

1. Co jste si z navržených možností vybrali?	2. Co to s vámi udělalo? Vypravte si, jak vám bylo po těle, jaké jste měli pocity, náladu, co vám běželo hlavou, jestli se to pak nějak projevilo v kontaktu s druhými lidmi. (min. rozsah 1000 znaků). Pokud jste si vybrali vyhledání výzkumné studie, prosím popište zde, jakým způsobem byla studie realizována, k jakým závěrům dospěla a jaká jsou její slabá místa. (min. rozsah 1000 znaků).
půl hodina v dešti, nechat se zmoknout/promoknout	(Moje reflexe je v angličtině, jelikož bezne přemyslím v tomhle jazyku, a alespon z hlediska emoci a pocitu je pro me snazsi se v nem vyjadrit. Doufam, ze to nevadi) It started to rain at 10pm. Unsure if it would rain again anytime soon, I ran out to the street. No jacket or sweater, they'd get wet anyway. In the first few minutes the rain didn't draw too much of my attention, it was light and it barely sprinkled my hair. I wondered whether it was worth going out for so little. But as I kept walking, drizzle turned into downpour. All I could think was that I felt like I was being waterboarded. I had to fight the urge to run or hide under a tree or in a doorway. I suppose it was the combination of cold and darkness that made this less enjoyable of an experience than when I had got soaked this summer on a warm afternoon. Walking in a rain at night felt unsafe, threatening. It turned uncomfortable as my clothes got wet and stuck to my skin. But after about 15min of power-walking around the Luzanky Park I stopped, and that changed my experience. It became more meditative. I wasn't fleeing anymore (plus the wet clothes didn't move, which relieved some of the discomfort). Only when I was standing still I could sense the changing intensity of the rain. I could both hear it and feel it. My interaction with others was not directly influenced by the experience, but rather by the norms of human behavior in these circumstances (i.e. rain). I was thinking it would have been more enjoyable to do this during daylight, but I immediately thought there would be more people around and I would look like a crazy person, walking or standing, not rushing to find a shelter. The discomfort of feeling cold also affected my posture and walking style, of which I only became conscious as I passed by other people, because I didn't conform to my own image of "presentability".
lehnout si pod korunu stromu (karimatka) a hodinu se na ní dívat	Bylo to příjemné, teplo ještě poslední den, teď máme na zahradě hodně sýkorek, tak je zábavné je hledat mezi větvemi a koukat, kam poskočily. Taky po mě skákaly kobylky, baví mě je pozorovat hodně zblízka a přemýšlet, jestli si ony uvědomují, že přistály na jiném živočichovy nebo za co mě mají. Hlavou mi za chvíli začalo běžet spousta praktických věcí, které bychom měli na zahradě ještě teď nebo na jaře udělat. Neřekla bych, že to nějak ovlivnilo můj kontakt s ostatními lidmi.
jít bosí na výlet (aspoň hodinový)	Hodlám prosedlat úplně na barefoot boty, takže jsem byla ráda, že jsi můžu takovýhle úkol vyzkoušet. Pokus jsem provedla počas túry s mojí mamkou, i když bylo poměrně chladno v posledních dnech, a taky mi ze začátku hrozně vadili velké kameny a bláto protože den předtím pršelo, postupně jsem si zvykla na okolnosti a nakonec to bylo i příjemný. měla jsem pocit jakoby jsem se přepojila s tou podzimní přírodou. cítit listí a měkkou půdu vo mně vzbudzovalo pocit podzimní pohody a větší propojenosti s přírodou, měla jsem pocit, že mi to dodává více energie. když jsem přišla domů, nohy mně boleli víc než obvykle (od kamenů a tak) ale zároveň jsem byla tak nějak šťastně unavená. že jsem svoje tělo využila naplno a přirozeně
jít bosí na výlet (aspoň hodinový)	Já trávím strašně ráda čas v přírodě. Ale ne když musím. A když musím bosky. Respektive, v té šílené kose jsem si vzala barefootky, s tím, že si je kdyžtak sundám. Což se nestalo, byla jsem ráda, že jsem je měla, alespoň to studilo trošinku méně. Barefootky jsem na sobě už asi měsíc neměla, tak jsem se původně moc těšila, jak si užiju zase ten feeling toho, co mám pod nohama, nový vjemy a tak. Bohužel jsem měla nohy tam zmrzlé a znečistilivělé, že už jsem pak jen víceméně cítila ten chlad a mokro a ten motiv se dostat brzy zpátky do tepla. Zároveň mi hlavou běželo hrozně moc věcí, nejenom ten pocit, že jsem fakt našťvaná, že jsem to odkládala až do doby než se výrazně ochladilo, že se zase musím strachovat, zda z toho ještě neonemocním a do toho milion dalších myšlenek. A tak jsem si ani pořádně nevychutnala ten nádhernej pohled na louku s kvítím, modrou oblohu s pár mráčky, pak vysvítlo sluníčko a když jsem se zastavila, bylo kolem nádherné ticho. Mám ráda přírodu, moc, ale musím na ni být oblečená & být vhodný čas, jinak to není ono.

