



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra Výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

Vztah přírody a terapeutických účinků hudby - možnosti využití v prevenci stresu

Vypracovala: Tůmová Markéta
Vedoucí práce: PhDr. Ludmila Peřinová, Ph.D.

České Budějovice 2015

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci, Vztah přírody a terapeutických účinků hudby - možnosti využití v prevenci stresu, jsem vypracovala samostatně s použitím pramenů literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě fakultou pedagogickou, cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 19.6.2015

.....

Podpis studenta

Poděkování:

Děkuji PhDr. Ludmile Peřinové, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady a ochotu pomoci při vypracování bakalářské práce.

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Markéta Tůmová

Název bakalářské práce: Vztah přírody a terapeutických účinků hudby – možnosti využití v prevenci proti stresu

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Ludmila Peřinová, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2015

Abstrakt:

Bakalářská práce je zaměřena na vztah hudby a přírody. v první kapitole je popsána muzikoterapie, její základní charakteristika, rozdělení, druhy a její využití v praxi. Dále je zde vysvětlen pojem imaginace v hudbě, účinky hudby a hudebních aktivit na naše tělo. Druhá kapitola se zabývá přírodou, jejím významem, filosofií, ale i tím, jak na nás příroda působí a jak ji můžeme vnímat. v poslední kapitole teoretické části je popsána problematika stresu, stres jako civilizační problém, jaké stresory na nás působí a jak se s tím naše tělo a psychika vypořádává. v neposlední řadě jsou zde zmíněny postupy, kterými můžeme stres eliminovat, předcházet mu a stát se vůči němu odolnější. v praktické části prozkoumávám možnosti terapeutických účinků hudby ve spojení s přírodními prvky na vybrané skupině lidí. v závěru sestavuji návrh na muzikoterapeutický program využitelný v rámci prevence stresu.

Klíčová slova: muzikoterapie, imaginace, fonoterapie, příroda, stres, relaxace

Bibliographical identification

Name and surname of the author: Marketa Tumova

Title of the bachelor dissertation: The Relationship of the Nature and the Therapeutic Effects of Music: Possibilities of Using in Prevention of Stress

Location: Department of Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in Ceske Budejovice

Supervisor of bachelor dissertation: PhDr. Ludmila Peřinová, Ph.D.

Year of dissertation's defense: 2015

Abstract:

The submitted bachelor dissertation focuses on the relationship between nature and music. The first chapter offers description of musical therapy, its main characteristics, features, distinctions, forms and practical application. The term of musical imagination is also described, as well as effects of music and musical activities on human body. The second chapter discusses nature, its importance and philosophy; and infers various effects the nature might have on humans and how it might influence the wellbeing. The last chapter of theoretical part is dedicated to stress as civilization disease, stressors and its effects on human body; and coping mechanisms of human psyche. Last but not least, i mention various strategies for stress prevention and elimination, and building of a stress resistance.

The practical part of the dissertation examines the effects of musical therapy in conjunction with nature elements on a selected focus group. In conclusion i present a proposal of a musical therapy program that may be used in a framework of stress prevention.

Keywords:

musical therapy, imagination, phono-therapy, nature, stress, relaxation

Obsah

1. Úvod.....	8
2. Teoretická část.....	10
2. 1 Muzikoterapie.....	10
2.1.1 Základy muzikoterapie a její rozdělení.....	10
2.1.2 Terapeutické techniky a metody muzikoterapie.....	13
2.1.3 Imaginace ve vztahu k hudbě.....	17
2.1.4 Účinky hudby na lidské tělo a psychiku.....	19
2.2 Příroda.....	29
2.2.1 Filosofie přírody.....	33
2.2.2 Přírodní psychologie.....	37
2.2.3 Přírodní terapie.....	41
2.3 Stres.....	42
2.3.2 Reakce na stres.....	45
2.3.3 Stresory	48
2.3.4 Eliminace stresu.....	49

3. Praktická část bakalářské práce.....	54
3.1 Cíle bakalářské práce.....	54
3.2 Metodický postup zpracování bakalářské práce.....	54
3.3 Metodologie praktické části.....	55
3.4. Program praktického šetření.....	55
3.4.1 Organizace hudebně poslechových sezení a jejich výsledky.....	56
3.4.2 Audiovizuální prezentace a jejich výsledky.....	71
3.4.3 Aktivita v přírodě a její výsledky	74
4. Diskuze.....	79
5. Návrh relaxačního programu	84
6. Závěr.....	86
7. Seznam použitých zdrojů.....	88
8. Přílohy.....	93

1. Úvod

V bakalářské práci se zabývám problematikou přírody, hudby a jejich pozitivními účinky i jejich vzájemným vztahem. Muzikoterapie nám může pomoci v mnoha směrech, a to například s psychickými problémy, se kterými se většina naší populace setkává. Může nám napomoci k uzdravení těla i ducha. Hudba je nedílnou součástí různých náboženských rituálů a společenských situací. Objevuje se na místech, kde dochází k vzájemné interakci lidí, a někdy k ní právě díky hudbě může dojít (jako je tomu například při tanci). Prolíná se tedy ve všech složkách, které by měly být dostatečně naplněny pro celkové zdraví - ve složce psychické, fyzické, sociální a duchovní. V běžném životě můžeme hudbu použít pro svůj prospěch. Téměř každý si v ní může najít to, co mu vyhovuje, hudba má na něj příznivé účinky. Proto ve své práci zmiňuji různé druhy hudebních aktivit a především popisuji, jaký vliv na nás mají určité vlastnosti hudby.

