

## **Milí studenti,**

potěšili mě všichni, kteří poctivě zkusili meditaci v pohybu při hudbě. Z vašich reflexí bylo znát, jaký užitek se vám z tohoto cvičení podařilo získat. Moc vám doporučuji konat takové cvičení pravidelně, teprve potom má stálé dobré účinky pro zvládnání stresu a vnitřní pokoj.

### **Opět několik úryvků z vašich reflexí:**

*Ze začátku mi to přišlo hodně zdouhavé a blbě řečeno nudné, ale po chvíli jsem do toho nějak pronikla a uznala jsem, že něco na tom asi bude. Musím říct, že to bylo příjemné odreagování, za ničím se chvíli nehnat a být jen sama se sebou.*

*Ze začátku jsem cítila napětí, ale postupně jsem se uvolnila, zpomalilo se mi dýchání, pomalý pohyb mi začal být příjemný. Přišlo mi, že si tělo samo říká, jaké pohyby chce dělat. Dávala jsem si větší pozor na dýchání, než při předchozím pokusu (zapomínala jsem jinak pohyby „prodýchávat“).*

*Přijde mi, že jsem se při prvním dni hodně soustředila na to, co budu dělat, hodně jsem myslela na to, co udělám za chvíli, a tak nějak jsem měla plnou hlavu myšlenek. Ve druhém dni jsem měla hlavu čistou. Moc jsem neřešila, co zrovna udělám, a dělala jsem, co zrovna chci. Nemyslela jsem na nic náročného, na nic negativního. Po druhém cvičení jsem se také cítila trochu líp než den předtím. Možná je to tím, že jsem ten první den byla trochu ve stresu a myslela na to, co všechno mám ještě udělat. Ovšem to cvičení pak nemá moc smysl podle mě, když se člověk nedokáže soustředit.*

*První den bylo moje tělo více strnulé, než druhý den. Tanec mi pomohl se více uklidnit a soustředit se jen na daný pohyb. Snažila jsem se zapojit všechny části svého těla. První den jsem se nedokázala moc soustředit, myšlenky mě těkaly neustále někam jinam. Pomohlo mi představit si, že na každém místě, kam jsem došlápla, vyrostla květina. Druhý den jsem byla jistější, dokázala jsem se o trochu lépe soustředit a dokázala jsem to více prožít. Představovala jsem si, že vdechuji dobrou energii a vydechuji tu špatnou. Také jsem si představovala, že mé ruce vyzářují dobrou energii a kam ukážou, tam se rozlije dobrý pocit.*

*Má mysl první den byla velice pozitivní, protože jsem tělu dala takový restart a začala něco dělat. Druhý den to bylo ještě lepší, jelikož jsem se na to těšila, byla jsem plná energie už od začátku a pak jak jsem meditovala u této hudby, myslela jsem jen na hezké věci. Oba dva dny jsem se cítila více spokojenější než jiný dny. Moc mi to pomohlo i přemýšlet jinak, a hlavně o sobě. Myslím, že to budu praktikovat častěji.*

*První den jsem byla lehce v křeči, kde jsem si pomyslela „panebože co to dělám, nedokážu se soustředit“, ale po nějaký 5. minutě jsem si už jen tak hezky nechala dělat nohy co chtějí a zaposlouchala se do hudby. Druhý den byl o něco málo složitější, nevěděla jsem, co přesně dělat s nohama a rukama, byla jsem lehce zmatená, ale zkusila jsem se hýbat tak jak jsem vnímala hudbu a při některých tónech jsem věděla kam chci dát ruku či nohu, protože jsem si je pamatovala z minulého dne.*

*Bylo mi příjemně. Měla jsem radost, že jsem se mohla díky té skladbě takhle vcítit do svého těla a zároveň jim byla i velmi ráda, že mě to ten první den uvedlo do jakési melancholické a smutné nálady, protože to prožívání bylo vážně silné. Skladbu si rozhodně přidám do mého hudebního repertoáru, protože je nádherná a teď už konečně i tím její název.*

*První den bylo cvičení opravdu nové a překvapilo mě, jak příjemné pomalé pohyby jsou s návazností na minimalistickou hudbu. Druhý den jsem věděl do čeho jdu a už mě nálada aktivity tolik nedostala jako den první, ale cítil jsem se znovu hrozně lehký a uvolněný, což bylo velmi příjemné.*

*Při tomto meditačním cvičení jsem se cítil opravdu skvěle! Čas se zastavil, já jen dýchal, hudba hrála a já si užíval tu chvilku klidu a uvolnění. Po dlouhém dni online výuky, eseji a okolního ruchu tento úkol opravdu bodl a určitě ho budu opakovat a aplikovat častěji.*

### **A nyní dnešní úkol:**

V závěru naší cesty, kdy hledáme zdroje pro muzikoterapii v historii hudby, bychom se zaměřili na **píseň**. Písně jsou nejen velmi mocným náladotvorným prostředkem, ale také účinně podporují vzájemnou komunikaci mezi lidmi a přinášejí velmi významný **zážitek sjednocení s druhými**. Tento zážitek sjednocení jistě znáte, protože je mnoho písní, které vám přinášejí duševní a duchovní propojení s vašimi vrstevníky. Ale je možné, aby píseň mohla přinést propojení a porozumění mezi generacemi?

Vaším dnešním úkolem tedy bude najít alespoň jednu (může být i více) **česky zpívanou píseň, která je oslovující nejen pro vás, ale také pro vaše rodiče a prarodiče**. Která by tedy měla šanci spojit tři generace. Pokud máte možnost, ověřte si u rodičů a prarodičů (alespoň u někoho z nich), že tomu tak opravdu je, a zjistěte, čím je jim tato píseň blízká.

### **Pak napište:**

1. Jméno písně a podstatnou část jejího textu, případně odkaz na její poslech.
2. Proč tato píseň podle vás oslovuje několik generací.
3. Čím je tato píseň blízká vám a čím vašim rodičům a prarodičům.
4. Zpíváte či posloucháte někdy písně společně s rodiči či prarodiči?

Úkol pak uložte do odevzdávací skřínky s názvem **Píseň generací** nejpozději **do pondělí 17. května**.