

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

NÁVRH ŘÍZENÉ IMAGINACE PRO DISTANČNÍ VÝUKU

Diplomová práce

(Bakalářská)

Autor: Vojtěch Gogela

Rekreologie

Vedoucí práce: Mgr. David Másilka, Ph.D.

Olomouc 2021

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** Vojtěch Gogela

**Název diplomové práce:** Návrh řízené imaginace pro distanční výuku.

**Pracoviště:** Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, Katedra rekreologie

**Vedoucí diplomové práce:** Mgr. David Másilka, Ph.D.

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2021

### **Abstrakt:**

Bakalářská práce se zabývá tématem řízené imaginace jako relaxační techniky využitelné v distanční výuce adolescentů. Konkrétní návrh techniky bude sestaven na základě doporučení vycházejících z rozhovorů s experty, kteří s imaginací dlouhodobě pracují. Ta budou dále porovnávána a revidována na základě informací z odborné literatury. Výstupem práce jsou sady doporučení a návrh techniky řízené imaginace.

**Klíčová slova:** řízená imaginace, relaxace, distanční výuka, adolescence

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographical identification**

**Author's name and surname:** Vojtěch Gogela

**Title of bachelor thesis:** Design of a guided imagery for distance education.

**Department:** Faculty of Physical Culture Palacký University of Olomouc, Department of Recreation and Leisure Studies

**Supervisor:** Mgr. David Másilka, Ph.D.

**Year of presentation:** 2021

**Abstract:**

This bachelor thesis deals with the creation of a design of guided imagery as relaxation technique, for distance education of adolescents. The technique will be based on interviews with experts, that have a long-term experience and practice working with guided imagery. Outcomes of this thesis are sets of recommendation, from which design of guided imagery will be created.

**Keywords:** guided imagery, relaxation, distance education, adolescence

I agree the thesis paper to be lent within the library services.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Davida Másilky, Ph.D., dodržel zásady vědecké etiky a uvedl všechny použité literární a odborné zdroje.

V Olomouci dne .....

.....

Vojtěch Gogela

Tímto děkuji Mgr. Davidu Másilkovi, Ph.D. za jeho podporu a odborné vedení, při psaní mé diplomové práce. Dále bych chtěl poděkovat všem respondentům za jejich čas a cenné informace. V neposlední řadě děkuji mému otci za gramatickou korekturu textu.

# Obsah

1	Úvod.....	7
2	Přehled poznatků.....	8
2.1	Vymezení pojmu imaginace.....	8
2.1.1	Definice.....	8
2.1.2	Druhy imaginací.....	8
2.1.3	Základní struktura imaginace.....	9
2.2	Imaginace v terapeutické praxi .....	9
2.2.1	Aktivní imaginace.....	9
2.2.2	Řízená imaginace .....	10
2.3	Využití imaginace mimo terapeutickou praxi .....	11
2.3.1	Relaxace.....	11
2.3.2	Zážitková pedagogika .....	16
2.3.3	Mentální trénink.....	17
2.3.4	Vzdělávání .....	18
2.4	Adolescence .....	19
2.4.1	Období adolescence .....	19
2.4.2	Charakteristika adolescence.....	20
3	Cíl práce.....	21
4	Metodika .....	22
4.1	Metody sběru dat.....	22
4.2	Charakteristika skupiny respondentů .....	22
4.3	Zpracování dat.....	23
4.4	Prezentace výsledků .....	23
5	Výsledky a diskuse .....	24
5.1	Principy a zásady bezpečné imaginace .....	24
5.1.1	Praktické přínosy řízené imaginace .....	24

5.1.2	Rizika .....	25
5.1.3	Prostředí .....	29
5.1.4	Počet ve skupině .....	30
5.1.5	Průběh imaginace.....	30
5.1.6	Čas na provedení.....	36
5.2	Tvorba techniky.....	38
5.2.1	Výběr cílové skupiny .....	38
5.2.2	Průvodce .....	42
5.2.3	Specifika pro online .....	45
5.2.4	Rámec zážitkové pedagogiky .....	46
5.2.5	Návrh metody řízené imaginace .....	47
6	Závěr .....	50
7	Souhrn .....	52
8	Summary .....	53
9	Referenční seznam .....	54
10	Seznam příloh .....	57

# 1 Úvod

Představitost je schopnost, se kterou se každý člověk narodí. Pomocí ní jsme si tvořili vlastní svět, ve kterém jsme si hráli, nacházeli útočiště před nesnázemi nebo čerpali inspiraci. S rostoucí věkem jsme se pomalu odpoutávali od našich cest do fantazie a začali se fixovat na přibývající povinnosti.

Okolí si od nás neustále vyžaduje pozornost, takřka při každé činnosti a do „našeho světa“ zabloudíme mnohdy i nevědomky, když nás realita unaví. Pokud tam vstoupíme vědomě, můžeme v tomto stavu znovu načerpat ztracenou energii a osvěžit mysl. Metod a technik, jak onoho stavu vědomí nabít je celá řada. Jednou z nich, je řízená imaginace, na kterou se zaměřuji v mé práci.

Původně tato technika byla navržena jako prostředek psychoterapie. Prošla však přirozeným vývojem a začala být využívána i v jiných odvětvích. Jakožto instruktor a lektor na poli zážitkové pedagogiky jsem hledal její využití, jako prostředek k uvolnění a relaxaci, kterou lze v plném rozsahu realizovat při výuce v online prostředí.

V době pandemie koronaviru jsem při online výuce vyzkoušel pár řízených imaginačních technik, které měly u studentů pozitivní ohlas. Proto jsem se rozhodl pro téma: „Návrh řízené imaginace pro distanční výuku“.



## 2 Přehled poznatků

V teoretické části vymezím pojem imaginace, její druhy a strukturu. Dále popíšu počátky techniky aktivní a řízené imaginace, její implementaci a využití mimo terapeutickou oblast.

### 2.1 Vymezení pojmu imaginace

#### 2.1.1 Definice

„Imaginace (představitivost, fantazie, obrazotvornost) se v psychologii řadí k základním kognitivním funkcím vedle vnímání (percepce) a myšlení.“ (Borecký, 2005).

Vyjdeme-li z této definice, imaginací se rozumí schopnost si v sobě utvářet představy, ideje nebo obrazy. Na základě nich pak vstupujeme do tvůrčího procesu (Hartl, 2010). Slovo aktivní - v tomto případě vyjadřuje potřebu tyto obrazy vyvolat vědomě, kdy je možné je měnit a dotvářet. Dle Jiráskové (2020) je aktivní imaginace řízený proces, při kterém jsou navozeny představy, které nám pomáhají spojit se s naším podvědomím.

Řízená imaginace bývá často označována jako vizualizace nebo meditace. Od vizualizace se liší tím, že využívá všechny smysly a nesoustředí se pouze na zrakové podněty. I přes fakt, že základ imaginace je odvozen od meditace, tato technika není obecně spojena s vírou, či náboženstvím (Kilpatrick, 2001).

#### 2.1.2 Druhy imaginací

Imaginaci můžeme rozdělit do několika kategorií, dle vjemů, které slyšíme (akustická imaginace), vidíme (vizuální imaginace), cítíme (čichová imaginace), nebo vnímáme vlastním tělem (kinestetická imaginace). Další způsob, jakým lze imaginace dělit, je dle podnětů. **Receptivní imaginace** se objevují spontánně. Tyto obrazy rychle vyskakují např. před spánkem nebo po probuzení. Jejich opakem jsou **aktivní imaginace**, které vyžadují vědomou a záměrnou snahu při tvorbě nového obrazu. **Konkrétní imaginace** jsou zaměřeny na biologické procesy a léčbu. Představa může zahrnovat např. srůstání kosti v oblasti fraktury a obnovu buněk kostní tkáně. **Symbolické imaginace** jsou spojené s obrazy, které jsou specifické jenom pro nás, a když si je vybavíme, něco v nás evokují, např.: želva – zdraví, orel – svoboda (Battino, 2007).

Sport rozlišuje dva typy imaginací - interní a externí. Při interní imaginaci je vykonávaná pohybová dovednost prováděna z vlastní perspektivy, tudíž si sportovec si

představuje při výkonu sám sebe. Externí imaginace sleduje výkon sportovce pohledem jiné osoby (Pelcová & Anna, 2010).

### 2.1.3 Základní struktura imaginace

V kontextu terapeutické imaginace se imaginační metoda skládá ze čtyř částí. Koncentrace na obrazy, uvolnění, práci s obrazy, indikace a kontraindikace (Kast, 2010). Ford-Martinová (2021) tvrdí, že řízená imaginace, jako relaxační nástroj se skládá ze dvou částí. První je dosažení změny stavu vědomí skrze dýchání a svalovou relaxaci. Druhou částí je samotná imaginace nebo vizualizace.

Imaginačně-relaxační technika instruktorů Prázdninové školy Lipnice použitá ve vzdělávacím projektu Sborovna, je obohacena ještě o část třetí, kterou je reflexe. V ní účastníci zhodnocují průběh a ventilují své pocity (Háková, 2011).

## 2.2 Imaginace v terapeutické praxi

### 2.2.1 Aktivní imaginace

S metodou aktivní imaginace přišel na počátku 20. století švýcarský psycholog C. G. Jung. Po názorových neshodách se svým kolegou-přítelem Sigmundem Freudem a vůbec psychoanalytickým hnutím - se Jung ponořil do sebe sama ve snaze vyřešit tento rozkol sestupem do hlubin svého nevědomí. V roce 1913 na sobě poprvé vyzkoušel imaginační metodu, která se později stala jedním z nástrojů při léčbě hysterie v jeho psychoterapeutické praxi (Široký, 1990).

#### Popis techniky:

Klient se pohodlně usadí v křesle nebo na židli. Nohy by měl mít v kontaktu se zemí, což mu dodá pocit jistoty. Jelikož je průběh metody klidný, nedoporučuje se u něj ležet, svádí to ke spánku. Je nezbytně nutné, aby byl klient uvolněný, proto se na vstup do svého podvědomí musí připravit např. rozhovorem, hudbou, dýchací technikou, postupným napínáním a uvolňováním svalstva. Jung metodu praktikuje individuálně. Nechává klienta volně imaginovat, to znamená, že obrazy a představy přicházejí spontánně. Zda klient sny popíše nahlas, nebo mlčí, je čistě na něm. Oči mohou být zavřené nebo se soustředit na jeden bod, dle toho, co je pro klienta komfortnější varianta. V případě, že se klientovi nedaří soustředit nebo usíná, pokládá terapeut jednoduché, nedirektivní otázky (Kast, 2010).

Při metodě aktivní imaginace má dojít k dialogu mezi sebou samým a postavami z nevědomí, které nám vygeneruje naše představivost. Mnohdy se stává, že imaginující neumí slovy popsat jevy, které se v něm odehrávají. V těchto případech, je dle Junga doporučeno dialog s podvědomím vyjádřit jinak, např. psaním, malováním, modelováním, či tancem. To vtáhne imaginujícího do děje a umocní celkovou práci s prožitkem. Je nutné, aby všechny tyto obrazové metody byly k dispozici a každý se mohl vyjádřit způsobem, který je mu blízký. Dalším častým problémem je, když klient pozoruje svůj vnitřní děj jakoby v roli „nezúčastněného diváka“. Tomu se říká pasivní fantazie neboli vynořování myšlenek a obrazů, kterým nevěnujeme žádnou další pozornost. Tento stav není žádaný, proto je nutné, aby klient v průběhu techniky bral tyto podněty vážně a snažil se na ně koncentrovat. Délka takové imaginace trvá přibližně do 30 minut. Přetáhnout tento čas se nedoporučuje, protože důsledkem může být ztráta koncentrace, po níž může následovat právě pasivní fantazie nebo rovnou spánek. Po zformulování vnitřního dialogu některou z vyjmenovaných metod, přichází rozbor imaginace (Seifert et al., 2004).

### 2.2.2 Řízená imaginace

Německý psychiatr Hanscarl Leuner byl průkopníkem používání psychoaktivních drog při terapiích, zejména experimentoval s LSD. V roce 1967 došlo k celosvětovému zákazu halucinogenů a jiných psychedelických látek. Po tomto globálním omezení drog se Leuner snažil propagovat a ukotvit jednu z jeho starších metod - tzv. řízenou imaginaci (Passie, 1997).

Metoda bývá označována i jako „Katatymní prožívání obrazů“, v angličtině „Guided Affective Imagery“. Katatymní v tomto případě znamená, že myšlení klienta je zkreslené emocemi a potlačuje racionalitu (*Slovník Cizích Slov*, 1996). Řízená imaginace se od Jungovy metody zásadně liší v tom, že typ prostředí i formu podnětů generuje (řídí) terapeut, nikoliv klient. Tato metoda je obzvláště vhodná pro začátečníky, protože je vedena pomocí scénáře, ve kterém pouze reagují na předložené představy a dotváří je. Náročnost obrazů jde od jednodušších po složitější (květina -louka), proto ji lze upravit na míru jednotlivci nebo skupině (Leuner, 1997).

#### Popis techniky:

Klient je obdobně jako u první metody vyzván k tomu, aby se pohodlně usadil, zavřel oči nebo směřoval pohled do jednoho bodu. Uvolní se např. hlubokým dýcháním. Obecně platí, že čím delší dobu věnujeme uvolnění, tím živěji a emocionálněji bude

klient imaginace prožívat. Po této přípravné fázi, terapeut začne postupně přesouvat klientovu pozornost z vnímání vlastního dechu na konkrétní obrazy.

„Představte si jeden nebo více stromů.

V jakém prostředí strom stojí?

Jaké je tam počasí?

Dobře si strom prohlédněte.

Jak strom vypadá?

Můžete se ho dotknout, jaký je na dotek?

Cítíte jeho vůni?

Přicházejí ke stromu lidé?“ (Kast, 2010, 34).

Hlas má být přirozený a klidný. Důležitá je jasná a zřetelná výslovnost. Pokud klient nechce sdílet své obrazy nahlas, nebo imaginujeme-li ve skupině, musí za každou větou následovat klesnutí hlasu a pauza, cca 20 vteřin. Terapeut, respektive průvodce imaginací, by se neměl plně ponořit do představ, které zprostředkovává klientovi. Mohl by přestat vnímat čas nebo se odchytil od scénáře. V ideálním případě by měl být jednou nohou stále v realitě. Buď mít otevřené oči nebo techniku odzkoušet předem na sobě (Leuner, 1997).

## 2.3 Využití imaginace mimo terapeutickou praxi

### 2.3.1 Relaxace

„Relaxace, proces nebo stav uvolnění psychického a tělesného napětí“ (*Slovník Cizích Slov*, 1996). Je přirozeným opakem stresu. Pomocí ní, jsme schopni snížit depresi a úzkost, bez použití medikamentů nebo návykových látek (Říčan & Krejčířová, 1997; Stackeová, 2001). Je to stav somatického i psychického uvolnění (Stackeová, 2001).

Podle Veselé (2008), je relaxace jedním ze základních kamenů psychohygieny, která bývá spojována s předcházením a řešením negativních dopadů práce. Uchylujeme se k ní v průběhu každodenních aktivit. Jde o úpravu životních podmínek takovým způsobem, aby člověk nabyt pocitu spokojenosti, fyzické a psychické zdatnosti (Bartko, 1976).

Imaginační techniky se hojně využívají k redukci stresu. Ve zdravotnictví pomáhají pacientům s rakovinou, např. vytvořením bezpečného a klidného místa, kde mysl může odpočívat (Fricker & Butler, 2006). Kromě redukce stresu, trénink řízené imaginace prokazatelně u pacientů zvyšuje energičnost, celkovou kvalitu života i chuť se socializovat (Gruzelier, 2002). Řízená imaginace se řadí mezi deset nejčastěji používaných doplňkových

zdravotních postupů, jako je práce s dechem, aplikace přírodních produktů, jóga, chiropraxe, meditace, masáže, speciální diety, homeopatie a progresivní svalová relaxace (Beizaee et al., 2018). Z těchto léčebných praktik jsem vyseletoval pouze ty, které jsou součástí imaginačních metod a jejich cílem je klienta uvolnit a připravit na vstup do obrazového světa. Těmi postupy jsou dle Špoka (2020) práce s dechem, imaginace, afirmace nebo fyzické uvolnění.

