

1. Co jste si z navržených možností vybrali?	2. Co to s vámi udělalo? Vyberte 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).
být dvě hodiny na jednom místě v přírodě, 2x2 metry; nedělat nic	<p>Strávil jsem dvě hodiny na jednom místě v Masarykovým háji. Přitom jsem šel dál od cesty, aby na mě nikdo nenarazil. Na začátku jsem cítil zmatek. Snažil jsem se soustředit na okolní přírodu ale rušili mě tíživé negativní myšlenky. Vracel jsem se v duchu k osobním problémům a studijním věcem. Přemýšlel jsem o tom, jaké věci ještě musím stihnout po tomto experimentu a to mě trápilo. I když jsem se snažil od toho odpoutat, moc to nešlo. Seděl jsem na pařezu zarostlém mechem. Obklopovaly mě dospělé duby i borovice. Díval jsem se na listí a ten pohled se mi líbil. Všechno kolem bylo zelené. Zároveň některé listy byly už úplně žluté či oranžové. Lákaly moji pozornost, připadaly mi nejkrásnější a vyhledával jsem spíš tyto žluté listy. Měl jsem radost z těchto znaků podzimu.</p> <p>Očekával jsem, že přijde uspokojení z tohoto pohledu na přírodu ale můj stav se neměnil. Byl jsem vystresovaný a unavený a jako bych měl tíhu ve hrudníku. To je pro mě obvykle známkou únavy. Byl jsem zklamaný z toho, že se nemůžu zotavit okamžitě. Líbilo se mi pozorovat a zkoumat okolí pohledem ale chyběla mi nějaká akce. Hodně mi chyběla chuze. Když chci odpočinout, tak chodím na procházky do parku či do okolních ulic. Jdu, pozoruju okolní krajinu a přemýšlím. Ten pohyb mi chyběl, toto sezení na jednom místě mi připadalo jako marnění času. Měl jsem nutkání jít od tohoto místa a dál prozkoumávat tento les. Musel jsem se však držet zadání.</p> <p>Brzy jsem dokončil prozkoumávat pohledem okolí a začal jsem věnovat pozornost menším detailům. Všiml jsem si mrtvých stromů. Jejich kmeny ležely na zemi. Ucítil jsem smutek. Báł jsem se o to, nakolik je tento les zdravý, jestli jsou tady nějaké problémy a jestli tyto stromy umírají kvůli škůdcům či suchu. Všiml jsem si holého kmenu mrtvého stromu. Pořád stal ale chyběly mu větve a listy. Byly v něm dutiny a přemýšlel jsem, jestli v nich někdo bydlí a jestli je to nebezpečné vzhledem k tomu, že tento kmen může spadnout. Líbilo se mi, jak vítr šustí listy. Sem tam spadl žlutý list a vždycky jsem pozoroval, jak pomalu klesá na zem. Připadalo mi to jako největší akce, kterou můžu tady pozorovat. Zároveň pohled na padající list mě uklidňoval.</p> <p>Bylo zajímavé poslouchat zpěvy různých ptáků. Neumím je rozeznat podle zpěvu ale bylo to několik druhů najednou. Některé zpívaly skoro pořád ale občas nějaký pták zazpíval jen několik vteřin a pak ihned zmlkl. A už jsem ho neslyšel. A byl to divný zpěv, nepamatuju si, že bych ho v parcích v Brně slyšel. Bylo zajímavé je poslouchat. Necítil jsem, že se nudím, bylo příjemné pobývat na tomto místě ale kvůli tomu, že nebyl to příliš intenzivní zážitek, zdálo se mi, že tomu něco chybí. Měl jsem pocit, že o něco přicházím, že něco tady je ale toho si nevšímám, protože nejsem dost vnímavý. Ale mojí hlavou se pořád honily nějaké myšlenky a musel jsem se namáhat, abych se jich zbavil. Zároveň jsem se bal, že jsem zvolil špatnou lokalitu. Nebylo v ní příliš moc detailů, byla dost jednotvárná, jenom stromy kolem.</p> <p>Najednou jsem zpozoroval datla a ten naprosto pohltil moji pozornost. Připadal mi hrozně roztomilý a usmíval jsem se, když jsem na něho koukal. Moc šikovně odstraňoval kůru a jeho klepání mi připadalo moc příjemné. Byl dost vtipný kvůli svým rázným pohybům. Tedy najednou znehybní, pak udělá několik rychlých pohybů hlavou a poté znovu znehybní. Vtipně poskakoval po stromu. Když jsem ho pozoroval, tak mě opustily všechny ostatní myšlenky. Dál když jsem pozoroval zem, všiml jsem si, že vedle stromů ve velkém množství leží kousky kůry. Byla to snad práce těch datlů a strakapoudů? Připadalo mi to neuvěřitelné, protože těch kousků bylo opravdu hodně.</p>

Také jsem našel několik žaludů a jeden jsem si schoval do kapsy s tím, že jsem ho chtěl hodit na zem někde jinde. Pobýval jsem na tomto místě od 16:30, takže se postupně stmívalo. Les byl trochu temnější, i když se slunce ještě neschovalo za kopec. Najednou mě vyděsil strakapoud, který se znenadání objevil vedle mě a hlasitě zakřičel. Vytrhl mě z myšlenek. Byly tam i další strakapoudy. Začal jsem je pozorovat a všiml jsem si, že vlétají do těchto dutin. Takže v nich přece bydlí.

Stmívalo se víc a víc. Často jsem se ponořoval do myšlenek ale příjemnějších než na začátku. Většinou to byly nějaké příjemné vzpomínky či abstraktní uvažování o nějakých věcech. Cítil jsem se dobře a bylo mi líto, že se brzy tato meditace skončí.

Cítil jsem, jak se zatavují moje oči. Po neustálém koukání do modré obrazovky najednou dvě hodiny koukám na zelené listy, střídá se dálka, do které se dívám a podobně. Bylo to cítit. Cítil jsem menší tlak v hrudníku. Myslím si, že mi trochu bolely záda kvůli nepohodlnému sezení a stání ale nevěnoval jsem pozor pocitům v těle, ty v nějaký okamžik odešly do pozadí.

Celkově jsem byl klidnější a méně vystresovaný, na konci tohoto experimentu jsem se cítil nejlíp. Hodně se mi líbila krajina za soumraku. Obloha se zdála bílá a rýsovaly se na ní černé kmeny borovic. Je to neuvěřitelný kontrast, měl by to někdo namalovat. Krajina se zdála tajemnější, v dálce se stromy splývaly kvůli soumraku. Les byl mnohem tišší než na začátku. Zpívalo mnohem méně ptáků a ty, které ještě zůstaly, byly zřejmě hodně daleko. Vítr ustal a s ním i šelest listů. Zdálo se, že les usíná. Připadal jsem se jako mimozemšťan na jiné planetě, tedy jako bych byl tam, kam se nesmí. Lidem je zakázán vstup do večerního lesa, protože takové ticho není pro nás přirozené, děsí nás a tlačí na nás.

Kupodivu když všechno mlčelo, víc jsem cítil to, že se nacházím uprostřed života, že kolem mě jsou stovky živých tvorů a všechny tyto stromy jsou také živé bytosti. Tato krajina jakoby pro mě ožila. Cítil jsem strach kvůli soumraku, už jsem nemohl rozeznat, jestli za těmito stromy skrývá pařez nebo nějaká potvora. Snažil jsem se potlačit tento pocit a soustředit se na klid okolí. Vzduch se mi zdál hodně čerstvý a zhluboka jsem dýchal. Chtěl jsem se rozplynout, nechtěl jsem být hmotným, chtěl jsem se proměnit na vítr a létat tímto lesem. Nechtělo se mi vracet do reálného života a snažil jsem se pocitově zachytit tento okamžik, abych si ho uchoval v paměti.

