některé instinktivní projevy (vrozené automatismy), k nimž*

u člověka patří snaha vymezovat a chránit dočasná i trvalá teritoria.“ (Plháková, 2004, s. 46)

Často také používáme rozdělení pro chování na verbální a neverbální. Pro tuto práci je podstatné vnímat chování nejprve jako nástroj k pochopení našeho psychického rozpoložení před použitím techniky práce s myslí a druhotně jako ukazatel míry efektivity používané techniky práce s myslí. (Plháková, 2004, s. 46)

Pociťujeme nutnost uvést některé poznatky o psychice od těch, kteří je primárně formulovali, neboť se určitým způsobem manifestují při technikách práce s myslí. Freud do svého Topografického modelu psychického aparátu obsadil pojem nevědomí, který je utvářen pudem sexuálním. Během našeho vývoje se sexuální pud přemění do dílčích pudových přání, která jsou řízena principem slasti, a jejich zájmem je okamžité uspokojení. Tomuto okamžitému dosažení cíle brání cenzura předvědomí. Domníváme se, že při pobytu ve tmě vzhledem k sensorické deprivaci je cenzura oslabena tak zásadním způsobem, že přes vědomí prochází dlouho skrývaná traumata, jejichž intenzita na psychiku je tak ohromná, že pobývající ve tmě je nucen masturbovat, aby se zklidnil. (Kratochvíl, 2012, s. 22-26; Plháková, 2004, s. 49-50; Urbiš, 2012, s. 190)

Z Jungova díla hodnotíme jako zásadní pro účely této práce myšlenku, že nevědomí není pouhým odkladištěm traumat, přání a podobně, ale že má jakýsi tvůrčí princip. Jung se domníval, že pokud jsme pozorní k impulsům nevědomí, může se náš život ubírat správným směrem. Druhá internalita pro naše účely je pojem kolektivní nevědomí, které je vrozené a zděděné. Obsahem kolektivního nevědomí jsou archetypy, což jsou vrozené vzorce imaginace a citění. Při pravidelném vykonávání technik práce s myslí dochází k lepšímu poznání sebe sama a sami aktéři práce s myslí afirmují, že pociťují vědomím nepochopitelnou jasnost ohledně svého budoucího směřování. Vzhledem k těmto informacím máme pocit, že to koreluje s Jungovým tvůrčím nevědomím. Ohledně výše vymezené Jungovy druhé internality, tedy kolektivního nevědomí, směřujeme k názoru, že při pústech, meditacích a pobytech ve tmě se člověk snáze dostává k obsahům kolektivního nevědomí, neboť aktéři těchto technik vypovídají, že si začali zřetelněji uvědomovat aktivace archetypů ve svých životech. (Drapela, 2011, s. 32-38; Plháková, 2004, s. 51-52; Urbiš, 2012, s. 48-147)

Robert E. L. Maters a Jean Histonová rozlišili čtyři hlavní úrovně prožitků vyvolaných psychoaktivními látkami. Jsou jimi: smyslová úroveň, rekollektivně-analytická úroveň, symbolická úroveň a integrální úroveň. Smyslová úroveň mění vědomí vlastního

těla a tělesného vzhledu. Rekolektivně-analytická úroveň umožňuje jedinci přezkoumávat jeho osobní problémy a životní cíle. Symbolická úroveň obsahuje symbolické představy historické, legendární, mytické, ritualistické a archetypální. Člověk pociťuje pocit spjitosti s evolučním a historickým procesem. V integrální úrovni člověk zažívá zkušenost psychologické integrace. V meditacích, půstech a pobytech ve tmě se tyto čtyři úrovně některým praktikujícím otevírají a přináší jim výše zmíněné transpersonální zážitky. (Plháková, 2006, s. 247-248; Urbiš, 2012, s. 51-146)

1.1.1 Psychické procesy zásadní pro techniky práce s myslí

Pro techniky práce s myslí jsou některé psychické procesy důležitější než jiné. Těmi upřednostněnými procesy se nyní budeme zabývat.

- **Vnímání** – jeho funkcí je organizovat a interpretovat senzorní informace. Výsledkem jsou vněmy, které se liší od neúplných údajů našich smyslů. Celý proces probíhá od senzorních orgánů, které předávají senzorní informace mozku. Mozek informace třídí a zpracovává, poté je předá vědomí, které získané informace začlení tak, aby došlo k pochopení. Teorie vnímání se dají diferencovat na ty, které proklamují, že nejvíce naše vnímání manipuluje dřívější učení a na ty, které deklarují, že nejvíce naše vnímání ovlivňují vrozené biologické a psychologické vzorce pro vnímání. Jak lidé vnímají sami sebe a svět kolem sebe při a po provádění technik práce s myslí nelze jednoznačně říci. O způsobu vnímání rozhoduje naše osobnost, která se skládá ze zděděných, vrozených a naučených komponent. Je tedy poměrně vysoká pravděpodobnost, že lidé s podobnou strukturou osobnosti budou mít při provádění konkrétních technik práce s myslí podobné zážitky. Problém bude takové dva lidi najít, neboť osobnost se skládá z mnohých nevědomých komponent. Pokud se rozhodneme pro praktikování některé z technik práce s myslí, velmi naše vnímání ovlivní stav našeho těla, psychiky a jak budeme k celé situaci přistupovat. Musíme počítat s tím, že pokud máme labilní ladění psychiky a špatně se stravujeme, bude naše tělo během prvních dní půstu zaplavené toxiny, a proto pro nás bude náročné vše psychicky ustát a nevrátit se zpátky k jedení. Držíme-li půst protože chceme být štíhlejší, aby nás ostatní měli radši, bude celý průběh půstu i jeho výsledek jiný, než když půstujeme za účelem pročištění těla a čištění mysli. Pro účely této práce terminologicky rozlišíme hladovění a půst. Hladovění je nepřijímání potravy související s cíleným snižováním váhy, nebo

s cíleným sebetrýzněním. Půst je nepřijímání potravy za účelem sebepoznání, léčení a práce s tělem a myslí. Percepce je primem mezi procesy i u relaxací a meditací. Existuje celá škála technik, které jsou na procesu vnímání závislé. Techniky vnímání dechu, předmětů, čaker a podobně. Při pobytu ve tmě dochází k senzoričné deprivaci. Mozek nedostává pravidelný příjem velkého množství podnětů, a tak si začne vytvářet podněty sám. Lidé ve tmě mají halucinace a prožívají nalomení hranice subjektivního a objektivního. Halucinace prožívají někdy i lidé při dlouhotrvajících půstech a několikahodinových meditacích. Obsah halucinací koreluje s naší osobností. Výsledky výzkumů technik práce s myslí se shodují, že dlouhodobé praktikování má pozitivní vliv na vnímání. Výjimkou jsou dlouhodobé půsty. Výzkumy jednoznačně neprokázaly, zda dlouhodobé půsty mají příznivý vliv na organismus. Někteří lidé po dlouhodobém půstu umírají, někteří se těší dobrému zdraví. Domníváme se, že výsledek dlouhodobého půstu je zásadně závislý na motivaci k držení půstu, neboť lidé, kteří se dušují, že drží půst kvůli vlastním náboženským či psychologickým zájmům, dlouhé půsty častěji optimálně prožívají, než ti, kteří nejí z politických důvodů. (Bedford, 2012; Cungi, Limousin, 2005, s. 21-108; Dahlke, 2009, s. 10-20; Plháková, 2004, s. 129-158; Rodenbeck, 2007, s. 6-134; Říčan, 2007, s. 11-110; Urbiš, 2012, s. 19-38)

- **Imaginace a fantazie** – funkce představivosti je vytváření mentálních reprezentací vnějšího světa. Výsledkem imaginace jsou vybavené paměťové představy. Vybavujeme si to, co jsme kdysi viděli, zažili. Funkcemi fantazie jsou emancipace od objektivní reality, vytvoření alternativy k realitě a tvořivá činnost, která probíhá na základě vytvoření alternativního modelu vnějšího světa. Produktem fantazie jsou kombinované paměťové představy. Jak jsme zmínili výše, individuální rozdíly jsou nejen ve vnímání, ale i v imaginaci a ve fantazii. Každý není schopný vytvářet živé a jasné zrakové, sluchové, pohybové a čichové představy. Někteří lidé mohou mít určité druhy představ jasnější a jiné nikoliv, může rovněž nastat, že má jedinec jasné a živé všechny typy představ, záleží to na jeho genetice, vrozených dispozicích, stavu těla a psychiky a vlivu sociálního prostředí. Fantazie může být u některých jedinců tak zásadní, že ovlivní to, co právě vnímají. Stává se to například u histriónů. Při pravidelném relaxování, meditování či pobytech ve tmě dochází ke zvětšení schopnosti představivosti i fantazie. Někteří lidé se díky technice práce s myslí začali věnovat výtvarnému nebo hudebnímu umění. Při samotných půstech nebyla prokázána zvětšená

schopnost představivosti. Při čtení životopisů mnohým vědců či umělců najdeme mnohé zmínky o tom, že díky relaxaci či meditaci přišli na postup, jak vyřešit svůj vědecký či umělecký problém. Vzhledem k sensorické deprivaci se při pobytech ve tmě dostávají do vědomí staré zážitky, představy předmětů. Není neobvyklé, že si jedinec ve tmě dokáže vybavit například fotku spolužáků ze základní školy a jména všech spolužáků, i když je neviděl a nepřemýšlel o nich desítky let. Do vědomí se dostávají i příběhy křivd a nedořešených starých událostí. V dostupné literatuře existují zmínky o lidech, kteří na základě meditace či pobytu ve tmě rozpoznali ve svém životě díky znovuvybavení si zapomenutých událostí spuštění některých archetypů v oněch situacích. Díky rozpoznání archetypů z minulosti tvrdili, že rozpoznali jejich úlohu ve světě, což jim přineslo psychické i fyzické uvolnění. (Dahlke, 2009, s. 226-227; Nešpor, 1998, s. 91; Plhánková, 2004, s. 230-234; Urbiš, 2012, s. 52-92)