### **Jóga Nidra**

Tato meditační technika, bývá nazývána jógovým spánkem. Nejedná se o spánek, jako takový, nýbrž o změněný stav vědomí, který svou povahou hluboký spánek připomíná. Je zdrojem efektivního odpočinku, pomáhá nám posílit imunitu organismu a paměť. Očišťuje mysl a zároveň trénuje její vědomou i nevědomou část. Trvá mezi 30 až 45 minutami (Knaislová, 2007).

#### Popis techniky:

Lehneme si na záda, ruce leží podél trupu, dlaně směřují vzhůru. Nohy roztahujeme od sebe na vzdálenost asi 30 až 40 centimetrů, chodidla držíme rovně a zavřeme oči (Książek, 2004).

Příprava – vyzkoušet polohu „loďky“ a sám v sobě přijmout všechny pokyny učitele nebo nahrávky.

Relaxace – uvědomění si polohy těla, procítění dotyku se zemí nebo podložkou.

Sankalpa – kratší věta, přání nebo myšlenka, kterou vkládáme do změněného stavu vědomí.

Rotace vědomí – uvědomění jednotlivých částí těla. Vědomé dýchání – sledování vlastního dechu, jeho trasu tělem.

Pocity – navození pocitu tíhy, lehkosti, tepla, chladu.

Vizualizace – řízená imaginace na dané téma. Představte si následující obrazy: Písečný břeh moře. Letícího ptáka. Východ slunce. Rozkvétající květinu.

Závěr – opakujeme Sankalpu, uvědomujeme si kontakt s podložkou, prodýcháme se (Knaislová, 2007).

### **Autogenní trénink**

Autogenní trénink vymyslel německý lékař a profesor Johannes Heinrich Schultz a řadí se mezi nejznámější a nejpoužívanější relaxační metody. Funguje jako účinná prevence proti

stresu, jako psychohygienu, ale i jako samostatná terapeutická technika. Jde o autosugestivní proces, při kterém klient pociťuje stavy tíhy a tepla v jednotlivých končetinách a částech těla (Müllerová, 2010). Mezi výhody autogenního tréninku patří krátkodobé osvěžení. Sám autor uvádí, že 2 minuty správně provedeného cvičení se rovnají 2 hodinám spánku. Zlepšuje koncentraci a výkonnost, odstraňuje napětí. Pomocí této techniky je možné i ovlivnit některé psychické poruchy, jako nespavost, úzkost a podrážděnost (Hurníková, 2011).

Autogenní trénink má šest základních stupňů. Cvičení se dají se snadno naučit, zhruba během šest týdnů. Jsou proveditelné v podstatě kdekoliv a dobré výsledky se dostavují už po deseti minutách cvičení (*Velká kniha Technik učení, Tréninku paměti a koncentrace*, 2009).

Jednotlivé tréninkové části by se neměly nacvičovat separátně, ale společně, jedna za druhou. Tyto cviky jsou součástí tzv. „nižšího stupně“ autogenního tréninku. Existuje i vyšší stupeň, který je však složitý a pro naše účely nevyhovující. Každý cvik spočívá v navození šesti pocitů. Po každém z nich se tělo vrátí znovu do výchozí polohy (Vojáček, 1989).

#### Popis techniky:

Pocit tíže – položte se pohodlně na zem na deku a dejte nohy mírně od sebe. Ruce leží klidně podél těla, dlaně směřují vzhůru. Zavřete oči a soustřeďte se výhradně na jednu paži. Vnímejte ji a představte si, jak je těžká. Potichu si řekněte: „Moje pravá (levá) ruka je velice těžká.“

Pocit tepla – pohodlně si lehněte na podložku na zem. Potichu si řekněte: „Moje pravá (levá) ruka je velmi teplá.“ Myslete na teplý den, pláž, horkou koupel.

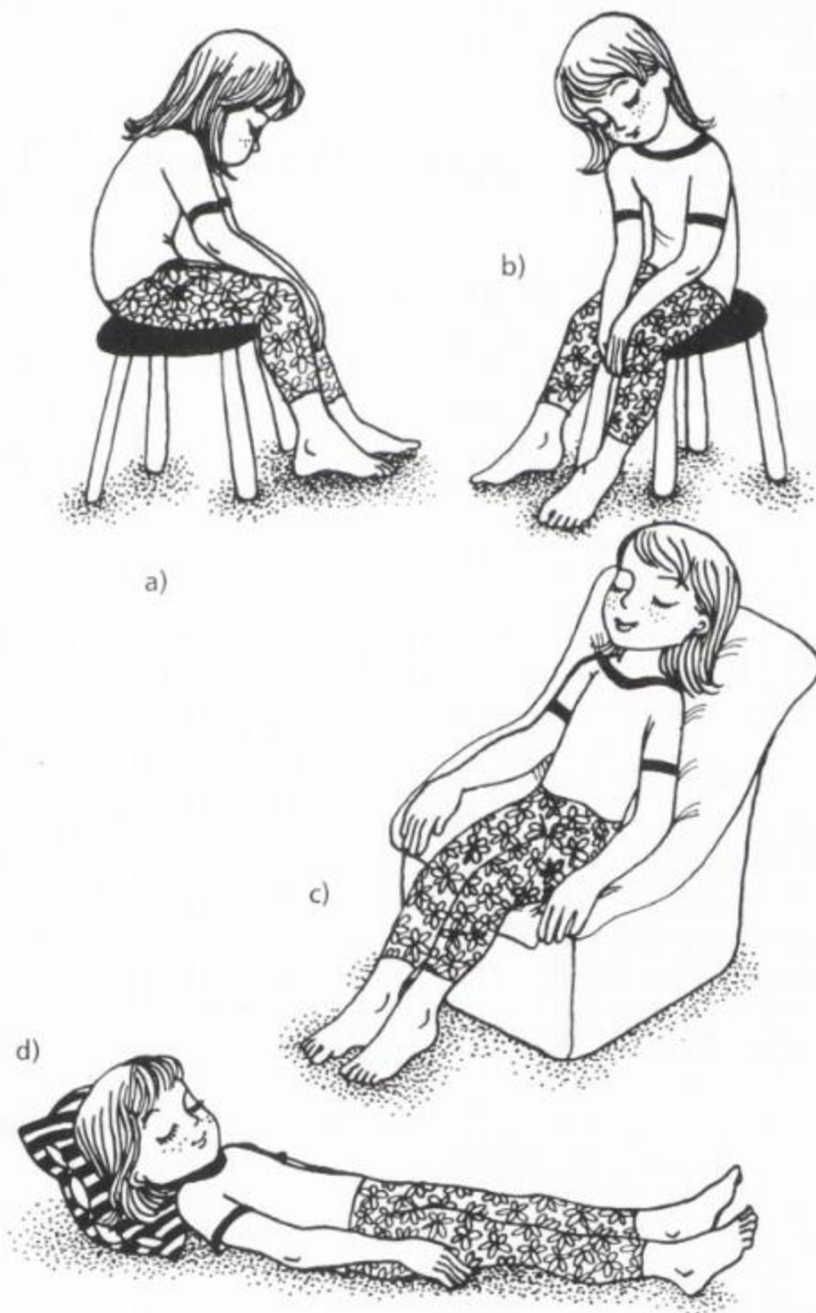
Prožitek srdeční akce - vraťte se do základní pozice. Řekněte si: „Moje srdce bije klidně a pravidelně.“

Prožitek správného dýchání – jednoduše vnímejte, jak dech proudí vaším tělem. Proces dýchání by měl být pasivní a neřízený. Říkejte si: „Mé dýchání je klidné a pravidelné.“

Prožitek tepla uvnitř těla – zaměřujeme se na břicho. Říkejte si: „Středem mého těla prochází příjemné teplo.“

Pocit chladu na čele – poslední stupeň je nalezení hlubokého chladu. Potichu si řekněte: „Moje čelo je příjemně chladné.“ (*Velká kniha Technik učení, Tréninku paměti a koncentrace*, 2009).

- a) poloha drožkáře z boku
- b) poloha drožkáře zepředu
- c) poloha pro cvičení vsedě s opřenými zády
- d) poloha pro cvičení vleže



Obrázek 1. Základní polohy k nácvičku autogenního tréninku (Lokšová, 1999).

## **Progresivní svalová relaxace**

V roce 1929 americký fyziolog Edmund Jacobson vydal po 20 letech výzkumu svou knihu Progresivní relaxace. Zároveň položil základy psychosomatické medicíny, kterou na svých pacientech aplikoval více než 70 let s obrovskými úspěchy (Lehrer et al., 2007).

Princip progresivní svalové relaxace je v prožitku napětím a uvolněním. Při správném provedení techniky, se jednotlivé svalové skupiny postupně od hlavy až k patě vědomě napínají a zase uvolňují. Je potřeba udržovat stejnoměrný rytmus, být uvolněný vsedě se zavřenýma očima (Martin Middeke et al., 1994).

### Popis techniky:

Zatněte pravou ruku v pěst a zároveň zatněte i pravé předloktí.

Zatněte levou ruku v pěst a zároveň i levé předloktí.

Svraštěte čelo. Sevřete víčka. Napněte šíji.

Našpulte rty a zatněte svaly okolo úst. Mírně stiskněte čelisti proti sobě.

Vytáhněte ramena k uším a napněte svaly krku a v horní části zad.

Stáhněte lopatky a napněte ramena.

Napněte břišní svaly a zatáhněte je dovnitř.

Napněte svaly na zádech tak, aby byla záda trochu prohnutá.

Stáhněte pülky k sobě.

Napněte pravé stehno tak, že tlačíte nohou dolů.

Zkuste pravou nohu zvednout, ale patu nechte na zemi.

Stáhněte prsty pravé nohy k sobě, jako byste v nich chtěli něco udržet.

Napněte levé stehno tak, že zatlačíte nohou dolů.

Zkuste levou nohu zvednout, ale patu nechte na zemi.

Stáhněte prsty levé nohy k sobě, jako byste v nich chtěli něco udržet (Velká Kniha Technik Učení, Tréninku Paměti a Koncentrace, 2009).

## **Hudba**

Jedna z nejjednodušších cest k uvolnění napětí. Studie potvrzují, že při poslechu vhodné vybrané hudby se snižuje hladina stresových hormonů např. kortizonu nebo adrenokortikotropního hormonu. Hudba ovlivňuje i tvorbu bílých krvinek. Zvyšuje též hladinu imunoglobulinu, čímž posiluje imunitní systém (Kantor, 2009).

V rámci speciální pedagogiky se můžeme setkat s muzikoterapií, nicméně pro běžnou populaci úplně postačí pustit si klidnou, melodickou, instrumentální hudbu. Hudba jako



relaxační prostředek funguje jen tehdy, když si na její poslech vytvoříme časový prostor a nebudeme se soustředit na jiné věci (Kraska-Lüdecke, 2007).

### 2.3.2 Zážitková pedagogika

Zážitková pedagogika se u nás vyznačuje prací s prožitkem, kterým ovlivňujeme klienta na základě emocí. Ten se do paměti vryje jako zážitek a následně jej lze reflexí zpracovat na zkušenost, která jedince obohatí. Tyto tři pojmy jsou zasazeny do dramaturgického procesu, v němž využíváme různé formy aktivit za účelem naplnění předem stanovených pedagogických cílů. Tento proces je po celou dobu na kurzu průběžně evaluován a zpracováván (Hanuš & Chytilová, 2009). Můžeme se potkat s více názvy zážitkové pedagogiky, jako výchova zážitkem, výchova dobrodružstvím nebo výchova v přírodě (Pávková et al., 2001). Na kurzech se aktivní imaginace používá k uvolnění psychiky účastníků a k vytvoření bezpečné atmosféry (Jirásková, 2020).

#### Popis techniky:

Před začátkem imaginace řekneme účastníkům, že se jedná o způsob relaxace, který mohou využít téměř kdekoli a který jim může pomoci k lepšímu spání či uvolnění. Účastníci si lehnou či sednou. Nemají mít překřížené ruce ani nohy. Pokud sedí, mají sedět blízko opěrky a opírat se chodidly o zem. Důležité je pohodlí a rovnováha. Se zavřenými očima se soustředí na svůj dech. Instruktor účastníky vyzve: „Zaměřte se na svou pravou nohu, uvědomte si, jak se chodidlo dotýká země.“ Poté je instruuje, aby postupně uvolnili kotník, lýtko, stehno. Vždy, když objeví nějaké napětí, nechť pošlou do onoho místa světlo a místo se uvolní. Účastníky pak vede k uvolnění všech částí těla. Po uvolnění každé části pronese krátkou afirmaci: „S každým nádechem přichází do vás klid a mír a s každým výdechem jej šíříte do celého těla.“ Účastníci dále soustředí pozornost na svoje víčka. A jako na promítacím plátně si na nich promítnou své „místo bezpečí“. Může to být místo, kde trávili dovolenou; kde jim bylo nádherně; místo, kam si chodí odpočinout; úkryt z dětství; současné místo, kde se cítí velmi dobře; zkrátka místo bezpečí. Je dobré tyto informace několikrát zopakovat: je to jejich místo bezpečí, kde se cítí krásně, bezpečně, hezky. Lektor vyzývá účastníky:

„Uvědomte si, jak vaše místo vypadá.

Všimněte si, jaké tam jsou barvy.

Slyšíte nějaké zvuky?

Zkuste, zda ucítíte nějaké vůně.

Je vám krásně, uvolněně, bezpečně; užijte si tohoto pocitu krásy a bezpečí.

Rozhlédněte se, prohlédněte si, jak místo vypadá, kdykoliv se sem můžete vrátit.

Nyní se rozlučte se svým bezpečným místem.

Každý - svým tempem - se pomalu vracíte zpět do této místnosti.

Oči nechejte zavřené a uvědomte si své pocity.

Můžete se podívat na své kolegy.“

Na závěr instruktor položí postupně každému stejnou otázku, jak danou imaginaci prožívali, např.: „Povedlo se ti být na místě bezpečí? Jak to tam vypadalo? Jak se cítíš teď? (Háková, 2011).

### 2.3.3 Mentální trénink

Imaginace může do jisté míry pozitivně ovlivnit psychický stav sportovce např. zvýšením jeho koncentrace, sebevědomí nebo jej motivovat (Short et al., 2005).

Ve sportu je vnímána jako podstatná část mentální přípravy. Sportovci si takto mohou zvyšovat sebevědomí před závodem. Představí si, jak dosahují maximálního výkonu nebo jak zvládají možnou stresovou situaci. Imaginace může sportovci pomoci od bolesti při výkonu tak, že přesměruje pozornosti na jiný nebolestivý podnět (Morris et al., 2005).

Imaginace je dovednost sama o sobě, je třeba ji systematicky trénovat, aby byla efektivní a mohla ovlivňovat i další oblasti. Proto je důležité, aby práci se svou představivostí začlenil sportovec do základního tréninku. Prvním cvičením je vytváření živých obrazů a jejich zosťování do nejmenších detailů. Druhým cvičením je kontrola obrazů a manipulace s nimi - na povel. Ve třetím cvičení se sportovci učí zahrnout sebe sama do procesu – tzv. sebeuvědomění. Pomocí tohoto cvičení se naučí analyzovat své pocity a chování při sportu. Tyto myšlenky a pocity lze znovu vytvořit před výkonem nebo při výkonu. Po základním tréninku a ovládnutím všech tří dovedností lze aplikovat ideomotorické učení, např. házení trestných hodů při basketballu nebo podání v tenise (Amasiatu, 2013).

Na podobných principech funguje i mentální koučink, který byl přenesen ze sportu do světa podnikání a managementu. Jeho cílem je svěřence učít pracovat efektivněji a celkově zvýšit jejich výkonnost. Imaginace se využívá v jedné z jeho částí - v tzv. transpersonálním koučování. To vychází z transpersonální psychologie Roberta Assagioli, jež se zabývá problematikou vůle, významu a smyslu života a jeho orientací. Tato forma má transformační charakter. V jejím rámci se mění osobnost, témata sahají do hloubky a tím jsou i závažnější (Whitmore, 2019).

#### Popis techniky:

Pohodlně se usad'te a klidně, tiše, soustředěně a zhluboka dýchejte.