Když zpětně reflektuju tuto zkušenost, uvědomuju si, že jsem se během tohoto experimentu necítil opravdu nadšeným (možná jenom na konci). Nebyla to nuda, ani velká zábava. Ale když o tom přemýšlím zpětně, tak chci tyto okamžiky vrátit a přijdou mi jako obrovský zážitek. Tedy v průběhu plnění to není takový zážitek ale ve vzpomínkách se to uchovává jako neuvěřitelný zážitek. Po daném experimentu jsem se cítil odpočatým ale i hodně skleslým, protože návrat do života byl opravdu těžký. Měl jsem chvíli uspokojení a klidu, byl jsem ve společnosti s přírodou ale teď se znovu musím ponořit do světa stresu, neustálé dřiny a samoty.

být dvě hodiny na jednom místě v přírodě, 2x2 metry; nedělat nic

Sebeexperiment jsem nakonec prováděla dnes, 19. 10. Dlouho jsem přemýšlela, jakým způsobem se k němu postavím. Miluji válení se pod stromem, běhání v dešti, koupání se v ledové vodě a hraní si v přírodě. Nenávídím, když jsem dlouho upoutaná u obrazovek. Dnešní den se svým sluncem mne po mnoha dnech naprosto nabil energií, a tudíž jsem se vydala na procházku na louku k lesu a strávila tam dvě hodiny. Nutno podotknout, že mám už skoro dva měsíce berle a nikam se moc nepodívám, zítra se stěhuju a byla jsem vyhozena z práce, proto první hodinu jsem prožívala ve vlně sebelistosti, ukřivdění a zároveň přemýšlením nad tím, jakým způsobem si zařídím svůj nový svět. Po hodině jsem si začala užívat současný okamžik a možnosti, které možná přijdou. Začala jsem si užívat vůni trávy kolem sebe, vůni podzimu, ale i barvy, které mě obklopovaly. Ve výsledku jsem se cítila mnohem uvolněněji a lépe. Co se týče mého těla, určitě ze mě opadl obrovský stres ze stěhování - vůbec se mi nelíbí, že obtěžuji své přátele a rodinu s mým odstěhováním, když sama nemůžu chodit. Na druhou stranu jsem si uvědomila, že do jisté míry se jedná o sounáležitost, která mezi námi je. Měla jsem ještě rozepsaných pár souvětí, ale bohužel se necítím na další sdílení toho, co ve mně dnešní prožitek zanechal.

být dvě hodiny na jednom místě v přírodě, 2x2 metry; nedělat nic

Čas strávený v lese ve mně ve finále vyvolal pocit uklidnění a tzv. jsem si "vyčistila hlavu". V průběhu se mé pocity různě střídaly. Chvillemi jsem pocítovala smutek, když jsem přemýšlela nad tím, jak je příroda úžasná a přesto dochází k jejímu ničení. Smutek se proměňoval na vztek ve smyslu, jak je lidská rasa zvrhlá když dopouští a podílí se na něčem takovém, místo toho abychom byli vděční za vše, co pro nás planeta Země a přírodní životní prostředí, které nás obklopuje, dělá. Následně se ovšem vrátil pocit smutku a s ním i pláč doprovázen nepochopením, ale zároveň snahou o pochopení, proč k něčemu takovému, jako je ničení přírody, vůbec dochází. Pláčem jsem došla k určitému stupni úlevy a snažila se najít pozitiva, která mne obklopují a útěchu ve stylu "příroda si snad nějak poradí". K finálnímu uklidnění jsem dle mého názoru došla proto, že jsem si jednoduše ulevila - většinou si tyto pocity totiž snažím nepřipouštět - ovšem delší doba strávená v lese mi to umožnila (dokonce mě k tomu víceméně přiměla).

jít bosí na výlet (aspoň hodinový)	<p>Vydala jsem se ven a vlastně nevěděla, který experiment si vyberu. Říkala jsem si, že možná půjdu bosky a možná budu rozjímat pod korunou stromu. Bydlím v místě, které je blízko přírodě a zároveň to tu ještě neznám, rozhodla jsem se tedy, že to bude průzkumná výprava. Nakonec jsem si trochu neochotně zula boty a řekla si, že pokud nastydu, alespoň to mám na koho svést. Byla jsem trochu ve stresu z hromadících se úkolů do školy a byla jsem vlastně vděčná, že tento mě vyhnal ven. Šla jsem směrem k lesu a procházela kolem spousty chat a domků v něm postavených, bylo to kouzelné. Méně kouzelná se mi zdála reflexní masáž chodidel, na které se podílely kamínky a záplavy žaludů. Zjistila jsem také, že v tuto dobu mám velký strach, že mě žalud padající každou chvíli ze stromu trefí do hlavy. Šance je velká a vsadím se, že by to z té výšky bolelo. Během léta jsem zvyklá chodit běhat bez bot, ale spíš v trávě, kde nečeká tolik nástrah. Dobře vím, že v momentě, kdy se procházím přírodou bosá, tělo i hlava se znatelně uvolní. Myšlenkami se cítím o kousek přítomnější, a čím déle jdu, tím se cítím lépe. Tentokrát jsem musela být opravdu ostražitá. Během cesty jsem potkala jenom pár lidí. První z nich byla moc příjemná paní, která vyjádřila obdiv a jako správná žena také starost, abych se nenachladila. Vysvětlovala jsem jí tedy, že jde o experiment. Další si bezpochyby myslela, že jsem spadla z višně a zároveň se tvářila mírně pohoršeně. Poslední koho jsem potkala, byla maminka s dcerkou, která si mě zaujatě, ale trochu nedůvěřivě prohlížela. Cítila jsem se rozpačitě, ale vždy se snažím tak nějak přátelsky usmát. Je zajímavé, jak na takovou obyčejnou věc lidé reagují. Přece jen bydlím na okraji města, takže ke mě časem dolehl zvuk aut a já věděla, že jsem zpátky v realitě a znovu pocítila stres spojený s úkoly do školy. Nazula jsem boty a přidala do kroku. Cítila jsem se odpočatě. Říkala jsem si, že teď se mi doma bude dobře soustředit na povinnosti. Nicméně venku bylo krásně a já myslela jen na to, jak bych se tam ráda vrátila :) (omlouvám se za případné chyby, text jsem po sobě příliš nekontrolovala)</p>
jít bosí na výlet (aspoň hodinový)	<p>Po dlouhém váhání jsem si vybrala barefoot výlet (bála jsem se že je na to zima a já onemocím) a nemohla jsem udělat lépe! Přestože nosím barefoot boty tak zcela barefoot jsem na hodinové procházce nebyla. První dotek byl velmi ledový ale s dalšími kroky se již chlad zmenšoval. Problémy jsem měla zejména s kamínky, protože chůze po nich mě celkem bolela. Po prvních minutách jsem si i dokonce myslela že to vzdám. Začala jsem si ale vybírat místa s mechem nebo trávou, která na nohy sice byla chladná ale zato měkká. Později jsem se i více odhodlala a začala si vybírat místa s blátem - nikdy bych nevěřila jak je to příjemné! Cítila jsem se jako malé dítě, které zkoumá jaké to je šlápnout do kaluže a bláta. Rozhodně jsem celou procházku více procítila, protože nohy jsou velmi citlivá místa. V některých chvílích jsem sice dost myslela na to, že je to nepříjemné, ale tyto pocity ovšem převážily pocity něčeho nového, vzrušujícího. Ke konci mé procházky jsem šla po louce - v tu chvíli jsem i zcela zapomněla na to, že je mi zima na nohy. Tento experiment budu zcela jistě opakovat i v tomto sychravém počasí, protože tím jak je země vlhká, mokrá a blátivá, tak tím je podle mě ten barefoot zážitek větší :) Rozhodně se nebojím říct, že se jedná o jeden z největších zážitků propojení se s přírodou - člověk totiž málokdy šlápně bos do bahna nebo jde po měkoučkém mechu. Celý výlet mi rozhodně zlepšil mojí celkovou náladu na energetickou a pozitivní a tudíž se i vylepšila má komunikace s ostatními lidmi.</p>
lehnout si pod korunu stromu (karimatka) a hodinu se na ní dívat	<p>Hodinové ležení pod korunou stromu jsem si vybrala, protože vnímám, že mám v poslední době nenaplněnou potřebu kontaktu s živou přírodou. Na experiment jsem si vybrala podvečer, kdy zapadalo sluníčko a házelo příjemné teplé světlo na zbarvené koruny stromů blízkého listnatého lesa. Někde vzadu v hlavě jsem měla připomínku, kolik všeho mám dnes ještě stihnout a také jsem měla touhu stihnout hezké světlo na listech co nejdéle. Zpočátku jsem cítila velký neklid v těle, byla jsem celá ztuhlá a v napětí. Bylo pro mě těžké se uvolnit a pustit svá očekávání. Očekávání od tohoto experimentu, od sebe, od své pozornosti. Až jsem byla ze začátku zahlcena, kolik myšlenek mi lítalo hlavou. Jednalo se však hlavně o postřehy z toho, co se mi teď děje, co bych zde mohla následně napsat. Vnímala jsem si, že mám až moc zbystřenou pozornost, vystavuju sebe zbytečně tlaku a nebylo mi v tom příjemně. Jelikož se v poslední době hodně pohybuji v oblasti mindfulness, tak jsem se ke svým myšlenkám a prožitkům zkusila postavit jako pozorovatel a sledovala, jak se budou vyvíjet bez hodnocení.</p> <p>Pokud bych měla označit jeden zásadní moment z celého zážitku, byl by to orchestr vyjících psů v sousedství. Nemohla jsem se ubránit a po chvíli jsem si začala si s nimi vískat a výt. Celá tato situace mě natolik rozesmála, že všechn tlak a neklid polevil a já začala pocíťovat příjemné uvolnění a klid.</p> <p>Několikrát v průběhu celého času jsem se cítila jako malé dítě, které je fascinováno světem kolem sebe a s údivem a nadšením jej prozkoumává. Přirozeně jsem následovala impulsy, které se ve mně ozývaly jako například otočit celý trup o 180 stupňů a dívat se na ty stejné větve a listy z jiného pohledu. Nebo otočit hlavu a dívat se na strom vzhůru nohama, jak jej normálně neznám. Tohle experimentování mě moc bavilo.</p> <p>Uvažovala jsem nad tím, že se listy tohoto stromu začínají zbarvovat do hnědé a že se začíná příroda ukládat pomalu ke spánku. A že v tuto chvíli je tento strom celek složený z větví a listů, ale za chvíli tam je mít nebude. A najednou mi z toho zabylo úplně smutno, nechtěla jsem, aby ty lístky opadaly. Tak jsem si připomněla, že to je koloběh přírody, že aby něco mohlo začít nového krásného živého, něco končí a umírá.</p> <p>Když jsem se dívala do koruny tohoto stromu, tak jsem viděla hrozně moc větví rozvětvených až skoro ani nebe neprosvítalo. A uvědomila jsem si, jak je to obrovský komplex a v tu chvíli mi to přišlo „až moc“ sledovat to všechno. Jako by mě to mělo vcucnout a já se měla stát součástí, potřebovala jsem tak zaměřit svůj pohled na nejbližší větvičku a její okolí. Také jsem měla nutkání se jedné větvičky dotknout a cítit její drsnou kůru a jemné lístky, vnímat realitu v 3D. Fascinovalo mě, jak jsem ji držela v rukou, jak je ohebná a přitom pevná. Jak jsem se jí dotkla, tak jsem se úplně lekla, protože jeden lístek spadl. V hlavě mi znělo: „Stromě promiň, já ti ho nechtěla vzít.“ V tu chvíli mě napadlo, že to mohl být také dárek od něj. V tu chvíli jsem se musela usmát nad tou myšlenkou, že vlastně záleží na tom, jak se na tu zkušenost podívám.</p>

