Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

PROŽITEK HOLOTROPNÍHO DÝCHÁNÍ A UMĚLECKÁ TVORBA

EXPERIENCE OF HOLOTROPIC BREATHWORK AND ARTISTIC CREATION

Bakalářská diplomová práce

Autor: **Renáta Knížová**

Vedoucí práce: **Mgr. Tereza Rumlerová**

Olomouc

2021

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Prožitek holotropního dýchání a umělecká tvorba“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 25. 3. 2021 Podpis .....

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala Mgr. Tereze Rumlerové za velmi podnětné a ochotné vedení práce. Dále bych chtěla poděkovat všem respondentům, kteří se mnou sdíleli své příběhy, jež byly podstatné nejen pro výzkumnou část práce, ale staly se velmi obohacující i pro mě osobně. Také bych ráda poděkovala Zuzce Illeové za korekturu textu a v neposlední řadě patří velké díky mojí rodině, která mě ve studiu podporuje a umožňuje mi se tak dále rozvíjet.

OBSAH

ÚVOD **5**

TEORETICKÁ ČÁST **6**

1 Rozšířené stavy vědomí **7**

1.1 Poruchy vědomí 9

2 Transpersonální psychologie **11**

3 Holotropní dýchání **14**

3.1 Jednotlivé prvky holotropního dýchání 15

3.2 Holotropní umění 20

3.3 Další možnosti práce s dechem 23

4 Psychedelika **27**

4.1 Výzkumy 30

5 Psychologie a umění **32**

5.1 Kreativita jako nedílná součást umělecké tvorby 33

5.2 Osobnost umělce 35

5.3 Dějiny umění a rozšířené stavy vědomí 38

VÝZKUMNÁ ČÁST **41**

6 Výzkumný problém, cíl a výzkumné otázky **42**

6.1 Výzkumný problém 42

6.2 Výzkumný cíl a výzkumné otázky 42

7 Metodologický rámec **44**

7.1 Typ výzkumu 44

7.2 Design výzkumu a tvorba dat 44

7.3 Výzkumný soubor a jeho výběrová kritéria 45

7.4 Metoda zpracování dat 46

8 Etické hledisko a ochrana soukromí **48**

9 Výsledky výzkumu **49**

9.1 Analýza jednotlivých respondentů 49

9.2 Tabulky 61

9.3 Odpovědi na výzkumné otázky 62

10 Diskuze **68**

11 Závěry **76**

12 Souhrn **77**

LITERATURA **81**

PŘÍLOHY **87**

ÚVOD

Rozšířené stavy vědomí se zdají být atraktivním tématem pro mnoho z nás. Ať už navozené psychedelickými látkami nebo jinými technikami. Stejně tak lákavé je i zkoumání, jaký vliv mohou mít změněné stavy vědomí na uměleckou tvorbu, která je důležitou součástí našich běžných životů. Na výsluní těchto výzkumů se hřála především psychedelika. Oproti tomu technikám, které vznikaly jako alternativy k psychoaktivním látkám, se v této oblasti takové pozornosti nedostávalo. Rozhodla jsem se proto zaměřit na tyto končiny změněných stavů vědomí. Konkrétně se v této práci budu zabývat technikou holotropního dýchání a jejím možným vlivem na uměleckou tvorbu jedince. Dílům vznikajícím v rámci holotropního dýchání se začalo říkat holotropní umění, což je termín zavedený kolem roku 2013. Celkově se tato oblast stala předmětem zájmu především v posledních několika letech, přesto neexistuje mnoho prací, které by se jí zabývaly.

Dlouhodobě se zajímám o rozšířené stavy vědomí, ve kterých spatřuji možný potenciál, jak pro řešení nějakých problémů, tak pro seberozvoj, jež se může projevit právě v umělecké tvorbě. Zároveň mám k umění blízký vztah, což mě přivedlo k myšlence propojení těchto dvou témat. Touto prací bych tedy chtěla přispět k prozkoumání oblasti umění a holotropního dýchání a vůbec k rozšíření povědomí o tomto fenoménu.

TEORETICKÁ ČÁST

1 ROZŠÍŘENÉ STAVY VĚDOMÍ

Abychom mohli porozumět tomu, co jsou to rozšířené stavy vědomí (jinými slovy změněné, mimořádné) je důležité si nejprve říct, co to vlastně vědomí je. Bohužel neexistuje jednotná teorie, kterou bychom si zde mohli představit. Popravdě by se spíš dalo říct, že je tolik teorií vědomí, kolik lidí se touto problematikou zabývá. Přesto se pokusíme tento pojem představit v pojetí různých autorů a dojít ke společnému ukotvení (Nolen-Hoeksema et al., 2012).

Vědomí jako takové je poměrně široký pojem a existují minimálně dvě stránky, jak se na něj můžeme dívat. Jednou z nich je **vědomí jako stav bdělosti**. Jedná se o stupeň vědomí, který se odlišuje od spánku, anestezie či kómatu. Mohli bychom ho přirovnat k dennímu cyklu, a to konkrétně k rozednívání, plnému dennímu světlu a soumraku. Představme si to tak, že rozednívání je stupeň poloviční bdělosti, ještě rozespalosti, plné denní světlo je část dne, kdy i my jsme nejvíce bdělí a vědomí, a za soumraku se stáváme ospalejšími. Druhá stránka, jak můžeme vědomí vymezit, je ta, že pokud jsme bdělí, tak si i něco **uvědomujeme**. Je to tedy například sebeuvědomování, to, že si je někdo vědom nás, nebo vědomí našeho okolí (Koukolík, 2013).

Další teorie říká, že vědomí zahrnuje sledování sebe samého a svého okolí, tím způsobem, že si uvědomujeme vjemy, vzpomínky, myšlenky i to, co se děje v našem těle. Zároveň, když jsme vědomí, dokážeme ovládat sebe i okolí, tím že plánujeme, zahajujeme a řídíme naše jednání (Nolen-Hoeksema et al., 2012).

Miroslav Orel (2020, 129) vědomí definuje tak, že se jedná o *„stav bdělosti, ve kterém si uvědomujeme sebe sama, své duševní pochody i své okolí“.* Označuje to za stav, který je nezbytný pro kvalitní kontakt s realitou a vhodné fungování i jiných psychických funkcí, jako je vnímání, myšlení, či orientace.

Uvedli jsme si zde několik příkladů, jak je vědomí definováno různými autory a teď se pokusíme tyto poznatky stručně shrnout. Můžeme říct, že vědomí je stav, kdy je jedinec jakéhokoliv stupně bdělosti, uvědomuje si sám sebe, své okolí a své vnitřní pochody a zároveň je schopen řídit vlastní jednání (Koukolík, 2013; Nolen-Hoeksema et al., 2012; Orel, 2020).

V předchozích odstavcích jsme si tedy vymezili pojem vědomí, což by nám teď mělo pomoci, abychom se dokázali lépe zorientovat v tom, co jsou to rozšířené stavy vědomí.

Jedná se o určité mentální stavy, které se odlišují od běžného bdělého stavu vědomí, který je považován za „normální“. Pokud dojde k jinému vnímání reality, budeme se nejspíš často shledávat s názorem, že se jedná o druhy patologie. Patologické formy změněných stavů vědomí nazýváme poruchami vědomí, těmi se však budeme zabývat až v následující podkapitole. Teď se zaměřme na to, že jsou zde možnosti rozšiřování vědomí i nepatologickým způsobem. Takové stavy mohou vzniknout spontánně, například spánkem nebo sněním, či si je můžeme záměrně navodit. Pod tím si představme například senzorickou deprivaci, hypnózu, holotropní stavy, cvičení jógy, hlubokou meditaci, náboženské či estetické vytržení, ale i požití psychedelických látek (Leary, 2000; Orel, 2020, Plháková, 2003).

Rozšířené stavy vědomí nesou určité společné charakteristiky, mezi něž řadíme:

1. změnu v kognitivních procesech – kdy se jedná o pozměněné myšlení; může být narušeno vnímání času; nebo změny v percepci, které mohou mít za následek halucinace nebo zvýšenou obrazotvornost; dochází k posunu ve vnímání významu a důležitosti, a to tak, že připisujeme větší důraz subjektivním zážitkům, myšlenkám a vjemům
2. změnu sebepojetí a pojetí okolního světa – můžeme zažívat pocity odosobnění; nepopsatelnosti, kdy nejsme schopni vysvětlit podstatu našeho zážitku; či znovuzrození, i když to není typické pro všechny rozšířené stavy vědomí
3. oslabení a inhibici vědomí – můžeme to chápat jako ztrátu kontroly nad sebou a nad uchopením reality; nebo jako změny ve vyjadřování emocí; či jako zvýšenou sugestibilitu (Ludwig, 1966; Plháková 2003).

Sice jsme si zde uvedli výčet, co vše je pro rozšířené stavy vědomí charakteristické, avšak daný prožitek je pořád velmi subjektivní záležitostí, která je ovlivňována řadou dalších faktorů. Jsou jimi například vnitřní nastavení jedince a jeho očekávání či obavy od daného zážitku, dále také kulturní a sociální vlivy. Tyto aspekty popisujeme jako **set** a **setting**. S těmito pojmy se setkáváme především v souvislosti s psychedelickými látkami a člověk, jemuž je připisováno jejich vymezení, byl Timothy Leary.

To, jaký prožitek nakonec bude, závisí právě na setu a settingu. **Set** v sobě zahrnuje všechno týkající se vnitřního nastavení jedince, od osobnosti, přes přípravu, očekávání, záměr, či obavy. **Setting** je potom vše související s prostředím, ve kterém se zážitek odehrává, včetně fyzického, sociálního a kulturního prostředí. S tím souvisí i to, jaké myšlenky a jakou víru kultura vyznává a jak se staví k rozšířeným stavům vědomí. Čím obezřetnější přístup zvolíme, tím bezpečnějšího a ve výsledku nejspíš pozitivnějšího zážitku můžeme dosáhnout. Když se podíváme do historie, neunikne nám, že setem i settingem se zabývají i šamani. Jedná se tedy o skutečnosti, které jsou v souvislosti s těmito stavy známé už staletí a je důležité je nepodceňovat (Hartogsohn, 2017).

Proč vlastně můžeme vyhledávat rozšířené stavy vědomí? Autoři se shodují, že je to za účelem nových poznání a zkušeností, osobnostního seberozvoje, léčení vnitřních problémů, či získání podnětů pro tvůrčí činnost (Ludwig, 1966; Plháková, 2003).

1.1 Poruchy vědomí

Jak jsme se již zmínili, poruchy vědomí jsou patologickou formou změněných stavů vědomí. Na úvod si ještě řekněme, že vědomí dělíme medicínsky na dva typy, a to na bdělost neboli vigilitu, která nám určuje stupeň toho, jak jsme schopni reagovat na naše prostředí. Druhým typem je jasnost neboli lucidita, která popisuje hloubku a obsah bdělého stavu. Z tohoto nám tedy může být jasné, že lucidita je závislá na vigilitě a bez ní nemůže existovat (Ambler, 2011).

Poruchy vědomí dělíme na **kvalitativní** a **kvantitativní**. U poruch kvantitativních je narušena především úroveň bdělosti. Poruchy kvalitativní naopak nepostihují bdělost, ale je narušen obsah a lucidita vědomí. Obvykle jsou doprovázeny dezorientací a poruchami dalších psychických funkcí (Ambler, 2011; Orel, 2020).

Do **kvantitativních poruch** zařazujeme **somnolenci, sopor** a **kóma**. Nejlehčím stupněm narušeného vědomí je **somnolence**, kdy je člověk orientován a sice dokáže odpovídat na lehké dotazy, ale myšlení je zpomalené a bez podnětů upadá do chorobné spavosti. **Sopor** patří mezi hlubší poruchy vědomí, kdy jedinec vypadá, že spí. Lze ho probudit intenzivnějším až bolestivým stimulem. Reaguje pouhým souhlasem nebo nesouhlasem – formou přikývnutí, či zamručení. Je tedy možné s ním navázat kontakt, který je ale velmi omezený. Nejtěžší kvantitativní poruchou vědomí je **kóma**, kdy je jedinec nehybný a nereaguje na žádné podněty a navázat s ním kontakt je nemožné. Lehčí formu

kómatu někdy nazýváme semikóma a na velmi silný podnět se nám může dostat reflexivní odpovědi. Ale při hlubokém kómatu se ztrácí i zornicový reflex (Ambler, 2011; Orel, 2020).

Mezi **kvalitativní poruchy** vědomí řadíme **obnubilaci, delirium** a **poruchy idiognoze**. **Obnubilace** neboli mrákotný stav přichází velmi rychle a náhle a stejně tak i odeznívá. Může trvat několik vteřin, ale výjimečně i týdny. Má několik forem, které se od sebe výrazně liší. **Stuporózní forma** se vyznačuje omezením jakýchkoliv pohybů. U **afektivně deliriózní formy** je jedinec naopak velmi nabuzený, prožívá snové představy, halucinace a vše je doprovázeno motorickým neklidem. Poslední, **automatická forma**, připomíná běžné chování, které však neodpovídá kontextu situace. Jelikož se ve spoustě faktorů překrývá s deliriem, je snaha, aby se i tyto stavy zařadily do skupiny delirií. **Delirium**, jako další porucha, má dvě formy, a to **hyperaktivní** a **hypoaktivní**. **Forma hyperaktivní** se projevuje silnou dynamikou a bouřlivostí, je při ní výrazně narušeno testování reality a většiny psychických funkcí – dezorientace, zmatenost, poruchy pozornosti i vnímání, je zvýšená sugestibilita a jsou přítomny poruchy paměti. Oproti tomu **forma hypoaktivní** je velmi klidná a nenápadná, nebývá proto tak často diagnostikována, ale zhoršuje prognózu somatického onemocnění. Nejčastější však dochází ke smíšené formě, kdy se oba tyto typy střídají. Nakonec si popišme poruchy **idiognoze**, při kterých nastávají pocity depersonalizace a derealizace. Depersonalizace znamená, že člověku se zdají vlastní prožitky cizí, vzdálené, nereálné. Jedinec si uvědomuje nereálnost těchto pocitů, ale nedokáže je potlačit. Při derealizaci se zdá člověku pozměněné, cizí, vzdálené jeho okolí. Je tedy narušena reálnost vnějšího světa (Ambler, 2011; Orel, 2020)

2 TRANSPERSONÁLNÍ PSYCHOLOGIE

Již jsme uvedli, co to jsou rozšířené stavy vědomí, a teď si řekněme něco málo o historickém kontextu. Jak nám název kapitoly napovídá, představíme si transpersonální psychologii a zážitky s ní spojené.

Transpersonální psychologie je považována za tzv. „čtvrtou sílu psychologie“, která vznikala v 60. letech v USA. Předchozí tři cesty byly behaviorismus, psychoanalýza a humanistická psychologie, na kterou přímo navazuje psychologie transpersonální, jejímž předmětem zájmu jsou právě zážitky rozšiřující vědomí. Je spojena s objevováním nových zkušeností, které jsou považovány za spirituální, mystické a transpersonální a uznává spiritualitu jako důležitou dimenzi lidské psychiky.

Ještě předtím, než oficiálně vznikl tento psychologický směr, byly zde dva faktory, které vůbec rozšířily zájem o stavy změněného vědomí. První z nich je psychedelické hnutí, které experimentovalo s psychoaktivními látkami, a to především s LSD. Uveďme, že hlavními představiteli byli Timothy Leary a Richard Alpert, který je také známý pod jménem Ram Dass. Druhá skutečnost, která přinesla změny, byla, že na západě vzrostl zájem o východní duchovní a meditační techniky. Tyto dva prvky byly ve výsledku úzce propojeny, jelikož docházelo k jejich kombinacím, kdy na psychedelických sezeních byly předčítány východní texty jako Tibetská kniha mrtvých, a sezením se tak dostávalo transcendentálního přesahu (Nakonečný, 2003).

Od roku 1967 se scházela skupina psychologů (A. Maslow, A. Sutich, S. Grof a další), která dala vzniknout tomuto novému psychologickému směru. Nedlouho na to byla ustanovena Asociace transpersonální psychologie, byl založen Kalifornský institut transpersonální psychologie a začal vycházet i časopis Žurnál transpersonální psychologie (Plháková, 2006).

Po tomto krátkém historickém přehledu se pojďme ještě na okamžik zastavit u toho, jak jsou transpersonální psychologie a stavy s ní spojené definovány.

Charles T. Tart (2006), psycholog, který je také považován za jednoho z jejích zakladatelů, říká, že transpersonální psychologie je formulována na základě lidských zkušeností, při kterých dochází k dočasnému překračování naší obvyklé identifikace se s

„omezenými“ biologickými, historickými, kulturními a osobními „já“. Dostáváme se díky nim do těch nejhlubších možných úrovní zkušenosti rozpoznávat, či být součástí „něčeho“, jako je nesmírná inteligence a víra, jež jsou součástí celého vesmíru. Z tohoto pohledu, je naše „normální“ biologické, historické, kulturní a osobní „já“ vnímáno jako důležitý prvek, který je však pouhým zlomkem něčeho většího, toho, co je náš původ a cíl. Můžeme si všimnout, že definice je postavená na zážitcích a lidské zkušenosti jsou brány jako primární data.

Další skutečnost, kterou bychom zde měli popsat, jsou transpersonální stavy. Stanislav Grof, český psychiatr, který stál u základů transpersonálního hnutí, se o nich vyjadřuje jako o zážitcích, které rozšiřují naše vědomí za hranice běžného já, prostoru a času. Jelikož transpersonální doslova znamená „nad“ nebo „za-osobní“, jedná se tedy o překračování těla a ega za hranice našeho „normálního“ světa. Vnímání našeho světa je totiž omezeno pěti smysly a fyzickou charakteristikou prostředí. Nemůžeme vidět předměty, od kterých jsme odděleni zdí, nemůžeme slyšet, co si povídají lidé na druhém konci světa, nemůžeme cítit jemnost látky, pokud se jí opravdu naše prsty nedotýkají, a prožívat všemi smysly jsme schopni pouze děje, které jsou právě teď – v přítomnosti. Na minulost můžeme vzpomínat a budoucnost si představovat, ale to jsou pocity velmi odlišné od těch, které prožíváme v přítomnosti. Avšak během transpersonálních zážitků, jsme to všechno schopni překročit (Grof, 1993; Grof 1999a).

Podle S. Grofa jsou tyto stavy klasifikovány do dvou kategorií, které jsou ještě rozdělené na další části. Pokusíme se zde klasifikaci ve stručnosti představit. Transpersonální zážitky můžeme rozdělit na dvě kategorie, první se týká rozšíření prostoru vědomí uvnitř našeho vnímání „objektivní skutečnosti“ a druhá nad rámec našeho vnímání „objektivní skutečnosti“. Takto tyto pojmy znějí možná až příliš abstraktně a nedokážeme si pod nimi vesměs nic představit, proto se pojďme pokusit je konkretizovat. Jedná se o to, že během rozšířeného stavu vědomí můžeme dosáhnout prožitků, jež jsou vázány přímo na naši osobu, jsou propojeny s naší běžnou realitou a může dojít k rozšíření v oblasti času nebo prostoru – to se bavíme o první kategorii. **Rozšíření vědomí v oblasti času** může být například prožití embryonální zkušenosti, přiblížení se předkům, evoluční zkušenost, dřívější inkarnace nebo třeba „cestování v čase“. Když mluvíme o **prostoru**, může dojít k jeho **rozšíření nebo zhuštění**. Pod rozšířením si představme identifikaci s jinými lidmi, se zvířaty nebo rostlinami, pocit jednoty se životem, vědomí neorganické hmoty, či „out-of-body“ zkušenosti. Naopak pokud dojde ke zhuštění prostoru, můžeme dojít k vědomí

jednotlivých orgánů a buněk. Druhou kategorií, kterou Grof popisuje, je **rozšíření prostoru vědomí nad vztažný rámec „objektivní skutečnosti“,** něco, co jde mimo naši běžnou realitu, nad čím v běžném životě nepřemýšlíme, nebo si to nedokážeme představit, co ani nevíme, že by mohlo existovat. Sem spadají například zkušenosti setkání s nadlidskými spirituálními bytostmi, zkušenosti z jiných vesmírů, intuitivní chápání univerzálních symbolů či zážitek kosmického vědomí (Grof, 1993; Grof, 1999; Grof, 1999a).

Možná by někoho z nás po přečtení těchto odstavců mohla napadnout otázka, jak se k transpersonální psychologii staví ostatní psychologické směry a celkově západní věda. Řekněme, že taková otázka je na místě, jelikož transpersonální psychologie o své postavení pořád tak trochu bojuje.

Jeden z pohledů na transpersonální psychologii je, že vznikla s úmyslem pokusit se přemostit mezery v ortodoxní západní psychologii novými transpersonálními zkušenostmi. Jelikož západní věda ignorovala spirituální a duchovní prožitky člověka, snaží se transpersonální psychologie fungovat v koexistenci a doplnit to, co ortodoxní psychologie zanedbala (Nakonečný, 2003).

Oproti tomu Stanislav Grof se snaží dosáhnout toho, aby se transpersonální psychologie stala novým paradigmatem vědy. Tvrdí, že bez témat, která transpersonální psychologie otvírá, nemůže nikdy dojít k pochopení psychogenetických, emočních a psychosomatických poruch a jejich léčba bude pouze povrchní. Zároveň nedojde ke skutečnému pochopení povahy a zdroje duchovna, a jakou roli sehrává na naši psychiku. Spousta zážitků, které by mohly mít transformační charakter, budou nepochopeny a budou potlačovány, jelikož podle současného paradigmatu by se neměly vůbec přihodit. Podle Grofa by se jednalo o přepracování celých dosavadních základů, které máme (Grof, 2014).

Argumenty, jež jsou proti, říkají, že se jedná spíš o náboženství než vědu, a to z důvodu navazování na různé duchovní techniky. Její myšlenky se překrývají s myšlenkami hnutí New Age, což je uskupení, které vzniklo v 70. letech 20. století a zahrnuje různé náboženské směry (Butts, 2013). Další kritika přichází od českého klubu skeptiků Sisyfos a říká, že transpersonální psychologie se dá zařadit do ranku alternativních přístupů k medicíně, kde funguje placebo efekt. Zároveň popisují, že stavy, které jsou brány za mimořádné a na kterých je vystavěna definice transpersonální psychologie, jsou stavy intoxikace a není na místě je považovat za základ vědy. Grof od nich získal i několik anticen – bludných balvanů – za matení veřejnosti (Heřt, 2010).

3 HOLOTROPNÍ DÝCHÁNÍ

Holotropní dýchání je terapeutická a sebepoznávací metoda, kterou vyvinul Stanislav Grof a jeho manželka Christina Grofová v 70. letech 20. století, po tom, co se zakázaly výzkumy s LSD. Jedná se o metodu, při které je kombinováno několik prvků, konkrétně zrychlený dech, cílená práce s tělem (body work), pouštění evokativní hudby a umělecké ztvárnění zážitku. Všechny tyto části si podrobněji popíšeme v následující podkapitole (Grof & Grof, 2011). Avšak než tak uděláme, stručně si řekněme něco o holotropním sezení.

Sezení jsou vedena ve skupinách, minimální ani maximální počty nejsou stanoveny, mohou se provádět několikasethlavá sezení, ale i velmi komorní. To, v jak velké skupině se sezení odehrávají, s sebou nese určitá specifika a dodává jim různý charakter. Účastníci se rozdělí do dvojic a určí si, kdo bude začínat v pozici dýchajícího a kdo v pozici sittera (asistenta) a v průběhu setkání si role vymění. Dýchání jsou vedena vyškolenými facilitátory, kteří jsou k dispozici poskytovat odbornou pomoc. Facilitátoři procházejí kurzy GTT (Grof Transpersonal Training). Na jaře v roce 2020 založil Stanislav Grof nový formát kurzů se širším záběrem, jako třeba psychedelická sezení, práce s lidmi ve psychospirituální krizi či náhled na holotropní stavy a přístup k umění. Tento trénink se jmenuje GROF® Legacy Training (GLT) a funguje na různých místech ve světě (Grof, 2020). Po skončení sezení je možnost zpracovat svoje zážitky pomocí uměleckého vyjádření a poslední částí holotropních sezení je možnost sdílet své zážitky se skupinou, nebo si individuálně promluvit s facilitátory, aby došlo k uzavření a integraci zážitku (Grof & Grof, 2011).

V kapitole o rozšířených stavech vědomí jsme zmiňovali holotropní stavy jako ty, které jsme schopni si navodit sami. Holotropních stavů dosahujeme právě během holotropních sezení. **Holotropní** je neologismus, který vzniknul se záměrem oddělit tyto mimořádné stavy vědomí od patologických. Doslova by to znamenalo „směřující k celistvosti“ nebo „orientovaný na celek“ z řeckých slov **holos** – celek a **trepein** – směřující k něčemu. Dochází během nich ke kvalitativní a hluboké změně vědomí, avšak ne tak, jak je tomu u psychóz. Jde o prožitek jiného stavu bytí, zároveň však jedinec neztrácí zcela kontakt s realitou. Je to tedy takový prožitek dvou rozdílných realit najednou. Změny mohou nastat v oblasti zraku (vizuální představy), ale i sluchu, tělesných vjemů, vůní a chutí. Zároveň dochází k silným emočním zážitkům, které přesahují jakékoliv jiné prožitky.

Dochází k pozměnění myšlení a člověku se dostává různých poznání a vhledů na situace (Grof, 2017).

3.1 Jednotlivé prvky holotropního dýchání

V úvodu jsme se zmiňovali o několika prvcích, které holotropní dýchání obsahuje, kombinuje a využívá jejich léčebný a transformační potenciál. V této podkapitole jednotlivé části představíme podrobněji.

Léčivá síla dechu

Dech a dýchání hrály významnou roli během rituálních, léčitelských a duchovních praxí. To, že pomocí nich můžeme navodit změněné stavy vědomí, je známo celá staletí. Hovoříme o technikách drasticky narušujících dech, ale také o velmi jemně propracovaných dechových cvičeních.

Rozšířených stavů vědomí můžeme dosáhnout buď pomocí zrychleného, intenzivního dýchání (hyperventilací), zadržováním dechu, anebo jejich kombinací. Rytmus dýchání nepřímo pomáhá navodit hudba, která je ztvárněná nejrůznějšími způsoby. Technika proměnlivé dynamiky dýchání je typická pro různé druhy jógy (kundalini-jóga, siddha-jóga), ale právě i pro holotropní sezení. Oproti dynamické práci s dechem jsou i jemnější techniky, zaměřující se spíš na soustředění pozornosti. Hledali bychom je především v buddhismu a jednou z těchto základních technik je ánápánasati, což by v doslovném překladu znamenalo **vědomé dýchání.** Tato technika je Buddhovým učením a dech se využívá k uvědomování celého těla a dalších prožitků. Měla by vést k očištění až k úplnému vysvobození – nirváně (Grof & Grof, 2011).

V rámci našeho materialistického světa se dýchání omezilo na fyziologickou funkci a odloučilo se od posvátných a duchovních sfér. Změněné stavy vědomí, jež způsobuje změna dýchání, jsou považovány za patologii – například hyperventilační syndrom. Ve stručnosti si vysvětleme, co je to hyperventilace. Jedná se o tzv. předýchání. Člověk se zhluboka nadechuje i vydechuje, tímto silným výdechem z těla dostává oxid uhličitý, který je však důležitý pro přenos kyslíku z krve do buněk. Z toho vyplývá, že dochází k nedokysličení tkání. Naše nervová soustava se tím vystavuje stresové situaci a může to vést k různým zdravotním potížím, jakými jsou například panická ataka, srdeční selhání, astma nebo hyperventilační tetanie. Právě z tohoto důvodu má hyperventilace v medicíně negativní konotaci. Řekněme si však, že k ní může dojít i v běžném životě, není tedy

podmíněná akutními stavy. Pravděpodobně se s ní setkává v různé míře každý z nás, a to například když se nadechujeme pusou, nebo děláme zbytečně hluboké nádechy (Grof & Grof, 2011; Mattuš, 2020).

V průběhu posledních desetiletí se však začali terapeuti znovu k dechovým technikám obracet. Vytváří se nové techniky anebo se vracíme k dávným duchovním tradicím (Grof, 2004). To, jakým způsobem dýcháme, ovlivňuje náš stav vědomí a naopak. Když se něčeho bojíme, dýcháme rychleji, a to způsobuje, že máme strach. Když jsme v klidu, dech je pomalý, a i my se zklidníme (Manné, 2004). Uveďme si tedy některé techniky, se kterými se dá v terapii pracovat. Například biosyntéza, jež vychází z hlubinných a psychodynamických oblastí, se zaměřuje na motorická pole a tvarová držení těla. Jedním z 9 pilířů konceptu motorických polí je pole pulsace související s životními rytmy, mezi které patří právě dech. Jde o propojení s emocionální složkou, kdy nádech zvyšuje vnitřní náboj a je spojován se zadržováním emocí, oproti tomu výdech souvisí s uvolněním, vyjádřením a vybitím. Při terapii jsou jednotlivá motorická pole kombinována, dochází ke koordinaci pohybů s výdechy a nádechy, jež pomáhají vyjadřovat či uvolňovat emoce (Boadella, 2009). Dále se terapeuti obrací k jogínským praktikám, jakými jsou například Transcendentální meditace, mindfulness meditace (nebo Vipassana, jež je základem pro mindfulness cvičení) nebo Herbert Bensenova relaxační odezva (Khalasa, 2007).

Holotropní dýchání tedy využívá dechovou dynamiku a zároveň pozorování vnitřních procesů. Začíná se intenzivně, rychle a zhluboka dýchat, každý člověk si postupně nastaví své vlastní tempo a rytmus. Dýchání je sice autonomní, ale zároveň ovlivnitelné vůlí. Touto záměrnou prací je tedy možné uvolnit obranné mechanismy a nechat vynořit nevědomé obsahy (Grof & Grof, 2011).

Léčivá síla hudby

Stejně jako dech je i hudba spojována s rituálními a duchovními technikami. Zmínky o významu hudby či obecně určitého typu zvuků nacházíme po celém světě. Od hrdelního zpěvu inuitských Eskymáků, přes mnohohlasné zpěvy tibetských mnichů, až k hinduistickým oslavným zpěvům. Během těchto rituálů dochází až k transovním stavům s léčebným potenciálem (Grof & Grof, 2011).

V souvislosti s léčebným potenciálem hudby si řekněme pár slov o **muzikoterapii**. Jedná se o jednu z expresivních terapií, které se vyznačují prací s výrazovými uměleckými prostředky (výtvarné, pohybové, literární, hudební, dramatické). Definovat muzikoterapii

není snadné, jelikož se jedná o obor neustále se rozvíjející. Navíc je interdisciplinární a propojuje umění, psychoterapii, ale i speciální pedagogiku, fyzioterapii, neurologii, ošetřovatelství či paliativní péči. Důležitým aspektem všech přístupů, které pod sebou pojem muzikoterapie zastřešuje, je právě napojení se na hudbu. Dva hlavní proudy, jak se s takovýmto napojením pracuje, jsou **hudba jako terapie** a **hudba v terapii.** V prvním zmíněném přístupu se hudba stává centrálním prvkem, terapeut je facilitátorem, který pomáhá najít cestu klientovi k hudbě a jejím léčivým schopnostem. V druhém případě se z hudby stává prostředek, jak podpořit vztah mezi klientem a terapeutem (Kantor, 2009).

Během rozšířených stavů vědomí plní dobře zvolená hudba hned několik funkcí. První z nich je mobilizace emocí, jež se pojí s vytěsněnými vzpomínkami, díky tomu se dostanou na povrch a lépe se vyjadřují. Dále otevírá dveře do nevědomí, prohlubuje léčebný proces a dává zážitkům smysluplný rámec. Pomáhá se dostávat přes obtížné fáze sezení, překonávat psychické zábrany a plně prožít probíhající proces. Jelikož holotropní sezení bývají ve skupinách, hudba nese ještě jednu důležitou funkci, a tou je překrytí zvuků ostatních účastníků sezení, mísí se s nimi a tvoří tím celkový estetický dojem. Jedním rizikem, když pouštíme hudbu, která je stejná pro všechny účastníky sezení, je to, že nemusí korespondovat s příslušným naladěním všech jedinců v místnosti. Někdo může být ve stavu, kdy by potřeboval plakat, ale hudba je tak rozverná, že pocity pláče jsou potlačeny a odsunuty někam pryč. Je to tedy velký zásah zvenčí, který ovlivňuje vnitřní proces a může dovést jedince k odlišným výsledkům, než kdyby tam tento vliv nebyl (Ehrman, 2001).

