

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra výtvarné výchovy

Bc. MONIKA DOČKALOVÁ

(učitelství českého jazyka – učitelství výtvarné výchovy)

MOJE AUTOMATICKÁ KRESBA

Diplomová práce

Vedoucí práce: doc. Petr Jochmann

OLOMOUC 2017

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a uvedla jsem v ní veškerou literaturu a ostatní informační zdroje, které jsem použila.

V Olomouci dne 15. dubna 2017

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Děkuji doc. Petru Jochmannovi za vedení diplomové práce, konzultace a cenné rady. Děkuji také všem, kteří mě podpořili nápady, myšlenkami a radami vztahujícími se k mé práci.

Bc. Monika Dočkalová

Obsah

Úvod	6
1 Automatická kresba	7
1.1 Abstraktní směr.....	7
1.2 Racionálně reálný směr.....	8
1.3 Automatickou kresbu můžeme rozdělit na tři typy.....	8
1.4 Kresba aurická	8
1.5 Kresba diagnostická.....	9
1.6 Kresba topografická.....	9
1.7 Zobrazení	10
1.8 Naše mysl, jako prostředek.....	12
1.9 Volná kresba	13
1.10 Tužka jako prostředek.....	14
2 Art Brut.....	15
2.1 Spiritisté a mediumici	16
2.2 Medijní umění.....	16
2.3 Anna Zemánková.....	16
2.4 Cecílie Marková.....	20
3 Pedagogický projekt	23
3.1 Zadání úkolu	24
3.2 Zadání úkolu	25
3.3 Zadání úkolu	26
4 Zadání úkolu	28
4.1 Zadání úkolu	28
4.2 Zadání úkolu	33
4.3 Další část úkolu.....	33
4.4 Aktivita v přírodě.....	34

4.5	Zadání úkolu	34
4.6	Uvolnění.....	35
4.7	Představení osobnosti Marca Chagalla	35
4.8	Zadání úkolu	38
4.9	Zhodnocení celé výtvarné dílny.....	38
5	Praktická část	40
5.1	Přípravné práce	40
6	Finální práce	43
7	Závěr	47
8	Použitá literatura	48
8.1	Odborná literatura	48
8.2	Internetové zdroje	49
	Obrazová příloha.....	50

Úvod

Hlavním tématem této diplomové práce je automatická kresba ve všech svých podobách. Stěžejní částí je barevné pojetí této techniky sloužící k uvolnění těla i mysli. Relaxace pomocí kresby je důležitou součástí téměř každé odborné terapie. Zabývají se jí, jak psychologové, tak také lidé otevření novým věcem a energiím. Budu se zabývat zkoumáním jednotlivých aspektů této kresby. Meditativní kresba je otevřená k zachycování nových myšlenek, energií a nálad. Pro svou bezprostřednost je tato technika velmi oblíbeným prostředkem k vyjádření sebe sama. Nic ji neomezuje a neexistují ani žádné hranice, které by ji svazovaly. Také pro tyto vlastnosti se stává čím dál oblíbenějším a vyhledávanějším prostředkem k realizaci kresby.

Moje práce se nezaměřuje pouze na určitou problematiku automatismu, art brut, mediální kresby a podobně, je spíše přehledovou prací, která by měla zájemcům o toto umění přehledně prezentovat danou problematiku z pohledu dneška.

Prostřednictvím svých výtvorů mě autoři těchto technik přivedli na cestu takzvané duchovní tvorby. Svět těchto umělců je však pro mě hůře srozumitelný, proto se mohu pouze pokusit o vlastní uvolněnou a citlivou tvorbu, spojenou s náladami, vycházejícími z mého nitra.

Automatická kresba se z pohledu racionálního může dělit na dvě odnože: A to kresbu, která je takzvanou diagnózou a provádí ji člověk, aby něco či někoho diagnostikoval. Z druhého pohledu je ale automatická kresba uvolněná, tvoří jakýsi důkazem komunikace, která probíhá mezi většinou lidí a vyjadřuje naše pocity za pomoci tužky či barev, jakožto média.

Nejdříve tedy prozkoumáme kresbu, která diagnostikuje, poté se zaměříme na autory a „umělecké tendence“, které se touto problematikou zabíraly v minulosti.

1 Automatická kresba

„Nehodnot' svůj výtvar, intuitivní automatická kresba není nikdy ošklivá ani hezká, je prostě diagnostická nebo terapeutická. Toto tvoření nemá vůbec nic společného s tvořením krásných, líbivých obrázků. Jde zde o něco víc, o něco mnohem víc...“¹

Vznikla na základě toho, umět pomoci sobě i lidem kolem nás.

Jedná se o grafické vyjádření určitých typů informací. Samovolný pohyb tužky (často) jedním tahem, kdy ruka malíře není vedena myšlenkami. Tužka je považována za diagnostickou metodu k určení zdravotního stavu, ale i možností odpovědět na mnoho otázek, i vykreslit se z vnitřních pocitů či problémů. Někteří vědci tvrdí, že každá nemoc v těle má psychickou příčinu a pomocí automatické kresby můžeme příčinu najít a později také odstranit. Je mnoho těch, kteří na tyto nadpřirozené jevy nevěří, proto bychom se na ně mohli podívat blíže za pomoci výzkumu psycholožky Marie Machkové.

Možnosti využití kreseb:

Kresba psychografická se dělí na dva základní směry:

- abstraktní neboli abstraktně symbolický
- racionálně reálný

1.1 Abstraktní směr

Zde je prováděn záznam mimosmyslového vnímání ve formě čar a křivek, které se mohou prolínat nebo opakovat. Často bývají tyto abstraktní tahy bez jakékoliv symboliky, přesto z nich můžeme vyčíst jakési charakteristické rysy ve tvaru určitých obrazců či postav.²

Velmi charakteristickým rysem tohoto výtvarného směru je skutečnost, že zkušené lidé v této oblasti provádějí nákresy takzvaně jedním tahem a značnou rychlostí. Často jim na velikosti a formě zobrazovaných útvarů příliš nezáleží.

¹BERANOVÁ, Jarmila. Moudré vzpomínání: s obrazy mystiky i reality: cesta někam hodně hluboko pro všechny dospělé s dětskou duší. V Praze: J. Beranová, 2010, s. 64.

²MACHKOVÁ, Marie. Psychografie: (automatická kresba): poznatky a výuka. Vyd. 1. [České Budějovice]: Jih, 2006, s. 16.

1.2 Racionálně reálný směr

Před začátkem kresby je také třeba stanovit si základní náskres jako kód a pomocí předkresleného kódu převést mimosmyslové vnímání na viditelnou formu. Většinou se používají jako základní tvar elipsa, kruh nebo jiné křivky, označující určitou hodnotu. Do ní pak necháváme zapisovat danou reakci např. nemocný orgán, určitou vlastnost apod.

Při tomto zápise musí být ruka úplně uvolněná, dokud nedojde k jejímu zastavení či přerušení mimosmyslového impulsu.³

1.3 Automatickou kresbu můžeme rozdělit na tři typy

- Kresbu aurickou
- Kresbu diagnostickou
- Kresbu topografickou

1.4 Kresba aurická

Jedná se o graficky schematické znázornění aury nebo autogramu. Aura je speciální biopole s velice složitou strukturou. Podléhá neustálým změnám a skládá se z barevných vrstev, které jsou různě vzdálené od daného člověka či objektu. Aura je nejen ochranný obal, ale má také důležitou komunikační vrstvu. Barva a charakter aury mají přímý vztah k vibracím, které člověk vytváří svou tělesnou i duševní činností. Je také odrazem jeho zdraví či nemoci. Bohužel barvu či velikost aury nejsme schopni vnímat žádným našim smyslem. Vidění aury je tedy, jak jsem již zmínila, jakýmsi projevem mimosmyslového vnímání, které nám za určitých podmínek umožní auru graficky znázornit. Vytváříme ji pomocí kruhů nebo elipsy, obvykle je barevně rozlišená. Podle jednotlivých barev poznáváme určité vlastnosti jedince. Z aury se dá vyčíst jak zdravotní stav, tak také duchovní či materiální zaměření člověka a některé další prvky vymezující charakteristiku daného jedince. Pomocí aurické kresby se dají také řešit mezilidské či partnerské vztahy.⁴

³MACHKOVÁ, Marie. Psychografie: (automatická kresba): poznatky a výuka. Vyd. 1. [České Budějovice]: Jih, 2006, s. 17.

⁴MACHKOVÁ, Marie. Psychografie: (automatická kresba): poznatky a výuka. Vyd. 1. [České Budějovice]: Jih, 2006, s. 18.

1.5 Kresba diagnostická

Tento druh kresby se může místy prolínat s kresbou aurickou. U tohoto grafického znázornění jde především o to, vyhledat příčinu nějakého problému a pokusit se ji odstranit. Přesnost tohoto typu kresby záleží především na anatomických znalostech kreslíře či případně na znalosti činností jednotlivých orgánů.

Nejčastěji se setkáváme s kresbou obrysu lidské postavy. Do některé části se zakreslí problémové partie pomocí zhuštěného množství čar. Používat se mohou ale také předkreslené či předtištěné nákresy postav, do kterých vkreslujeme nemocný orgán postupným vyhledáváním problému. Aurické i diagnostické kresby je možné provádět v přímém kontaktu s „pacientem“ nebo mimo něj. Ve druhém případě se na pozorovaného jedince lze napojit prostřednictvím jeho hlasu v telefonu, fotografie, ústřížku vlasů, písma atd. Výsledky při práci na dálku mohou být ovšem dosti rozdílné. Záleží jak na schopnostech diagnostika, tak na jeho duševním a fyzickém rozpoložení.⁵

1.6 Kresba topografická

Tento druh grafického záznamu umožňuje značnou různorodost v obrazovém znázornění. Využívá se k zjišťování přítomnosti vodních zdrojů, zemních dutin, k hledání různých předmětů, potrubí apod. Při hledání je možné zaměřit se přímo na jednotlivé místnosti, staveniště či byty. Jedná se o takzvané psychosomatické zóny, v nichž se lidem z nevysvětlitelných důvodů nedaří, jsou stále nemocní, bez energie, nebo se zde opakují častá úmrtí. Na těchto místech dle historických pramenů docházelo k tragickým událostem mnohem častěji než jinde. Mohou to být přímo bojiště, popraviště, místa soubojů a podobně. Tato místa nazýváme prokletá – dochází zde k nevysvětlitelným jevům z důvodu nahromadění negativních energií. Ty potom mají tendence špatně působit na citlivé či náchylné jedince.⁶

Typografický druh kresby je takový, ve kterém kreslíř zaznamená do mapy, plánu či půdorysu tyto negativní vlny. Vyžaduje to uvedení se do zvláštního duševního

⁵MACHKOVÁ, Marie. Psychografie: (automatická kresba): poznatky a výuka. Vyd. 1. [České Budějovice]: Jih, 2006, s. 18.