V jednu chvíli mě zaplavila také vděčnost, že tady mohu v klidu ležet, nikým nerušená, že mám přírodu takto blízko, že tu tento strom roste. Přemýšlela jsem nad tím, že i kdybych zde dnes nepřišla, tak ten strom tu stále bude růst nezávisle na mě. A já pak pocítila jakousi malost člověčenství a pokoru k tomuto živému tvoru, který mě seshora zakryl svojí korunou a zezdola mě podepíral svými kořeny.

Chvílemi jsem si také zavřela oči a poslouchala, jak šumí listy stromů ve větru, což mě hladilo na duši a já se nechala těmito zvuky ukonejšit do pocitu bezpečí. Přemýšlela jsem nad tím, že vítr sám o sobě jde slyšet, pouze pokud se něčeho dotýká. Chvíli před dokončením experimentu jsem byla natolik vyklidněná, že jsem byla na pomezí spánku a vědomí, někde v alfa vlnách. Bohužel jsem slyšela nějaké křupnutí větvičky, což mě z tohoto pocitu klidu a bezpečí vytrhlo a rozjelo mi reakci, jestli je potřeba útok/útěk. Zbývala mi už asi jenom minutka, a tak jsem to prodýchala a postupně se přesunula k zesumírování, co se za tu dobu všechno u mě dělo.

Po dokončení experimentu jsem si nahrála zvukovou nahrávku svého zážitku, abych jej nezapomněla, což mi bylo hodně příjemné a dalo mi to čas se znovu propojit s reálnou zkušeností a tím, že se vrátím zpátky do města plného aut. Po experimentu jsem se cítila jako želé, zvláště unavená, a přitom nabitá novou energií. Cítila jsem potřebu o svém zážitku mluvit a sdílet jej. Bohužel však partner, který experiment absolvoval u vedlejšího stromu se mnou, nebyl tomuto sdílení otevřený, jelikož mu už byla zima. To ve mně vzbudilo hněv, že není stejně naladěný jako já a nemám prostor rozvíjet integraci a myšlenky poslední hodiny. Příští experiment vyzkouším pouze sama.

lehnout si pod korunu stromu (karimatka) a hodinu se na ní dívat

Zírání do koruny stromu jsem si vybrala, protože většinu vypsanych možností provádím vcelku pravidelně. Kdo například alespoň jednou netančil jako dítě v letní bouřce, musel mít hrozně nudné dětství. Ale abych byla upřímná, v první chvíli jsem cítila úzkost. Představa celé hodiny nic-nedělání mě značně znervózňovala. Snad to byl hlas mého workoholického otce, nebo prostě fakt, že u rodinného domu se zahradou je, jak říká, vždycky co dělat. Zkrátka jsem se k tomu musela přemlouvat. O to víc jsem ale věřila, že jsem vybrala správně.

Vždyť co by to bylo za experiment, kdybych šla hodinu bosa stejně, jako chodím celé dny v létě a sem tam krátce i v chladnějších měsících? Nebo kdybych měla zapálit oheň, stejně jako to dělám v kamnech každý den v zimě? A než se k nám nastěhovala sousedka z města, co píše kvůli všemu stížnosti na úřad a vadí jí kouř z ohniště, většina mé letní diety byla připravovaná na otevřeném ohni za zvuků kytary. Jestliže se tedy cítím už kvůli představě zvoleného experimentu tak nepříjemně, určitě to bude skvělá zkušenost a blok k překonání! A tak jsem na sebe natáhla několik vrstev oblečení, vytáhla karimatku a vydala se k oblíbenému blízkému javoru.

Prvních deset minut po ulehnutí jsem měla problémy strom vůbec vnímat. Myšlenky mi v hlavě bzučely jako rozružený roj včel. Tu jsem myslela na to, jak jsou padající žaludy hlasité, tu že je na tohle fakt zima, jindy že asi to ADHD vážně mám, když nedokážu ani na chvíli vypnout. Vyplísnila jsem se za to, že myslím na blbosti, a pokusila se soustředit na vlastní dech. Jindy se mi chtělo spát, ale přinutila jsem se otevřít oči a snažit se vnímat listy stromu. Zhruba po těch deseti minutách mi hlava nečekaně přepnula, myšlenky ztratily ostentativní nádech a zpomalily se.

Takže jsem tam takhle ležela a přemlouvala se, abych to vydržela a neprchla zpátky do tepla, asi do dvou třetin experimentu. Pak se stalo něco, co jsem od tohohle experimentu absolutně nečekala. Vlastně se cítím trochu trapně. Já se... um, no... rozbřečela.

Teda ne že bych začala hystericky fňukat nebo tak něco! Jen mi pár horkých slz elegantně steklo po líci. A já neměla ponětí, odkud přišly. Objevily se, když jsem začala myslet na seriál Sword Art Online a na jednu scénu, ve které hlavní postavy usnou pod stromem. Je to scéna o přijetí světa a schopnosti žít teď a tady, ale jestli v tom souvislost s mým pobytem pod stromem nevidíte, nevadí, nejste sami. Snažila jsem se to nějak logicky uchopit, ale propojující myšlenka na to byla příliš abstraktní a příliš podvědomá, aby se mi to povedlo. Každopádně po tomhle momentu se myšlenky zpomalily ještě víc a já se dostala do stavu, ve kterém jsem nebyla snad od doby, co mi bylo deset.

Pamatuji si, jak jsem se tehdy bratra ptala, jestli je k něčemu schopnost nemyslet na nic. Tehdy mi to totiž ještě šlo. Prý je to základ pro většinu meditací, jenže... Časem se schopnost ztratila a má hlava začala fungovat jako velmi chaotický holubník. A teď jsem ležela zbylých 20 minut pod javorem a hlavu měla opakovaně na dlouhé vteřiny zcela prázdnou, než se objevila nějaká velmi lehká, povrchní myšlenka. A čím déle jsem tam ležela, tím snazší to bylo.

Těch několik vrstev oblečení nakonec ale nestačilo. Už ve třetině experimentu jsem byla jako rampouch. Nic bych neřekla, kdybych ta zadání dostala v září, ale u nás je v říjnu už dost kosa na delší bosou chůzi než vyběhnutí pro surovinu na zahrádku nebo před dům pro poštu. Natož stát třeba dvacet minut v ledovém dešti! Alespoň pro mě je na to teda zima. Takže jsem experiment nakonec ukončila o pět minut dřív, protože jsem se už delší dobu solidně klepala. Jestli jsem o něco během těch 5 minut přišla, alespoň to nebylo mé zdraví.

Mimochodem pokud neznáte Swort Art Online, je to zajímavé zobrazení postupné změny lidského vnímání na základě delšího pobytu ve virtuální realitě.