Během holotropních sezení se s hudbou pracuje úplně jinak, než jak můžeme být zvyklí ze západní kultury. Hudbě se musíme naplno oddat, zároveň pozorovat naše vnitřní prožívání a nejdůležitější je ji nechat na nás spontánně působit. Nechat průchod všemu, co to v nás probudí – vyluzování zvířecích zvuků, mluvení cizími jazyky nebo dětské žvatlání. Dalším takovým pravidlem je nad hudbou nepřemýšlet ani nehádat, odkud pochází, nehodnotit, jak zní či co tam slyšíme za nástroje. Tady je podstatné zmínit, že pokud je v hudbě i zpěv, účastník by neměl znát jazyk, ve kterém je text zpíván, a hlasy by se měly stát dalším z hudebních nástrojů.

Během sezení se používá stereofonní hudba se stálým rytmem, která má evokativní účinky. Podstatná je návaznost jednotlivých skladeb na sebe. Začíná se podněcující hudbou, která je dynamická, ale zároveň uklidňující. V průběhu začne hudba nabírat na síle. Kombinují se skladby méně známé vážné hudby a různé etnické, rituální a duchovní sesbírané z celého světa. Během vrcholu holotropního sezení se dostane na hudbu

průlomovou, která je velmi silně emočně nabitá, jsou to žalozpěvy či mše a postupně se přejde k dramatické filmové hudbě. Ve druhé polovině sezení začne intenzita klesat a dostáváme se k **hudbě srdce**, což jsou citově zabarvené skladby a končí se uklidňující hudbou s meditačním charakterem. Výběr a správná práce s hudbou přináší rozdíl, jestli dojde k transformačnímu prožitku, anebo ne (Grof & Grof, 2011; Grof, 2017).

Cílená práce s tělem – bodywork

Zrychlené dýchání způsobuje různé psychosomatické projevy. Může docházet k hyperventilačnímu syndromu, který doprovází tenze v končetinách, ale také se může dosahovat relaxačních, sexuálních až mystických prožitků. Křivka tohoto tělesného prožívání připomíná křivku sexuální orgasmu. Pokud se jedinec účastní více sezení, je obvyklé, že se případná tenze přesouvá do různých oblastí těla a s každým dalším sezením se její objem zmenšuje (Grof, 2004).

Tělesné projevy, které se dostavují během zrychleného dýchání, jsou psychosomatické a mají pro jedince významný psychologický význam. Můžou představovat současné bolesti a napětí, které má člověk právě ve svém životě, ale někdy se může vracet několik let zpátky a prožívat nedostatky, kterými trpěl v útlém věku nebo v pubertě.

Tělesné napětí lze uvolnit dvěma způsoby. První je **katarze** či **abreakce**, kdy se jedná o vybití zablokovaných tělesných energií pomocí různých kroutivých pohybů, záškubů, kašlání a dávení. Přítomný je i hlasový doprovod jako řev a pláč. Druhým mechanismem, který se užívá k uvolnění napětí, jsou **intenzivní svalové stahy**, které trvají různě dlouho. Tím, jak se drží napětí delší dobu, spotřebovává se velké množství blokované energie a pak se dosahuje hlubokého uvolnění. Během holotropního dýchání se tyto dva mechanismy doplňují (Grof & Grof, 2011).

Na konci holotropního sezení, když už se dech vrátí do normálu, je ještě možnost vše správně uzavřít pomocí techniky práce s tělem. Jedinec se zaměří na místo, kde pociťuje problém, a snaží se zesílit tělesné vjemy a facilitátor mu pomůže vnějším zásahem ještě k intenzivnějším prožitkům. Zase je zde velmi důležité spontánní prožívání celé situace. Facilitátor a účastník mají domluvené slovo „stop“, které zazní, pokud je daná situace nesnesitelná a účastník by nezvládnul dál pokračovat. I když se tento postup směřuje ke konci sezení, je možné ho využít, kdykoliv je potřeba (Brouillete, 1997; Grof & Grof, 2011).

Podpůrný tělesný kontakt

Princip této techniky se zakládá na tom, že je člověku během holotropního stavu nabídnut korektivní zážitek pomocí podpůrného kontaktu. Je důležité pracovat s touto technikou opatrně, aby se nenapáchalo víc škody než užitku. Vysvětluje se vždy před zahájením holotropních sezení a musí být udělen souhlas od všech účastníků, že smí být provedena. Navíc je velmi důležité, aby se naplňovala potřeba dýchajícího, ne sittera či facilitátora. Musí se vždy zhodnotit okolnosti, kdy je na místě tento přístup využít a taky v jaké míře. Může to vypadat tak, že někoho jednoduše chytneme za ruku, pohladíme ho po hlavě nebo ho třeba obejmeme. Při správném provedení, to může to být velmi účinný způsob léčby emočních traumat (Grof & Grof, 2011).

Expresivní síla umění

Posledním prvkem v rámci holotropního dýchání je určité umělecké vyjádření prožitků, kterých se účastníkům dostalo. První technikou je kresba mandal. Mandala je sanskrtské slovo, které znamená *kruh, dokončení*. Mandaly jsou také součástí nejrůznějších rituálních a duchovních praktik. Kreslí se, malují, modelují, ale ztvárňují se i pomocí tanců (Jung, 2017).

To, jak se mandaly využívají v holotropních sezeních, je inspirováno prací od Joan Kelloggové. Ta s nimi pracovala v rámci psychedelických sezení a využívala je jako určitou formu psychologického testu a sepsala i instrukce pro interpretaci jednotlivých aspektů. V rámci holotropních sezení mandaly slouží jako zdroj informací o zážitcích a jako pomůcka pro uzavření a zpracování procesu. Účastníci dostanou papír, kde je slabě předkreslen kruh, který jim má pomoct se na prožitky, kterými prošli soustředit a pomoct je zhuštěně výtvarně ztvárnit. Účastníci jsou vyzváni, aby si své mandaly nechali a nevyhazovali je, i když jim třeba úplně nerozumí. K některým poznáním totiž může dojít až po nějaké době, například po dalších introspektivních zkoumáních (Grof & Grof, 2011).

Další formou, jakou se zážitky zpracovávají, je technika *soul collage* od Seeny B. Frostové. Základy pro rozvinutí této metody vycházejí z práce C. G. Junga či Roberta Assagioliho. Tato metoda může být vhodnou alternativou, pokud se lidé necítí jistí v malbě či kresbě. Někdy může být pro lidi frustrující, když nedokážou namalovat něco tak, jak si to představují. Oproti tomu tvorba koláží je velmi zajímavou možností. Účastníci dostanou barevné časopisy, kalendáře, ale i fotografie, které si mohou přinášet z domova, a snaží se vybírat obrázky, které s nimi rezonují na hlubších úrovních. Vytváření těchto soul collage

má dynamičtější charakter. Během procesu tvorby má skupina rozjařenější naladění, než když se malují mandaly (Taylor, 2001).

Ještě jednou zajímavou alternativou je možnost sochařství a práce s hlínou. Ta byla zařazena primárně z důvodu, že na sezeních byli i nevidomí účastníci.

Na závěr bychom měli znovu zmínit, že v rámci holotropního sezení nedochází k interpretacím mandal, soul collage ani soch ze strany facilitátora. Facilitátor se může doptávat a snažit se dostat informace z účastníků tak, aby jim pomohl zážitek lépe zpracovat, ale sám se k tomu nijak nevyjadřuje (Grof & Grof, 2011).

3.2 Holotropní umění

Kořeny holotropního dýchání se zakládají na výzkumech s LSD a tím mezi sebou vytváří poměrně úzký vztah. Proto považujeme za nezbytné tuto podkapitolu propojit s psychedelickými látkami, jelikož na ně holotropní dýchání a naše uvažování o holotropním umění navazuje.

Experimenty s LSD přinesly nové vhledy do lidské psychiky i k pochopení umění. Umělci začali používat živější barvy, měli větší představivost a jejich umělecký projev se celkově osvobodil. Během rozšířených stavů vědomí je typické, že myšlení je plynulejší a volnější, zvyšuje se soustředění a pozornost, je posílená fantazie a vizuální představy, které nabývají symbolických rovin, zvyšuje se vnímání vrstev vlastního já, uvolňují se hranice ega, může nastat rozpad percepčních konstant nebo dochází k prožitkům náboženské či mystické zkušenosti. Síla prožívaných jevů se může stát natolik intenzivní, že převezme kontrolu nad následným projevem a využije člověka jako nástroj uměleckého vyjádření. Je to jako kdyby se zážitek znovu opakoval a malíř přesně věděl, co má dělat, jeho projev je spontánní a rychlý (Grof, 2016; Masters & Houston, 1968).

Rozšířené stavy vědomí se mohou stát prostředkem pro rozvoj osobního růstu či pomoct překonat tvůrčí bloky (Masters & Houston, 1968). Jedincům se dostává nejrůznějších podnětů, které potom zapracovávají do svých uměleckých děl. Rozvíjí se autorova kreativita a do díla se otiskují niterné autorovy procesy. Bavíme se převážně o výtvarném umění, ale i o hudbě, poezii či próze (Hrabánek, nedat.).

Během holotropních sezení může dojít k hluboké psychologické regresi a jedinec může znovu prožít svůj biologický porod. Prožívání jednotlivých **perinatálních období**, jak Grof tuto novou oblast pojmenovává, se vyznačuje různými emocemi, představami i

psychosomatickými projevy. Tato jednotlivá období jsou charakterizována jako bazální perinatální matrice (BPM), které v následujícím textu představíme. Považujeme za důležité je zde zmínit, protože tyto procesy jsou pro jedince velmi intenzivními a často se stávají předmětem uměleckého zpracování.

Pro **BPM I** je typickým prožitek jednoty mezi matkou a plodem. Během této fáze poznáváme pocity neomezenosti, můžeme se ztotožňovat s galaxiemi, mezihvězdnými prostory nebo s celým vesmírem. Neobvyklé nejsou ani pocity vznášení se v moři, ztotožnění se s mořskými živočichy, nebo s celým oceánem. I proto se někdy tato matrice označuje jako oceánská nebo apolónská extáze. Někdy může dojít k vizím archetypální Matky přírody. Avšak tato fáze nemusí být jen klidná a radostná, mohou nastat i negativní vzpomínky, a to na tzv. „špatné lůno“. Ty mohou být vyvolány intoxikací matky, pokusem o potrat, nebo jiným narušením těhotenství. V tomto případě převládají vize rozzuřených zvířat, temných bytostí či démonů. **BPM II** můžeme považovat za začátek porodu. Tato matrice je spojena s pocity pohlcení, škrcení, vtahování do víru, nebo sestupováním do hlubin podsvětí či pekla. V této části porodu dochází ke kontrakcím, děložní hrdlo však ještě není otevřené, a tak vyvstávají emoce, jakými jsou bezmoc, beznaděj nebo nesmyslnost. Obrazy, které může tato matrice vyvolat, jsou chycená zvířata v pasti, ukřižování Ježíše Krista, Sisyfovo utrpení, jde o jakési zakušení temnoty. V **BPM III** se již plod začíná posouvat porodním kanálem. Tato fáze je spojována s mechanickým tlakem a bolestí, může docházet i k pocitům dušení. Je spojována s obrazy titánských bojů, dochází ke ztotožňování se s dynamickými projevy přírody, sadomasochistickým, agresivním, démonickým, sexuálním či skatologickým vizím. Když dochází k vyřešení této fáze, obrazy se promění, jsou méně násilné a znepokojivé. Spojují se spíše s vášní, energií a adrenalinem, můžeme se setkat s archetypálními bytostmi, které představují smrt a znovuzrození. Oproti BPM II jsme zde součástí boje a necítíme onu beznaděj a nesmyslnost. BPM III také nazýváme jako dionýskou či vulkanickou extázi. Přechod mezi BPM III a BPM IV se vyznačuje očistným projitím ohněm, představme si fénixe, který zemře v plamenech a zrodí se z popela. **BPM IV** je poslední matricí a jedná se o fázi, kdy je plod vypuzen z porodního kanálu a dochází k pocitům osvobození. Znovuprožití vlastního porodu chápejme jako psychospirituální smrt a znovuzrození. Umírá naše falešné ego, odchází představa o nás samotných, ale i o světě, jak jsme ho znali, což doprovází pocity úzkosti a strachu, zda „je něco na druhé straně“. Cítíme se, jako kdybychom klesli na úplné dno. Bezprostředně následují vize zlatého světla, objevují se nebeské obrazy a archetypální bytosti – velká Matka Bohyně. Dosahujeme pocitu

osvobození a záchrany. Vliv na průběh poslední matrice mají okolnosti porodu, například to, jestli byl dlouhotrvající a vyčerpávající, byla použita anestezie či nastaly jiné komplikace. To vše s sebou může nést různá specifika prožitku (Grof, 2000; Grof, 2016).

Dalšími aspekty, jež jsou typické pro rozšířené stavy vědomí a které mají vliv na umělecké vyjádření, se dělí do čtyř úrovní a projevují se od nejpovrchnějších až po ty nejhlubší. První úrovní je **smyslové** vnímání**.** Změny se mohou objevit v oblasti sluchu, hmatu nebo zraku. Kontury věcí jsou ostřejší, barvy a textury bohatší, získávají hlubší význam nebo dochází ke změnám proporcí v rámci prostoru. Zajímavými jevy, které jsou častou součástí, jsou eidetické obrazy. Popisují se jako shluky barev, geometrických tvarů nebo spletitých vzorů. Heinrich Klüver vymezil tzv. formové konstanty eidetických vizuálních vjemů. Prvním typem je „mřížka, včelí plástev či šachovnice“, další konstanta je přirovnávána k „tunelu, trychtýři, uličce nebo nádobě“ a třetí se podobá „spirále“. Všechny se vyznačují neobvyklou zářivostí barev, jsou dvojrozměrné nebo trojrozměrné, různých velikostí. Na smyslové úrovni může také dojít k synestezii, což je jev, při kterém se zaměňují smysly, například tak, že slyšíme barvy, nebo vidíme zvuky. Druhá úroveň je **vzpomínkově-analytická,** ve které jedinec prozkoumává sám sebe, vlastní problémy a hodnoty. Člověk je konfrontován svým dosavadním životem, vlastními komplexy a fantaziemi. V rámci **symbolické** úrovně opouštíme zaměření na sebe a obracíme se ven. Člověk se stává součástí nebo pozorovatelem rituálů, historických událostí a mýtů. Objevují se tedy hlubší vize, které se setkávají s kolektivním nevědomím, jež představuje nekonečné možnosti napojení se na mytické a archetypální bytosti či příběhy všech kultur. Jedná se o univerzální systém, který je společný pro všechny jednotlivce, protože se nevyvíjí individuálně, ale je zděděno (Jung, 2014). Nejhlubší je **integrální** úroveň, které se dosahuje jen vzácně, ale mělo by při ní dojít k psychickému sjednocení**.** Zážitky bývají většinou mystického a náboženského charakteru (Masters & Houston, 1968).

Na závěr této podkapitoly bychom chtěli uvést, že v roce 2016 proběhla v České republice první výstava holotropního umění **Holotropic ART** pod záštitou nadace Dagmar a Václava Havlových Vize 97. To otevřelo dveře pro pořádání Mezinárodní výstavy holotropního umění v roce 2017, kde vystavovali i světoznámí výtvarníci jako H. A. Giger, Alex Gray nebo Martina Hoffmann (Hrabánek, nedat.).

3.3 Další možnosti práce s dechem

Již v podkapitole o jednotlivých prvcích holotropního dýchání jsme se zmiňovali, že práce s dechem je jedna z technik známá v mnoha kulturách po celém světě i po celá staletí. Dokonce jsme nastínili, jak se s dechem pracuje, že rozšířených stavů vědomí můžeme dosáhnout klidným a uvědomělým dýcháním, ale i zrychleným, jak je tomu právě při dýchání holotropním. Pojďme si zde nejprve představit určité dechové vzorce, které jsou při různých dechových technikách využívány a následně si představíme i některé komplexní techniky.

Kruhové dýchání

Kruhové dýchání je jednou ze základních praktik, od které se odvozují další dechové techniky. Nedochází při něm k rozšířeným stavům vědomí, proto je možné ho dělat bez zkušeného facilitátora. Jde o techniku, která slouží k uvolnění. Je dlouhé, pomalé a hluboké, plíce jsou vždy zcela naplněny a vyprázdněny při každém nádechu a výdechu. Měli bychom se snažit udržovat pořád stejný rytmus, často dochází k tendenci zkracovat délku nádechu i výdechu. Základním prvkem je práce s čakrami, které jsou v indické medicíně považovány za body, kterými proniká energie skrz fyzické tělo k tělu éterickému. Podle indické medicíny máme sedm čaker, které jsou rozmístěny od spodku páteře po vršek hlavy. Během nádechu je dobré si představit, jak dech prochází první čakrou, výdech by se měl vést skrz vršek hlavy (korunní či krční čakru) a vrátit se zpět k původnímu bodu, aby se začal nový dechový cyklus. Mezi jednotlivými nádechy a výdechy se dělá pauza (Young, Cashwell & Giordano, 2010; de Bianchi, 2020).

Vědomé propojené dýchání

Toto dýchání je v podstatě stejné jako kruhové dýchání, ale je tam jedna klíčová změna. V typickém dechovém vzorci je pauza mezi nádechem a výdechem, ale při této technice je toto pozastavení záměrně odstraněno. To znamená, že nádech a výdech jsou spojeny v jednom nepřetržitém cyklu. Tento typ dechu využívali šamani k navození rozšířených stavů vědomí nebo transovních stavů, proto by se neměl provádět bez zkušeného facilitátora (Manné. 2004; Young et al.; 2010).

Rychlé a plné dýchání

Jedná se o zrychlenou verzi vědomého propojeného dýchání. Většinou jsou dýchající vyzváni, aby se nesoustředili na kruhový dech, ale aby spojili výdechy a nádechy v rychlém

tempu. Důraz je kladen na nádechy, a aby výdechy byly uvolněné, pokud by se k němu účastníci nutili, mohlo by to vést k tetanii. Opět by se nemělo provádět bez zkušeného facilitátora, jelikož při něm dochází ke změněným stavům vědomí. Právě tento postup se provádí v rámci holotropních sezení (Young et al.; 2010).

Maitri dýchání

Maitri dýchání je komplexní technikou, při které se využívá onoho rychlého a plného dechu stejně jako u dýchání holotropního, jak jsme zmínili výše. V 80. letech v USA ji založili Jeneane Prevatt (Jyoti) a Russell D. Park, kteří spolupracovali se Stanislavem a Christinou Grofovými na certifikaci holotropního dýchání. Možná proto můžeme najít několik společných prvků pro obě tyto techniky. Konkrétně jimi jsou intenzivní a hluboké dýchání, práce s tělem a využití hudby. Maitri dýchání je však obohaceno o další prvky, které u holotropního dýchání nenajdeme. Jedná se především o oltář, světelný kruh, práci s bylinami, bubnování a vedenou meditaci, kdy všechny tyto aspekty mají podpořit tvorbu bezpečného a léčivého prostředí a dohromady vytváří podobu léčivého rituálu („Maitri dýchání: Oficiální stránky certifikovaných facilitátorů v ČR“, 2020).

Slovo maitri je sanskrtský pojem pro „milující laskavost k sobě samému“. Jelikož musíme mít nejprve milující vztah k sobě a potom až jsme schopni předávat to stejné druhým lidem. Z tohoto důvodu byla kombinace maitri dýchání a tonglenu – budhistická meditativní praxe – využita jako jeden z inovativních přístupů v rámci arteterapeutického výcviku (Franklin, Farrelly-Hansen, Marek, Swan-Foster & Wallingford, 2000).

Maitri dýchání je proces, při kterém dochází ke kontaktu s vnitřními procesy, jako jsou emoce a myšlenky právě přítomné v našem těle, ale zároveň se můžeme propojit i s věcmi, které jsou skryté v naší paměti, představme si pod tím například náš porod nebo rané dětství. Zároveň však může docházet i k zážitkům transpersonálním, tedy těm, které přesahují naše běžné vnímání. Díky tomu můžeme dosáhnout až transformačních zážitků, které jsou na hladině tělesné, emoční, mentální i spirituální. Maitri dýchání uvolňuje, pročišťuje a má léčivý potenciál.

Ačkoliv se jedná o velice individuální záležitost, probíhají maitri sezení, stejně jako holotropní, ve skupinách. Účastníci jsou rozděleni do dvojic a zažijí obě role, jak dýchajícího, tak sittera. Po skončení dýchání je prostor pro kreslení mandal a závěrečné uzavření prožitku s ostatními účastníky sezení. Zároveň je možnost i individuálního dýchání.

Výhodou je péče soustředěná právě na jednotlivce, avšak dynamika je úplně jiná než na skupinových dýcháních.

Maitri dýchání je vyhledáváno za účelem seberozvoje, sebepoznání, ale i psychospirituálního doprovodu a léčby traumat („Maitri dýchání: Oficiální stránky certifikovaných facilitátorů v ČR“, 2020).

Rebirthing technique

Jedná se o techniku, kterou vytvořil Leonard Orr v 70. letech 20. stol. v USA. Stejně jako holotropní a maitri dýchání je i rebirthing založený na intenzivní práci s dechem a dochází při něm k hyperventilaci. Této technice se také říká Intuitive Energy Breathing nebo Conscious Energy Breathing. Orr ji definuje dvěma způsoby. První popisuje jako schopnost dýchat Energii jako dýcháme vzduch. Je to umění naučit se ji čerpat ze samotného dechu, který se pro nás může stát nejzákladnějším léčitelem. Druhým aspektem této techniky je rozluštění významu cyklu narození a smrti a začlenění těla i mysli do vědomého života. To pomáhá k léčbě traumat, jakým se může stát například problematický porod (Orr, 2002).

Na rebirthing však doléhá poměrně veliká vlna kritiky. Jednou z nich je zmíněná hyperventilace, která je západní medicínou považovaná za patologii. Další a mnohem opodstatněnější kritika se obrací k nepodloženým tvrzením ohledně léčby nejrůznějších nemocí. Orr ve své knize uvádí, že rebirthing léčí insomnii, respirační potíže, epilepsii nebo dokonce rakovinu. Zároveň ve stejné části knihy píše, že cílem této techniky není uzdravení, které stává pouze vedlejším produktem. To nám dává poměrně rozporuplné informace, které nejsou nijak vědecky podložené, a navíc se zdají velmi neetické. Tím se dostáváme se k tomu, že dosavadní existující literatura k technice rebirthingu je celkově podstatně slabá (Manné, 2002).

Sílu dechu Orr objevil při horké koupeli. V průběhu intenzivního dýchání se dostal do kontaktu se vzpomínkami na jeho vlastní porod a měl pocit, že se problémy v jeho současném životě rozplynuly právě díky odhalení těchto skrytých vzpomínek (Brouillete, 1997). Celé to tedy začínalo horkými lázněmi, ve kterých lidé meditovali. Později navázalo šnorchlování ve vířivce. Následně přišly experimenty, které probíhaly bez zahrnutí vody, a ukázalo se, že je lepší udělat více kratších sezení na suchu než jedno ve vodě. To přineslo příležitost, jak rebirthing otevřít většímu množství lidí. Pro veřejnost se tímto stalo přijatelnější a méně esoterické, stačí jen ležet, dýchat a relaxovat, namísto plavání nahý ve vířivce se šnorchlem a kolíčkem na nose (Orr, 2002).

Všechna sezení jsou velmi emocionální, spirituální i tělesná. Člověk se prodýchá z bolesti i napětí postupně k relaxaci a klidu. Po prožitku této techniky většina lidí popisuje „překliknutí“ v jejich životě, které se projevuje tím, že se cítí více propojeni sami se sebou, jsou všímavější k vlastním potřebám a touhám a lépe přistupují k pocitům, jakými jsou odvaha, síla a odhodlání, jež jsou nezbytné k realizaci změn v jejich životě (Adams, nedat.; Orr, 2002).

Na závěr zdůrazněme, že stavy, které vznikají během holotropního dýchání, nazýváme holotropní stavy vědomí. Během rebirthingu tuto holotropní energii dechu zažíváme pouze sekundárně a ani ne ve všech případech změněných stavů vědomí. Znamená to tedy, že ne vždy se během rebirthingu dostavují ony holotropní stavy, které navozují transcendentální, perinatální nebo biografické obsahy. Pro všechna sezení rebirthingu jsou však společné zkušenosti s vysokou úrovní vnitřní energie (Adams, nedat.).

4 PSYCHEDELIKA

Proč jsme se rozhodli zařadit kapitolu o psychedelikách? Jelikož se jedná o jeden ze způsobů, jak rozšířit vlastní stav vědomí a zároveň je téma poměrně zkoumané i s ohledem na uměleckou tvorbu, myslíme si, že by krátké představení těchto látek a výzkumů s nimi spojených mělo být součástí naší práce. Navíc propojení s holotropním dýcháním a uměním je patrné z předešlé kapitoly.

Pojem **psychedelika** představil Humphry Osmond v roce 1957. Přesný význam tohoto slova znamená **mysl manifestující**. Touha změnit pojmenování pro látky do této kategorie spadající vzešla z myšlenky, že dosavadní název, což byla **psychotomimetika,** je příliš úzce orientovaný a nedostatečně vystihující (Osmond, 1957).

Psychedelika můžeme rozdělovat podle různých kritérií. Například Miovský (2003) je dělí dle původu látky, a to na **přírodní látky**, které jsou **rostlinného původu**, kam spadá například meskalin či psylocibin, **přírodní látky**, jež jsou **živočišného původu**, například bufotenin, a nakonec **syntetické** a **semisyntetické látky**, kam zařazujeme LSD.

Další dělení může být například podle chemické struktury, kde jsou psychedelika rozdělena na 2 skupiny. První skupinou jsou psychedelika **klasická** – tryptaminy (DMT, psylocibin) a fenetylaminy (meskalin, MDMA – též řazeno mezi entaktogeny) a druhou skupinou jsou psychedelika **atypická** – disociativní (ketamin), kanaboidy (THC), antagonisté muskarinového receptoru (atropin) a entaktogeny (MDMA). Někdy se pod skupinu klasických zařazují ještě ergoliny, kam patří LSD (Calvey & Howells, 2018; Páleníček, 2016).

Záznamy o rozšířených stavech vědomí sahají do nejdávnějších dob a není pochyb o tom, že ovlivňovaly průběh našich dějin. Na různých místech a v různých dobách byla využívána přírodní psychedelika, kterým se říkalo „vizionářské byliny“ nebo „posvátné medicíny“. Často byly uctívány jako božstvo a využívány šamany, kněžími, proroky, vizionáři, či jinými vůdčími osobnostmi (Masters & Houston, 2004). Důvody, proč byla psychedelika využívána, se prolínají napříč dobou i kulturami. Uveďme si nějaké příklady, jako třeba využití při rituálních obřadech, při řešení kreativních problémů, pro jejich léčebný potenciál a pro změnu smyslu ve vnímání časoprostorových vztahů (Stafford, 1997).

Přístup k psychedelickým látkám však nebyl v každé době a kultuře stejný. Zmiňujeme se zde o kulturách dávnověkých, kde bylo běžné takovéto přírodní látky využívat během posvátných rituálů, ale ne všemi to bylo přijímáno již v té době. Jako příklad si popišme Mexiko v předkolumbovském období, kdy zde panovala španělská nadvláda. Aztékové využívali rostlinu peyotl a houbu teonanácatl neboli „maso bohů“. Peyotl požívali kněží, kteří díky němu rozmlouvali s bohy, nebo aby si navodili potřebné vize. Teonanácatl využívali podobně, jako křesťané přijímají svátost. Tyto praktiky vzbuzovaly u Španělů odpor, proto se je snažili potlačit a veškeré aztécké záznamy o nich musely být zničeny.

Další psychedelikum hrající významnou roli v dějinách jsou rostliny z čeledi Solanaceae, též přezdívané „ďáblovy byliny“, kam spadá durman obecný, rulík zlomocný, mandragora či blín. Proslulé se staly tím, že byly využívány evropskými čarodějnicemi v 15.–17. století. Připravovaly se z nich nápoje, ale také masti, které se vetřely na citlivá místa. Ženy měly sny a iluze o tom, že se přemístily na sabat, kde se účastnily orgií či obřadů s Ďáblem. Nedokázaly rozlišit skutečnost od iluze a často se k těmto zážitkům přiznávali inkvizitorům. Uvádí se, že nebýt takového využití rostlin, nebylo by ani čarodějnictví (Masters & Houston, 2004).

V 18. a 19. století začal do západního světa pronikat hašiš a konopí. Vyvstaly ambice lékařského využití, například jako prostředek jak porozumět psychotickým stavům. Velký rozmach nastal po tom, kdy se tato látka rozšířila do kruhu francouzských umělců, mezi nimiž byli Charles Baudelaire, Honoré de Balzac nebo Victor Hugo. Dalo to za vznik sedánků v „Le club des Haschischins“, kde se zabývali explorací vědomí. V Americe měla tato látka podobně bouřlivý proces stejně jako jiná psychedelika. Nejprve sloužila vědě a medicíně, potom nastala vysoká rekreační konzumace, která vyvolala strach, a v první polovině 20. století byla postavena mimo zákon (Stafford, 1997; Hartogsohn, 2017).

Zmiňme se ještě o Williamu Jamesi, americkém psychologovi, který ve druhé polovině 19. stol. experimentoval s oxidem dusným neboli rajským plynem a zabýval se mystickými stavy vědomí. Popsal základní 4 kvality těchto prožitků, a právě proto je také považován za jednoho z předchůdců transpersonální psychologie (James, 1994).

V 1. pol. 20. stol. vzrostl zájem o psychedelické stavy a v roce 1938 nastala zlomová situace, kdy Albert Hofmann syntetizoval LSD-25. O několik let později jen náhodou přišel na to, že má látka psychoaktivní účinky, a to v mnohem větší míře, než bylo doposud u jiných látek zkoumáno (Masters & Houston, 2004).

Látka se začala šířit do světa, jak na poli vědeckém, tak později i mimo něj. Změny, které hýbaly západním světem, se odehrály v polovině 60. let a mluvíme o hnutí hippies neboli „květinových dětech“. Bylo považováno za druhou renesanci a pro miliony Američanů neslo obrovské změny ve vztahu k dosavadním skutečnostem, jako byla práce, politika, armáda, ale i ke společenským skupinám jako jsou ženy či homosexuálové. Takovýto rozmach LSD a jeho rekreační konzumace s sebou přinesly i první vlnu paniky ze strany vládních autorit a zapříčinily uvedení látky do ilegality. K tomuto kroku se postupně mířilo již od okamžiku, kdy Harvardská univerzita vyloučila ze svých řad Timothy Learyho a Richarda Alperta (Stafford, 1997). Pokud si vzpomeneme, oba jsme zmiňovali v kapitole o transpersonální psychologii a uváděli jsme si je jako představitele psychedelického hnutí. Tito muži se ještě s řadou dalších významných jmen podíleli na výzkumech psylocibinu a LSD právě pod záštitou Harvardské univerzity, ale následná masová propagace drog veřejnosti způsobila jejich vyloučení (Leary, 1992).

Nesmíme zapomenout zmínit, že Československá republika byla v 60. letech „královstvím LSD“. Prováděla se různá psychedelická sezení a zkoumal se účinek těchto látek. Jedním z psychiatrů, který do nich byl zapojen, je Stanislav Grof, který po požití LSD prožil mystický zážitek, jež ho ovlivnil natolik, že se rozhodl naplno věnovat rozšířeným stavům vědomí. Po následném zákazu této látky vytvořil se svou ženou Christinou právě holotropní dýchání, díky kterému se můžeme dostat do podobných stavů, jako díky této látce (Grof, 2017a).

Od roku 2015 – téměř po čtyřiceti letech – se v České republice obnovil výzkum psychedelik na lidských dobrovolnících. Výzkum probíhá výhradně v Národním ústavu duševního zdraví a konkrétně se jedná o látku psilocybin (Česká psychedelická společnost, nedat.). Ve Velké Británii vzniklo první centrum psychedelického výzkumu Imperial Center for Psychedelic Research v kampusu univerzity Imperial College London, které je zaměřené na hlavní 2 témata, a to využití psychedelik (psilocybin, LSD, DMT, MDMA) v péči o duševní zdraví a jako nástroje pro zkoumání základů vědomí v lidském mozku (O’Hare, 2019). V Americe existuje nezisková organizace MAPS (Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies), která se zabývá výzkumem a edukací o psychedelických látkách a marihuaně. Výzkumy se zabývají látkami jako MDMA, LSD, ibogain či ayahuaca v kontextu psychoterapií (Multidisciplinary Association for psychedelic studies, 2017).