Dále nastiňuji zásadní myšlenky vztahu člověka k přírodě a jak se v průběhu let naše pojetí přírody změnilo, k jakým zvratům v ní postupem času došlo. Zmiňuji se také o její důležitosti a využitelnosti pro náš prospěch. O její síle, kterou nás může pozitivně či negativně ovlivnit.

V práci se zaměřuji také na problematiku stresu. Právě nepřiměřený stres začíná být stále častějším problémem dnešní doby. Je jednou z příčin vzniku civilizačních chorob. Stres je sám o sobě součástí našeho života. Z části má na nás i pozitivní účinky, ale v současnosti je ho příliš. Jsme mu vystavováni častěji a ve větším množství a právě v tom spočívá jeho negace. Je důležité se proto snažit stres eliminovat, anebo s ním pracovat.

V praktické části bych chtěla ukázat, jak právě muzikoterapie, příroda a jejich spojení mohou pomoci v rámci prevence a eliminace stresu. Příroda i hudba jsou úžasným relaxačním prostředkem, který můžeme pro tento účel využít. Snad každý se ve svém životě někdy uklidňoval před důležitou zátěžovou situací procházkou venku na čerstvém vzduchu či poslechem své oblíbené hudby, anebo spojil tyto dva prvky

dohromady. Takovéto „rituály“ či aktivity děláme právě pro snížení zátěžové situace. Je to náš způsob vypořádávání se s ní.

Tímto tématem jsem se začala zabývat, neboť jsem se o hudbu vždycky zajímala a měla jsem k ní velice blízko. Několik let jsem hrála na hudební nástroj. Hudba mě provázela celým mým životem, a proto jsem se chtěla dozvědět o jejích účincích, které na nás má, a nahlédnout na ni z jiného pohledu, než jsem do této doby znala. To mi umožnil předmět Základy muzikoterapie a hudební psychologie, s kterým jsem se setkala na Jihočeské univerzitě.

Po konzultaci s vyučující PhDr. Ludmilou Peřinovou, Ph.D. jsme došly k závěru, že by bylo dobré spojit problematiku muzikoterapie a přírody, neboť mým druhým studijním oborem je přírodopis. Dále jsme toto téma zakomponovaly do možností využití v prevenci stresu, protože právě stres byl často probíraným tématem na katedře výchovy ke zdraví a je aktuálním celosvětovým problémem.

Cílem praktické části mé bakalářské práce je zjistit, jaký druh hudby a přírodních zvuků dokáže mé dobrovolníky nejvíce uklidnit a poskytnout jim odpočinek a relaxaci. Dalším úkolem je zjistit, zda prezentace s přírodními motivy inspirovaly recipienty k vytváření většího množství představ s relaxačním účinkem, jestli poslech v domácím prostředí bez mé přítomnosti sloužil ke kvalitnějšímu uvolnění. V poslední části jsem se snažila co nejvíce propojit prvky hudby a přírody, navrhla jsem proto danou aktivitu. Na jejím základu v závěru sestavuji muziko-terapeutický program se specifických vztahem k přírodě za účelem prevence a eliminace stresu.

2. Teoretická část bakalářské práce

2.1 Muzikoterapie

2.1.1 Základy muzikoterapie a její rozdělení

Muzikoterapie je považována za novodobou disciplínu, přestože má tato metoda už dlouhou tradici s občasně přerušovaným vývojem. Náhledy na tento obor a jeho definice jsou různé. Jedná se o terapii hudbou. Hudba se řadí mezi umění, které lidstvo provází od nepaměti. Tento druh umění může vytvářet sám člověk pomocí rytmů a zvuků. Dotvořit ho mohou i zvuky přírody. Hudba je „univerzálním jazykem“, který je pro všechny stejný.

Využití a chápání hudby se v některých směrech dříve lišilo od dnešního náhledu. Ve srovnání s dnešní dobou byl kladen větší důraz na využití hudby v léčitelství a magii. Hudba provázela náboženské a jiné rituály. Jako v dnešní době lidé připisovali hudbě schopnost ovlivňování našeho myšlení, cítění a rozhodování. Hudba byla a je typická pro jednotlivé světové kultury. (Linka, 1997)

Dnes je hudební terapie používána za účelem uzdravení, udržení psychické pohody, lepšího soustředění, zbystření smyslů apod. Znovu se začíná objevovat i v léčitelství, kde je nejčastěji realizována při rehabilitacích. Je využívána v mnoha vědách, můžeme se s ní setkat v medicíně, psychiatrii, pedagogice, sociologii a psychologii. V kontextu těchto vědních oborů je kladen důraz převážně na terapeutickou schopnost hudby, která je prováděna za účelem pomoci klientovi. (Zelevá, 2007)

Muzikoterapie má několik směrů, které se prolínají ve 3 konceptech. Ty ve své knize popisuje Jaroslava Zelevá.