- **Emoce** – jsou komplexní jev, který má stránku zážitkovou, fyziologickou a behaviorální. Přikláníme se k názoru Lazaruse, že emoce jsou organizované psychofyziologické reakce na dobré a špatné zprávy o probíhajících vztazích v okolí. Emoce nám ukazují, zda to, co se děje, vnímáme jako dobré, nebo jako špatné. Neurofyziolog P. K. Anochin zdůraznil, že lidé nereagují na čisté vjemy, ale na jejich emocionální akcenty, které vnímání přináší. (Nakonečný, 1998, s. 415-424)

„Emoce tedy odráží význam podnětu či situace pro život individua, a to nejen v rovině biologické, ale i sociální.“ (Nakonečný, 1998, s. 423-424)

Emoce zasahují do psychických procesů, mají vliv na strukturování vjemu, ovlivňují naše myšlení či jsou v úzkém vztahu k motivaci. Dle R. Leepera emocionální procesy fungují primárně jako motivy. Emoce mají své místo také v učení. (Nakonečný, 1998, s. 418-419)

„Základním činitelem učení je zpevnění, jehož podstatu tvoří odměny a tresty, které lze chápat jako zážitky příjemného a nepříjemného, tedy jako emoce. Podstata procesu učení v širším smyslu je tedy emocionální, emoce rozhodují o tom, co se subjekt naučí, a co nikoli, emoce formulují jeho sentence a averze, oba základní druhy vztahů k vnějšímu světu.“ (Nakonečný, 1998, s. 421)

Důvodem, proč se lidé mnohdy obracejí k technikám práce s myslí, je vědomá či nevědomá potřeba utlumit či zlepšit zvladatelnost emocí jako jsou úzkost, smutek, strach, hněv a stud. Tyto emoce mnohdy negativně ovlivňují kvalitu lidských životů. Někdy to

zajde až tak daleko, že díky nezvladatelné emoci nemají lidé čas na žití svého života. Celý emocionální problém může vyústit v psychosomatické onemocnění. Zda dojdeme až k psychosomatickému onemocnění, můžeme predikovat dle emocionálních reakcí, které jsou výrazem naší emocionality a temperamentu. (Nakonečný, 2012, s. 263)

Při relaxacích lidé zpravidla zažívají pozitivní emoce, jako jsou radost, štěstí a naděje. Během meditací, pústů, pobytech ve tmě je prožitková škála širší. Praktikující zažívají afekty, nižší emoce i vyšší emoce. Při pústech je škála emocí rozsáhlejší pravděpodobně díky intoxikaci organismu, která po různě dlouhou dobu pozměňuje činnost nervové soustavy. Dalším faktorem může být sociální okolí, které chce mnohdy pústujícího jedince přesvědčit skrze agresivní reakce, aby púst ukončil. Nevnímáme velký rozdíl v technikách meditačních a relaxačních, ale při praktikování relaxačních technik dochází k menší citové ambivalenci, než u meditačních technik. Domníváme se, že je to zapříčiněno tím, že lidé, kteří se přiklání raději k meditaci než k relaxaci, jsou otevřenější mystickým zážitkům a také jsou psychicky labilnější. Předpokládáme, že pokud něco nepovažujeme za možné, i kdyby se to stalo, naše Ego by to nepřipustilo přes cenzuru do vědomí, aby nás to neohrozilo. Nejsilnější prožitky registrujeme u pobytů ve tmě. I manažeři, kteří zkoušeli meditace a nepocítovali při nich nic zásadního, ve tmě vzhledem k sensorické deprivaci zažívají silné emoce, často spojené s vynořením starého traumatu. Nejsou výjimkou ani ti, kteří ve tmě prožijí vyšší emoci, a to především lásku. Láska je pocítovaná především ke konkrétní osobě, která je součástí jejich základního kruhu. Dochází i k pocítování lásky k celému světu, nebo k spirituálnímu vzplanutí. Byli bychom neradi, aby čtenář došel k závěru, že když bude praktikovat techniky práce s myslí, budou se mu spontánně vynořovat emoce a on s tím nebude moci nic udělat. Emoce se během technik dají usměrňovat vůlí. Pokud se vynoří při nějaké technice práce s myslí emoce, kterou nechceme prožívat, stačí svou pozornost přenést na příjemnou vzpomínku, zaměřit se na dýchání a podobně a emoce odezní. Negativní emoce se často nevyskytují u těch jedinců, kteří nechtějí při technikách práce s myslí poznávat sami sebe, ale jde jim pouze o uvolnění se od starostí. Ti, již chtějí mít záruku, že je nepřepadnou negativní emoce, jako jsou strach, úzkost, smutek, nedoporučujeme praktikovat pústy a pobyty ve tmě. Tyto emoce se zde vyskytují, ale dají se dobře regulovat například dechovými technikami relaxace a meditace, nebo záměrně navozeným smíchem. (Cakirpaloglu, 2012, s. 210; Dahlke, 2009, s. 158; Kalweit, 2006, s. 75-77; Lovasová, 2011, s. 9-15; Nešpor, 2013, s. 88-89; Urbíš, 2012, s. 113-198)

- **Motivace** – „*Motivace je souhrn všech intrapsychických dynamických sil neboli motivů, které zpravidla aktivizují a organizují chování i prožívání s cílem změnit existující neuspokojivou situaci nebo dosáhnout něčeho pozitivního.*“ (Plháková, 2004, s. 319)

Dle většiny psychologů existují dva druhy motivů, a to pobídky a vnitřní mentální pohnutky. Motivace lidského chování je složitá. Naše chování může být popoháněno jak motivem prostým, tak kombinací motivů, či dokonce motivem nevědomým. Dle Plhákové můžeme motivy rozčlenit na čtyři okruhy. První okruh obsahuje sebezáchovné motivy, ve druhém okruhu jsou stimulační motivy, ve třetím se nacházejí sociální motivy a ve čtvrtém individuální psychické motivy. Abychom se rozhodli věnovat relaxaci, meditaci, nebo jakékoli technice práce s myslí, je nutné, abychom měli motivaci. Pokud nebudeme motivováni, u praxe dlouho nezůstaneme, nebo nevynaložíme dostatek snahy, abychom se v námi praktikované technice zlepšovali a dostávali se takzvaně k „jádro pudla“. Kde se v nás objevuje motivace k práci s vlastní myslí? Odpověď na tuto otázku je složitá. Motivem může být například hodnotová struktura jedince. Pro některé jednotlivce je velmi důležité pracovat sám na sobě, je to pro něj zásadní hodnotou. Jiným motivem může být neuspokojená potřeba odpočinku, což je základní biologická potřeba dle Maslowy hierarchie potřeb. Pokud je motivem potřeba odpočinku není vhodné praktikovat jako techniku práce s myslí půst. Daleko vhodnější je relaxace, meditace, či pobyt ve tmě. Jiným motivem k praktikování techniky práce s myslí může být potřeba bezpečí. Dnešní svět nám neposkytuje zvenčí žádnou jistotu, proto je důležité zocelit se ve své psychice. Jinými motivy mohou být i potřeba sebedůvěry, sebepoznání, seberealizace a transcendentna. (Plháková, 2004, s. 319-320; Říčan, 2007, s. 107)

1.1.2 Psychické stavy zásadní pro techniky práce s myslí

Pro potřebu této práce se budeme nyní zabývat psychickými či psychofyzickými stavy jako jsou únava, frustrace nebo stres. Pokud tyto stavy převládají v našem životě, je potřeba něco změnit, neboť tyto stavy oslabují naše psychické a fyzické síly a mohou vyústit v nemoc. Onou potřebnou změnou může být například pravidelně začleněná relaxace.

- **Únava** – „Fyziologická únava, ať tělesná, nebo psychická, je snížená schopnost vykonávat činnost, je důsledkem předchozí námahy a slouží k regeneraci systémů, které se na aktivitě podílely.“ (Honzák, 2011, [online])

Únava je jedním z nejčastějších příznaků nemocí. Lékaři, kteří jsou zastánci celostní medicíny, považují únavu i bolest za prospěšný prožitek, neboť tyto prožitky spolehlivě hlásí, že organismus je v nepořádku. Únava signalizuje, že tělo je vyčerpané. Pokud na signály zvyšující se únavy nereagujeme adekvátní změnou, může nás postihnout chronický únavový syndrom či syndrom vyhoření. (Baštecká et al., 2003, s. 134)

- **Frustrace** – Frustrace je dle Holečka, Miňhové a Prunnera (2007) psychický stav vyvolaný překážkou, která stojí na cestě k cíli nebo brání (ohrožuje či oddaluje) uspokojení určité potřeby. Typy překážek mohou být fyzikální a sociální, souhrnně nazývané vnější, anebo vnitřní, představující vlastnosti osobnosti jako například strach, lenost. Stupně závažnosti frustrace mohou být malé, velké, nebo existenciální. Reakce na frustraci je často agrese proti nám samým, nebo proti ostatním. Pokud reagujeme agresivně často, ničí to buď nás samé, nebo to narušuje naše vztahy s okolím. Každopádně je nutné s častou přítomností agrese něco udělat. Zdali nemůžeme svoji potřebu uspokojit, je vhodné jí něčím vhodným kompenzovat. (Holeček, Miňhová a Prunner, 2007, s. 173-175)