<p>vykoupat se v přírodě v tekoucí vodě</p>	<p>Jakožto vodní tvor jsem si nemohla nechat ujít koupání v tekoucí vodě v přírodě. Příjemný pocit těšení začíná už ve chvíli, kdy bosí ťapkáte po břehu a hledáte nejlepší místo, kudy do té vody vlastně vlézt. A pak už přišly vjemy. Chladná voda kolem lýtek. Bahno mezi prsty. To jediné mi asi nebylo moc příjemné; radši honem na kamínky. Husí kůže, ale zatím dobrá husí kůže. Zábava (cákáme na sebe). Nálada je dobrá, i když už je venku trochu kosa.</p> <p>Zpětně mám pocit, že nejlepší byl asi okamžik očekávání těsně předtím, než se člověk ponoří do studené vody - anebo přímo to ponoření. A úplně nejlepší je to komplet i s hlavou; to je najednou úplně jiná dimenze. Řeka vás pohltí, hýbe se kolem vás i s vámi, hučí v uších, tma... Zvláštní je i ten okamžik protržení hladiny zpátky na vzduch. Po vynoření ještě taková šupa adrenalinu(?), lapání po dechu a smích. V ten okamžik nepřemýšlím vůbec nad ničím, jen si ho užívám. Pokazí to až otravná zima.</p> <p>Cítila jsem se dobře, tak nějak veseleji, rozpustile, plná pozitivní energie. I teď při psaní se usmívám, když si na to vzpomenu.</p> <p>Jelikož jsem sebou strhla i ségru, která je pro každou šílenost, v rámci kontaktu s druhými lidmi to mělo vliv hned dvojí: po koupání, kdy jsme měly pocit (nebo aspoň já) jakéhosi většího "spojení" oproti zbytku skupiny (nekoupacích sucharů), kteří nezažili to, co my dvě, a po zbytek odpoledne, kdy jsem měla díky té pozitivní energii tendenci být na všechny milejší.</p>
<p>lehnout si pod korunu stromu (karimatka) a hodinu se na ní dívat</p>	<p>Ležet v parku v Lužánkách a koukat na korunu stromů nebyla představa mého ideálně stráveného dne, ale kvůli časovému presu a neschopnosti se dostat z města mi nezbylo nic jiného. Prvních pár minut mě vše rozptylovalo, tu jde okolo matka s brečícím dítětem, támlé si povídají dva lidé a nedaleko má někdo piknik. Po chvíli jsem však všechny okolní zvuky vytěsnila a začala se soustředit spíše na korunu stromu nade mnou. Táhle se něco hnulo, jak je asi ten strom starý a jestlipak jsou tu stromy nějak ošetřené, a tak dále a tak dále. Až po dalších několika minutách jsem se přistihla, že na nic nemyslím. Spíše jsem vzpomínala a promítala si obrazy v hlavě, ale nevyvýtala jsem žádnou námahu. Protože jsem si přinesla deku, klidné prostředí a lehce monotónní výhled mě postupně ukolébávali ke spánku. Právě proto jsem byla na jednu stranu ráda když mi hodinka odbila. Na druhou jsem jen nerada opouštěla klid a svou momentální zónu "nemyšlení". Nevím, nebo spíše jsem nepozorovala změnu kontaktu s lidmi, ale byla jsem celkově více klidná a řekněme smířená s tím co mě ve zbytku dne čeká. Moje mysl brala tuto hodinku jako bych byla na nabíječce a následně plynuleji fungovala. Nicméně jsem taky brala v úvahu lehký placebo efekt, kdy jsem sama od tohoto úkolu čekala jistou formu odpočinku.</p>
<p>být dvě hodiny na jednom místě v přírodě, 2x2 metry; nedělat nic</p>	<p>Můj dvouhodinový pobyt v přírodě se odehrával v lese nedaleko mého bydliště. Na začátku zážitkového experimentu jsem byla nejprve trochu nervózní, protože v daný den jsem měla mnoho povinností, které jsem musela dokončit, a dvě hodiny nicnedělání se mi zdály jako celkem dlouhý čas a trochu jsem se začala zpočátku i nudit. Bylo to ale způsobeno pravděpodobně tím, že v dnešní uspěchané době jsme mnohokrát zaneprázdnění, a také mám často celý den naplánovaný abych všechno stihla. Nejprve mi běželo hlavou mnoho různých myšlenek, ale po nějaké době strávené v přírodě na daném místě jsem začala víc vnímat zvuky a vůně lesa, a měla jsem dostatek času abych si mohla důkladně ohlédnout okolí a proukoumat každý jeho detail. Cítila jsem se jakoby více harmonizovaná, psychicky i fyzicky. Bylo fajn na chvíli zpomalit a nic nedělat, jen tam být a vnímat. Subjektivní mohu zhodnotit, že jsem se cítila lépe, více odpočatá a zrelaxovaná, a ostatní věci které jsem musela dokončit v daný den mi šly tak nějak snadněji. I když v přírodě jsem často, ne vždy zůstávám jen na jednom místě. Proto to byl pozitivní zážitek moci se na nějaký čas zastavit a nemuset plnit žádné povinnosti.</p>