1) Pedagogický koncept, který se zaměřuje na pedagogické procesy (učení, komunikaci a sociální integraci) a tím zlepšuje kognitivní a tělesnou funkčnost.

2) Medicínský koncept, kdy je hudba využívána především jako sedativum nebo audioanalgetikum a pozitivně ovlivňuje tělesný a psychosociální stav jedince. Zeleiová ve své knize uvádí mnoho příkladů, kdy je muzikoterapie využita v medicínském oboru. Například při chronických bolestech je hudba použita pro snížení fyziologické reakce na stres a odvrácení pozornosti od bolesti. Při cvičeních hudba napomáhá lepší koncentraci a zaměřování pozornosti. Také může pozitivně ovlivnit a posílit vztah klienta a terapeuta při poslechu klientovy oblíbené hudby. Dále je aplikována do nemocničního prostředí, kde zamaskuje hluk přístrojů a vytváří příjemnou atmosféru jak pro zaměstnance, tak pro pacienty, kterým pomáhá především při eliminaci strachu, napětí a úzkosti.

3) Třetím z konceptů je psychoterapeutický. Snaží se o posílení, udržení a také znovuoobnovení celkového zdraví. Jeho cílem je změnit klientův vztah k sobě samému a k okolí, odstranit veškeré příznaky způsobující jeho problémy.

Muzikoterapii můžeme rozdělit podle jednotlivých kritérií.

Dělení podle počtu účastníků:

Heteroterapie: Terapie, kterou uskutečňuje nejčastěji terapeut zaručující odborné vzdělání a určitou kvalifikaci v oboru, ale může ji vykonávat i jakákoli jiná osoba, která klienta terapií provede.

Skupinová terapie: Při skupinové terapii je důležité brát ohledy na všechny klienty, je potřebné stanovit si cíle a normy pro tuto skupinu. Počet klientů by neměl přesáhnout 20 lidí.

Individuální terapie: Této terapie se účastní pouze terapeut a jeden klient. Terapeut se může jedinému klientovi plně věnovat. Hudba je vybrána podle potřeb daného jedince. Tato forma je diskrétní a komfortnější.

Hromadná terapie: Účastní se jí velký počet lidí. Do této skupiny se řadí například koncerty a vystoupení pro mnoho posluchačů.

Autoterapie: Vykonává ji klient sám na sobě posloucháním nebo provozováním určité hudby za účelem odpočinku a pročištění mysli v rámci prevence, bez pomoci druhé osoby. Zaručuje danému jedinci ještě větší komfort, soukromí a vlastní výběr hudby, s kterým se osoba ztotožňuje.

Dělení z hlediska účasti pacienta na terapii:

Aktivní terapie: Jedinec se sám aktivně podílí na terapii. Vytukáváním rytmu, zpíváním nebo hrou na hudební nástroje (většinou snadno ovladatelné - bubínky, tympány, činely, maracar /rumba-koule/ a další).

Pasivní (receptivní) terapie: Lze ji nazvat také jako poslechovou terapii. Hudba je osobou pouze vnímána. Může být doplněna i jinými činnostmi jako kresbou, čtením, tancem, prací, sportem, asociací. Převážně se využívá za účelem relaxace.

2.1.2 Terapeutické techniky a metody muzikoterapie

Dále bych ráda uvedla konkrétní příklady metod podle Jiřího Kantora, které se dají v muzikoterapii použít. (Kantor, 2007)

Hudební improvizace

Jedinec spontánně a bez předešlých příprav tvoří hudbu. Improvizovaný projev může být zpíváný nebo hraný na nějaký nástroj. Rytmy mohou být vytvářeny i pomocí našeho těla (tleskání apod.). Klient touto cestou „popíše“ svou diagnózu, pocity a osobnost terapeutovi, který by měl disponovat empatickými a odbornými znalostmi. Terapie může vést k určitým změnám v chování a v reagování na určité podněty, které pak může klient interpretovat do svého normálního života. Využívá se zde například forma zrcadlení, kdy terapeut opakuje a napodobuje klienta. Po určité harmonizaci projevů se terapeut snaží o svoji změnu a tím dovede ke změně i svého klienta. Může ho tímto odreagovat od aktuálního stavu, který projevoval (napětí, stres, únava) a nasměrovat ho na správnou cestu. Je dobré, aby si terapeut dané improvizace nahrával. (Moreno, 2005)

Metoda od Mary Priestley založená na improvizaci se nazývá analytická muzikoterapie. Je definována jako „způsob vyjádření nevědomí ve spolupráci s analytickým muzikoterapeutem prostřednictvím zvukového vyjádření“ (1985). Nejvhodnějšími muzikoterapeutickými nástroji jsou různé druhy bubnů, které poslouží pro dokonalé uvolnění a projevení emocí. Typy jsou různé např. tamburíny, gongy, zvonky a další. Tyto neladěné nástroje jsou vhodné pro hudebně nevzdělané lidi, kteří mívají obvykle z jiných laděných nástrojů obavy. (Joseph J. Moreno, 2005)

