

Milí studenti,

Vaše reflexe na dvě videa z minulého úkolu byly mimořádně zajímavé. Vybrala jsem některé vaše příspěvky, týkající se tance na hudbu Philipa Glasse „Liquid days“. Přečtěte si je se mnou:

Co se podle vás pokoušel tanečník vyjádřit – jaké pro něj vlastně „Tekuté dny“ jsou?

Tekuté dny by mohly být dny, které od nás „odtékají“ rychle pryč, dny, které můžou souviset s temnými dny, kdy sami sedíme v místnosti se zataženými roletami a přemýšlíme nad svým životem. Tekuté dny jsou depresivní dny, které sice rychle odtečou pryč, ale zanechají šrám na srdci

Zprvu tam cítím smutek a bezmoc. Následně vidím určité vzpomínání ze situace, kdy se snaží vrátit zpět a opustit smutnou náladu a veškeré problémy které v sobě má se snaží z těla vyhnat pryč. Poté vidím výhru. Radost nad zvládnutím daného smutku a situace. Vidím volnost, radost a svobodu. Vidím stoupání dobrých myšlenek a úspěch v jeho cestě za štěstím. Vidím jak se ho někdo pokouší přetáhnout opět na temnou stranu smutku, ale on se nevzdává a bojuje za svou svobodu a radost dál. Vidím, jak se raduje, že to zvládl. Že se nenechal stáhnout do temnoty a cítí úspěch.

Myslím si, že autor zde vyjadřuje osobní boj se smutkem, např. se ztráty někoho blízkého nebo když nevíte kam váš život směřuje. Podle mého názoru se autor snaží vyjádřit pomíjivost každého dne a událostí v něm. Život se nikdy nezastaví a přes nepříjemné události v něm se nesmí člověk zastavit a musí jít dál.

Podle mě se tanečník snažil vyjádřit dnešní uspěchanou dobu, kdy na začátku pohybově znázorňoval rozbourané moře, které mě chce pohltnout, ale já se jím pohltnout nenechám a odolávám jeho vlnám. Tanečník ukazuje, že existuje více starostí a problémů a že už nezbývá čas na zábavu, na to, co nás dělá šťastnými a v čem jsme tak sebevědomí a úspěšní. Taky, že se lidé málo podporují, málo si věří, málo se chválí, málo se objímají a málo si říkají, že se mají rádi. Chce, abychom se zastavili a nenechali se pohltnout negativy, ale abychom změnili svoje postoje a myšlení a neohlíželi se za tím, co nás tíží, ale byli napřed tomu, co nás přepne do příjemného módu.

Myslím si, že tanečník se pokouší vyjádřit svobodu, volnost, která není úplně tak lehká. Vždy tomu něco může bránit

Osobně jsem z videa cítila velkou energii. Přišlo mi, jako kdyby tanečník chtěl vyjádřit plynutí času, ale ne jen v nějaké určité fázi, ale celoživotně. Na začátku je tanec poměrně klidný s kousky hravých pohybů, což mi připomíná dětství. Další část se tanec začíná zrychlovat a přidává na dynamičnosti, kdy vidíme jeden pohyb za druhým, což mi připomnělo dospělost - v této životní fázi nám vše utíká rychleji než dřív, čím starší jsme, tím rychleji čas ubíhá, což bylo v tomto tanci vidět skvěle. Závěr videa je velice rychle utnutý, z velké dynamiky se během vteřiny přesuneme téměř do nehybnosti, což mi připomnělo stáří - tak dlouho se za něčím ženem a spěcháme, že nás potom stáří schvátí dřív, než bychom čekali - přesně jako v tanci, kde byl tak rychlý závěr velmi nečekaný.

Celé mi to přišlo jak ztvárnění života, cítíme se úplně na dně a později se učíme milovat maličkosti, hlavně to vše procítit do detailu, milovat hluboce ale dokázat se lásce zasmát. Ty dny se každý den proměňují, takzvně nějaké dny jen plujeme životem nějaké dny se radujeme na plno a pak jsou dny, kdy jsme na dně. To celé se děje z nějakého důvodu, hlavní je ty emoce v sobě nedusit.

V jaké životní situaci by mohlo člověku shlédnutí takového videa pomoci, a k čemu?

Myslím, že i přesto jak je tanec dynamický a rychlý, může někomu přinést jistou formu klidu.

Nevím, jestli je to hudbou nebo tancem, ale klidně bych toto video pustila někomu, kdo je ve stresu nebo potřebuje nějak odreagovat, za mě by to mohlo fungovat

Myslím si, že toto video by pomohlo každému, kdo se potřebuje vybrečet, ale neví jak na to. Každému kdo je naštvaný, aniž by pořádně věděl proč, a potřebuje se uklidnit. Každému kdo se chce jen na chvíli zastavit a oprostít se od problémů všedního života.