- **Stres** – může být definován jako zdravotní porucha spojená s produkcí adrenalinu, která nás připravuje na útěk, útok, nebo zamrznutí. Abychom ho mohli zařadit do stavů, může být definován i jako funkční stav živého organismu, kdy je organismus vystaven mimořádným podmínkám. Úkolem organismu v takové situaci je udělat vše proto, aby zabránil svému poškození nebo samotné smrti. Stres byl z evolučního hlediska důležitý, neboť byl signálem blížícího se ohrožení. V dnešní době se stresová situace spouští příliš často, a tak si již málokdo uvědomuje, že je jeho organismus stále připraven k boji, nebo k útěku. Naše tělo není perpetuum mobile, a tak pokud si nemůže odpočinout, vyčerpá se. Pokud se vyčerpáme a nedobijeme se energií, brzy onemocníme nějakou nemocí. Jestli nás ani nemoc nedonutí k „nabití baterek“, zemřeme. Toto schéma je poměrně zjednodušené, ale stačí k uvědomění si, že je důležité stres eliminovat a „nabíjet si baterky.“ (Křivohlavý, 2009, s. 166-170; Wildwood, 1998, s. 8)

2 Sebevýchova

Od narození se nás naše okolí snaží vychovávat k obrazu svému. V mnohém se vychovat necháme, protože uvěříme rodičům i jiným učitelům života, že je jimi vyžadované chování, myšlení a cítění správné. V momentě kdy dospějeme, máme šanci zpochybnit jednotlivé naučené vzorce a řídit se podle toho, co považujeme za správné my, a tak se vychovat k vlastnímu obrazu. Sebevýchova je mocná síla, která ovlivňuje nebo může ovlivnit náš život. Proto jsme ji zařadili do této práce. Cítíme, že techniky práce s myslí korelují se sebevýchovou, neboť člověk, který se nechce poznat a pracovat na své pozitivní evoluci, nemá potřebu praktikovat žádné techniky práce s myslí. (Křivohlavý, 2009, s. 145)

2.1 Sebepoznání

Všichni se převážně zabýváme sami sebou, ale mnohdy o sobě víme pouze povrchní informace bez kontextu. Díky tomu jsme dobře manipulovatelní, a pokud je někdo dominantnější než my, snadno nám podsune myšlenku, kdo jsme, co chceme a co budeme dělat. Bránit se tomu můžeme tím, že se budeme pozorně sledovat a poznávat se. Poznání sebe sama nám přinese pozitivní i negativní zprávy. Kladné je zjištění, že můžeme díky poznání sebe sama více cíleně jednat ve svůj prospěch (mnozí jednájí ve svůj neprospěch a neví to). Rovněž se můžeme vymezit jako to, co jsme a co nikoliv a celkově poznání nám dá úlevu, neboť zjistíme pravdu. (Křivohlavý, 2009, s. 146)

Dle Míčka (1976) se můžeme sebepoznávat následujícími metodami:

- Pravidelná registrace vlastního jednání a chování
- Pravidelné reflexe
- Písemně zachycené pravidelné reflexe
- Sebepoznávání prostřednictvím druhých lidí
- Deníky
- Metoda volných asociací
- Současné sebezpozorování

- Současné pozorování některé ze somatických funkcí
- Současné pozorování zaměřené na emoční stavy
- Současné sebezpozorování zaměřené na vlastní myšlenky a představy

Pokud je čtenář pozorný, je si vědom toho, že k sebepoznání ho vybízí každý okamžik jeho života, techniky práce s myslí nevyjímaje. Ne náhodou si velká část návštěvníků facebookových komunit spojených s tématem pústů notuje pod tvrzením, že až držení několikadenního pustu jim ukázalo, co jsou zač.

2.2 Koncentrace pozornosti

Dle Psychologického slovníku (2000) koncentrace je vědomé, úmyslné a trvalé soustředění pozornosti na určitý předmět nebo obsah. Existuje spojitost mezi stavem vyrovnanosti a schopností soustředit se. Pokud se plně koncentrujeme, nemůžeme být v psychickém napětí a opačně. Když koncentrujeme pozornost na svoje myšlení, na svou práci, máme šanci zjistit, kdo jsme, jsme svědky vlastní přítomnosti. V případě, že nám vadí, na co myslíme, děláme, cítíme, můžeme začít pracovat na změně myšlení, cítění, činnosti. Koncentrujeme-li se, upevňuje se naše duševní rovnováha, zvyšuje se náš pracovní výkon, snižuje se únava a prohlubuje se poznání objektů, které sledujeme. Zmíněný výčet výsledků koncentrace potvrzuje i to, že je koncentrace pozornosti součástí technik práce s myslí, jako jsou relaxace a meditace. Když koncentrujeme svou pozornost na hořící svíčku a snažíme se zapamatovat si všechny její detaily, nemůžeme myslet na problémy v práci nebo například na to, zda je správné, nebo nesprávné, že Rusko obsadilo Krym apod. Koncentrace zastaví myšlenkový chaos a navodí čistotu mysli. Výsledek čistoty mysli je navození klidu. Pro mnohé jednotlivce není lehké se soustředit, jsou diagnostikováni jako ADHD nebo ADD. Ale i v těchto případech lze praktikovat meditace a relaxace. Dokazuje to australská studie. Děti s diagnózou ADHD pod vedením odborníků i rodičů pravidelně meditovaly. Některé děti díky meditaci přestaly vykazovat příznaky ADHD, všechny se zklidnily a byly šťastnější. (Fischer a Škoda, 2008, s. 110; Manocha, 2013; Míček, 1976, s. 41-44)

2.3 Autoregulace myšlení

Mnozí lidé považují řízení svých myšlenek za klíčový nástroj k dosahování svých vytyčených cílů. Na této myšlence je postaveno mnoho knih, které čtou začínající manažeři, podnikatelé a umělci. Do dnešní doby není prokázáno, zda je možné zcela ovládnout všechny obsahy naší mysli. Někteří lidé vyhledávají motivační knihy, k nimž upínají svou nekritickou důvěru. Mnohé z těchto knih avizují, že poskytují jednoduchý návod, jak efektivně kontrolovat myšlenky. Takovéto návody často nefungují a jejich čtenáři bývají nakonec demotivováni k jakékoliv osobnostní změně. Není potřeba vzdát veškerou snahu na zlepšení našeho myšlení. Bylo jednak dokázáno, že naše myšlení ovlivňuje naše chování a také že prostředí, kterým se obklopujeme, ovlivňuje naše myšlení. Prostředí můžeme snadno změnit, můžeme částečně změnit i s kým se setkáváme. Pokud nebudeme chodit do špatně osvětlených, tmavých místností a setkávat se s lidmi, kteří jsou pořád naštvaní a místo toho budeme navštěvovat příjemně vyzdobené prostory a mírumilovné lidi, změnímme tím sami sebe. Psychologové zabývající se agresí prokázali, že pokud se budeme dívat na agresivní televizní pořady a hrát hry založené na agresí, budeme častěji reagovat agresivně. Z toho lze vysoudit, že když se místo toho budeme věnovat technikám práce s myslí, budeme reagovat více klidně než do té doby, kdy jsme trávili čas něčím jiným. Za důležité považujeme říci, že pořád utíkat do meditací, relaxací nepovažujeme za zdravé jednání. To není zdravé jednání, ale únik od reality. Účel technik je pomoci lidem lépe zvládat realitu a vidět v ní příležitost pro své sebeuskutečnění. (Atkinson et al., 2003, s. 4-5; Míček, 1976, s. 60-70)

2.4 Autoregulace emocí

Jak jsme se zmínili v první kapitole, díky emocím víme, jak vnímáme sami sebe, své vztahy, událost a podobně. Člověk prožívá různé emoční stavy, ale nemusí jim vždy podléhat. Potřebuje k tomu přiměřenou inteligenci, vyšší frustrační toleranci a odvahu ke změně. Když se začneme pozorovat, zjistíme, že v určitých situacích reagujeme stejně. Tento styl reakce nám nemusí připadat vzhledem k situaci přiměřený. A tak si můžeme nacvičit reakci vhodnější, čímž změnímme i prožívané emoce. Myšlení souvisí s emocemi. Pokud máme klidnou mysl, neprožíváme silné emoce. Nenechme si ale nikým namluvit, že máme emoce skrývat. Emoce, pokud k nim přistupujeme s rozumem, jsou užitečnými informátory. Potlačené emoce vedou k psychické disharmonii. Příjemné emoce si můžeme

navozovat vybavováním pozitivních událostí, oblíbených vtipů, příjemných lidí nebo například pomocí řízeného smíchu, relaxace a meditace. (Míček, 1976, s. 129-133)

2.5 Autorelaxace

Relaxace jako i jiné techniky práce s myslí jsou užitečnými nástroji sebevýchovy. Umožňují nám zaměřovat pozornost na námi zvolený objekt, ovládat do určité míry myšlení a emoce, zvládat situace, a tím se lépe poznat. V autorelaxaci jsme my tím, kdo sám sebe uvádí do stavu relaxace. K navození relaxace využíváme dech, snižování a zvyšování svalového napětí, smyslového vnímání a uvolňování myšlenek. Při využití dechu jako prostředku k uvolnění můžeme použít techniku řízeného dýchání. V případě užití kombinací stahů a uvolnění svalů jako prostředku k navození relaxace můžeme vyzkoušet progresivní relaxaci. Chceme-li zapojit smysly, můžeme čichat k oblíbené květině či čajové směsi. Klid lze navozovat i uvolněním myšlenek. Myšlenky na všední starosti se rozplynou, když budeme zaměřovat svou pozornost na opakování oblíbené básně či písně.