Hudební interpretace

Interpretace hudebního díla působí na posílení naší sebedůvěry, motorických a kognitivních funkcí a také na zlepšení hudebních dovedností. Rozlišujeme vokální a instrumentální interpretaci. Tyto projevy rozvíjí citovou stránku, tvořivost a schopnost výrazového ztvárnění hudební předlohy. Harmonizují naše tělo a mysl, pomáhají

odreagovat se. Zpěv písní zlepšuje řeč a její rytmus. Zvětšuje kapacitu plic a zkvalitňuje dýchání, což způsobuje lepší okysličení celého těla. Pomocí písně lze vyprávět i nějaký životní příběh, při jehož zpěvu se nám vrací emoce této události. Odstraňuje tělesné napětí a bloky. Nezáleží na kvalitě zpěvu a nadání interpreta. Je to náš osobní nástroj, který nás charakterizuje. Zpěv písní můžeme pojmenovat jako terapii zpěvem, která rozezvučí a zahřeje naše tělo a působí radost. (Felber, Reinhold, Stuckert, 2005)

Kompozice hudby a skládání písní

Působí pozitivně na naši mysl a učení. Je cestou k sebevýpovědi, seberealizaci a mívá očistný charakter. Usnadňuje sebeuvědomění. Klienti mohou přepisovat text již dané písně anebo ho doplňovat podle svých představ. (Kantor, 2009)

Hudební vystoupení

Nemusí se konat pouze před cizím publikem, ale lze realizovat i v terapeutické skupině. Hlavní důraz by měl být kladen na přípravu a nacvičení vystoupení. Přispívá ke zvyšování sebevědomí, určité sebedisciplíně a sebedůvěře. Z hlediska posluchačů, je důležité, aby na hráči nebyly znatelné příznaky stresu, aby byl přednášející uvolněn a v nejlepším případě do díla vložil kousek sebe a svých emocí, protože když hráče sužuje nervozita, je narušen celý přednes a působení díla na posluchače. Skladba tak nemůže splnit své pravé poslání a je zastřena napětím, které do něj vystupující vkládá. (Kantor, 2009)

Pohybové aktivity provozované při hudbě

Působí pozitivně na naše tělo i mysl. Procvičují se a zlepšují se při nich naše motorické schopnosti, respirační činnost, sebevyjadřování pomocí pohybů. Mezi aktivity provozované při hudbě řadíme tanec, relaxační cvičení (jóga, tai-chi) a jiné pohybové aktivity, sporty a improvizace. Vhodně zvolená hudba nám ulehčí proveditelnost pohybu. Je-li to záměrem, může zlepšit náš výkon. v neposlední řadě

nám hudba při tělesné aktivitě pomůže lépe procítit daný pohyb například při tanci, a směřovat energii při cvičení tai-chi apod. (Kantor, 2007)

Dechová cvičení při hudbě

Při cvičeních se slučuje rytmus dechu s rytmem hudby. Dochází tak k uklidnění nervového napětí a odstranění stresu, snížení krevního tlaku, zvýšení imunity. Je důležité se soustředit na správnost dýchání. To ovlivňuje naše celkové zdraví, které je v dnešní době ohrožováno mnoho vnějšími faktory. Při cvičeních se používá plný jógový dech, který se skládá ze tří dechů -z břišního, hrudního a podklíčkového. Pro začátečníky může být zvládnání tohoto dechu obtížné. Důležité je zvládat alespoň břišní dech. Dýchání do břicha tělo uvolňuje, pomáhá mu od napětí a stresu. V dnešní době je toto velmi důležité, neboť většina lidí je zvyklá dýchat pouze svrchně bez účasti bránice, a tak dochází pouze k povrchovému dýchání. Nacvičit si a naučit se správný dech můžeme při cvičení jógy, hraním na dechový hudební nástroj či výcvikem zpěvní techniky. (Kantor, 2007)

Poslech hudby a fonoterapie

Poslechem přijímáme hudbu do našeho sluchového orgánu v určitých frekvencích, které se šíří vzduchem. Působí na naše tělo obvykle uklidňujícím (relaxačním) dojmem, nebo povzbudivě (stimulačně). Může nám pomoci k uvolnění při meditaci a relaxaci. Náladotvorné účinky poslechu hudby se využívají i v medicíně např. ve stomatologii, při operacích nebo jako analgetikum.

Poslech hudby je pasivní formou muzikoterapie. Tato receptivní muzikoterapie může být uskutečněna poslechem živé, reprodukované, vokální či instrumentální hudby. Hraná hudba s sebou může nést spoustu společenských zážitků například při návštěvě koncertu, kde se setkáváme s jedinci se stejným vkusem. Dále může interpret v této formě navázat kontakt se svými posluchači, ať už slovní komunikací anebo očním kontaktem. Také zde na nás působí vizuální podněty prostředí a celé interpretace. Reprodukce hudby nám zajišťuje opět již vícekrát zmíněný komfort a soukromí, kdy si v pohodlí domova pustíme na elektronickém přehrávači námi vybranou hudbu. Poslech

reprodukováno hudby v domácím prostředí je příjemně tím, že můžeme zaujmout jakoukoli polohu při poslechu a atmosféru doplnit nějakou aromatickou vůní. Také je možné doplnit hudbu i jinými nehudebními zvuky přírodních motivů. Pouze instrumentální hudba je vhodnější při relaxacích, neboť nám neudává přesný sled myšlenek a neprobouzí v nás negativní a pro relaxaci nevhodné asociace a vzpomínky, jako může vyvolat vokální hudba a její text. Receptivní muzikoterapie založená na poslechu hudby může být typem imaginace s hudbou.