Představte si sami sebe v polích obklopených krásnou přírodou na úpatí hory.  
Začínáte pomalu kráčet směrem k hoře a pozvolna stoupat do prvního mírného svahu.  
Cesta se postupně stává strmější a kamenitější.  
Z ničeho nic se před vámi objevuje překážka, která se zdá být na první pohled nepřekonatelná. Chcete jít dál a zjišťujete, že to jde.  
Není to snadné, ale nakonec se vám podaří přes překážku dostat a pokračujete dál ve výstupu.  
Z ničeho nic se před vámi vynoří zvíře, které na vás promluví.  
Co říká? Máte strach? Bojí se vás? Co říkáte vy?  
Je čas pokračovat ve výstupu, a tak se rozloučíte.  
Přicházíte na hranici lesa a před vámi se otevírá ničím nerušený pohled na horu.  
Na cestě leží dar, o němž víte, že je určen vám. Vezmete si ho a jdete dál.  
Přicházíte na vrchol hory. Pohled, který se vám naskytne, je dechberoucí.  
Když obcházíte velký balvan, uvidíte za ním sedět moudrého starce.  
Přivítá vás a dá vám najevo, že vás očekává.  
Řekne vám, že mu můžete položit tři otázky, a že vám na ně odpoví.  
Dopřejete si čas na vstřebání a pochopení jeho odpovědí. Stařec vám poté popřeje příjemnou cestu a vy začnete sestupovat dolů z hory.  
Přestože nespěcháte, cesta dolů nemá dlouhého trvání.  
Brzy se ocítáte zpátky v polích, kde jste svůj výstup započali.  
Až budete připraveni, pomalu se vraťte do místnosti a otevřete oči.  
Po skončení techniky, je klient požádán, aby si v klidu zaznamenal všechno, co si v rámci cvičení zapamatoval. Kouč se zaměřuje na samotný průběh cesty a pocity z prožitku. Též analyzuje rozhodnutí, která klient v jejím průběhu udělal. (Whitmore, 2019).

#### 2.3.4 Vzdělávání

To, do jaké míry bude výuka efektivní, ovlivňuje více faktorů, včetně žáka samotného. Kromě základních biologických potřeb jako je dostatek jídla, tekutin, pohybu a spánku, se ve vzdělávání pracuje i s redukcí stresu, s pozorností a motivací ke studiu. Tyto tři oblasti spolu úzce souvisí a doplňují se. Dobře strukturovaná imaginace a jí podobné techniky mohou pomoci studentům zlepšit jednu či více oblastí.

Studie prokazují, že řízená imaginace prokazatelně snižuje stres a úzkost u studentů (Dharmayana & Shaddri, 2019; Suganya Panneerselvam & Pitchaimani Govindharaj, 2016).

Konkrétně při výuce se využívá k tomu, aby žák byl aktivnější v procesu učení. Podněcuje studenta k rozvoji audiovizuální a kinestetické inteligence. V poslední době jsou děti často vystaveny stresu a požadavky na ně se neustále zvyšují. Právě řízenou imaginací jim můžeme pomoci uvolnit napětí a podnítit kreativní myšlení ve výuce (Kilpatrick, 2001).

Lokšová (1999) zdůrazňuje, že na studenty jsou v průběhu studia kladeny vysoké nároky, zejména na pozornost a míru jejich koncentrace. Její pokles je brán jako nejčastější příčina snížení výkonnosti při učení.

Právě z tohoto důvodu je imaginace zařazena ve standartním kurikulu, a to dvojnásobným způsobem. Buďto jako příprava na učení nebo jako kurz koncentrace. Tato mentální cvičení bývají hojně poptávána ze strany studentů, hlavně když se cítí být rozrušení nebo se nedokážou soustředit na probíranou látku (Galyean & Krishnamurti, 1981).

Motivace je poslední klíčový aspekt, který studentům pomáhá k lepším výkonům, koncentraci a efektivnímu učení (Filgona et al., 2020). Zároveň je to hnací síla, která nás směřuje k dosažení našich osobních cílů (Šamánková, 2011).

Jedním z principů, jak zvyšovat motivaci u studentů, je právě cvičení na rozvoj pozornosti a představitivosti za pomoci autogenního tréninku nebo jiných relaxačních cvičení, při kterých přesouváme pozornost (Ďurič, 1986).

Řízená imaginace má pozitivní vliv na studenty se specifickými poruchami učení, jež se definují jako problémy se čtením, psaním nebo počítáním. V důsledku toho může dítě trpět úzkostí, poruchami spánku, nízkým sebevědomím apod. Imaginace se ukazuje, jako cenný nástroj pro učitele při práci s takto postiženými jedinci. (Traber, 1992).

## 2.4 Adolescence

Následující kapitola vychází z vývojové psychologie a charakterizuje cílovou skupinu, pro kterou bude výsledná technika určena.

### 2.4.1 Období adolescence

„Období adolescence je druhou fází relativně dlouhého časového úseku dospívání. Trvá přibližně od 15 do 20 let s určitou individuální variabilitou“ (Vágnerová, 2000). Podle Jandourka (2001) adolescence navazuje na pubescenci 14 rokem a končí 22 rokem života, v anglosaském pojetí zahrnuje i pubescenci. Macek (2003) souhlasí, s oběma autory, nicméně zdůrazňuje, že adolescence je rozdělena na tři fáze. **Časnou** adolescenci neboli **pubertu** (10-

13 let), **střední** (14-16 let) a **pozdní** (17-20 let), kdy každá z těchto etap má své charakteristiky a v jejich průběhu se objevují výrazné rozdíly.

#### 2.4.2 Charakteristika adolescence

Tělesné, psychické a sociální změny hrají významnou roli v průběhu dospívání. Adolescence zároveň funkčně doplňuje utváření osobnosti (Macek, 2003). Adolescence je přechodné období tzv. příprava na dospělost. V jiných kulturách nebo primitivních společnostech tento přechod nebyl potřeba, protože dospělost určovaly tradice a rituály. V této životní etapě se setkáváme s první pohlavním stykem, ukončením povinné školní docházky a s odpovědností za své jednání při překročení právní hranice zletilosti. V tomto období jsou mladí lidé na vrcholu krásy a tělesný vzhled je srovnáván s ostatními adolescenty. Ono srovnávání může navýšit sebevědomí, nebo naopak vyvolat pocity nejistoty (Říčan, 2014; Vágnerová, 2000).

K vývojovým úkolům adolescence také patří rozvoj intelektu, světonázoru a abstraktního myšlení. Je třeba mít představu o vlastní ekonomické situaci, umět si sestavit žebříček hodnot a definovat své priority a cíle (Robert J. Havighurst, 1961).

V návaznosti na imaginativní schopnosti a práci s představivostí se podle Macka (2003) povaha učení v tomto období mění s převážně už zmíněným rozvojem abstraktního a symbolického myšlení. Vliv má i rozličnost a obtížnost situací, do kterých se jedinec dostává. Říčan (2014) souhlasí a dodává, že i když je v adolescenci abstraktní myšlení velmi rozvinuté, maximalizování pojmového portfolia v rámci vzdělávacích procesů tuto schopnost vytváření představ značně utlumí.

### 3 Cíl práce

- Hlavním cílem bakalářské práce je vytvořit techniku řízené imaginace pro adolescenty, se záměrem relaxace v rámci výuky, jak v prezenční, tak v online formě.
- Dílčí cíle:
  - Sesbírat sadu doporučení pro návrh bezpečné - řízené imaginační techniky.
  - Na základě doporučení, sestavit detailní návrh techniky řízené imaginace.

## 4 Metodika

První kapitola stručně shrnuje, jakým způsobem jsem sesbíral data pro svůj výzkum. Druhá kapitola charakterizuje skupinu respondentů, na základě čeho byli osloveni a způsob oslovení. V posledních kapitolách popíšu samotný proces získávání dat a jejich následné zpracování.

### 4.1 Metody sběru dat

Data jsem systematicky získával v průběhu čtyř měsíců, formou individuálních, hloubkových rozhovorů (in-depth interview). Tato metoda kvalitativního výzkumu se vyznačuje předem připraveným a pečlivě formulovaným seznamem otázek, na který jednotlivý účastníci otevřeně odpovídají (Hendl, 2012). Diskusní scénář rozhovoru, jsem sestavil tak, aby byl v souladu se základními pravidly tvorby výzkumných otázek a naplňoval předem stanovené cíle práce (Švaříček & Šedřová, 2007). V průběhu tvorby jsem strukturu otázek konzultoval se svým vedoucím práce. Kvůli povaze výzkumu a možné hloubce, do které mohli účastníci v rámci rozhovorů zajít, jsem požádal etickou komisi fakulty o jeho prošetření a udělení souhlasu k jeho užití.

Respondenti, byli prostřednictvím e-mailové komunikace předem spraveni o tématu rozhovoru. Seznam otázek předem nedostali, aby jejich odpovědi byly co nejvíce autentické. Celkem jsem vedl osm rozhovorů, z nichž se sedm uskutečnilo, kvůli vládním opatřením, formou videohovoru. Ty proběhly přes aplikaci Zoom, kde se automaticky zaznamenávaly. Jeden rozhovor byl osobní, nahráván na diktafon.

Rozhovory byly polostrukturované. Pokud respondenti neodpověděli jasně nebo bylo potřeba zajít do podrobností, kladl jsem jim doplňující otázky.

### 4.2 Charakteristika skupiny respondentů

Experty pro dotazování jsem záměrně vybíral podle klíčového kritéria, kterým bylo praktické využívání imaginace ve své odborné praxi nebo osobním životě. Druhým kritériem bylo, aby mezi respondenty byla oborová rozmanitost, tedy od sportovního psychologa, jungovsky orientovaného psychoterapeuta, přes lektora zážitkové pedagogiky, lektorku primární prevence, učitelku v Montessori škole, až po budhistu a průvodkyni po krajinách mysli. Diverzita respondentů mi umožnila získat širší spektrum doporučení a inspiraci pro tvorbu metody.

V citacích byli respondenti anonymizováni a označeni jako R1 – R8. Všichni pak byli dopředu seznámeni s tímto postupem a podepsali čestné prohlášení.

### 4.3 Zpracování dat

Rozhovory jsem nahrál, s odstupem času přehrál a přepsal do textového souboru. Rozhovory jsou přepsané doslovně, s výjimkou vulgarismů, slovních vycpávek a vyjádření mimo téma.

Pro zpracování rozhovorů jsem si vybral obsahovou analýzu, která slouží ke strukturování primárního textu dle obsahu dokumentů. Na jejich základě stanoví četnost jejich výskytu a vztahu mezi nimi (Kovář, 1974). Porovnal jsem výpovědi z jednotlivých rozhovorů a vyselekoval ty, které se vztahovaly k cílům mé práce, a roztřídil je do dvou kategorií. Zpočátku jsem důležité pasáže v tištěném textu zvýrazňoval fixou, později jsem pro lepší přehlednost vybrané části textu roztřídil do excelové tabulky.

### 4.4 Presentace výsledků

Kvůli vzájemné provázanosti odpovědí respondentů s interpretačním textem, jsem se rozhodl nenásledovat Kompendiem (Frömel, 2002) doporučenou strukturu a spojil jsem kapitoly Výsledky a Diskuse, kvůli lepší prezentaci myšlenek. Předkládaný text se skládá z popisu nálezů, *důkazních citací* a interpretací mých myšlenek.



## 5 Výsledky a diskuse

Doporučení pro tvorbu techniky řízené imaginace byla sestavena na základě kvalitativní obsahové analýzy, které vycházela z výpovědí respondentů. Ty jsem rozčlenil do dvou obsahově odlišných kategorií, které jsem nazval *Principy a zásady bezpečné imaginace* a *Tvorba techniky*.

První kapitola se věnuje tomu, jak by v praxi technika měla vypadat, jaké jsou její rizika a jak je co nejlépe ošetřit. Druhá kapitola shrnuje konkrétní podněty pro tvorbu nové techniky, jako je práce s cílovou skupinou a postřehy expertů na online prostředí. Jednu z dílčích kapitol tvoří i myšlenky a zážitky expertů zasazených do filozofického rámce, bez kterých by doporučení nebyla úplná a postrádala by komplexnost. Každá dílčí kapitola je rozčleněná do tučně zvýrazněných hesel, pro větší přehlednost.

### 5.1 Principy a zásady bezpečné imaginace

V této kapitole se zaměříme na to, jak imaginace v praxi vypadá, k čemu se využívá, jaké má rizika a jak co nejlépe zajistit její bezpečný průběh. Dále probereme i další charakteristiky, jako ideální počet účastníků, časová náročnost a ideální prostředí.

#### 5.1.1 Praktické přínosy řízené imaginace

K čemu nám imaginace slouží a kde se využívá, jsem vyvodil z odborné literatury zmiňované v předchozích kapitolách. Jednu část tvoří teoretické poznatky, na které plynule navazuje praxe. Když jsem se ptal respondentů na otázku - „K čemu je řízená imaginace dobrá?“ - jejich odpovědi byly různorodé.

Některé korespondovaly s literaturou např.: relaxační potenciál imaginace a jeho užití v psychohygieně byl nezávisle na sobě potvrzen více respondenty. *„Autoregulační a relaxační technika, pokud ji používáme při vybraných činnostech, nám ulehčuje činnostmi jiné. Patří k psychohygieně i k psychohygieně energetické práce, nejenom vědomí.“* (R7)

*„Fantazijním obrazem jste schopni způsobit adekvátní odezvu na tělesné úrovni, jako by se to dělo. Ve chvíli, kdy budete imaginovat klidné a příjemné prostředí, tak vaše tělesná odezva bude odpovídat tomu, jako byste se nacházel v nějakém wellness hotelu.“* (R2)

Stejně tak vyznělo využívání imaginace při sportovním koučinku a tréninku pohybových dovedností. *„Ve sportovní psychologii to vede k nácviku nějaké dovednosti nebo*

*práci se stresem. Taky, aby si mohl představit, co ho čeká v budoucnu právě pomocí abstraktního myšlení.*“(R6)

Pak se mezi respondenty objevily i odpovědi, které z literatury jednoznačně nevyplývaly. Vycházely ze zkušenosti respondentů ve smyslu: imaginace nás osvobozuje od slov a umožňuje nám v sobě probudit emoce, které by jinak zůstaly uzamčené. *„Možnost oprostít se od slov a jít do aktuálního prožívání emocí, ke kterým se často nedostáváme.“* (R4)

S tím se pojí i to, že obsah „duše“ nelze vždy popsat slovy. Právě imaginací můžeme klientovi nabídnout nástroj, kterým se duševno dá mnohem lépe vyjádřit a jediné, co jej limituje, je tak jeho vlastní představivost.

*„Poslední úroveň je individuace, která je v psychoterapii, která je dlouhodobá. Vnitřní konflikty a způsob cesty, kterou ta duše ukazuje, je tak různorodá a má tak veliký potenciál, že ve chvíli, kdy se toho dotýkáte slovy, tak to jakoby svíráte do svěrací kazajky, protože jazyk může mít určité limity. Ta imaginace do toho dostává rozměr, který to velmi oživuje.“* (R2)

A konečně, imaginace nás může podnítit ke kreativní činnosti, seberealizaci, k vrácení chuti do života. *„Je to prostředník k úlevě nebo k nalezení harmonického stavu existence, ve kterém jsme životem podněcováni třeba k tvorbě nebo abychom se seberealizovali a aby nás život bavil. Ty obrazy dokážou přímo ovlivnit to, jak se zrovna cítíme.“* (R8)

### 5.1.2 Rizika

Uvědomění si rizik a možných negativních scénářů je klíčové při konstrukci imaginační techniky, a i v jejím samotném provedení. Je nedílnou součástí každého programu, ani v případě imaginace tomu není jinak. *„Riziko je všude, protože se ten obsah duše musí nějakým způsobem manifestovat.“* (R2)

Imaginace může být riziková, to ale není nutně důvod bát se tohoto typu programu. *„Byla by škoda to zase znepřístupnit nějakým skupinám skrz to, že bychom se báli, že je to nebezpečné a ochudili je o to, protože je to krásný nástroj k relaxaci a hrozně cenný.“* (R4)

## **Téma**

Zásadním význam pro bezpečnou imaginaci hraje výběr správného tématu, které nejde do hloubky a vyhýbá se těžkým nebo nepříjemným myšlenkám. *„V nějakých hlubokých osobních tématech můžeš otevřít věci, které jsou obecně bolestivé, a když je nedokážeš ošetřit a zvládnout, tak zanecháš víc škod než užitku.“* (R3)

*„Je to projekce vědomí. Pokud by ta řízená imaginace šla do hlubokých témat, tak může vypustit ven traumatický obsah.“* (R6)

Musíme počítat s tím, že i neutrální témata mohou spustit v účastníkovi nečekanou reakci a v nejlepším případě na to být připraveni. *„Jakoukoliv exkurzí do nitra jsme blíže bolesti a traumatům.“* (R8)

Vyjma tématu a myšlenek i samotná představa negativních pocitů, může být rizikovým faktorem.