<p>lehnout si pod korunu stromu (karimatka) a hodinu se na ní dívat</p>	<p>Chtěla jsem jít původně do lesa, ale nakonec kvůli nepřízní počasí a úspoře času volím park blízko mého bydliště. Nejdřív jsem vypustila slimáka, který dva dny přebýval u nás na terase a náhodou se k nám dostal na jablku z babiččiny zahrady. Vypadá spokojeně, takže mě naplňuje dobrý pocit. Snažím si vybrat hezký strom a nakonec vítězí vrba, která je kousek od malého jezírka s kachnami. Mám pod sebou deku a zády se opírám o strom a koukám nahoru. Kromě koruny nade mnou mám v dohledu ještě asi další 4 koruny stromů. Nejdříve si vybavuji Pána Prstenů a scénu, kde Frodo sedí opřený o strom a čte si knihu, než přijede Gandalf. Sála z toho na mě idyla.</p> <p>Všímám si, jak se na větvích hýbou lístečky a říkám si, co si asi tak mezi sebou povídají. Uklidňuje mě to a chce se mi spát. Přichází lidi s dětmi a jsou jen pár metrů a ode mě. Děti piští a to mě dost ruší. Takže si nasazuji sluchátka, ale hudbu nepouštím, mám je alespoň jako clonu. Po chvíli koukám do koruny skrze jiný strom - jeden z listů má v sobě malinkatou díрку, která mě vždy "vyruší" a nutí zaostřit zpět. Cítím se dobře, velice uvolněně a říkám si, že bych tohle možná měla dělat častěji, pro okolí asi vypadám jak exot, jelikož jsem jediná, kdo tu dobrovolně v trávě v deseti stupních sedí na dece a ke všemu kouká do stromu. Po chvíli se odhodlám a přecejen si lehám na deku.</p> <p>Všímám si v té šedi jednoho lehce růžově zbarveného mraku, pak si všimnu, že se mraky hýbou a vidím v nich obličej - dvě oči a ústa. Kolem mě se to pořád hemží dětmi, které mě dost rozrušují od toho se soustředit. Asi po půl hodině to vzdávám a pouštím si relaxační hudbu do sluchátek. Přemýšlím nad tím, zda vlastně chci děti. Opravdu se člověk cítí jinak ke vztahu k dětem, když má vlastní děti?</p> <p>Pomalinku se začíná stmívat, dávám si kapuci s (umělým!) beránkem a je mi tak dost fajn, bylo mi trochu chladno na hlavu. Vlastně jsem čekala mnohem větší zimu. Jak poslouchám hudbu, mám pocit, že lístečky na stromech se hýbou do rytmu hudby. Taky mi přijde, jako by na mě mávaly - usměji se tedy na listy a cítím se jako bych zdravila nějakého přítele z dálky.</p> <p>Po asi 45 min. zmizí veškeré rodinky s dětmi a já konečně sundám sluchátka a můžu poslouchat ptáky a kachny. Taky se začíná stmívat a působí to trochu strašidelně v jednu chvíli nad stromy proletí krákající vrána. Hned jsem si vzpomněla na Mrtvou nevěstu Tima Burtona nebo Ukradené Vánoce. Park je takřka vylištěný, jsem tu jedna z posledních a začínám se s přibývajícím tmou cítit ne úplně bezpečně. Nakonec kouknu na čas a zjistím, že se už naplnil. Mám z toho dobrý pocit a určitě si to chci někdy zopakovat, jen možná jarní semestr je pro tyto experimenty příhodnější. (Uvažuji i možnost zkusit to s nějakými halucinogeny. :))</p>
<p>lehnout si pod korunu stromu (karimatka) a hodinu se na ní dívat</p>	<p>Ležela jsem pod korunou stromů a užívala jsem si nic nedělání. Dlouho jsem takovou pohodu neměla, kdy jsem jen relaxovala a nemyslela na povinnosti, které mě čekají. Kolikrát mám výčitky svědomí, když nic nedělám. Ležela jsem na karimatce a užívala jsem si ten klid. Snažila jsem se na nic nemyslet a jen pozorovat korunu stromů. Po chvílce na mne začaly padat jemné kapky deště. Ještě nikdy jsem se nedívala na oblohu, když prší. Byl to příjemný pocit, když na mne kapky jemně dopadaly. Slyšela jsem zpívat ptáky a uvědomila jsem si, že jsem takový zpěv dlouho neslyšela. Zavřela jsem na chvíli oči a jen jsem poslouchala zpěv. Uvědomila jsem si, že kolem našeho domu také zpívají ptáci a že ten zpěv vůbec nevnímám. Když jsem přišla pod korunu stromů, také jsem ten zpěv neslyšela. Začala jsem ho slyšet až poté, co jsem si lehla a začala relaxovat. Také jsem cítila vůni stromu. Hodina utekla velmi rychle. Ke konci začalo svítit sluníčko. Nevím, jestli to bylo tím, že to byl jeden z mála dní, kdy tolik nepršelo, nebo tím relaxem pod stromem, ale celý můj zbytek dne byl super. Vybavily se mi také vzpomínky na dětství, kdy jsme s kamarády trávili venku každý volný čas.</p>
<p>lehnout si pod korunu stromu (karimatka) a hodinu se na ní dívat</p>	<p>Zo začiatku sa v hlave nedokážem zbaviť refrénu piesne Paráda od Karela Zicha a do toho premýšľam nad všetkými deadlineami a tým, že mi mrznú prsty na nohách. Postupne začínam vnímať samotný strom, zaujala ma košatosť koruny, nepravidelnosť a rozmanitosť vo vetvení. Sústredenie sa na určitú jednu z vetiev a vnímanie jej pohybu a pohybu listov vo vánku mi pomohlo postupne vypnúť myseľ.</p> <p>Mala som pocit, že z neho sála akási múdrosť celého sveta, že vie viac o tomto svete ako my všetci dohromady. To tomu celému pridávalo na určitej ukludňujúcej, povznášajúcej atmosfére. Znie to celé veľmi ezotericky, ale cítila som sa tak, akoby som bola zrazu o kúsok bližšie k prírode, a naše „spojenie" bolo znovu obnovené.</p> <p>Časom v kôre sledujem (resp. vytváram si) rôzne obrazce/tvary/tváre bytostí. Popritom som vnímala iba šum listia, rozličné šteboty vtákov a občasné bzučanie hmyzu, bolo to veľmi relaxačné.</p> <p>Záverečných 15 minút sprevádzal hlasitý neutíchajúci štekot psa na vedľajšom pozemku, ktorý celý zážitok rozhádzal a už sa mi nepodarilo ani sústredeným dýchaním nepríjemný štekot vytesniť. S ním postupne prišli naspäť myšlienky na povinnosti a bežný život.</p> <p>Napriek takej krátkej dobe trvania experimentu som na sebe spozorovala, že mi pocit oddýchnutia a väčšej psychickej vyrovnanosti či pohody zotrval po celý zvyšok dňa, takže aj v kontakte s inými ľuďmi som bola prirodzene milšia, uvoľnenejšia.</p>