K receptivní metodě můžeme zařadit i poslech nehudebních zvuků. Uskutečňuje-li se za terapeutickým účelem, mluvíme o fonoterapii (sonoterapii). Přesněji řečeno jde o léčbu zvukem, kterou v roce 1975 pojmenoval Arne Linka právě fonoterapií. Mezi zvuky používané v této terapii řadíme převážně přírodní zvuky (šumějící les, bzučení hmyzu, zpívání ptáků, vítr, déšť a další), které podporují pozitivní představové asociace. Na druhé straně se používají také neutrální zvuky jako např. bílý šum, který napomáhá uklidnění a také dlouho držený tón, který eliminuje koktavost a zajíkavost. Již výše zmiňovaný ptačí zpěv byl a je velice oblíbeným prostředkem hudby. Používá ho mnoho hudebníků v přirozené, imitované nebo umělecky ztvárněné podobě. (Linka, 1997)

2.1.3 Imaginace a hudba

Imaginaci můžeme rozdělit na *aktivní* a *pasivní*. Do pasivní formy patří myšlenky a vnitřní obrazy, které se objevují a vytvářejí v našem nevědomí. Neustále se tvoří a přicházejí do našeho vědomí a zase odcházejí. Nesouvisejí s žádnými konkrétními situacemi a nedávají ani žádný smysl. Pouze letmo proběhnou hlavou. U aktivní formy je počáteční fáze stejná, mění se pouze přijímání tohoto podnětu a to tak, že neodchází bez povšimnutí, ale daný obraz či myšlenku vědomí vnímá a naslouchá jí a dále s ní pracuje. (Seifert, 2004)

Proces imaginace v hudbě se rozděluje na *direktivní* a *nedirektivní* imaginaci. V direktivní formě terapeut nabízí pacientovi témata a ukazuje mu, jakou cestou by se měly jeho myšlenky ubírat. Terapeut by měl vybírat taková témata, která jsou pro pacienta vhodná a prospěšná. Nedirektivní imaginace probíhá pomocí vhodně zvolené hudby, která podporuje imaginaci s cílem vyvolání pozitivních reakcí. Terapie formou nedirektivní imaginace se uskutečňuje stejně jako klasická terapie. Až po jejím skončení se klient podělí o své představy s terapeutem. (Moreno, 2005)

Vhodné je také pro tuto terapii vybírat skladby, které klienti neznají, protože tehdy je nemohou spojit s nějakým zážitkem z minulosti a navázat na stejné představy. Na povaze představ, které se klientovi při poslechu vytváří, se podílí jeho vnitřní naladění, přestože je známo, že dané dílo vyvolává určitý druh nálady. Když je člověk podvědomě naladěn do špatné nálady, je pravděpodobné, že mu hudba podporující imaginaci pomůže vyřešit jeho negativní pocity. Vhodnější je pro tuto terapii hudba improvizovaná, která je schopna určité flexibility více než nahrávka, kterou změnit nemůžeme. (Moreno, 2005)

Seifert ve své knize přirovnává aktivní imaginaci k laseru. Říká, že jakýkoli druh vnitřního obrazu, který člověk vytvoří ať už v mysli nebo pomocí kresby či pohybem v sobě, obsahuje velké množství emoční energie, která je velice důležitá pro psychický vývoj jedince. Čím více energie je nasměřováno na patřičný problém, tím je terapie úspěšnější. Energie je imaginací nejen vyvolávána, ale ještě mnohem více zesilována díky jejímu směřování, které způsobuje zadržení a kumulaci veškeré emoční energie, a tak je tento proces přirovnáván ke vzniku laserového paprsku. Uvádí se, že největším slučovatelem veškeré emoční energie je láska. (Seifert, 2004)

Obrazové představy se hojně používaly k léčbě už v průběhu tisíciletí. Nedávno se ukázalo, že fantazie a naše vnitřní představy urychlují fyzické, psychické i emocionální změny v našem těle. Větší pozornosti je v poslední době věnováno právě využití imaginací v psychologii a dá se říct, že nastalo „století imaginace“. Kdysi tomu tak nebývalo a imaginace byla považována za estetickou záležitost. Pomocí představivosti si můžeme v mysli vyobrazit různé věci, útvary ale také si můžeme vybavit veškeré naše smysly (zrak, chuť, hmat, čich, sluch). Například při představě jablka se nám ozvou hned tři smysly / jak chutná, jaký má tvar, jeho barva a povrch/. Když si představíme les, můžeme vnímat jeho vůni a slyšet šum stromů a dalších podnětů. v mysli si dokážeme představit téměř vše. Čím více jsme uvolnění, tím lépe se naše představy vytvářejí, jsou podrobnější a kvalitnější. K tomuto uvolnění nám může napomáhat vhodně zvolená hudba, která představivost podporuje. Tento způsob uvolnění je velice dobrý v boji proti stresu, kdy nás hudba může vtáhnout do představ klidných míst a našich oblíbených přírodních zákoutí. Hudba slouží nejen jako inhibitor představivosti například přírody, ale i příroda inspirovala mnoho skladatelů k napsání hudby. Kdy se autoři snažili popsat přírodní úkazy pomocí tónů. Mnoho děl tak dnes nese i přírodní názvy jako například nejznámější skladba Vivaldiho Čtvero ročních období. (Halpern, 2005)