2.6 Aktivní zvládání života

Na to, jaká je ta správná podoba aktivního zvládání života, existuje více pohledů. V nich se často uvádí uspokojivý rodinný život, přátelské vztahy, práce, přiměřené zvládání životních situací, reálné nahlížení na život, koníčky a odpočinek. Pokud některý bod z této vyjmenované palety v životě nenacházíme, můžeme se cítit neúplní. Psychicky odolný člověk, jenž aktivně zvládá život, je optimistický, má přiměřenou sebedůvěru ve své schopnosti, dokáže přijímat negativní i pozitivní informace, dokáže realizovat svoje hodnoty, umí se regulovat, převzít odpovědnost, pracovat na vztazích, opouštět minulost, rozhodovat se a plánovat budoucnost. Ne všichni se rodí psychicky odolní, někteří z nás mají nízkou frustrační toleranci. Přesto by tato skutečnost neměla být výmluvou. Skoro každý má potenciál na sobě zapracovat, aby život zvládal s větším přehledem než doposavad. (Gruhl a Körbächer, 2013, s. 7-140)

3 Techniky práce s myslí

Myšlení fatálním způsobem ovlivňuje náš život. Podíváme-li se zpětně na evoluci člověka, vidíme, jak rozvoj myšlení invertoval podobu jeho života. V průběhu vývoje společnosti se manifestovaly společenské vrstvy, díky kterým se lidé atomizovali na bohaté a chudé. Bohatí měli moc, díky které rozhodovali o osudu všech. Na základě svého postavení mohli dostat vzdělání, které pro ně bylo jakousi prebendou, na jejíž bázi ovládali ostatní ve svůj prospěch. S dostupností vzdělání širokým masám mohl člověk začít myslet sám za sebe a remodelovat svoje myšlení. V psychologické dimenzi člověka bylo podstatným jevem vědomí, na základě jehož rozvoje došlo k rozšíření znalostí, komunikaci s větším počtem lidí, hlubší reflexi přírody, ale také k odcizení člověka, k technizaci atd. Tvarovat mysl jde více způsoby. Jeden ze způsobů je formování mysli skrze techniky práce s myslí, in merito půstem, meditací, relaxací nebo pobytem ve tmě. V následujících kapitolách je provedena synopse historie a současnosti zmíněných technik, jejich definování, využití a diferenciaci. (Ledvina, 2014, [online])

3.1 Půst a meditace

Dle Klimeše (1998) meditace je hloubání, přemítání, zamýšlení nebo uvažování, nebo vnitřní modlitba, jež není vázána na určitou formu, jejímž východiskem je úvaha o některém článku víry a závěrem určité předsevzetí vztahující se na nejbližší den nebo dobu, rozjímání. Ono hloubání patří nejen pouze do minulosti náboženských systémů, ale i do přítomnosti dnešní rádooby bezvěrců, kteří se nehlásí k žádnému náboženství. Meditace je dnes pro některé lidi jedním z pilířů, který jim pomáhá zvládat každodenní starosti a upevňovat postavení v sobě samém i ve společnosti. (Norvell, 1994, s. 10-11)

Definic půstů je celá řada. Některé považují za půst absenci stravy v jakékoli formě, jiné například připouští pití zeleninových a ovocných šťáv. Z těchto důvodů jsme si již v první kapitole definovali co je půst výhradně pro účely této práce. Půst jsme definovali jako nepřijímání potravy za účelem sebepoznání, léčení a práce s tělem a myslí. Musíme ale podotknout, že tato definice platí pouze v případě, že se jedná o držení půstu jedincem, který nepraktikuje půst z důvodů náboženské doktríny. Tradiční význam půstů

byl stejný jako význam meditace, a sice touha po spojení s nadpřirozenem. Nynější západní pústaři nejedí z edukačních a psychohygienických důvodů.

3.1.1 Historie pústů a meditací

Meditace a pústy člověk praktikuje již od pravěku. Pravěký člověk odůvodňoval pro něj nepochopitelné úkazy jako projevy nadpřirozených sil. Zdary i nezdary svého života přisuzoval duchům. Aby si je naklonil, prováděl různé rituály. Mezi takové rituály patřily například kresby zvířat a spiritů, které dnes můžeme obdivovat na stěnách v jeskyni Lascaux či Altamiře nebo vyrábění různých sošek, zdobení obydlí. Významové pústy drželi pouze šamani a nemocní členové kmene. Šaman nejedl za účelem spojení se s božstvem, nemocní za uzdravení. Se vznikem měst začala ve starověku vznikat i jednotlivá náboženství. Ta během svého vývoje, který stále pokračuje, deklarovala za klíčové různé meditační techniky a nařízení držení pústů. Všechny tyto techniky a nařízení měly za účel prohloubení spojení jednotlivce s Bohem (božstvem), s transcendentnem. Většinou byl uznáván jen jeden konkrétní druh spojení s Bohem či božstvem, který určili duchovní představitelé jednotlivých náboženství, a odlišná asambláž byla trestána. Bylo by to z naší strany misinterpretací, kdybychom kvůli historickému zneužívání náboženských technik vrcholnými představiteli minulosti zavrhlí jinak ideově čisté a léčebné náboženské techniky. (Gombrich, 1992, s. 31-42; Johnson, 1982, s. 24-43)

Hinduismus jako náboženství obsahuje mnoho různých směrů a meditačních technik, ve kterých se nese snadno orientuje. Spojnicí jednotlivých směrů je snaha o harmonii mysli a těla. Jedním pro západního člověka známým směrem hinduismu je jóga. Součástí jógy jsou i očistné kúry, jejichž podstatným dílem jsou pústy spojené s využitím klystýru. (Küng a Stietencron, 1997, s. 173)

Další systém meditací přinesl světu buddhismus díky učení Siddhárthy Gautamy Buddhy a jeho následovníků. Čistoty těla meditující dosahuje řízeným dýcháním, odříkáním světských radostí, zpíváním manter, tvořením mandal, pozorováním své mysli, pozorováním jednoho bodu a podobně. (Válek, 1995, s. 7-21)

Židovství jako monoteistické náboženství obsahuje pestrou škálu příkazů a zákazů. Mezi příkazy patří například pravidelné čtení Tanachu a Talmudu, modlení se a držení dvojích pústů. Sólové pústy se držely v den smrti rodičů nebo například před svatebním dnem. Hromadné pústy se držely ve dny připomínající tragické události z historie Židů. (RA, 2009, [online])

Taoismus vznikl kolem čtvrtého století před našim letopočtem. S trochou diletance usuzujeme, že základní myšlenka taoismu je totožná s primární ideou buddhismu a absorbuje podobné systémy meditací a péče o tělo. (Didrak, 2009, s. 37)

„Cílem tohoto poměrně jednoduchého, lidového náboženství je naprosté splynutí člověka s přírodou, které má zajistit nesmrtelnost nebo alespoň dlouhý život. Tohoto splynutí je dosaženo pomocí meditací, duchovních i tělesných cvičení, diet a vzděláváním.“ (Světová náboženství, 2008, [online])

I ve starém Řecku a Egyptě se praktikovaly půsty. Důvodem byly motivy náboženské, filozofické a léčebné. (Křivánek, 2011, [online])

Pro náš západní svět je nejsrozumitelnější křesťanství. Toto náboženství prošlo různorodým progresem. Součástí praktikování víry je pravidelná rozmluva s Bohem a jeho prostředníky. Tato součást patří ke staré i k nynější tváři křesťanství. S půsty je to ale jinak. Dříve bylo povinností držet půsty často, konkrétně každý pátek, za účelem připomenutí si smrti Ježíše a dále před velkými svátky. Nyní drží půsty, a to bezmasé, pouze ortodoxnější věřící. (Halík, 2008, [online])

V křesťanské literatuře se místo slova meditace používá slovo modlení, až na výjimku v případě meditace svatého Ignáce z období středověku. V letech 1523 – 1543 vypracoval Ignác z Loyoly (zakladatel jezuitů) Duchovní cvičení. První týden doporučuje meditovat o hříchu a jeho následcích, druhý týden je vhodné meditovat o životě Ježíše, třetí týden přemýšlejí o Kristově utrpení a smrti a čtvrtý týden se věnují Kristovu vzkříšení. Závěrečné cvičení je zaměřené na získání Boží milosti. (De Mello, 2011, s. 10-11)

V buddhismu existují meditační techniky zaměřené na zpívání manter, pozorování hořící svíčky, meditování nad učením Buddha. Ekvivalentem v křesťanství může být zpívání chorálů, pozorování Ježíše přibytého na kříži, přemýšlení nad biblickými pasážemi.

I v pramenech islámu můžeme najít zmínky o meditaci. V Koránu se píše o Muhammedovi, kterému se při meditaci zjevil archanděl Gabriel a nadiktoval mu obsah Koránu. Meditací můžeme nazvat, stejně jako v případě křesťanství a judaismu, rozmluvu s Bohem a rozjímání nad náboženským textem. (Haddad, 2008, [online])

Muslimům z jejich víry vyvstává mnoho povinností. Mezi ně patří také držení půsty po dobu jednoho měsíce. Nemocní a těhotné nemusejí hladovět, ale mnoho z nich hladoví i přesto, neboť se bojí božího hněvu.

3.1.2 Meditace a pústy v současnosti

Současné postavení meditací a pústů ve světě je dvojznačné. První podoba je závislá na systému náboženství, do kterého věřící patří. Vyznavači tradičních náboženství považují tyto dvě techniky práce s myslí jako součásti systému své víry, spojení s transcendentem. Druhá tvář těchto technik je zformována pro obyvatele západního světa, jejichž předci pocházejí z téže oblasti. Ateističtí praktikanti se na meditace obracejí, neboť chtějí dosáhnout změny osobnosti, anebo jsou nemocní a vyhledávají meditace jako doplňkovou léčbu.

3.2 Relaxace

Relaxace je stejně jako meditace s člověkem spjata od počátku jeho vývoje. I pravěký lovec si potřeboval občas lehnout, povolit napětí v celém těle a veškerou pozornost zaměřit na pocit uvolnění. Definování relaxace a zformování relaxačních technik přineslo až dvacáté století. Nešpor (1998) ve své knize afirmuje, že relaxační techniky vycházejí z technik meditačních. Tuto atitudu podporujeme, neboť je nepřehlédnutelné, jak podobné si jednotlivé techniky jsou. Každá relaxační technika má své meditační dvojče. Relaxace se čím dál tím víc zapojují do léčebných a edukačních procesů a přinášejí pozitivní výsledky.