půl hodina v dešti, nechat se zmoknout/promoknout	<p>Úkol jsem vlastně splnila docela neplánovaně. Lákala mě představa více z možností a už jen vybavení si pocitu, který mi zážitek navodí, mě nějakým způsobem uklidňovala, a když zavřu oči, instantně mě to utiší. Mým zážitkem byla zhruba půlhodinka v dešti, a přestože již jsem to nepovažovala za plnění úkolu, povedlo se mi to za uplynulé dva týdny asi třikrát. Prožitky se lišily podle toho, jestli jsem byla sama, či s lidmi. V prvním případě nás déšť zastihl při procházce v přírodě na kopci, kdy jsem nevnímala dané momenty jako plnění úkolu. Domů jsme to měli ještě daleko, bylo docela teplo, kdyby bylo tepleji, měla bych chuť zout si boty. V tomto případě jsem si boty nechala na nohou, ale rozběhla se z kopce. V druhém případě jsem opět byla s lidmi a opět běžela z kopce, ale tyto dva zážitky se lišily tím, že jednou to bylo v přírodě a podruhé ve městě, také to jednou bylo za dne a podruhé večer. V prvním případě jsem se rozběhla samostatně, protože jsem chtěla, to ve mně probudilo jakýsi pocit euforie a dětské radosti. Podruhé to byl spíše útěk před deštěm, moknout jsem se nenechala. Třetí zmoknutí se mi stalo sice také neplánovaně, byla jsem však sama a snažila jsem se více soustředit na své pocity pro účely kurzu. Voda má pro mě celkově velmi očištný význam, intenzivněji prožívám ponoření při plavání, zvláště pokud je vodní plocha venku, ale i sprcha občas dokáže divy i s očištnou myslí a nejen těla. Potřetí jsem se zavřenýma očima stála a pak se procházela v dešti, téměř v tichu, i když na docela civilizovaném místě, nevnímala jsem žádné rušivé elementy. Mé myšlenky se většinou ubíraly právě k očištění, přestože mě v daný moment nenapadlo nic, od čeho bych se očistit potřebovala. Způsobovalo mi to určité uvolnění a vnitřní klid (kamarádům bych řekla, že jsem byla „v zenu“), vzduch se pročištil a mysl také. Víím, že můj vztah k dešti se výrazně zlepšil po delších pobytech a túrách ve Skotsku, kde jsem si uvědomila, že to nutně nemusí být něco, před čím by se mělo schovávat nebo utíkat, a tak jsem nakonec ještě teď o víkendů šla v dešti záměrně sbírat houby. Téměř o každém z těchto zážitků jsem někomu povídala, a to ani ne z důvodu plnění úkolu. Momenty jako tenhle, kdy cítím vnitřní klid, jsou jako meditace a v přírodě mi to jde bezpochyby nejlépe. O samotě většinou dosáhnou největšího klidu a ve společnosti s tím mívám problém, nebo mi to alespoň trvá déle.</p>
půl hodina v dešti, nechat se zmoknout/promoknout	<p>V rámci úspory času jsem se rozhodla nechat se zmoknout při cestě za kamarády. Z počátečního lehčího deštíku se vyklubal poměrně solidní liják. Začala mi být trošku zima a necítila jsem se úplně komfortně, přece jen, už je trošku chladnější počasí, v létě takový deštíček může být příjemný, ale takhle na podzim nic moc. Když sprchne v létě, člověk je šťastný, že si může pobíhat venku v dešti, že se osvěží a vyblázní. Takhle člověku vlhne oblečení, ale kromě deště padajícího mu do obličeje a vyhýbání se kalužím ho až tolik nevnímá. Teda, pokud se nesvlékne, ale to by ho určitě všichni považovali za blázna, že. Navíc už byla tma, takže to celé bylo takové pochmurnější, odrazy pouličních lamp na mokřém chodníku a silnici ve mně evokují myšlenky na krátké temné zimní dny. Těšila jsem se, až budu v teple. Když mi padal déšť do očí, nebylo mi to příjemné. Šla jsem, takže mě to vlastně celkem rozčilovalo, stejně jako vyhýbání se kalužím, na některých částech chodníku to nebylo úplně možné. Napadaly mě klasické hlášky jako: „debilní počasí.“ Takže jsem byla vlastně možná trošku našťavaná, a to přesto, že byla jen a jen moje volba nevzít si deštník. Zajímavé je, co to vyvolává v druhých lidech – venku se jen tak dívají a říkají hm chudák, nemá deštník. Nebo jsou škodolibí. Nikoho asi nenapadne, že si ho člověk nevzal schválně. Když jsem následně přišla mezi své přátele, tvářili se lítostivě – jako chudák, zmokla.</p>