2. 1.4 Účinky hudby na lidské tělo a psychiku

„Říká se, že hudba je mocná čarodějka“. Dokáže v nás vyvolat nespočet emocí, které se v nás mísí a mohou v nás vytvořit dokonalou harmonii, ale také i emociální bouři. Záleží na tom, jaký druh hudby zvolíme a jak se s ní ztotozníme, ale též v jakém jsme citovém rozpoložení a v jakém prostředí se zrovna nacházíme.

Hudbu vnímáme pomocí sluchu, který jako jediný z našich smyslových orgánů nelze samovolně zavřít, proto do něj neustále přijímáme zvuky z našeho okolí a to i ve spánku. Z toho důvodu bychom ho měli také nechat odpočinout od nadměrného hluku, který pro nás není v nepřiměřené míře prospěšný. Zvuků a všemožného hluku je v našem okolí mnoho, měli bychom se proto snažit najít pro sebe správné a zdraví podporující zvuky a vybírat je stejně tak pečlivě jako pro sebe vybíráme potravu. Pokud chceme zjistit, jaké zvuky našeho okolí nám dělají dobře, stačí se na chvíli zaposlouchat a vnímat vše kolem nás. Správnou hudbu nám prospěšnou poznáme podle toho, že se při hudbě dokážeme uvolnit, dojde k prohloubení a zpomalení našeho dechu. Propojují se nám obě mozkové hemisféry a lépe se soustředíme. Hudba je stejného rytmu jako náš tep a tlukot srdce. Když se zaposloucháme do prostředí, které nás obklopuje, zjistíme, že kolem nás převažuje větší počet zvuků nepříjemných. Je tedy důležité najít si zvuky, při kterých se cítíme dobře a které nám umožní uvolnění. Stejně tak jako jsou pro nás prospěšné zdravé zvuky, je pro nás důležité ticho, na které bychom neměli zapomínat a často si ho dopřávat. (Halpern, 2005)

Zvuky a hudba na nás mají opravdu velký vliv, jejich sílu vnímá i naše tělo, i když si to třeba naše vědomí vůbec neuvědomuje. Psychiatr John Diamond ve své knize uvedl, že při testování síly svalů při hudbě se ukázalo na posluchačích, že určitý druh hudby dokáže posílit, anebo také naopak oslabit sval. Proto je výběr hudby tak důležitý. Jestliže hudba takto působí na naše svaly, ovlivňuje tak i naše orgány a naši výkonnost. Což se může poté negativně, nebo pozitivně projevit ve výsledcích práce, ve škole nebo ve sportu. Celé naše tělo přijímá zvuky a to v podobě chvění, které přijímají naše buňky v pokožce, proto tyto signály přijímáme nepřetržitě i ve spánku, nemusí se jednat jen o slyšitelný jev, ale působí na nás i vibrace, které dnešní spotřebiče a veškeré inženýrské sítě přenáší. Naše tělo je tvořené buňkami, které fungují v rytmu, harmonii a mají své přirozené vibrace a právě ty mohou narušit výše zmíněné podněty. (Halpern, 2005)

Každé tělo má svůj vlastní zvuk (tón), který je ale právě ovlivněn vysílači a spotřebiči a dalšími technologiemi, které vysílají vibrace a frekvence. Naše tělo se pak takové frekvenci přizpůsobuje a adaptuje se na ni. Přirozený zvuk našeho těla zjistíme tehdy, když po absolutním uvolnění pomocí meditace či jiných uvolňovacích technik zazpíváme tón, který by nám odpovídal. Tento pokus prováděl na studentech profesor I. Murey, který zjistil, že většina respondentů zapěla tón H. Dalším, kdo se snažil provést tento pokus, byl profesor Schafer, který toto zkoumal na studentech z Evropy. Výsledkem u většiny zúčastněných byl tón gis. Tím se zjistilo, že je to z toho důvodu, že v Kanadě a v Americe lidé obklopuje vše s frekvencí 60 Hz. Tato frekvence odpovídá tónu H. v Evropě je používán proud o frekvenci 50 Hz odpovídající tónu gis. (Halpern, 2005)

Studie vědců W. Critchleye a R. A. Herdersona nazvaná „Music and the Brain: Studies in the Neurology of Music“ uvádí, že hudba dává do pochodu tři neurofyziologické procesy. Zaprvé hudba proniká přímo do center emocí v mozkové kůře. Dále hudba dokáže probouzet vzpomínky díky mozkovému trámci (vazníku), který inervuje funkci pravé a levé hemisféry. Při posledním procesu zapřičiňuje relaxační hudba vytváření většího počtu peptidů. Tyto molekuly působí na dané receptory v mozku a tím zmírňují bolest. (Halpern, 2005)