3.2.1 Definice relaxace

Dle Cungiho a Limousina (2005) je relaxace metoda, která podporuje fyzický a duševní klid, stejně tak udržuje optimální hladinu klidu nebo napětí z hlediska efektivity, tedy ani příliš nízkou, ani příliš vysokou v různých situacích, ve kterých se nalzáme. Schopnost relaxovat sdílíme s celou živočišnou říší. Na základě pozorování zvířat také vznikly některé jógové asány. Relaxace nám umožňuje efektivně odpočívat, ve stresových situacích nám fedruje být bdělí, šetřit energii na efektivní myšlení a jednání. Přínosná je v přístupu k vlastním rozumovým i citovým schopnostem, v jednání, senzibilitě a může nás stejně jako meditace přivést ke spiritualitě. Využití relaxace je širokospektrální, při poctivém přístupu k praktikování prokazatelně přináší uvolnění, zlepšení sebeovládání a prohloubení schopnosti sebeuvědomění. (Cungi a Limousin, 2005, s. 20-22; Nešpor, 1998, s. 21)

3.2.2 Způsoby uvolnění

K uvolnění vedou čtyři cesty. Skrze ovládání dechu, snížení svalového napětí, pomocí smyslového vnímání a uvolnění myšlenek. Nyní si stručně rezimujeme každý ze čtyř způsobů uvolnění, neboť na jejich principu fungují relaxační techniky. (Cungi a Limousin, 2005, s. 22)

- **Dech** – Dýchání je neurovegetativní funkce, kterou můžeme na rozdíl od srdečního rytmu či krevního tlaku ovládat vůlí. Abychom mohli žít, potřebujeme potravu, vodu, ale i vzduch. Bez dýchání nevydržíme více než několik minut. Při dýchání rozlišujeme tři fáze: nádech, výdech a dechová pauze. Fáze mezi sebou přechází plynule. Výdech by měl být dvakrát delší než nádech. Nádech je aktivní část dýchání, dýchací svaly se při něm napnou. Uvolnění nastává při pasivní části, tedy výdechu. Klidné, rovnoměrné a hluboké dýchání je pro zdraví nutností. Harmonizuje a vyrovnává tělo i mysl. Rychlé a povrchní dýchání zvyšuje nervozitu, stres, napětí a tím negativně ovlivňuje naše zdraví. (Cungi a Limousin, 2005, s. 21; Mahéšvaránanda, 2006, s. 21)
- **Svalové napětí** – Vůlí můžeme restringovat svalové napětí, čímž přispějeme k uklidnění organismu. Uvolněním svalového napětí se sníží spotřeba kyslíku, a tím je umožněna regulace dýchání. Pocit tíhy v nějaké části těla může být signálem uvolnění. Čím větší tíži ve svalech cítíme, tím více jsme uvolněni. V mozku máme centra citlivosti i motoriky pro jednotlivé části těla. Ruce a obličej jsou v těchto centrech obsaženy ze tří čtvrtin, takže když uvolníme napětí v obličejí a v rukou, uvolníme se ze tří čtvrtin. (Cungi a Limousin, 2005, s. 21-28)
- **Smyslové vnímání** – Vlastníme pět smyslů: zrak, sluch, hmat, čich a chuť. Díky smyslům máme kontakt s vnějším světem, můžeme je ale využít také k dosažení relaxace. Příklady využití smyslů k navození relaxace:
 - Zrak** – detailní sledování jednoho předmětu;
 - Sluch** – poslech klidné hudby;
 - Hmat** – dotýkání se trávy;
 - Čich** – čichání k oblíbené květině;
 - Chuť** – popíjení dobré kávy. (Cungi a Limousin, 2005, s. 30-36)
- **Uvolnění myšlenek** – Roztěkaná mysl brání navození klidu. Spousta meditačních a duchovních skupin se snaží specifickými cvičeními a radami zastavit mysl, ale zdá se,

že se západnímu světu nedaří mysl dostat pod kontrolu. Pro účely relaxace stačí, když alespoň někdy, ideálně alespoň několikrát za den, nebudeme přemýšlet nad problémy ve vztazích, v práci, ve světě, ale zaměříme pozornost na své tělo a bytostně radostné prožitky (např. rozkvetlý strom), čímž se uvolníme. Abychom mohli uvolňovat myšlenky podle toho, jak se nám to hodí, musíme se naučit autoregulovat své myšlení a představy. Nesprávným myšlením si jinak zmaříme cíle, kterých chceme dosáhnout. Základem dobré autoregulace je znalost sebe sama skrze analýzu svých myšlenek a činů. Znalostí sebe sama můžeme navyklé vzorce chování a myšlení postupně pozměnit, a tím změnit svůj život. (Míček, 1976, s. 60-64)

3.2.3 Metody relaxačních technik

Metod relaxačních technik je velká řada. Pro účely této práce použijeme rozdělení podle Charlyho Cungiho a Serge Limousina. Vlastní rozdělení mají například Míček, Křivohlavý nebo Nešpor. Považovali bychom ale za chaotické, kdybychom v práci použili více typů rozdělení, neboť se od sebe zásadně liší.

- **Respirační metody** – Čím více dýcháme, tím jsou naše emoce silnější a naopak čím méně dýcháme, tím jsme klidnější. Jedná se o vagální manévr, který se můžeme naučit dráždit za účelem vyvolání rychlé relaxace, jež je užitečná při nadměrném napětí. Stres zvyšuje objem dýchání, protože stažené svaly potřebují dostávat potřebné množství kyslíku. To se projevuje růstem frekvence dýchání a srdečního tepu. Stres také vede k poruchám rytmu dýchání. Poruchy rytmu dýchání brání pravidelné výměně vzduchu v plicích a způsobují zvýšení napětí v oblasti hrudníku. Plíce jsou naplněny starým vzduchem s malým obsahem kyslíku, a proto je ke vdechnutí čerstvého vzduchu zapotřebí většího úsilí. Z tohoto procesu se stává začarovaný kruh, který má za následek pocit tíhy na prsou nebo dušení. Pokud máme pocit, že nám chybí vzduch, musíme dýchání znovu nastartovat vyčistěním plic od starého vzduchu, jinak se do nich nemůže dostat vzduch čerstvý. K nastartování stačí jeden či dva hluboké výdechy se stejně hlubokými nádechy. Vše musí být provedeno pomalu, aby nebyla vyvolána hyperventilace. Dále musíme snížit intenzitu jednotlivých nádechů a výdechů. Nakonec budeme využívat pouze spodní část plic. Břicho se při nádechu nafoukne, při výdechu se propadne. Vše bez námahy. Pomalé a pravidelné břišní dýchání vyvolá vagální manévry, jejichž účinkem se sníží srdeční rytmus a pulz. Zklidňující účinek dýchání

můžeme ještě umocnit, jestliže po nádechu a výdechu na několik vteřin zadržíme dech. (Cungi a Limousin, 2005, s. 59-61)

Příklady respiračních metod:

A. Rytmické dýchání

„Během každého výdechu a nádechu pomalu počítejte. Pokuste se výdechy protahovat, ať je každý dvakrát delší než nádech. Tato změna je pro uvolnění optimální, protože při výdechu se uvolníme snadněji než při nádechu. Současně můžete zpomalit dýchání dodržením poměru délky: 1 doba výdechu = 2 doby nádechu.“ (Cungi a Limousin, 2005, s. 63)

B. Ponoření do sebe

„Soustředte se na oběh vzduchu v plicích a sledujte jeho cestu ve svém nitru: Musíte cítit, jak chladivý vzduch vstupuje nosem nebo ústy, prochází hrdlem a sestupuje až do dolní části vašich plic, aby pomalu naplnil vaše břicho (které se nafukuje). Když nádech dokončíte, musíte cítit, jak teplý vzduch uniká z břicha (které se stahuje) a stoupá vzhůru plicemi a hrdlem. Dobře zaznamenejte teplotu vzduchu, který vychází nosem nebo ústy.“ (Cungi a Limousin, 2005, s. 63-64)

C. Zúžení dechu

„Soustředte se na vstup a únik vzduchu ústy a nosem. Kromě vnímání rozdílných teplot mezi vzduchem vdechovaným a vydechovaným, zkuste svůj dech zúžit na tenký proud vzduchu. Můžete postupovat následujícím způsobem: Pokud dýcháte ústy, zmenšete je tím, že rty více sevřete. Pokud dýcháte nosem, nadechněte se jednou nosní dírkou a vydechněte druhou (přitom nepoužívanou díрку stiskněte prstem).“ (Cungi a Limousin, 2005, s. 64)

- **Metody svalového uvolnění** – K relaxaci nedojde, pokud neuvolníme svaly, proto uvolnění svalů využívají přímo či nepřímo všechny relaxační metody. Cílem relaxace není svalové napětí zcela odstranit, ale dobře ho kontrolovat. Jde o to, dosáhnout správné úrovně a správného rozložení napětí v celém těle s přihlédnutím k činnosti a působení prostředí. Není nutné být v maximální klidové pozici. Udržením některých druhů napětí můžeme uvolnění usnadnit. Sval je ovládaný mozkem, mozek mu pošle

pokyn k aktivaci a sval se napne podle intenzity přijatého signálu. Většina svalových bolestí vyplývá z toho, že naše svaly tráví většinu času ve stavu přílišného napětí. Mozek pracuje někdy pouze na základě reflexu a může se stát, že nesprávně zhodnotí situaci a napne svaly, které napínat neměl. Někdy má tendenci přehánět, aby si vytvořil bezpečnostní rezervu, jindy po pravidelném napínání svalu přestane vnímat, že je sval napnut. Těmito třemi způsoby mozek zbytečně napíná svaly a brání uvolnění. (Cungi a Limousin, 2005, s. 67-68)

Příklady metod svalového napětí:

A. Progresivní relaxace

V roce 1938 E. Jacobson sestavil účinnou metodu relaxace, jejímž cílem je uvolnění svalů. Relaxace je složená ze tří etap:

1. Soustředíme se na skupinu svalů, které chceme uvolnit. Vnímáme, do jaké míry jsou napnuté.
2. Svaly mírně napínáme, přitom se nadechujeme. Vnímáme napětí, postupujeme bez námahy, nesmí to bolet.
3. Svaly naprosto uvolníme, přitom vydechujeme. (Machač a Macháčová, 1991, s. 64-67)

B. Autogenní trénink

Ve třicátých letech minulého století vytvořil J. M. Schultz autogenní trénink. U autogenního tréninku uvolnění vyvoláme nepřímo duševním soustředěním na vjemy opory, tíhy, tepla nebo chladu v jednotlivých částech těla.