⁶MACHKOVÁ, Marie. Psychografie: (automatická kresba): poznatky a výuka. Vyd. 1. [České Budějovice]: Jih, 2006, s. 20.

stavu, ve kterém je autor maximálně soustředěný, tento stav je nazýván hladinou alfa a je nutný u všech typů těchto kreseb.⁷

1.7 Zobrazení

Automatická kresba je vedena našimi myšlenkami. Je to vynikající diagnostická metoda sloužící například k určení zdravotního stavu, k předcházení nemocí i k samotné léčbě nevolností. Jak jsem již v úvodu naznačila graficky, znázornit lze prakticky odpověď na jakoukoliv otázku.

Mnoho o zdravotním stavu „pacienta“ vypovídá kresba aury a čaker, které nám blíže určí, kde se stala chyba, nebo jak silná je energetická porucha. Většina vědců však tvrdí, že každá nemoc má svou duchovní příčinu a já s tímto tvrzením souhlasím také. Je známo mnoho případů, kdy člověku, kterému zbývalo pár dní života, pomohla síla mysli. Je jisté, že musí být naše mysl v souladu s lékařskými vyšetřeními a musíme být o této síle přesvědčeni, ale pro toto moje tvrzení existuje mnoho důkazů. Také velká část veřejnosti mluví o jakési alternativní léčbě, které můžeme a nemusíme věřit. Pevně doufám, že se mysl všech lidí začne více otvírat těmto novým věcem, metodám diagnóz a poznatkům.

Nakreslit lze také vztah partnerský, rodičů, dětí, přátel, kolektivu v práci. Kreslení vztahu dvou lidí nám ukáže, kde přesně je v komunikaci problém, často prozradí také příčinu vzájemného konfliktu.

Další oblastí, o kterou se automatická kresba opírá, jsou geopatogenní zóny a negativní energie. Ty se se mohou nacházet kolem nás, velmi často dokonce i v našem obydlí. Touto metodou se podrobněji zabývá náš český diagnostik Ing. Josef Schrotter.⁸ Je to člověk, který umí určit pomocí nákresu půdorysu bytu, kde se nachází, špatné či chcete – li negativní vlny. To samé dokáže zopakovat také s lidmi. Kresbou tužkou zjistí, kde se nachází jejich bolavá a choulostivá místa. Zaznačí si půdorys domu či bytu, kde „pacient“ přebývá a pomocí oválných útvarů a také tužky odhalí to, co je naším očím neviditelné - negativní vlny našeho obydlí. Pokud se jedná o trápení na těle, má vždy předlohu lidského těla, napojí se myslí na „pacienta“ a tužkou vkresluje bolavá místa přímo do předkreslené postavy. Poté s pacientem vše konzultuje, patřičně kresbu vysvětlí a odešle ho k odbornému lékaři. Je si ale vědom toho, že touto

⁷MACHKOVÁ, Marie. Psychografie: (automatická kresba): poznatky a výuka. Vyd. 1. [České Budějovice]: Jih, 2006, s. 21.

⁸HORKÝ, Petr a J. KUCHAR. Dokument - Česká televize: Tajemství automatické kresby. 2008

kresbou spíše lidem odhalí a naznačí jejich slabiny, doléčit je ale potom musí řádný lékař.⁹

Tak jako se dají zneužít vynálezy, jako nůž, střelný prach apod. dá se zneužít také diagnostická kresba. Pokud určíte špatně diagnózu a člověk se na ni začne zaměřovat a začne se za pomoci ní léčit, jeho zdravotní stav se může radikálně zhoršit.¹⁰

Někteří lidé věří, že se lze pomocí kreseb dostat do minulých životů. Není důležité, kým jsme byli, jakého jsme byli pohlaví, ale co se tenkrát stalo a jaké následky to pro nás a náš život má dnes. Nejlepší bude nechat na každém z nás, ať si o této problematice udělá představu sám.

Nejrůznějšími aspekty a technikami kresby a zabývala kunsthistorička doc. PhDr. Alena Nádvorníková Ph. D.¹¹

Spisovatel a publicista Václav Vokolek řekl: *„Automatická kresba vizualizuje něco, co pro nás jakoby zůstává neviditelným. Je to ale pouze jedna z metod, společně s uměním surrealistickým, art brut atd a můžeme ji porovnat také s kresbami spiritistů. S automatickou kresbou, jakožto uměleckým dílem, začali surrealisté ve Francii. Za počátek můžeme považovat manifest Magnetická pole od André Bretona a Filipa Supolta.“*¹²

Mezi nejvýznamnější automatické kreslíře patřil u nás moravský malíř, ale také parapsycholog Karel Kožíšek. Jeho automatická kresba obstála dokonce před speciální vědeckou komisí. Ve svém díle: „Kniha, která léčí“, Kožíšek píše o tom, že když objevil své schopnosti zaznamenávání nejrůznějších poruch a psychických problémů u pacientů, on sám skončil na rok v psychiatrické léčebně.

Karel Kožíšek charakterizuje automatickou kresbu následujícím způsobem: *„Pro automatickou kresbu nepotřebujete znát všechny poučky a rady, které se učí na akademii. Ty jsou jen na překážku. Velmi dlouho mi trvalo, než jsem se zbavil základů, které jsem dostal od Franty Myslivce. Když začnete s automatickou kresbou, je nejdříve nutné osekát ze sebe ten krunýř, to bláto, které na sebe člověk nahází studiem teorie, a vrátit se až na počátek, do dětské kresby, oproštěné ode všech pravidel, která dodržuje studovaný malíř. Dětská kresba je fantasticky naivní. Třileté dítě namaluje něco, z čeho - když se na to naučíte dívat - vyzařuje duch toho dítěte.“*

⁹HORKÝ, Petr a J. KUCHAR. Dokument - Česká televize: Tajemství automatické kresby. 2008

¹⁰HORKÝ, Petr a J. KUCHAR. Dokument - Česká televize: Tajemství automatické kresby. 2008

¹¹HORKÝ, Petr a J. KUCHAR. Dokument - Česká televize: Tajemství automatické kresby. 2008

¹²HORKÝ, Petr a J. KUCHAR. Dokument - Česká televize: Tajemství automatické kresby. 2008

Je v tom čistota. A o to právě jde. Mnoho umělců se snažilo vrátit do dětské kresby. Věděli, že v ní je třeba hledat základ, že v ní nepotřebujete být klasicky vzdělaní. Základem klasické kresby jsou cvičené oko a ruka. Viděl jsem samozřejmě i akademickou dětskou kresbu, ale to už není naivita, nýbrž rafinovanost. Kdybych to měl říci naplno: je třeba se ztotožnit s neandrtálským člověkem v jeskyni a dát do toho čistotu ducha, nebo chcete-li, naivitu. Moje kresby se do naivity vrací. Netvrdím, že jsou zcela naivní, ale je v nich čistota. Tu nacházím v hluboké víře v Boha a jeho Syna Ježíše Krista, jehož učení je pro mě vším, alfou i omegou toho, co činím.“¹³

1.8 Naše mysl, jako prostředek

Bdělý stav, ve kterém se běžně člověk nachází, se nazývá stav beta. V tomto stavu používáme logické myšlení, a vše, co s ním souvisí. Jestliže náš mozek zpomalí činnost, dostáváme se do alfa pásma. Tento stav se projevuje sněním, začátkem usínání nebo chvilkovým zahleděním do prázdna. Zde často přicházejí intuitivní myšlenky a nacházíme také řešení vlastních problémů.

Ještě pomalejší mozkovou frekvenci nazýváme théta, která je také jednou z fází spánku. Často si ani neuvědomujeme, že se do pásma alfa dostáváme běžně během dne. Pravidelným cvičením můžeme tento stav prodloužit a využít k intuitivním kresbám. Délka nácviku stavu alfa trvá přibližně měsíc. Zpočátku se stává, že při jeho nácviku usínáte. Po určitém čase se ale naučíte zůstat déle v bdělém stavu, což je cílem tohoto cvičení. Pomocí těchto cvičení se také procvičuje používání pravé mozkové hemisféry, která více tíhne k umění, tvořivosti a fantazii. Lidé často zapomínají tuto polovinu využívat a soustředí se spíše na věci logické než intuitivní.¹⁴

Cílem tohoto cvičení je odpoutat se od všech myšlenek i pocitů a uvolnit svalové napětí celého těla. Zklidní se dech, normalizuje se krevní tlak, vyrovnávají se metabolické pochody a vytvářejí se ideální podmínky k harmonickému fungování těla.

¹³Kožíšek, K., Kuchař, J., Kniha, která léčí, 1. vyd., Praha: Eminent, 1992

¹⁴MACHKOVÁ, Marie. Psychografie: (automatická kresba): poznatky a výuka. Vyd. 1. [České Budějovice]: Jih, 2006, s. 23.

Každým dalším opakováním si zlepšíte své výsledky. Časem se dá technika zdokonalit a získáte z ní větší užitek. Prohloubí se vám spánek a budete klidnější, radostnější, úspěšnější. Stanete se svědky svého duševního růstu.¹⁵

1.9 Volná kresba

Důležitým prvkem při nácvičku kresby je uvolňování ruky a udržování mysli úplně prázdné. Váš mozek musí pracovat ve zpomaleném rytmu alfa písma. Následný impuls k pohybu ruky vychází z mozku, je veden přes kosterní svaly a poté přenášen pro člověka do viditelné formy. Tužka se pohybuje po podložce jakoby sama od sebe. Zastaví se jen v případě přerušení mimosmyslového impulsu, nebo pokud je pohyb vědomě přerušen. Ruka, která drží tužku, je lehká a neopírá se o podložku. Dejte mentální pokyn k jejímu pohybu. Sledujte pouze její pohyb a své pocity. Kreslete tak dlouho, až se tahy tužky zpomalí a poté úplně zastaví.¹⁶

Volnou kresbu procvičte víckrát, celý proces by vám měl připadat nenáročný a příjemný.

¹⁵MACHKOVÁ, Marie. Psychografie: (automatická kresba): poznatky a výuka. Vyd. 1. [České Budějovice]: Jih, 2006, s. 27.