Zvuk může vydávat takové těleso, které je schopno vibrovat. Frekvence kmitů vydávána tělesem může rezonovat. Rezonovat mohou mezi sebou dvě, ale i více těles. Dochází k jejich spojení mezi sebou, ale i okolím. Princip spojení je důležitý. Podle Halperna musíme nejdříve pochopit princip spojení, abychom tak pochopili odpověď našeho těla na zvuk. Takto rezonující tělesa lze nazvat také oscilátory. Ty působí svými vibracemi na lidi, jejich srdce a tkáň a také na přírodu a její části (vodu, vzduch, zvířata, rostliny). Oscilátorem se může stát i naše tělo. Stává se v takové situaci, kdy jsme naprosto uvolnění. Naše tělo i mysl je klidná a zároveň se snižuje potřebná energie k uchování životních funkcí. Pokud se člověk nachází ve stavu uvolnění a okolní podněty se nacházejí ve stejném rytmu, může dojít k propojení. Takto se můžeme sjednotit se svým okolím a to především s přírodou. Pro lepší navození uklidnění nám může být nápomocna právě hudba, meditace, dechová cvičení. Všechny tyto metody nám dopomohou k lepší harmonizaci těla, propojení všech jeho částí a také ke spojení

těla, hudby a okolí (přírody). Naše tělo je pak sladěné s okolím i se svou vlastní vnitřní hudbou. (Halpner, 2005)

V dnešní době nás obklopují zvuky silnější a různé rytmiky, které se neztotožňují s rytmem našeho těla. Přes to, že tělo vnímá tuto odlišnost, dochází k napojení a adaptaci na tyto podněty, a tak ztráty našeho vnitřního přirozeného rytmu. Naše tělo je tímto způsobem zřetelně stresováno. Zvuk tedy ovlivňuje nejen naše fyzické tělo, ale i naše emoce. Zvuk disponuje takovou schopností, že mění naše myšlenky, schopnosti učení, soustředěnost, tvořivost, představivost, emoce. I když se to zdá nesmyslné, hudba ovlivňuje i naše chutě a výběr zboží v obchodech. Je dobré také poslouchat správnou hudbu při konzumaci jídla, aby došlo k lepšímu trávení. (Halpern, 2005)

Na základě tohoto můžeme tedy rozdělit hudbu a zvuky zdraví prospěšné, a naopak neprospěšné a zatěžující náš organismus. Nelze přímo určit, která hudba je špatná, dobrá, léčivá či neléčivá. Každý člověk je jiný, má jiný vkus i jinou vnitřní hudbu, proto by si každý měl najít svou vlastní hudbu pro něj prospěšnou. Existují však všeobecné parametry, které tyto druhy hudby mají a v mnoha pokusech se také tyto znaky osvědčily.

Hudba má mnoho faktorů, podle kterých se tvoří. Jsou to pravidla, jimiž se řídí všichni skladatelé a interpreti. Vyjadřují tak své emoce, nálady, představy. Na skladbě můžeme pozorovat mnoho částí a jejich shrnutí přikládám v tabulce: **Spojení mezi prvky kompoziční struktury a jejich emocionálním výrazem.**

Artikulace - Díky ní můžeme *staccatem* vyjádřit impulzivní pocity jako veselí, energičnost, hněv, strach a další. Opakem krátkého a jasně oddělujícího *staccata* je *legato*, které naopak noty váže a dodává skladbě měkkost. Vyjadřuje tak pocity smutku, jemnost, melancholii a další.

Harmonie – Harmonie dává všechny tóny dohromady, je tvořena notami, které tvoří akord. Harmonie je souzvuk všech tónů. Může být harmonie jednoduchá, která tvoří příjemný a pro nás libí souzvuk a způsobuje tak pocity štěstí, veselost, ladnost, poklid. Harmonie může být ale také sonantní, kdy v nás vyvolává vzrušení, napětí, strach, energii, působí na nás neharmonicky. Jejím působením se v nás vyvolávají prudké emoce.

Intervaly harmonické (současně zaznívající tóny). Interval vzniká mezi dvěma tóny. Nazývá se tak vzdálenost mezi nimi. Intervaly harmonické vznikají mezi tóny znějícími najednou a vytvářející souzvuk. Známe souzvuky disonantní a konsonantní. Konsonantní souzvuk je libozvučný, harmonický a tak vyvolává klid a příjemné pocity a disonantní je naopak nelibý a disharmonický.

Intervaly melodické (po sobě zaznívající tóny). Jsou tóny zaznívající po sobě. Rozdělují se do několika stupňů a to malé sekundy, kdy rozdíl mezi tóny je půl tón. Tento souzvuk zní smutně a působí melancholicky. Čistá kvarta je složena z pěti půl tónů, je to čistý souzvuk, který působí bezstarostně. Čistá kvinta se skládá ze 7 půl tónů, jedná se také o čistý souzvuk. Stává se tak základem mnoha akordů. Oktáva je vzdálenost mezi 8 tóny. Jedná se o nejčistší souzvuk, který vyvolává pozitivní pocity a sílu.