1. Soustředíme se na opěrné body těla, čímž vnímáme napětí v oblasti kontaktu těla a podložky. Čím více se svaly uvolní, tím více se dotyková plocha zvětší.
2. Relaxační moc vnímání tíhy vychází ze skutečnosti, že je neslučitelná se svalovým napětím. Svalové napětí jde proti tíži.
3. Když se snažíme pocítit váhu některé z částí těla, automaticky se snažíme napětí v této části těla odstranit.
4. Pocit tíhy cítíme v těle stejně jako pocit tepla. Většinou na tyto pocity zapomínáme. Když se snažíme tyto pocity zaznamenat,

automaticky odstraňujeme svalové napětí. (Cungi a Limousin, 2005, s. 71-72)

- **Metody soustředěné na smyslové vjemy** – Vnější svět nám zprostředkovávají smysly: zrak, sluch, hmat, čich, chuť a kinestetický smysl. Každý smysl může být nápomocen při dosahování relaxace.

Příklady využití smyslů při relaxaci:

A. Zrak

Vittozz na začátku dvacátého století vytvořil relaxační metodu, která spočívá v soustředění pozornosti na jeden vjem. Cílem je dosáhnout uvolnění ducha a těla. Nejdříve si musíme vybrat objekt, který v nás vzbuzuje kladné emoce, a na něj se soustředit. Objekt detailně prohlížíme. V momentě, kdy víme, že jsme si objekt detailně prohlédli, zavřeme oči a vybavíme si zkoumaný předmět ve své mysli. Celý proces v nás musí prohlubovat klid. Stejně můžeme postupovat i s objektem, který je v pohybu. (Cungi a Limousin, 2005, s. 82-85)

B. Sluch

Hudba vyvolává emoce. K relaxaci jsou vhodné hluboké, středně silné zvuky opakující se v obměně nebo zvuky s nepřetržitým rytmem. Pro navození relaxace je důležité vybrat si takovou hudbu, která nás uklidňuje. Při poslechu si lehneme nebo sedneme a necháme se hudbou unášet. Pokud budeme toto pravidelně zkoušet, brzy bude stačit vzpomínka na hudbu, kterou si pouštíme při relaxaci a dokážeme relaxovat. Jiný způsob relaxace za pomoci sluchu je opakování hlubokého zvuku. Vybereme si nějaký zvuk například „bam, bam,“ a nahlas ho opakujeme. Zvuk při opakování posloucháme a snažíme se nalézt takový rytmus vyslovování, který pro nás bude příjemný. (Cungi a Limousin, 2005, s. 88-89)

C. Hmat

Některé doteky nám působí slast a jiné bolest. Hmat se dá k relaxaci využít několika způsoby:

1. Položíme ruce na předmět, který je nám dotykově příjemný, a hmatem ho detailně zkoumáme. V momentě kdy bude hmatový vjem nejpříjemnější, necháme se těmito pocity uvolnit.
2. Uděláme si pohodlí, ruce spojíme dlaněmi k sobě, zavřeme oči a soustředíme se na vjemy rukou: teplo, chlad, měkké, tvrdé, poddajnost, tvar. Necháme se pocity unést. (Cungi a Limousin, 2005, s. 91-92)

D. Čich

Čich je v přírodě hodně důležitý, ale u lidí v souvislosti s vývojem pozbyl na významu. I když úloha čichu není pro přežití tak důležitá, stále je zdrojem potěšení. Jak jinak si dovedeme vysvětlit, proč tolik peněz utrácíme za drahé parfémy, krémy a olejíčky. Relaxaci si můžeme navodit tak, že si pohodlně sedneme a budeme čichat k předmětu, který podle našeho subjektivního názoru příjemně voní. Když budeme tento způsob relaxace provádět pravidelně, brzy bude stačit vzpomenout si na voňavý předmět, a tím budeme relaxovat. (Cungi a Limousin, 2005, s. 98-101)

- **Metody myšlenkové relaxace** – Z metod zaměřených na myšlenkovou relaxaci jsme zvolili metodu opakování textu a imaginace, neboť k nim má autorka práce neušší vztah.

A. Opakování textu

Lidé odedávna používají kontempace, aby dosáhli vyrovnanosti, nebo mystického zážitku. Na základě kontemplací bylo zjištěno, že opakování textu, který se nám líbí, způsobí uvolnění. Příkladem relaxace zaměřené na opakování textu může být tento popis: Lehneme si nebo sedneme tak, aby nám to bylo příjemné. Polohlasem si dokola přeříkáváme krátký text, který máme rádi. Soustředíme se na každé slovo. V momentě, kdy jsme dosáhli dostatečného klidu, pokračujeme v recitování textu se zavřenýma očima. V případě, že se uvolníme ještě více, můžeme přejít k recitování v duchu. (Cungi a Limousin, 2005, s. 102-103)

B. Imaginace

Imaginace jsou dle Hartla a Hartlové (2000) vizuální představy, které jsou součástí fantazie. Imaginaci můžeme využít v relaxaci například tak, že se

v představách přesuneme do takového prostředí, kde je nám příjemně. Příkladem relaxace zaměřené na imaginaci může být tento popis: Pohodlně si lehneme a zavřeme oči. Představíme si, že jsme na místě, které máme rádi, například v lese. V představách se procházíme po zvoleném místě a prohlížíme si ho. Pokud již jsme ve zmíněném lese, můžeme si představovat, jak se procházíme po vyšlapaných cestičkách, držíme v ruce šišku, vnímáme vůni jehličí, hledáme houby, posloucháme ptačí zpěv, pozorujeme pasoucí se jeleny a podobně. (Cungi a Limousin, 2005, s. 105)

3.2.4 Využití a přínos relaxace

Všem lidem Západu, kteří se dobrovolně neizolovali od života ve společnosti, lze doporučit, aby se relaxace stala pravidelnou součástí jejich života. Tuto myšlenku podporují pozorované pozitivní změny v psychických procesech, zbavování se stresu, snižování nemocnosti, minimalizování negativních důsledků nemocí, zvyšování psychického optimismu, prohlubování sociálních vztahů a jiné pozitivní dopady. Relaxovat se dá prakticky kdykoliv. Relaxaci můžeme provádět jednorázově, pravidelně, sami, ve skupině, přes den, v noci, jako preventivní opatření nebo když jsme nemocní. Relaxace či meditace začínají být součástí výkonu některých profesí. Někteří lékaři jsou školeni v relaxování, někdy i v meditacích. Příkladem je MUDr. Lukáš Handl, který vede přednášky s praktickou ukázkou na téma Meditace jako prevence stresu a syndromu vyhoření pro lékaře v rámci celoživotního vzdělávání lékařů. Podobné přednášky absolvují i lidé pracující v pomáhajících profesích. (Flor, Monir, Bitá a Shahnaz, 2013, [online]; Nešpor, 1998, s. 64-88)

3.3 Pobyty ve tmě

Na rozdíl od sovy a jiných nočních zvířat, pro člověka je úzkost ze tmy přirozená, jeho schopnost vnímání je ve tmě velmi omezena a může se stát snadnou kořistí, čehož si je vědom. Strach ze tmy byl ale do lidí zasíván i náboženstvím, filozofií, mytologií a pohádkami. Tma je symbolem zla, nebezpečí, ohrožení. Světlo je jejím protipólem. Podle Bible byla na úplném začátku tma, která symbolizovala chaos a zlo. Bůh stvořil světlo jako její protiklad, znak naděje a vítězství nad tmou. V pohádkách se mnohdy zobrazuje příchod zla jako noc, která nastane během dne z nenadání (viz. například příchod Pána zla,

Voldemorta, do světa mudlů v sérii Harry Potter, kdy se jasné letní nebe okamžitě promění v temné). Tma je nezbytností pro optimální fungování života člověka, zvířat a rostlin. Díky tmě se regenerujeme, zpomaluje se proces stárnutí. Jung (2013) v Červené knize deklaruje, že noci se bojí pouze ten, kdo temnotu nechápe. Zavedením elektřiny a využíváním umělého osvětlení v každé domácnosti jsme narušili přirozenou reakci těla na stmívání, a sice vylučování melatoninu, který tělu umožňuje maximální využití spánku pro komplexní regeneraci. Mnoho lidí chodí na noční směny, čímž radikálně narušuje naprogramovaný přirozený chod těla. Následkem nočních směn je pak častá nemocnost, i úmrtnost v produktivním věku. Deficit tmy může částečně sublimovat občasný pobyt ve tmě. Pobyt ve tmě může být považován za jednu z alternativních technik práce s myslí. Tma dává svému vyzyvateli nejen odpočinek a regeneraci, ale také ho vzdělává o sobě samém. Pobyt ve tmě jako technika práce s myslí začíná v momentě, kdy se ve své mysli konfrontujeme se svým strachem ze tmy a rozhodneme se mu vystavit několikadenním, či dokonce několikatydenním nepřetržitým pobytem ve tmě. (Urbiš, 2012, s. 23)