*„Kdyby si člověk představoval, že to bude špatné, tak efekt bude opačný. I to například, jak si moje studentky na psychohygieně bezděčně představují, jak to špatně dopadne u zkoušky a jak selžou. To je taky imaginace, že si člověk představuje z nějakého důvodu tento stav. Takže když s tím nástrojem nepracuje ve svůj prospěch, ale pracuje s ním destruktivně.“* (R7)

Správně zvolené téma stanovujeme na základě skupiny účastníků a prostředí, ve kterém se zrovna nacházejí. *„Na outdoorových kurzech - tam v přírodě je to skvělé, ale musí na to být vhodně vybrané téma. Třeba pohyb duše a těla.“* (R7)

## **Minulost**

Jak dlouho a jestli vůbec účastníka znám, či nikoliv – je další důležitý faktor, který zvyšuje potenciální riziko. Jednou z vlastností imaginace je, že velice dobře umí vynášet věci z minulosti zpátky na povrch. Pokud účastníka dobře neznáme a nedáme si pozor, může to vést k nežádoucí reakci – jako v tomto případě:

*„Vy se pořád setkáváte s lidskou duší a nikdy neznáte historii toho člověka. A paradoxní je, že naše mysl používá něco, čemu říkáme obranné mechanismy, aby nás uchránila*

*před obsahy, které mohly být v naší historii osobně zraňující. Jedním z takových mechanismů je štěpení nebo vytěsnění, to znamená, že zapomenete události, které se staly. Jenže ve chvíli, kdy v té imaginaci navodíte téma, tak ta imaginace je změněným stavem vědomí a v těchto stavech tyto obranné mechanismy povolují, no a najednou se může vynořit traumatický obsah.“ (R2)*

V případě, že v rámci imaginace účastník zažije nějakou nepříjemnou situaci, neměli bychom pak následnou práci s ním v žádném případě podcenit. Reflexe by se neměla odbýt ani, pokud vše dopadne dobře.

*„Když se do té imaginace jde, aniž bych toho člověka znala anebo bych neměla možnost s ním potom pracovat, tak tam vnímám velké riziko. Můžu vyvolat něco, co ho rozloží nějaký způsobem, a já to nezjistím, protože do něj nevidím, a on mi to neřekne.“ (R4)*

### **Realita a fikce**

Z dlouhodobého hlediska se proces vytváření představ postupně zlepšuje. Čím déle a pravidelněji imaginace provádíme, tím jsou obrazy jasnější a intenzivnější. Na druhou stranu člověk, který imaginace provádí nadměrně, se v nich může ztratit. Pak snadno zapomene, za jakým cílem do této konkrétní představy šel. *„Člověk se v tom může začít ztrácet, udělá si imaginaci, zklidní se a dál už problém řešit nebude.“ (R5)*

V extrémních případech se fantazie pro takového člověka může začít stávat permanentním útekem před realitou.

*„Taky se na tom dá ulítnout, přehnat to s využíváním těch obrazů v mysli tak, že ten člověk zapomene žít v té vnější realitě a zapomene konat. Zapomene na slova a činy a zasekne se na určité úrovni. Je to snilek, neukotvený a nezakořeněný a vlaje si sám ve vlastním světě. Cílem imaginace není v té mysli plout a tvořit si tam nové světy, ale použít ji jako nástroj, abychom lépe žili v té realitě tady a teď, v tom společenství s lidmi, v hmotném světě.“ (R8)*

## **Řízení rizik**

Konkrétním řešením výše uvedených situací, na kterém se respondenti shodují, je dodržet určitá pravidla imaginace. „*U každé imaginace se musí dodržet nějaké pravidla, které když se splní, tak je to v pohodě.*“ (R4)

**První zásada – Bezpečnou imaginaci určuje pozitivní téma.** „*Důležité je, že je to na pozitivní motivy.*“ (R6)

„*Musí to být pozitivní téma, abych se nedostala někam, kde nechci být. A to my korigovat můžeme, protože ty imaginace, když se směřují k nějakému záměru, tak my je můžeme trochu formulovat, aby šly tím pozitivním směrem. To chce cvik a zkušenost.*“ (R7)

Pozitivní tématem může být např. procházka přírodou.

„*Náročnost imaginace je dána tématem. Je rozdíl, když ti budu imaginovat průchod přírodou, a budu ti popisovat včelky a zvířátka, tak je to něco jiného, než když tě zavedu do jeskyně, kde se potkáš sám se sebou, a budeš přemýšlet, co si v životě udělal špatně.*“ (R3)

**Druhá zásada – Vymezit si na imaginaci určitý čas a prostor, v rámci kterých nebudu rušen vnějšími podněty.** „*Lidé si musejí uvědomit, že mají čas pro sebe, že je tam důležitý ten čas na tu tranzici, kdy se odpojují a jsem plně funkční v nějaké roli, a kdy se vypínám a jsem sám za sebe.*“ (R8)

**Třetí zásada – Vybudovat v účastníkovi pocit bezpečného vnitřního prostoru, nad kterým má kontrolu.**

„*Každé to slovo by se dalo analyzovat proč tam je, ale proto, abyste to mohl co nejbezpečněji používat, tak je důležité, aby tam byly hodně akcentované hranice, například zahrada je obestavěná, nikdo jiný se sem nemůže dostat; pokud potřebujete vstoupit do této zahrady, můžete branku zamknout.*“ (R2)

**Čtvrtá zásada – Obsáhnout různé druhy smyslů (aby se člověk dokázal napojit na svůj vnitřní svět více cestami).**

*„Je dobře, když ta vizualizace má nějaké pravidla a ten člověk, co to vede, ví, jak fungují, a ví, jak je používat. Například, že je potřeba zahrnout smysly a aktivovat je. Protože ne každý má vizuální vědomí, někteří lidé radši slyší, cítí nebo vědí. To je třeba ošetřit na začátku, popřípadě v průběhu té imaginace, aby to bylo v pořádku.“ (R8)*

*„Cílím na to, aby ta imaginace byla co nejhlubší, ve smyslu, že se nesnažíme zapojit jenom vizuální podněty, ale i sluchové, hmatové nebo kinestetické.“ (R6)*

### 5.1.3 Prostředí

Základem pro dobrou imaginaci je bezpečné prostředí, ve kterém je nám dobře a nic nás tam neruší. *„Příjemné prostředí, kde se cítíte bezpečně, kde vás nic neohrožuje, kde můžete relaxovat.“ (R1)*

*„Kdekoliv, kde nejsou rušivé podněty, aby ta imaginace byla plynulá a pozorná.“ (R6)*

**Pátá zásada – Změnit prostředí na jiné, než v jakém účastník pracuje nebo plní školní povinnosti.** *„V místnosti, kde obvykle nepracují a kde nejsou rušivé podněty. Jiná místnost než ta, ve které tráví studijní čas.“ (R5)*

Co se konkrétního prostředí týče, znovu nám záleží na komfortu účastníka. Vnitřní a venkovní prostor má jisté odlišnosti, které bychom měli brát v potaz. *„V ateliéru je dobrá ta stabilita počasí, nevadí ti déšť nebo vítr. Venku je to nestabilní, může tam být zima, což vede ke spěchu.“ (R1)*

Důležité je, aby prostředí a okolí byly bez rušivých akustických vlivů. *„Tam je důležité, aby byl ten člověk slyšet, zřetelně a jasně, aby tam nebyly rušivé prvky z okolí.“ (R3)*

Pro lidi, kteří k přírodě přirozeně tíhnou, je taková kulisa ideální. *„Tady v těch preventivních programech jsme byli ve třídě, ale když jsem to dělala ve skautu, tak tam už to probíhalo v přírodě. Vnímám přírodu jako ideálnější prostředí.“ (R4)*

#### 5.1.4 Počet ve skupině

Sami účastníci dotváří celkovou atmosféru a náladu, která ve skupině panuje. Proto je důležitá volba ideálního počtu, se kterým budeme imaginaci provádět. Rozlišujeme mezi skupinou fyzickou a distanční, protože výsledný produkt této bakalářské práce má být použitelný pro obě formy.

##### **Fyzická skupina**

Dle zaužívané normy je maximální počet u takového programu 12 účastníků. V takové skupině stále lze, bez větších problémů, vytvořit dostatečně důvěrné a útulné prostředí, které je pro imaginaci potřeba.

*„Maximální číslo se odráží od zaužívané normy pro počet členů dynamické skupiny, což je dvanáct. Ta maximální velikost, je daná tím, že v ní jde vytvořit dostatečnou a důvěrnou intimitu na probírané věci. Čím větší skupina, tím hůře se to realizuje.“ (R2)*

Třetina respondentů, kteří pracují s imaginací v rámci programů na školách, říká, že ji lze provádět i pro celou třídu 30 studentů. *„Od desíti do třiceti dětí.“ (R4)*

**Šestá zásada – Ideální počet pro fyzickou skupinu je 12 účastníků a maximální hranice je 30 účastníků.** *„Měli jsme na programu devět až dvanáct lidí, ale když mám celý třídu a sedí mi hezky v kruhu tak i to si dokážu představit.“ (R3)*

##### **Distanční skupina**

Na rozdíl od fyzické skupiny, online prostředí nelimituje počet účastníků. *„Takhle v onlinu není maximální hranice. V tomhle případě můžete streamovat klidně pro celou ČR.“ (R5)*

*„Je to úplně jedno. Měla jsem meditace, kde bylo třeba tři sta až šest set lidí, ...a je to opravdu jedno, limit není. Čím více lidí, tím intenzivnější ty prožitky jsou a je snadnější udržet tu koncentraci. Klienti vnímají, že ve skupině to jde mnohem snáz.“ (R7)*

#### 5.1.5 Průběh imaginace

Jak na papíře vypadá skladba metody, jsem popsal v kapitole 2.1.3. Nicméně analýza ukázala odlišné přístupy k struktuře metody, která se podle respondentů skládá ze čtyř částí, které postupně projdu.

## Úvod

Samotný začátek procesu, vysvětlení jeho průběhu a seznámení s imaginací. Před navozením imaginace by měla předcházet krátká rozprava. „*Udělám nějaký před-rozhovor, v němž zjistím, jestli do toho to chce jít a zda by se mu to mohlo líbit.*“ (R4)

**Sedmá zásada – Účastník zná průběh imaginace a její záměr.** „*Na začátku jim udělám takové malé povídání o tom, kdo jsem, jaký je záměr, co se od nich očekává a pak odpovím na dotazy.*“ (R8)

Kromě představení sebe a procesu, je příhodné se zeptat, jaké zkušenosti účastník má, abych mu techniku co nejvíce přizpůsobil. „*V úvodu klienta seznámím s tím, jak to bude vypadat. Zeptám se, jestli má zkušenost s vedenou meditací.*“ (R7)

Účastník by měl pocítit přechod mezi koncem informačního úvodu a začátkem relaxační části. „*Je důležité mít jasný začátek a konec, aby vědomí toho člověka postřehlo, že teď vstupuje do relaxace.*“ (R8)

## Uvolnění

Uvolnění patří mezi nedílnou součást imaginace a je třeba mu vymezit dostatek času. „*Relaxaci beru jako součást té mé imaginace. Nedokážu si představit imaginaci bez toho.*“ (R4)

Umět se cíleně uvolnit vyžaduje příjemné prostředí a cvik. Bez relaxační části se obrazy tvoří podstatně hůř. „*Bez relaxace se ty obrazy neukážou. Člověk musí mít otevřený ten open space, být uzemněný, aby se nebál, a to chce cvik. Pak už se to děje přirozeně.*“ (R7)

„*Vnímám, že relaxace je dobrý předpoklad pro imaginaci. Věnuji jí kolem tří až pěti minut.*“ (R6)

Cílená relaxace je individuální záležitost a je potřeba tomu metodu uzpůsobit. U přepracovaných lidí, bývá její čas delší. „*Dostaneme klienta do alfa hladiny, obvykle nějakou relaxací. V tomhle je to individuální, když je někdo hodně vyčerpaný, zkrátka typický manažer, tak tomu je třeba dát hodně, třeba pět až deset minut. U někoho je to jen minuta.*“ (R2)



**Osmá zásada – Vymežit účastníkovi dostatek času na relaxaci.** Tento krok je klíčový pro očištění hlavy od negativních myšlenek, které by mohly imaginaci nabourat. *„Představ si, že celý den pracuješ v kanceláři nebo jsi ve stresu, v tomto mind setu je velice těžké začít meditovat. Takže potřebuješ čas, abys tou dechovou meditací neutralizoval ten pocit stresu a přepnul se do pozitivní meditace.“* (R1)

Samotný začátek relaxace je o pocitu bezpečí a pohody, který účastníkovi vsugerujeme primárně hlasem. *„Najděte si úvodní pozici, nějaké místo, kde se vám bude dobře sedět. Mělo by to být o určitém pocitu pohody.“* (R3)

Účastník by si měl najít pohodlné místo, na kterém se mu bude dobře sedět. Zavře oči nebo pohled zaměří na neutrální bod. *„Navazuje na to uvolnění, může zavřít oči (záleží na něm), jinak si najde nějaké místo na podlaze, zcela neutrální. Důležité je, aby byl pohodlně usazený, ruce a nohy, aby se nekřížily.“* (R4)

**Devátá zásada – Účastník má pocit bezpečí a pohody, který v nejlepším případě přetrvává po celou dobu imaginace.** *„Mluvím s nimi natolik klidně, aby se cítili bezpečně.“* (R7)

Intonace hlasu a samotná zvukomalba podtrhuje celkový vjem. *„Jde tam o klid v hlase, který jim předává informaci. Pak mohou být taky v klidu a můžou se uvolnit.“* (R5)

Správně zvolená hudba je sama o sobě skvělým prostředkem k uvolnění a očištění hlavy od negativních myšlenek. *„Může to být v kombinaci s nějakou hudbou. Hudba musí být příjemná, nic agresivního.“* (R1)

Vhodným hudebním podkresem bývá hudba meditační nebo ladící s tématem, např. zvuky přírody. *„Občas jsme k tomu použili i nějakou hudbu, meditační nebo tematickou.“* (R3)

Je důležité zohlednit hlasitost hudebního podkresu vůči prostředí. *„Hrála tam tichá relaxační hudba.“* (R5)

Jak již bylo zmíněno, ne každý se umí spontánně uvolnit. Z výpovědí respondentů jsem vybral ty nejpoužívanější metody, které jim ve většině případů fungovaly. *„Pro to se dá*

*použít třeba techniky s dechem, s uvolněním těla, s barvami duhy a s barevnými schody.“*  
(R8)

Technika uvolnění těla – Jacobsonova progresivní svalová relaxace. *„Pro ty, co jsou hodně stažení, uvolňuji Jacobsonem – progresivní svalovou relaxací.“* (R4)

*„Obvykle trénujeme jogínský dech nebo Jacobsonovu metodu progresivní svalové relaxace.“* (R6)

Techniku můžeme pro pestrost obohatit o afirmace.

*„Ve výcviku, kdy jsme dělali metodu svalové relaxace, která vlastně vedla k tomu, že sis do hlavy dával cíleně určité myšlenky. Končí to slovy: Teď si odpočatý, cítíš se příjemně a máš plno sil. Myslím si, že tenhle přístup, kdy mozku řekneš, jak se má cítit, taky funguje.“* (R3)

Technika práce s dechem – Koncentrace na dech, kterým prodýcháme celé tělo.