<p>lehnout si pod korunu stromu (karimatka) a hodinu se na ní dívat</p>	<p>Z uvedených možností jsem si vybrala 2 a následně je porovnávala. Nejprve jsem si zkusila lehnout pod korunu stromu a hodinu se na ni dívala. Záměrně jsem si vybrala den, kdy svítilo sluníčko a bylo příjemné počasí. Hlavou se mi honilo spousta myšlenek, ale snažila jsem se soustředit na přítomnost a být všímavá ke svému dechu. Snažila jsem se být „tady a teď“, pozorovat, jak jednotlivé listy o sebe naráží a vítr do nich občas zafouká. Když jsem se občas nad něčím zamyslela, vrátila jsem se zpátky k pozorování a dechu. Nedívala jsem se na čas, šla jsem až mi začala být zima, tak jsem tam strávila skoro 2 hodiny. Cítila jsem se zrelaxovaně, div jsem neusnula. Po zbytek dne jsem měla dobrou náladu.</p> <p>Jako druhou aktivitu jsem si vybrala sezení 5 hodin vkuse u obrazovky, konkrétně u počítače, na kterém jsem pracovala (nutno podotknout, že se jednalo o více než 5 hodin). Zezačátku jsem se cítila fajn, jako u kterékoliv běžné činnosti, kterou dělám ráda. Byla jsem relativně odpočatá, měla dobrou náladu a uměla udržet pozornost. Nicméně po pár hodinách mi začala nálada klesat, chtělo se mi spát, začala mě bolet hlava a dělala jsem více chyb, jelikož mi pozornost klesla. Musela jsem často přemýšlet, co vůbec chci udělat. Všechno mi navíc trvalo dýl. Byla jsem podrážděná a neměla náladu se s nikým bavit. Hlava mě bolela opravdu hodně, což bylo možná způsobené také rýmou. Poté jsem se cítila docela vyčerpaně a potřebovala jsem čas na to, abych se „hodila zpátky do pohody“ – šla jsem se projít, strávila čas s přítelem a dala si horkou vanu a čaj. :-)</p>
<p>lehnout si pod korunu stromu (karimatka) a hodinu se na ní dívat</p>	<p>Aniž bych to plánovala, vlastně jsem si vyzkoušela dvě možnosti zároveň. Sešlo se mi spousta nedodělaných školních povinností, na kterých jsem musela pracovat, což ve finále znamenalo pět hodin téměř konstantně prosezených u displeje notebooku. Po téhle době jsem cítila extrémní napětí, jak psychické, ve formě slabé úzkosti a pocitů demotivace, tak fyzické - když jsem pod tlakem, mám tendenci zatínat čelist, což často vyústí v bolest hlavy. Po této době jsem cítila nutkavou tendenci počítač zavřít a jít nějak vyplavit nahromaděnou tenzi. Proto jsem se rozhodla pro splnění úkolu do tohoto předmětu a vydala jsem se lehnout si pod korunu stromu.</p> <p>Naštěstí pro mě, počasí mi přálo a sluneční paprsky unaveného podzimního slunce hřály dostatečně, aby mi na karimatce nebyla zima. Lehla jsem si pod středně rostlou trnku a pozorovala několik pater její koruny, drobné listy a spletité větvičky. Cítila jsem velkou úlevu, zejména po předchozích prosezených hodinách nad mentálně náročnou prací. Měla jsem pocit, že se mi uvolňuje celé tělo a že stres a úzkost pomalu odchází. Relaxace přišla jak po fyzické, tak psychické stránce. Řekla bych, že neefektivnější a nejsilnější bylo prvních 15-20 minut sebeexperimentu. Ležela jsem a nemyslela vůbec na nic, opravdu se mi dařilo téměř úplně "vypnout hlavu". Později přicházely myšlenky, které mě začaly rozptylovat, ale téměř vždycky se mi dařilo vrátit se do módu "vypnutý mozek". Poslední třetinu experimentu ale už přišly vyloženě pocity nudy, měla jsem tendenci si sednout, nebo se jít projít, podnět v podobě koruny stromu už pro mě nebyl tolik zajímavý. Taky mě překvapilo, že jsem ani potom co přišla nuda neměla nutkání sáhnout po mobilu, ačkoliv jsem ho měla s sebou v kapse. Poslední co jsem chtěla vidět byla jakákoliv digitální obrazovka, což příkládám předcházejícím hodinám u monitoru.</p> <p>Když jsem se vracela domů, cítila jsem klid a větší vyrovnanost. Odezněla tenze a úzkost, včetně fyzického napětí. Byla jsem schopná se ještě na pár hodin vrátit k práci do školy. Myslím, že se to taky projevilo ve vztahu k ostatním - kdybych hodinu venku neabsolvovala, vyhledávala bych spíš samotu a taky bych měla chuť překlomit na ně svou úzkost v podobě nekomunikativnosti nebo nepříjemného tónu. Takhle jsem byla ráda za jejich přítomnost a neuzavřela jsem se do sebe.</p>
<p>půl hodina v dešti, nechat se zmoknout/promoknout</p>	<p>Dážď mám obecně veľmi rada a vždy ma prekvapovalo, ako veľmi sa mu mnohí ľudia vyhýbajú, či majú z neho dokonca strach a vždy sa pred ním snažia čo najrýchlejšie schovať. Ja si naopak dážď zvyknem vždy užívať a rada na seba nechám padať jeho studené kvapky. Vždy sa pri tom cítim strašne živá a slobodná, ako keby na mňa dážď prenášal svoju divokosť, nespútanosť, surovosť, živelnosť, hravosť a slobodu. Rovnako tomu bolo aj tento krát - bola som sa prejsť v lese a spozorovala som, že sa pomaly chystá k menšej búrke. V lese bolo viacero ľudí a istým spôsobom ma to trochu iritovalo, lebo som tam chcela mať chvíľku sama pre seba. Po čase začalo stále silnejšie fúkať a zmrákať sa a bolo jasné, že sa za chvíľku spustí menšia búrka. Všetci ľudia sa začali hneď z lesa ponáhľať domov a ja som to len pobavene sledovala a ostávala v lese. Po chvíľke sa les úplne vyprázdnil a ja som v ňom ostávala sama, len ja a príroda. Vnímala som v sebe strašný klud a pokoj, ktorý na mňa les aj postupne začínajúce kvapky dažďa prenášali. Celkom to kontrastovalo so zhomom a stresom, ktoré som pociťovala od ľudí, ktorí sa z lesa ponáhľali domov. Bola som rada, že som sa nenechala týmto stresom a rýchlym tempom strhnúť tiež a práve naopak, som sa trochu spomalila, zastavila a ukludnila od všetkého toho zhonu číhajúceho mimo les. Dážď bol postupne stále silnejší a po chvíľke som úplne premokla, ale vôbec mi to nevadilo, práve naopak som si hovorila, že nemá zmysel ponáhľať sa niekam skryť, keď už som aj tak celá mokrá. Cítila som sa strašne slobodná a v tele som vnímala obrovský nával energie. Zároveň som pociťovala strašnú radosť a hravosť, ako keby sa vo mne prebudilo nejaké vnútorné dieťa, ktoré sa zvyklo ako malé hrať a skákať do kaluže. Chvíľku som mala chuť sa so smiechom točiť a dívať do korún stromov a na oblohu, chvíľku som zas mala chuť behať a chvíľku len stáť a vnímať tu nádheru. Celý ten moment mi zároveň prišiel strašne magický, zrazu nebolo v lese ani živáčika a mala som celý les len pre seba, cítila som silné prepojenie na prírodu a cítila som sa strašne živá, slobodná a plne prítomná v danom okamžiku. Keď som do lesa zo začiatku vchádzala, tak som v hlave riešila nejaké problémy, ktoré ma trápia, ale v tomto momente boli zrazu všetky tieto problémy preč a bola som len ja a les a dážď a príroda. Cítila som sa zároveň strašne uvoľnene a ľahko, ako keby došlo k nejakej menšej katarzii, kedy som mohla na malý moment úplne vypnúť ten nikdy nekončiaci a ťaživý tok mojich myšlienok a očistiť sa od všetkého toho napätia, hluku a trápení, ktoré sa vo mne predtým odohrávali. Vlastne mi to všetko zrazu prišlo strašne banálne a miesto toho som pociťovala strašnú radosť z prítomného okamžiku, z prírody a tak nejako zo života obecné.</p>