4.1 Výzkumy

Jak jsme již zmínili, výzkumů zabývajících se vlivem psychedelik na uměleckou tvorbu proběhlo několik, proto si některé z nich představme. Dodejme však, že výzkumy zabývající se psychedeliky probíhaly převážně v 60. a 70. letech 20. stol., než se vše na několik desítek let pozastavilo. V současnosti se zájem k psychedelikům znovu obrací, převážně v souvislosti s psychoterapií.

Výzkum z 50. let 20. stol. pod vedením Oscara Janigera a Marleen Dobkin de Rios se zabýval vlivem LSD na uměleckou kreativitu. Výtvarníci – participanti – byli požádáni, aby namalovali dřevěnou panenku Kachina[1] před, během a hodinu po požití LSD. Největší proměna uměleckého zpracování byla zaznamenána u těch výtvarníků, kteří obraz namalovali abstraktně nebo expresionisticky. Další změny se projevily ve velikosti, involuci, pohybu, proměně figury, větší intenzitě barev, přílišném zjednodušení, symbolickém nebo abstraktním vyjádření či dekonstrukci. Většina umělců se shodla na tom, že jejich psychedelické ztvárnění je zajímavější a esteticky lepší. Získali přesvědčení, že jsou schopni vytvořit smysl pro tento nově vznikající svět (Janigner & Dobkin de Rios, 1989).

Výzkum pod záštitou Stanleyho Krippnera proběhl mezi 60. a 70. lety 20. stol. Krippner provedl 210 interview s výtvarníky, spisovateli a hudebníky, kteří definovali své umění jako psychedelické, protože s těmito látkami byli nějakým způsobem spojeni. LSD bylo hlavním psychedelikem, které účastníci výzkumu uváděli jako to, se kterým mají nejvíce zkušeností. Objevili se ale i jiné látky jako marihuana, ayahuasca, peyotl, psilocybin či meskalin. Cílem výzkumu bylo zjistit, jak psychedelická zkušenost ovlivnila výtvarnou práci respondentů. Analýza dat ukázala 3 hlavní významy – obsah, přístup a technika. Obsah nebyl vždy vizuální povahy, jednalo se i o pocity, nálady, vztahy, pozměněný smysl vnímání, vzpomínky na dětské chutě a vůně. Mnoho respondentů oceňovalo, že nahlédli na svět z jiných úhlů pohledu, jiní došli ke sloučení se s uměleckou tvorbou a dosáhli „flow“. Někteří naopak uváděli, že vliv byl minimální. Změnu přístupu k umění popisovalo 70 % respondentů. Někteří preferovali tvořit během působení psychedelické látky, jiní zkušenost využívali retrospektivně. Někteří autoři psychedelickou zkušenost popisovali tak, že se díky ní dokázali oddělit od svojí kultury. Víc jak 76 % participantů uvedlo, že psychedelika měla

[1] Kachina je označení pro spirituální bytost – „nositele života“, ale také pro obřad růstu plodin. Tento rituál je prováděn kachinas, kteří jsou prostředníky mezi lidmi a bohy. Tito kachinas se vyskytují ve 3 podobách, a to jako duchové, masky, které mají tanečníci během rituálu nasazené, nebo jako dřevěné panenky (Chládek, 2020).

vliv na jejich techniku. A to lepší schopností využít barvy, lepším zpracováním emocí, vyšším soustředěním se na práci nebo vyšší produktivitou. U literárních a hudebních tvůrců byl vliv objeven taky ve třech směrech, a to v textech, struktuře a náladě (Krippner, 2016).

V roce 1966 proběhl výzkum pod vedením Hartmana, který se zaměřoval na kreativní proces po požití meskalinu. Participanti byli architekti, inženýři, designéři nábytku, komerční umělci, matematici a fyzici. Byli požádáni, aby na výzkum dorazili s problémem, který se týká jejich práce, a který vyžaduje kreativní zpracování. Ráno jim byla podána dávka 200 mg meskalinu kombinovaná se stimulanty, další dávka stimulantů byla podána v poledne. Účastníci byli sami v klidné místnosti. Několik týdnů před psychedelickým sezením jim byly administrovány 3 testy kreativity a následně jim byly předloženy i po požití meskalinu. Ve všech se prokázal signifikantní nárůst kreativních řešení pod vlivem meskalinu. Administrován byl i osobnostní dotazník a výpovědi jednotlivých participantů byly také zařazeny do výsledků celého výzkumu. Přibližně polovina participantů uvedla, že dosáhli velkého pokroku, přibližně 20 % uvedlo, že se nemohli soustředit na svůj projekt, protože byli příliš rozptýleni psychedelickými účinky a 30 % zůstalo někde mezi těmito dvěma skupinami. Všichni respondenti hodnotili meskalinový prožitek jako pozitivní. Z analýzy osobních výpovědí vyšlo 11 hlavních faktorů: snížení inhibice a úzkosti, restrukturalizace problému v širším kontextu, lepší plynulost nápadů, zvýšená kapacita pro vizuální představivost, zvýšená schopnost soustředit se, větší empatie s vnějšími procesy a objekty, vyšší empatie vůči lidem, lepší přístupnost k nevědomému materiálu, zvýšená motivace k získání řešení problému, schopnost sdružovat odlišné myšlenky, vizualizovat konečné řešení problému (Krippner, 1985).

Z uskutečněných výzkumů se začalo usuzovat, že psychedelika zvyšují kreativitu. Ony mohou podněcovat uživatele k novým a méně zjevným myšlenkovým pochodům, které by jinak mohli být ignorovány. Někteří výzkumníci to považovali právě za projev zvýšené kreativity, zatímco jiní poukázali na význam i jiných aspektů korelujících se snižováním inhibice a sebekritiky, naopak podporující koncentraci a entuziasmus pro tvořivé zkoumání. Což může vést k vyššímu vnímání smyslu a věrohodnosti nápadů, které během psychedelických sezení přicházejí. Psychedelika také můžou zvýšit vnímání kreativních průlomů, i když to nemusí být úplně realita. Jde nám tedy o to upozornit, že závěry, které byly představovány jako „kreativita“ nemusí být přímo kreativitou, ale souhra projevů, které za ni můžeme zaměnit. Je proto důležité, abychom k těmto závěrům byli obezřetní (Baggot, 2015; Hartogsohn, 2018).

5 PSYCHOLOGIE A UMĚNÍ

Umění je široký pojem, který v sobě zahrnuje mnoho elementů, a z historie zjistíme, že pod uměním si můžeme představit různé činnosti a díla s různou kvalitou. Pravěké umění i to, co bylo za umělecké považováno, se liší od umění Řecka antického, renesančního nebo třeba současného. Přestože docházelo k různým proměnám, spjatost s biologickými, psychologickými, sociologickými, kulturními i spirituálními aspekty přetrvává.

Uvedli jsme, že to, co za umělecké považujeme, je velmi různorodé. Není proto možné dojít ke snadnému vymezení. Viewegh (1999) nad uměním polemizuje a říká, že se jedná o typicky lidský projev, ve kterém se učíme skutečnost tím, že znázorňujeme naše představy o vnějším i vnitřním světě s důrazem na krásu. Můžeme si všimnout propojenosti s psychologií, která se objevuje právě v onom ztvárnění vnitřního světa. Dostáváme se díky tomu k novému interdisciplinárnímu pojetí, kterým se psychologie umění zabývá. Jde tedy o přístup, ve kterém se uplatňuje více vědních disciplín, což umožňuje na problémy pohlížet z různých stran a odkrývat nové skutečnosti. Umění se stává prostředkem k jinému zkoumání lidské duše.

Pokud se podíváme do historie, zjistíme, že úvahy na téma psychologie a umění sahají do starověku, kde se rozvíjely v rámci filozofie, estetiky a dějin umění. Avšak jako samostatná vědní disciplína se objevuje, stejně jako psychologie, až ve druhé polovině 19. stol. Autoři, jež začali s jejím rozpracováním, byli H. Helmholtz, C. Stumpf či G. Th. Fechner. Za otce psychologie umění je však považován Müller-Freienfels, jež publikoval knihu *Psychologie umění*, která představovala ucelený přehled dosavadních vědomostí. Můžeme ji vymezit jako aplikovanou disciplínu, jež zkoumá, jak se díla tvoří, jak jsou vnímána, a sleduje duševní procesy, jež při tvorbě a vnímání vystupují (Kulka, 2009). Zájem o toto téma se neustále rozvíjí a dostává se nám nových poznatků. V České republice se jím zabývají například Jozef Kuric či Martin Kulka.

Musíme přiznat, že v rámci psychologie nejsme schopni pracovat s „čistými podstatami“. To, co zkoumáme, je pouze něco odvozeného, například ze slova, gesta nebo pohybu, nic není zcela jasně dáno. Z tohoto důvodu se umělecký projev stává důležitým prvkem, který je *„…zhuštěnou, a tedy zvýrazněnou projekcí vnitřního života člověka, jeho objektivací, a to ve specifické (umělecké, estetické) podobě“* (Viewegh, 1999, 14). Umění je

tedy prostředkem, kterým jedinec může **vyjádřit sebe sama**. Skrz něj promlouvají jeho myšlenky, emoce, postoje a prožitky. Každé umění něco **představuje**, obraz ideální skutečnosti nebo fantazie, a zároveň je **estetické**. Když hovoříme o estetice, mluvíme o kráse, ale nezapomeňme, že sem spadá i ošklivost. Toto jsou tři kvality, které musí umění splňovat, abychom ho mohli nazývat uměleckým dílem.

Uveďme si některé z funkcí, které umění může naplňovat. Je nástrojem sebereflexe vlastní existence ve světě a slouží k hlubšímu poznání sebe sama. Je expresivní, tedy něco vyjadřující, zároveň ale splňuje i funkci poznávací. Je výchovné, abreaktivní či psychoterapeutické. Neopomeňme zmínit, že ho můžeme považovat i za prostředek mezilidské komunikace nebo k sociální identifikaci jedince (Kulka, 2008).

Považujeme za nezbytné dodat, že umělecké dílo neexistuje pouze jako produkt z rukou umělce, vyjádření jeho vnitřních intencí, odraz jeho vnitřního světa. Umělecké dílo vytváří i samotný pozorovatel, který ho v sobě nechává rezonovat a může skrz něj poznávat vlastní vnitřní svět, přidávat dílu nové rozměry, které sám autor ani nemusel zamýšlet.

5.1 Kreativita jako nedílná součást umělecké tvorby

Krátce pojednat o kreativitě, jedné z dovedností, která je typicky přisuzovaná umělcům, považujeme za důležité. Co si pod tímto slovem můžeme vlastně představit a kde ji hledat?

Stejně jako v předchozí kapitole se dostáváme k problematice nejednoznačné definice slova. V češtině využíváme jako ekvivalent slovo tvořivost, mohli bychom uvažovat i o vynalézavosti. Co to ale znamená být kreativní a jak se to pozná? Více autorů uvádí jako esenciální složku kreativity **komplexnost**. Jde o to, že kreativní lidé v sobě mají skloubeny protichůdné extrémy, tendence myšlení a jednání, které od sebe bývají u většiny lidí odděleny. Tím pádem jsou kreativní jedinci víc flexibilní, nevnímají věci v pevných hranicích a přicházejí s originálními nápady. Avšak když zmiňujeme originalitu, myslíme tím originalitu společensky hodnotnou, pod čímž si představme pokrok ve vědě, v technice, v přístupech v umění, ale i celkově ve společenském životě (Ullrich, 1987, in Nakonečný, 2009; Csikszentmihalyi, 2016).

Čím se dále kreativita vyznačuje? Jedná se o **schopnost** vytvářet něco nového díky kombinaci, přeměně nebo znovuvyužití již stávajících myšlenek. Dále můžeme mluvit o kreativitě jako o **postoji**. Především postoji ke změnám a novým věcem, jak budeme ochotni

si pohrávat s nápady, jestli budeme hledat cesty, jak věci vylepšovat. V neposlední řadě jde také o **proces**, při kterém kreativní jedinec neustále zlepšuje svoje nápady a řešení, díky postupným úpravám jeho díla (Harris, 2012).

To nás pomalu přivádí k odpovědi na otázku, kde všude bychom mohli kreativitu hledat. Bez přemýšlení bychom nejspíš vyjmenovali umělecké obory, jako jsou výtvarníci, spisovatelé či hudebníci. S menšími obtížemi nejspíš řekneme, že kreativitu najdeme i ve vědě, například u fyziků nebo různých vynálezců. Je pro nás těžší přiznat kreativní přemýšlení vědě? Možná nad ní uvažujeme jen jako nad „jiným druhem kreativity". Je pro nás náročné vidět, že by mohli mít vědci a umělci něco společného. Ve světě panuje přesvědčení, že vědecké a umělecké způsoby myšlení a konečné výtvory jsou zásadně rozdílné. Můžeme to vnímat tak, že společnost je rozdělená na dvě kultury, na estetickou a vědeckou. Často si nejspíš nedokážeme představit, že můžou být propojené, nebo že mezi nimi můžeme postavit most, který by pomohl mezeru překlenout. Takováto propast je podporována i edukačními systémy. Na středních školách se můžeme setkávat s tím, že semináře jsou rozděleny na humanitní a přírodovědnou větev a jeden tento proud si musíme zvolit. Možná by lidé jako Leonardo da Vinci, Michelangelo nebo Aristoteles byli překvapeni, kdyby jim někdo řekl, že mezi uměleckým a vědeckým myšlením a kreativitou existují jasné hranice, které jsou však uměle tvořeny našimi představami. Proto je třeba zdůraznit, že toto přesvědčení není realitou a stává se zbytečným dělitelem společnosti (Andreasen, Ramchandran, 2012).

V návaznosti na předchozí odstavec považujeme za nutné připomenout, že být kreativní můžeme i v jiných oblastech než jen v umění a ve vědě, kreativita se projevuje například i ve všedním životě. U této myšlenky se na chvíli zastavíme a představíme si **„Model čtyř C"**, který vytvořili Kaufman a Begghet. Jedná se model, který nabízí rámec pro třídění různých úrovní projevu kreativity a poukazuje na potenciál tvůrčího zrání. Již z názvu víme, že je rozdělen do 4 kategorií. První nese název „Big-C" a zabývá se kreativitou „géniů", tedy lidí, kteří za sebou zanechávají díla světového měřítka. Dále je zde „little-c", jež představuje kreativitu v každodenním životě. Původně byl model vytvořen jen takto dichotomicky, ale Kaufman a Begget ho rozšířili o další dvě „c", jelikož jim přišel značně omezující. Jedním z rozšiřujících „c" se konkrétně stalo „mini-c", které se zaměřuje na osobnostní a rozvojový aspekt kreativity. Má tedy sloužit k přesnější diferenciaci mezi teprve vznikajícími projevy kreativity („mini-c") a už kreativním přemýšlením („little-c"). Poslední kategorií tohoto modelu se stává „Pro-c" kreativita, která se zaměřuje na

profesionální tvůrce, kteří nedosáhli významného postavení. Jedná se tedy o jedince, kteří ve své kreativní tvorbě došli dál, než je standartní, avšak ještě nedosáhli úrovně „Big-C“ a možná jí ani nikdy nedosáhnou (Kaufman a Begghet, 2009).

V neposlední řadě zmiňme, proč je kreativita důležitá pro společnost a kulturu. Kreativita ovlivňuje společnost a společnost ovlivňuje kreativitu, jsou tedy ve vzájemné interakci, jsou na sobě závislé. Máme dvě cesty, jak se na kreativitu můžeme dívat. Jako první si představme společenský pohled, který tvořivost vidí jako prostředek pro **zdokonalení**. Chápání kreativity z tohoto úhlu pohledu je takové, že se snažíme dosahovat lepších výsledků a snažíme se naši společnost zdokonalit. Pokud si všimneme, tento pohled má kompetitivní charakter. Snažíme se být lepší než jiné státy, vyvinout něco jako první, dosáhnout vyšších výsledků apod. Abychom se mohli takto zlepšovat, je potřeba žít ve společnosti, která si cení nových věcí a umožňuje jejich vznik. Společnost se tedy stává živitelem kreativity a vytváří vhodné prostředí pro její rozvoj. Tímto můžeme přemostit ke druhému pojetí, které se dívá na jedince jako na někoho, u koho nacházíme kreativitu, kterou naše společnost podporuje. Zakládá se na individualitě a kreativitu chápe jako **vyjádření**. Funkcí kreativity je tedy projev skrytých aspektů našich já. Každý jsme jedinečný, proto věci chápeme v osobně signifikantních významech, a tak je také předáváme skrz produkty či myšlenky. Věříme, že když za sebou něco zanecháme, bude to důkazem o naší existenci na tomto světě. Tato individuální kreativita je tedy o vyjadřování našeho vnitřního potenciálu (Moran, 2010). Důležité je zmínit, že každý člověk si v sobě onen tvůrčí potenciál nese, záleží na tom, zda a jak ho bude rozvíjet (Robinson, 2009).

Na závěr shrňme, že kreativitu můžeme považovat za nadřazenou umění. Kdybychom nebyli kreativní, nemohli bychom umění tvořit. Umění často slouží jako nástroj k vnitřnímu poznávání sebe sama nebo k rozvoji kultury a kreativita nám umožňuje toho dosáhnout.

5.2 Osobnost umělce

Na úvod této podkapitoly je nutné říct, že její název může být lehce zavádějící. Pravděpodobně bychom uvítali, kdybychom nalezli nějaký univerzální, generalizující popis, který by nám jednoduše umělce představil. Bohužel tak jednoduché to není. Navíc je toto téma velmi obsáhlé a vystačilo by na samostatnou práci. Chceme ho zde však alespoň představit, protože ho považujeme za podnětné a myslíme si, že má v naší práci své místo.

Nejprve se pokusme definovat pojem osobnost. Hned ze začátku narážíme na úkol nesnadný, jelikož definic osobnosti existuje spousta a zaobírají se jí nejen psychologové, ale i sociologové, teologové, filozofové či právníci. V naší práci se zaměříme na psychologizující pojetí, které je bohužel stále velmi obšírné, přesto můžeme uvést několik prvků, jež se častokrát opakují. Jsou jimi integrita psychických funkcí, jedinečnost vnitřního prožívání, myšlení, jednání a poměrná stálost psychosociálního bytí jedince. Za zmínku stojí ještě uvést uvědomování si vlastní totožnosti a sociální zkušenost. Osobnost je utvářena biologickými faktory a vlivem zkušeností ze sociálního prostředí. Dochází k jejímu neustálému rozvoji, a to právě díky interakci s vnějším světem, ale i introspekcí a pomocí vědomého rozhodování posouvat se někam dál (Cakirpaloglu, 2012).

V předchozích odstavcích jsme nastínili, co si představit pod osobností a jak je ovlivňována. Díky tomu se pokusíme alespoň částečně odvodit vliv umění na osobnost, nebo raději vliv osobnosti na umění? Důležité je připomenout obsáhlost pojmu umění, a že pod něj spadají nejrůznější „profese“ od malířů přes skladatele po tanečníky nebo hudebníky, s tím, že každá s sebou nese jiné atributy. Proto jsme se rozhodli směřovat na oblast výtvarnou (i s ohledem na výzkumnou část, kde jsme pracovali převážně s výtvarníky), avšak zobecňování se nevyhneme.

Když se podíváme do historie, zjistíme, že umělcův status nedosahoval takové významnosti, jako je tomu dnes. Jména umělců nebyla nikde uváděna, podstatou děl nebyla originalita, ale dobré řemeslné zpracování či umění nápodoby. Ke změně vnímání umělce dochází až v renesanci, kdy se společnost obrací právě k autorově osobnosti a jeho životu (Viewegh, 1999).

Díky této změně ve společnosti se začal odkrývat umělcův svět a my se mohli pokusit do něj nahlédnout. V renesanci se setkáváme s obrazem šílenství jako výsledkem geniálnosti. Autorova psychika, myšlenky a pocity se odráží v jeho dílech (Preti, 2003). Kevin Stange tuto skutečnost popisuje jako „příchod umělcova ega“ (Stange, 2003 in Švanda, 2011).

V období romantismu jsou umělci spojováni s excentričností, bouřící se proti konvencím společnosti, často se závislostí na alkoholu nebo jiných návykových látkách. Dalšími připisovanými znaky jsou psychická labilita, deprese, impulsivita či sebevražedné sklony (Preti, 2003). Umělec získává roli trýzněného hrdiny vedoucího nekonvenční život, protože je hnán rozkoší tvůrčího podnětu. Tento přístup k umělci můžeme označit jako

bohémství, jež považujeme za projev umělcovi jinakosti. Paradoxní je, že právě takováto výstřednost se stává jednotvárnou. Byli však i tací, kteří se naopak vyhraňovali vůči extrémům a neviděli mezi výstředností a kreativitou žádnou souvislost. Bohémství se stalo jedním z mýtů opřádajícím umění. Autoři se jím liší od obyčejných lidí, umění je dodávána magičnost a transcendence, bohémství je puncem mimořádnosti.

Dalším mýtem spjatým s uměním, se stalo již zmiňované „šílenství". Samotářská práce umělce, který se obrací do svého vnitřního světa, může být důvodem pro vznik depresí, odcizení od společnosti a podivínství. Panuje však i druhý názor, který říká, že umění se stává prostředkem, jak vlastní šílenství léčit (Hook, 2013). Tento názor je rozhodně podnětný, jelikož jsou terapie, jež umění využívají, například arteterapie, muzikoterapie či terapie tancem.

Můžeme však říct, že umělci mají vyšší prevalenci duševních poruch oproti běžné populaci? V historii nalezneme studie, jež se tímto tématem zabývají. Jedním z psychiatrů otevírajících toto téma je Lomroso, kterému vyšly signifikantní rozdíly mezi umělci a vědci na jedné straně a běžnou populací na druhé. Souvislost se objevila mezi kreativitou, psychopatologií a vyšší mírou sebevražd. Avšak jeho studie jsou podrobovány kritice a nepovažují se za důvěryhodné (Fisher, 1917; Preti, 2003). Další studie snažící se prozkoumat uměleckou osobnost na sebe nenechaly čekat a setkáváme se tak s různými autory a přístupy. Můžeme uvést Freuda a psychoanalytickou psychobiografii, personologii, kterou se zabývali Murray a Allport nebo narativní přístup, který praktikoval McAdams a mnoho dalších. Avšak otázku, zda je tvůrčí genialita původem šílenství, či naopak, nejsme schopni zodpovědět (Švanda, 2011).

Pokud mluvíme o umění, setkáváme se se slovy **nadání** a **talent**, často uváděnými jako synonyma, avšak nalezneme i názory, které mezi nimi vidí rozdíl. Bohužel rozlišování jemných nuancí mezi oběma pojmy je náročné a nepřesné, proto jsme se rozhodli mezi nimi nerozlišovat a stručně si říct něco k nadání. **Nadání** chápeme jako potenciál pro mimořádný výkon v určité činnosti, rozvoj schopností díky interakci se sociálním prostředím a vlivu dalších osobnostních vlastností a jejich vazeb. Nadání je dáváno do souvislosti i s kreativitou, jako jednou z komponent, jež na něj mají vliv, společně s nadprůměrnou schopností a angažovaností v úkolu. Můžeme si tedy všimnout, že se jednotlivá témata prolínají a jsou na sobě závislá (Hříbková, 2009).

Neustále se vracíme k tvůrčímu potenciálu jako hlavní přísadě pro umělecké vyjadřování. Připomeňme tedy, že kreativita je opravdu jedním z hlavních předpokladů pro uměleckou tvorbu. Vzniká tam, kde sociální prostředí podporuje nové myšlenky a zároveň kde je člověk otevřený projevit své jedinečné prožívání. Tyto dvě esence kreativity nalézáme i v definicích osobnosti. Můžeme si tedy představit schéma, kde se věci ovlivňují navzájem a tvoří jakýsi koloběh. To, jací jsme, ovlivňuje naše umělecké vyjádření, a to se následně podílí na rozvoji naší osobnosti (Cakirpaloglu, 2012; Moran, 2010).

5.3 Dějiny umění a rozšířené stavy vědomí

V neposlední řadě považujeme za podnětné se zaměřit na skutečnost, jestli a v jaké podobě se setkáváme s rozšířenými stavy vědomí z pohledu dějin umění.

Jedny z nejstarší záznamů dokládajících práci s rozšířenými stavy vědomí sahají do paleolitu, kde se setkáváme s nástěnnými malbami vyobrazujícími nejrůznější aspekty dřívějšího života, ale také mytické postavy s magickým a rituálním významem. Mezi tato nejznámější vyobrazení bezpochyby patří „Čaroděj“ z jeskyně Les Trois Fréres, „Tanečník“ z Gabillou nebo „Pán zvířat“ z Lascaux. Kresby i sochy těchto prapodivných postav v sobě spojují zvířecí a lidské rysy a s největší pravděpodobností představují dávné šamany. Šamani, také nazývaní medicimani, využívali holotropních stavů vědomí, aby léčili, ale také aby dokázali nemoci přivolat, ke komunikaci s jinými světy nebo k předpovídání budoucnosti (Grof, 2009). Šamanismus se rozvíjel ve všech částech světa nezávisle na sobě a je neodmyslitelně propojen s různými společnostmi. Do rozšířených stavů vědomí se šamani dostávali pomocí různých technik, požíváním rostlin, technikami dechu, evokativní hudbou nebo komplexními rituály kombinujícími tyto různé aspekty (Vitebsky, 1996).

V Mexiku a ve Střední Americe byly nalezeny sochy datující se 1500 př. Kr., které představují houby, z jejichž třeně vystupují hlavy bohů. Díky těmto nálezům usuzujeme, že tyto rostliny byly považovány za posvátné a lidé je chovali ve velké úctě, pomocí nich se spojovali s božstvy a dosahovali právě rozšířených stavů vědomí (Krippner, 2016).

Dále můžeme zmínit mysterijní kulty, které se zasvěcovaly určitému božstvu, jež jim mělo následně poodhalit „skutečný řád věcí světa“. Tato mystéria se objevovala převážně v antickém Řecku a Římě, ale některá byla i na Východě, ze kterého se dostávala do středomoří. V té době bylo náboženství do značné míry řízeno městem, což mohlo působit tak, že zachází příliš daleko. Oproti tomu mystéria se obracela ke starobylým náboženským

praktikám, jež byly magické a eschatologické a vliv města na ně byl minimální. Jednalo se o iniciační rituály uzavřených společností, při kterých se účastníci dostávali do extatických stavů. Podrobnosti o daných obřadech jsou sesbírané a poskládané střepy, ze kterých pouze odvozujeme, jak mohly skutečně probíhat. Dokladem existence těchto mystických obřadů jsou například dochované fresky ve Vile Mysterií v blízkosti Pompejí. Tyto krásné nástěnné malby jsou spojovány s největší pravděpodobností s kultem boha Dionýsa a poodhalují nám něco o této mystérii (Bremmer, 2014; Glomb, 2017; Vavřík, nedat.).

V rámci středověku je podstatné zmínit, že ho z velké části ovlivnilo křesťanství a umění, které vznikalo, sloužilo výhradně církevním účelům. V čem vidíme možné propojení s rozšířenými stavy vědomí, je čarodějnictví. V kapitole o psychedelikách se zmiňujeme, že rostliny rozšiřující stavy vědomí sehrály jedinečnou roli ve vzniku čarodějnictví vůbec. Čarodějnictví se stalo symbolem sejití z cesty a podlehnutí ďáblu. Obrazy, které vznikaly, byly temné, děsivé a měly sloužit jako výstraha onoho odvrácení se od křesťanství. Tuto tématiku objevíme nejen v obrazech, ale i v literárních dílech (Masters & Houston, 2004).

Dále stojí za povšimnutí dílo renesančního nizozemského umělce Hieronymuse Bosche, jež se významně odlišuje od svých současníků, kteří jsou realističtí a vrací se k antickému zobrazení krásy. Bosch poukazuje na úpadek společnosti, kreslí nestvůry, přízraky, zobrazuje mytické a apokalyptické výjevy a jeho dílo vyvolává kontroverzi. Dnes můžeme jen hádat, co za těmito obrazy stojí (Vavřík, nedat.).

Přivezení hašiše a konopí na západ v 18. a 19. století sehrálo důležitou roli v umění romantismu i následujících uměleckých směrech, jakými jsou například fauvismus, expresionismus či surrealismus. Romantismem začíná ono období umělce jako bohéma vyhnaného na okraj společnosti. Díla nás nechávají nahlédnout do umělcova nitra a slouží jako odraz dané společnosti. Odkazy najdeme v literatuře, poezii i výtvarném díle (Hook, 2013; Sttaford, 1997). Například Edgar Allan Poe experimentoval s opiem, jeho francouzský překladatel Charles Baudelaire byl členem „Le club de Hashishins“, o kterém jsme se zmiňovali v jedné z předchozích kapitol. Spisovatel Thomas de Quincy sepsal podrobnou zprávu o svých zkušenostech s opiáty a takto bychom mohli s příklady pokračovat (Krippner, 2016).

Na vrchol se dostávají syntetické látky rozšiřující stavy vědomí. Přibližně v 50. letech 20. stol. vzniklo umělecké hnutí Beat Generation, které se vyhraňovalo vůči stávajícímu americkému systému. Obraceli se k východním myšlenkám a drogy využívali

jako prostředek k dosažení náhledu, k uchopení pravé perspektivy. Estetika, ke které se neustále vraceli, závisela na nahotě, která představovala nejen nahotu těla, ale i odkrývání vnitřních pocitů skrz svá díla. Jejich myšlenka spočívala na neoddělitelnosti umění od skutků a nahota představovala možnost znovunabytí společností potlačované identity. Beatnická generace v sobě odráží námi již zmiňované „šílenství“, bohémský styl života, jež se snaží vymanit z konvencí společnosti, odkrývá tabu a nechává nás nahlédnout do umělcova nitra (Hook, 2013; Tytell, 1996). Beat Generation můžeme považovat za prvopočátky psychedelického umění současnosti, které se vyvíjelo především v literatuře. S nástupem hippies najdeme vliv psychedelik na plakátech rockových skupin, ale i v hudbě samotné. Ovlivnila například The Beatles, Grateful Dead či Jima Hendrixe (Krippner, 2016). Vznikají dokonce nové hudební žánry jako psychedelický rock či pop. Nových žánrů se dočkáváme i v literárním světě, konkrétně v komiksu, kde se rozvinul undergroundový komiks (Wolk, 2007). Výtvarné umění ovlivněné psychedeliky pojmenováváme jako psychedelické umění. Ze současných výtvarníků si můžeme představit například Alexe Graye, který patří i mezi umělce se vztahem k holotropnímu umění, nebo Amandu Sage (Gray, nedat.). Psychedelika se promítla i do designu a módního návrhářství, ve kterém se prosadil Manish Arora, indický návrhář, kombinující prvky indické kultury, hudby, přírody a psychedelických látek (Salian, 2014). Dalším návrhářem je například Jeremy Scott, který představil kolekci Psychedelic Jungle (Tschorn, 2014).

Rozšířené stavy vědomí, ať už požitím přírodních či syntetických látek, nebo pomocí různých technik dechu nejen v kombinaci s posvátnými rituály, provází lidskou společnost po celá staletí a působí na ni. Ovlivňují kulturu i přístup k umění, odráží v sobě charakter doby, se kterou jsou v součinnosti, nebo slouží jako nástroj pro vyjádření nesouhlasu. Díky umění se můžeme pokusit nahlédnout a pochopit fungování dané společnosti i to, jaký vztah měla k rozšířeným stavům vědomí.

VÝZKUMNÁ ČÁST

6 VÝZKUMNÝ PROBLÉM, CÍL A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

V této kapitole se budeme zabývat výzkumným problémem, cílem výzkumu a výzkumnými otázkami.

6.1 Výzkumný problém

Prací na téma holotropního dýchání existuje mnoho; například uveďme výzkumy týkající se vlivu holotropního dýchaní na uživatele návykových látek, porovnávání holotropního dýchání a jiných praktik rozšiřujících stavy vědomí, problematiku sitterů, různé provázanosti s psychedelickými látkami, či nespočet výzkumů zabývajících se holotropním dýcháním jako takovým; proto jsme se rozhodli zaměřit jen na určitou výseč, která nám připadá zajímavá. Ve své bakalářské práci bychom tedy chtěli zkoumat propojení holotropního dýchání a umělecké tvorby.