¹⁶MACHKOVÁ, Marie. Psychografie: (automatická kresba): poznatky a výuka. Vyd. 1. [České Budějovice]: Jih, 2006, s. 29

1.10 Tužka jako prostředek

Tužku můžeme považovat za psychotronickou pomůcku, tedy takovou, která sama o sobě rozvíjí jasnovidnost. Čím delší dobu pracujeme z psychografií, tím jasněji vše vidíme. Chceme-li dostat správnou odpověď na předloženou otázku, musíme se především dobře zeptat. Otázka musí být přesně a jasně formulována. Chybou by mohlo být předpokládání jakéhokoliv konkrétního výsledku předem. Pokud při diagnostice nemoci pomyslíme např. na srdce, indikátor okamžitě označí srdce. Když budou otázky jasné a srozumitelné, dostaneme přesné odpovědi. Bez trpělivosti a vytrvalosti v nacvičování nám diagnostika nepůjde.¹⁷

¹⁷MACHKOVÁ, Marie. Psychografie: (automatická kresba): poznatky a výuka. Vyd. 1. [České Budějovice]: Jih, 2006, s. 33

2 Art Brut

Umění art brut společně dotvářejí nejrůznější artefakty, díla všeho druhu – kresby, malby, výšivky, figury vyřezávané nebo modelované apod. – jimž je společný spontánní, vysoce kreativní charakter, co nejméně závislý na současném provozu umění a na dnešních kulturních konvencích; tvůrci těchto děl bývají osobnosti poněkud tajemné, pocházející z oblastí mimo profesionální umění“ (Dubuffet, 1949).

Možná nás zpočátku trochu překvapí, že do výtvarné tvorby se pouštějí a pozoruhodných výsledků dosahují právě ti „nejmenší“, poslední z posledních, na společenském žebříčku nejnižše stojící, o nichž by se dřív mluvilo jako o „chudých duchem“. Ti všichni tvoří z vnitřních pohnutek, někdy zdánlivě bez elementárních předpokladů a bez vzdělání, třeba jen základního.¹⁸

Mohou to být dokonce lidé agresivní, násilníci, s psychiatrickými nebo neurologickými diagnózami všeho druhu; anebo mohou trpět různými chorobami, třeba i chronickými či degenerativními. A často ani nemají jakýkoli náhled na svou vlastní tvorbu.¹⁹

A přece tito umělci vytvářejí silné věci. Jejich krása a intenzita působení je jaksí mimo veškerá běžná měřítka a kategorie. Pochází odněkud z hlubin, mnohdy snad až z oněch oblastí, které Jung nazýval „kolektivním nevědomím“. Na tato díla se nedají vztáhnout kritéria tradiční formální dokonalosti ani normativní estetiky. Přitom co do originality a intenzity působení mohou stát vedle špičkových výkonů vysokého umění. A v řadě zemí se skutečně tvorba autorů art brut řadí k obecně přijímaným hodnotám národního kulturního dědictví.²⁰

¹⁸JOCHMANN, Petr. O art brut [CD-ROM]. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. ISBN 978-80-244-4159-7.

¹⁹JOCHMANN, Petr. O art brut [CD-ROM]. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. ISBN 978-80-244-4159-7.

²⁰JOCHMANN, Petr. O art brut [CD-ROM]. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. ISBN 978-80-244-4159-7.

2.1 Spiritisté a mediumici

Původ a hlavní proud spontánního umění nabízí art brut, tedy umění v surovém stavu. Hlavní roli v historii sběratelství art brut měl Jean Dubuffet, který shromáždil velmi zajímavou kolekci těchto děl. Jednalo se zde především o kategorii neškolených autorů.

2.2 Mediální umění

Mediálním uměním mohou být některé paranormální schopnosti zprostředkovávat umění tzv. vyšší moci, nebo jestli chcete duchů. Mediální kresba je velmi významnou složkou umění art brut. Tyto kresby udivují především svou krásou, propracovaností, barevností a originalitou. A přesto, že často nebyly podloženy žádným vzděláním, dosahovaly velmi vysokých kvalit. Velmi významnými představitelkami mediální kresby jsou Anna Zemánková a Cecílie Marková.

2.3 Anna Zemánková

Velmi známá autorka mediálních kreseb a také art brut. Její životní příběh je velmi bohatý, přesto lze říci, že i nad ní se osud ne příliš slitoval. Její nejstarší synek zemřel ve velice mladém věku a tato situace jí na psychice moc nepřidala. Celoživotním tématem této umělkyně jsou florální a rostlinné motivy, které kombinuje s barevnými přechody. Nejvíce autentická je autorčina tvorba především z počátku šedesátých let. V těchto dílech Anna využívá především pastelových barev a možná také proto mají tyto obrazy melancholický nádech. Obrysy rostlin se jakoby rozplývají a vznášejí v pozadí.²¹

Díky jejímu intenzivnímu kreslení, malování a vyšívání zvládla tato autorka často překonat deprese a svá kritická období. Navzdory její silné vůli a neuvěřitelné odvaze jí však musely být ze zdravotních důvodů amputovány obě dolní končetiny.²²

Anna patřila k umělcům, kteří tvořili nezištně, tedy ne kvůli popularitě a výstavám, ale kvůli její vlastní potřebě vyjádřit štěstí, nebo naopak úzkost, smutek a samotu. Její tvorba si nehraje na esteticky krásnou, nic nepředstírá a opravdu vypovídá

²¹JOCHMANN, Petr. O art brut [CD-ROM]. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014.

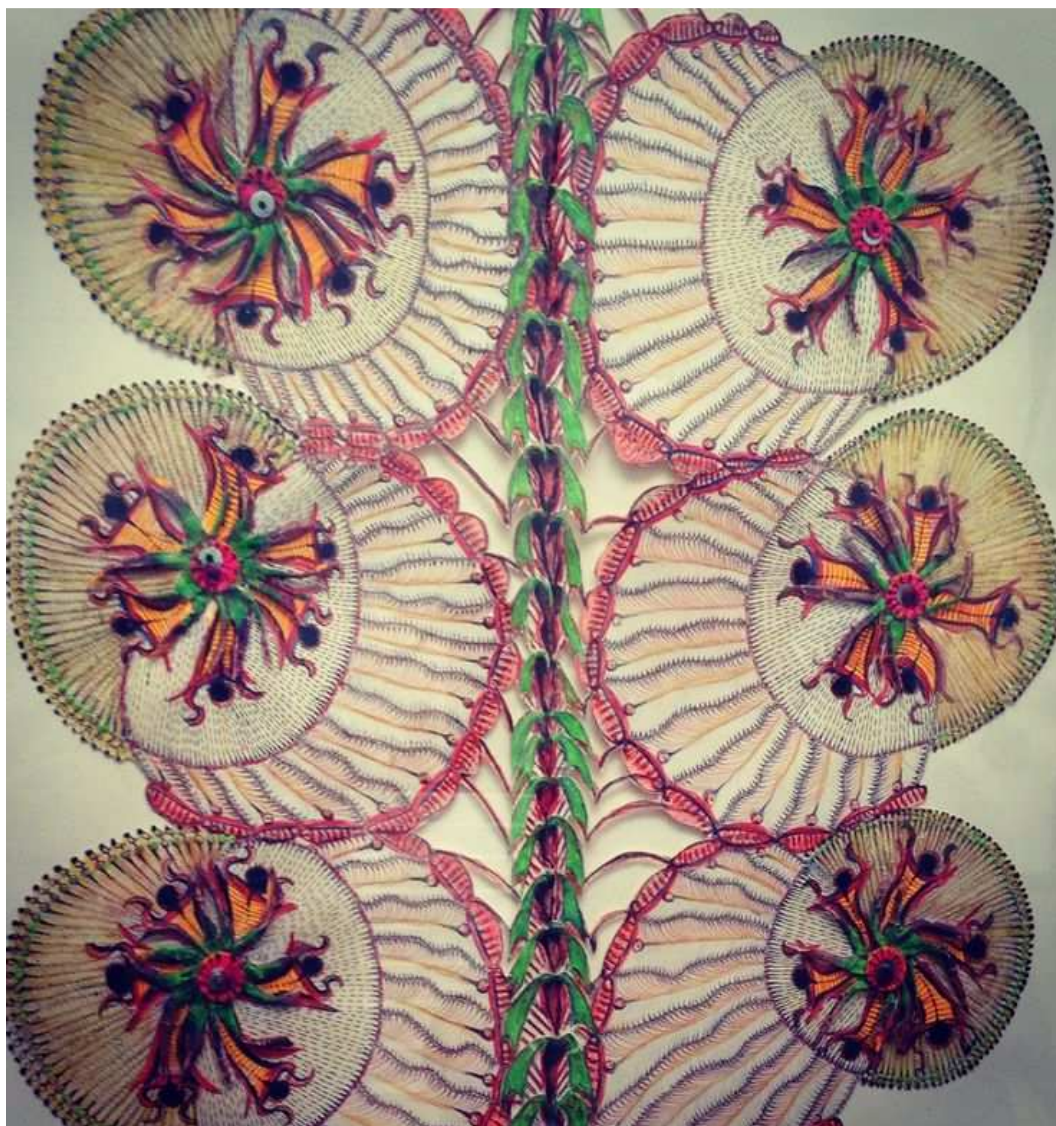
²²JOCHMANN, Petr. O art brut [CD-ROM]. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014.

o skutečném životě a vnitřním bohatství pocitů tvůrkyně. Díky její tvorbě a také smutnému osudu ji tedy spíše než k tvůrcům art brut radíme k mediumikům.²³

Anna tvořila především tak, že po ránu měla nějaký nápad – útržek ze snu, který si črtami zaznamenávala a později, během dne, se k těmto skicám vracela. Na některých obrazech pracovala někdy i dva roky, než je dovedla k jakési pomyslné dokonalosti. Většina Anniných děl nemá název a to z toho důvodu, že Anna chtěla nechat vyznít tvary a barvy bez toho, že by byly zaobaleny do jediného názvu. „Ať si v obraze každý najde, co jen chce“, říkala.