*„Řeknu, ať si zavřou oči, aby se zhluboka párkrát nadechli a vydechli. Při výdechu si mohou dopomocť hlasitým ách a s každým výdechem začnou uvolňovat svoje svaly. Nechám je, aby prodýchali každý kousek těla, kde cítí napětí. A s každým nádechem to napětí necháme rozplynout, aby se ta životní síla uvolnila, aby ten člověk mohl nechat ten obrazový svět přijít.“* (R7)

Koncentrací na jeden podnět, v našem případě na dech, směřujeme všechnu naši pozornost dovnitř, do našeho nitra. Kromě zklidnění fyzických procesů se tím uvolní i naše mysl, kterou filtrujeme od přebytečných myšlenek.

*„Mysl je normálně velice zaneprázdněná, protože neustále něco chroustá. Když se koncentruješ jen na jednu věc, třeba na dech a udržíš koncentraci, tak zjistíš, že tvá mysl je klidnější a odpadá myšlenkový šum. Mysl se postupně stává klidnější a klidnější.“* (R1)

Technika barevných schodů – Krátká řízená imaginace barev. „*Bylo tam sedm schodů a každý z nich měl jinou barvu. Když na některý stoupli a schod byl červený, vše kolem nich bylo červené. Jsou to barvy čaker.*“

Na konci schodů bývají často dveře, které se používají jako plynulý přechod z relaxační části do obrazového světa „*Představte si, že jdete po schodišti dolů, jdete níž a níž. Na chvíli se zastavte v mezipatře, prohlubte svůj dech a sejděte dolů. Tam jsou dveře. Ty otevřete a jste na louce.*“ (R2)

### **Imaginace**

Ve chvíli, kdy si účastník projde úvodem a uvolněním, můžeme se ponořit hlouběji do fantazijního světa. „*Ten motiv se obvykle nemění, bývá to louka nebo nějaké bezpečné místo.*“ (R4)

Přechod může být náhlý, zacílený na konkrétní obraz, jako je květina nebo strom. „*Představte si, před vaším vnitřním zrakem květinu. Je to vaše květina, pozorně si ji prohlédněte a vnímejte, co by vlastně potřebovala a jestli něco potřebuje.*“ (R2)

Nebo jde o přechod postupný, kdy si představíme celé panorama a detailně rozkreslujeme jeho detaily.

„*Postupnou cestou nahoru se dostali až ke dveřím a ty otevřeli. Zalilo je bílé světlo a dostali se na místo, kde jim je moc příjemně. A je tam vše, co je těší. Pokud je těší květiny, tak je tam louka květin. Takže takovýmto způsobem jsem jim dala představu, kde se mají nacházet, podle toho, kde se cítí dobře, přestože představa každého z nich byla jiná.*“ (R5)

### **Desátá zásada – Dokreslování detailů uvnitř imaginace necháváme na účastníkovi.**

„*Dávám jim rámce, například jde se jeskyní, jde se přírodou. V rámci té jeskyně už si to každý dotvoří sám. Dávám jim nějaký čas, aby si to sami prožili, nenavádím je, co mají vnímat, nechávám to otevřené, aby ty informace byly jejich vlastní.*“ (R8)

Nemusíme se nutně vázat jen na flóru, i představa fauny může být bezpečně uchopená a pro někoho mnohdy příjemnější. „*Když je ten člověk vyčerpaný, tak já zjišťuji, v jaké oblasti.*“

*Například jdeme spolu do lesa a pozveme na pomoc silné zvíře, které tak může posílit jeho živočišnou část.*“ (R7)

Sportovci využívají motivů zvířat, aby si vsugerovali jejich fyzický atribut, kterým se tvor vyznačuje, jako je např. síla, rychlost nebo vytrvalost. Pomocí těchto vizuálních představ mohou ve svém těle vyvolat adekvátní odezvu.

*„Ve chvíli, kdybyste trénoval běžce, tak byste mohl zkusit imaginaci geparda, aby si běžec představoval, že je gepard. Vychází to trochu z hypnózy a sugesce, vy tomu člověku vsugerujete ten rychlý pohyb. Na každý sport by se našel nějaký jiný imaginační obraz.*“ (R2)

### **Reflexe**

Ve výchovně-vzdělávacím procesu je potřeba zjistit, jestli se nám povedlo naplnit stanovený záměr. Na rozdíl od individuální imaginace, kde zpětnou vazbu dostáváme v jejím průběhu formou dialogu, ve skupině by taková míra interakce účastníky rušila. Proto je potřeba po skončení skupinové imaginace zařadit nějakou formu zpětné vazby. Kresba prožitku je oblíbená technika mezi respondenty. V návaznosti na Jungovy poznatky, které jsou v korelaci s respondenty, vzniká další zásada.

**Jedenáctá zásada – Mít více obrazových metod k dispozici, aby účastník měl možnost své myšlenky vyjádřit jinak než jen slovně.**

*„Důležité je i to dobře zpracovat po ukončení. Hodně se tomu věnujeme i po imaginaci, když to kreslíme. Vždycky na tom vidím, co tam zažívali a jsou to další podněty k rozhovoru. Je fajn si ten zážitek upevnit, skrze tu kresbu.*“ (R4)

Kresba může sloužit i jako podklad pro další rozhovor s účastníkem. Obsah myšli se promítne na papír a účastník má možnost hmatatelně zkoumat, co se v něm odehrávalo. *„Takto se to používá například v arteterapii, když projektuješ obraz, kresbu nebo symbol, tak se terapeut snaží s tím klientem vést rozhovor a zjistit, co to pro něj znamená a co se v něm děje.*“ (R1)

Reflexe nám neslouží jen jako prostředek ke sledování cílů, ale poskytuje možnost pobavit se o prožitcích. Též nám pomáhá ventilovat nechtěné negativní pocity nebo silné emoce. *„Potom mi dávají zpětnou vazbu, píšou mi, co vnímali a já jim dávám zpět informace, co to může znamenat. Občas se tam lidi i rozbřečí, když zažijí emoce, které už dlouho neprožívali.“* (R8)

Taková reflexe není možná vždy, buď kvůli velkému počtu účastníků, nebo nedostatku času. V rámci prevence rizik, na to navazuje další zásada, kterou bychom neměli vynechat v případě distanční formy imaginace.

**Dvanáctá zásada – Nabídnout účastníkům možnost napsat vám na toto téma i po skončení imaginace.**

*„I když si vyberete sebebezpečnější motiv, vždycky se může něco stát, a proto si tu techniku vždycky stoprocentně ošetřím tím, že mi může kdokoli napsat, cítí-li potřebu. Mnohdy opravdu stačí, když lidi něco můžou, i když to nevyužijí.“* (R2)

#### 5.1.6 Čas na provedení

Do času, který je potřeba na provedení imaginace, se započítávají všechny její čtyři části - úvod, uvolnění, imaginace a reflexe. Přesný čas se u respondentů liší, hlavně v závislosti na účastnících a jejich zkušenostech s imaginací. *„Záleží na tom, jakou s tím máš zkušenost, jestli praktikuješ každý den nebo jsi nováček.“* (R1)

Ptal jsem se tedy na průměrnou délku imaginace. Nejkratší jsou pětiminutovky. *„Nejkratší imaginace bez relaxace bývají pěti minutové.“* (R2)

Délka se lišila i v kontextu věku skupiny, se kterou pracovali. Na základní škole uváděli imaginace kratší, v rozmezí 10-15 minut. *„Patnáct minut celkem.“* (R5)

*„Pátá nebo šestá třída, tam to bylo maximálně deset minut (R4)*

Vysokoškoláci a dospělí jsou na tom ale podobně. *„Vysokoškoláci osmnáct až dvacet šest. V našem případě to bylo do patnácti minut.“* (R3)

*„Meditace trvala asi dvacet minut, včetně relaxace.“* (R7)

Z tohoto tvrzení lze usoudit, že kratší imaginace se vejdou do 15 minut. Delší od 20 minut nahoru. „*Zažila jsem i dlouhou, třeba dvacet minut nebo půl hodiny.*“ (R4)

V případě, že provádíme aktivní imaginaci, respondent (R2) doporučuje natočit si budík na 20 minut. „*U aktivní imaginace se doporučuje nastavovat si budík na dvacet minut.*“

Maximální časový limit bývá kolem 40 minut, nezávisle na věku účastníků. „*Většinou kolem čtyřiceti minut. Ti lidé ani déle nevydrží. Na začátku deset minut příprava (naladění a dýchání), poté třicet minut meditace.*“ (R8)

V ojedinělých případech, kdy je účastník opravdu motivován se mu i 40 minut může zdát málo. „*Nejdelší je vyhrazena mým časem pro klienta, což je šedesát minut. Ale stává se, že někteří jsou schopni imaginovat i čtyřicet minut a pak jsem je stopoval.*“ (R2)

Jednu extrémní situaci z vlastní zkušenosti vzpomíná respondent R2, kdy jednou imaginační metodou procházel v průběhu pěti týdnů. „*Výstup na horu života jsem já osobně šel pět týdnů.*“

Na základě analýzy jsem rozdělil imaginace dle celkového času na provedení na - krátké do 15 minut a dlouhé do 40 minut. Pokud to spojíme s poznatky z dílčí kapitoly Uvolnění, pak by předpokládaný čas vymezený na relaxaci měl být v průměru 1/3 celkového času imaginace.

## **Materiál**

**Třináctá zásada – Mít techniku promyšlenou a nejlépe mít sepsaný její scénář.**  
„*Potřebujete mít jasnou představu nebo mít techniku sepsanou. Jde to i z hlavy, ale je lepší to mít napsané.*“ (R3)

Pro zkušené průvodce světem fantazií není příprava nezbytně nutná. Respondentka R8 při svých imaginacích cílí na autentičnost a napojení na skupinu. Jediné, co je dopředu stanovené, je téma a záměr imaginace.

„*Nemám přípravu udělanou dopředu. Kdybych to dělala, tak ji stvořím myslí, ale není autentická a není napojená na ty lidi, kteří tam zrovna jsou. Já mám záměr, kam chci*

*dojít a téma. Pak nechávám skrze sebe proudit inspiraci a ukazují se mi obrazy, které následně popisují.“*

Imaginace je z hlediska materiálu nenáročná aktivita. Nicméně vždy je možné ji vyšperkovat o další smyslové vjemy, jako je hudba, vůně nebo jiné aspekty, kterých se klienti mohou dotýkat, popř. konzumovat. *„Měli polštářky, vyvětranou místnost, Eukasol ve vzduchu a relaxační hudbu.“* (R5)

Pokud chystáme v rámci reflexe materiál na kreslení, neměli bychom zapomenout na barvy. Je rozdíl, jestli kresba bude černobílá nebo barevná. Je to jiný zážitek a už na tomto základě by si účastníci měli mít možnost vybrat.

*„Hlavně barvy. Může to být i jen tužka a papír. Je rozdíl, jestli s barvou nebo bez barvy, protože barva stimuluje představivost jiným způsobem. Je to zkrátka jiný zážitek, je to jako sledovat černobílý a barevný film. V barvách je více života a emocí.“* (R1)

## 5.2 Tvorba techniky

Tato kapitola se zaměřuje výhradně na přímá doporučení směřující k sestavení návrhu imaginační techniky. Rozebírá problematiku vhodné cílové skupiny, rady pro průvodce, výhody a nevýhody online prostředí a její potenciál. Přečetl jsem respondentům svůj záměr, jak technika bude vypadat a k čemu by měla sloužit.

Na základě těchto rozhovorů, by měla vzniknout technika řízené imaginace, která je bezpečná v rámci pozitivních motivů a cíleně podporuje vzdělávání, včetně online. Participantí by měli být po konci imaginace občerstvení a odpočatí. Tato technika by neměla nahrazovat pauzu.

### 5.2.1 Výběr cílové skupiny

Imaginace lze obecně provádět napříč různými věkovými skupinami. Důležitější než věk je vztah účastníka k tomu či onomu druhu programu. *„Nezávisí na tom, kdo to je. Spíš, aby měl vztah k tvůrčí činnosti v životě, protože pro něj bude snazší se uvolnit.“* (R1)

Čím je technika kvalitněji zpracovaná, tím se stává univerzálnější. *„Když ta technika bude dobře položená, tak vlastně ten věk nehraje roli. Nicméně by se určitě daly provádět alternace.“* (R8)

**Čtrnáctá zásada – Kvalita průběhu imaginace a dosažené výsledky se v závislosti na věku přirozeně liší.** Nicméně potenciál má každý člověk. *„Důležité je, jaké cílovce přizpůsobujete ten příběh. Má to potenciál u každého člověka, jenom to bude mít jiné výsledky a jinou kvalitu průběhu.“* (R6)

Cílová skupina, kterou jsem si pro tvorbu techniky zvolil, jsou adolescenti. Konkrétně studenti středních a vysokých škol ve věkovém rozmezí 15-22 let. Doporučení jsou rozdělena na dvě kategorie: středoškoláci a vysokoškoláci. Můj primární předpoklad, že technika nemusí dosáhnout plného potenciálu u dětí mladšího věku, potvrdili i respondenti.

*„Imaginace začíná až spíš od těch dvanácti let a u dospívajících. Obvykle to bývají adolescenti do osmnácti let.“* (R4)

*„Přijde mi to stejně dobré u obou skupin, až třeba na úplně malé děti, ale i u nich jim můžeš dát nějaký malý imaginativní podnět.“* (R6)

Děti pracují s představivostí víc, než kterákoliv jiná cílová skupina. Háček je v tom, že do fantazie jdou primárně za zábavou. Potřeba relaxovat nebo najít odpovědi na životní otázky, není pro ně zásadní. *„Vím, že se u toho děti směly, nezvládly to úplně procítit. Některé děti chtěly, ale byly rušeny dětmi, které to rozesmávalo. Po návratu byly děti buď zrelaxované, nebo pobavené. Tuhle meditační techniku bych dělala se staršími nebo s menší skupinou dětí.“* (R5)

Děti se s imaginací setkávají vlastně už od dětství, prostřednictvím pohádek. Pomocí příběhů lépe usínají, poznávají svět kolem nich, ale hlavně se baví. *„Všechny pohádky jsou ve skutečnosti jako imaginace, je v nich fantazijní obsah.“* (R2)

### **Středoškolák**

(15-19 let)

Toto období sebou nese určitá specifika, které musíme při konstrukci imaginace zohlednit. Jsou divocí, vzdorovití a orientovaní na řešení otázek týkajících se jejich tělesných



změn. Scénář imaginace by se měl přizpůsobit jejich řeči a vyhnout se dvojsmyslným výrazům.

*„Středoškolák v prváku, má teď kolem 14 let a u řady z nich ještě neproběhla puberta, takže tam témata budou spojené se sexualitou a tu imaginaci ti budou rušit jiné podněty. Bude tam mužství, ženství, sexualita, vzdor a rebelie. Dal bych tomu jiný rámeček, přizpůsobit slovník a přizpůsobit danou situaci. Nebo počítat s tím, že na tu situaci budou reagovat jinak.“ (R6)*

*„Ti patnáctiletí jsou ještě mladí a formující se, teprve se vytesávají.“ (R8)*

Středoškolák se umí pro věci rychle nadchnout, a když se tak stane, jde do nich naplno. Musíme brát v potaz zranitelnost a křehkost těchto mladých lidí a zacházet s nimi v imaginaci velice obezřetně. *„Já jsem s těmi mladými neměla špatnou zkušenost, ale je tam potřeba počítat, že když oni to vezmou vážně a jdou do toho, tak se u nich potkáte s velkou křehkostí.“ (R7)*

U této cílové skupiny, může být relaxační imaginace kontraproduktivní.