Umění je bezesporu úzce provázané s holotropním dýcháním. Za jeden z důvodů považujeme výtvarné zpracování událostí, které účastníci prožili. Další propojení vidíme v tom, že lidé vyhledávají holotropní dýchání za účelem osobnostního rozvoje, pod tím si můžeme představit i hledání nové inspirace, či odstranění uměleckých bloků. Zajímalo by nás tedy, jaký vliv může mít holotropní dýchání na jedince, kteří se kreativní činností živí a jestli je holotropní sezení ovlivnilo v jejich následné umělecké tvorbě.

6.2 Výzkumný cíl a výzkumné otázky

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jaký vliv měl prožitek holotropního dýchání na následnou uměleckou tvorbu účastníků.

1) Jaký byl důvod participantů účastnit se holotropního dýchání?
2) Jak účastníci vnímali průběh holotropního dýchání?
3) Domnívají se participanti, že některé zážitky holotropního dýchání ovlivnily jejich tvorbu?
4) Jak účastníci vnímají svoji uměleckou tvorbu po zkušenosti s holotropním dýcháním?

5) Domnívají se účastníci, že po zážitku s holotropním dýcháním nastaly změny v jejich životech?

U poslední výzkumné otázky se může zdát, že odbíháme od tématu. Zařadily jsme ji pro její komplexní charakter, který by mohl přinést nové vhledy na naši problematiku.

7 METODOLOGICKÝ RÁMEC

V této kapitole si popíšeme typ výzkumu a představíme si metody získávání dat a jejich zpracovávání, výzkumný soubor a jeho výběrová kritéria.

7.1 Typ výzkumu

S ohledem na téma jsme se rozhodli pro kvalitativní přístup. Ten nám svým charakterem umožňuje nahlédnout do větší hloubky problému. Dovoluje nám se podrobně zaměřit na jednotlivce a zachytit individualitu každého z nich. Jedná se o metodu pracující s daty, jež jsou jedinečné a neopakovatelné. Zároveň zkoumá fenomény, které platí v určitém kontextu, a stávají se proto jen těžko zobecnitelnými. Celkově se jedná o dynamický proces, který poukazuje na podstatnou roli samotného výzkumníka, jež se podílí na tvorbě dat (Miovský, 2006).

Jako metodu zpracování dat jsme použili Interpretativní fenomenologickou analýzu (IPA), která se snaží porozumět žité zkušenosti člověka. Pomáhá nám pochopit, jaký význam člověk přisuzuje vlastní zkušenosti v určitých podmínkách či situacích a jaký je proces tohoto přisuzování významu. Vytváří prostor pro pochopení specifické situace nebo události z pohledu konkrétního jedince (Čermák & Kostínková, 2013).

7.2 Design výzkumu a tvorba dat

Výzkum byl realizován v období od července 2020 do listopadu 2020.

Data jsme získávali metodou polostrukturovaného rozhovoru. Zvolili jsme ho, protože je jedním z nejčastěji využívaných typů rozhovorů, pro metodu IPA je navíc tím nejoblíbenějším. Klady vedení interview touto metodou spočívají v tom, že můžeme rozhovor přizpůsobit dané situaci, například tím, že změníme pořadí otázek, když se určité téma vynoří dřív, než měl výzkumník původně v plánu ho otevřít. Umožňuje to větší plynulost a přirozenost rozhovoru (Miovský, 2006). Metoda IPA navíc doporučuje spíš otevřené otázky zaměřující se na prožitky a zkušenosti. Je tedy důležité, aby měl výzkumník

možnost se doptávat pro lepší pochopení respondentových odpovědí, což polostrukturovaný rozhovor dovoluje (Čermák & Kostínková, 2013).

S ohledem na probíhající pandemii covid-19 a vládní opatření jsme se nemohli se všemi účastníky setkat naživo a museli jsme se uchýlit k on-line formě rozhovorů. Dvě interview z pěti se nám však podařilo uskutečnit osobně. Setkali jsme se v kavárně nebo přímo u respondenta doma.

Nejkratší rozhovor byl ukončen po půl hodině a nejdelší trval 88 minut. Průměrná délka interview byla 59 minut. Celková doba rozhovorů je 4 hodiny a 9 minut.

7.3 Výzkumný soubor a jeho výběrová kritéria

Metodu výběru vzorku, kterou jsme využili, označujeme jako metodu záměrného výběru, jelikož jsme cíleně vyhledávali participanty, kteří by splňovali námi stanovené podmínky. Vytvořili jsme letáček, kde byly podmínky a informace k výzkumu ve stručnosti představeny, a šířili jsme ho na sociálních sítích. Především na platformě Facebook, kde jsme ho zavěsili na vlastní zeď, a ve skupinách, které se zaměřují na změněné stavy vědomí nebo uměleckou tvorbu. Také jsme navázali kontakt s centry, jež pořádají holotropní sezení a prosili jsme je o sdílení našeho letáčku. Dále jsme sami oslovovali jedince, kteří by mohli zapadat do našeho výzkumu, skrz e-maily, které jsme vyhledali na webových stránkách věnující se holotropnímu umění.

Jelikož jsme se zaměřili na velmi specifickou skupinu lidí, museli jsme počítat s variantou, že se nám nepodaří sehnat takový výzkumný vzorek, jaký bychom chtěli. Proto jsme měli připravené 2 varianty, jak k oslovování přistupovat.

Varianta A byla ideální verzí, že se nám podaří získat dostatečný počet respondentů, kteří se uměleckou tvorbou živí, tzn. že je jejich hlavním příjmem financí. Museli jsme si také vymezit, která povolání za umělecká považujeme. Zařadili jsme hudebníky, výtvarníky (malíři, kreslíři, sochaři), umělecké řezbáře, umělecké kováře, umělecké skláře, spisovatele, tanečníky, herce, architekty, grafiky, fotografy, designéry, návrháře a režiséry.

Pokud by se nám tedy nepodařilo sehnat dostatek respondentů ze skupiny A, museli bychom přejít k variantě B. Tu jsme definovali tak, že by se nemuselo jednat o lidi, kteří se uměním živí, ale umělecká činnost je jejich koníčkem. Jsou tedy například amatérští malíři, fotografové, řezbáři, tanečníci atp.

Měli jsme stanoveno, že pokud do poloviny října 2020 nebudeme v kontaktu s jedinci, kteří by spadali do skupiny A, přejdeme k variantě B. Naštěstí jsme k tomuto kroku nemuseli přistoupit a podařilo se nám realizovat naši ideální variantu.

Další kritéria pro výběr účastníků, jež jsme měli stanovená, byla:

1) Starší 18 let
2) Alespoň 1 zkušenost s holotropním dýcháním
3) Poslední zkušenost by neměla být mladší než 3 měsíce zpátky, aby byl čas integrovat prožitek, ale zároveň by neměla být starší než 2 roky, aby byla zachována dobrá výbavnost vzpomínek na prožitek (toto kritérium bylo mířeno především na ty, kteří by měli pouze jedinou zkušenost s holotropním dýcháním)

Výzkumu se celkem účastnilo pět participantů. Z toho byli dva muži a tři ženy. Všichni původem z České republiky. Tři participanti výzkumu se živí jako výtvarníci, jeden jako hudebník, výtvarník a spisovatel a poslední jako režisér. Průměrný věk byl 41,4 let, nejmladšímu z respondentů bylo 31 let a nejstaršímu 49 let.

Škála zkušeností s holotropním dýcháním jednotlivých participantů je pestrá. Nejméně sezení měl participant, který se zúčastnil jednoho sezení, a nejvíce jich bylo přes 30.

7.4 Metoda zpracování dat

Jak jsme již uvedli výše, metodou pro zpracování dat se stala IPA.

V případě osobního setkání byly rozhovory nahrávány na mobilní telefon, při online rozhovoru jsme využívali platformu Google Meet, která nám umožňovala pořizovat videozáznam, jež se následně automaticky uložil na Google disk. Rozhovory byly doslovně přepsány do dokumentu Microsoft Word. Jednotlivé přepisy jsme doplnili o řádkování, aby byla zajištěna lepší orientace v textu. Dále jsme změnili formátování, aby měly přepisy široké okraje, které sloužily k zapisování komentářů a poznámek. Takto upravené přepisy jsme vytiskli a pracovali s jejich tištěnou verzí.

Nejprve provedla autorka reflexi vlastního vztahu k danému tématu. Následně jsme přešli k analýze prvního rozhovoru. Text jsme opakovaně pročítali a poslouchali jsme audio nahrávku, abychom si oživili situaci s daným respondentem. Již při prvních čteních jsme si zvýrazňovačem podtrhávali témata, která nám připadala důležitá. Komentáře a poznámky,

které nás k rozhovoru napadali, jsme si poznačovali na levý okraj papíru. Nejprve jsme s textem pracovali chronologicky a následně jsme se snažili o jeho dekonstrukci. Díky tomu jsme mohli rozhovor vnímat z jiných úhlů pohledu.

Poté jsme se zaměřili na vlastní poznámky a začali jsme díky nim formulovat rodící se témata, která jsou více abstraktní a snaží se zachytit hlavní podstatu respondentovy výpovědi. Následně jsme vzniklá témata sepsali do dokumentu Microsoft Excel. Ke každému tématu jsme si vždy poznačili číslo stránky a číslo řádku, kde se na něj daný odkaz nachází, abychom se mohli vracet k přepisu rozhovoru a neztratili jsme kontakt s původním textem. Dokument jsme vytiskli a témata rozstříhali na jednotlivé lístečky, se kterými jsme mohli volně pohybovat, což nám pomáhalo nacházet lépe souvislosti. Vzniklá nadřazená a podřazená témata jsme zaznačili do dokumentu v Excelu a přistoupili jsme k dalšímu rozhovoru. Stejným způsobem jsme zpracovávali i ostatní přepisy a na závěr jsme hledali společná témata napříč všemi.

8 ETICKÉ HLEDISKO A OCHRANA SOUKROMÍ

Během výzkumu jsme dbali na dodržování etických pravidel. Již od počátku jsme si byli vědomi toho, že výzkumné téma, kterým se budeme zabývat, je velmi intimní a citlivé, proto jsme se snažili vytvořit bezpečnou atmosféru. Respondenti byli ujištěni o zachování anonymity a o využití dat jen pro potřeby bakalářské práce. Byli obeznámeni s tématem výzkumu i s účelem rozhovoru již od prvního navázaného kontaktu. Podrobné informace byly ještě vyjasněny před samotným začátkem interview.

Respondenti věděli, že účast na výzkumu je dobrovolná a pokud budou chtít, mohou z něj kdykoliv odstoupit. Také nám udělili ústní souhlas s nahráváním rozhovoru. Výzkum byl proveden v souladu se zákonem o ochraně osobních údajů (zákon č. 101/2000 Sb.).

9 VÝSLEDKY VÝZKUMU

Na následujících stránkách představíme analýzu našeho výzkumu. V první části se věnujeme analýze jednotlivých respondentů, kde narativní formou odpovídáme na naše výzkumné otázky. Tučně zvýrazněná slova představují klíčová témata jednotlivých respondentů. V další části následují tabulky, kde prezentujeme společná témata napříč případy. Na závěr prezentujeme odpovědi všech respondentů podle jednotlivých výzkumných otázek.

9.1 Analýza jednotlivých respondentů

Respondent R1

Muž, 42 let

Živí se jako hudebník, malíř a spisovatel. Má poměrně bohaté zkušenosti s holotropním dýcháním, účastnil se 20 až 25 sezení. V posledním roce také u sezení asistuje. Seznámil se i s jinými technikami rozšiřujícími stavy vědomí, ke kterým si vytvořil silný vztah, a vnímá, že ho v jeho životě hodně ovlivnily. Jsou to například psilocybinová sezení, ayahuasca, bufo alvarius a maitri dýchání.

Důvod účastnit se holotropního dýchání:

Prvním z důvodů, proč se chtěl R1 zúčastnit holotropního dýchání, byla touha po **seberozvoji**. Dalším důvodem bylo hledání **pomoci**, nového náhledu na předchozí problémy, se kterými se vypořádával. Byly jimi především **závislost na alkoholu** a **negativní sebehodnocení**.

Přístup R1 k celému procesu holotropního dýchání vnímáme jako **otevřenost nové zkušenosti.** Šel tam s tím, že se může stát cokoliv, i když nepředpokládal, *„jak radikálně to může změnit můj pohled na svět“.* Jeho pocity by se daly převážně popsat jako **zvědavost.**

Průběh holotropního dýchání:

R1 popisuje své zkušenosti tak, že během sezení u něj došlo k **otevření** cesty, náhledu na situace, problémy, jež ho tížily. Tyto niterné zátěže pojmenovává jako **zdrojové momenty**,

jsou to tedy zdroje problému, které se v běžném vědomí snažíme nevnímat, ale během sezení se vynoří. Celou tuto oblast, která se na sezení odkrývá, popisuje jako **stinnou stránku** naší osobnosti, která je jinak **potlačována** naší racionální polovinou. Vnímá to tak, že se o ní nemluví a snažíme se ji ignorovat, považuje ji za oblast, která si nese naše zranění, strachy a bolestivá místa. Potřebuje nějak ošetřit, a tak nás **podvědomě ovlivňuje.**

Jako důležité téma vnímáme **negativním sebehodnocení**, které se projevuje **strachem**, že **něco dělá blbě.** To se objevilo během samotného procesu dýchání. R1 se vyjádřil tak, *„že mi to jako nejde, dost dlouho jsem bojoval s tím, že se mi jako nevede a že něco dělám blbě“.* Zaznamenali jsme, že tyto pocity se prolínají celým jeho životem a velmi silně se objevují i v jeho vztahu k vlastní umělecké tvorbě.

R1 popisuje, že v rámci sezení cítil negativní emoce, jako třeba hněv, který se týkal hlavně pocitu **upozadění.** Ostatní si ho nevšímají, když by to potřeboval. Myslíme si, že tuto rozzlobenost mohl pociťovat vůči ostatním, ale i vůči sobě, že dovolil, aby to prožil i při tomto procesu. Popisuje totiž, že se cítil upozaděný i ve vlastním životě, připadal si, že žije **život podle někoho jiného.** Při této příležitosti zmínil v rozhovoru svou maminku a bývalou manželku. Během holotropního dýchání cítil a chápal to, jak v něm věci fungují a dokázal **propustit** bolestivé prožitky, což vedlo k následné **úlevě.**

Všechny věci, které se na dýchání vydal hledat, *„se mi je povedlo najít, ale byly dost jiný, než jsem předpokládal a vlastně mi moc neumožňovaly pokračovat tím způsobem života, kterej jsem vedl do tý doby“*, vedly k tomu, že musely nastat nevyhnutelné **změny v životě,** tak aby se v něm začal cítit dobře.

R1 popisuje, že postupem času se **intenzita** jeho zážitků začala stírat a holotropní sezení sloužila k udržování **kontaktu sám se sebou**.

Zážitky ovlivňující tvorbu:

To, co způsobilo změnu umělecké tvorby R1, bylo především **pochopení sebe sama, uvědomění si vlastní hodnoty** a **lásky k sobě.** Toto vlastní přijetí mělo velký vliv na pochopení jeho vlastního vztahu s uměním a jeho následného vnímání.

Vnímání vlastní umělecké tvorby po holotropní zkušenosti:

Jako důležitou součást této výzkumné otázky považujeme i smýšlení R1 o jeho tvorbě před zkušeností s holotropním dýcháním. Hlavní témata, které jsme zachytili, byl **vztah k umění od mládí**. R1 uvedl, že se svou první kapelou začínal přibližně v 15 letech. Ale jeho vztah

k umění se zakládal na **zkreslených představách**, *„…ty představy, co se týkaly něčeho jinýho než hudby, jakože jsem snil, jak budeme jezdit v těch limuzínách, nebo že Jim Morrison styl…“*. Což následně vedlo k **rozporu představ a reality**, kdy se musel starat o rodinu a například splácet hypotéku.

Jeho tvorbu hodně ovlivňoval i vztah, který měl sám se sebou, jež se z velké části zakládal na **negativním sebehodnocení**, nevěřil ve vlastní schopnosti a měl **strach**, že něco udělá špatně. Hodně nad celým procesem tvorby **přemýšlel** a nechával se ovlivňovat pochybnostmi. S tím souvisí také téma **neporozumění,** které se objevuje v souvislosti s ostatními lidmi a jejich tvorbou. S odstupem času popisuje, že tvorba mu sloužila jako forma **terapie**. Vypořádával se skrz ni s problémy, které měl.

Zásadní změnu v jeho tvorbě popisuje tak, že si **uvědomil funkci umění**. Průlom se objevil ve vnímání hudby, u které začal chápat různou **estetiku**. K tomuto náhledu došlo právě během holotropního sezení, kde hudba hraje klíčovou roli, má svůj význam a v jiném kontextu by nemusela vůbec takto zapůsobit.

Umění vnímá **jako prostředek komunikace se světem emocí**, který považuje za část našich osobností, o kterou tolik nepečujeme. Avšak právě díky tvorbě, nebo konzumací tvorby ji můžeme **kultivovat.** Otevřela se mu nová rovina vnímání umění, a to jeho **posvátnosti**. Popisuje to tak, že *„tvorba je božská práce“,* díky které dochází k **propojení autora a pozorovatele**. Pro něj to funguje tak, že se dokáže **napojit na další lidi.** Začal **důvěřovat samotnému procesu** tvorby, popisuje to tak, že ho holotropní dýchání *„naučilo se jako uvolnit, míň jakože, míň do toho zasahovat a víc to nechat plynout a důvěřovat tomu“.*

Projevení změny ve své tvorbě vnímá převážně v **tématech**, kterým se věnuje. Záleží na **momentu,** jež se během sezení vynoří a je nějakým způsobem rezonující. Takový moment uchopí a následně se promítne v jeho díle. Za zásadní pokládá i **četnost** daných zkušeností.

Změna v životě:

R1 považuje holotropní dýchání za **nástroj, jak pečovat o život** a jak nahlížet na věci, které se mu dějí, z **jiných perspektiv**. Dále vnímá celkově **změny pohledu na svět i na život,** a to především tak, že dřív svět vnímal jako bezútěšné místo, ale díky holotropnímu dýchání dokázal nasměrovat pozornost na jiné aspekty a došel k **vědomí vlastní zodpovědnosti za svůj život**, *„že vlastně vůbec nemusí bejt (bezútěšný místo), že to hodně závisí na spoustě věcí různejch, ale především na nás“*. Také uvedl, že mu holotropní dýchání dodalo **naději v lepší svět**.

Za zásadní považuje odhalení **sakrální roviny**, která se tedy promítla nejen v jeho chápání umění. *„Najednou jsi jako v boží přítomnosti a najednou nemáš žádný pochybnosti se někoho ptát, protože prostě totálně vším, každou buňkou cejtíš, že jsi přítomná božímu zázraku“.* Další prvek, který ve výpovědi R1 vnímáme je **smíření s vlastní existencí,** *„že je v pořádku, že tak jak jsme, a že tak jak jsme se narodili a že to bude v pořádku, až tady nebudem.“*

Dýchání se pro něj stalo nedílnou součástí, kterou sdílí s **blízkou osobou**, se svou manželkou. Považuje za zásadní, že mají tuto věc společnou a mohou s ní ve svém životě pracovat.

Respondent R2

Žena, 47 let

Živí se jako profesionální výtvarnice. Holotropní dýchání prožila více jak 30x. Zajímá se i o jiné techniky práce s dechem, které může provádět bez zkušeného facilitátora. Tyto dechové praxe se pro ni staly určitou formou relaxace. Má zkušenosti i s látkami rozšiřující stavy vědomí, konkrétně s ayahuascou, psilocybinem a semínkami hawaiian baby woodrose. Za techniku, která na ni měla největší vliv, považuje právě holotropní dýchání.

Důvod účastnit se holotropního dýchání:

Myslíme si, že je důležité zde zmínit jeden typ zážitků, se kterým má R2 zkušenosti. Jedná se o **spontánní zážitky rozšířeného stavu vědomí**. Měly veliký vliv na její pozdější zájem o oblast rozšířených stavů vědomí a přivedly ji k práci Stanislava Grofa. Tyto spontánní zážitky si vysvětluje tak, že se stávají v určitý **okamžik**, *„asi je potřeba pro toho člověka, aby zrovna v tom okamžiku něco prožil, aby k němu přišla nějaká informace, nějaké poznání, nějaký prožitek“.* Také uvedla, že vliv na jejich vznik mohou mít různé **astrologické konstelace.** Jeden z prvních a určujících prožitků, se kterým se setkala, popisuje jako **propojení** sama se sebou, spojení se se svým nitrem, zalilo ji silné světlo a jelikož si zážitek v tu dobu nedokázala jinak vysvětlit, říkala, že se **setkala s bohem**. Tato zkušenost jí přinesla **uklidnění** a zbavila ji **pochybností o vlastní existenci**, což pro ni v tom období bylo stěžejním tématem. Tato zkušenost spontánního prožitku jí otevřela dveře k dalším zkušenostem s rozšířenými stavy vědomí. Když se dostala ke knihám Stanislava Grofa a technice holotropního dýchání, věděla, že je to něco, co by ve svém životě chtěla dál rozvíjet.

Hlavní motivací zúčastnit se holotropního dýchání se stalo **sebepoznání**, *„prozkoumat sebe sama a prozkoumat ty možnosti vědomí, ten svět vědomí, protože jak říkám, měla jsem už různé prožitky“*. Její přístup bychom mohli označit jako **otevřenost nové zkušenosti**, *„jsem to nechtěla jaksi ovlivňovat tím svým přáním, že jsem věděla, že to podvědomí bude vědět, to, co má, co má vyplynout“.* Očekávala, že se nejspíš setká se **silným prožitkem**, protože se zmínila o tom, že si u sebe všimla **zvýšené citlivosti**. Popsala to tak, že už od mala byla citlivější na tělesné a hmatové vjemy a uvedla, že má jasnočich. Popsala, že ji často stačí k určité látce měnící stav vědomí pouze přivonět, nebo se dokáže **naladit** na svého **manžela**, který je právě v procesu a prožívají ho potom spolu. Dalším důvodem zúčastnit se holotropního sezení bylo přání **fyzického poléčení,** ale upřesnila, že se jednalo spíš o podvědomé přání, které neměla předtím nijak pojmenované.

Průběh holotropního dýchání:

R2 uvedla, že její zkušenosti s holotropním dýcháním jsou **klidné,** až **harmonické**. I když znovu prožívala **vlastní porod,** který se pojil se **silnými emocemi,** jako je bolest, hněv či strach, tak to vyústilo k **osvobození** a **přijetí**. K celému zážitku cítila velikou **vděčnost**, protože se jí podařilo vyřešit nějaké problémy, jako například vyléčení migrenózních stavů, které se pravděpodobně s průběhem porodu pojily, ale také k pochopení a přijetí vlastní maminky.

R2 popisuje, že když už jednou **otevřela** cestu do transpersonální oblasti, dokáže se na ni **opakovaně naladit**. Je to pro ni známé a bezpečné místo, kam se může vracet a kde si může odpočinout. Pravděpodobně s tím souvisí i **četné** provádění těchto technik.

Uvedla, že je velmi důležitá **integrace** a **interpretace** zážitků, které v holotropním stavu prožívá. Díky tomu potom dokáže vysvětlit věci, které se jí v životě dějí, jsou to rady, poselství a moudrosti. Je přesvědčená, že každý zážitek, nejen ve změněném stavu vědomí, na nás má vliv a dokáže nás trochu změnit, a proto je práce s nimi tak podstatná.

Zážitky ovlivňující tvorbu:

Zásadním zážitkem, který R2 popsala, bylo jakési napojení se na **životní cyklus**, kdy vnímala, jak duše odchází ze světa a nové na něj přicházejí. Došlo u ní také ke **splynutí s planetou**, cítila se jako součást země, větru a vody. V rámci změněných stavů vědomí zažívala **minulé životy**, ale také onu **transpersonální oblast**, ve které se setkávala s různými **archetypy.** Zážitky měly **emocionální** nebo **vizuální charakter**, což mělo vliv na následné

umělecké zpracování. Začala více vnímat **abstraktní sféru**, ve které cítila cestu, kterou by se měla se svým uměním vydat.

R2 uvádí, že zásadní pro její tvorbu je také skutečnost, že v rámci holotropního dýchání dochází k **rozvoji osobnosti**, díky tomu, že se ona posouvá dál a mění se, může to samé nastat u její tvorby.

Vnímání vlastní umělecké tvorby po holotropní zkušenosti:

Po holotropním dýchání si R2 začala uvědomovat, jakou **funkci obrazy** mohou mít, jak mohou na lidi působit. Popisuje to tak, že obrazy **komunikují skrz nitro** a dokážou pracovat na nejhlubších úrovních, slouží jako **zrcadlo duše.** Uvědomuje si u nich jejich **léčivý potenciál**, a předpokládá, že mohou lidem pomáhat**.** K umění má vztah od mala, bylo pro ni **způsobem vyjádření**, prostředkem, jak se vypořádávat s emocemi a situacemi. Po holotropním dýchání se však její tvorba stala **vědomější.** Není to jen spontánní, podvědomý projev, který je významný pro daného jedince, ale díky rozšířeným stavům vědomí došla k většímu **pochopení**. Získala **odvahu** a **důvěru v samotný proces tvorby**. Začala pracovat s **většími formáty** a také **abstraktněji**. Domnívá se, že právě forma abstraktních obrazů *„může promlouvat vlastně ke každému lépe, než kdybych namalovala hezkou přírodu…když udělám nějaký abstraktnější obraz, tak že se to může dotknout lidí, že si tam najdou něco, co s nima zarezonuje v nitru“*. Právě v tom vnímá i onen léčivý potenciál obrazů.

To, jak obrazy tvoří, popisuje jako **upřímný proces**, při kterém pracuje s **komplexní hudbou,** a takovouto **komplexnost** se snaží dostat i do vlastních obrazů. Snaží se v nich zachytit svoje zážitky z dýchání, což je komplikované, protože je to *„složitější, bylo to jakoby živé, hýbalo se to, byly to emoce a byl to nějaký proces“.* Důležité pro ně je, že nesou tu **vizi** a **poselství**, které během sezení načerpala.

Změna v životě:

Před zkušeností s holotropním dýcháním pociťovala **neúplnost**, *„nějaký kousek mě scházel, že jsem jakoby v tom životě na Zemi menší než ve skutečnosti“.* Díky němu dosáhla **komplexnosti.** Stalo se pro ni **nástrojem,** díky kterému **na sobě pracuje**, který ji odkryl ve věcech **smysl**, jako je například **smysl života,** což je téma, které jsme z vyprávění R2 cítili jako jedno ze zásadních, kterými se ve svém životě zaobírala. Díky holotropnímu dýchání si uvědomila **odpovědnost za vlastní život**, protože my jsme tvůrci našeho života a jsme i těmi, kteří ho žijí, a záleží na nás, jak bude vypadat. Nalezla v něm **zdroj inspirace, léčení a učení se.** Dokázala se díky němu **vrátit k opravdivosti**, *„protože ty emoce a ty prožitky*

jsou tam opravdické, prostě člověk jde pravdivě do svého nitra, pravdivě nahlíží na ten život". Také popisuje, že díky těmto zkušenostem dokáže víc **využít talent** a schopnosti, které má.

Respondent R3

Žena, 49 let

Živí se jako výtvarnice, malířka a grafička. Holotropního dýchání se účastnila více jak 30x. Právě teď je ve výcviku GTT – Grof Transpersonal Training. Má bohaté zkušenosti i s jinými technikami a látkami, které rozšiřují stavy vědomí, konkrétně s LSD, psilocybinem, peyotlem, ayahuascou, kambem, ibogou, zkoušela různé tranzovní tance a šamanské techniky.

Důvod účastnit se holotropního dýchání:

R3 uvedla, že její motivací zúčastnit se holotropního dýchání byla **těžká životní situace**, ve které se zrovna nacházela a chtěla se s ní **vyrovnat**. Její vztah k rozšířeným stavům vědomí byl **otevřený**, protože v té době zkoušela nejrůznější techniky a byla na sebe velmi **přísná**. Myslela si, že když se o sobě chce něco dozvědět a pracovat na sobě, musí se neustále překonávat. Zásadní zkušeností, ještě před holotropním dýcháním, bylo **setkání s ayahuascou**, které jí **otevřelo možnosti** k dalším technikám a látkám rozšiřující stavy vědomí. Popisuje to tak, že díky ní se ocitla **na cestě,** *„já jsem byla na nějakým nádraží, když to tak řeknu, byla jsem na nádraží, ale ta ayahuasca mě vzala tím vlakem, tam jsem prostě nastoupila a vod tý doby jsem jakoby na cestě".* Celkově ten prožitek však považuje za **souhru událostí**. Předpokládá, že kdyby zkusila jinou látku pod **dobrým vedením,** mohlo by to pro ni mít stejný efekt a také by jí to odkrylo takovéto možnosti. Dobré vedení je téma, které považujeme za zásadní a sama respondentka na něj dávala důraz, protože její první zkušenost s holotropním dýcháním byla **špatná**. Nepovažuje ji vlastně za opravdovou zkušenost s holotropním dýcháním, jelikož tam nebyl dodržen **daný proces**, který vyzdvihuje jako důležitý, aby se vůbec dalo hovořit o holotropním dýchání. Popisuje, že nejde jen o to dýchat zhluboka a rychle, ale jde o celý ten systém, o všechno to okolo. Důvod, proč se rozhodla vyzkoušet tuto techniku znovu, byl její **kamarád**, který ji do celého procesu uvedl a vysvětlil jí, jak by to mělo vypadat. Přesvědčilo ji to, ale přesto byl její přístup spíš **skeptický** a neměla od techniky velké očekávání.

Průběh holotropního dýchání:

Díky holotropnímu dýchání se jí **změnil pohled na přístup k sebepoznávání**. Zjistila, že na sebe nemusí být tak tvrdá, a ukázalo jí to, že k sobě může být **laskavější.** Uvádí, že je důležité být v procesu **poctivý.** Popisuje to tak, že každý v sobě máme **vnitřního léčitele**, který ví, jaká témata jsou pro nás **aktuální**, která zrovna prožíváme a dokáže je během toho procesu vytáhnout a **poléčit.** Na konci sezení se jí většinou dostavilo **uvolnění** ze zvládnutí toho procesu**.**

Popisuje, že v prvních dýcháních se ji vynořovalo **hodně témat** a ten proces byl celkově velmi **intenzivní.** Četností sezení došlo k **vytříbení** témat a teď se jí jich objevuje méně, vydýchala se z nich. Uvědomění, co které téma znamená, připodobňuje k **aha momentu.** Většinou to proběhlo velmi náhle a najednou došla k uvědomění, co daný zážitek znamenal. Nestačí však pouhé uvědomění, ale musí dojít také k **integraci** tématu. Právě díky práci s tématem se jí potom přestala na sezeních vracet. Tuto integraci popisuje tak, že musí být **všímavá** a **přítomná** ve svém životě. Hledá, kde se ono **poselství** může vyskytovat, co jí to téma může asociovat, *„pozorovat v tom životě, kde to jako je, jak to používám, jestli to používám správně“.* Uvádí, že její rozšířené stavy vědomí mají vždy **vizuální charakter.** Obrazy, které se jí začnou během dýchání vynořovat, slouží jako **podaná ruka**, ona do nich vklouzne a potom se jí začnou objevovat i **emoce**.

Zážitky ovlivňující tvorbu:

Na začátek považujeme za důležité zmínit, že vliv na její tvorbu najdeme i v **životních situacích**, které prožívá. R3 popisuje, že díky holotropnímu dýchání u ní dochází k **rozvoji osobnosti**, a to má vliv na její tvorbu. Uvědomuje si, že rozšířené stavy vědomí ovlivnily **její vnímání běžné reality**, protože to, co zažije v rozšířeném stavu vědomí, se potom **odráží** i v realitě. Vracíme se pozměněni a ten prožitek **v nás** různě dlouho zůstává a ovlivňuje, *„já nějak jakoby prožiju a když se vrátím zpátky, tak do týhle dimenze, když tamto bylo hezký, tak vlastně se chci vrátit do toho hezkýho a když to bylo zase takový náročnější, tak vlastně, hmm, se vracím s takovou spíš jakoby pokorou, nebo s takovým, jako s takovou sílou, nebo s takovým naplněním*“. Právě díky tomu začala vnímat ve věcech větší **opravdovost**. Dále považuje tuto techniku za takový **výměnný proces**, při kterém **přijímá a odevzdává.** Přijímání chápeme tak, že má určité vize v rámci změněných stavů vědomí, jsou to vlastně dary, které ona dostává. Musela se ale naučit i něco odevzdávat, například své obrazy zákazníkům, a to pro ni byl proces, jak se naučit nechat věci jít. Zároveň tam jde

o určitou **rovnováhu**, kdy za to, že má tyto různé vize, tak má pro ni život nachystané různé výzvy.