Než jsem začal dělat tento úkol byl jsem naštvaný a "hořela mi krev", když jsem úkol dělal, hudba mě uklidnila a moje naštvanost se radikálně zmírnila.

Podle mě po zhlédnutí tohoto videa může mít člověk na věc jiný pohled, celkově na všechno může začít mít jiný pohled. Nebo může člověku jen prostě zlepšit den s uvědoměním, že není jediný, kdo si prochází něčím.

Myslím, že video by mohlo pomoci někomu, kdo právě podobný den plný nostalgie prožívá a potřebuje dát volný průchod emocím, hudba a tanec vždy pomohou naše emoce lépe procítnout.

Mohlo by pomoci člověku, který potřebuje udělat nějaké důležité rozhodnutí, ale nedovede se odhodlat jednat. Shlédnutí by mu mohlo pomoci od strachu, nebát se změny (protože když se nic nezmění, vše zůstane stejné, neměnné...).

Nebo by se hodilo pro člověka, který se obává vlastních emocí, neumí je vyjádřit. Mohl by skrze video zjistit, že se emočnosti nemusí tolik bát, protože emoce prožíváme všichni... (a pokusit se postupně přijmout své emoce).

Mohlo by to pomoci člověku, který si prochází nějakou těžkou etapou v životě, dát mu motivaci, aby se odrazil ze dna. Ať už situace v rodině (úmrtí), která člověka poznamenala a změnila nebo třeba nějaké finanční problémy či dluhy, které člověk začne řešit něčím, na čem mu pak vznikne závislost, ze které nedokáže najít cestu ven. Když už cítím, že jsem se dostal někam, kde to neznám a nevím, co si počít. Proto je důležité si umět říct o pomoc, umět mluvit narovinu a být upřímný, přiznat si, že něco nezvládám a nebýt na to sám.

Mohlo by pomoci například když je člověk v nouzi kdy se cítí osamělý nebo se trápí a potřebuje se nějak odreagovat myslet i na pozitivnější věci tak vlastně hudba i tanec mu může dodat jistotu určitou radost, možnost člověka rozptýlit od negativních emocí, které v něm převládají. Životních situací může být několik, ať už se jedná o ztrátu někoho blízkého či událost, která daného člověka poznamenala nebo lidi, co jsou osamělý a takové video jim může pomoci.

Podle emocí, které si po zhlédnutí videa odnáším já, usuzuji že by to mohlo pomoci závislým lidem. Vidím tam boj s temnotou či jiným démonem. Vidím, jak se snaží se situací bojovat i ve chvíli, kdy se ho někdo pokouší zase stáhnout zpět.

Také by to mohlo pomoci lidem, kteří potřebují určitou dávku motivace. Vidím v tom určitý růst sama sebe a působilo to na mě velmi pozitivně. Vyvolalo to ve mně pocit potřeby něco na sobě nebo mé práci vylepšit.

Dnešní úkol:

Chci vás vyzvat, abychom si zkusili zase něco praktického.

Tím dnes bude **meditace pomalého pohybu**. Podobá se to cvičení Tchaj Ťi a jde o co nejpomalejší plynulou chůzi nebo jakýkoliv co nejpomalejší tanec nohou a rukou. V tomto cvičení je třeba být svou myslí na sebemenší pohyb neustále soustředěný, vnímat jej a nezapomínat přitom na klidné, pravidelné dýchání.

Toto cvičení, zvláště pokud jej spojíme s vhodnou hudbou a pokud jej člověk koná pravidelně, přináší uklidnění, dobrou schopnost soustředění a zároveň uvědomění si vlastní životní síly.

Je na vás, zda zvolíte jednoduchý pohyb v chůzi, či jiný pohyb, který je vám příjemný. (Můžete jich vyzkoušet více.) Důležité ale je zvolit si vhodný okamžik, kdy vás nebude nikdo rušit.

Níže na odkazu je hudba, kterou jsem pro toto cvičení vybrala. Jedná se o minimalistickou skladbu současného hudebního skladatele **Arvo Pärta Spiegel im Spiegel**.

<https://www.youtube.com/watch?v=FZe3mXlnfNc>

Cvičení provádějte po celou dobu trvání skladby (přibližně 10 minut). A chtěla bych, abyste si cvičení vyzkoušeli alespoň dvakrát, nikoliv zasebou, ale s odtupem jednoho dne.

Potom prosím odpovězde na tyto otázky:

- 1. Jaký pohyb jsem pro svoje cvičení zvolil/a první den a jaký druhý den.**
- 2. Co se dělo při cvičení v mém těle první den, co se dělo druhý den.**
- 3. Co se dělo v mojí mysli první den a co se dělo druhý den.**
- 4. Jak jsem se při tomto cvičení cítil/a**

Úkol pak uložte do odevzdáárny s názvem **Meditace při hudbě nejpozději do pondělí 3. května**.