**Patnáctá zásada – mladí účastníci potřebují relaxovat pohybem.**

*„Středoškolák je velmi živý mladý člověk. Ve chvíli, kdy chcete zklidňovat někoho, kdo je plný života, tak naopak u něj způsobíte úzkost nebo agresi. Jeví se jim víc relaxační, když si o přestávce půjde zabouchat do pytle.“ (R2)*

V takovém případě by imaginace měla obsahovat pohybové prvky nebo by jí měla předcházet pauza, při které se mohou vyběhat. *„Měl bych asi obavu, jak to bude vypadat se středoškoláky, kteří jsou po nějaké sedací dlouhodobé nečinnosti, relativně nudné, on-line. Když já je nechám zase sedět, a ještě je nutím mít zavřené oči, nefunguje to. V online prostředí děti potřebují relaxaci pohybem.“ (R3)*

Fakt, že imaginace, byť relaxačního charakteru, by přišla až po přestávce, se respondentům zamlouvala. *„Kdyby ta imaginace byla až po pauze, bylo by to rozhodně lepší.“ (R3)*

*„Líbí se mi ta věta, že by to nemělo nahrazovat pauzu.“ (R5)*

V tomto věku mohou být účastníci kritičtí k takovýmto programům. „*Středoškoláci tě můžou poslat do prýč, protože na střední škole nejsou z vlastní vůle a nemají zacílení. Neříkají si, já chci tohle a tohle, a proto se učím tohle a tohle.*“ (R3)

Proto je u této konkrétní skupiny důležité, rozptýlit pochybnosti už v úvodu – před začátkem imaginace. Sdílet jim, proč to budou dělat a co z toho budou mít.

„*Vysvětlila bych jim, co z toho budou mít, aby jim to dávalo hlavu a patu, jaký z toho budou mít profit v realitě, protože tito mladí lidé jsou pragmatičtí. A je potřeba jim natvrdo říct, že nejste nějaký snilek. Jasně bych jim řekla, jaké jsou možnosti.*“ (R8)

### **Vysokoškolák**

(do 26 let)

Adolescenti v tomto období se zabírají hlubšími životními otázkami. Jsou vyzrálejší a schopni se déle soustředit. „*U vysokoškoláků to budou nejistoty spojené s tím, kdo jsem, jaký jsem, jaké jsou moje přednosti a slabiny. Ale už z hlediska koncentrace budou usazenější.*“ (R6)

Respondenti vnímají vysokoškoláky jako vhodnou skupinu k nácviku imaginace. „*Vysokoškolák - už je v tom zájem a je tam větší počet studentů, kteří se chtějí myslí zabývat a naučit se relaxovat.*“ (R2)

Můžeme se s nimi pustit i do hlubších témat nebo zapojit více filozofie a symboliky. „*Pro vysokoškoláky je vhodný větší prostor do hlubších vhledů, protože už jsou to hotoví lidé.*“ (R8)

Vysokoškoláci, si na rozdíl od středoškoláků, dokážou odvodit, k čemu jim takové cvičení může být dobré a vezmou si z něj mnohonásobně více. „*U vysokoškoláků si mnohem víc dokážu představit nějaké zacílení na to, proč budou trávit další čas v online a co tím chtějí získat. Tam, kde je pozornost, tam roste energie a vysokoškoláci ti tohle vezmou.*“ (R3)

**Šestnáctá zásada – U dospívajících a dospělých hraje větší roli zaměření / studijní obor než věk.** „*U dospívajících a dospělých není až takový rozdíl v rámci věku. Spíš si*

*myslím, že hlavní rozdíl je v oborech. Jinak ti budou reagovat lidi na technickém lyceu oproti pedagogické nebo zdravotnické škole.“ (R5)*

Další faktor je zkušenost účastníků s tímto typem cvičení, které musíme při tvorbě skupinové techniky zohlednit. Technika by tedy měla být co nejjednodušší, aby byla co nejvíce uchopitelná i nováčky. *„Záleží na tom, jakou s tím máš zkušenost, jestli praktikuješ každý den nebo jsi nováček.“ (R1)*

Někteří účastníci techniku znát nemusí, ale mají vrozený cit pro práci představami.

*„Spiš než věk, hraje roli praxe, a jak jsou zvyklí s tou myslí pracovat. Můžete mít sedmileté dítě, které je naprosto bravurní a tyto věci zvládá s přehledem. Nebo můžete mít čtyřicetiletého člověka, který mlčí, protože představivost nikdy nerozvíjel.“ (R8)*

Adolescenti jsou, na rozdíl od dospělých, ještě více zaměřeni na představy a zkoušení nových věcí. Ti bývají konzervativní a k takovým technikám více skeptičtí.

*„Je to i o vnitřním nastavení. Někdo je fantazijní typ a rád se ztrácí ve svých představách. Jiní to nepreferují, je jim to nepříjemné a nedokážou se do toho dostat. Adolescenti jsou víc založení na představy než dospělí, kteří řeší víc praktické problémy.“ (R5)*

### 5.2.2 Průvodce

V této kapitole respondenti popsali, jaké kvality má člověk, který imaginaci vede a také jakým způsobem by měl pracovat se skupinou. **Sedmnáctá zásada – Průvodce by si měl vyzkoušet imaginaci na vlastní kůži.** Aby si techniku a práci s myslí osahal z pohledu účastníka. *„Určitě mít dopředu nějakou autentickou zkušenost s imaginací.“ (R4)*

To samé platí i o jednotlivých relaxačních technikách. *„Doporučím ti, aby sis to vyzkoušel na sobě, takovou dechovou meditaci. Ve chvíli, kdy zjistíš, jak to funguje, tak to můžeš naučit někoho jiného.“ (R1)*

Mentální trénink nemusí být jen imaginace, ale jakákoliv jiná zkušenost. Ta přispěje k tomu - být lepším průvodcem. „*Určitě by měl mít praxi v používání mysli, a pokud bude dělat techniku, měl by ji mít ozkoušenou.*“ (R8)

Samozřejmě zkušenost se skupinou je nenahraditelná v tom, že naučí průvodce improvizovat a lépe reagovat na jevy, které v průběhu imaginace mezi účastníky vyvstanou. „*Je důležité pilovat tu zkušenost a učit se z reakcí těch dětí nebo studentů.*“ (R5)

Důležitou součástí zkušenosti při práci se skupinou je přijímání reakcí od účastníků, i tehdy, nejsou-li zrovna takové, jaké průvodce očekával. „*Klade to důraz na to, aby to učitel dokázal, aby chápal mysl, uměl pracovat s obrazy a přijímal různorodost těch dětských reakcí, protože některé mohou být skvělé a jiné odmítavé.*“ (R8)

Jednou z dovedností, kterou se dobrý průvodce časem naučí, je vnímání délky pomlky, ve které účastník vytváří imaginační obsah. „*Už mám zažité tempo, kdy si ten člověk vytváří imaginační obsah. Například, představte si horu a chvíli čekáte.*“ (R2)

„*V tomhle je opravdu mistrnost, vychytat jak dlouhá má být pauza. Protože, ne vždy se trefíte. Pro někoho bude příliš dlouhá a bude se nudit, pro jiného to nebude dost času. Občas je potřeba opakovat ta klíčová slova nebo věty a dát těm klientům dostatek času na to, aby si to prožili. Ten, kdo to vede, má potřebu to honit, protože tam nemá ten prožitek. Potom ti lidé mají pocit, že ve spěchu nestihli tu věc, která se po nich chtěla.*“ (R8)

Zároveň by měl průvodce mít na paměti, že vytváří společný imaginární prostor, do kterého účastníci promítnou své vědomí. **Osmnáctá zásada – Průvodce by měl být pozitivně naladěný a současně vnímat sílu i odpovědnost, kterou nad skupinou má.**

„*Je potřeba držet bezpečný prostor. Ten člověk, který to vede, by měl svým vědomým vytvářet platformu, ve které ti lidé jsou. V tu chvíli by mělo vědomí toho člověka opečovávat a chránit. Když ten člověk, co to vede, není ve správném naladění a necítí tu zodpovědnost a vyspělost, tak může být povrchní, ale i to může posloužit. Občas z toho můžou být velké benefity.*“ (R8)

Respondenti se zamýšleli i nad pohledem učitelů nebo lidí, kteří nemají s imaginací zkušenost a chtěli by si techniku v hodině vyzkoušet. Těmto lidem pomohlo nastínění některých krizových scénářů, které se nejčastěji objevují a samozřejmě i metody, jak si vše cvičně vyzkoušet na nečisto.

*„Ocenila bych, jako učitelka, i nějakou možnost zkusit si to na nečisto a ještě mít možnost popovídat si o různých možnostech vývoje té imaginace. Co se může stát, co se může pokazit, co se může povést a co v těchto případech dělat? Přípravy nějakých krizových plánů.“ (R4)*

Pokud imaginaci dělá učitel, měl by mít se třídou dobré vztahy, v opačném případě by metodu neměl provádět.

*„Jde o to, abyste mluvil z hlediska přirozený autority nebo měl charisma. Pokud to bude dělat učitel, kterého to dítě nesnáší, tak se s ním nepustí na výlet. To se dá hezky nastavit na začátku například humorem nebo zviditelněním vlastní lidskosti. Tak se ten příjemce propojí s tím, kdo tu vizualizace vede. To je prostředí, ve kterém se dá taková aktivita vést, bez toho to nejde. Jinak je to kontraproduktivní.“ (R8)*

Začínajícím průvodcům se doporučuje zapisovat si poznatky z imaginací.

*„Člověk nemusí být věřící, aby ten nástroj mohl využívat. Ta zkušenost, je nenahraditelná. Ta slova a ten prožitek ze zážitkové pedagogiky – v tom je velký rozdíl, si to na sobě vyzkoušet a jenom o tom číst. Zapisuj si poznatky a naučíš se strašně moc o své mysli.“ (R1)*

Pokud by technika pronikla do českého školství a podvědomí učitelů, mohla by pomoci relaxovat nejen žáky, ale i kantorů samotné. *„Věřím, že kdyby se pro to našel prostor, tak by to mohlo být výhodné pro obě strany, jak pro děti, tak i pro učitele. Málokdo si věří natolik, aby s nimi imaginace dělal. Pro učitele to může být nový pojem. Prostor ve školství na to každopádně je.“ (R5)*

### 5.2.3 Specifika pro online

Imaginaci začali přenášet do online světa i respondenti ve své praxi – z důvodů vládních restriktivních opatření a v rámci péče o své klienty. *„Já jsem ji teď hodně masově začala používat v říjnu roku dva tisíce dvacet. Kvůli koronaviru, jsem začala pracovat online.“* (R7)

V rámci online seminářů se imaginace a řízené meditace staly velmi žádanou službou, protože i přes obrazovku (displej) může člověk pocítit opravdu silné prožitky a relaxovat.

*„Mám velké množství těchto imaginativních meditací a jsou poměrně populární a znají je desítky tisíc lidí. Vedu řízené meditace přes Instagram, kdy jednou naráz nás tam bylo asi dvanáct set naráz, což je pecka! A je to opravdu cítit, jak to vibruje, i začátečníci, kteří meditují poprvé, se v takovém počtu lidí dokážou vnořit do sebe a mít velice silné prožitky. Nepocítují tam ty problémy, které mají při té svojí každodenní praxi. V období, které je těžké, ten člověk získá nadhled a vytrhne se z nějaké stresové smyčky a má možnost se na svůj život podívat z jiného úhlu. Takto to využívám přes síť.“* (R8)

Imaginace online přináší benefit v anonymitě a bezpečnosti prostředí, protože každý sedí v pohodlí svého domova. **Devatenáctá zásada – Imaginace je aktivita dobrovolná.** *„Určitě je dobře, že tam není kontrola, když mají vypnuté kamery. To zní hezky a ráda bych se toho účastnila dobrovolně, kdybych měla možnost mít vypnutou kameru a mikrofon, z pohledu dítěte nebo vysokoškoláka.“* (R4)

Vypnuté kamery a ztlumený mikrofon, nám zajistí, že se účastníci nebudou navzájem rušit.

*„Vzhledem k tomu, že to bude online, kdy všichni budou mít vypnutý mikrofon, tak lidi, které to nezajímá a nechtějí to, ti budou anonymní, budou si raději hrát nějakou počítačovou hru. V tomhle je to super, že nebudou narušovat průběh té imaginace.“* (R5)

Na druhou stranu, má online prostředí své rezervy, a to i po technické stránce, jako je zkreslení zvuku. *„Blbě je to, že ty těm studentům nedáš tu intonaci, kterou bys mi dal normálně. Bude tam zkreslení skrz mikrofon a reproduktor.“* (R5)

V online prostoru je mnohem víc podnětů, které nás mohou vyrušit. V důsledku toho se hůř soustředíme na výuku nebo práci. *„Online svět rychle tříští pozornost, snadno se necháme vyrušit. S tím mám zkušenost a je důležité, aby ten člověk jasně věděl, co se bude dít, aby neztrácel pozornost.“* (R7)

Přes kameru vidíme jen určitou část člověka nebo ho nevidíme vůbec. To nás limituje, protože tělesné reakce nebo emoce, které účastník v imaginaci prožívá, jsou nám skryté a nemůžeme s nimi dále pracovat.

*„Lidé v online jsou více nepozorní a přenáší se jiné neverbální signály. Tak už jen to, že vidím váš obličej a nevidím zbytek těla a mám váš hlas elektronicky zdeformovaný. Taky nevidíte kontext, v jakém prostředí se nacházím, jestli je rušivé nebo ne. Je to řada omezení, které je potřeba zohlednit. V online se těžko reaguje na aktuální potřebu toho člověka, kontaktně ho dokážu lépe nacítit.“* (R6)

#### 5.2.4 Rámec zážitkové pedagogiky

Sám jsem řízenou imaginaci použil jako aktivitu při vzdělávání nebo na kurzu, a i respondenti vnímají, že si imaginace našla své místo v zážitkové pedagogice, kde je široké spektrum možností, jak s ní pracovat. Dokáže např. navodit atmosféru nebo vtáhnout účastníky do příběhu. *„V rámci zážitkové pedagogiky jsem to taky použila. Tam se s imaginací vlastně hodně pracuje v rámci kolektivu nebo s navozením nějaké situace, se kterou se pak později pracovalo. Hlavním cílem bylo navodit atmosféru do symbolického rámce, do příběhu.“* (R4)

Imaginace se využívá i jako samostatný program, kdy účastníci promítají své myšlenky do nějakého materiálu, např. do hliněné sošky.

*„Napadá mě, že v zážitkové pedagogice jsem to také použil a zažil. Instruktor nám dal kus modelářské hlíny a ta hra probíhala tak, že účastníci byly ve dvojicích naproti sobě a měli zavázané oči. Pustili nám k tomu relaxační a nerušivou hudbu na půl hodiny až hodinu. Zadání bylo, že můžu vytvořit zvíře, které vyjadřuje můj aktuální stav mysli. Alternativně mohu vytvořit lidskou postavu. Pro mě to byl hluboký zážitek, jelikož jsem*

*měl zavázané oči, takže vnímáš jenom hlínu a posloucháš hudbu a je snazší se uvolnit, protože nikdo nic nevidí a neexistuje cenzura.* “ (R1)

Nebo se imaginace používá jako zpětnovazební technika, kdy se účastníci vrací v myšlenkách zpátky a co nejvíce si vybavují detaily konkrétního zážitku. *„Použil jsem to jako techniku v rámci reflexe. Vraťte se do té aktivity, chyťte ten pocit, zavřete si oči a uvědomte si, jak se teď cítíte. Ale i vybavit si situaci a nějak se podle ní zachovat v rámci hry, to jsem taky dělal.* “ (R6)

### **Potenciál v zážitkovém procesu**

V kapitole 5.1.2. respondenti shrnuli rizika a co se může stát, když imaginaci nepodchytíme nebo se nám nepovede. Jako mince, tak i imaginace má dvě strany a v případě, že se nám technika zdaří, můžou účastníci zažít stav plynutí, kterého je v rámci imaginace možné dosáhnout. *„Imaginace se zdaří jen tehdy, dostanou-li se do Flow, a to je stav, který se těžko navozuje rozumem nebo vůlí.* “ (R7)

Dobře odvedenou imaginací, můžeme účastníkům ukázat jak „fenomén Flow“, tak i „Aha efekt“ neboli moment náhlého prozření. *„Přes tyto imaginace přichází Aha efekt. Lidi mi na sezeních vyskočí, otevřou oči a řeknou: Mám to! Teď jsem to uviděl! Teď mi to došlo!“* (R2)

Každá taková cesta do fantazie může být pro účastníky velkým zážitkem. *„Když jsme skončili tak to pro ně většinou bylo pocitově: Wow!“* (R4)

Zážitek může přerůst až do úžasu. *„Bylo to pro ně Wow! Říkali, že je jim strašně dobře a ptali se, jak jsem to udělala.“* (R8)

### 5.2.5 Návrh metody řízené imaginace

Při tvorbě techniky řízené imaginace jsem čerpal z přehledu poznatků a z doporučení expertů, která byla sestavena na základě obsahové analýzy. Metodické poznámky pro online verzi jsou psané v hranatých závorkách.