Vnímání vlastní umělecké tvorby po holotropní zkušenosti:

V průběhu našeho rozhovoru si R3 uvědomila, že došlo ke změnám v její tvorbě. I když k této reflexi došlo právě díky našemu rozhovoru. Dávala však velký důraz, že vliv měly i **jiné techniky** rozšiřující stavy vědomí, protože zkoušela hodně věcí najednou a vše bylo velmi intenzivní. To, v čem si uvědomila rozdíl, je například **změna témat**, která výtvarně zpracovává. Přestala nad tvorbou tolik **přemýšlet. Změnila se technika,** kterou tvoří, a také získala **větší důvěru v samotný proces**. Ten se stal **hravějším** a nechává mu větší **volnost,** *„vlastně ho pozoruju (obraz), pořád kolem něho chodím a pak ho tak jako tohle a až mě jako, až najednou vidím, že mám něco udělat“.*

Tvorba se pro ni stala **duchovní praxí.** Popisuje, že díky její intenzivní práci s rozšířenými stavy vědomí, má teď **vědomí otevřené** a **inspiraci čerpá z napojení se** právě na tyto jiné sféry, které jsou pro ni přístupné. Uvádí, že tvoří víc **intuitivně** a **ze sebe**, jsou to takové **neviditelné síly,** které ji při malbě vedou.

Změna v životě:

Cítí **propojení s technikou,** má k ní vypěstovaný **respekt a lásku** a zapsala se do jejího nitra. Popisuje to tak, že když ji člověk *„dostane k sobě, do sebe a už tam je vlastně na vždy, ono se to zapíše do nějakýho buněčnýho systému“.* Vyjadřuje se tak o všech technikách, které provádí. V holotropním dýchání nalezla **nástroj, jak pečovat o život**. Uvědomuje si **proces přijímání**, *„všechno, aby to balancovalo, aby to bylo černé a bílé dohromady, akceptovat všechny ty svoje stránky“*, který považuje za **soustavnou práci.**

Dále uvádí, že díky holotropnímu dýchání má **kvalitnější život**, který považuje za obohacenější a pevnější. Získala **jiný náhled na věci.** Je si víc **vědomá sebe** a dokáže určovat, co v životě potřebuje a co je pro ni důležité.

<u>Respondent R4</u>

Žena, 38 let

Živí se jako umělkyně a učitelka. Na holotropním dýchání byla celkem 4x. Má zkušenosti i s jinými látkami a technikami rozšiřujícími stavy vědomí. Konkrétně s psilocybinem,

různými transovními tanci a s meditací. Nejvíce ve svém životě pracuje právě s meditacemi, se sny a s psychoanalýzou.

Důvod účastnit se holotropního dýchání:

Hlavním důvodem zúčastnit se holotropního dýchání bylo **uzdravení se**. R4 uvedla, že v tu dobu, kdy se dostala k holotropnímu dýchání, zkoušela i jiné **různé techniky**, ale cítila, že potřebuje zařadit něco víc **zážitkového**, což by právě holotropní dýchání mohlo splňovat. Byla to pro ni zkouška další metody, jak na sobě pracovat.

Průběh holotropního dýchání:

Svoji první zkušenost s holotropním dýcháním popisuje jako jeden z **nejhorších zážitků** ve svém životě. Považuje se celkově za **citlivého** člověka, proto byl možná onen zážitek o to silnější. Uvádí, že nic takového nikdy nezažila a ani nečekala, že by se něco takového mohlo stát. Svůj prožitek popisuje tak, jako kdyby se jí **rozdvojilo vědomí**. Tělesná část prožívala obrovská tělesná muka a druhá část to pouze pozorovala zevnitř a nechápala, co se děje, ale nešlo to nijak ovlivnit, dělo se to samo. Po skončení sezení došlo k **uvolnění.** Popisuje to tak, že **odešla nějaká obrovská věc,** protože došlo k **poléčení** určitých oblastí, konkrétně uvádí, že se zbavila těžkých migrén. Popisuje to jako takové **osvobození**. Uvádí, že další sezení se staly **jemnějšími**, ale cítila, že zážitky **slábnou,** *„takže jsem cítila, že už jsem to nějak vyčerpala, alespoň pro tuhle dobu, že už 4x a dost, že pak už jako jsem necítila potřebu“.*

Její prožitky mají **vizuální charakter**, pohybuje se v **řeči symbolů**. Uvádí, že ty symboly se objevují a různě prolínají všemi technikami, se kterými pracuje a díky tomu na ně nahlíží z různých úhlů. Jedná o **aktuálnost** toho, co je pro ni zrovna podvědomě důležité, *„spíš to bylo v rámci celků pokaždý nějak toho, co jsem žila než aby mě to nějak úplně, že je to něco výjimečnýho, co vidím, a pak zase jako odešlo“*. Důležité je se symboly pracovat a snažit se je **rozklíčovat**, ale to uvědomění nemusí nastat hned. R4 uvádí, že se jí některé věci propojily až po letech a některé třeba vůbec.

Zážitky ovlivňující tvorbu:

R4 popisuje, že vliv na vlastní tvorbu vnímá v tom, že se ona jako **osobnost neustále vyvíjí** a tím pádem se vyvíjí a proměňuje i její tvorba. Je to **postupná a nenápadná proměna**. Zároveň se ale **proměňuje její osobnost skrz tvorbu**. Tvorba se pro ni stává **nástrojem sebepoznání**, netvoří pro to *„abych jako, že něco vidím a tak to udělám, ale já dělám obrazy pro to, že chci vědět odpověď, nebo prostě chci vnímat sebe skrz ten obraz“.*

Vnímání vlastní umělecké tvorby po holotropní zkušenosti:

Vnímá, že po zkušenosti s holotropním dýcháním jí z tvorby **odešel kus temnoty.** Vidíme tam souvislost s popisem, že odešla nějaká obrovská věc, něco se ji podařilo tím procesem vyřešit a odrazilo se to v pocitu osvobození, v tělesném projevu zmizení migrény, ale i v tvorbě, která přestala být tak temná. R4 popisuje, že dřív nad tvorbou víc **přemýšlela** a díky rozšířeným stavům vědomí pocítila větší **svobodu** a **odvážila** se pracovat víc **intuitivně**. Uvedla, že intuici používala vždy, akorát v určitém věku, s nástupem **racionální** stránky, očekávání od společnosti, tlaku školy, jak by měly věci vypadat, tuto svou intuitivní tvorbu **potlačila** a vyjadřovala se tak pouze ve svých **kreslených denících**. Právě po zkušenostech s rozšířenými stavy vědomí u ní došlo k většímu **zaměření na sebe** a díky tomu začala s intuicí pracovat i ve svých obrazech, *„život mě donutil jít tímhle směrem, tím, kde se musím trošku podívat taky, kdo jsem já, tak to myslím začalo tryskat postupně do větších pláten“.*

Když začíná tvořit, musí mít nějaký **podnět**, který čerpá právě ze změněných stavů vědomí, pak už je to ale **samovolný proces**, při kterém **obraz roste sám,** *„pak už na něj hledím a vyjeví se mi další část, kterou jdu namalovat, a takhle to postupuje“.* Při tvorbě fungují **nevědomé procesy**, které nechává volně se projevovat.

Změna v životě:

Uvádí, že celkově vnímá **život úplně jinak**. Avšak nedokáže oddělit holotropní dýchání od dalších technik, se kterými pracovala. To, co se jí v životě konkrétně změnilo díky holotropnímu dýchání, je **vztah k mužům**. Vliv na to měl **celkový proces** holotropního sezení, díky kterému se jí **prolámaly** určité představy ohledně fyzického kontaktu, které v sobě měla zakořeněné, *„naučilo mě to, že ten kontakt nemusí bejt jenom sexuální, jak jsem v sobě měla asi předtím, nebo erotickej, že je to v pořádku a normální a vůbec někoho obejmout, což bych předtím asi neudělala“.*

Respondent R5

Muž, 31 let

Živí se jako dokumentární režisér. Na holotropním dýchání byl jednou. Zkušenosti má i s jinými technikami, které rozšiřují vědomí, a to s psilocybinem a LSD. Uvádí, že největší vliv na něj mělo právě LSD, se kterým má i nejbohatší zkušenost.

Důvod účastnit se holotropního dýchání:

R5 uvedl, že se **zajímá o transpersonální psychologii**, je to jeho koníček. Jelikož už za sebou měl nějaké zážitky s látkami, které rozšiřují vědomí, chtěl je **porovnat** právě se zážitky z holotropního dýchání, o kterém měl načtený nějaký **teoretický základ.** Chtěl se s touto technikou seznámit a chtěl **poznat její proces.** Hlavním důvodem zúčastnit se se stalo **sebepoznání** a **poznání světa**. Jeho zkušenosti se změněnými stavy vědomí se staly předmětem různých očekávání, například, že při sezení dojde k nějakému hlubšímu **uvědomění**, ale nešel tam s žádným **konkrétním problémem**, nebo s něčím, co by chtěl v sobě vyřešit, což zpětně považoval za možný důvod, proč to neproběhlo tak, jak mělo.

Průběh holotropního dýchání:

V průběhu procesu techniky si R5 uvědomoval, že se velmi soustředí, aby to **dělal správně**, spíš, než aby tomu nechal **volný průběh**, *„že jsem se tomu málo odevzdal“.* Popisoval, že se mu na sezení dělalo **nevolno** a byl velmi **fyzicky unavený**. Během sezení se mu stalo, že **usnul,** ale sám přesně neví, co to mohlo zapříčinit, jednou z věcí, o které si myslí, že hrála roli, bylo určitě ono vyčerpání z té námahy samotného dýchacího procesu. Popsal, že během procesu dýchání, by se tělo mělo dostat do takového stavu **autoregulace**, při kterém se člověk nemusí na ten dech soustředit, což říká, že se mu nestalo. Nejspíše souhrou více faktorů se mu vůbec **nepodařilo prodýchat** do změněného stavu vědomí, z čehož byl poměrně **zklamaný.** Byl **jediný** z celé skupiny, komu se to nepodařilo. Následně se ohledně toho pobavil s facilitátorem, který byl na sezení přítomen. S největší pravděpodobností na to **nebyla jeho mysl připravená**, a proto ho **vědomě zastavila** a nedovolila pokračovat v onom prožitku. Kdyby se na dýchání vrátil v rozmezí jednoho až tří měsíců, nejspíš by se mu do rozšířeného stavu vědomí podařilo prodýchat, jelikož by si jeho mysl pamatovala tuto snahu. I když to tak měl R5 v plánu udělat, bohužel se mu z různých důvodů nepodařilo na holotropní sezení **jít znovu** v tomto časovém rozmezí.

Popisoval, že si uvědomoval důležitost **hudby**, která mu pomáhala držet rytmus dýchání. Celkově tento prožitek popsal jako **intenzivní**, i když se mu nepodařilo navodit si změněný stav vědomí. Bylo to hlavně kvůli celkové atmosféře a vnímání ostatních účastníků. Svou **zkušenost procesu**, považuje za zajímavou, ale bohužel mu to nepřineslo, co očekával.

Zážitky ovlivňující tvorbu:

Jelikož se R5 nepodařilo dostat do změněného stavu vědomí, neměl ani žádný zážitek, který by ho v tvorbě nějak ovlivnil. Uvedl, že rozšířené stavy vědomí na jeho tvorbu vliv určitě měly, byl to převážně **vliv psychedelických látek**, což se ale netýká našeho výzkumu.

9.2 Tabulky

Tabulky prezentují vzniklá témata z analýzy dat všech respondentů. Sloupečky reprezentují jednotlivé respondenty pod svými kódy. Pokud se dané téma u respondenta vyskytlo, označili jsme jej křížkem.

	R1	R2	R3	R4	R5
1) Důvod zúčastnit se HD					
sebepoznání a seberozvoj	x	x	x	x	x
vyřešení problému	x	x	x	x	
otevřenost nové zkušenosti	x	x	x	x	x
doporučení	x		x		

Tab. č. 1: Témata k výzkumné otázce č. 1: Jaký byl důvod participantů se účastnit holotropního dýchání?

	R1	R2	R3	R4	R5
2) Průběh HD					
pocity vyrovnanosti	x	x	x	x	
aktuálnost	x	x	x	x	
četnost jednotlivých sezení	x	x	x		
intenzita	x	x	x	x	x
slábnutí	x	x	x	x	

Tab. č. 2: Témata k výzkumné otázce č. 2: Jak účastníci vnímali průběh holotropního dýchání?

	R1	R2	R3	R4	R5
3) Vliv na tvorbu					
opravdovost	x	x	x	x	
rozvoj a sebepoznání	x	x	x	x	
symboly	x	x	x	x	
vizuální charakter	x	x	x	x	
otevření	x	x	x	x	
integrace	x	x	x	x	

Tab. č. 3: Témata k výzkumné otázce č. 3: Domnívají se participanti, že některé zážitky holotropního dýchání ovlivnily jejich tvorbu?

	R1	R2	R3	R4	R5
4) Vnímání tvorby po HD					
důvěra v proces	x	x	x		
inspirace z napojení	x	x	x	x	
intuitivní proces	x		x	x	
kultivující	x	x		x	
odvaha	x	x	x	x	
prostředek komunikace	x	x		x	
přemýšlení	x		x	x	
spirituální rovina	x		x		
uvědomění funkce umění	x	x			
vztah od mládí	x	x	x	x	
změna témat	x	x	x		

Tab. č. 4: Témata k výzkumné otázce č. 4: Jak účastníci vnímají svoji uměleckou tvorbu po zkušenosti s holotropním dýcháním?

	R1	R2	R3	R4	R5
5) Změna v životě					
nástroj péče o život	x	x	x		
jiné perspektivy	x	x	x	x	
kvalita života	x	x	x		
odpovědnost za život	x	x			
vlastní existence	x	x			
vztah k technice	x	x	x		

Tab. č. 5: Témata k výzkumné otázce č. 5: Domnívají se účastníci, že po zkušenosti s holotropním dýcháním nastaly změny v jejich životech?

9.3 Odpovědi na výzkumné otázky

V této podkapitole odpovídáme na naše výzkumné otázky podle analýzy dat všech respondentů.

1) Jaký byl důvod participantů účastnit se holotropního dýchání?

V první výzkumné otázce jsme našli 4 hlavní témata. Všichni účastníci nám uvedli, že než se dostali k holotropnímu dýchání, měli zkušenosti s jinými technikami nebo látkami, které rozšiřují vědomí. Holotropní dýchání pro ně bylo tedy další možností, jak s rozšířenými stavy vědomí pracovat. Toto téma jsme pojmenovali jako **otevřenost nové zkušenosti**. U všech respondentů jsme také objevili, že holotropní dýchání pro ně bylo způsobem **sebepoznání a seberozvoje**.

Dalším tématem, které se objevilo u čtyř respondentů, je **vyřešení problému**. Pod toto téma zahrnujeme těžké životní situace, ve kterých se nacházeli (R1, R3, R4), ale také léčení fyzických potíží (R2, R4). Holotropní dýchání se pro ně stalo jedním z dalších

způsobů, jak se tyto věci pokusit vyřešit. Ne všichni si však plně tyto důvody uvědomovali. R2 například uvedla, *„jsem doufala, že se nějaké věci poléčí i fyzicky, což se i stalo, takže jako přála jsem si to, ale spíš tak podvědomě“.*

Posledním tématem z této oblasti jsme našli u dvou respondentů a stalo se jím **doporučení** techniky jinou osobou. U R1 to byl terapeut, který mu holotropní dýchání navrhl jako možnost pro seberozvoj. Pro R3 to byl kamarád, se kterým měla stěžejní konverzaci o této technice, *„on mě uvedl do holotropního digmatu, o čem to holotropní je, jak to má správně vypadat, mi ukázal“*, kdy potřebovala získat nový náhled na těžkou životní situaci, ve které se právě nacházela.

2) Jak účastníci vnímali průběh holotropního dýchání?

Další výzkumná otázka se zabývala průběhem holotropního sezení, a jak ho respondenti vnímali. Téma, které se objevilo u všech participantů, jsme pojmenovali jako **intenzitu** sezení. Všichni uvedli, že první zkušenosti s touto technikou pro ně byli velmi silné. Ať už pozitivně, jako u R2, která průběh svých prožitků považuje za harmonický, tak i negativně, kdy R4 popsala svou zkušenost jako, *„jeden, když to shrnu, z nejhorších zážitků v mým životě vůbec“.* R5 se sice neprodýchal do změněného stavu vědomí, ale celková atmosféra a estetika procesu na něj též zapůsobila velmi intenzivně.

I když mohly být některé zkušenosti vnímány negativně, jak jsme se zmínili v předchozím odstavci, u většiny respondentů se po dýchacím procesu dostavily **pocity vyrovnanosti**. Přestavit si pod nimi můžeme úlevu (R1, R3, R4), osvobození (R1, R2, R4), vděčnost nebo přijetí (R2).

Téma, které se objevilo u čtyř respondentů, je téma **aktuálnosti**. Popisují ho tak, že podvědomě vědí, co je v jejich životech potřeba řešit, co je tíží a ovlivňuje to jejich současný život. A právě během procesu dýchání se jim to dokáže odkrýt. R3 uvedla, že *„když vlastně člověk dýchá, tak když je poctivý a podívá se kolem sebe, tak vlastně zjistí, že to žije…ten léčitel vytáhne ti to téma, tak je vždycky o tom, co zrovna teď prožíváš“*. R1 tuto skutečnost popisuje ve smyslu potlačování skutečností, klidně i z minulosti, které na něj však mají vliv i v tuto chvíli, *„prostě chceme potlačit nějaký chování nebo vzpomínku nebo tendenci a děláme to velmi usilovně, aniž bychom se snažili třeba podívat se, proč nás to jakoby nutí… Úplně ignorujeme ten zdroj toho problému, takže se často objevujou tyhle zdrojový momenty“.*

Dále jsme identifikovali postupné **slábnutí** prožitků, především v souvislosti s jejich četností. To jsme nalezli u tří respondentů. Vyjadřovali se o tom tak, že zážitky přestaly být intenzivní na témata, která by se vynořovala. Přestalo to být tak strhující jako to bývalo v počátcích jejich zkušenosti. Holotropní dýchání se pro ně však stalo udržujícím systémem (R1, R2, R3), který jim v životě i dál pomáhá. Oproti tomu R4 přestala holotropní dýchání praktikovat, protože cítila, že ho pro tu chvíli vyčerpala a nepřinášelo jí to nic podnětného.

Na to navazuje téma **četnosti**, které se vyskytlo u tří respondentů a které má tedy vliv nejen na případné slábnutí prožitků (R1, R3), ale rozhodně má vliv na jejich vztah k této technice a jejich schopnost práce s ní, která je dále ovlivňuje v jejich umělecké tvorbě (R1, R2, R3).

3) Domnívají se participanti, že některé zážitky holotropního dýchání ovlivnily jejich tvorbu?

První téma, které považujeme za významné, je **rozvoj a sebepoznání**, které jsme nalezli u čtyř respondentů. Uvedli, že během holotropního dýchání u nich došlo k osobnostnímu posunutí, a to mělo následně veliký dopad i na jejich tvorbu. Například R2 popsala tento proces takto, *„protože se měním já, protože já se můžu vyvíjet, protože můžu být komplexnější, protože můžu chápat víc sebe a ostatní, tak i to, co dělám, může jít na vyšší level, může mít větší význam“.*

Téma **otevřenosti**, které považujeme za poměrně provázané se sebepoznáním a seberozvojem, se vyskytlo také u čtyř respondentů. Otevřenost jsme nacházeli především ve vztahu respondentů k nim samotným (R1, R3, R4), ale i k procesu dýchání a následné práci se zážitky (R2, R3). To se pojí i s tématem **integrace** prožitků. Všichni zdůrazňovali velikou důležitost a nezanedbatelnost tohoto procesu.

Důležitý aspekt, kterého jsme si všimli, je **obrazový charakter** vizí během holotropních stavů. Vnímáme zde souvislost, že tito čtyři respondenti se identifikují s povoláním výtvarník. Vidíme v tom tedy jakýsi předpoklad, že lidé, kteří vizuálně tvoří, mají pravděpodobně i obrazové zážitky během sezení. Samozřejmě vnímají i další aspekty holotropních stavů, například na úrovni emocionální, ale obrazy jsou pro ně v určitém smyslu stěžejní, například R3 uvedla, že *„je to taková moje podaná ruka, a tak já vklouznu do těch obrázků, sleduju vlastně ty obrázky a potom, jak jsem už potom v tom, tak chodí různý věci“.* Jak se to potom promítá v tvorbě a jak s tím každý respondent pracuje, je velmi individuální.

Na toto téma je úzce napojen i další aspekt, který jsme zaznamenali u stejných čtyř participantů, a jsou jím **symboly**. Pod tímto tématem shrnujeme prožitky, které nesou nějaký skrytý význam, které respondenti označili jako prožitky z bazálních perinatálních matric (R2, R3, R4), z transpersonální oblasti, konkrétně například z minulých životů (R2, R3), ale i z osobní historie (R1, R2). Práce se symboly se pak zase různě odráží v jejich tvorbě, buď zpracovávají konkrétní vize (R2), nebo si z nich berou určitý podnět (R1, R3, R4)

Posledním tématem, ve kterém jsme postřehli významnost, je téma **opravdivosti**, které se objevilo u tří respondentů. Popisovali, že díky holotropnímu dýchání dokázali začít věci vidět skutečněji a opravdověji než předtím. R2 to popsala tak, že *„prostě člověk jde pravdivě do svého nitra, pravdivě nahlíží na ten život“.*

4) Jak účastníci vnímají svou uměleckou tvorbu po zkušenosti s holotropním dýcháním?

Na úvod k této výzkumné otázce považujeme za podstatné zmínit, že respondenti mají k umělecké tvorbě **vztah od mládí** a umění pro ně bylo vždy prostředek nějakého sebevyjádření. V tom vidíme jeden z důvodů, proč se vydali na dráhu umělců. Jelikož je pro ně umění neoddělitelnou součástí jejich životů, je i pravděpodobné, že se zkušenosti se změněnými stavy vědomí do jejich tvorby nějak promítnou.

Dva respondenti popisují, že po holotropním dýchání si **uvědomili funkci umění** a tím se jim velmi změnil přístup a vnímání vlastní umělecké tvorby. R2 začala chápat, jak mohou obrazy na lidi působit, a uvědomila si jejich léčivý potenciál, proto začala tvořit se záměrem, kdy skrz obrazy může pomáhat. R1 si začal uvědomovatm jakou funkci nese umění ve světě, ale také jaký význam má pro něj samotného.

S tímto tématem se pojí motiv, který jsme pojmenovali jako **prostředek komunikace**. Respondenti zmiňují, že umění se pro ně stalo nástrojem, jak komunikovat sami se sebou (R1, R4), ale také, jak navázat kontakt s ostatními lidmi (R1, R2). Chápou ho tak, že dokáže v ostatních lidech rezonovat a promlouvat na hlubších úrovních. R1 to popisuje jako komunikaci na úrovni emocí, *„proto nás dokáže úplně pitomá písnička rozbrečet u filmu, nebo na tom místě nás to úplně rozseká a je to silný a zároveň nám to, a to je zajímavý, umožňuje tuhle věc sdílet s dalšíma lidma v reálným čase“.*

Dále jsme u tří respondentů objevili téma **kultivace**, u kterého vnímáme souvislost i s předchozími dvěma tématy, která jsme uvedli. Představit si pod ním můžeme to, že

respondenti začali vnímat vlastní tvorbu jako nástroj péče o sebe, jak se skrz ni dokážou harmonizovat a léčit, ale také jako možný nástroj péče o ostatní lidi.

Z interview jsme se od čtyř respondentů dozvěděli, že nabyli větší **odvahy**, došlo u nich k odbourání nějakých bariér, jež v sobě měli vystavěné, a začali se ve své tvorbě projevovat svobodněji. S tím se pojí téma **inspirace z napojení**, které vnímáme jako čerpání inspirace skrz rozšířené stavy vědomí. Popisují to tak, že díky holotropnímu dýchání se změnil jejich přístup k tvorbě. Avšak každý z respondentů s tím pracuje trochu odlišně. Například R1 používá určité momenty, které v něm během sezení rezonovaly. R2 se dokáže opakovaně nalaďovat na jiné sféry a pracuje s celými vizemi, které se jí během dýchání vynořily. R3 se díky holotropnímu dýchání dokáže otevírat procesu tvorby a nechává promlouvat intuici. R4 musí mít nějaký podnět, který čerpá právě z rozšířených stavů vědomí a potom pracuje s intuicí. Několikrát jsme teď zmínili **intuici** a ta se také stala jedním tématem, které jsme objevili u tří respondentů (R1, R3, R4), stejní jedinci uvedli, že přestali nad tvorbou tolik **přemýšlet**. Za zajímavé považujeme zmínit, že R2 naopak popisuje svou tvorbu za vědomější, díky rozšířeným stavům vědomí ji začala víc chápat a malba nevychází jen z podvědomé úrovně, ale má nějaký cíl.

Tři respondenti také popsali získání větší **důvěry v samotný proces** tvorby (R1, R2, R3). Například R3 se o tom vyjadřuje, tak že *„je trošku vidět, že je to jiný, ale vlastně to vyjádření, jak jdu do toho, je tam aj větší důvěra s tím plátnem“*. U stejných respondentů se také objevila **změna témat**, která se hodně odvíjí právě od zkušeností s rozšířenými stavy vědomí, od vizí, které během nich prožívají a jak s nimi následně pracují.

Poslední téma se týká odhalení **spirituální roviny** v umělecké tvorbě a to jsme odhalili u dvou respondentů. R1 začal chápat v umění jeho posvátnost a došel díky tomu k uvědomění, jak je pro něj důležité. Že se nejedná jen o koníček, u kterého by doufal, že přeroste v něco víc, ale že je to prostor, který mu pomáhá k harmonizaci, a dokázal se té tvorbě otevřít. R3 spatřuje ve své tvorbě duchovní praxi.

5) Domnívají se účastníci, že po zkušenosti s holotropním dýcháním nastaly změny v jejich životě?

U čtyř respondentů jsme objevili, že se jim na život otevřely **jiné perspektivy.** Začali se na věci dívat jinak. Tři respondenti uvedli, že se jejich život stal **kvalitnější**. Jak z ohledu nějakého obohacení, tak komplexnosti, a začali mít větší naději v to, co se ve světě děje.

Tři respondenti také uvedli, že se pro ně holotropní dýchání stalo **nástrojem péče o život**, který jim právě pomáhá udržovat jeho kvalitu. R1 to přirovnává *„že je to jako vylízt na ten strom a jednou za čas si prostě dopřeju vylízt na ten strom a podívám se na to, jak se mám i na těch hlubších úrovních a co bych potřeboval“.*

Objevujeme zde souvislost s tím, že stejní tři respondenti, kteří řekli, že se pro ně holotropní dýchání stalo nástrojem péče o život, nám také sdělili, že mají k technice vyvinutý poměrně silný **vztah.** Stala se tak součástí jejich životů. R1 i R2 uvedli, že se holotropnímu dýchání věnují se svými partnery, z vyprávění R3 víme, že má přátele, kteří ji k dýchání přivedli. Tím, že si našli cestu k této technice, začali ji využívat jako onen nástroj péče o život, je zřejmé, že dochází k vyšší četnosti oněch sezení, což vede i k většímu porozumění technice.

Poslední dvě témata, která jsme v rozhovorech pojmenovali, se týkají pohledu na život a existenci. Objevila se u respondentů R1 a R2. Jedno téma jsme pojmenovali jako **vědomí vlastní odpovědnosti za život**. R2 nám tuto zkušenost popsala tak, že *„je důležité zjistit, že můj život souvisí s ostatními, se vším, že všechno má své místo, že jsem zároveň tvůrce svého života a zároveň ten, kdo ten život prožívá, a asi je důležité si z těch prožitků a z těch jiný stavů a světů přinést něco důležitého nazpátek“.* Oba také došli k uvědomění smyslu **vlastní existence,** R1 uvedl, *„že to má smysl… Ne že ti o tom někdo vypráví, ale že to skutečně zažiješ a cejtíš to, tak to je důležitý… Že to celý je v pořádku, že my jsme v pořádku, že je v pořádku, že tak jak jsme, a tak jak jsme se narodili a že to bude v pořádku, až tady nebudem, a že to jako, že takhle to má bejt, že se jako nemusíme bát, a to je jako úplně super, když jako vyženíš v dejchání nečekaně“.*

10 DISKUZE

Cílem naší práce bylo popsat, jaký vliv může mít zkušenost holotropního dýchání na uměleckou tvorbu jedince, který se ztotožňuje s některým z uměleckých povolání. V této kapitole se pokusíme podívat na výsledky naší analýzy a propojit je s teoretickými východisky a jinými výzkumy. Následně zhodnotíme limity naší práce, a zamyslíme se, jaké by mohly být další možnosti výzkumu.

První z výzkumných otázek se zaměřovala na to, jaká byla motivace respondentů se zúčastnit holotropního dýchání. Jako nejvýraznější se ukázala otevřenost vůči novým zkušenostem, což byla motivace, kterou jsme nalezli u všech respondentů. Ke stejnému výsledku došli v magisterských pracích i Kubíčková (2016) a Svobodová (2010), které tuto motivaci zastřešují pod pojmem zvědavost. Svobodová (2010) ve svém výzkumu korelovala motivaci zvědavosti a výsledky osobnostního inventáře NEO-PI-R ze škály O-otevřenost zkušenosti, ale korelace se neprokázala. Z toho vyplynulo, že zvědavost nemusí nutně souviset s respondentovou otevřeností k novým zkušenostem. K tomu nás napadá myšlenka, že naše pojmenování může být lehce zavádějící. Sami jsme však inventář NEO-PI-R na našich respondentech neadministrovali, navíc jsme naše téma pojmenovali bez jakékoliv vazby na tento inventář. Pojmenování se nám zdálo vhodné, jelikož vnímáme, že otevřenost nové zkušenosti se odvíjí od touhy poznávat nové věci, za což vyzkoušení nové techniky za účelem jejího prozkoumání považujeme. Druhou nejčastěji uváděnou motivací se v našem výzkumu se objevila touha po seberozvoji a sebepoznání a hned v závěsu potřeba vyřešit nějaký problém, nebo určitá touha poléčení. Zde se dostáváme k rozdílu, kdy Kubíčkové (2016) vyšly tyto motivace naopak. Můžeme se však přiklonit k tvrzení, že důvody, se kterými lidé holotropní dýchání vyhledávají, vycházejí z analýz stejně.

Při tvorbě výzkumných otázek nás také napadlo, že by se mezi motivacemi mohla objevit odpověď, která by se týkala rozvoje vlastní umělecké tvorby, když budeme pracovat výhradně s participanty, pro které je umění tak velikou součástí života. Faktem navíc je, že během holotropního dýchání dochází k výraznému rozvoji kreativity (Hrabánek, nedat). Tato myšlenka se nám nepotvrdila a žádný z respondentů takovouto motivaci neuvedl. Rozvoj jejich umělecké tvorby se stal spíš vedlejším produktem, který nejvýrazněji souvisel s osobnostním rozvojem a sebepoznáním. Z výzkumu Stanislava Grofa (2011) víme, že tyto

pocity hluboké proměny osobnosti jsou při holotropních sezení poměrně běžně přítomny. Popisuje, že nejvýrazněji tyto změny souvisejí s transpersonálními a perinatálními zážitky. Lidé dochází k uvědomění, že nežijí svůj život autenticky a takovéto problémy dost často tkví ve špatné integraci vlastního porodu. Potom v nich přetrvávají negativní pocity o vlastní nedostatečnosti, či nespokojenosti. Mají určitý obraz o šťastnější budoucnosti, za kterým se budou neustále hnát a nikdy nebudou žít v přítomnosti. Zároveň dosahování vytyčených cílů dělají poměrně egocentrickým způsobem. Možností, jak s tím pracovat, je právě pokusit se prožít znovu vlastní porod a emočně ho integrovat. V teoretické části jsme popisovali bazální perinatální matrice (BPM), což jsou jednotlivé fáze porodu, které mohou být během holotropního dýchání prožity. Celá tato zkušenost může mít obrovský vliv na proměnu osobnosti. V teorii jsme se také zmiňovali o tom, že umělecká tvorba a osobnost jsou propojeny v určitém kruhu, ve kterém se vzájemně ovlivňují. Když se nám promění osobnost, má to vliv na naše umělecké vyjádření a zároveň to, jak se umělecky vyjadřujeme, ovlivňuje naši osobnost. Z analýzy se ukázalo, že tento princip vzájemného působení respondenti vnímají také. Zážitky BPM jsou navíc natolik intenzivní, že je velmi pravděpodobné jejich promítnutí do uměleckých děl. Stanislav Grof (2016) sepsal publikaci věnující se holotropnímu umění, kde vliv BPM vysvětluje a zaměřuje se v něm na analýzu díla švýcarského autora H. R. Gigera.