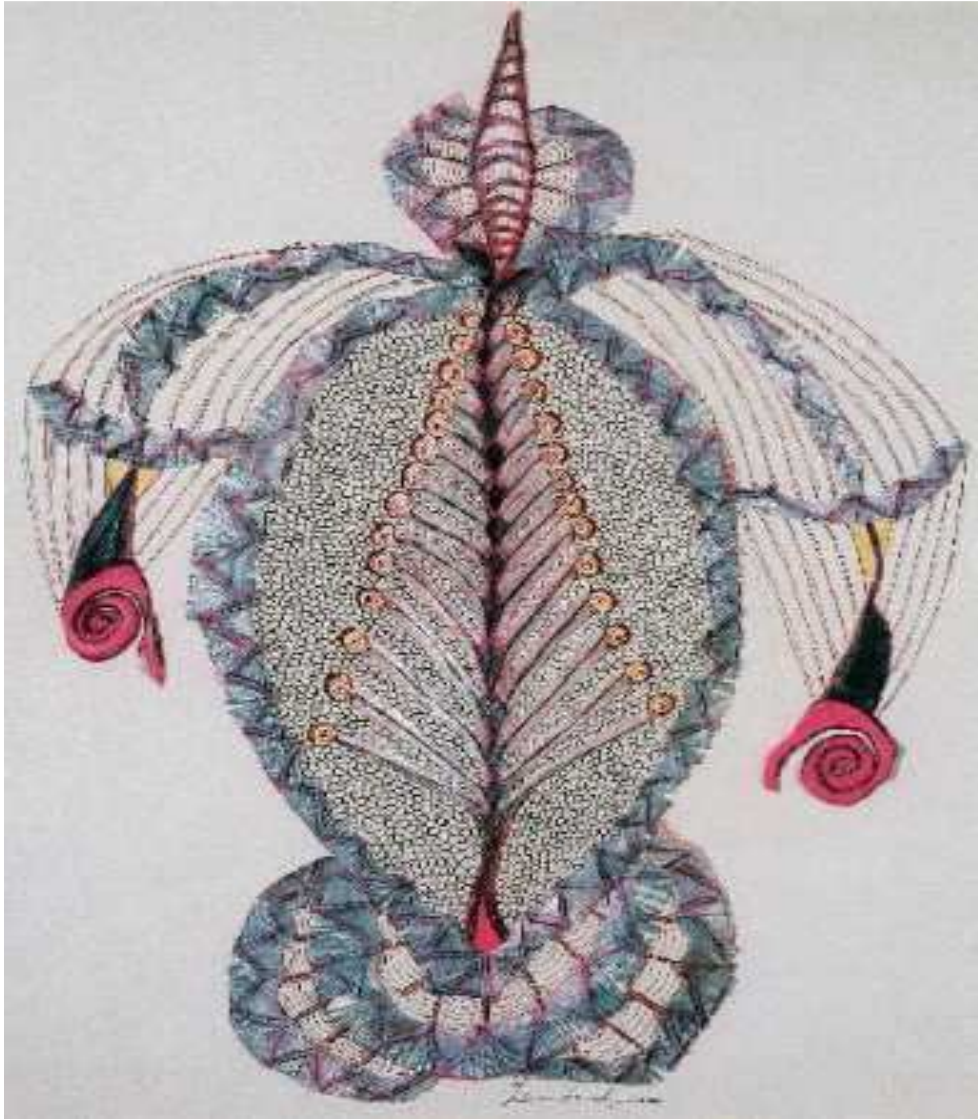
Velmi pěkný detailní rozhovor o celé její tvorbě a inspiraci jsem našla v knize Umělci Čistého srdce (Pocta Anně Zemánkové) od autora Pavla Konečného.

²³KONEČNÝ, Pavel, ed. et al. Umělci čistého srdce II: pocta Anně Zemánkové. Olomouc: Národní památkový ústav, Územní odborné pracoviště v Olomouci, 2008, s. 13



Obr. 1: Dílo Anny Zemánkové²⁴

²⁴Anna Zemánková [online]. [cit. 2017-01-27]. Dostupné z: <https://cz.pinterest.com/ddurey/anna-zemankova/>



Obr. 2: Dílo Anny Zemánkové²⁵

²⁵Anna Zemánková [online]. [cit. 2017-01-27]. Dostupné z: <https://cz.pinterest.com/ddurey/anna-zemankova/>

2.4 Cecílie Marková

„Mojí touhou je namalovat takové věci, aby se nad nimi musel každý zamyslet a poznat, že existuje něco víc než hmota. Že jenom pro hmotu nežijeme, že jsou daleko lepší věci, které člověka povznášejí nad všednosti dne...“²⁶

Cecílie je původem Slovenka, která vyrůstala ve velmi skromných poměrech. Tato umělkyně měla velice těžký život, který poznamenal celou její tvorbu. Své první mediurní kresby vytvářela pod dojmem silných zážitků ze spiritismu. Začala tvořit po manželově náhlém úmrtí. Kresba se jí stala jakýmsi prostředkem komunikace s fyzicky nepřítomnou osobou. Autorku přitahují zvláštní světy, ve kterých se nenachází reálné tvary. Kdyby nezačala kreslit, její život by se stal prázdným. V počátcích své tvorby kreslila především tužkou a uhlím, později se zaměřila na barevnou kompozici.

27

Autorčina tvorba je mi velmi blízká. Když jsem spatřila její obrazy, velice mě fascinovalo, jak moc jsme si stylem kresby a použitím výrazových prostředků blízké. Shledávám podobnost především v jejich kresbách na černém papíře. Věnuje se také, jak dekorativní kresbě, tak zde najdeme nejružnější uvolněné kresby, mající nepřesnou linii, kde nechává větší volnost své fantazii. Podobu můžeme nalézt také v použití prostředků – úhel, tužka, křída apod. Její kresby jsou opravdu velmi působivé, jemné a půvabné. Lze na nich pozorovat autorčin kladný vztah ke kresbě samotné. Je pro ni jakýmsi prostředkem vyjádření svých skrytých pocitů, svého vlastního nitra.

²⁶KONEČNÝ, Pavel, ed. et al. Umělci čistého srdce II: pocta Anně Zemánkové = Artists of pure heart II: homage to Anna Zemánková. Olomouc: Národní památkový ústav, Územní odborné pracoviště v Olomouci, 2008, s. 78-81

²⁷KONEČNÝ, Pavel, ed. et al. Umělci čistého srdce II: pocta Anně Zemánkové = Artists of pure heart II: homage to Anna Zemánková. Olomouc: Národní památkový ústav, Územní odborné pracoviště v Olomouci, 2008, s. 78-81



Obr. 3: Dílo Cecílie Markové²⁸

²⁸Cecílie Marková [online]. [cit. 2017-01-27]. Dostupné z: [http://www.galerie-
tm.cz/kcms_data/obrazky/obrazek_93.jpg](http://www.galerie-tm.cz/kcms_data/obrazky/obrazek_93.jpg)



Obr. 4: Dílo Cecílie Markové²⁹

²⁹Cecílie Marková [online]. [cit. 2017-01-27]. Dostupné z:<http://www.sypka.eu/wakeping-up-1981/a44/d10028/>

3 Pedagogický projekt

Název: Projektová výuka výtvarné výchovy na druhém stupni ZŠ a SŠ – téma: Terapeutická tvorba (art terapie).

Anotace: Podněty k vytvoření umělecké kresby či malby na základních a středních školách.

Klíčová slova: Výtvarná výchova, výtvarná technika, relaxace, uvolnění

Typ projektu: Výtvarná dílna

Žáky seznámíme s terapeutickým aspektem umělecké tvorby

„Nehodnot' svůj výtvor, intuitivní automatická kresba není nikdy ošklivá ani hezká, je prostě diagnostická nebo terapeutická. Toto tvoření nemá vůbec nic společného s tvořením krásných, líbivých obrázků. Jde zde o něco víc, o něco mnohem víc...“³⁰

Nejpoužívanější terapeutickou technikou je tzv. automatická kresba

Vznikla na základě toho, umět pomoci sobě i lidem kolem nás.

Jedná se o grafické vyjádření určitých informací. Samovolný pohyb tužky (většinou) jedním tahem, kdy ruka není vedena myšlenkami. Tužka je považována za diagnostickou metodu k určení zdravotního stavu, ale i možností odpovědět na mnoho neznámých otázek. Někteří vědci tvrdí, že každá nemoc v těle má psychickou příčinu a pomocí automatické kresby můžeme příčinu najít a později také odstranit.

³⁰BERANOVÁ, Jarmila. Moudré vzpomínání: s obrazy mystiky i reality: cesta někam hodně hluboko pro všechny dospělé s dětskou duší. V Praze: J. Beranová, 2010, s. 64.

Další metodou, možná také více známou je arteterapie

Kreativní léčebná psychoterapeutická metoda, při níž se využívají umělecké vyjadřovací prostředky k hlubšímu sebepoznávání a léčení vlastního nitra.

Může se jednat o malování, tanec, hudbu, drama, psaní. Malováním lze dojít k uvolnění, dynamice, expresi, sebevyjádření, ale i k pojmenování vnitřních stavů mysli, emocí a rozpoložení psychiky. Není nutná žádná výtvarná dovednost ani průprava. Pokud naopak dokážeme nechat volný prostor „nekontrolovanému“ procesu výtvarného sebevyjádření, klidně i za pomoci jakéhosi „čmárání“, můžeme zažít velký údiv nad velikostí poselství takového obrazu.

Symbody i barvy používané prostřednictvím tvorby, hovoří vlastním charakteristickým jazykem. V psychoterapeutickém procesu spolu s autorem vedeme dialog o různých vrstvách, dynamice a fantazii obrazu. Výtvarné produkty slouží zároveň jako zrcadlo toho, co se děje uvnitř nás samých, odhalí naše skrytá zákoutí a dovolí nám nahlédnout za oponu běžně chápaného a uvědomovaného vnímání. Díky kontaktu se symbody se nám otevírají cesty, jež nás vedou k sestupu do hlubin našeho nitra. Přichází jedinečná příležitost zahlédnout náš skutečný celistvý obraz a bez obav s ním navázat kontakt. V něm se můžeme obrazně pohybovat, objevit jeho dynamiku, hledat řešení, inspirovat se a realizovat změnu. Původní obraz můžeme přetvořit, lépe ukotvit, případně naplnit jinou představu v novém obrazu.

3.1 Zadání úkolu

Časová dotace: 1 hodina

Zahrajeme si hru, kterou se zároveň dozvíme, jaký pocit mají žáci z dnešního dne a jakou mají náladu.

Rozmístíme obrázky – se sluncem, srdíčkem, mráčkem, čtyřlístkem, křížkem. Úkolem bude stoupnout si k tomu obrázku, který mě dnes nějakým způsobem charakterizuje a také si uvědomit proč. Žáci mají v tomto cvičení dostatečný prostor na vyjádření sebe sama a navíc si mohou popovídat se spolužáky o oblastech, které je dnes tíží. Nic, co řeknou, nebudeme odsuzovat nebo jinak negativně hodnotit. U těch, u kterých se projevují pocity spíše negativní, budeme chtít zjistit především něco o podnětech, které by jim náladu spravily. Mohou nám tím dodat inspiraci k nějaké následující aktivitě.

Druhou částí je hra o tom, jak se dokážeme vcítit do věci, počasí, nálady apod.

Chodíme po celé místnosti a žáci se budou vždy chovat, jako něco, co jim předem zadáme.

Chovejte se jako déšť, jako ten mrak, ke kterému si někteří z vás stoupli. Jaké má vlastnosti, zkuste je předvést, nestyďte se dát najevo své emoce. Nyní se proměníme v slunce – máme dobrou náladu, pozitivní mysl, otevřete se světu. Pojdme se společně objímat, potřást si rukou a předávat si radost, kterou máme z dnešního dne. Ukažme si, jak by to mělo vypadat venku na ulicích, když by byl každý pozitivně naladěný. Teď se pojdte tvářit provinile, něco se vám stalo, vzpomeňte si na to, jak jste někomu ublížili nebo ukřivdili a dejte to najevo celou plochou svého těla i svým obličejem. Jak se tváří člověk, který něco provede? Budeme žákům takto pár desítek minut říkat nejrůznější protiklady, aby si zkusili, jaké to je vcítit se do nálady, názoru apod.