půl hodina v dešti, nechat se zmoknout/promoknout	Ze začátku mi to připadalo legrační, šla jsem se projít do Lužánek a nechala na sebe padat déšť a kolemjdoucí po mě pokukovali, proč se neutíkám před takovým slejvákem schovat, přiobléct, cokoli. Svým způsobem se to zdálo jako revolta proti všemu tomu utíkajícímu kolem. Já nemusím utíkat. Procházím se a užívám si, že čas plyne a já se můžu vyklidnit, protože by plynul stejně tak, kdybych zrovna někam utíkala, něco zařizovala nebo řešila. Ale já tu jdu, ulice se lesknou a jen tak nechávám padat déšť. A pak mi začala být zima a to už tak super nebylo. Nejhorší je asi ten začátek, kdy se mráz pomalu vkrádá. Později, když má člověk promrznuté všechno, to vlastně zvláštně přijme : "Hele, stejně už si promočená, tak co řešíš, když durch tak durch. Všechno to jednou uschne a bude zase teplo. Tak co je tu jiného?" V tu chvíli si člověk začne všimnout věcí okolo, lidí okolo a všechno je jako by nepršelo. Až na to že není a každý detail okolí má s deštěm jiný nádech. Tím, že jsem v tomhle pozorování byla díky dešti úplně sama, zdálo se to všechno ještě kouzelnější a pomalejší. :) Po samotném experimentu jsem s lidmi jednala klidněji a trpělivěji. Ve městě se mi nyní stane, že se přistihnu při myšlence, jak by dané místo vypadalo v dešti. Děkuji za Váš čas věnovaný přípravě výuky i úkolů!:)
půl hodina v dešti, nechat se zmoknout/promoknout	Pro dnešní experiment jsme si zvolila situaci, kdy jsem ležela pod stromem na karimatce a pozorovala jeho korunu, nakonec to ale dopadlo jinak. Venku bylo nevlídné počasí, proto jsem se pořádně navlékla a vyrazila jsem do lesa poblíž domova. Hlavou se mi cestou honilo všechno, co musím stihnout a udělat, co bych měla, co je potřeba... Myšlenek bylo hodně, byly vtíravé a překotné. Vešla jsem do lesa. Po chvíli chůze lesem jsem si uvědomila, že myšlenky se uklidnily a převládl pokojný pocit. Svět se zpomalil a bylo tady a teď se všemi vjemy, vůněmi a barvami. Slunce prosvítalo skrze listy a všechno zářilo – to miluju. Bylo mi příjemně teplo. Bušilo mi srdce jako ve chvílích, kdy se po delší odluce opět setkám s milovanou osobou. Chodila jsem dlouho, nevím jak dlouho, telefon jsem záměrně nechala doma, ale ušla jsme tak pět kilometrů. Našla jsem místo daleko od všech i od města. Roztáhla jsem karimatku a lehla si pod strom. Bylo mi dobře. Koukala jsem nad sebe, listí šumělo ve větru, který se zvedal. Zatáhlo se. Les zbystril. Začal prudký déšť. Zůstala jsem ležet, nijak mě to netrápilo. Líbilo se mi, v jakém rozpoložení jsem dubohabřinu zastihla. Stromy ve větru vrzaly. Začalo padat listí a žaludy. Bude hodně divočáků. Začala jsem promoknout...přicházel chlad. Schoulila jsem se pod stromem a všimla jsem si, že po kmeni leze velký zelený pavouk. Dost se krčil ke kůře. Asi měl strach, že ho spláchnou kapky vody. Šplhal, dokud se nedostal pod větvičku, kde se skryl ve vrásce kůry. Připadala jsem si jak on. Taky skrytá pod větvemi, jenom větší a promočená. Začínala mi být zima. Oblečení se na mě lepilo, studilo. Přehánka ustupovala. Obloha se vyjasnila. Rozběhla jsem se lesem, abych se zahřála. Připadala jsem si, že jsem tam, kde mám být a měla jsem radost. V kontaktu s dalšími lidmi mě to ovlivnilo pozitivně, protože mě to dobilo energií...
půl hodina v dešti, nechat se zmoknout/promoknout	Zvolila jsem možnost „zmoknout v dešti“, neboť mě k tomu motivovala předcházející událost daného dne – zúčastnila jsem se svatebního obřadu, který se konal na jednom z brdských vrcholků v tomto krásném podzimním čase. Obřad byl nakonec zkrácený, neboť bylo dosti mlhavé, deštivé a chladné počasí a naše lehké sváteční oblečení nebylo dostatečné rytířské brnění proti těmto podmínkám. I přestože jsem byla značně prochlazená, vnitřně jsem byla po návratu domů nastavená na svobodné a silné pocity nastartované z daného obřadu – dva sobě blízcí lidé si slíbili věrnost na jednom z nejhezčích míst, co jsi sem schopná představit, v lese. A tak jsem bezmyšlenkovitě pokračovala na své cestě deštěm, která mi tyto jedinečné a čisté pocity ještě zesílila. Přemýšlela jsem nad láskou nejen mezi partnery, ale i láskou sama k sobě, k celému světu. Déšť a chlad mi tyto pocity vytrídil na skutečně intenzivní zážitek, kdy jsem si plnohodnotně mohla prožít daný moment sama se sebou a s láskou. Ač je čas relativní pojem, plyne a my s ním, většina týdnů i dnů probíhá v soustředění naší mysli na určité povinnosti, na druhé lidi a na tom, abychom my sami obstáli v našich každodenních úkolech. Tím pádem nám zbývá malý prostor na nás samotné, naše citění, vnitřní svět a chápání situací a určitých momentů. Myslím, že déšť může být osvobozujícím prostředkem vedoucí k samotné podstatě bytí. A pokud při něm ještě některé myšlenky a pocity uvolníme, dosáhneme klidu, není ten déšť božským nástrojem - život dávající přírodě i nám samotným? Co my víme, občas nás může vyvést i z hlubokých temnot, k životu.
půl hodina v dešti, nechat se zmoknout/promoknout	Tenhle týden, kdy jen prší, jsem si nemohla vybrat nic jiného, než že půjdu ven a pořádně zmoknu. Tyhle plánované procházky mi nejsou cizí, jelikož tak jak slunce, mám stejně ráda déšť. Vezmu si našeho psa a vyrazíme do lesa. Mám na sobě gumáky, což je skvělé. Z více důvodů – mohu chodit bahnem a nepřemýšlet, nad tím, že budu mít špinavé boty, a hlavně procházet kalužemi, jak to šťastné tříleté dítě. Než se dostaneme do lesa, je před námi pole a my přes něj běžíme, v té chvíli se cítím opravdu šťastná, jelikož si tenhle okamžik velmi užívám. Tedy do momentu, kdy už našemu psovi nestačím. Pocity, kdy mi kapky deště dopadají na tvář, jsou pro mě, řekla bych, až osvobozující. Jak kdyby mě dešťová voda osvěžila a dodala mi nepopsatelnou energii. Když zase zpomalíme, tak mohu více vnímat zvuky větru, vody, která ztéká dolů, koukat na kapky, které dopadají na listy od stromu, šum lesa, vnímat vzduch, který proudí kolem mě a volat na našeho psa, jelikož někam zase zašel. Déšť mě doopravdy uklidňuje, čistí, rozradostňuje, nabíjí. Mám pocit, že jsem v přítomnu, nemusím a ani nechci nad ničím přemýšlet, chci jen tak být, tedy většinou.

<p>půl hodina v dešti, nechat se zmoknout/promoknout</p>	<p>Zpočátku pro mě bylo náročné se s promokáním smířit, pořád jsem přemýšlela nad tím, jak bude zpáteční cesta nepříjemná, jak mi bude zima a kde usuším oblečení. Myšlenky mi utíkaly různými směry a vydatný víkendový déšť mi na kůži vadil. Pak jsem si ale sedla na pařez na okraji louky, zavřela oči a nastavila oči k nebi. Díky tomuto „pohodlí“ se mi povedlo trochu uklidnit myšlenky a pouze naslouchat šumění deště a větru. Po nějaké chvíli jsem se s deštěm úplně smířila a přišel pocit uvolněnosti. Jako kdyby si něco ve mně oddechlo, že konečně můžu vypnout, že jsem sama v krajině a neobklopují mě žádné stěny, lidé ani obrazovky. Současně jsem začala po zhruba patnácti minutách cítit zimu, proto jsem také posledních devět minut na dešti strávila procházením. Cítila jsem se dobře, ale tak se v přírodě cítívám vždycky, i za deště. Chodím do ní vždy, když se potřebuji uklidnit, s něčím smířit nebo v sobě najít nějakou odpověď. I po tomto experimentu jsem v sobě našla větší klid.</p>
<p>sedět 5 hodin v kuse u obrazovky (počítač, TV, cokoliv)</p>	<p>Z důvodu nemoci jsem si vybrala sedět 5 hodin v kuse u obrazovky. První dvě a půl hodiny jsem měla dobrou náladu, byla jsem uvolněná a cítila jsem jak ze mě odpadají veškeré starosti. Dokázala jsem se v kuse soustředit jen na promítající film, u kterého jsem ani nevnímala čas. Po jeho skončení jsem byla překvapená, jak rychle čas uplynul. Čas jsem vnímala jako dobře strávený, protože jsem si vybrala film, který mě bavil. Nicméně dalších hodinách strávených u obrazovky, jsem se cítila více netrpělivě a chtěla jsem začít dělat i něco jiného. Přišlo mi, že sledováním obrazovky jen ztrácím čas a samotné sledování začalo být náročnější, protože mě začaly pálit oči. Hlavou mi běželo, jak dlouho ještě musím vydržet a přemýšlela jsem nad tím, co budu dělat potom. Moje pozornost se snížila a u filmu jsem nedávala pozor. Cítila jsem, že se potřebuju projít a dát si pauzu. Bylo těžké nejen udržet pozornost ale také sedět na jednom místě. V kontaktu s druhými lidmi se to projevilo tak, že jsem se těšila až si s někým promluví a nebudu jen poslouchat televizi. Uvědomila jsem si, že by mi bohatě stačilo podívat se na nějaký krátký film jednou za čas a televizi k životu nepotřebuji.</p>
<p>sedět 5 hodin v kuse u obrazovky (počítač, TV, cokoliv)</p>	<p>V minulém týdnu jsem měla vkuse devět hodin online přednášek za jediný den a bylo to výrazně obtížnější než jsem čekala – a to jak fyzicky tak psychicky. První hodiny byly jednoduché, necítila jsem žádnou únavu. Postupně jsem však začala cítit jak mi těžkne tělo a začínám se vrtět na židli. Tělo začalo mít potřebu se hýbat. Byla jsem ráda, když jsem měla aspoň pauzu na záchod, rychle jsem se protáhla a hned pak zpět na místo. Pak to začalo být obtížné i psychicky. Neustálé soustředění na každé slovo a myšlenku střídalo nutkání se každých pět minut dívat na hodiny a odpočítávat čas do konce přednášky. Oči začaly hledat sebemenší příležitost se odpoutat od obrazovky a zahledět se do dálky, aby se jim ulevilo. Úpěnlivé soustředění pomalu přecházelo do pocitu téměř bezvědomí, mozek začínal vypínat a párkrát jsem se načapala jak zírám do bílé zdi před sebou zatímco se probírala už naprosto jiná kapitola. Začalo se stmívat a já jsem dokázala myslet pouze na zaboření se do měkké pohodlné postele. Poslední přednáška dne skončila. Hlavou mi prolétla otázka co nyní. Zůstávala jsem dál bezmocně sedět na židli. Postel! Skočila jsem do peřin a protáhla své ztuhlé svaly. Spokojeně jsem zavřela oči, vypla mozek a byla vděčná, že už ten den nemusím s nikým prohodit ani slovo.</p>