3.3.1 Historie a současnost pobytů ve tmě

Dějiny pobytů ve tmě jsou spjaty s buddhismem a hinduismem. Pobyty ve tmě tam vystupují jako meditace ve tmě, nebo yangtik. Země spjaté s yangtikem jsou Japonsko, Indie a Tibet. Yangtik je efektivní metoda, jak poznat sebe sama a připravit se na vlastní smrt. Praktikování yangtiku připadalo na mnichy, kteří jednotlivě odcházeli do jeskyní nebo se zavírali do temných místností, kde s minimem jídla či zcela bez něj trávili v meditacích spousty týdnů i měsíců. Jejich stimulem, proč do tmy odešli, byla aspirace prožít vlastní smrt, a tak se zbavit strachu ze smrti. Strach ze smrti nás činí manipulovatelnými a my často raději žijeme v otroctví, než abychom riskovali ztrátu bídného bytí. Ve tmě mniši prožili vizi svého zániku a prožili si traumatické události svého života. To vše se událo na základě změněného vědomí, způsobeného absencí zrakových a zvukových podnětů. Yangtik inspiroval skupinu lidí ze Západu, kteří začali v Evropě a v Americe s praktikováním pobytů ve tmě. Avšak ne v jeskyních, nýbrž v bytech, chatách nebo v penzionech. Někteří praktikanti techniky pobytů ve tmě pro tyto účely zřídili speciální prostory. Takovým ideálním prostorem bylo postavit nebo využít budovu v prostředí daleko od civilizace, kde je nízká hladina hluku, který by jinak mohl narušovat právě probíhající proces. Nicméně většina praktikantů si vystačí se svými byty, domy, kde pouze důsledně zatemní okna. Individuální je i příjem potravy a její forma. Častá bývá

bezmasá strava, možností je i nastolení půstu, či omezení stravy na pouhé popíjení ovocných a zeleninových šťáv. Průběhy pobytů ve tmě bývají různorodé. Shodují se ve zvýšené míře spánku po dobu dvou dnů, odkrývání traumat a vidění světla. Na podobné bázi, jako jsou pobyty ve tmě, funguje i terapie tmou. Terapie tmou se odlišuje denní interakcí s terapeutem během setrvávání ve tmě, budovou se speciálními úpravami a vybavením jako je odhlučení, zavedení telefonu, kterým se lze dovolat pouze terapeutovi, fitness stroje a dále speciální stravou. (Gerla, 2007, [online]; Votrubec a Trnavský, 2014, [online]; Urbiš, 2012, s. 15-18)

3.3.2 Přínosy pobytů ve tmě

Tma, jak bylo zmíněno výše, působí na tělo blahodárně. Projevuje se to například snížením hladiny triglyceridů. Zvýšená hladina triglyceridů v krvi je vážným rizikovým faktorem, který bývá předzvěstí vzniku srdečně cévních onemocnění. Tma zvyšuje produkci melatoninu, čímž snižuje riziko nádorového bujení buněk a stárnutí. Také pomáhá při prevenci proti Alzheimerově a Parkinsonově nemoci. V psychické rovině přináší lepší odolnost vůči stresu, nalezení psychické rovnováhy a sebepoznání. Ačkoliv to může znít překvapivě, pobyt ve tmě zlepšuje sociální vztahy. Příčinou se zdá být již zmíněná nabytá rovnováha, na jejíž základě lidé tolik nevstupují do názorových konfrontací. (Urbiš, 2012, s. 26-29)

Závěr

Pro běžného člověka západního světa je život v jednadvacátém století natolik náročný, že je jím doslova nucen používat některou z technik práce s myslí, aby dostal denním povinnostem. Možností, jak pracovat se svojí myslí, je mnoho. Ať už ale zvolíme jakoukoliv, je nezbytné začít se sebezpoznáváním. Díky sebezpoznání porozumíme svému vnímání, imaginaci, fantazii, emocím, motivaci, psychickým stavům, zkrátka vlastní myslí. Na základě nově získaných informací o sobě samém se můžeme začít učit koncentrovat pozornost, regulovat emoce i mysl, komplexně zvládat život. S těmito činnostmi lze pracovat při praktikování technik práce s myslí, které do života přináší pozitivní změny, jako jsou zmírnění či vyléčení zdravotních potíží, klid, kladněji zabarvená nálada, sebezpoznání.

Pro účely této práce jsme zvolili čtyři techniky práce s myslí, a to meditaci, půst, relaxaci a pobyt ve tmě. Techniky jsou v práci seřazeny podle doby svého vzniku. Je diskutabilní, zda mají být pobyty ve tmě řazeny před, či za relaxaci. Pobyty ve tmě jako náboženská technika vznikla před relaxací, ale pobyty ve tmě praktikované Západem jsou spíše nenáboženské a jako takové jsou praktikovány teprve v poslední době.

Nynější věda se zaměřuje především na využívání meditací a relaxací při léčení fyzických a psychických onemocnění, zlepšování školních výsledků, zvyšování odolnosti vůči stresu, prevence před vyhořením. Z australské studie 48 dětí s diagnózou ADHD například vyplynulo, že meditace vedla ke snížení závažnosti symptomů průměrně o 35 % a mnohým umožnila omezit příjem léků. Creswell, Myers, Cole a Irwin zjistili, že meditace pomáhá při boji s HIV, a to nejen po psychické stránce, ale i po fyzické. V teheránské experimentální studii bylo prokázáno, že relaxační techniky mají pozitivní vliv na pracovní paměť.

V souvislosti s pobyty ve tmě byly uskutečněny výzkumy sensorické deprivace. Hebb a Zubek při svých výzkumech zjistili, že dobrovolník nejdříve ve tmě usne, po probuzení se nudí a je podrážděný, následně přicházejí halucinace, přeludy, zvýšená náchylnost k přesvědčování, dochází k narušení kognitivního vývoje, koncentrace a spánkového cyklu. V Čechách se tématu tmy věnuje Urbiš, který v Beskydech ve vile

Mátma provozuje terapii tmou. Dle jeho výzkumu pobyt ve tmě slouží jako prevence proti onkologickým onemocněním, poruchám metabolismu, civilizačním nemocem, kardiovaskulárním onemocněním, cévním mozkovým příhodám, pomáhá zpomalit životní tempo, účinně působí proti syndromu vyhoření a únavovému syndromu, rozvíjí citlivost smyslových orgánů, rozvíjí kreativitu, regeneruje psychiku, umožňuje nácvik extrémně zátěžových situací a zvyšuje odolnost proti jejich dopadům.

Tato práce je zaměřena obecněji. Jistě by ji obohatil výzkum zaměřený na pobyt ve tmě, který nebyl realizován kvůli nedostatečnému počtu dobrovolníků. Získaná data by mohla přispět k objasnění nejasné příčiny, proč se v současné době začali lidé ve značné míře přiklánět právě k pobytům ve tmě.

Resumé

Tato bakalářská práce nese název *Laické techniky práce s myslí*. Je tvořena pouze částí teoretickou, která je členěna do tří stěžejních kapitol: Mysl, Sebevýchova a Techniky práce s myslí.

Práce se zabývá komplexně čtyřmi technikami práce s myslí, a to meditacemi, pústy, relaxacemi a pobyty ve tmě. V první kapitole věnujeme pozornost mysli, jejím procesům a stavům při provádění technik práce s myslí. Koncentrujeme se na vnímání, imaginaci, fantazii, emoce, motivaci, únavu, frustraci, stres a jejich proměny při praktikování technik. Ve druhé kapitole popisujeme možnosti zlepšení sebevýchovy skrz sebepoznání, koncentraci pozornosti, autoregulaci myšlení, autoregulaci emocí, autorelaxaci a aktivní zvládání života. Ve třetí kapitole se zaměřujeme na historickou a současnou podobu technik práce s myslí, na vymezení jednotlivých technik a na jejich praktické využití. V práci jsou rozepsány metody relaxačních technik včetně konkrétních návodů jak relaxovat.

Summary

This undergraduate dissertation is called *Unprofessional Methods of Working with the Mind*. It consists of a theoretical part only, which is divided into three main chapters: Mind, Self-Education and Methods of Working with the Mind.

In summary, the thesis deals with four methods of working with the mind, namely meditation, fasting, relaxation and dark therapy. In the first chapter we focus on the mind, the processes in the mind and a state of mind when practicing methods of working with the mind. We concentrate on perception, imagination, emotion, motivation, fatigue, frustration, stress and its transformation when practicing the methods. In the second chapter we describe possibilities of self-education improvement thanks to self-knowledge, attention, autoregulation of thought, autoregulation of emotion, autorelaxation and active management of the life. In the third chapter we focus on historical and current form of the methods of working with the mind, definition of particular methods and its practical uses. Relaxation methods are described in this thesis including specific instructions how to meditate.

Použitá literatura

ATKINSON, Rita L. et al., 2003. *Psychologie. 2.*, aktualiz. vyd. Praha: Portál. 752 s. ISBN 80-7178-640-3.

BALTHASAR, Hans Urs von, 2001. *Křesťansky meditovat*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. 72 s. ISBN 80-7192-444-X.

BAŠTECKÁ, Bohumila et al., 2003. *Klinická psychologie v praxi*. 1. vyd. Praha: Portál. 416 s. ISBN 80-7178-735-3.

BLUMENFELD, Larry, 1996. *Velká kniha relaxace*. 1. vyd. Praha: Pragma. 184 s. ISBN 80-7205-062-1.

CAKIRPALOGLU, Panajotis, 2012. *Úvod do psychologie osobnosti*. 1. vyd. Praha: Grada. 288 s. ISBN 978-80-247-4033-1.

CUNGI, Charly a Serge LIMOUSIN, 2005. *Relaxace v každodenním životě*. 1. vyd. Praha: Portál. 159 s. ISBN 80-7178-948-8.

DAHLKE, Ruediger, 2009. *Velká kniha pústu*. 1. vyd. Olomouc: Fontána. 301 s. ISBN 978-80-7336-545-5.

DE MELLO, Anthony, 2011. *Hledání Boha: Ignaciánská duchovní cvičení*. 1. vyd. Praha: Portál. 192 s. ISBN 978-80-7367-848-7.

DIDRAK, Francis, 2009. *Tajná cvičení taoistických mnichů*. Bratislava: CAD Press. 192 s. ISBN 80-88969-18-2.

DRAPELA, Victor J., 2011. *Přehled teorií osobnosti*. 6. vyd. Praha: Portál. 176 s. ISBN 978-80-262-0040-6.