Participanti uváděli, že jejich prožitky měli obrazový charakter. To znamená, že viděli konkrétní obrazy, které s sebou nesly určitou symboliku. Zjistili jsme, že to tak měli všichni respondenti, kteří se označili jako výtvarníci. Napadla nás myšlenka, zda zde neexistuje souvislost právě s jejich vizuálním zaměřením v tvorbě. Někteří to tak sami uvedli, že jejich blízký vztah k umělecké tvorbě pravděpodobně zapříčiňuje, že jim chodí právě obrazy, zároveň však popisují i silný emoční náboj prožitků. Jeden z respondentů se však vedle výtvarníka identifikuje i jako hudebník a spisovatel. Nemůžeme tedy říct, že by se jednalo pouze o výtvarníky, kteří by měli vizuální prožitky, navíc i z jiných výzkumů víme, že se nejedná o výlučný atribut (Kubíčková, 2016; Eyerman, 2013). Můžeme se však domnívat, že k nim mají blízko, jelikož jsou zvyklí vnímat onu obrazovou stránku věcí a jsou zvyklí pomocí ní vyjadřovat vlastní pochody. Respondenti také uvedli, že se umění věnují od mládí a mají k němu vytvořený silný vztah. Předpokládáme, že to je i jeden z důvodů, proč se vydali na dráhu umělců. Participanti popisovali obsahy svých zážitků a uváděli i dané oblasti, které se jim vynořovali, a to oblast transpersonální (2), konkrétně minulé životy (2) a setkání s archetypálními božstvy (1), oblast perinatální (3), ale i oblast,

která se vztahuje k jejich osobní historii (2). Tyto sféry jsme nalezli i v dalších výzkumech. Eyerman (2013) dělal rozsáhlou studii s 482 participanty, kteří nikdy nezažili nic podobného holotropnímu dýchání. 82 % uvedlo, že mělo zážitky transpersonální, 16 % mělo zážitek, který se týkal jejich předchozí životní zkušenosti, kam se zahrnuje i perinatální zkušenost a 2 % uvedla, že neměla žádný prožitek. Jelikož 4 naši respondenti měli více zkušeností s holotropním dýcháním, prolínají se v jednotlivých kategoriích, navíc jsme pracovali pouze se 4 respondenty, ale můžeme si všimnout, že se objevují stejné oblasti, které ve své studii popisuje i Eyerman. V našem výzkumu byl jeden participant, kterému se nepodařilo prodýchat do rozšířeného stavu vědomí, a tím pádem neměl žádný prožitek. Respondent se o tom bavil s facilitátorem, který mu vysvětlil, že k těmto situacím dochází, pokud není mysl připravená na takovýto zážitek. Jsou tam určité bloky, které nechce pustit. Participanti jinak uváděli, že při každém sezení se jim dostávalo různých prožitků, i když s vyšším počtem sezení klesala jejich intenzita.

V naší analýze mluvíme také o symbolech, které se v holotropních vizích objevují a nesou značný význam. V symbolech jsou zakódovány události, problémy či skutečnosti, které podvědomě vnímáme jako důležité a musíme s nimi pracovat. Na interpretaci těchto prožitků pracuje jedinec sám. Ihned po sezení mu s tím může pomáhat facilitátor, ale pouze kladením vhodných návodných otázek. K odhalení významu však může také dojít až po delší době (Grof, 2011; 2017). Právě rozklíčování a snaha o integraci těchto symbolů je našimi respondenty považována za velmi podstatnou část holotropního procesu. Po skončení holotropního dýchání se využívá různých technik, jak zážitky co nejlépe uzavřít. Jeden z hlavních principů je v teorii zmiňovaná kresba mandal a závěrečné sdílení. Účastníci jsou vyzýváni, aby si mandaly nechávali a nevyhazovali je. Jak jsme již zmínili výše, k rozklíčování dané symboliky může totiž dojít až po delší době (Grof, 2011). Respondenti uváděli, že inspiraci pro svou tvorbu čerpají právě z napojení se v holotropních stavech vědomí. Každý z nich s tímto procesem pracuje individuálně, ale většinou se do jejich děl nějakým způsobem promítají symboly, které se jim během rozšířených stavů vědomí vynořily. Umění je se symbolikou velmi pevně spjato, jelikož umělec pomocí symbolů „kóduje“ vlastní sdělení, což následně tvoří celkové dílo (Kulka, 2008). Pro většinu našich respondentů toto znamenalo i změnu témat, která ve svých dílech zpracovávají.

Pro některé z respondentů hrálo holotropní dýchání roli v uvědomění si funkce umění. Jak pro ně samotné, tak význam, který vnímají, že nese ve světě. Konkrétně v něm vidí komunikační prostředek s vlastním nitrem, ale také možnost komunikace s ostatními

lidmi na hlubších úrovních. Stejné závěry uvádíme i v teoretické části, kde popisujeme funkci umění jako prostředek sebereflexe vlastní existence ve světě hlubšího poznávání sebe sama, ale i možnost vnímání umění právě jako prostředku k mezilidské komunikaci (Kulka, 2008). Také zde můžeme chápat skutečnost, že umění slouží jako zrcadlo naší psyché, to, co se v nás odehrává, ztvárňujeme skrz umění a sdílíme se s ostatními, kteří díky němu mohou prozkoumávat sami sebe. Zároveň si myslíme, že je zajímavé na tomto místě podotknout fakt, že tento proces se stal realitou až v období renesance. Zájem o autorovo nitro předtím nebylo běžnou praxí (Viewegh, 1999). Další funkci umění jsme v analýze nalezli a pojmenovali jako kultivaci. Tento pojem v sobě zahrnuje určitý prvek sebeléčby, ale zároveň i schopnost léčit nitro ostatních lidí, právě skrz onu schopnost rezonance na hlubších úrovních, které dokážou promlouvat s emocemi. Můžeme se podívat například na expresivní formy terapie, mezi něž řadíme například arteterapii, muzikoterapii, nebo terapii tancem. Všechny tyto typy terapií se zakládají na myšlence využívání léčebných potenciálů těchto prostředků. A to způsobem receptivním, kdy jedinec vnímá umění, nebo aktivním, kdy sám něco tvoří (Kantor, 2009).

Grof (2011) holotropní dýchání připodobňuje k nástroji, kterým se lidé vydávají zkoumat vlastní nitro a chtějí se skrz něj rozvíjet. Pokud se jim podaří nevědomé obsahy integrovat, stávají se spokojenějšími a přivádí je k plnějšímu prožívání. V naší analýze jsme došli k podobným výsledkům. 3 respondenti uvedli, že si k holotropnímu dýchání vytvořili silný vztah a stal se pro ně jakýmsi nástrojem péče o život. Myslíme si, že roli hraje i četnost holotropních sezení. Jelikož jim technika přinášela něco nového do života, vyhledávali ji častěji, tím pádem si k ní vytvořili pouto a technika jim začala sloužit jako prostředek, jak na sobě a na svém životě pracovat. Také uvedli, že se jejich život stal kvalitnějším. Stali se otevřenější a vnímavější k sobě samým. Začali na věci a na svět nahlížet z jiných perspektiv. Grof (2011) uvádí, že člověk tím pádem získává větší uspokojení z každodenních situací, mezi něž spadá i tvůrčí práce. Respondenti popisovali, že po holotropním dýchání se stali ve své tvorbě svobodnější a míň svázaní přemýšlením, jak by měli tvořit. Začali si užívat samotný proces tvorby a víc mu důvěřovat. Většina respondentů popsala svou tvorbu za intuitivnější, naopak jedna respondentka ji charakterizovala jako vědomější. S tím velmi souvisí informace, které jsme zmiňovali v předchozím odstavci. Jelikož se svými obrazy pracuje vědoměji, chce, aby jejich estetika působila harmonizujícím dojmem na niterných úrovních pozorovatelů. Toto vnitřní souznění by mělo sloužit k určité formě léčení duše. Přesně tímto způsobem fungují expresivní formy terapie.

V rámci holotropního stavu vědomí dochází k objevování spirituálních rovin. Tyto prožitky jsme zaznamenali i u našich několika respondentů. Tyto spirituální sféry se promítly i v rámci jejich chápání umění. Vidí v něm duchovní praxi a božskou práci, něco, v čem spatřují velký smysl a dává to uměleckému vyjádření nový a nádherný význam. Stanislav Grof (2011) popisuje, že takovéto nalezení spirituální roviny vychází z hlubokého osobního zážitku, který je velmi autentický a nijak se neváže na existující světová náboženství, není ničím omezován. Tyto prožitky vedou ke vzrůstající sounáležitosti, lásky a vnitřního míru. Což má za následek vývoj pocitů vděčnosti a úcty k životu. Vidíme zde souvislost i s našimi daty, kdy respondenti uváděli uvědomění si odpovědnosti za život a chápání vlastní existence ve světě.

Respondenti také popisovali, že prožitky, které se jim během holotropního procesu vynořovaly, byly aktuální. Jednalo se o skutečnosti, které je ovlivňovali a podvědomě věděli, že je potřebují otevřít. Grof (2011) popisuje, že je pro účastníky nejlepší, pokud se oprostí od veškerých cílů a očekávání, zaměřují se na samotný proces, nechají ho plynout a dovolí mu přinést, co je potřeba. Dále se nám v analýze ukázalo, že zážitky, které respondenti poznali, byly velmi intenzivní. Škála jejich prožitků se ukázala jako značně pestrá. Od pozitivních, harmonických zážitků po negativně zabarvené, které jedna z respondentek popsala jako nejhorší v jejím životě. V popisech respondentů se objevovaly emoce jako hněv, smutek, bolest, vztek, ale i radost, štěstí a euforie. Všechny tyto prožitky ale následně vyústily v uvolnění, přijetí či osvobození. Stejné výsledky popisuje ve své diplomové práci i Svobodová (2010), i když získala 2 odpovědi, kdy jedna byla zklamání a jedna žádné významné prožitky. Grof (1999a; 2011) ve svých pracích popisuje stejné emoce, vyjadřuje se i k tomu, proč může mít někdo pocity zklamání, nebo nic nepociťovat, jelikož se to však netýká našeho výzkumu, nebudeme zde uvádět podrobnosti a zájemce tímto odkazujeme na uvedenou literaturu.

Limity

Za jeden z limitů můžeme považovat, že autorka neměla vlastní zkušenost s holotropním dýcháním, což mohlo vést ke zkreslenému porozumění prožitků, které se nám respondenti snažili předat. Uvědomujeme si totiž, že téma rozšířených stavů vědomí je celkově poměrně komplikované na popsání slovy, ale i na jeho porozumění. K určitému zkreslení tedy mohlo dojít z obou stran, jak při pokusu nám zážitky přiblížit, tak autorčinou následnou prací. Avšak to, co považujeme jako jeden z limitů, můžeme chápat i jako výhodu,

jelikož autorka nebyla zatížena vlastními prožitky, které by mohly analýzu a tvorbu dat významně ovlivnit.

Jeden z dalších faktorů, který by mohl mít vliv na výslednou práci, je vůbec první kontakt se psaním práce takového rozsahu, při čemž se mohla projevit autorčina nezkušenost, jak během práce s metodou IPA, tak ve vedení rozhovorů. Autorka se s metodou setkala poprvé, proto věnovala čas důkladnému seznámení se s ní a během analýzy dat se vracela k manuálu, aby s ní dokázala nakládat co nejlépe. Jsme si vědomi, že ke zkreslení mohlo dojít právě i během sběru dat formou rozhovorů. Kvůli nastalé situaci s pandemií byla autorka nucena uchýlit se k online rozhovorům, u kterých vnímá, že nemuselo dojít k navození dostatečně důvěrné atmosféry, jako to bylo v případě rozhovorů, kdy se mohla s respondenty setkat osobně.

Za velký limit práce považujeme, že vzorek respondentů, se kterými jsme dělali rozhovory, nebyli lidé se zkušenostmi čistě z holotropního dýchání. Jak uváděli sami participanti, veliký vliv na ně měli i jiné techniky a látky rozšiřující stavy vědomí. Většina respondentů navíc kombinovala různé techniky v podobném časové období, takže oddělení jednotlivých technik nebylo stoprocentně možné. Můžeme se zamyslet, proč tomu tak je. Jak to, že když mají zkušenosti s holotropním dýcháním, je velká pravděpodobnost, že mají nebo budou mít zkušenosti i s jinými technikami rozšiřujícími stavy vědomí? Myslíme si, že se jedná o určitý typ osobností, pro které je toto téma zajímavé, takže když udělají onen první krok a nějakým způsobem se dostanou do změněného stavu vědomí, otevírají se jim tím nové možnosti. Obzvlášť pokud pro ně byl onen zážitek pozitivní. Nejspíš potom nebudou mít takový strach pouštět se do dalších technik, jelikož tuší, co je může čekat, a třeba je mezi sebou chtějí porovnat, tak to bylo například u R5. Také se jim otevírají dveře ke komunitě zabývající se touto tématikou, takže mají lepší přístup a zvyšují si povědomí o dalších technikách a možnostech. U třech našich respondentů se také objevilo téma řešení problémů. Důvodem tedy může být také to, že když nefunguje jedna technika, rozhodnou se vyzkoušet další.

Cílem naší práce bylo zjistit, jaký může mít vliv holotropní dýchání na uměleckou tvorbu u lidí, kteří se uměním živí. Doufali jsme, že se nám podaří získat vzorek participantů s různými uměleckými povoláními. Avšak rozhovory jsme prováděli se čtyřmi lidmi, kteří se identifikují jako výtvarníci (jeden jako výtvarník, hudebník a spisovatel), což nám značně zúžilo záběr, oproti tomu, jak jsme původně zamýšleli. Docílili jsme tak však určité homogennosti, i když je výtvarník stále dost široký pojem, pod který se schová spousta

výtvarných technik, se kterými lze pracovat. Mohli jsme díky tomu lépe nahlédnout na tuto konkrétní oblast a prozkoumat ji z několika různých pohledů.

Také se nám nepodařilo dodržet jedno ze stanovených kritérií, která jsme měli pro respondenty stanovena. Konkrétně se jedná o to, kdy jsme chtěli, aby zážitky respondentů nebyly starší 2 let a mladší 3 měsíců. Toto kritérium se nakonec stalo problematickým a nebyli jsme schopni ho dodržet. Ve výsledku jsme v tom však neshledali zásadní problém. Motivací pro zařazení tohoto kritéria byla především skutečnost, pokud bychom prováděli rozhovory s lidmi, kteří by se holotropního dýchání zúčastnili jen jednou. V tomto případě bychom potřebovali zohlednit čas pro integraci jejich prožitků. Měli jsme jen jednoho takového respondenta a u něj jsme pravidlo dodrželi, daný respondent navíc rozšířeného stavu vědomí ani nedosáhl. Zbylí participanti měli zkušeností několik v průběhu let a v tom okamžiku jsme si uvědomili, že omezování času už nehraje příliš zásadní roli. K určitým integracím a uvědoměním u nich již došlo, takže pokud by byla jedna z mnoha dalších zkušeností čtrnáct dnů stará, nebude to mít takový vliv.

Uvědomujeme si, že výsledky naší práce nelze zobecnit, jelikož se však jednalo o kvalitativní přístup, ani jsme to nepředpokládali. Snažili jsme se více do hloubky popsat specifické výpovědi jednotlivých respondentů a případně se pokusit hledat souvislosti napříč případy, které by nám mohli prozradit víc o zkoumaném fenoménu.

Využití práce a další možnosti výzkumu

Výzkumů zabývajících se rozšířenými stavy vědomí a jejich vlivem na uměleckou tvorbu několik málo existuje, stejně tak existuje několik výzkumů zabývajících se primárně holotropním dýcháním a jeho léčivým potenciálem, avšak v propojení holotropní dýchání a umění by mohla naše práce přispět k většímu zájmu o toto téma. A také k jeho většímu porozumění.

Myslíme si, že zajímavé pro další výzkum by bylo pokusit se sehnat „čistý vzorek“, tj. respondenty, kteří mají zkušenost jen s holotropním dýcháním. Byli bychom tak schopni prozkoumat vliv jen holotropního dýchání, aniž by byly výsledky zatíženy vlivem zkušeností jiných látek a technik rozšiřující stavy vědomí. Také bychom mohli od začátku počítat se zaměřením na jedno konkrétní umělecké povolání a pokusit se mu rozhovor koncipovat na míru. Šlo by tak dosáhnout lepšího porozumění a prozkoumání konkrétní oblasti. Podnětné by mohlo být pokusit se zajistit homogenní vzorek s ohledem na počet zkušeností s danou

technikou, v našem výzkumu se zkušenosti jednotlivých respondentů poměrně odlišovaly a z výsledků jsme zjistili, že četnost hraje poměrně významnou roli.

11 ZÁVĚRY

Výsledky výzkumu nám umožnily blíže poznat zkušenosti holotropního dýchání u pěti jedinců, kteří se živí uměleckou tvorbou. Zjistili jsme jejich motivaci pro zúčastnění se holotropního dýchání, jaký byl průběh sezení, zda se jim během holotropního dýchání vynořila témata, která měla vliv na jejich umělecké vyjádření, jak vnímají vlastní tvorbu po holotropní zkušenosti a jestli vidí nějaké změny v jejich životech.

U všech pěti respondentů jsme zaznamenali otevřenost vůči novým zkušenostem a technikám. Další motivací pro účast na holotropním dýchání bylo sebepoznání a seberozvoj (5), vyřešení problému (3) a doporučení někým z jejich okolí (2).

Zkušenost holotropního sezení považují všichni participanti za intenzivní. A to i v případě, když se jeden z participantů nedostal do rozšířeného stavu vědomí. Čtyři účastníci popsali pocity vyrovnanosti, jako uvolnění, osvobození, či vděčnost. Uvedli, že zážitky, které se jim během sezení objevily, se zakládaly na aktuálnosti (4) toho, co potřebovali právě řešit. Dalším tématem se stala četnost jednotlivých sezení (4), která různě ovlivňovala jejich průběh, většinou s přibývajícím počtem sezení slábla intenzita (3) daných prožitků.

Díky holotropnímu dýchání došlo u čtyř respondentů k rozvoji osobnosti a sebepoznání, což mělo na jejich tvorbu zásadní vliv. Vize respondentů byly obrazového charakteru (4) a ukrývaly v sobě symboliku (4), se kterou participanti ve své tvorbě následně pracují. Také se jim změnila témata (4). Ukázalo se, že začali více důvěřovat procesu samotné tvorby (3), otevřeli se (4), získali větší odvahu (4) se vyjadřovat svobodněji a začali vnímat ve věcech opravdovost (4). Inspiraci čerpají z napojení se (4) na zkušenost rozšířených stavů vědomí, s čímž každý zachází individuálně. Uvědomili si funkci umění (2) pro ně i ve světě. Také se pro ně stalo prostředkem komunikace (3) s nimi samotnými, ale i s dalšími lidmi. Zjistili, že dokáže kultivovat (3) jejich nitro i nitro ostatních lidí. Tři respondenti popsali, že přestali nad tvorbou přemýšlet a tvoří intuitivněji, oproti tomu jedna respondentka popsala svou tvorbu za vědomější. Dva našli v umění spirituální rovinu.

Holotropní dýchání mělo vliv na život respondentů převážně v uvědomění si nových perspektiv (4). Vytvořili si k technice vztah (3) a nalezli v ní nástroj péče o vlastní život (3), díky čemuž se stává kvalitnějším (3). Uvědomili si za něj odpovědnost (2) a získali smysl vlastní existence (2).

12 SOUHRN

Diplomová práce se zaměřuje na zkušenost jedinců živících se uměleckou tvorbou s procesem holotropního dýchání. Cílem práce bylo prozkoumat, jaký význam může mít zkušenost holotropního dýchání pro následnou uměleckou tvorbu.

V první části naší práce se zaměřujeme na teoretické ukotvení. Nejprve jsme si vymezili pojem vědomí, abychom byli schopni pochopit, jaký je rozdíl mezi běžným vědomým stavem a mezi rozšířeným stavem vědomí, který nastává během holotropního dýchání. Ve stručnosti jsme představili i poruchy vědomí, abychom ukázali odlišnost patologických stavů oproti změněným stavům vědomí, které si můžeme navodit sami určitými technikami nebo látkami. Čerpali jsme ze zdrojů věnujících se psychopatologii, neurologii, mozku a vědomí od Orla (2020), Amblera (2011) či Koukolíka (2013).

V následující kapitole jsme představili transpersonální psychologii, jejímž hlavním předmětem zkoumání jsou právě rozšířené stavy vědomí. Definovali jsme tuto čtvrtou sílu psychologie i oblasti, kterými se zabývá. Tím máme na mysli především transpersonální oblast vědomí, jíž se podrobně ve svých pracích zabývá Stanislav Grof (1993; 1999; 2014). Také jsme popsali pohled na transpersonální psychologii jako nové paradigma vědy. Zároveň jsme se však snažili představit i nějakou kritiku, která je s tímto psychologickým směrem spojená (Butts, 2013; Heřt, 2010).

Dále jsme se detailně zaměřili na oblast holotropního dýchání. Nejprve čtenáře seznamujeme s celkovým konceptem holotropního sezení, představujeme jeho zakladatele Stanislava a Christinu Grofovi (2011), kteří s touto technikou přišli jako s alternativou k psychedelickým látkám, které se dostaly do ilegality. Následně se zaměřujeme na jednotlivé prvky, jež v sobě holotropní sezení kombinuje, a vysvětlujeme jejich esenciální charakter pro celkový proces. Technika holotropního dýchání je souhrou starodávných a novodobých praktik. Vychází z cílené práce s dechem, kterou nalézáme v různých rituálních a duchovních praxích, jež byla využívána k dosahování rozšířených stavů vědomí po celá staletí. Dalším prvkem, který obsahuje, je evokativní hudba, která doprovází celý proces sezení a nese několik významných funkcí, od nastolení rytmu dýchání přes emoční navázání kontaktu s dýchajícím po překrytí zvuků, které vydávají ostatní během sezení. Bodywork je předposledním prvkem hrajícím významnou roli, konkrétně kvůli uvolňování zadržovaného

napětí pomocí pohybů těla. Poslední složkou v tomto procesu je umělecké vyjádření prožitků, které slouží k jejich lepší integraci. Využívá se k němu nejčastěji kresba mandal, které nesou symboliku uzavření, ale někdy se také dělají soul collage, což je technika lepení koláží. V další části této kapitoly se zabýváme holotropním uměním, kde podrobněji rozebíráme vliv změněných stavů vědomí na uměleckou tvorbu. Z publikací Stanislava Grofa (2000; 2016) víme, že vliv na uměleckou tvorbu můžeme hledat v bazálních perinatálních matricích, což jsou prožitky, které jsou silné na emoce i na symboliku a vztahují se k období porodu jedince. Aplikujeme také poznatky z výzkumů a prací, které se zabývají psychedelickým uměním i na holotropní stavy. Čerpáme především z práce Psychedelic art od Masters & Houston (1968). V poslední části této kapitoly se zaměřujeme na další možnosti práce s dechem. Představujeme zde základní dechová cvičení, která jsou právě využívána v komplexních dechových technikách. Představujeme například maitri dýchání, jež je holotropnímu velmi podobné, ale je obohaceno o další prvky jako pálení bylin či světelný oltář, nebo techniku rebirthingu.

Jelikož má holotropní dýchání kořeny v psychedelikách, zařadili jsme jednu kapitolu věnující se čistě těmto látkám. V úvodu se zabýváme obecným přehledem a následně si představujeme různé látky, jak se objevovaly v dějinách lidstva. Přibližujeme si psychedelické hnutí, které dalo rozrůst zájem o rozšířené stavy vědomí a vedlo ke zkoumání lidské psýché z jiného pohledu. Dostáváme se až k období, kdy se většina psychedelik stala nelegální, což vedlo ke vzniku různých alternativ, jak si navodit změněné stavy vědomí, jako je právě holotropní dýchání. V další části této kapitoly se věnujeme výzkumům, jež se zabývají vlivem psychedelik na uměleckou tvorbu. Představujeme několik výzkumů (Janiger & Dobkin de Rios, 1989; Krippner, 1985; Krippner, 2016), které vznikly především v 60. a 70. letech 20. století, kdy byl také největší rozmach těchto látek.

Na začátku následující kapitoly se snažíme definovat, co znamená umění a jak se váže k psychologii. Představujeme si vědní obor psychologie umění, který se zabývá tvorbou a vnímáním uměleckých děl. Dále představujeme kreativitu, která je neoddělitelně propojena s uměleckým vyjadřováním. Uvádíme například „Model čtyř C“ od Kaufmana a Beggheta (2009), kteří kreativitu klasifikují do čtyř kategorií. Také se snažíme dát do souvislosti významnost tvořivosti pro společnost a kulturu. Dále se zamýšlíme nad osobností umělce, což je samo o sobě velmi rozsáhlou oblastí, která by se dala zkoumat. Zaměřujeme se především na chápání umělce v průběhu dějin, a jak se měnil jeho společenský status. Přibližujeme pojem bohémství, ale také šílenství a genialitu, na závěr se bavíme o nadání a

tvůrčím potenciálu. V závěru teoretické části se zaměřujeme na to, jak mohly rozšířené stavy vědomí ovlivnit umění dané epochy. Průřezem jednotlivých časových období hledáme souvislosti různých technik, přírodnin a látek způsobujících změněné stavy vědomí, se vznikajícím uměním.

Cílem diplomové práce bylo popsat, jaký vliv může mít prožitek holotropního dýchání na uměleckou tvorbu u jedinců, kteří se uměním živí. Stanovili jsme si 5 výzkumných otázek. První se věnovala motivaci respondentů se zúčastnit holotropního dýchání, další se zajímala o jeho průběh, zda byly nějaké zážitky, které měly vliv na jejich tvorbu, zda cítí ve své tvorbě změnu po této zkušenosti a poslední se ptala na jejich život po holotropním dýchání. Provedli jsme kvalitativní výzkum pomocí Interpretativní fenomenologické analýzy (IPA). S účastníky jsme dělali polostrukturované rozhovory v časovém rozmezí od července do listopadu roku 2020. Některé interview jsme kvůli nastalé situaci provedli online formou. Pro hledání respondentů jsme měli vytvořené dvě varianty a také jsme měli stanoveno několik dalších kritérií. Výzkumný soubor tvořilo 5 respondentů, z toho byli 2 muži a 3 ženy. 3 z nich se identifikovali s povoláním výtvarník, 1 jako výtvarník, hudebník a spisovatel a 1 jako filmový režisér. Průměrný věk respondentů byl 41,4 let, nejmladšímu bylo 31 let a nejstaršímu 49 let. Průměrná délka rozhovorů byla 59 minut. Interview jsme doslovně přepsali a následně zpracovávali pomocí metody IPA. Analýza každého respondenta začíná jeho krátkým popisem a následně je strukturována podle výzkumných otázek. Poté jsme data vyhodnocovali na základě výzkumných otázek napříč případy.

Výsledky rozhovorů ukázaly, že všichni respondenti byli otevřeni nové zkušenosti, což byl jeden z důvodů, proč se zúčastnili holotropního dýchání. Další motivací bylo sebepoznání a seberozvoj. Také se ukázalo, že někteří participanti vyhledali tuto techniku za účelem řešení problémů, se kterými se v životě vypořádávali. Některým bylo holotropní dýchání doporučeno, právě jako vhodný nástroj pro seberozvoj nebo pro hledání řešení problémů. Průběh holotropního dýchání považovali všichni respondenti za velmi intenzivní. Většina z nich uváděla, že to, co se jim v průběhu vynořovalo, bylo aktuální a souviselo to se skutečnostmi, které je v tu chvíli v životě ovlivňovaly. Popisovali, že po skončení holotropního procesu se dostavily pocity vyrovnanosti, jako je uvolnění, osvobození a vděčnost. Dále se u našich respondentů ukázalo, že na celkový průběh měla vliv i četnost sezení, jelikož s přibývajícím množstvím sezení slábnula intenzita prožitku. Zásadní vliv na uměleckou tvorbu považují respondenti v oblasti vlastního rozvoje a sebepoznání. Jelikož se

během zážitků ve změněných stavech vědomí mění oni, mění se i jejich tvorba. Během dýchání se dokázali otevřít a tím získali náhled na větší opravdivost ve věcech i v životě. Jejich vize byly obrazového charakteru s pestrou symbolikou. Zdůrazňují, že je velmi podstatná integrace daných prožitků, čehož někdy dosahují skrz tvorbu. Většina participantů začala čerpat inspiraci pro vlastní umění právě skrz napojení se ve změněných stavech vědomí. Každý z nich s tím pracuje individuálním způsobem, avšak princip napojení je pro ně společný. Získali větší důvěru v samotný proces tvorby. Také získali větší odvahu projevovat se svobodněji. Třem respondentům se díky holotropnímu dýchání proměnila témata, která umělecky zpracovávají. U dvou participantů došlo k uvědomění si funkce umění, co představuje pro ně samotné, ale také pro celý svět. Dva respondenti v něm chápou prostředek komunikace s vlastním nitrem a s vnitřními stránkami ostatních lidí. Tři účastníci ho využívají jako prostředek pro vlastní kultivaci a pro kultivaci jeho konzumentů. Dva v něm odhalili spirituální rovinu. Také se ukázalo, že tři participanti přestali nad tvorbou tolik přemýšlet a tvoří více intuitivně. Změny v životě zaznamenali respondenti (4) především v tom, že začali vnímat věci i z jiných perspektiv. Jelikož si vytvořili k technice silný vztah (3), stala se pro ně nástrojem, jak pečovat o vlastní život (3) a popisují zvýšení jeho kvality (3). U dvou došlo také k uvědomění si vlastní odpovědnosti za život a k uvědomění smyslu a smíření se s vlastní existencí.

LITERATURA

Adams, P. M. (2018). *How Does Rebirthing Breathwork Work by Peter Mark Adams*. Získáno 20. 3. 2021, z: https://www.academia.edu/38322343/How_Does_Rebirthing_Breathwork_Work_by_Peter_Mark_Adams_pdf

Ambler, Z. (2011). *Základy neurologie*. Praha: Galén.

Andreanssen, N. C., Ramchandran, K. (2012). Creativity in art and science: are there two cultures? *Cognitive Systems, 14*(1), 49–54. https://doi.org/10.31887/dcns.2012.14.1/nandreasen

Baggot, M. J., (2015). *Psychedelics and creativity: a review of the quantitative literature.* Získáno 20. 3. 2021 z: https://www.researchgate.net/publication/308783845_Psychedelics_and_creativity_a_review_of_the_quantitative_literature

Boadella, D. (2009). Tvarové držení těla a držení těla duše: Biosyntetické pojetí motorických polí. In Boadella, Frankel, Corrêa, *Biosyntéza. Výběr z textů*. Praha/Kroměříž: Triton

Bremmer, J. N. (2014). *Initiation into the Mysteries of the Acient world.* Berlin: De Gruyter.

Brouillette, G. (1997). Reported effects of holotropic breathwork: An integrative technique for healing and personal changes. *Unpublished doctoral dissertation, Institute of Transpersonal Psychology, Palo Alto, CA.*

Butts, J. B. (2013). *Philosophies and theories for advanced nursing practice*. Burlington: Jones & Bartlett Publishers.

Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada.

Calvey, T., & Howells, F. M. (2018). An introduction to psychedelic neuroscience. In *Progress in Brain Research, 242*(1), 1-23. doi: https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2018.09.013

Csikszentmihalyi, M. (9. června, 2016). *The creative personality.* Získáno 20. 3. 2021, z: https://www.psychologytoday.com/intl/articles/199607/the-creative-personality

Čermák, I. & Kostínková, J. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: MUNI Press.