### Popis techniky:

#### **Ovocný sad**

- Ideální počet účastníků je 12-30 pro fyzickou skupinu, [Online: Není limitováno].
- Délka trvání aktivity je cca 15 minut. [Online: Může být delší kvůli technickým problémům]
- Úvod – Pokud vás účastníci neznají, je žádoucí se krátce představit. Řekněte účastníkům, že si následující čtvrt hodinku zpříjemníte krátkým relaxačním cvičením, u kterého budou jen poslouchat váš hlas a řídit se jím. Zároveň jim v úvodu odtajňte záměr tohoto cvičení, kterým je se uvolnit, trochu si odpočinout a načerpat energii. Pokud by bylo cvičení pro někoho nepříjemné, nemusí se jej účastnit, ale je potřeba zdůraznit, aby nerušil ostatní, [Online: Toto bude ošetřené vypnutou kamerou a mikrofonem].

Ještě, než začnete, udělejte maximum pro to, abyste sami nebyli rušeni. Např. si vypněte mobilní telefon, zavřete si dveře nebo naznačte svému okolí, že chcete být chvíli sám. Rozhlédněte se kolem sebe a najděte si místo, které je pro vás příjemné a bude se vám tam pohodlně sedět. To samé sdělte i účastníkům.

Můžete si k němu pustit klidnou, nerušivou hudbu do pozadí nebo nahrávky zvuků přírody. V ideálním případě, pokud vám nebo účastníkům nevadí tykání, nabídněte jim to. [Online: zkontrolujte si, že vás všichni slyší a poté je poproste, ať si vypnou kamery a mikrofony].

- Uvolnění – Až jsou všichni nachystaní, zavřou oči a zhluboka se párkrát nadechnou a vydechnou. Pomalu a klidně účastníky uvedeme do relaxovaného stavu tím, že jim řekneme, ať postupně zatínají a uvolňují tyto svalové partie. Začneme horní polovinou těla, od svalů obličeje, přes krční páteř (přitisknutím brady na hrud'). Zatáhneme ramena dozadu, prohne se a zatneme zádové svaly. Potom pokrčíme paže, sevřeme prsty. Pokračujeme dolní polovinou těla, stáhneme pŕlky, co nejvíce natáhneme nohy, zatneme lýtka a napneme chodidla a zahýbáme prsty na nohou. Poté začneme s imaginací.
- Imaginace – „Nyní přesuň svou pozornost zpátky na dech  
Ještě párkrát se zhluboka nadechni nosem a vydechuj ústy.  
Představ si před sebou tři schody, na jeho konci jsou dveře.  
Nadechni se a udělej krok na první žlutý schod.  
Další krok je schod oranžový.

Poslední schod je červený, až na něj vystoupíš, pořádně si vydechni.  
Stojíš před dveřmi, chytň za kliku a vstup dovnitř.  
Za dveřmi se rozprostírá ovocný sad.  
Sad je oplocený a dveře, kterými jsi přišel, jsou jeho jediným vchodem.  
Pokud chceš, můžeš je za sebou zamknout.  
Nikdo jiný, kromě tebe, v sadu není.  
Je to tvoje místo.  
Slyšíš cvrlikání z korun košatých stromů.  
Jejich listy hrají podzimními barvami. Žlutou, oranžovou a červenou.  
Přes koruny stromů se líně přehouplo sluníčko.  
Teplo zaplavuje tvoje tělo. Nahříváš se. Chvíli jen tak lenošíš.  
Všimneš si malého chodníčku, vysypaného štěrkem. Vydáš se po něm.  
Vede tě dál hustým stromořadím.  
Kamínky ti příjemně ti chroupou pod nohama.  
Chodníček tě zavede k největšímu stromu v celém sadu.  
Jeho mohutné větve jsou obsypané plody, které dobře znáš.  
Je to tvoje nejoblíbenější ovoce.  
Přijdeš blíž a utrhneš si.  
Přičichneš si k němu a zakousneš se do něj.  
Pořádně si vychutnávaš jeho šťavnatou a sladkou chuť.  
S každým dalším kouskem je ti líp a líp.  
Syť tě a je ti po něm opravdu moc dobře.  
Slunce pomalu zapadá za obzor a ty víš, že je čas vrátit se zpátky.  
Naposledy se zhluboka nadechni a zapamatuj si vůni tohoto místa.  
Pokud si připravený, můžeš pomalu otevřít oči.“

- Reflexe – Na závěr se účastníků zeptejte, jak se cítí, popř. jaké to pro ně bylo. Tím si potvrdíte, zda se záměr, za kterým jste šli, zdařil nebo ne. Pokud máte čas nebo cítíte, že je to potřeba, nechejte je celkový zážitek z této aktivity namalovat na papír. Tyto kresby ventilují pocity a můžete je později použít, pokud se k aktivitě budete chtít v budoucnu vrátit. [Online: Pokud počet účastníků odpovídá počtu fyzické skupiny, lze závěr udělat stejný. Za předpokladu, že počet bude vyšší, není možno dělat reflexi v takovém rozsahu. Nabídněte jim, že vám mohou kdykoliv po skončení napsat ohledně toho, co prožili. Tím podchytíte účastníka, pro kterého by mohla mít imaginace účinek opačný].

## 6 Závěr

Bakalářská práce vytvořila návrh relaxační techniky řízené imaginace pro prezenční i distanční výuku adolescentů.

Cílem teoretické části bylo vymezit pojem imaginace, její druhy a nastínit základní strukturu. Dále popsat její vývoj, využití mimo terapeutickou praxi a charakterizovat cílovou skupinu, pro kterou je technika dimenzována.

Cílem praktické části bylo sesbírat sadu doporučení pro design bezpečné imaginační techniky a na základě nich vytvořit metodický návrh řízené imaginace. Tato doporučení byla extrahována obsahovou analýzou z hloubkových expertních rozhovorů. Respondenti byli vybíráni dle jejich zkušeností s aktivní nebo řízenou imaginací.

Technika řízené imaginace – Ovocný sad, byla vytvořena na základě níže uvedených zásad a je se všemi z nich v souladu.

### **Přehled identifikovaných zásad bezpečné imaginace**

- 1.) Bezpečnou imaginaci určuje pozitivní téma.
- 2.) Vymezit si na imaginaci určitý čas a prostor, v rámci kterého nebudu rušen vnějšími podněty.
- 3.) Vybudovat v účastníkovi pocit bezpečného vnitřního prostoru, nad kterým má kontrolu.
- 4.) Obsáhnout různé druhy smyslů (aby se člověk dokázal napojit na svůj vnitřní svět více cestami).
- 5.) Změnit prostředí na jiné, než v jakém účastník pracuje nebo plní školní povinnosti.
- 6.) Ideální počet pro fyzickou skupinu je 12 účastníků a maximální hranice je 30 účastníků.
- 7.) Účastník zná průběh imaginace a jejím záměr.
- 8.) Vymezit účastníkovi dostatek času na relaxaci.
- 9.) Účastník má pocit bezpečí a pohody, který v nejlepším případě přetrvává po celou dobu imaginace.
- 10.) Dokreslování detailů uvnitř imaginace necháváme na účastníkovi.
- 11.) Mít k dispozici více obrazových metod, aby účastník měl možnost své myšlenky vyjádřit jinak než jen slovně.
- 12.) Po ukončení imaginace nabídnout účastníkům možnost, vám na toto téma napsat.
- 13.) Mít techniku promyšlenou a nejlépe mít sepsaný její scénář.

- 14.) Kvalita průběhu imaginace a dosažené výsledky se v závislosti na věku přirozeně liší.
- 15.) Mladí účastníci potřebují relaxovat pohybem.
- 16.) U dospívajících a dospělých hraje větší roli zaměření/studijní obor než věk.
- 17.) Průvodce by si měl vyzkoušet imaginaci na vlastní kůži.
- 18.) Průvodce by měl být pozitivně naladěný a současně vnímat sílu i odpovědnost, kterou nad skupinou má.
- 19.) Imaginace je aktivita dobrovolná.

## 7 Souhrn

Bakalářská práce vytvořila návrh řízené relaxační imaginace pro prezenční i distanční výuky adolescentů. Návrh techniky byl vytvořen na základě doporučení vyplívajících z kvalitativní obsahové analýzy. Analýza probíhala formou hloubkových rozhovorů s experty na danou problematiku.

Cílem teoretické části bylo definovat pojem imaginace, její druhy, základní strukturu a popsat vývoj i její využití mimo terapeutický rámec. Klíčové bylo i vymezení cílové skupiny, pro kterou je technika přizpůsobená.

## 8 Summary

Bachelor's thesis created design of guided imagery for full time or distance education of adolescents, for relaxation purpose. The design of technique of guided imagery was based on recommendations from qualitative content analysis. Analysis was in form of in-depth interviews with experts on the issue.

Goal of theoretical part was to define term imagery, different types of imagery, core structure, describe evolution of imagery and its usage outside therapy. Defining the target group, for whom technique is adapted was essential.

## 9 Referenční seznam

- Amasiatu, A. N. (2013). *MENTAL IMAGERY REHARSAL AS A PSYCHOLOGICAL TECHNIQUE TO ENHANCING SPORTS PERFORMANCE*. 1, 8.
- Bartko, D. (1976). *Moderní psychohygiena*. Orbis.
- Battino, R. (2007). *Guided Imagery: Psychotherapy and Healing Through the Mind Body Connection*. Crown House Publishing.
- Beizae, Y., Rejeh, N., Heravi-Karimooi, M., Tadrissi, S. D., Griffiths, P., & Vaismoradi, M. (2018). The effect of guided imagery on anxiety, depression and vital signs in patients on hemodialysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 33, 184–190. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.10.008>
- Borecký, V. (2005). *Imaginace, hra a komika*. Triton.
- Dharmayana, I. W., & Shaddri, I. (2019). The Effect of Guided Imagery Techniques to Decrease Students' Anxiety in Group Counseling Activities. *Proceedings of the 3rd Asian Education Symposium (AES 2018)*. <https://doi.org/10.2991/aes-18.2019.71>
- Ďurič, L. (1986). *Psychológia a škola X. Psychológia tvorivosti so zameraním na žiakov základných škôl*. SPN.
- Filgona, J., Sakiyo, J., Gwany, D. M., & Okoronka, A. U. (2020). Motivation in Learning. *Asian Journal of Education and Social Studies*, 16–37. <https://doi.org/10.9734/ajess/2020/v10i430273>
- Fricke, J., & Butler, J. (2006). *Tajemství hypnoterapie*. Svojtka & Co.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Univerzita Palackého.
- Galyean, B.-C., & Krishnamurti, J. (1981). Guided Imagery in Education. *Journal of Humanistic Psychology*, 21(4), 57–68. <https://doi.org/10.1177/002216788102100405>
- Gruzelier, J. H. (2002). A Review of the Impact of Hypnosis, Relaxation, Guided Imagery and Individual Differences on Aspects of Immunity and Health. *Stress*, 5(2), 147–163. <https://doi.org/10.1080/10253890290027877>
- Háková, J. (Ed.). (2011). *Sborovna: sborník: závěrečná zpráva projektu Sborovna. Prázdninová škola Lipnice*.
- Hanuš, R., & Chytilová, L. (2009). *Zážitkově pedagogické učení*. Grada.
- Hartl, P. (2010). *Velký psychologický slovník*. Portál.
- Hendl, J. (2012). *Kvalitativní výzkum*. Portál.
- Hurníková, K. (2011). *Psychologie osobnosti studijní opora pro kombinovanou formu studia*. Ostrava: Obchodní akademie a Vyšší odborná škola sociální.

- Jandourek, J. (2001). *Sociologický slovník*. Portál.
- Jirásková, M. (2020). Aktivní imaginace a jak s nimi pracovat na kurzech. *Gymnasion*, 27, 81.
- Kantor, J. (2009). *Základy muzikoterapie*. Grada.
- Kast, V. (2010). *Imaginace jako prostor setkání s nevědomím*. Portál.
- Kilpatrick, J. Lynn. (2001). *Using guided imagery as an instructional strategy for developing creativity, Learning and relaxation with first grade students*.
- Knaislová, I. (2007). *Unijóga*. Beta.
- Kovář, B. (1974). *Obsahová analýza dokumentu*. Ústředí vědeckých, technických a ekonomických informací.
- Kraska-Lüdecke, K. (2007). *Nejlepší techniky proti stresu*. Grada.
- Książek, E. (2004). *Autoterapie relaxační metody k odstranění následků*. Alpress.
- Lehrer, P. M., Woolfolk, R. L., & Sime, W. E. (2007). *Principles and practice of stress management*. Guilford Press.
- Leuner, H. (1997). *Katymní prožívání obrazů*. Masarykova Univerzita.
- Lokšová, I. (1999). *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Portál.
- Macek, P. (2003). *Adolescence*. Portál.
- Martin Middeke, Klaus Völker, Houba, M., & Pospisilová, E. (1994). *Jak snížit krevní tlak bez léků*. Erika.
- Morris, T., Spittle, M., & Watt, A. P. (2005). *Imagery in sport*. Human Kinetics.
- Müllerová, E. (2010). *Příběhy z měsíční houpačky*. Portál.
- Passie, T. (1997). Hanscarl Leuner Pioneer of Hallucinogen Research and Psychotic Therapy. *MAPS*, 7, 46–49.
- Paula Ford-Martin. (2021). Guided Imagery. *Gale Encyclopedia of Alternative Medicine*.  
<https://www.encyclopedia.com/medicine/encyclopedias-almanacs-transcripts-and-maps/guided-imagery>
- Pávková, J., Hájek, B., Hofbauer, B., Hrdličková, V., & Pavliková, A. (2001). *Pedagogika volného času teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Portál.
- Pelcová, N., & Anna, H. (2010). *Imaginace ve výchově, umění a sportu*. Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta.
- Řičan, P. (2014). *Cesta životem*. Portál.
- Řičan, P., & Krejčířová, D. (1997). *Dětská klinická psychologie*. Grada.
- Robert J. Havighurst. (1961). *Human development and education*. David McKay Co.
- Šamánková, M. (2011). *Lidské potřeby ve zdraví a nemoci*. Grada Publishing, a.s.



- Seifert, A. L., Seifert, T., & Schmidt, P. (2004). *Aktivní imaginace: práce s fantazijními obrazy a jejich vnitřní energií*. Portál.
- Short, S. E., Tenute, A., & Feltz, D. L. (2005). Imagery use in sport: Mediatonal effects for efficacy. *Journal of Sports Sciences*, 23(9), 951–960. <https://doi.org/10.1080/02640410400023373>
- Široký, H. (1990). *Analytická psychologie C.G. Junga*. Bollingenská věž.
- Slovník cizích slov*. (1996). Encyklopedický dům.
- Špok, D. (2020). Relaxace a meditace. *COVID - Manuál pro Naši Mysl*, 18. <https://psychologie.cz/relaxace-meditace/>
- Stackeová, D. (2001). *Relaxační techniky ve sportu*. Grada Publishing, a.s.
- Suganya Panneerselvam, & Pitchaimani Govindharaj. (2016). Effectiveness of Guided Imagery in Reducing Examination Anxiety among Secondary School Students in South India. *International Journal of Indian Psychology*, 3(3). <https://doi.org/10.25215/0303.044>
- Švaříček, R., & Šedřová, K. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Portál.
- Traber, M. W. (1992). *GUIDED IMAGERY: A PRACTICAL SOLUTION FOR THE CLASSROOM TEACHER*. University of Lethbridge.
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie*. Portál.
- Velká kniha technik učení, tréninku paměti a koncentrace*. (2009). Grada.
- Veselá, M. (2008). *Psychohygienu a relaxace pro tlumočníky znakového jazyka*. Česká komora tlumočnicků znakového jazyka.
- Vojáček, K. (1989). *Autogenní trénink - cesta ke zdraví*. Oddělení zdravotní výchovy Krajského ústavu národního zdraví.
- Whitmore, J. (2019). *Koučování: rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti: metoda transpersonálního koučování*. Management press.