FILIPEC, Josef, František DANEŠ, Jaroslav MACHAČ, Vladimír MEJSTRŮK et al., 2003. *Slovník spisovné češtiny pro školu a veřejnost*. 3., opravené vyd. Praha: Academia. 648 s. ISBN 80-200-1080-7.

FISCHER, Slavomil a Jiří ŠKODA, 2008. *Speciální pedagogika: Edukace a rozvoj osob se somatickým, psychickým a sociálním znevýhodněním*. 1. vyd. Praha: Triton. 205 s. ISBN 978-80-7387-014-0.

FONTANA, David, 1998. *Knihy meditačních technik*. 1. vyd. Praha: Portál. 248 s. ISBN 80-7178-258-0.

FRANKL, Viktor Emil, 1994. *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta. 212 s. ISBN 80-85139-29-2.

- GOMBRICH, Ernst Hans, 1992. *Příběh umění*. 1. vyd. Praha: Odeon. 558 s. ISBN 80-207-0416-7.
- GRUHL, Monika a Hugo KÖRBÄCHER, 2013. *Psychická odolnost v každodenním životě*. 1. vyd. Praha: Portál. 144 s. ISBN 978-80-262-0345-2.
- GUNARATANA, Henepola, 2006. *O meditaci srozumitelně*. 1. vyd. Příbram: Malvern. 132 s. ISBN 80-86702-11-1.
- HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ, 2000. *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál. 776 s. ISBN 80-7178-303-X.
- HOLEČEK, Václav, Jana MIŇHOVÁ a Pavel PRUNNER, 2007. *Psychologie pro právníky*. 2., rozš. vyd. Plzeň: Aleš Čeněk. 351 s. ISBN 978-80-7380-065-9.
- JOHNSON, Willard, 1982. *Riding the Ox Home: A History of Meditation from Shamanism to Science*. Boston: Beacon Press. 262 s. ISBN 0-8070-1305-6.
- JUNG, Carl Gustav, 2013. *Červená kniha: Čtenářská edice*. 1. vyd. Praha: Portál. 547 s. ISBN 978-80-262-0490-9.
- KALWEIT, Holger, 2006. *Dunkel terapie: Léčba tmou a vize vnitřního světla*. Praha: Eminent. 247 s. ISBN 80-7281-264-5.
- KLIMEŠ, Lumír, 1998. *Slovník cizích slov*. 6., přepracované a doplněné vyd. Praha: SPN. 862 s. ISBN 80-7235-023-4.
- KRATOCHVÍL, Stanislav, 2012. *Základy psychoterapie*. 6., aktualiz. vyd. Praha: Portál. 408 s. ISBN 978-80-262-0302-5.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2009. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál. 280 s. ISBN 978-80-7367-568-4.
- KÜNG, Hans a Heinrich von STIETENCROON, 1997. *Křesťanství a hinduismus*. 1. vyd. Praha: Vyšehrad. 224 s. ISBN 80-7021-229-2.
- LAURENOVÁ, Lynne, 2013. *Základy meditace*. 1. vyd. Praha: Euromedia Group. 159 s. ISBN 978-80-242-3667-4.
- LOVASOVÁ, Vladimíra, 2011. *Subjektivní symbolická vizualizace psychologie rodiny*. 1. vyd. Plzeň: ZČU. 114 s. ISBN 978-80-261-0076-8.
- MAHÉŠVARÁNANDA, Paramhans svámí, 2006. *Systém „Jóga v denním životě“*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta. 448 s. ISBN 80-204-1277-8.
- MACHAČ, Miloš a Helena MACHAČOVÁ, 1991. *Psychologické rezervy výkonnosti*. 1. vyd. Praha: Karolinum. 125 s. ISBN 80-7066-485-1.
- MÍČEK, Libor, 1976. *Sebevýchova a duševní zdraví*. 2. vyd. Praha: SPN. 208 s. ISBN 14-205-88.

- NAKONEČNÝ, Milan, 1998. *Základy psychologie*. 1. vyd. Praha: Academia. 590 s. ISBN 80-200-0689-3.
- NAKONEČNÝ, Milan, 2012. *Emoce*. 1. vyd. Praha: Triton. 501 s. ISBN 978-80-7387-614-2.
- NEŠPOR, Karel, 1998. *Uvolněně a s přehledem: Relaxace a meditace pro moderního člověka*. 1. vyd. Praha: Grada. 96 s. ISBN 80-7169-652-8.
- NEŠPOR, Karel, 2013. *Sebeovládání: Stres, rizikové emoce a bažení lze zvládat!*. 1. vyd. Praha: Portál. 152 s. ISBN 978-80-262-0482-4.
- NORVELL, 1994. *Zázračná moc transcendentální meditace*. Praha: Stratos. 152 s. ISBN 80-901472-9-1.
- PLHÁKOVÁ, Alena, 2004. *Učebnice obecné psychologie*. 1. vyd. Praha: Academia. 472 s. ISBN 978-80-200-1499-3.
- RODENBECK, Christina, 2007. *Meditace: Praktický obrazový průvodce*. Jednoduchá cvičení pro domov, práci a cestování. 1. vyd. Praha: Svojtka & Co. 140 s. ISBN 978-80-7352-664-1.
- ŘÍČAN, Pavel, 2007. *Psychologie osobnosti: Obor v pohybu*. 5., rozš. vyd. Praha: Grada. 200 s. ISBN 978-80-247-1174-4.
- URBIŠ, Andrew Alois, 2012. *Terapie tmou*. 1. vyd. Frýdek-Místek: Alpress. 222 s. ISBN 978-80-7466-053-5.
- VÁLEK, Libor, 1995. *Buddhismus: Uvedení do praxe*. 1. vyd. Praha: Dharma. 72 s. ISBN 80-901970-00.
- WILDWOOD, Chrissie, 1998. *Kompletní průvodce při redukci stresu*. 1. vyd. Frýdek-Místek: Alpress. 189 s. ISBN 80-7218-108-4.
- WILSON, Paul, 1997. *Základní kniha relaxačních technik*. 1. vyd. Olomouc: Votobia. 330 s. ISBN 80-7198-274-1.

Elektronické zdroje

BEDFORD, Felice L, 2012. A perception theory in mind-body medicine: guided imagery and mindful meditation as cross-modal adaptation. *Psychonomic Bulletin & Review* [online]. 19.1. New York: Springer Science & Business Media, Feb 2012, p. 24-45 [cit. 2014-03-23]. ISSN 1069-9384. Dostupné také z: <http://search.proquest.com.ez-proxy.svkpl.cz/docview/1021977739/67D74B07E08A40B9PQ/3?accountid=45047>

FLOR, Rezaei Kargar, Kalantar Choreishi MONIR, Ajilchi BITA a Noohi SHAHNAZ, 2013. Effect of Relaxation Training on Working Memory Capacity and Academic Achievement in Adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. World Conference on Psychology and Sociology 2012 [online]. Amsterdam: Elsevier, 3 July 2013, Volume 82, p. 608–613 [cit. 2014-03-23]. ISSN 1877-0428. Dostupné také z: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042813013852>

GERLA, Václav, 2007. Meditace ve tmě - Yangtik. In: *Životní energie* [online]. Vloženo: 8.04.2007 [cit. 2014-03-23]. Dostupné z: <http://zivotni-energie.cz/meditace-ve-tme-yangtik.html>

HALÍK, Tomáš, 2008. Půst v různých náboženských tradicích. In: *Tiskové středisko České biskupské konference* [online]. Vydáno: 5. 2. 2008 [cit. 2014-03-23]. Dostupné z: <http://tisk.cirkev.cz/z-domova/pust-v-ruznych-nabozenskych-tradicich/>

HADDAD, Shaykh Gibril F, 2008. How can there be abrogation in the Quran? In: *Qibla: Islamic Sciences Online* [online]. Vydáno: 2008 [cit. 2014-03-23]. Dostupné z: http://qa.sunnipath.com/issue_view.asp?HD=7&ID=2656

HONZÁK, Radkin, 2011. Únava bez příčiny. In: *Psychologie.cz* [online]. 13. června 2011 [cit. 2014-03-23]. Dostupné z: <http://psychologie.cz/unava-bez-priciny/>

KŘIVÁNEK, Radko, 2011. Půst a hladovění. In: *Getsemany* [online]. Praha: Sít', září 2011 [cit. 2014-03-23]. Dostupné z: <http://www.getsemany.cz/node/2839>

MANOCHA, Ramesh, 2013. Meditation helps kids with ADHD. In: *Silence Your Mind* [online]. May 2, 2013 [cit. 2014-03-23]. Dostupné z: <http://www.beyondthemind.com/meditation-helps-kids-with-adhd/>

LEDVINA, František, 2014. Marxistická filozofie. *Marxismus.cz*. Historický materialismus [online]. Poslední úprava: 3. ledna 2014 [cit. 2014-03-23]. Dostupné z: <http://marxismus.cz/hismat/hismat.htm>

RA, 2009. Půst v židovství. In: *Židovské listy: Redakční blog* [online]. © Magen, občanské sdružení. Vydáno: 5. března 2009 [cit. 2014-03-23]. Dostupné z: <http://zidovskelisty.blog.cz/0903/pust-v-zidovstvi>

Světová náboženství, 2008. Taoismus. *Svetova-nabozenstvi.cz* [online]. © Světová náboženství. Vydáno: 29.11.2008 [cit. 2014-03-23]. Dostupné z: <http://www.svetova-nabozenstvi.cz/taoismus/>

VOTRUBEC, Břetislav a Karel TRNAVSKÝ, 2014. Terapie ve tmě - sebepoznání tmou. In: *Cesty sebepoznání: Pobyt ve tmě, tichu a samotě* [online]. Vydáno: 2014 [cit. 2014-03-23]. Dostupné z: http://pobyt-ve-tme-terapie-budoucnosti.cz/index.php?page=tma_a_ticho