Shrnutí:

Jak jste se při nácviku chování cítili, jak se vám změnila nálada? Zlepšila se či zhoršila? Bylo to těžké, zahrát něco, co vám bylo přikázáno?

3.2 Zadání úkolu

Časová dotace: 2 hodiny

Kreslení poslepu.

Vezmeme si papír velikosti A4 nebo A3 a nějakou pomůcku na kreslení, která je nám příjemná. Nejvhodnější na tento typ kresby je např. tužka, která zanechává tlustší stoupu. Tužku si položíme na papír a začneme kreslit. Promítneme si před sebou svůj obličej se všemi jeho detaily. Učitelka může udávat, co přesně budeme kreslit, ale také nemusí a nechá žákům tvůrčí aktivitu.

Začínáme očima – představte si své oči a hluboce se do nich zadívejte, zkuste nakreslit každý detail, jak si ho pamatujete. Zachyťte to, co je pro vás důležité. Intuitivně zkuste poslepu nakreslit, jak daleko si myslíte, že máte od sebe oči, pomalu postupujeme ke kořenu nosu, každý si uvědomí jeho tvar. Pokračujeme ústy, někdo má plné rty, jiný úzké. Můžete si představit, co vaše rty symbolizují, na co si přitom

vzpomenete, klidně to zkuste poslepu ztvárnit. Dále se přesouváme k bradě, zamyslete se nad tvarem své brady, nad její velikostí vzhledem k ústům a obličejí. Pokračujeme tvarem obličejí, zaměříme se na lícní kosti, dále na tvar čela a nakonec i celé hlavy. Postupně doplníme vlasy, podle toho, jak je cítíme. Můžeme si druhou rukou do nich sáhnout a zkusit zaznamenat pocit z nich. Pokusíme se vyjádřit jejich tvar i formu. Když máme kresbu dokončenou, pomalu otevřeme oči.

Důležité je, uvědomit si, jak každý sám sebe vnímáme. Není důležité, že obraz není realitě vůbec podobný.

Tuto techniku můžeme doplnit o vykreslení některých dalších linií pastelkami. Ty si zvolíme podle naší oblíbenosti, také možná podle toho, jaký pocit v nás vyvolává výsledek naší kresby poslepu. Která pastelka by se ke kresbě mohla hodit? Vybarvujeme ale pouze ta místa, která jsou tužkou zaznačena, nic dalšího si nevymýšlíme.

Shrnutí:

Žáci si rozloží své práce, mohou zkusit hádat, která podobizna patří jakému spolužákovi. Necháme je mluvit o tom, jak se při kresbě cítili, zda jim bylo příjemné mít zavřené oči v prostředí, které je jim známé. Zopakovali by si ještě někdy rádi tuto aktivitu?

3.3 Zadání úkolu

Časová dotace: 2 hodiny

Vyzkoušíme si terapeutickou techniku, zvanou automatická kresba.

Veźměte si papír velikosti nejlépe A3 a zvolte vámi oblíbenou kreslicí pomůcku (tužku, propisku, fixu, pastelku). Nějaký kresebný prostředek, který je vám v ruce příjemný a dobře se drží v ruce. Pustím relaxační hudbu, která by ve většině z vás měla vyvolávat kladné emoce. Hudba bude velmi pomalá, příjemná a klidná. Úplně se uvolněte. V některé třídě můžeme zkusit nechat žákům vybrat některou z relaxačních písní, ale může se stát, že se žáci budou dlouho domlouvat a nám to rozhodí koncept vlastní vyučovací hodiny.

Cílem bude vykreslit se ze svých pocitů, dělat příjemné tahy rukou, která se jakoby vznášejí po papíře. Vnímat hudbu a snažit se prokreslit to, co je pro nás příjemné a jak na nás hudba v tomto směru působí. Necháme žákům dostatečný čas také podle toho, jak vášnivě se do aktivity zapojí.

Shrnutí

Žáci si rozloží práce a zkusí hádat, čím je které výtvarné dílo. Poté si práce naskládají do kruhu, každý si před sebe dá tu svou. O obrazech se budou snažit mluvit, popíší pocity, které u kresby měli. Dají svému obrazu název – nějaký pocit, který se jim vybaví, když se zpětně na své dílo dívají, nebo pocit, který měli při tvoření obrazu. Hudbu necháme stále puštěnou, ale ztlumíme ji. Při debatě můžeme sedět či ležet na zemi, jak je komu pohodlné abychom podpořili pocit pohody a klidu.

4 Zadání úkolu

Časová dotace: 1-2 hodiny

Kreslení oběma rukama.

V tomto cvičení si zkusíme kreslit zároveň jak pravou, tak levou rukou. Budeme potřebovat papír A4 neb A3, a jakoukoliv fixu. Nejprve zkusíme jednoduché tvary. Uprostřed papíru si můžeme udělat vrislou čáru, aby nám oddělila pravou a levou stranu. Začneme tedy kružnicí, elipsou, čtvercem, trojúhelníkem. Ve spodní části papíru si necháme místo. Až budeme mít obě ruce rozkresleny, zkusíme napsat své jméno. Můžeme zvolit, jak psaní oběma rukama, tak také psaní nejprve pravou, poté levou rukou. Můžeme přidat ještě kresbu nohou – položíme si papír na zem pod sebe, fixu si dáme mezi palec a ukazováček a pomalu zkoušíme psát své jméno stejně, jako předtím pravou a poté levou rukou.

Shrnutí:

Žáci si porovnají své práce a dozví se, co šlo komu nejlépe. Myslím, že se u této aktivity i pobaví. Pro motivaci můžeme pustit nějakou ukázkou lidí, kteří jsou handicapovaní a pomáhají si při malování jakkoli, malují například nohama nebo ústy.

4.1 Zadání úkolu

Časová dotace: 2 hodiny

Automatická kresba trochu jinak.

Znáte relaxační omalovánky?

Zkusíme se zaměřit na určité zaznamenávání geometrických tvarů. Dá se to přirovnat ke kresbičkám, které si nevědomky „čmáráte“ na okraj papíru, když nemáte zrovna co na práci. Nebo když telefonujete a jen tak bezmyšlenkovitě kreslíte opakující se symboly a tvary za sebou. Přece jen okem kontrolujete, jak bude kresba vypadat, a často tato situace vypovídá o tom, na co právě myslíte.

Žáci si mohou obraz podbarvit lehce vodovými barvami, aby je při kresbě inspirovala i motivovala i barevnost. A konečný výsledek bude potom na diváka také působit pestřeji.

Cíl: Nakreslit na papír A4, propisovací tužkou něco esteticky propracovaného, ale pouze nějaké ne příliš konkrétní symboly a znaky, kterým potom budou žáci věnovat značnou pozornost a propracují je do nejmenších detailů.

Tento princip jsem si již se žáky ve třídě vyzkoušela a troufám si říci, že byl velmi zdařilý. Děti to velice bavilo, jelikož se jejich fantazii, jak se říká, opravdu nekladly meze.

Shrnutí

Časová dotace: 1 hodina

Jelikož je metoda sezení v kruhu spojená s debatou velmi oblíbenou formou práce, volila bych tuto metodu i zde. Pojd'me si popovídat, který z těchto dvou úkolů nás více bavil. Jak se nám s pomůckami pracovalo a co jsme při tvoření cítili. Byl pro nás tento úkol těžší či lehčí? Jak byste úkol ozvláštnili? Jak se vám pracovalo s propisovací tužkou? Jelikož s ní píšete velmi často i ve všech ostatních předmětech, je vám, dá se říci přirozená. Kreslili jste propisovací tužkou už někdy v některé hodině výtvarné výchovy vy sami?