Česká psychedelická společnost (nedat.). *Současný výzkum v ČR.* Získáno 20. 3. 2021, z: https://czeps.org/vyzkum-v-cr/

de Bianchi, M. S. (2020). From circular breathing to VELO: a proposal for an integrative technique. *AutoRicerca (20),* 89–121. Získáno 20. 3. 2021, z: https://autoricerca.ch/articles_pdf/AutoRicercaN20Year2020Article3SassolideBianchi-89-121.pdf

Ehrman, W. (2001). Stimulation or support: On the use of music in holotropic breathwork In Manné, J., *The Healing Breath a Journal of Breathwork Practice, Psychology and Spirituality, 3,* 23–28. Získáno 10. 11. 2020, z https://catherinedowling.com/wp-content/uploads/2014/02/The-Healing-Breath-Vol-3-No-3.pdf

Eyerman, J. (2013). A Clinical Report of Holotropic Breathwork in 11,000 Psychiatric Impatients in a Community Hospital Setting. *MAPS Bulletin especial edition*, *23*(1), 24-27. Získáno 20. 3. 2021, z: https://maps.org/news-letters/v23n1/v23n1_24-27.pdf

Fisher, O. (1917). *Otázky literární psychologie.* Praha: F. Topič.

Franklin, M., Farrelly-Hansen, M., Marek, B., Swan-Foster, N., & Wallingford, S. (2000). Transpersonal art therapy education. *Art Therapy*, *17*(2), 101-110. doi: https://doi.org/10.1080/07421656.2000.10129507

Glomb, T. (2017). *Bremmer, Jan N. Initiation into the mysteries of the ancient world.* Získáno 12. 2. 2021, z: https://digilib.phil.muni.cz/bitstream/handle/11222.digilib/137289/2_Religio_25-2017-1_10.pdf

Grof, S. (1993). Teoretické a empirické základy transpersonální psychologie. In *Na vlnách změn 12. mezinárodní transpersonální konference,* (9-25). Získáno 31. 10. 2020, z http://www.ctk2016.cz/img/na_vlnach_zmen%20%281%29.pdf

Grof, S. (1999). *Za hranice mozku, narození, smrt, transcendence.* Praha: Perla.

Grof, S. (1999a). *Holotropní vědomí, tři úrovně lidského vědomí, formující naše životy.* Praha: Perla.

Grof, S. (2000). *Dobrodružství sebeobjevování.* Praha: Perla.

Grof, S. (2004). *Psychologie budoucnosti poznatky a poučení z moderního výzkumu vědomí.* Praha: Perla.

Grof, S. (2009). *Lidské vědomí a tajemství smrti.* Praha: Argo.

Grof, S. & Grof, Ch. (2011). *Holotropní dýchání. Nová cesta k sebeobjevování a léčení.* Opava: Holos.

Grof, S. (2014). *Revize a přehodnocení psychologie: Odkaz výzkumu vědomí trvajícího půl století*. Získáno 15. 11. 2020, z: http://www.cspsychiatr.cz/detail.php?stat=936

Grof, S. (2016). *Moderní výzkum vědomí a chápání umění/ Vizionářský svět H. R. Gigera*. Opava: Holos.

Grof, S. (2017). *Psychologie budoucnosti.* Praha: Argo.

Grof, S. (říjen, 2017a). Psychiatr Stanislav Grof: Psychedelika jsou to nejlepší, co se v psychiatrii stalo. Doporučil bych je i zdravým. Český rozhlas. Získáno 20. 3. 2021, z: https://wave.rozhlas.cz/psychiatr-stanislav-grof-psychedelika-jsou-nejlepsi-co-se-psychiatrii-stalo-5991067

Grof, S. (duben, 2020). *Globální projekt GROF® Legacy Training.* Získáno 3. 11. 2020, z https://www.grof-legacy-training.cz/globalni-projekt

Gray, A. (nedat.). *Painting with light with Amanda Sage.* Získáno 13. 2. 2021, z: https://www.alexgrey.com/blog/painting-with-light-with-amanda-sage

Harris, R. (2012). *Introduction to creative thinking*. Získáno 20. 3. 2021, z: https://fac.ksu.edu.sa/sites/default/files/introduction_to_creative_thinking_-_robert_harris_0_1.pdf

Hartogsohn, I. (2018). The Meaning-Enhancing Properties of Psychedelics and Their Mediator Role in Psychedelic Therapy, Spirituality, and Creativity. *Frontier in Neuroscience*, 12. doi: 10.3389/fnins.2018.00129

Hartogsohn, I. (2017). Constructing drug effects: A history of set and setting. *Drug Science, Policy and Law*, *3*, 205032451668332. https://doi.org/10.1177/2050324516683325

Heřt, J. (2010). *Alternativní medicína a léčitelství, kritický pohled.* Získáno 15. 11. 2020, z https://www.sisyfos.cz/old/files/Alternativni_medicina_Hert.pdf

Hook, P. (2013). *Snídaně u Sothebyho. Svět výtvarného umění od A po Z.* Zlín: Kniha Zlin.

Hrabánek, M. (nedat.) *Holotropní umění*. Získáno 8. 11. 2020, z: https://www.holotropicart.org/

Hříbková, L. (2009). *Nadání a nadání. Pedagogicko-psychologické přístupy, modely, výzkumy a jejich vztah ke školské praxi.* Praha: Grada.

Chládek, S. (13. července 2020). *Kult kachina.* Získáno: 23. 2. 2020, z: https://vesmir.cz/cz/casopis/archiv-casopisu/2020/cislo-7/kult-kachina.html

Janigner, O. & Dobkin de Rios, M. (1989). Creativity and LSD. *Journal of Psychoactive Drugs, 21:1,* 129–134. doi: 10.1080/02791072.1989.10472150

James, W. (1994). *The Varietes os religious experience: A study in human nature.* New York: Modern Library.

Jung, C. G. (2014). *The archetypes and the collective unconscious*. London: Taylor & Francis Ltd.

Jung, C. G. (2017). *Mandala symbolism:(from vol. 9i collected works)* (Vol. 4895). Princeton: Princeton University Press.

Kaufman, James C.; Beghetto, Ronald A. (2009). Beyond big and little: The four c model of creativity. *Review of General Psychology, 13*(1), 1–12. doi:10.1037/a0013688

Khalsa, S. B. (2007). Yoga as a therapeutic intervention. *Principles and practice of stress management, 3*, 449-462.

Koukolík, F. (2013). *Já.: O mozku, vědomí a sebeuvědomování*. Praha: Karolinum Press.

Krippner, S. (1985). Psychedelic Grugs and creativity. *Journal of Psychoactive Drugs, 17:4,* 235-246, doi:10.1080/02791072.1985.10524328

Krippner, S. (2016). Estatic Landscape: The manifestation of psychedelic art. *Journal of humanistic psychology,* 1–21. doi: 10.1177/0022167816671579

Kubíčková P. (2016). *Prožitky holotropního dýchání a jejich srovnání s prožitky ayahuascových sezení na území České republiky*. (nepublikovaná magisterská práce). Univerzita Palackého v Olomouci.

Kulka, J. (2008). *Psychologie umění.* Praha: Grada.

Leary, T. (1996). *Záblesky paměti.* Olomouc: Votobia.

Leary, T. (2000). *Psychedelie: trilogie o halucinogenech.* Praha: Levné knihy.

Ludwig, A. M. (1966). Altered states of consciousness. *Archives of general Psychiatry, 15*(3), 225-234. doi:10.1001/archpsyc.1966.01730150001001

Maitri dýchání – Oficiální stránky certifikovaných facilitátorů v ČR. (2020). Získáno 17. 11. 2020, z: https://maitridychani.cz/

Manné, J. (2002). Rebirthing (Breathwork): Is It Marvellous Or Terrible? In Manné, J. *The Healing Breath a Journal of Breathwork Pratice, Psychology and Soirituality. 4, 2* – 24. Získáno 10. 2. 2021, z: https://catherinedowling.com/wp-content/uploads/2014/02/The-Healing-Breath-Vol-4-No-2.pdf

Manné, J. (2004). *Conscious breathing: How shamanic breathwork can transform your life*. Berkeley: North Atlantic Books.

Masters, R. E. L. & Houston, J. (1968). *Psychedelic art.* New York: Grove Press.

Masters, R. E., & Houston, J. (2004). *Druhy psychedelické zkušenosti: klasický průvodce účinky LSD na lidskou psychiku*. Praha: DharmaGaia.

Mattuš, L. (2. dubna 2020). *Hyperventilace a jak ji využít.* Získáno 9. 2. 2021 z: https://codeoflife.cz/telo/hyperventilace/

Miovský, M. (2003). Halucinogenní drogy. In Kalina, K. Drogy a drogové závislosti: mezioborový přístup. (s. 169-173). Praha: Úřad vlády České republiky.

Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu.* Praha: Grada.

Moran, S. (2010). The roles of creativity in society. In Kaufman, J. C. & Sternberg, R. J. *The Cambridge handbook of creativity*. Cambridge University Press.

Multidisciplinary Association for psychedelic studies (2017). *About MAPS*. Získáno 20. 3. 2021, z: https://maps.org/about

Nakonečný M. (2003). Transpersonální psychologie. In Hoskovec, J., Nakonečný, M., Sedláková, M. *Psychologie XX. století.* Praha: Karolinum.

Nakonečný, M. (2009). *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia.

Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L., Loftus, G. R., & Wagenaar, W. A. (2012). *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Praha: Portál.

O'Hare, R. (26. dubna 2019). *Imperial launches world's first Centre for Psychedelic Research*. Získáno 20. 3. 2021, z: https://www.imperial.ac.uk/news/190994/imperial-launches-worlds-first-centre-psychedelics/

Orel, M. (2020). *Psychopatologie: Nauka o nemocech duše*. Praha: Garda.

Orr, L. (2002). *What is Rebirthing Breathwork?* Získáno 10. 2. 2021 z: https://www.rebirthingbreathwork.com/about

Osmond, H. (1957). A review of the clinical effects of psychotomimetic agents. *Annals of the New York Academy of Sciences, 66(3),* 418–434. doi:10.1111/j.1749-6632.1957.tb40738.x

Páleníček, T. (2016). *Psychedelika v medicíně a psychiatrii* [přednáška]. Dostupné online z: https://slideslive.com/38897521/psychedelika-v-medicine-a-v-psychiatrii

Plháková, A. (2003). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.

Plháková, A. (2006). *Dějiny psychologie.* Praha: Grada.

Preti, A. (2003) *The gift of Saturn - Creativity and psychopathology*. Získáno 1. 2. 2021, z: http://cogprints.org/2010/1/Serendipia-Preti.html#genius

Robinson, S. K. (2009). Why creativity now? A conversation with Sir Ken Robinson. *Educational Leadership*. *67*(1), 22-26.

Salian, P. (14. června 2014). *Manish Arora shows his psychedelic style in his final collaboration with Indian jeweller Amrapali.* Získáno 12. 2. 2021 z: http://www.thejewelleryeditor.com/jewellery/article/manish-arora-amrapali-final-jewellery-collaboration/

Stafford, P. (1997). *Encyklopedie psychedelických látek*. Praha: Volvox Globator.

Svobodová, I. (2010). *Holotropní dýchání-cesta ke změněnému stavu vědomí.* (Nepublikovaná magisterská práce). Univerzita palackého v Olomouci.

Švanda, M. (2011). *Narativní rekonstrukce básnického já* (Disertační práce). Získáno 1. 2. 2021, z: Theses database.

Tart, C. T. (2002). Parapsychology and transpersonal psychology: "Anomalies" to be explained away or spirit to manifest. *Journal of Parapsychology, 66*(1), 31-47.

Taylor, K. (2001). SoulCollage™: An Art Process to Use with Breathwork. In Manné, J., *The Healing Breath a Journal of Breathwork Practice, Psychology and Spirituality, 3*, 28–38. Získáno 8. 11. 2020, z https://catherinedowling.com/wp-content/uploads/2014/02/The-Healing-Breath-Vol-3-No-3.pdf

Tschorn, A. (10. září 2014). *New York Fashion week: Jeremy Scott goes on a psychedelic safari.* Získáno 12. 2. 2021 z: https://www.latimes.com/fashion/alltherage/la-ar-new-york-fashion-week-jeremy-scott-explores-the-psychedelic-jungle-20140910-story.html

Tytell, J. (1996). *Nazí andělé.* V Olomouci: Votobia.

Vašutová, K. (2009). Spánek a vybrané poruchy spánku a bdění. *Praktické lékárenství*, *1*, 17-20.

Vavřík, P. (nedat.). *Skripta dějiny umění.* (Nepublikovaný dokument).

Viewegh, J. (1999). *Psychologie umělecké literatury: k problematice a metodologii nové interdisciplíny*. Brno: Psychologický ústav AV ČR.

Vitebsky, P. (1996). *Svět šamanů.* Praha: Knižní klub.

Wolk, D. (2007). *Reading Comics: How Graphic Novels Work and What They Mean*. Cambridge: Da Capo Press.

Young, J. S., Cashwell, C. S., & Giordano, A. L. (2010). Breathwork as a therapeutic modality: An overview for counselors. *Counseling and Values*, *55*(1), 113-125.

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

1. Abstrakt v českém jazyce
2. Abstract of Thesis
3. Otázky polostrukturovaného rozhovoru
4. Přepis rozhovoru R2

Příloha 1 Abstrakt diplomové práce

Název: Prožitek holotropního dýchání a umělecká tvorba

Autor práce: Renáta Knížová

Vedoucí práce: Mgr. Tereza Rumlerová

Počet stran a znaků: 83 stran, 180 111 znaků

Počet příloh: 4

Počet titulů použité literatury: 90

Abstrakt (800–1200 zn.): Cílem diplomové práce bylo prozkoumat, jaký vliv může mít zkušenost holotropního dýchání na uměleckou tvorbu jedinců, kteří se uměním živí. V teoretické části jsme se zaměřili na problematiku rozšířených stavů vědomí, techniku holotropního dýchání v celkovém kontextu jejího vzniku a vývoje a následně na umění v souvislosti s psychologickými aspekty. Popsali jsme zkušenost 5 respondentů, 3 žen a 2 mužů, kteří se identifikují s některým z uměleckých povolání. Zaměřili se na motivaci zúčastnit se holotropního procesu, na jeho průběh, zda jsou nějaké zážitky, u kterých cítí, že měly vliv na jejich tvorbu, jak vnímají své umění po holotropní zkušenosti a jestli cítí, že nastaly změny v jejich životech. Data jsme získávali metodou polostrukturovaných rozhovorů, které jsme následně analyzovali pomocí kvalitativní metody IPA. Zjistili jsme, že zásadní vliv na jejich tvorbu měla zkušenost seberozvoje a sebepoznání skrz holotropní dýchání. Změny ve vlastní tvorbě vnímají především v čerpání inspirace z rozšířených stavů vědomí, v získání větší důvěry v samotný proces, odvahy se vyjadřovat svobodněji, ale také v uvědomění si, jaký význam pro ně umění má.

Klíčová slova: holotropní dýchání, holotropní umění, rozšířené stavy vědomí, psychedelika

Příloha 2 Abstract of Thesis

Title: Experience of holotropic breathwork and artistic creation

Author: Renáta Knížová

Supervisor: Mgr. Tereza Rumlerová

Number of pages and characters: 83 pages, 180 111 characters

Number of appendices: 4

Number of references: 90

Abstract (800–1200 characters): The aim of the thesis was to explore, which influence can have experience of holotropic breathwork to artwork of people who are artists. In the theoretical part we are focused on altered states of consciousness, holotropic breathwork technique in whole context of its origin and development and then to art in relation to some psychological aspekts. We described experience of 5 respondents, 3 women and 2 men, who are artists. We focused on their motivation to go to holotropic breathwork, how was the holotropic process, if there are some experiences, which influenced their artwork, how they percieve their own art after this experience and if there are some changes in their lives. We obtained data from semistructured interviews and later we nalysed them by qualitative method IPA. We found that major influence of their art has self-development and self-knowledge through the holotropic process. They see changes especially in getting inspiration through altered states of consciousness, they trust more in their art process, they are more confident, they create more freely and they realize what art means to them.

Key words: holotropic breathwork, holotropic art**,** altered states of consciousness, psychedelics

Příloha 3 Otázky polostrukturovaného rozhovoru

Idiografické údaje:

Kolik je Vám let?

Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

Jaké je vaše povolání?

Zkušenosti s HD a jinými látkami:

Kolikrát jste absolvoval/a HD?

Kolik uběhlo času od posledního HD, kterého jste se účastnil/a?

Máte zkušenosti i s jinými technikami navozujícími rozšířené stavy vědomí? Látky jako jsou LSD, MDMA, ayahuasca, psilocybin atp.?

S jakou technikou navozující rozšíření stavy vědomí máte poslední zkušenost?

Jaká technika na vás měla největší vliv?

Rozhovor:

Co Vás motivovalo se zúčastnit holotropního dýchání?

Jaké bylo Vaše očekávání od holotropního dýchání?

Jak jste prožíval/a holotropní dýchání?

Jaká témata se Vám během HD vynořila?

Jak vnímáte svou uměleckou tvorbu po HD?

Vnímáte, že je ve vaší tvorbě nějaký rozdíl před a po HD?

Jak vnímáte svůj život po zkušenosti s HD?

Příloha 4 Přepis rozhovoru R2

I: Tak jo, já bych ještě na začátek řekla, jak mám ten rozhovor strukturovaný. Mám vlastně na začátku nějaký idiografický údaje, potom je tam pár otázek na to, jestli, přímo jako na to holotropní dýchání a jestli jsou tam i zkušenosti s nějakýma jinýma látkama a potom je tam hlavní část toho rozhovoru, kde už se snažím ptát na tu uměleckou tvorbu a nějak jakoby na to propojení. Tak jo, tak já teda začnu, kolik je ti let?

R: Mně je 47 let.

I: Jaký je tvoje nejvyšší dosažený vzdělání?

R: Maturita.

I: Jaký je tvoje povolání?

R: Výtvarnice, profesionální výtvarnice.

I: Hm, Potom je teda ta druhá oblast. Takže kolikrát jsi absolvovala holotropní dýchání?

R: Aj, já to z hlavy nevím, protože jsem dýchala několikrát pod dohledem zkušených profesionálů v kruhu a pak jsme se naučili tak jako relaxovat s mužem, jsme si vytvořili playlisty a dýchali jsme třeba prostě i kratší dobu, hodinku na relaxaci třeba večer o víkendu a bylo to jaksi takové velice léčivé a prospěšné, a to už bylo mockrát takže určitě tak 30x, abys měla nějaký číslo.

I: Jo super, a kolik uběhlo času od posledního toho holotropního dýchání?

R: Nepamatuju si to přesně, pokud bys na to měla nějakou tabulku, kam by ses chtěla vejít, tak to můžeme upravit, ale bylo to určitě teď na podzim, takže řekla bych tak září, říjen.

I: Jojo, to stačí takhle, potom jestli máš zkušenosti i s jinýma technikama rozšiřujícíma stavy vědomí, jako třeba LSD, MDMA, ayahuasca nebo třeba maitri dýchání?

R: Mám zkušenosti, hlavně mám takové prožitky i spontánního rozšíření vědomí, prožívala jsem to od malička, něco, co se mi spontánně přihodilo, třeba v 16ti letech jsem zažila, mám to rovnou rozvést nebo je to teďka jenom na odškrtnutí?

I: Klidně to můžeš rozvést.

R: Mám to rozvést nebo ne?

I: Jo.

R: Jo? V 16ti jsem zažila velmi silný prožitek, protože jsem chodila na výtvarnou školu a měli jsme domácí úkoly typu třeba autoportrét. A když jsem dělala autoportrét pozdě večer a abych ostatní nerušila, tak jsem si vlezla do koupelny, tam byla zrcadlová skříňka, takže u zrcadla jsem kreslila autoportrét a protože jsem se v té době velice zajímala otázkou, jaký má život smysl, kdo jsem vlastně já a jestli existuje nějaký vyšší smysl, jestli existuje bůh a to už jako delší dobu prostě to nitro se tím zabývalo a při tom kreslení toho portrétu se ten člověk dívá do očí, když se díváš někomu jinému do očí, tak se díváš trochu do jeho duše, když se díváš sobě do očí, tak došlo k tomu, že jsem nějakým způsobem se prostě propojila, nevím se svým vnitřním nějakým, hlubším centrem a zažila jsem takový stav, kdy jsem měla třes po celém těle, tekly mi slzy a zalilo mě obrovské prostě silné světlo. Já jsem nedokázala jakoby víc z toho, už víc si to nepamatuji, nebo nedokážu to víc detailně popsat, ale bylo to pro mě velice nádherný, silný prožitek a takový osvobozující, že mě to dalo takovou energii a důvěru, život a zbavilo mě to takových různých strachů na velkou dobu, tenkrát jsem tomu říkala, že jsem viděla boha a nebo Ježíše, protože jsem si to nedokázala jinak zařadit, ale takových jako zážitků jsem měla vícero, třeba při porodu dětí jsem viděla veliké světlo a podobně, takže mám i spontánní zážitky, kdy prostě cítím, že to vědomí se změní a kdy vnímám nějak jinak, v jiných sférách. Mám zkušenost s tím holotropním dýcháním, a pak mám nějakou zkušenost s přírodními entheogeny, ale protože jsem zjistila, že jsem velice citlivá, tak v podstatě jsem měla jenom dvě nebo tři takové zkušenosti, že jsem měla takovou regulérní dávku a byly to houbičky a byly to semínka LSA, semínka hawaiian baby, ale ty zkušenosti byly tak naprosto silné, že jsem prostě od té doby zjistila, že mi stačí jenom přivonět, pokud to má třeba můj muž, nebo se prostě naladit k němu, když on je třeba v procesu, takže prožíváme společně, takže nevím, jestli si chceš odškrtnout, takže můžeš si možná škrtnout tu ayahuascu, ty LSA semínka, ale to byly opravdu jen tady ty tři případy a od té doby je to prostě, můžu si dát jenom mini doušek, nebo prostě mikro něco, pokud nechci, aby mě to vzalo, protože ten stav je u mě jako hodně silný, ale zkušenost tam je.

I: A myslíš si teda, že to je spojeno s nějakou tou zvýšenou citlivostí nebo…?

R: Myslím si, že je to asi zvýšenou citlivostí, protože já mám i zvýšenou citlivost smyslů od malička. Jsem velice citlivá na tělesné vjemy, hmatové, mám jakýsi jasnočich, kdy prostě to cítím na velikou dálku a velice intenzivně, takže myslím si, že je to celkovou citlivostí a tak.

I: A je nějaká technika, která, nebo nějaká ta zkušenost, co byla nejvýraznější nebo nějak tě nejvíc jako ovlivnila?

R: Já bych asi řekla, že to holotropní dýchání, protože to mě tak spojilo vlastně všechny ty prožitky spontánní, co jsem měla už od dětství, co vlastně pro mě bylo důležité v tom dalším hledání, ten prožitek v těch 16ti letech mě tak jako nasměroval v tom spirituálním hledání i společně s mužem, který je taky velice citlivý a empatický, tak jsme zažívali takové různé proladnění v přírodě třeba s tím místem, nebo s přírodními bytostmi, nebo i třeba s nějakými bytostmi nevtělenými, zemřelými a podobně. Takže to vlastně jak říkám, ty porody našich dětí, kdy jsem viděla nějaké to světlo a vnímala prostě něco k jejich životu, osudu, tak vlastně v tom holotropní dýchání se to všechno spojilo a dostalo to smysl, takže bych asi řekla, i když pak ty další zkušenosti, pak jsem se odhodlala zkusit i ty entheogeny, byly jaksi naprosto silné, tak možná to holotropní dýchání bylo tím jakoby nejzásadnějším, tam je to tak, že člověk, že se mu dostane to pochopení, na těch entheogenech ten stav může být někdy až tak silný, že to rozklíčování, přijetí trvá delší dobu a stejně to pak vychází z toho, co se člověk vlastně dozvěděl přímo z toho co už zažil a co měl v sobě, takže asi řekla bych, že u mě to bylo to holotropní dýchání.

I: Jo, děkuju a ještě s jakou technikou máš poslední zkušenost?

R: Poslední zkušenost, já bych řekla, že je to asi to holotropní dýchání, nebo kdybychom to chtěli specifikovat, tak v podstatě je to tak, jak jsem říkala, že my s mužem se hodně prolazujeme společně, vytvořili jsme si hudební playlisty, že to vezmeme tak, že pokud se chceme, pokud cítíme, že se chceme ponořit do nějakýho hlubšího prožitku, tak si pustíme ten playlist a spolu se proladíme, takže je to takové jakoby proladění ve dvou, nevím, jestli to zařadit jako nějakou speciální techniku, ale můžeme říct, že to bylo to holotropní dýchání.

I: Tak jo, děkuju a teď bych se teda přesunula k tomu hlavnímu rozhovoru. Co tě vlastně motivovalo se zúčastnit toho holotropního dýchání?

R: Důvodem bylo prozkoumat sama sebe a prozkoumat ty možnosti vědomí, ten svět vědomí, protože jak říkám, měla jsem už různé prožitky, různé zážitky, setkání s různými archetypálními i přírodními bytostmi a potom když jsem začala číst knihy Stanislava Grofa a seznamovala jsem se s jeho prací, tak mě to velice nadchlo a zjistila jsem, že je to něco, co určitě chci ve svém životě dál rozvíjet, takže jsme se zúčastnili s mužem několika těch holotropních dýchání, měli jsme vlastně zkušenost i s nějakými šamanskými technikami, kdy jsme dýchali hlavně za zvuku bubnů a podobně, což jako taky hodně otevřelo to nitro, takže řekla bych, že ten důvod byl sebepoznávací.

I: A ještě bych se doptala, hm, vlastně jsi říkala, že jsi měla různý ty jiný spirituální prožitky, a to bylo skrz ty spontánní rozšířený stavy vědomí?

R: Ano, ano

I: Tak jestli bys mi to možná mohla nějak přiblížit, ty spontánní stavy? Jak to, jakože jestli takhle zpětně už víš, jak to může vzniknout nebo…no…

R: No, jak to může vzniknout *(smích)*, ale prostě můžu říct, že to tak asi má vzniknout, v tom okamžiku to tak asi je potřeba pro toho člověka, aby zrovna v tom okamžiku něco prožil, aby k němu přišla nějaká informace, nějaké poznání, nějaký prožitek, hmmm, po těch zkušenostech s holotropním dýcháním a potom, co jsme se vlastně seznámili s prací Stanislava Grofa jsme zjistili, že je i ta astrologie, vlastně dost vysvětluje ty okolnosti toho kdy má člověk jaký prožitek, takže se i zpětně snažím najít, jaké byly speciální astrologické vlivy, kdy jsem měla nějaký prožitek, jestli to tak mohlo ovlivnit, ale souvisí to s tím, člověk prostě prožívá určitým způsobem, každý den je jiný a každý den může přinést něco jiného a někdy to prostě tak přijde, takže hmm, s těmi porody je to taková specifická záležitost jo, ale to asi zná hodně žen a hodně žen maminek, v těch přírodních národech je samotný ten porod vlastně takový přechodový rituál, že často to tam je tak, že chlapci, mladí chlapci podstupují nějaký rituál dospělosti, nějaký přechodový rituál a dívky třeba ne, protože se počítá s tím, že ony zažijí ten rituál skrz ten porod, no takže to má souvislost prostě asi určitě s fyziologickou, energetickou, spirituální všechno dohromady, protože je to veliká síla, vlastně kdy ta matka je jakoby taková dvojbytost, žejo, přivádí to dítě na svět a to dítě je zároveň napojeno na nějaký ten jiný svět, ze kterého to vědomí, ta jeho duše přichází, takže prostě ten proces je v podstatě obrovský, když ho to něco neviditelného, ale obrovského, co se děje a tak prostě si to vysvětluju tak, že dochází k takovému otevření těch cest, bran, do nějakých jiných dimenzí toho vědomí, takže tak, často lidé, často rodiče vidí na tom narozeném děťátku, to děťátko jakby nebylo malé, jakoby to nebyl malý človíček s hladkou tvářičkou, ale jakoby tam měl vepsán prostě příběh, nebo příběhy svých minulých životů, často v prvních okamžicích to miminko spíš vypadá jako starý, moudrý člověk, na kterém jsou vidět ty zkušenosti, alespoň pár vteřin, nebo my jsme to tak aspoň viděli u všech těch našich dětí, takže i to. Já jsem prostě vnímala vždycky veliké světlo a často jsem vnímala taky pomoc jakési takové ženské síly, mohly bychom ji nazvat bohyní, nebo madonou, prostě takovou jakoby cestu, životní bránu v podobě nějaké bohyně, která vlastně spojuje ty světy a skrz kterou ty duše přicházejí na svět. A vnímala jsem třeba i něco k tomu dítěti,

nějaký kousek jeho životního příběhu z nějakého minulého života, nebo jeho poslání, to jsou takové vzácné okamžiky.

I: A měnilo se vnímání těch zážitků před tím, než jsi byla na tom HD a potom?

R: Já si myslím, že ano protože to holotropní dýchání, hlavně jedno takové zásadní, o kterém bych pak chtěla kdyžtak říct víc, jestli budeš chtít, jaksi spojilo prožitkově to, co jsem do té doby už znala a nedovedla jsem to pojmenovat, nedovedla jsem to zařadit, anebo prostě ty prožitky pokračovaly, takže určitě od té doby se cítím komplexnější i ten svůj život, nebo existenci vnímám prostě větší, komplexnější, s větším smyslem a tak.

I: Hm, tak jo, děkuju.

R: Určitě se to vnímání, pochopení všeho v mém životě změnilo.

I: A další otázka je, jaký bylo tvoje očekávání od toho HD?

R: Hm, očekávání…já ti nevím, jaké bylo očekávání, určitě bylo očekávání, že přijde silný prožitek, protože u mě to tak většinou prostě…prožitky už z předchozích holotropních dýchání už byly silné a jinak jsem asi neočekávala nic konkrétního, u těch úplně prvních jsem doufala, že se nějaké věci poléčí i fyzicky, což se i stalo, takže jako přála jsem si to, ale spíš tak podvědomě, že bych třeba mohla nějakým způsobem pochopit a znovu prožít ten svůj porod a pak se mi to po několika, na několikátém dýchání opravdu stalo, prožila jsem svůj porod a protože jsem ten porod měla, moje maminka, poměrně těžký a byl to klešťový porod, tak jsem se to, přišla mi souvislost s tím, že jsem trpěla celý život na bolesti hlavy a na migrény a tím, že jsem se to vlastně odvážila znovu prožít, tak jsem jednak pochopila tu maminku, mohla jsem ji i víc přijmout, protože já jsem se narodila v sedmdesátých letech, u té, v době těch naprosto studených, tvrdých podmínek v porodnici, kdy miminko bylo okamžitě odseparováno, bylo vyoperováno a odseparováno a maminka mě viděla za několik dní až, takže i to prostě, myslím si, že bohužel v té naší generaci to prostě zůstává, ty rodiče s dětma, ta maminka s dítětem si museli hledat tu cestu k sobě a nějaké takové pochybnosti proč jsem na světě, jestli mě tady někdo chce, to jako myslím si, že v hloubi duše z rozhovorů s dalšími našimi příteli vlastně našeho věku, zjišťujeme, že to má v podstatě v sobě svým způsobem každý, takže mi to pomohlo prožít a pochopit maminku, tím jak pro ni to bylo těžké a pro mě to bylo opravdu osvobozující, protože mě opravdu od té doby přestaly s pár výjimkami, třeba ten minulý týden, kdy opravdu ty okolnosti byly velmi těžké, ale přestaly mi ty migrenózní bolesti hlavy a myslím si, že to opravdu souviselo s tím porodem, s tím způsobem narození, takže to bylo možná jedno očekávání, které se mi opravdu splnilo a za

to jsem opravdu vděčná, ale jinak jsem si očekávání dopředu nekladla, možná někdy to bylo, že jsem chtěla něco pochopit, ale nechávala jsem to prostě vždycky otevřené, ať ten proces, to přinese, co to má, takže…netlačila jsem na to tolik, abych prostě musela prožít nebo dostat odpovědi na otázku, protože jsem to nechtěla jaksi ovlivňovat tím svým přáním, že jsem věděla, že to podvědomí, to bude vědět, to co má, co má vyplout

I: Tak jo, další otázka je, jak jsi to prožívala, to HD?