<p>sedět 5 hodin v kuse u obrazovky (počítač, TV, cokoliv)</p>	<p>Na začátku jsem si říkala, že bych ráda sebe-experimentovala v přírodě s tím dvouhodinovým nicneděláním. Ale znělo to tak příjemně, že jsem si to nechala jako odpočinkovou záležitost po vykonání jiných povinností a nestihla jsem to. Snad to stihnu jindy a můžu zatím navázat na svoje minulé zkušenosti v přírodě, a také psát o svém dnešním pětihodinovém sezení před počítačem, což je bohužel pro mě a pro studenty obecně celkem běžné.</p> <p>Začnu u toho počítače. Moje tělo to neskutečně unavuje, oči mám jakoby opuchlé, vidím špatně a kvůli tomu se a i hůř soustředuju na to, co čtu nebo píšu. Musela jsem si pustit do uší 40-hertzové zvuky, abych se mohla lépe soustředit a teď jsem sice dodělala nějaké úkoly do školy, ale bolí mě hlava a bolí mě uši z tlaku kvalitních, ale pevných sluchátek. V počítači také mám matnější obrazovku, aby to oči tolik nepoškodilo, ale stejně mám pocit, že by potřebovaly aspoň celé dva týdny odpočinku. Moje nálada byla celkem napjatá, cítila jsem se trochu zoufale, protože jsem nestíhala věci do školy, ale mám poslední dobou větší sílu díky meditaci, práci na sobě a práci v přírodě, takže jsem tomu odolala krásně. Vadí mi, že povaha studia je taková, že musím u počítače tak dlouho sedět a to je jeden z hlavních důvodů, proč jsem školu před několika lety opustila a také proč nevidím jako možnost doktorát na naší katedře, anebo práci v určitých neziskovkách apod. Hlavou mě na začátku běžely myšlenky o svém životě a svých vztazích a svých hodnotách, ale pak jsem se soustředila na to studium a cítila jsem především ten vztek a myslela jsem na to, že mě opravdu nebaví být nucena u počítače sedět. Když nad tím teď tak přemýšlím, tak by mě ten úkol do školy tolik nerozčilil, kdybych to dělala s knihami. A z druhé strany mám pocit, že bych to možná dala hůř, protože mě obrazovka drží vzhůru, jako nějaká droga. Moje spolubydlící si mého nepokoje určitě všimla. Před tím, než jsem se do toho několikahodinového studia pustila jsem cvičila jógu a meditovala a dělala dechová cvičení, abych měla co nejméně sil. Pak jsem pár hodin v kuse nadávala a pak jsem úplně zmlkla. Nedala jsem si ani jednu pauzu a měla jsem celou dobu dveře od pokoje zavřené. Taková intenzivní izolace, odcizení se od světa blízkého. Moje tělo se teď moc těší na to, jak konečně vstane, i když jsem si dneska sedla co nejlíp, jak to šlo, rovnými zády a zkříženými nohama. Snažila jsem se používat i levou ruku, abych si ta záda aspoň trochu vyrovnala. Také mám pocit, že mě to svým způsobem nudí, člověk u počítače prožívá ztlumené emoce. Jako kdybych svůj život házela do koše několik hodin denně, i když zrovna dělám něco, co mě moc baví a dává smysl jako studium environmentalistiky nebo koukání se na nějaký hezký, zajímavý film. To vyčerpání je takové, že bych si teď ani neužila pobyt venku, těším se akorát na postel. Ale zítra rozhodně s velkým potěšením půjdu do práce v přírodě za jakékoli počasí.</p> <p>V dešti jsem jednou byla velmi dlouho, to bylo před rokem, s kamarády jsme si udělali oheň v lese a pustili jsme se do halucinogenního zážitku. Pršelo skoro celou dobu, co jsme tam byli, tj. aspoň 4-5 hodin, a i celkem silně. Nebyli jsme vůbec daleko od města a mohli jsme jít někam do tepla, ale déšť nám nevalil a měli jsme z něj dobrou náladu. Zmokli jsme až tolik, že jsme se pak cítili těžší. Bylo nám teplo a to nejen kvůli ohni, ale právě protože po určité době ta voda nasáknutá v oblečení spíš hřeje. Po tom zážitku jsem zásadně otužila a cítím se silnější povahy a méně starostlivá o věcech života, méně bojácná v jakékoli oblasti.</p> <p>Naboso jsem několikrát chodila, i když spíše v přírodě, kde to bylo vždy příjemné a byla jsem zvědavá vůči tomu, co se bude objevovat pod mými nohama. Zkoušela jsem to ve městě, byla jsem pozitivně naladěna a potřebovala jsem si nohy nechat odpočinout od nějakých bot, ale stejně mě kontakt s asfaltem moc nepotěšil. Zároveň však je to vždy hezký náraz na realitu.</p>
	<p>Koruny stromů si často užívám, jsou v nich vidět jemné nuance odstínů, světla, a v klidnějším počasí také jemné pohyby. Vzory jsou přitažlivé a zvuky listů uklidňující.</p> <p>Jako vodu dolů po svahu jsem ještě nezkoušela jít, ale snažila jsem se několikrát hrát Go jako řeka a byl to neskutečně zajímavý pocit splynutí s nějakým přirozeným univerzálním intuitivním smyslem.</p> <p>U přírodního ohně jsem za tohle léto jedla párkrát, vždy v dobré společnosti, a vždy to přineslo nějaká velice originální, zajímavá, úchvatná a třeba vážnější témata, spolu s nějakým prozkoumáním jiných dimenzí a s užitím ticha koukáním do ohně.</p> <p>Mám pocit, že protékání řeky a praskání dřeva v ohni jsou si něčím velmi podobné zvuky, uklidňující a nabíjející, i když velmi komplexní a rychlé. Těžko by se dalo něco takového napodobit uměle.</p> <p>Meditace v přírodě se mnou dělá neskutečné a okamžité zážitky. Pročišťuje mi tělo viditelným způsobem, třeba vykašlávám špínu z plic a vyrovnávají se mi vibrací, z těla se vypouští napětí. Napojuju se na to, co se mi děje kolem a najednou k sobě přitahuju motýly a mušky.</p> <p>Mé tady popsané zkušenosti zní jednoznačně, ale jsem si jistá, že jsou ovlivněné určitými sociálními konstrukty, normami, pocity, ve kterých jsem vyrostla. Ráda bych dále prozkoumala důvody účinnosti ART a SRT a co pro každého z nás vytváří příjemné, přizemňující, uklidňující, regenerativní pocity.</p>