Obr. 5: Automatická kresba v praxi



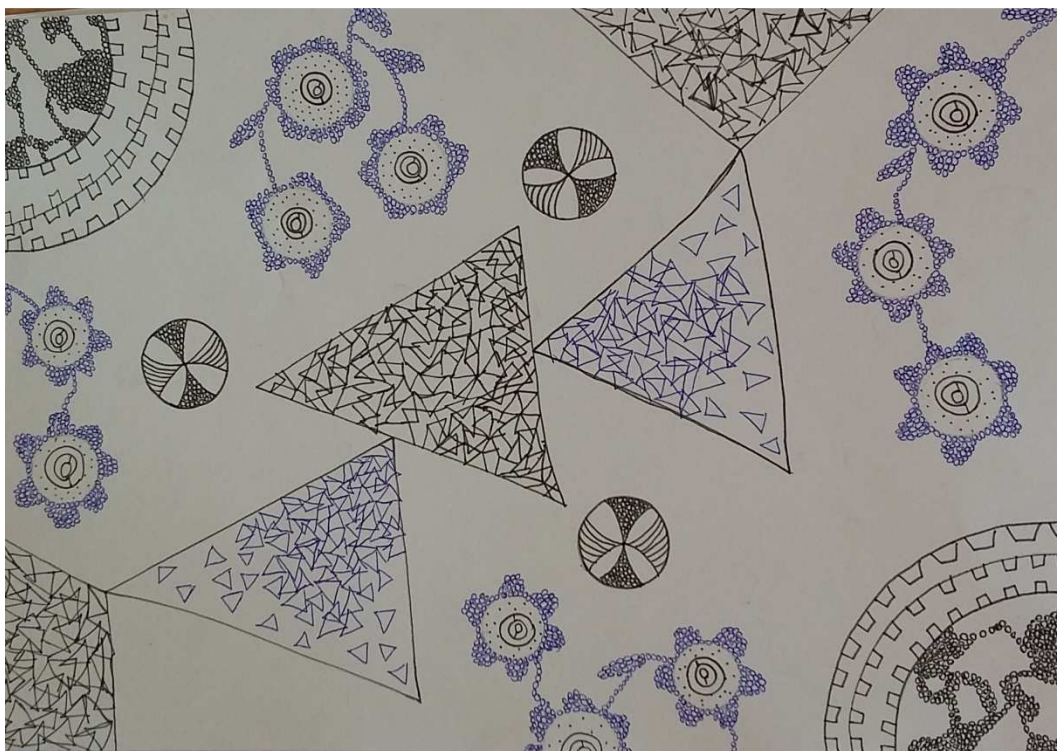
Obr. 6: Automatická kresba v praxi



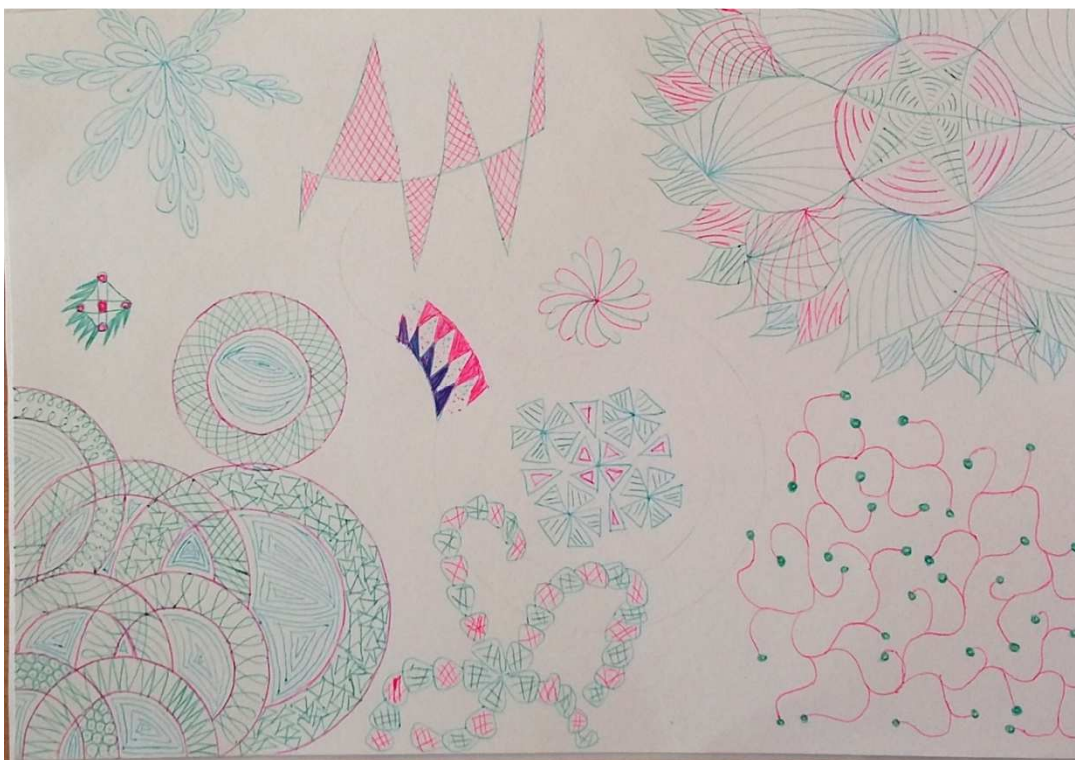
Obr. 7: Automatická kresba v praxi



Obr. 8: Automatická kresba v praxi - Dívka s autismem (13 let)



Obr. 9: Automatická kresba v praxi - Chlapec (14 let)



Obr. 10: Automatická kresba v praxi - Chlapec (14 let)

4.2 Zadání úkolu

Časová dotace: 1 hodina

Jdeme do přírody. Vezmeme si sebou papír velikosti A3 a také vodové barvy, štětec a do kelímku vodu. Tento úkol bychom měli realizovat pouze v příznivém počasí, někdy v jarních měsících.

Společně s dětmi vybereme místo, které je jim sympatické. Zkusíme se dostat opravdu do samotné přírody, vyvarujeme se aspektům lidské civilizace. Ideální by bylo jít někam do lesa, či na louku, kde nás nic nevyrušuje a dá se skvěle relaxovat. Především proto, aby nás nerušil hluk města či velkoměsta.

Posadíme se do trávy a budeme se nejprve rozhlížet kolem sebe. Mohl by si každý z nás najít místo sobě blízké, kde se bude cítit bezpečně a nebude se bát uvolnit. Zavřeme oči a budeme poslouchat hlasy přírody (zpěv ptáků, šumění vody, třepotání listů na stromech). V trávě si sedneme či lehne na pohodlné místo. Důležité je, aby místo nebylo chladné, nebo abychom pod sebou měli nějakou tašku či svetrík. Zkusíme vypnout své myšlenky a necháme se hýčkat těmi krásnými zvuky přírody a příjemnou vůní trávy, která se nachází pod námi. Důležité je nechat si dostatečné množství času právě na tuto relaxační fázi.

4.3 Další část úkolu

Časová dotace: 1 hodina

S žáky se budeme bavit o pozitivním vlivu přírody na nás. O tom, že v přírodě se odbourává stres, přestává nás bolet hlava. Měli bychom jít minimálně jednou týdně do lesa, na louku, nebo na místo, kde nebudeme obklopeni auty, MHD apod. Zkusíme rozpoznat byliny v přírodě, budeme si povídat o jejich zázračných účincích. Kdo z vás věří na přírodní léčbu? A kdo se zkoušel léčit spíše než léky bylinkami? Zkusme nasát energii ze stromů, z trávy, z květin. S naším zdravím souvisí také zdravá strava a pohyb. Rozvineme debatu i na toto téma. Je pro nás důležité pečovat o sebe o své tělo a mysl.

4.4 Aktivita v přírodě

Časová dotace: 2 hodiny

Každý si najdeme nějaký nám sympatický strom a zkusíme uvěřit tomu, že nám může předat svou energii. Zkusme se s touto myšlenkou opravdu ztotožnit. Zavřeme oči a objímáme stromy. Cítíme jejich teplotu, jejich sílu, energii, strukturu. Představíme si, že nám strom předá své mnohaleté moudrosti.

Poté utvoříme kolečko a chytíme se za ruce, nyní je ta energie všude mezi námi. Opět zavřeme oči, cítíme energii kamaráda, jeho teplotu, jeho auru.

Mohli bychom přidat nějakou hru v kolektivu. Skupinka dětí by chodila po prostoru, řekneme stop a žáci se zastaví. Stojící se jeden vedle druhého chytí za ruce, aby každý držel kamaráda z jedné strany a někoho jiného ze strany druhé. Cílem hry je rozmotat se, aniž bychom pustili ruce. Jelikož se každý s někým drží, na konci hry by mělo vzniknout kolečko.

Zkusme si promluvit o tom, jak nám je v přírodě příjemně, co jsme se cítili při objímání stromu a poté při stisku ruky kamaráda. Bavila vás tato hra? Dokážete vymyslet ještě nějakou jinou herní situaci, u které by se dal využít tento velký prostor, který nám příroda poskytuje.

4.5 Zadání úkolu

Časová dotace: 2 hodiny

Vezmi si papír vhodný je velikosti A3 a zkus ztvárnit barvami pocity z přírody, která tě obklopuje. Nesnaž se o zachycení konkrétních stromů, řek, ale o zachycení emocí. Cítíš se dobře? Vnímáš energie kolem sebe? Jakou energii ti příroda poskytuje. Zachyť své myšlenky pomocí barev.

Shrnutí

Časová dotace: 1 hodina

Práce si ukážeme, zhodnotíme, okomentujeme a znovu si povídáme o tom, jaký na nás mělo toto zastavení a cvičení vliv, jestli jsme si z něj odnesli něco pozitivního...

4.6 Uvolnění

Časová dotace: cca 2 hodiny

Bdělý stav, ve kterém se běžně člověk nachází, se nazývá stav beta. V tomto stavu používáme logické myšlení, a vše, co s ním souvisí. Jestliže náš mozek zpomalí činnost, dostáváme se do alfa pásma. Tento stav alfa se projevuje sněním, začátkem usínání nebo chvilkovým zahleděním se do prázdna. Zde často přicházejí intuitivní myšlenky a někdy zde nacházíme také řešení problémů.

Ještě pomalejší mozkovou frekvenci nazýváme théta, která je také jednou z fází spánku. Často si ani neuvědomujeme, že se do pásma alfa dostáváme běžně během dne. Pravidelným cvičením můžeme tento stav prodloužit a využít k intuitivním kresbám. Délka nácviku stavu alfa trvá přibližně měsíc. Zpočátku se stává, že při jeho nácviku usínáte. Po určitém čase se ale naučíte zůstat déle v bdělém stavu, což je cílem tohoto cvičení. Pomocí těchto cvičení se také procvičuje používání pravé mozkové hemisféry, která více tíhne k umění, tvořivosti a fantazii. Lidé často zapomínají tuto polovinu využívat a soustředí se spíše na věci logické než intuitivní.³¹

Cílem tohoto cvičení je odpoutat se od všech myšlenek i pocitů a uvolnit svalové napětí celého těla. Zklidní se dech, normalizuje se krevní tlak, vyrovnávají se metabolické pochody a vytvářejí se ideální podmínky k harmonickému fungování těla. Viz str. 13

Shrnutí

Se žáky si o tomto cvičení promluvíme. Zda jim bylo příjemné pokusit se navodit tento stav. Jaké měli pocity?. Cítili se jinak? Měli pocit, že usínají? Měli už někdy tento nebo podobný pocit?

4.7 Představení osobnosti Marca Chagalla

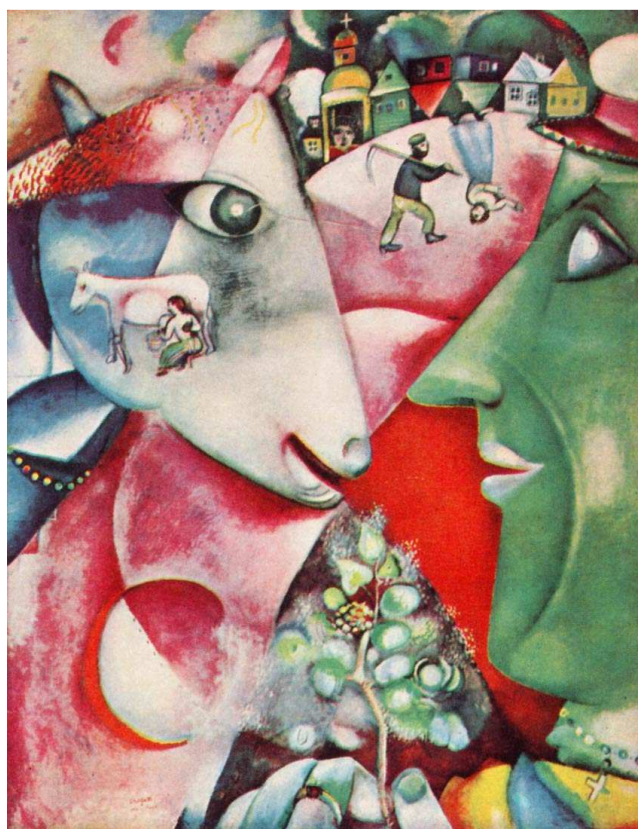
Časová dotace: 1 hodina

³¹MACHKOVÁ, Marie. *Psychografie: (automatická kresba): poznatky a výuka*. Vyd. 1. [České Budějovice]: Jih, 2006, s. 23.

Marc Chagall byl židovský bělorusko-francouzský malíř. Řadíme ho mezi představitele surrealismu. Tento umělec se narodil v židovské rodině, jako nejstarší z devíti dětí. Dětství prožil sice v chudobném, ale šťastném prostředí a vzpomínky na ně se prolínají celým jeho malířským dílem.