R: Jak jsem prožívala holotropní dýchání, no, já jsem jich prožila hodně, takže se můžu zaměřit třeba na jedno, nebo jak bych to měla pojmout, poraď prosím.

I: Hm, asi klidně se zaměřit na nějaký jedno konkrétní, třeba na nějakej ten silnej zážitek, kterej třeba proběhl, anebo to tak nějak zkusit, nebo jako popsat to jedno a pak nějak zkusit komplexně?

R: Asi tuším, protože jednak jsem zjistila, že každý člověk má nějaký specifický způsob prožívání těch stavů, zjistila jsem to i tady z rozhovorů s přáteli, co se týče nějakých těch entheogenů přírodních, nebo těch látek, že někdo říká, se mnou to nic neudělá, já si musím vzít, já nevím co, větší dávku něčeho, a někdo, hodně často jsou to ženy, říkají, no já si nemůžu brát nic a nebo prostě maličkou dávku a hnedka jsem prostě jinde, v jiném stavu vědomí…To holotropní dýchání zaměřím se asi hlavně na to, co jsem mohla prožít a co bylo pro mě velice, velice zásadní a to bylo na workshopu se Stanislavem Grofem a Brigitte Grofovou v Praze v roce 2017, kdy byla mezinárodní transpersonální konference a jí předcházel ten workshop a zúčastnilo se toho asi 250 lidí, odhaduji, nevím to přesně a ono to samozřejmě bylo posíleno tím, že se tam sešlo, tím velkým počtem lidí se posílila ta celková atmosféra, to prožívání, takže to mělo určitě velký vliv. A jinak já to prožívám tělesně dost klidně, takže když jsem viděla na ostatních, kteří sebou hodně mleli, někteří vstávali, někteří tancovali, někteří se pohybovali jako zvířata v pralese, tak to jsem nikdy neměla a spíš se mi to tělo úplně tak jakoby odkládá, tuhne, spíš jsem cítila zimu, cítila jsem trochu brnění v končetinách, což po chvíli přešlo, ale to vnímám v podstatě vždycky, vnímala jsem to i na entheogenech a ty prožitky na nich, já odbočím, tak ty prožitky byly tak silné, že to tělo se mi odložilo naprosto na několik hodin, takže už jsem věděla, že takhle reaguje a že je to v pořádku a i při těch spontánních prožitcích, prostě mám pocit jednak takových vibarací vnitřních nebo třesu, brnění v konečcích rukou a to že si prostě musím lehnout a prostě v klidu ležet. Takže to jsem prožívala tak, že jsem ležela v klidu, byla jsem ráda za teplou přikrývku, protože spíš inklinuju k tomu, že je mi zima a prožívala jsem to

emocionálně silně. Samozřejmě jsem plakala, tekly slzy a tak…no mám to ještě nějak specifikovat, nebo co všechno myslíš tou otázkou?

I: Hm, jo vlastně jsem teď to chtěla trochu konkretizovat, ale ono by to souviselo hnedka s tou následující, vlastně jaký témata se ti vynořují během, nebo vynořila, během těch HD, takže možná to nějak propojit, jestli to dává smysl?

R: Právě to holotropní dýchání mi přineslo smysl a propojení, takže jsem tam prožívala záblesky různých příběhů, které si můžeme vyložit jako minulé životy, já to tak alespoň vnímám, takže různé střípky, různé prožitky různých životů, kdy třeba i různé závěry životů, různé smrti, ženy, muži, jak jim skončil ten život, ale vždycky ten, protože to holotropní proces má nějakou dynamiku, tak já jsem to vždycky prožila tak jako harmonicky, že jsem měla silný prožitek, ale gradovalo to do nějakého takového, do nějaké harmonie s vyšším světem, se životem, se všemi blízkými, i třeba s vesmírem a za to jsem jako vděčná, že jsem to prožila vždycky takhle a já jsem si říkala jestli si to jenom tak jako, moc neužívám, jako relaxaci, ale vždycky to bylo to jaksi velice, velice vděčná jsem byla za každý ten proces, protože to bylo hluboké, vynořily se různé příběhy, které jsem ještě mohla řešit, nebo o nich přemýšlet, a které jsem věděla, že mají vliv na mě v tomhle životě, ale vždycky tam nakonec bylo takové to usmíření a harmonie a při tom holotropním dýchání, co jsem zažila v té Praze, tak se mi spojil jednak ještě další druh toho spontánního rozšíření vědomí a to se mi stávalo často i při jízdě v autě a nebo i někdy jen tak, prostě jsem dýchala, i třeba jsem jakoby meditovala chvilku, prostě se naladila na nějakém takovém místě, co jsme měli doma k tomu určené, nebo jsme jeli s mužem v autě a já jsem dýchala a já jsem s každým nádechem byla větší a větší, prostě pocitově, jako bych se stávala nějakou jinou bytostí a já jsem nevěděla, co to znamená, tak jsem v tom jakoby pokračovala, prostě dýchala jsem normálně a nevnímala jsem to a měla jsem pocit, jako by si mě k sobě volala, tenkrát jsem ji tak nazvala, nějaká ta madona, kosmická matka, a já jakože k ní rostu, zvětšuju se nad planetu, já jsem nevěděla, co s tím, já jsem se toho i lekla, tak to pak jakoby přestalo, možná to bylo i na nějakých silových místech, v krajině, já nevím, co to způsobilo, ale při tom workshopu mi ten prožitek pokračoval, tak já jsem si dovolila v tom pokračovat, uvolnila jsem se, poddala jsem se tomu, a dostala jsem se na nějaké místo, kde jsem vnímala jako nad planetou a vnímala jsem se v ženském archetypu, kdybych go chtěla popsat nějak hodně konkrétně, tak třeba jako kdybych seděla v plášti madony a za mnou se točila nějaká bytost, nějaká ženská mateřská bytost, kosmická madona a já jsem vnímala, jak skrze nás prochází veškerý život z té planety nahoru, jak lidé umírají a odchází so jiného druhu existence a jak zase naopak,

ty duše v podobě dětí se musí naladit, napojit na ten svět, na takovou složitou pavučinu těch vztahů a těch podmínek, do kterých budou v tom konkrétním životě vstupovat a jakoby procházejí zase tou madonou, tím archetypem té kosmické matky, takže jsem to prostě vnímala takhle, byl to pro mě velice zásadní a velice silný prožitek, i když i náročný, protože jsem vnímala i všechny bolesti s tím spojené, jednak jsem vnímala všechny ty ženské bolesti s tím spojené, všechny sexuální oblasti, všechno násilí, všechnu bolest, všechny emocionální věci jako očekávání, strach, hněv, bolest, když blízký zemře a odejde, a vlastně všechno to prožívala jakási archetypální žena a nade mnou ještě vyšší archetypální bohyně, tak prostě byla jsem v takovém světě. Já tady mám z toho obrázek, takže tak jsem si připadala, no a pak jsem vnímala to, že sestupuju níž na tu planetu a s pomocí té kosmické matky, té ženské spirituální síly, jsem procházela vlastně život na planetě a pak jsem cítila, že se stávám zemí a opravdu jsem se stala tou zemí, planetou, ze které všechno vyrůstá, která všechno vyživuje, po ní chodí lidé a zvířata a rostou na ní stromy, stala jsem se vodou, oceánem, stala jsem se vzduchem, no a pak jsem zažila ještě další prožitek takový kosmický, jakoby druhou část toho tripu, takže bych řekla, že mám prožitky spíše než z tadytoho života, ono to má na ní samozřejmě vliv a vysvětluje mi to a pomáhá mi to v tomto životě a v praktickém životě, tak jsem spíš vždycky prožívala prožitky z minulých životů, které jsem samozřejmě prožila s lidma, které mám kolem sebe taky, protože se to tak vynořuje, a taktéž tuto archetypální oblast, takže někdy ty prožitky jsou už tak těžko zařaditelné a popsatelné, protože ty archetypální bytosti, můžeme je vnímat jakoby hodně konkrétně, popisně, jako nějaká božstva s nějakými atributy a můžeme je vnímat i abstraktně a já jsem právě vnímala abstraktně, jako prostě síly, energie, pocity, živly, což pak zase ovlivnilo tu moji výtvarnou práci, takže asi tadyto ten úvodní dvojí typ prožitků, z minulých životů a z těch archetypálních oblastí, čili většinou z té transpersonální oblasti, bere mě to většinou prostě do té transpersonální oblasti, nevím, jestli je to dobře nebo špatně, někdy jsem si říkala, že tady z toho utíkám z toho života, ale ono to prostě, má to smysl a přináší mi to pochopení

I: Jo já bych se tady k tomu doptala na nějaký věci, vlastně jsi říkala, že jsou tam teda nějaký emoce, ale i vizuální ty věci, takže to vnímáš jak emocionálně, tak obrazově?

R: Ano, ano, mám oboje.

I: A potom ještě, říkáš, že tě to, že vlastně vnímáš ty transpersonální zážitky, ale že tě to potom ovlivňuje i v tom normálním životě, takže vlastně dokážeš si to nějak jako interpretovat ty zážitky, nebo se o to ani nepokoušíš, ale spíš se z toho snažíš vzít nějaký poselství, nebo jak v tom potom pracuješ v tý běžný realitě?

R: No, to je těžká otázka, protože to je to nejdůležitější, co bychom měli s těmi prožitky dělat, a určitě se z toho snažím vzít to poselství, ono to prostě toho člověka nějakým způsobem změní, že jo, každý prožitek nás změní, alespoň maličko, i když s někým brečíme, nebo smějeme se, něco s někým zažijeme, tak nás to změní a tady ty větší, hlubší prožitky nás taky mění, a snažím se je i interpretovat, protože to spojuje, spojuje to, vysvětluje to věci, které jsem zažívala, proč se zajímám o ty oblasti o které se zajímám, proč, já nevím, si maluju kreslím zrovna tohleto, proč mě to celý život přitahovalo a nacházím v tom poselství, moudrost, nacházím v tom rady pro můj život a někdy je to samozřejmě těžké interpretovat, ale i tak mě to prostě zůstává to, je to vlastně, jak bych to řekla, já se mohu i naladěním i v meditaci, od té doby, co se otevře ta cesta do té transpersonální oblasti a do nějaké té oblasti kosmického vědomí, kde všechno vnímám, jako oceán vědomí, kde je vše spojeno se vším a kde jsou všichni, tak od té doby, co jsem tohle zažila, tak se tam vlastně můžu vrátit kdykoliv, vnímám to jako svůj domov, vnímám to jako místo, kde si můžu odpočinut, můžu se tam nechat třeba roztéct, rozpustit, kde vím, že je zdroj všeho, kde jsou vlastně všechny odpovědi na všechno a v meditaci vlastně vím na co konkrétně se můžu naladit, takže není to takové lopotné, že se ladím na nějaké světlo, nebo na nějaké božstvo, nebo na nějakou myšlenku, jakoby teoretickou, kterou bych se musela učit, nebo se učit nějaké mantry, nebo si to složitě představovat, já se tam jakoby rozšířím v tom prožitku, takže je to, myslím si, že to má, každý kdo tohlencto zažil, si myslím, že to má velký, rituální, aby spojil všechny ty části té bytosti, tady v tom běžném životě jsme takový oddělení od všeho, že tohle je naše jediná realita, že naše tělo je vlastně to co je to reálné, na čem záleží, po těch prožitcích si myslím, že to vede ke komplexnímu vnímání života, k většímu pochopení mezi lidmi navzájem, k pochopení sebe, k pochopení toho, co se mi děje v životě, význam toho, co bych měla v životě dělat.

I: Tak jo, děkuju, a teď bych se přesunula už k tý umělecký tvorbě. Jak vlastně vnímáš tu svoji uměleckou tvorbu po tom holotropním dýchání?

R: No, já jsem vlastně předtím nějaký rok, ale možná, že to souviselo i s tím začátkem toho holotropního dýchání. Já jsem začala malovat více abstraktně a odvážila jsem se taky dělat větší formáty a vnímala jsem, že je to moje cesta a že je to něco důležitého, co mám rozvíjet, protože ty prožitky, co jsem vnímala, byly jednak silně emocionální a jednak silně vizuální, což mají všichni lidé, co se zabývají výtvarným uměním, tak mají ty vizuální prožitky a já jsem vlastně, vždycky když jsem byla na, nebo takhle, já maluju ty obrazy, když je nejdříve vidím, nebo když jsem si říkala, co mám udělat dál, co by bylo nějaké další důležité téma,

něco co by někomu pomohlo, co by bylo prostě důležití, co bych měla namalovat, tak jsem to vlastně hledala u v tom takovém jiném stavu vědomí, zjistila jsem, že mi i stačí zavřít oči, a prostě jsem v nějakém, jiné sféře, ne tak třeba silné, jako při holotropním dýchání, ale i tak a měla jsem silné vizuální vjemy, přicházely mi emocionální prožitky a vizuální vjemy, které se mi tak měnily, krystalizovaly, a když jsem viděla, že to vytvořilo nějaký obraz, který mám v sobě poselství, tak jsem věděla, co mám namalovat, takže tímhle způsobem jsem s tím pracovala. A takže po tom, co jsem začala holotropně dýchat, tak ty obrazy byly více abstraktní, protože jsem to tak vnímala, že ten svět, ten transpersonální, že vlastně můžu nejlépe zobrazit ve formě abstraktních obrazů, že to může promlouvat vlastně ke každému lépe, než bych namalovala konkrétně hezkou přírodu, nebo tančícího Šivu, což jsem dělala oboje dvoje věci a umím dělat do teď, ale když udělám nějaký abstraktnější obraz, tak že se to může dotknout lidí, že si tam najdou něco, co s nimi zarezonuje v tom nitru, že je to vlastně něco, se snažím najít něco, co máme všichni někde v hloubce společného. Vzpomínky na kosmické vědomí, na vyšší světy, nebo záznam energií, záznam emocí, takže ano rozvinulo to moji abstraktní tvorbu.

I: Aha, takže jestli jsem to správně pochopila, tak jsi i říkala, jako kdyby to vidíš, ten konkrétní obraz, kterej potom přesně namaluješ?

R: Já vidím tu vizi a to poselství, co je s tím spojené, takže pak je pro mě důležité to naskicovat a prostě když v té skice mi to jakoby funguje a je to to, co jsem chtěla, tak to jdu namalovat a i když ten samotný proces toho malování, je to proces, kdy taky se k tomu ještě musím dostat, tak vlastně stejně tam, možná že na to pozapomenu a prostě jsem v tom procesu a trvá to nějakou dobu, ale nakonec je tam to, co jsem chtěla a když se podívám na tu skicu, tak řeknu, jo je to tam, nakonec jsem se k tomu dostala, takže byl to pro mě upřímný proces, kdy jsem se k tomu musela dopracovat, ale je tam vlastně ta vize a je tam to poselství, co jsem viděla.

I: Jo, ale není to teda úplně konkrétní nějaká věc, je to jakoby jestli, třeba když vidím za tebou obrázek na té stěně, tak jako když bych si to představila, jak to vznikalo, tak to nebylo, že bys viděla přesně tadycten obraz v hlavě a ten bys namalovala, ale jde tam spíš teda, měla jsi nějakou vizi něčeho, něco jsi chtěla tím obrazem říct a tak jsi skicovala a vyšlo ti z toho tohlencto a řekla sis jo takhle mi to vlastně dává smysl a říká to to, co by to mělo říct.

R: Je to těžké říct, je to asi tak, jak to říkáš ty, ono by se dalo říct, že je to i přesně to, co jsem viděla, jenže to, co jsem viděla bylo složitější, bylo to jakoby živé, hýbalo se to, byly to

emoce a byl to nějaký proces, takže já si to, když se to snažím převést do tadytoho, do té hrubí podoby, placaté na 2D jako obraz, tak to samozřejmě nebude nikdy stejné. Nemůžu nikdy udělat úplně tu vizi, to bych si musela vyfotit, to, co jsem prožila, a to nejde vyfotit mysl nebo duši, ale jo, asi jsi to popsala přesně.

I: Tak jo a vnímáš vlastně nějaký rozdíl před tím holotropním dýcháním a po něm? Jestli jsi prostě tvořila jinak než po tom dýchání, to jsme vlastně už trošku řekly, ale jestli bys to mohla popsat, jak jsi tvořila předtím a potom.

R: Řekla bych, že jsem začala dělat větší formáty, že jsem získala více odvahy v ten samotný proces a snažím se ty obrazy malovat jako léčivé, terapeutické, jako tak, aby mohli někomu pomoci dostat se do toho rozšířeného stavu vědomí, dostat se hlouběji k sobě, k tomu co každý v sobě prožívá, aby s mohli najít v tom, aby to na ně působilo jako takové zrcadlo jejich duše, aby si tam našli něco svého, takže začala jsem chápat smysl toho, jak mohou ty obrazy působit na lidi, začala jsem vnímat víc ty energie, které, tvůrčí energie, které vlastně umožňují ten obraz namalovat a začala jsem vnímat víc a víc věcí z té archetypální oblasti, s tím jak moc to souvisí s našimi životy, hm…jsem se v tom ztratila, já nevím už, jak bych to přesně popsala, jaký rozdíl potom byl, i když já chápu, že je to vlastně klíčová tvá otázka, co vlastně v té tvorbě se změnilo, když, no protože se mění ten člověk, protože se měním já, protože já se můžu vyvíjet, protože můžu být komplexnější, protože můžu víc chápat sebe i ostatní, tak i to, co dělám, může jít na vyšší level, může mít větší význam.

I: Jo, takže se to vlastně mění s tím konkrétním člověkem, jak on se vyvíjí, tak se podle toho vyvíjí i ta jeho tvorba?

R: Určitě, možná je to vědomější, lidé často malují něco, protože cítí přetlak, nebo že musí něco namalovat, a někdy je to taková spíše terapie pro ně samotné, protože je to důležité, aby třeba něco namalovali, když malují spontánně, nemyslím, když někdo maluje já nevím co konkrétně, nějaké zátiší a trvá mu to strašně dlouho a dělá to do všech detailů, ale když něco potřebuješ spontánně namalovat a je to něco třeba divokýho a má to velký význam pro něj, je to pro něj terapeutické, ale zase by si to někdo druhý nemohl pověsit doma, protože by to na něj působilo rušivě, neharmonicky, nijak by mu to jakoby nepomohlo, takže jsem chtěla říct, že potom, co můžeme prožít ty stavy rozšířeného vnímání, že pochopíme víc a můžeme namalovat to, víme, co malujeme, že už to není jenom podvědomé, jako zcela spontánní a nevědomé, ale je to více vědomé.

I: Takže vlastně když maluješ, tak to nese větší význam ty věci, nebo jak si to můžu představit?

R: Já to asi nedokážu posoudit sama za sebe, pro mě, pro mě má význam to že jsem to prožila, protože zjišťuju jak to pro mě bylo všechno důležité, vlastně když se podívám na některé ty obrazy, co vznikly i třeba po tom dýchání v té Praze s tím Stanem Grofem, prostě konečně jsem mohla zobrazit to, co jsem měla v sobě, po čem jsem třeba toužila, to na co jsem sahala, ale nevěděla jsem co to znamená, takže je to takové otevření a zvědomení možná, větší otevření pro tu inspiraci a tvůrčí energii, alespoň doufám, že to tak je.

I: Jo a no, mám tady takovou krátkou otázečku, jak tě jakoby inspiruje to holotropní dýchání? Nebo ty témata právě, který tam vyvstávaj?

R: Po tom holotropním dýchání se cítím komplexnější, cítím se jako komplexnější bytost, dřív jsem cítila, že by mi nějaký kousek mě scházel, že jsem jakoby tady v tom životě na zemi menší než ve skutečnosti, což jsem jakoby nedokázala ani takhle říct, ani takhle popsat, ale prostě vnímala jsem se tak, teď vnímám, že jsem více komplexní, vnímá spojení s dimenzemi které nevidíme běžně, ale které jsou kolem nás a kterých jsme součástí, vnímám spojení se zemí, s přírodou, s lidmi kolem a po každým tom dýchání, po každém tom prožitku a nejenom, když jsem to prožila já, ale i když jsem dělala sittera někomu jinému, jsem za to byla nesmírně vděčná, a byl to takový očišťující a léčivý prožitek, protože ty emoce a ty prožitky jsou tam opravdické, prostě člověk jde pravdivě do svého nitra, pravdivě nahlíží na ten život, který se děje, na to co se mu stalo, co sám prožívá, co prožívají ostatní, takže pro mě je to vždy takový návrat k té vyšší realitě, k opravdivosti, k emocím a ke spojením se s tím, ke spojení s ostatními lidmi bytostmi, takže pro mě je to, je to, důležitý zdroj práce na sobě a myslím si, že v podstatě je jedno jakou techniku používáme pokud to vede tady k tomu cíli, člověk může meditovat a myslím si, že se medituje lépe po takových prožitcích, které otevřely to nitro a může lépe nahlížet na svůj život, může se, je to zároveň je to velice léčivé pro něj samotného, mlže se zbavit různých fobií, strachu, nedůvěry, může se zbavit i fyzických bolestí, takže je to každopádně přínosný proces, sebeléčivý proces i já jsem to tak vnímala a na mnoha úrovních, takže u mě si toho vážím jako zdroje inspirace, protože jsem malířka, tak musím něco namalovat a prostě vidím, co mám namalovat, je to, hmm, pro mě zdroj toho lidského učení se tady na zemi, abych prostě víc chápala sebe a ostatní kolem a jak spolu dobře vycházet a je to léčivý proces i na té fyzické úrovni pro mě, protože mi to hodně poléčilo prožití těch, hmm třeba, bolesti kříži v zádech, prostě tak, další věci které jsem nacházela a tím prožitím opravdu se uvolnili a zlepšili se nebo odezněli,

vnímám to důležité i na té transpersonální úrovni, protože když je to takové pospojování těch světů, když co nejvíce lidí si uvědomí, že nejsme jenom tady to hmotné tělo a tady ten život, ale že jsme spojení se vším životem, se všemi bytostmi a že jsme tady na té naší planetě jako na jedné lodi, že to co děláme ovlivňuje všechny ostatní a naopak, tak je to prostě důležité pro všechny, takže ať se tam někdo dostane pomocí psychedelik nebo entheogenů, nebo sám pomocí nějakého prožitku, nebo meditace nebo pomocí holotropního dýchání, pokud to má takový závěr, že si uvědomí něco víc, než co si doposud uvědomil a pokud to má léčivý dopad na jeho život, tak je to dobře, čím víc se, čím víc lidí si uvědomí více souvislostí svého života, tím lepší to bude pro všechny.

I: Mě ještě zaujalo, jak jsi vlastně říkala předtím, že ty obrazy maluješ tak, aby byly jako, aby měly nějakou léčivou sílu jako pro ty ostatní lidi, tak jestli bys mi to mohla ještě nějak přiblížit, jestli by to šlo?

R: Já si vždycky přeju, aby to tak bylo a vlastně s tím záměrem to tak dělám, beru to jako upřímný proces, nechci říct, že je jako pozitivní, že bych si pouštěla jenom harmonickou hudbu, já si v podstatě pouštím krásnou hudbu a takovou prožitkovou, jak jsem se naučila při holotropním dýchání a sestavuju si sama playlisty, takže to vnímám jako hodně důležité, ta hudba je pro mě důležitá a to malování s tou hudbou prožitkovou a s tou jakoby takovou hlubokou, komplexní mi pomáhá najít tu komplexnost i v těch obrazech, takže já si přeju, aby vlastně ten proces byl, kterým já jsem prošla při tom malování a který je tam obtištěný v tom obraze, aby byl přínosný i pro ostatní, no a prostě pak tak to nechám, někde vystavím, třeba na internetu, na výstavě a když pak lidé řeknou, že to na ně působí, nebo že tenhle zrovna potřebují, nebo že jim to něco otevírá, tak jsem hrozně ráda, prostě přála abych si, aby to tak bylo, prostě aby to u nich doma nepůsobilo nějakým způsobem destruktivně a nepříjemně, ale spíše harmonicky a aby to pomáhalo otevírat to, co potřebují, aby tam našli souznění s tím, co mají v nitru, aby jim to prostě pomohlo tak, jak oni potřebují.

I: Hm, jo a ještě mě napadá, to je trošku mimo, ale vlastně jsi říkala, že jsi studovala uměleckou školu, tak jaký to vlastně bylo, studovat tu školu, protože mi přijde, nebo jestli jsem to správě všechno pochopila, tak ten tvůj nějakej vztah k tý malbě, byla si vždycky nalazenej na nějaký, trošku jako spirituálně, tak jak se to vlastně slučovalo s tou školou?

R: No, to je právě ta výhoda umění, že se tam člověk může vyjádřit, což si myslím, že to je hodně důležitý, člověk se může vyjádřit v hudbě, v tanci i ve psaní, třeba máme dceru, která se vyjadřuje, hodně kreslila od malička jako já, takže hodně se vyjadřuje kresbou, ale ještě

více se vyjadřuje příběhama, někdo se vyjadřuje hudebně, někdo se vyjadřuje pohybem těla, tance, že jo, expresivně a právě to, že jsem od malička kreslila a malovala, moje maminka byla taky výtvarnice malířka, můj dědeček taky, takže mě v tom podporovali, takže to bylo super, takže pro mě bylo přirozené, že jsem se vyjadřovala tadytím způsobem a že to co jsem prožívala a řešila, tak jsem prostě hodila na papír, takže všechny ty věci, co třeba člověk u v pubertě řeší, jsou to otázky smyslu života, toho jaký on je, jaký jsou ostatní, jaký mají vtahy, hmm, mě zajímaly hodně příběhy z minulosti, tak to jsem vlastně mohla řešit tak, že jsem se z toho vymalovala, nakreslila a to bylo takový specifický na té naší výtvarní škole, že jsme byli všichni takový stejným způsobem zaměřený nebo cáklí, všichni jsme si velice dobře rozuměli, bylo to velmi podporující prostředí a nebyli tam žádné problémy ve vzájemných vztazích, nebo s chováním nebo já nevím s násilím nebo s mobbingem, něco co mě napadá, ale právě naopak všichni tam byli nějakým způsobem citliví a ať už to byli víc introverti nebo extroverti, tak prostě pracovali s tím, že ty svoje emoce a ty svoje procesy okamžitě vyjádřili, což si myslím, že je hrozně potřebné a ideální, aby vlastně každý člověk měl nějaký způsob jak to vyjádřit, jak to ze sebe dostane a jak se i tím pozná, že jo, ať už to je, že si jde někam zacvičit, nebo to vyběhat, nebo zaplavat, nebo vytancovat, nebo si pro sebe pro radost malovat, kreslit, nebo prostě hrát na něco, takže tak, takže si myslím, že všechny ty moje procesy byly takové harmoničtější, tím, že jsem mohla, no pokud můžu říct, taky jsem měla takové prostě, ten život měl různý vývoj a tak, takže udělala jsem věci, které bych si třeba teďka víc rozmyslela, jakože jsem se třeba brzo vdávala a tak, pak jsem se s tím mužem rozvedla a zůstalo mi děcko a prostě jsou to, každý v tom životě zažívá něco, ale prostě i tak jsem vděčná, že jsem vlastně celý život se mohla vyjádřit tím, pro mě specifickým uměním, tím malováním a kreslením a všechny prožitky a setkání jsem mohla takhle…takže myslím si, že pro ty, umělci jsou, pokud můžu říct ze zkušenosti s přáteli, třeba hudebníky, oni jsou vždycky nějakým způsobem „vyšinutější“, prostě jsou, oni nezůstávají, a prostě si můžou dovolit nezůstávat v té racionální rovině uvažování a prožívání, vlastně se to od nich i očekává, že přinesou něco jiného že, takže oni si často prostě prožívají něco, co nedokážou pojmenovat, někteří jsou vyloženě spirituálně zaměření a jsou v nějakém směru, zaměření a činí a dokážou to pojmenovat, někteří ne, ale dostávají se při té formě, většina z nich se dostává do nějakého druhu rozšířeného stavu vědomím a inspirace pokud je to volná tvorba, volné hraní, skládání, ale možná i při interpretaci, když se hraje, vždycky člověk nějakým způsobem naladí, spojí…takže myslím si, že v té oblasti mě je to přirozené, že člověk si tou tvorbou dostává do rozšířeného stavu vědomí, takže vlastně ta spiritualita od toho není tak daleko, naopak má to k sobě hodně blízko.

I: Hm, takže to tak vlastně bylo asi u tebe vždycky, akorát to holotropní dýchání dokázalo jako kdyby dát jako třeba nějakou podporu v tom se trošku jinak vyjadřovat?

R: Ano, určitě.

I: Nebo možná svobodněji vyjadřovat to, co už jsi tam možná už i předtím měla? Jestli to takhle můžu říct, jestli to moc neinterpretuju.

R: Ono je těžké, abych to interpretovala sama já za sebe, takže já jsem vděčná, že to takhle dokážeš pojmenovat, no řekla bych že ano, dalo mi to, jak jsi řekla, odvahu a podporu zobrazit to, co jsem prožívala, dalo, když to tak můžu říct, těm abstraktním prožitkům konkrétnější podobu, i když je to abstraktní obraz má konkrétnější podobu a…rozhodně to rozšířilo mé obzory, mé vnímání, moje prožitky, cítím se komplexnější.

I: Tak jo, děkuju a tohle je taková předposlední otázka, jak vlastně vnímáš svůj život po tom HD? To už jsme taky trochu nakously, ale ještě se na to zeptám jednou.

R: Tak jednak já ten svůj život vnímám jako neustálý proces, neustále se měnící tok řeky, neustálé učení se a určitě po těch prožitcích s holotropním dýcháním a s rozšířeným vědomím se cítím komplexnější, cítím se dospělejší, cítím, že můžu více používat ten talent a schopnosti, co třeba mám a celý ten život má pro mě smysl, i když ho můžu třeba nahlédnout teďka spíše z takového nadhledu, jakoby maličké zrníčko, maličkou tečku v takovém obrazci, který se mění, který barevně pulzuje, vibruje a kde je všechno spojeno se vším, tak tam někde je maličká tečka toho moje života, ale vnímám že tam má smysl, a že každá ta tečička, každý ten náš život, každá bytost, že má prostě velký smysl, v takovém společném obrazci nekonečném.

I: Tak jo a úplně na závěr, jestli tě k tomu ještě něco napadá, co jsem neřekly, nezmínily, ale myslíš si, že by to mělo zaznít?

R: Okej, já o tom budu přemýšlet a ještě ti ukážu druhý obrázek, kdyby jsem to chtěl zhodnotit, ten proces, co se mi to vůbec stalo, ta první část, co jsem prožila to bylo vlastně ty ženské archetypální energie , což bylo pro mě samotou léčivý proces bylo to spojený s těmi prožitky, který jsem měla předtím, bylo to spojený s prožitky, co jsem měla spontánně už předtím, bylo to otevření i jakési spirituální cesty pro mě, tak jsem pak zažila ještě jakési rozplynutí a splynutí se vším a já jsem to nedokázala lépe udělat jako tohleto, takové kolo, taková spirál, která obsahuje všechno, takže to je i ta moje cesta k těm abstraktním obrazům, takže bych to řekla, i já v té své tvorbě i v životě oscilujeme mezi tím, co přináší ten stav rozšířeného vědomí a mezi tím jak jsme tady omezeni v tom běžném životě, co tady

prožíváme, asi je důležité, je důležití to prožít, je důležité zjistit, že můj život souvisí s ostatními, se vším, že všechno má své místo, že jsem zároveň tvůrce svého života a zároveň ten, kdo ten život prožívá a asi je důležité si z těch prožitků a z těch jiný stavů a světů přinést něco důležitého nazpátek, jak teda s tím fungovat, jak teda žít dál, abych našla smysl, smysl života, smysl práce, abych dokázala dát lidem , to co můžu nejlépe a nejvíce to co můžu, abych tady byla smysluplná, abych na to nezapomněla, abych nezapomněla, že nejsem jenom v tom každodenním životě uvězněn, ale že jsem vždycky součástí toho celkového dění, celkové energie, celkové myšlenky, celkového vědomí a myslím si, že tady to poznání s spojení j něco co pořád budu objevovat a pořád se budu učit a jednak co mi dává smyls a náplň do dalšího života, být co neprospěšnější částečkou tady i tom svém životě, lépe pochopit ostatní i sebe.

I: Tak jo, tak moc děkuju, to je asi všechno, mockrát děkuju za rozhovor.

R: Já moc děkuju tobě.