<p>téct jako voda: najít si vyvýšené místo v krajině a každý krok dělat po největší spádnicí dolů... čekat, kam vás to dovede</p>	<p>Často chodím do přírody aj jinak ako bežný turista, bosochodectvo je moje už veľmi dlho, rovnako ako táboráky. Vybrala som si teda, že skúsim tiecť ako voda. V prvom rade to pre mňa bolo bolestivé, mám zlé kolená. Začalo trochu pršať a moje ťažkopádne kroky sa motali pomedzi blato, skaly a žihľavu, terén sa menil, zrazu les. Napadlo mi, či aj potok bolí, keď tečie po niečom prudkom. A čo vodopády? A utvára potok svoje prostredie, alebo prostredie formuje potok? Cítila som sa, akoby padám a padám a vlastne netuším, aký je môj smer, stále iba noha pred nohu a dolu do doliny. Možno by som chcela byť ako potok, tak sa roztiecť po tých kameňoch, no musela som si celú váhu tela aj mysle zobrat' so sebou. Cítila som sa trochu rozjarene, vediac, že niekam musím dôjsť a tá cesta je môj cieľ. Potok by určite tiekol rýchlejšie ako ja, to je možno aj výhoda kvapaliny, možno by bolo super zmeniť skupenstvo a užiť si dotyk s okolím na úplne inej úrovni. Nemala som náladu sa rozprávať. Pršalo a nejakí mladí chalani sa začali štverať hore kopcom.</p>
<p>téct jako voda: najít si vyvýšené místo v krajině a každý krok dělat po největší spádnicí dolů... čekat, kam vás to dovede</p>	<p>V lese jsem našel nejvyšší bod kopce. Až sem jsem šel po lesních cestách, tak jak je to „běžné“. Po nalezení nejvyššího místa jsem se rozhlédl a přemýšlel jen o tom, kudy vede nejprudší cesta dolů. Byl to zvláštní pocit, nemít žádný jasný cíl a nechovat se v lese nějak organizovaně, ale nechat se prostě jen vést spádnicí bez přemýšlení o tom, kam dojdu. Byl to takový přírodní volný pád. Prožití přírodní zákonitosti zemské přitažlivosti. Bylo mi to příjemné. Trochu jako vyřadit v autě na volnoběh a vydat se přírodou cestou nejmenšího odporu. Došel jsem na místa, kudy bych za normálních okolností pravděpodobně nikdy nešel. Do hlubšího koryta s popadanými klacky i tenčími kmeny a se spoustou listí a měkkou hlinou. Udělal jsem tento experiment dvakrát za sebou. Líbilo se mně nejenom být v přírodě, ale také vyjít ze zažitých zvyků či vzorců pohybu v lese, které jsem si při této příležitosti uvědomil. Bylo to do jisté míry osvobozující, spontánní, mírně dadaistické a vtipné. Za normálních okolností bych vyhledával cesty, pěšiny, místa s rozhledem, volný prostor, nejjednodušeji průchozí místa, pevnější podloží. Takto jsem došel na divočejší místa, kde byly houby, překážky na zemi, větve ve vzduchu. Nedíval jsem se ani do mapy, kam dojdu. Nakonec to byl silnější zážitek z bezprostředního kontaktu s lesním prostředím. Neřekl bych, že se to nějak výrazně projevilo na kontaktu s druhými lidmi, na pobyt v přírodě jsem zvyklý :)</p>
<p>téct jako voda: najít si vyvýšené místo v krajině a každý krok dělat po největší spádnicí dolů... čekat, kam vás to dovede</p>	<p>Našla jsem si krásné místo na rozkvetlé louce na kopci, tam jsem se na chvíli jen posadila do trávy a kochala se výhledem i barvami krajiny kolem sebe. A po tom, co jsem takto vychutnala a nasála zdejší krásnou klidnou atmosféru jsem si stoupla a udělala první kroky z kopce dolů, představujíc si, že jsem voda, která do mého místa napršela a nyní stéká dolů, tam kam jí to nejvíce táhne.</p> <p>Nejprve pro mě bylo chvíli těžké odpoutat se od toho, že bych si cestu neměla vybírat, ale opravdu jít/stékat tam, kam mě to z kopce potáhne, ale po prvních desítkách kroků jsem nad tím přestala přemýšlet a nechala se vést. Překvapilo mě, jak velmi brzy mě kroky skutečně zavedly do vodou nasáté bažinaté půdy, kde se voda hromadila a každým krokem bylo slyšet lehké čvachtání a bublinky z vody. Cítila jsem lehké vzrušení a radost z toho, že skutečně objevuji, kudy voda krajinou stéká a jak jednoduché je vlastně tímto způsobem se napojit na tok vody a pozorovat, kudy si v přírodě razí dolů cestu.</p> <p>Kochala jsem se množstvím rostlin, které ve vlhké vodní půdě a v jejím okolí rostly, až jsem se dostala přímo do koryta lesního potůčku a šla jeho tokem. V tu chvíli už ani nebylo možné ovlivnit, kam dál má cesta poteče a tak jsem procházela skrz potok po kamenech a listí, hlídala si, abych nepošlapala zbytečně množství hub, které kolem potoka rostlo a chvílemi se prodírala ostružiním a křovím, které potok přerůstalo.</p> <p>Stékat z kopce jako voda bylo dobrodružné, cítila jsem po těle lehce adrenalin, jelikož jsem neovlivňovala svůj směr cesty a jen scházela mnohdy velmi zarostlou přírodou dál a dál níž z kopce. Několikrát jsem byla nucená z cesty odbočit kvůli oplocenému lesu či příliš hustému křoví, ale i když jsem na chvíli musela změnit záměrně směr, tak jsem po chvíli sešla opět znovu do stejného toku. Voda pode mnou občas zmizela do půdy, ale i tak jsem vnímala, že nyní musí pode mnou protékat, jelikož skutečně není jiné cesty, když člověk stéká stále dolů a skutečně po chvíli opět vyvěřela na povrch a objevila se v nějaké tůňce či širší bažině.</p> <p>Několikrát jsem cestou zaslechla praskající větve a skoky a dupot kopyt, jak jsem nechtěně vyrušila srnky v křoví, a poštěstilo se mi i sledovat datla. Dýchala jsem zhluboka a cítila se radostně. Ze zvědavosti jsem došla až do úplného konce, kde se potůček vléval do větší již hlasitě bublající řeky a tam jsem svou cestu zakončila posloucháním bublání potoka. Domů jsem došla nabitá a radostná a myslím, že jsem tuto svou nově nasátou energii dál předávala i při komunikaci s ostatními.</p> <p>Díky za krásný zážitek! (I když cestou jsem nechtěně narazila i na kostru nějakého většího zvířete a to se mnou silně zamávalo, úplně jsem se sevřela a chtěla rychle pryč, když jsem to spatřila.) Ale krom tohoto okamžiku (a možná vlastně i s ním) pro mě byla cesta zajímavým intenzivním zážitkem. 😊 Měla jsem pocit, že jsem se napojila na koloběh přírody a to mě naplnilo vřelým pocitem až takového bezpečí, že příroda sama nejlépe ví, co jak udělat a řídí se sama nějakým vnitřním řádem, kdy si tu nejlepší cestu umí nalézt</p>

<p>téct jako voda: najít si vyvýšené místo v krajině a každý krok dělat po největší spádnicí dolů... čekat, kam vás to dovede</p>	<p>Už když jsem se rozhodla pustit se za slunného podzimního dne z kopce směrem dolů vždy po největší spádnicí, tušila jsem, že to bude nadstandardní zážitek oproti běžným procházkám v lese. Realita ale tato očekávání vysoce předčila. Bylo vzrušující pustit se do neznáma, odpoutat se od serveru mapy.cz v mobilu, který jinak běžně používám, užívat si každý krok směrem dolů a přitom nevědět, kam vlastně jdu. Díky tomu jsem si mohla vychutnat každíčký okamžik, připadala jsem si opravdu jako voda, která teče dolů, spojuje se do větších toků, zařezává se do hlubin a přitom nabývá na síle (stejně jako já). Hlavou mi probíhaly myšlenky na zurčící potok i na to, jak kouzelný je les, ve kterém jsem se rozhodla úkol plnit, a především, jaké je to štěstí moct se jen tak pustit lesem dolů, nic neřešit a nechat se unášet jako vor po volném moři. Chvillemi jsem měla až husí kůži z celé té nádhery, ticha přírody a z očekávání, kam dorazím. Cítila jsem, jak se únava mění v bystrost a čerstvost, vnímala jsem najednou ostře vsudypřítomné barvy i křupání větví pod nohama a vzbuzovalo to ve mě čistou a upřímnou radost. Bystrost a radost se posléze přelila i do komunikace s lidmi, v následné debatě jsem byla rozhodně aktivnější, moje myšlenky se mi zdály ucelenější a jasnější a obecně jsem vyhledávala kontakt s lidmi a komunikaci s nimi. Po návratu jsem se cítila osvěžená a nabitá, připravená sedět další hodiny u počítače a celkově odpočatější.</p>
<p>vykoupat se v přírodě v tekoucí vodě</p>	<p>Už před vstupem do studené vody jsem měl pocit, že to nezvládnou, ale zase na druhou stranu v mě hlavě probíhalo to, že jsem to chtěl vždy vyzkoušet a že to za to stojí. Samozřejmě k mým pocitům, že to nezvládnou přidávalo počasí, protože bylo 5 stupňů a lehce pršelo.</p> <p>Už při samotném vstupu do vody mi proběhlo hlavou, jestli to zvládnou, jestli jsem na to dost zkušený a jestli nepřeceňuji své možnosti. Prvním pomalým krokem do vody mnou problesklo, jak je ta voda ledová a rychle jsem ucukl zpět na břeh nohou. Nadechl jsem se znovu a bezmyšlenkovitě jsem oběma nohama vlezl do vody. V tu chvíli se mi začalo samozřejmě špatně dýchat a stáhlo se mi svalstvo. V mé hlavě probíhali stále ty samé myšlenky na to, jak je to ledové a jak to můžou někteří lidi zvládat, dělat víckrát a natož ještě v zimě, kdy teplota je v mínusu.</p> <p>Pokračoval jsem tedy dál ponořovat další své části těla. V hlavě mi probíhali otázky při dalším ponořování části těla, že nohy jsou ještě v pohodě a že jsem vždy nějak vydržel stát aspoň nohama v ledové vodě, ale bál jsem se víc ponořit další části těla. Zastavil jsem se a přemýšlel jsem, že by nebyl špatný nápad ponořit zbylé neponořené části těla rychle a zároveň jsem myslel na to, jak mě mrznou dolních končetin.</p> <p>Ponořil jsem se tedy rychle ve chvíli ponoření jsem se vynořil zase rychle nahoru a neskutečně těžko se mi dýchalo, jak se mé celé tělo stáhlo. Zároveň jsem nedokázal myslet na nic jiného než na tu neskutečnou zimu, která mi probíhala tělem. Rozdýchával jsem to chvíli a ponořil se po druhé a bylo to stejné. Rozhodl jsem se tedy pomalými kroky vrátit zpět ke břehu.</p> <p>Vylezl jsem pomalu z vody a pořád mě štípalo celé tělo, ale už mi nebyla taková zima, jako když jsem prvně lezl do té ledové vody. Chvilku jsem ještě pociťoval lehkou zimu, ale ta mě brzo opustila. Po vykoupaní jsem měl isem sníš pocit energie uvolnění svěžesti a byl isem rád, že isem tento sebe experiment zkusil a zvládl.</p>