Jeho umělecké práce byly ovlivněny jednak dětskými a jednak židovsko-ruskými mýtickými a náboženskými představami. Inspiroval se také životem běloruského lidu. V šedesátých a sedmdesátých letech minulého století se pustil do rozsáhlých projektů spojených s výzdobou veřejných institucí i náboženských staveb.³²

Jeho obrazy překypují vzpomínkami na dětství a vyznačují se velice živými barvami. Chagall sám sebe (někdy společně se svou ženou) stylizoval do role pozorovatele, který se dívá na svět skrz okno z barevného skla.



Obr. 11: Dílo Marca Chagalla³³

³² Dostupné z: http://www.artmuseum.cz/umelec.php?art_id=128

³³ Marc Chagall [online]. [cit. 2017-01-27]. <https://cz.pinterest.com/pin/550987335631737991/>

Dostupné z:



Obr. 12: Dílo Marca Chagalla³⁴

³⁴Marc Chagall [online]. [cit. 2017-01-27]. <http://www.abcgallery.com/C/chagall/chagall.html>

2017-01-27].

Dostupné

z:

4.8 Zadání úkolu

Časová dotace: 3 hodiny

Zkusíme se vžít do dob tohoto umělce. Budeme se snažit napodobit jeho „rukopis“ a malovat tzv. surrealistickou malbu. Ukážeme žákům ještě jiné umělce, kteří tvořili podobně (Salvador Dalí, Max Ernst, Joan Miró). Navrhovala bych vytvořit si kompletní prezentaci na surrealistickou malbu a její malířské představitele.

Surrealistická malba či kresba je obrazem našeho podvědomí, našeho nitra a snění. Pojďme ztvárnit nějaký náš sen, popřípadě obraz z dětství, který nám utkvěl v paměti.

Pomůcky: Papír A2, temperové barvy, štětce, voda.

Shrnutí

Časová dotace: 1 hodina

Výstava těchto malých umělců (žáků) v porovnání s obrazy surrealistů. Autorské hodnocení obrazu. Vysvětlení jednotlivých aspektů v obraze. Proč jsem použil tyto barvy, tyto symboly. Důležité je, aby se žáci vyjádřili k tomu, co jejich obraz symbolizuje. Na druhou stranu papíru mohou připsat svůj krátký příběh, který je k malbě inspiroval. Můžeme je také motivovat k tomu, aby si zaznamenávali, podobně jako surrealisté, své sny. Poté je mohou pomocí malby, ztvárnit.

4.9 Zhodnocení celé výtvarné dílny

Uspořádáme výstavu všech prací i s komentáři a fotografiemi žáků. Je dobré si během celé akce pořizovat fotografie, také proto, abychom měli přehled, kolik jsme toho se žáky stihli, a jak se jim tato činnost líbila. Děti zhodnotí přínos této dílničky. Seznámí publikum s tím, co nového se dozvěděli. Prozradí nám, čím se nechali inspirovat, který obraz mají nejraději a proč. Mohou také hovořit o tom, k čemu je tato dílna vedla a co by chtěli zažít příště. Můžeme si zaznamenat odpovědi, na které se jich v rámci výstavy zeptáme. Vždy od dětí vyžadujeme zpětnou vazbu.

Klademe otázky: Co se vám na dílničce líbilo? Který obraz se vám nejvíce povedl?

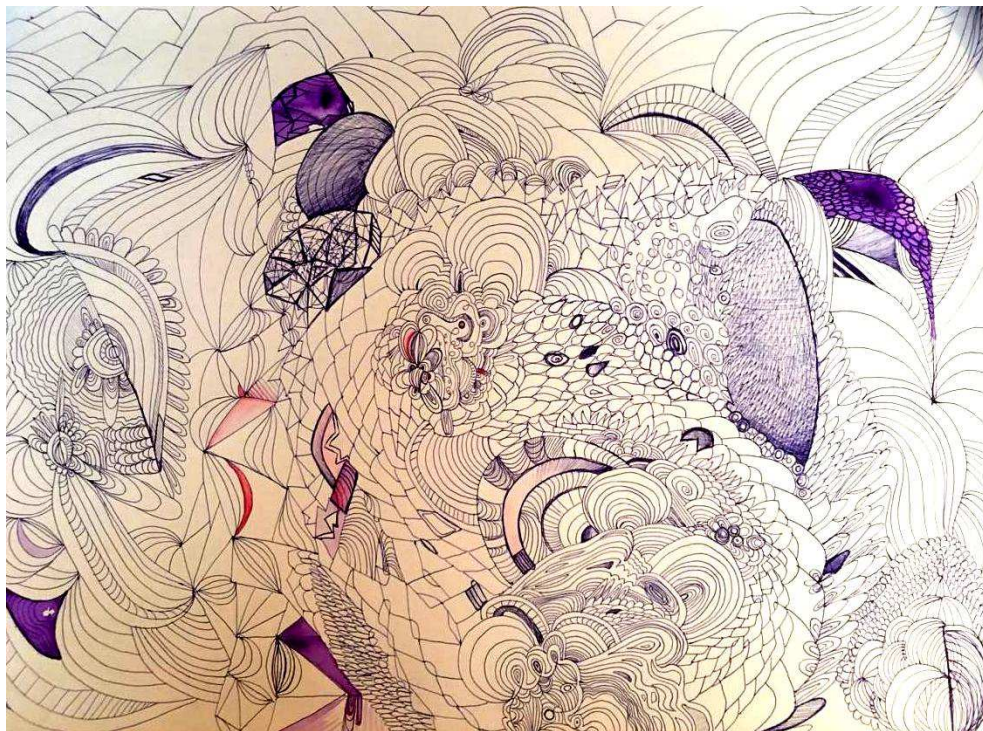
Co pro vás byla nejlepší, nejpřínosnější aktivita? Co si myslíte o art terapii pomoci kresby/ malby? Co nového jste se dozvěděli o uměleckém směru zvaném surrealismus? Napadá vás další téma, kterým bychom se mohli příště zabývat?

5 Praktická část

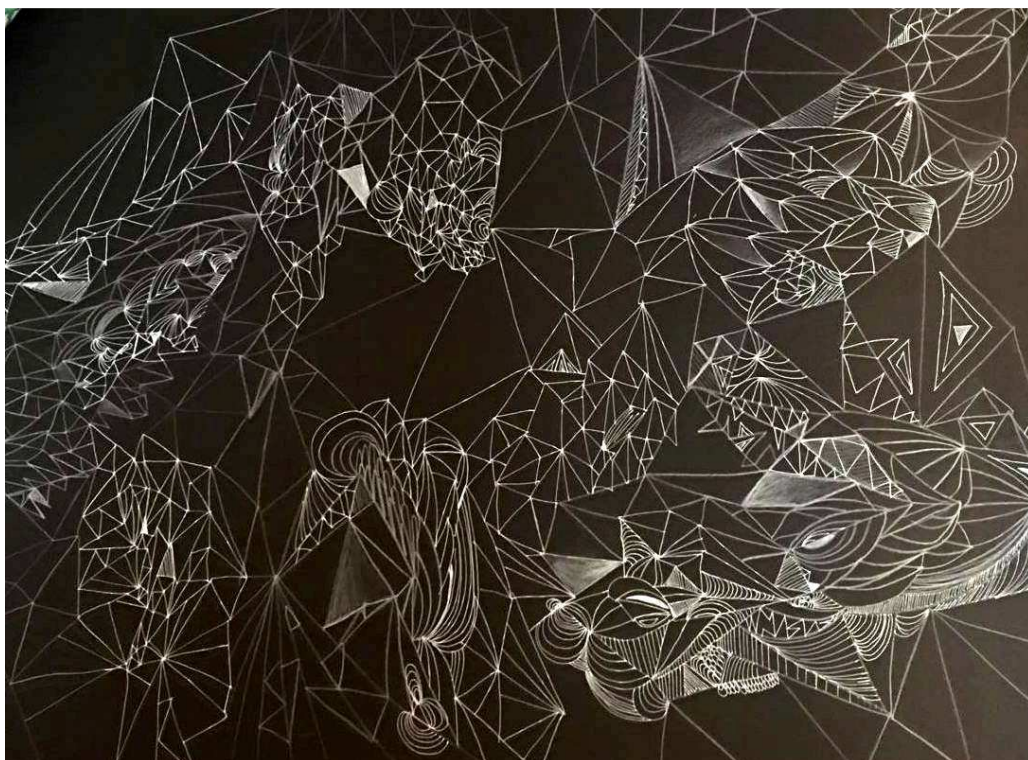
5.1 Přípravné práce



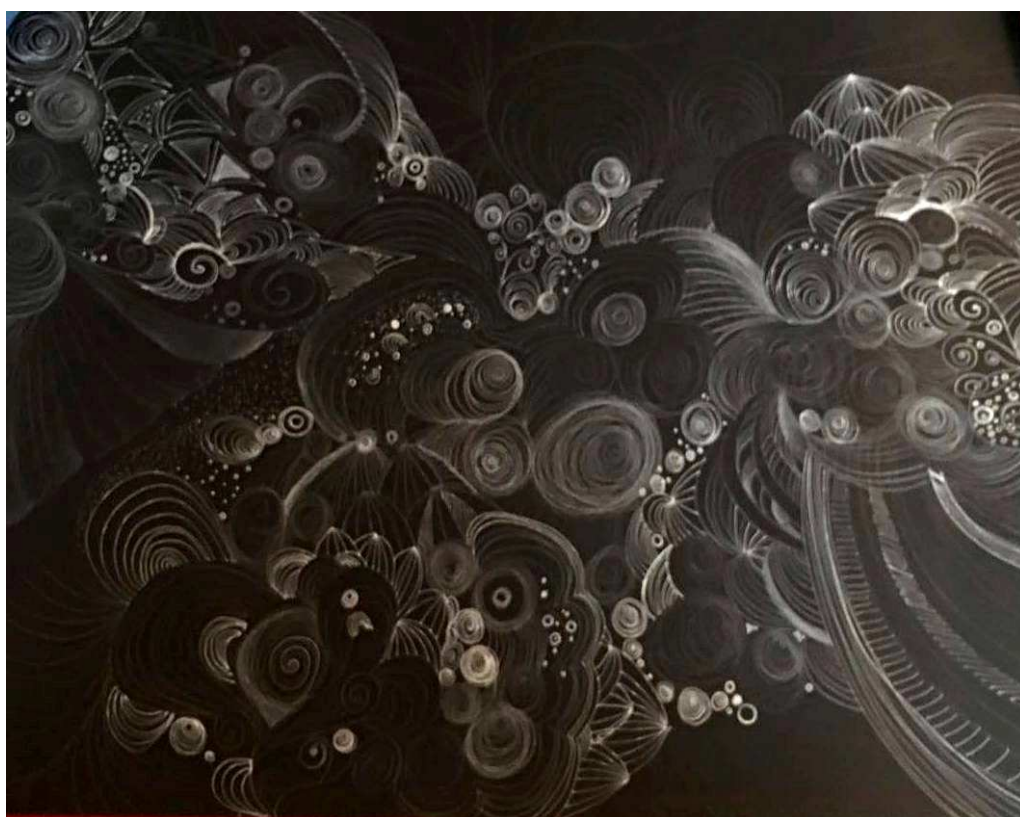
Obr. 13: Přípravná práce



Obr. 14: Přípravná práce



Obr. 15: Přípravná práce



Obr. 16: Přípravná práce



Obr. 17: Přípravná práce

6 Finální práce



Obr. 18: Finální práce



Obr. 19: Finální práce



Obr. 20: Finální práce



Obr. 21: Finální práce

Na počátku tvorby si nachystám veškeré kresebné prostředky, tuš a také barvy ředitelné vodou a také dostatečné množství této tekutiny, příjemnou a dosti velkou nádobu na vodu, do které mohu svůj štětec namáčet i poslepu. Posadím se na nějaké pohodlné místo, jako stvořené, pro relaxaci, na kterém se ale zároveň dá kreslit i malovat. Nejčastěji je to moje velká postel tzv. „letišť“, kde se mi tvoří úplně nejlépe.