## 10 Seznam příloh

Příloha 1. Ukázka informovaného souhlasu.

Příloha 2. Vyjádření etické komise.

Příloha 3. Diskusní scénář.

Příloha 4: Ukázka přepisu rozhovoru R2.

Příloha 5. Přepis rozhovoru R1 (CD)

Příloha 6. Přepis rozhovoru R2 (CD)

Příloha 7. Přepis rozhovoru R3 (CD)

Příloha 8. Přepis rozhovoru R4 (CD)

Příloha 9. Přepis rozhovoru R5 (CD)

Příloha 10. Přepis rozhovoru R6 (CD)

Příloha 11. Přepis rozhovoru R7 (CD)

Příloha 12. Přepis rozhovoru R8 (CD)

## Informovaný souhlas

**Název studie (projektu):**

Jméno:

Datum narození:

Účastník byl do studie zařazen pod číslem:

1. Já, níže podepsaný(á) souhlasím s mou účastí ve studii. Je mi více než 18 let.
2. Byl(a) jsem podrobně informován(a) o cíli studie, o jejích postupech, a o tom, co se ode mě očekává. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností.
3. Porozuměl(a) jsem tomu, že svou účast ve studii mohu kdykoliv přerušit či odstoupit. Moje účast ve studii je dobrovolná.
4. Při zařazení do studie budou moje osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Při vlastním provádění studie mohou být osobní údaje poskytnuty jiným než výše uvedeným subjektům pouze bez identifikačních údajů, tzn. anonymní data pod číselným kódem. Rovněž pro výzkumné a vědecké účely mohou být moje osobní údaje poskytnuty pouze bez identifikačních údajů nebo s mým výslovným souhlasem.
5. Porozuměl jsem tomu, že mé jméno se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Podpis účastníka:

Podpis osoby pověřené touto studií:

Datum:

Datum:



### Vyjádření Etické komise FTK UP

**Složení komise:** doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D. – předsedkyně  
Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.  
doc. MUDr. Pavel Maňák, CSc.  
Mgr. Filip Neuls, Ph.D.  
Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.  
prof. Mgr. Erik Sigmund, Ph. D.  
doc. Mgr. Zdeněk Svoboda, Ph. D.

Na základě žádosti ze dne 26.1.2021 byl projekt bakalářské práce

autor /hlavní řešitel/: **Vojtěch Gogela**

s názvem: **Návrh aktivní imaginace pro zlepšení koncentrace**

schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem: **33/2021**

dne: **1. 3. 2021**

Etická komise FTK UP zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směnicemi pro výzkum zahrnující lidské účastníky.

**Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.**

za EK FTK UP  
doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.  
předsedkyně

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury  
Komise etická  
třída Míru 117 | 771 01 Olomouc

## Příloha 3. Diskusní scénář.

### I. Imaginace obecně

Co se vám vybaví po pojmem imaginace?  
Vnímáte rozdíl mezi aktivní a řízenou imaginací?  
Jaké jsou benefity takových imaginací? Co nám to může dát?  
Když to obrátím, jaká rizika mohou u takových imaginací vyvstat?

### II. Imaginace v praxi

Jak aktivní/řízenou imaginaci využíváte vy?  
Dá se imaginace použít i v oblasti motivace nebo k osobnostnímu rozvoji?  
Součástí mého oboru je i zážitková pedagogika, dá se pomocí imaginace něco naučit?  
Máte nějakou konkrétní relaxační techniku, která vám funguje a není náročná?  
Co je jejím cílem techniky?  
Jak zní scénář techniky?  
Jak dlouho trvá příprava techniky?  
Jak dlouho trvá samotná imaginace?  
Kolik vám zabrala nejkratší, průměrná a nejdelší imaginace?  
Kolik měla účastníků?

### III. Doporučení

Řeknu vám svůj záměr – Na základě těchto rozhovorů by měla vzniknout metoda řízené imaginace, která je bezpečná (na pozitivní motivy a plní cíl podpory vzdělávání online. Participantů by měli být po konci imaginace občerstvení, odpočatí. Tato technika by neměla nahrazovat pauzu.

Co Vás k tomu napadá?  
Co byste mi doporučil, kdyby cílovkou byli středoškoláci/vysokoškoláci (adolescenti)?  
Máte nějaký zdroj informací nebo kontakt na někoho kdo se imaginací zabývá?

Příloha 4: Ukázka přepisu rozhovoru R2.

## I. Imaginace obecně

### **Co se vám vybaví pod pojmem imaginace?**

Pod tímto pojmem imaginace se mi vyjeví schopnost naší mysli vytvářet fantazijní obrazy. S nimi se pak dá následně nakládat. Ale v obecném měřítku je to ta jedinečná schopnost lidské mysli vytvářet fantazijní obraz.

### **Vnímáte rozdíl mezi aktivní a řízenou imaginací?**

Je to metoda, se kterou začal nějakým způsobem zacházet Carl Gustav Jung, a jeho následovníci ji dále rozvinuli. Aktivní imaginace, na rozdíl od té pasivní, se kterou hodně pracoval Sigmund Freud – myslím volnou asociaci, což je taky forma imaginace. C. G. Jung vlastně pobízel své klienty k tomu, aby v té imaginaci s těmi obsahy aktivně zacházeli. Ta aktivní imaginace je naše vlastní aktivní zacházení s fantazijními obsahy, kdy téma přichází samo. Kdežto při řízené imaginaci je někdo, kdo nás provází, a to úvodní téma nastavuje.

### **Jaké jsou benefity takových imaginací? Co nám to může dát?**

Myslím si, že to, o co se to opírá je, že každý prožitek, každá fantazie má nějakou svoji emoční odezvu a naopak. Je to něco, s čím zachází psychosomatika. Je zajímavé, že tím fantazijním obrazem jste schopni způsobit adekvátní odezvu na tělesné úrovni, jako by se to dělo. Ve chvíli, kdy budete imaginovat v klidném a příjemném prostředí, tak vaše tělesné odezva bude odpovídat tomu, jako byste se nacházeli v nějakém wellness hotelu, byť budete sedět v sedačce obývacího pokoje. Můžete si skrze fantazijní navodit tělesný prožitek, navodit chlad, i když budete v obývacího pokoje v letním parném dni. Tyhle prožitky jsou cenné pro určitý druh práce.

### **Když to obrátím, jaká rizika mohou u takové imaginace vyvstat?**

Vy se neustále setkáváte s lidskou duší a nikdy předem neznáte historii toho člověka a paradoxní je, že naše mysl používá něco, čemu říkáme obranné mechanismy, aby nás uchránila před obsahy, které mohly být v naší historii osobně zraňující. Jedním z takových mechanismů je štěpení nebo vytěsnění. To znamená, že zapomenete události, které se staly. Jenže ve chvíli, kdy v té imaginaci navodíte téma, tak ta imaginace je změněným stavem vědomí a v těchto stavech tyto obranné mechanismy povolují, no a najednou se může vynořit traumatický obsah. V takové situaci je překvapený jak klient, tak i vy, pokud nejste erudovaný terapeut a máte to jen jako zdroj zábavy. Můžete být velice překvapeni, jak rychle se pozitivní imaginace může otočit v úplný opak.

## II. Imaginace v praxi

### **Jak aktivní/řízenou imaginaci využíváte vy?**

Je to velmi rozsáhlá oblast, protože zacházíte s lidským nevědomím, jak Jung říkal „To je druhý vesmír“. Zkusím vytipovat takové základní oblasti, jak s ní pracuji já. Já se pohybuji mezi koučováním a psychoterapií, přes poradenství pro psychoterapeuty. Pro účely koučingu je nežádoucí, abychom se nořili do minulosti. Mojí klientelou jsou hodně výkonově orientovaní manažeři, tak imaginaci používám jako uklidňující, relaxační techniku. Tam je to vyloženě řízená imaginace s nějakým příjemným tématem, představte si šumící moře, sedíte na pláži. To je jedna část. Druhá část se pohybuje na hlubší úrovni někde na přelomu poradenské a psychoterapeutické činnosti. Tam to velmi často využívám, když mám klienty, kteří jsou velmi racionálně orientovaní. Často se dostávají do situací, kdy je ten konflikt intelektuálně neřešitelný a nejde to. Na té symbolické rovině se ten příběh může pohnout. Je to další možný úhel pohledu, jak se dívat na vlastní vnitřní procesy. Poslední úroveň je individuace, která se používá v psychoterapii dlouhodobé. Vnitřní konflikty a způsob cesty, kterou ta duše ukazuje, je tak různorodá a má tak veliký potenciál, že ve chvíli, kdy se toho dotýkáte slovy, tak to jakoby svíráte do svěrací kazajky, protože jazyk může mít určité limity. Ta imaginace do toho vnáší rozměr, který to velmi oživuje.

### **Dá se imaginace použít i v oblasti motivace nebo k osobnostnímu rozvoji?**

Chápu, že vy jakožto člověk v oblasti tělovýchovy, asi nebudete zacházet s psychoterapií. Pro sportovce se tak vymezila oblast, která se nazývá mentální koučing. A tu imaginaci tedy využívá např. k energii síly, k fyzické zdatnosti. Ve chvíli, kdybyste trénoval běžce, tak byste mohl zkusit imaginaci geparda, aby si běžec představoval, že je gepard. Vychází to trochu z hypnózy a sugesce, vy zkrátka tomu člověku vsugerujete ten rychlý pohyb. Na každý sport by se našel nějaký jiný imaginační obraz.

### **Součástí mého oboru je i zážitková pedagogika, dá se pomocí imaginace něco naučit?**

Myslím, že to začíná otázkami: Kdy vzniká potřeba učení? Co je motivací pro osobní rozvoj? A já si dovolím ze svojí zkušenosti říct, že motivací je vnitřní konflikt. To znamená, že někde v životě uvíznete nebo máte motiv, který se vám pořád opakuje. A to vás donutí k tomu se sebou nějak zacházet. Konkrétní imaginace nasedí na konkrétní konflikt. Když zmiňuji to, že se vám v životě něco opakuje, tady můžete využít imaginačně pohádkový

motiv. Například motiv bludného kořene. Všechny pohádky jsou ve skutečnosti jako imaginace, je v nich fantazijní obsah. Když s ní začnete pracovat, zjistíte, že ať už ve snech nebo v aktivních imaginacích, kdy si to klient řídí sám, vlastně mnohokrát najdete příběh z nějakých národních mýtů. Je zajímavé, že se jeden pohádkový motiv objevuje napříč všemi kulturami v době, kdy se absolutně nemohly potkat.

Zakopnutí o bludný kořen vlastně můžete vzít jako imaginační motiv. Zkuste se vrátit do lesa, kde je tenhle kořen, jak jste se sem dostal, kdy jste o něj zakopl. A najednou s těmito otázkami vaše duše začne posílat obrazy. Odstartuje se ten konflikt, kvůli kterému se ten člověk pustil do osobnostního rozvoje. Najednou jej může spatřit a dotknout se ho jinak, na jiné úrovni, a to nazývám rozvoj.

Další motiv je vnitřní dítě a primární rodina, tzn. naši rodiče a já jako dítě v tom celém procesu. V něm se ten člověk vidí, nějak se prožívá a přes ty imaginace přichází „Aha“ efekt. Lidí mi na sezeních vyskočí, otevrou oči a řeknou „Mám to! Teď jsem to uviděl! Teď mi to došlo!“

### **Máte nějakou konkrétní relaxační techniku, která vám funguje a není náročná?**

Velmi pěkný motiv je zahrada duše. Tato řízená imaginace má motiv, představte si svoji vlastní zahradu, nádherné místo, kam vstoupíte. Každé to slovo by se dalo analyzovat, proč tam je, ale proto, abyste to mohl co nejbezpečněji používat, je důležité, aby tam byly hodně akcentované hranice. Tzv. zahrada je obestavěná, nikdo jiný se sem nemůže dostat, při vstupu do této zahrady můžete branku zamknout. V této řízené imaginaci klient s vámi reaguje, má zavřené oči a říká co se děje. Chce to určitou erudovanost, abyste poznal, co jaká míra ohraničení znamená. Jeden řekne, zahrada je ohraničená tujími, druhý širokou vysokou betonovou zdí a už vidíte v těch motivech, že to jsou dvě úplně jinak působící ochrany. Pak pokračujete: „najděte si místo, kde je vám nejpříjemněji a zkuste mi ho popsat.“ Ve chvíli, kdy vidíte pozitivní prvek, který toho klienta v té imaginaci nějak sytí, tak ho zkuste co nejvíce vytěžit. Tenhle motiv oázy, používám, když už je klient unavený a potřebuje odpočinek od práce. Druhý relaxační motiv je písčiná pláž a moře, které klienta uklidní.

Další motiv je např. pramen. Člověk jde po louce nebo lesní cestou a narazí na pramen s nádherně čistou, křišťálovou vodou a on se občerstvuje a vy ho vedete k tomu, aby vnímal, jak mu je. Je to částečně relaxační motiv, ale více zabíhá do síly. Pramen životní síly. Jsme zase u pohádek, žába na prameni obvykle v nich figuruje, když nějaké království zpustne. A my se snažíme tím pramenem znovu rozproudit onen proces.



Ještě používám třetí motiv, hlavně u lidí s traumatem, nebo když o sebe nepečují. Ten nazývám péče o květinu. Klienti se o květinu starají a bez nějakých konkrétností se vnitřně léčí. Já s těmhle motivy zacházím u klientů, kteří jsou rozsypaní, ale protože si tyto motivy mohou dovolit tady, tak jsou velmi bezpečné pro normální lidi. Nikdy se mi u péče o květinu nestalo, že by ti klienti sjeli do traumatu.

### **Jaký je cíl zahrady a pramene?**

Zahrada je primárně relaxační. Pramen slouží k obnovení životní síly. Motiv pramene nabízím lidem, kteří jsou výkonní, jejich práce je skvělá, všichni jim závidí tu práci a vydělané velké peníze, ale ty lidi to nenaplňuje. V tu chvíli jim nabídnu pramen, aby načerpali to, co jim chybí a tak je posunu dál.

### **Jak zní scénář péče o květinu?**

Představte si před vaším vnitřním zrakem květinu. Je to vaše květinu, pozorně si ji prohlédněte a vnímejte, co by vlastně potřebovala a jestli vůbec něco potřebuje. A reagujete na klienta. Může říct, „mám pocit, že se naklání na jednu stranu.“ Ve chvíli, kdy takto cítíte nějaký traumatický obsah, tak řeknete. „Porozhlédněte se, jestli kolem vás nevidíte nějakou oporu,“ a obvykle každý něco najde. Když už popisuje stav květiny, mluví vlastně o sobě. To je na tom to nádherné.

### **Jak dlouho trvá příprava techniky?**

Důležité je, že ne každý člověk je schopen imaginovat. Pro někoho je práce s imaginací hračka. To, co vy potřebujete, je navodit změněný stav vědomí, kde je to možné. Dostat klienta do alfa hladiny, obvykle nějakou relaxací. V tomhle je to individuální, když je někdo hodně vyčerpaný, typické je to u manažerů, tehdy je třeba tomu dát více času, třeba pět až deset minut. Uvolníte tím tělo soustředěním se na dech a prohloubíte ho. Někdo tohle vůbec nepotřebuje a imaginace je pro něj hračka. Stačí, když použijete techniku jungovské analytičky Vereny Kastové, cestu po schodišti dolů. *„Představte si, že jdete po schodišti dolů, jdete níže a níže, na chvíli se zastavte v mezipatře, prohlubte svůj dech, sejděte dolů a tam jsou dveře, ty otevřete a jste na louce.* U někoho je to minuta.

### **Kolik vám zabrala nejkratší, průměrná a nejdelší imaginace?**

U aktivní imaginace se doporučuje nastavit si budík na dvacet minut. Nejkratší imaginace bez relaxace bývají pěti minutové. Nejdelší je dána mým časem s klientem což je

šedesát minut, ale stává se, že někteří jsou schopni imaginovat i čtyřicet minut a pak jsem je stopnul. Výstup na horu života, jsem já osobně, šel celkem pět týdnů.

### **Kolik měla účastníků?**

Tak začíná to jedním klientem a maximální číslo se odráží od nějaké zaužívané normy pro počet členů dynamické skupiny což je dvanáct.