<p>nasbírat dříví v přírodě, zapálit sirkou (nebo ještě přírodněji), upéct si jablka nebo brambory a u ohně si je sníst</p>	<p>Vybrala jsem si sebeexperiment s děláním ohně. Ten den jsem strávila většinu dne ve městě a byla jsem dost fyzicky a emocionálně vyčerpaná, připadala jsem si tupě. Proto jsem se rozhodla celý proces chystání dřeva, ohně a opékání jablka provádět bosa. Postupně jsem se uvolňovala a zapomínala na stres a nervozitu, kterou jsem si do lesa přinesla z celého dne kontaktu s lidmi, auty a betonem. Ve chvíli kdy jsem měla již oheň rozdělaný a chystala jsem si další dřevo, tak mi pomalu zmizel třes rukou a cítila jsem větší radost a pokoj a už jsem nebyla ani nevrlá na svou fenu, která mi klacky klasicky stále kradla a odnášela pryč. Začala jsem více vnímat touchněvější dubové listí pod svýma nohama, vůni dřeva, lesa a podzimního podvečeru. Přesto se mi nepodařilo plně uvolnit skrze to, že jsem si byla stále vědoma toho, že sleduju své reakce. Takže určité napětí zde stále bylo. Přemýšlela jsem nad tím, co pro mě znamená to, že díky tomu kde žiju, mám možnost si jídlo na ohni připravovat v podstatě každodenně. Přemýšlela jsem i nad tím, jakým způsobem to proměňuje způsob, jak nahlížím na přírodu a hlavně na to, co je pro mě relaxující činností. Dále jsem se ve vzpomínkách vracela k období před rokem, kdy jsme chvíli bez elektriky a plynového vařiče a i když jsme si chtěli jen uvařit kafe, museli jsme v ohništi na zahradě rozdělat oheň. To mě zavedlo k uvažování nad našimi předky a jejich životním způsobem. Také jsem přemýšlela nad lidmi, kteří žijí v centru a tuto činnost si dopřejí maximálně párkrát do roku, nebo vůbec. Potom co jsem počkala, až oheň úplně dohoří, jsem se cítila mnohem příjemněji než předtím. Mimo to, ale i poměrně dost unaveně a těšila jsem se, až si půjdu s klidnou hlavou lehnout. Přesto jsem si uvědomovala, že v mém případě mi dostatek času, kdy se cítím v propojení s přírodou, nestačí k tomu, abych se cítila psychicky v pohodě a vyrovnaně a zaznamenala jsem si do sebe, že se k tomuto tématu ještě vrátím. Co se týče ve vztahu k druhým lidem, tak jsem dělala oheň v lese kousek od domova, takže jsem už pak žádné lidi nepotkala. To mi sice vyhovovalo (mimo jiné i proto, že jsem si z lesa nesla nějaký dřevo domů), ale kdybych je potkala, tak bych se asi na ně nemračila tolik jako odpoledne.</p>
<p>sedět 5 hodin v kuse u obrazovky (počítač, TV, cokoliv)</p>	<p>Bohužel jsem si musela vybrat tento úkol, i když jsem to původně neměla vůbec v plánu. Zdravotní stav mi však nedovolil v sobotu vesele moknout v dešti a zadané práce pro druhou školu mi nedovolily jít se veselit do lesa, celou neděli jsem tedy strávila u počítače. Bohužel takto trávím poslední dobou více dní, má záda si na to však stále nezvykají. Po těle mi tedy bylo nemile především co se týče zad, pálily mě oči, po dvou hodinách už byla i horší koncentrace, musela jsem se alespoň na chvíli zvednout a protahovat. To celé doplňovaly i účinky stresu, že danou práci nestihnou na čas, náladu jsem měla díky tomu špatnou celý den. Lidé v mém okolí mi nechali klid na práci, omezila jsem tedy kontakt s druhými na minimum. Po třech hodinách už zpravidla ani nedokážu sedět delší dobu na místě a zkouším různá místa po bytě, kde bych "načerpala nový vítr do plachet" pro práci, což bylo v kuchyni, kde jsem akorát chodila neustále do lednice pro nový přísun energie. Ke konci dne jsem se, přestože jsem většinu dne seděla, cítila fyzicky a psychicky vyčerpaná a bez motivace cokoliv dalšího dělat.</p>