Často si pustím nějakou hudbu určenou k relaxaci. Vyhledávám písně s minimálním obsahem slov, a to proto, aby mě texty při práci nerozptylovaly.

Poté vezmu do ruky štětec, většinou nějaký větší, který dělá pořádnou stopu a kelímek s vodou do levé ruky. Namočím štětec do barvy, zavřu oči a nechám se unášet momentálním rozpoložením. Někdy mám chuť dělat velké tahy štětcem a rozmáchnout se po celém papíře, jindy si jen něco „čmárat“ v rohu papíru. Často mám také chuť na jednu barvu, kterou rozpíjím dle libosti. Jindy ale ráda barvy kombinuji, a když otevřu oči, někdy se sama divím, jak se barvy propojily. Ne vždy mám ale oči zavřené.

Ve druhé fázi své práce nenechávám barvy zaschnout, ba naopak využívám jejich vlastností, když jsou rozpité vodou. Do ruky si vezmu nějaký kresebný prostředek – buďto uhl, akvarelovou pastelku, tužku, propisku (někdy nad tím nepřemýšlím, co zrovna zvolím a proč). Jsou chvíle, kdy mám chuť do malby nezasahovat drasticky, a proto ji prokresluji pouze nějakou slabou tužkou. Mám ale také chvíle, kdy bych papír nejraději prorvala a potřebuju v ruce uhl, nebo tlustší propisovací tužku, abych své emoce mohla dát patřičně najevo. Často se mé emoce v průběhu kresby mění, proto nemohu říci, že jedna kresba je jemnější (v mé melancholické náladě), druhá je ostřejší a pastóznější v náladě špatné, divoké, depresivní, chcete-li. Často se také stane, že mě najednou přejde nálada relaxovat tímto způsobem kresby a musím nutně změnit aktivitu a ke své práci se vrátit v „lepší“ rozpoložení.

Jelikož ve většině svých prací jsem se zabývala prvky dekorativními, můžete vidět, že ani v této uvolněné art terapeutické technice se jim někdy nevyhnu. Prvky spíše kresebné a dekorativní, můžete vidět především v přiložených obrázcích – prvotinách mé práce. Proto v posledním kroku vybírám místa, která mě nějak zaujala, iritovala, deprimovala a snažím se je přetvořit k obrazu svému, tak abych s výsledkem byla spokojena i po vizuální stránce. Proto nemohu říci, že moje kresba by byla pouze automatického rázu a nehrála v ní žádnou roli estetická stránka.

Volba barev

Barevnou škálu volím většinou dle momentálního rozpoložení, tedy mých současných pocitů a nálad. Pokud se nacházím v klidnějším rozpoložení, většinou znázorňuji tlumené tóny například světle modrou, béžovou, světle růžovou apod. Veselejší náladu podtrhuji použitím více barevných odstínů a mnohem sytějších barev. V pochmurnější náladě se vyskytuje nejvíce černá, šedá a také větší plochy vykreslené tužkou. Pro větší expresivitu a lepší vyjádření emocí volím poté, jak jsem již zmínila, úplně jiné kresebné prostředky.

Rozpoložení, ve kterém se nacházím na začátku díla, nemusí přetrvávat do samotného dokončení díla, proto jsou v jednom díle vidět jisté přechody nálad, které výše zmiňuji.

7 Závěr

Dnešní doba je otevřena novým věcem, podnětům a aktivitám. Kresba se už dávno osvobodila od tradičního pojetí a formy. Myslím, že se mi povedlo v této diplomové práci nastínit hlavní parametry méně známé arteterapeutické techniky tzv. automatické kresby. K této metodě se umělci, nebo výtvarně smýšlející lidé, dostanou někdy až na sklonku své tvorby. Některý umělec k tomu musí takzvaně „dozrát“, aby dokázal vymáčknout ze sebe své emoce a dostat je některou z výše zvolených technik ze sebe ven. Já sama jsem se o uvolnění pomocí různým médií pokusila a nebylo to snadné. Dostaví se vždy pocit radosti, úspěchu, uvolnění. Těžko jde slovy popsat, co vše se za automatickou kresbou skrývá. Musí si ji vyzkoušet každý sám. Myslím, že jsem ukázala mnoho cest, jak se k této technice dostat a již zmíněného uvolnění dosáhnout. Zbytek je jen na Vás.

Dle mého názoru, se dá arteterapie krásně propojit s myšlením žáků na druhém stupni základních škol, či na školách středních. V tomto věku 11-18 let jsou žáci schopni vnímat své emoce a mohou se alespoň pokusit uvolnit a část ze svého já „přesunout“ na papír a nějakým způsobem poté prezentovat své pocity. Je důležité, abychom ve školách používali neotřelé metody, novátorské myšlenky a vedli naše studenty k rozvoji fantazie a práce s novými médii.

8 Použitá literatura

8.1 Odborná literatura

BABYRÁDOVÁ, H a KŘEPELA, Pavel. *Spontánní umění*. Vyd. 1. Brno: Masarykova univerzita, 2010. 342 s. Spisy Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity; sv. č. 150. ISBN 978-80-210-5400-4.

BERANOVÁ, J. *Moudré vzpomínání: s obrazy mystiky i reality: cesta někam hodně hluboko pro všechny dospělé s dětskou duší--*. V Praze: J. Beranová, 2010. 119 s. Pastelový svět. ISBN 978-80-254-9035-8,

JOCHMANN, P. *O art brut* [CD-ROM]. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. ISBN 978-80-244-4159-7.

KONEČNÝ, P, ed. et al. *Umělci čistého srdce II: pocta Anně Zemánkové = Artists of pure heart II: homage to Anna Zemánková*. Olomouc: Národní památkový ústav, Územní odborné pracoviště v Olomouci, 2008. 126 s. ISBN 978-80-86570-14-3.

KOŽÍŠEK, K., KUCHAR, J., *Kniha, která léčí*, 1. vyd., Praha: Eminent, 1992, ISBN 80-900176-4-9

MACHKOVÁ, M. *Psychografie: (automatická kresba): poznatky a výuka*. Vyd. 1. [České Budějovice]: Jih, 2006. 314 s. ISBN 80-86266-08-7.

NÁDVORNÍKOVÁ, A. (2008). *Art brut v českých zemích (Mediumici, solitéři, psychotici)*. Olomouc: Muzeum umění Olomouc/Arbor vitae. ISBN 978-80-86300-95

8.2 Internetové zdroje

Automatická kresba – Cesta dál... [online]. 2017 [cit. 2017-03-31]. Dostupné z: <http://www.cesta-dal.cz/>

Česká televize [online]. 2017 [cit. 2017-03-31]. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/>

HALOVÁ, Dominika. Art brut - mediální kresba, její současnost a adaptace ve výtvarném umění [online]. [cit. 2017-01-27]. Dostupné z http://is.muni.cz/th/146935/ff_b/

HORKÝ, Petr a J. KUCHAR. *Dokument - Česká televize: Tajemství automatické kresby*. 2008. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/porady/10167894936-detektor/208562221450006-tajemstvi-automaticke-kresby/>

Obrazová příloha

Obr. 1: Dílo Anny Zemánkové	18
Obr. 2: Dílo Anny Zemánkové	19
Obr. 3: Dílo Cecílie Markové	21
Obr. 4: Dílo Cecílie Markové	22
Obr. 5: Automatická kresba v praxi.....	30
Obr. 6: Automatická kresba v praxi.....	30
Obr. 7: Automatická kresba v praxi.....	31
Obr. 8: Automatická kresba v praxi - Dívka s autismem (13 let).....	31
Obr. 9: Automatická kresba v praxi - Chlapec (14 let).....	32
Obr. 10: Automatická kresba v praxi - Chlapec (14 let).....	32
Obr. 11: Dílo Marca Chagalla.....	36
Obr. 12: Dílo Marca Chagalla.....	37
Obr. 13: Přípravná práce	40
Obr. 14: Přípravná práce	40
Obr. 15: Přípravná práce	41
Obr. 16: Přípravná práce	41
Obr. 17: Přípravná práce	42
Obr. 18: Finální práce	43
Obr. 19: Finální práce	43
Obr. 20: Finální práce	44
Obr. 21: Finální práce	44

ANOTACE

Jméno a příjmení: Monika Dočkalová

Katedra: Výtvarné výchovy PdF UP Olomouc

Vedoucí práce: doc. Petr Jochmann

Název práce: Moje automatická kresba

Počet stran: 50

Jazyk: čeština

Klíčová slova v češtině: kresba, automatická kresba, arteterapie, pocity, mysl

Resumé:

Anotace v češtině: Magisterská diplomová práce sestává ze tří částí. První teoretická část se zabývá pojmenováním automatické kresby, jejím dělením a umělci s ní spojenými. Druhou část tvoří návrh pedagogického projektu, který je zaměřený na prožívání a pochopení kresby samotné. Třetí a poslední část, část praktickou, tvoří soubor kreseb odrážející moje pocity, myšlení a pochopení tohoto typu kresby.

ANNOTATION

Name: Monika Dočkalová

Department: Department of Art Education, Palacky University in Olomouc

Supervisor: doc. Petr Jochmann

Thesis title: My automatic drawing

Pages: 50

Key words: drawing, automatic drawing, art therapy, feelings, mind

Language: czech

Resumé:

Anotace v angličtině: The diploma thesis comprises of three parts. The first part is rather theoretical and deals with the definitiv of automatic drawing, the features and artists. The second part includes a concept of education project, which is focused on experience and understanding of the drawing inself. The las part of this consists of a set of drawings that reflecting my emotions, thinking and understanding of the drawings.