Hlasitost - Je prvkem, kterému rozumí i méně hudebně zdatní posluchači. Každý pozná hudbu hlasitou a slabou. Tyto faktory určují dynamiku skladby. Při zvýšení hlasitosti musí interpret přidat na síle svého hraní / síle dechu, síle úderu / a tím může vyjádřit radost, veselí, napětí a další emoce. Pro označení hlasitosti používají hudebníci značku **f** (forte). Při slabém hraní, které se v notách označuje jako **p** (piano), vyjadřujeme smutek, strach, něžnost, měkkost a klid. Samozřejmě stupnice hlasitosti je v hudbě mnohem větší.

Změny hlasitosti - Aby hudba nebyla stálá a nepůsobila nudně, dochází v průběhu skladby ke změnám hlasitosti. Velké dynamické změny vyjadřují strach, malé zase štěstí, příjemnost, aktivitu. Náhlé a nečekané změny bývají zábavné a žertovné, mohou ale vyjadřovat i naléhavost a strach. Hudba může být také bez dynamické změny, skladba se pak stává vážnou a důstojnou.

Melodické rozpětí - Určuje rozmanitost skladby. Rozpětí je klasicky velké, které v nás může vzbudit pocity rozletu, volnosti a vyvolat pocit rozmarnosti, potěšení, radosti, ale i strachu a neklidu. v každém člověku vyvolává melodické rozpětí jiné pocity. Malé rozpětí působí důstojně. Může vzbudit melancholii, sentimentalitu a další.

Směr melodie - Melodie má vždy určitý směr a to buď vzestupný, anebo sestupný. Při stoupající melodii můžeme pociťovat napětí, ale i štěstí, vyrovnanost či důstojnost.

Pokud má skladba tendence sestupné, může vyvolat pocit ladnosti, energičnosti anebo smutku.

Tonalita - Určuje pravidla skladby. Je spjata s tóninou, podle které se skladba řídí, dá se říct, že je to „hudební řád.“

Tónová výška - Skladba je vždy nějak tónově postavena. Máme několik stupňů, v nichž se opakuje celá notová stupnice a každý nástroj má jiné tónové rozpětí. Pokud je tónová výška vysoká, vyvolává v nás určitou ladnost, pocity štěstí, překvapení, ale i hněv, aktivitu a další. Při nízké výšce na nás může dopadnout smutek, melancholie, klid i nuda.

Změny výšky - Velké změny ve výškách a skoky v oktávách jsou velice živé, a tak navozují pocity štěstí, překvapení, ale i příjemnosti. Malé výškové výkyvy mohou působit nudně, ustrašeně nebo také vyvolat hněv.

Rytmus - Rytmus dává skladbě určitá pravidla, tudíž můžeme mít rytmus pravidelný, který v nás vzbuzuje pozitivní pocity, naopak nepravidelný, který může vyvolávat neklid, ale někomu se může zdát zábavný.

Tempo - Určuje rychlost skladby. Rozdělujeme ho na rychlé a pomalé. Pomalými tempy, mezi které patří například Andante (volně), Largo, Lento (pomalu) skladatel vyjadřuje vyrovnanost, klid či smutek. Rychlým tempem jako například Allegro, Presto se projevuje hravost, radost a další.

Témbr - Je barva tónu, která od sebe na první poslech diferencuje nástroje ale i mužské a ženské hlasy. Pro popis tohoto jevu se používá mnoho přívlastků, jako zastřený, čistý, zvonivý, měkký či ostrý apod.

FAKTOR	STUPEŇ	EMOCIONÁLNÍ VÝRAZ
Artikulace	staccato	veselost, agitace, intenzita, energie, aktivita, strach, hněv
	legato	slavnostnost, melancholie, bědování, měkkost, jemnost, smutek
Harmonie	jednoduchá/konsonantní	štěstí, veselí, ladnost, poklid, snovost, důstojnost, vážnost, slavnostnost, majestátnost
	komplexní/disonantní	vzrušení, agitace, energie, smutek, nepříjemnost, napětí, strach, hněv
Intervaly harmonické (současně zaznívající tóny)	konsonantní	příjemnost, klid
	disonantní	nelibost, nepříjemnost, aktivita, důraz
	ve vysoké poloze	štěstí, síla, aktivita, potence
	v nízké poloze	smutek, slabost
Intervaly melodické (po sobě zaznívající tóny)	velké	síla
	malá sekunda	melancholie
	čistá kvarta	bezstarostnost
	čistá kvinta	aktivita
	oktáva	pozitivnost, síla
Hlasitost	hlasitý	excitace, triumf, radost, veselost, intenzita, síla, slavnostnost, napětí, hněv
	slabý	melancholie, delikátnost, klid, měkkost, něžnost, strach, smutek
Změny hlasitosti	velké	strach
	malé	štěstí, příjemnost, aktivita
	náhlé	žertovnost, zábava, naléhavost, strach
	beze změn	smutek, klid, vážnost, důstojnost, štěstí
Melodické rozpětí	velké	rozmarnost, potěšení, neklid, strach, radost
	malé	důstojnost, melancholie, sentimentálnost, poklid, delikátnost, triumfálnost, smutek
Směr melodie	vzestupný	důstojnost, vyrovnanost, napětí, štěstí
	sestupný	vzrušení, ladnost, energičnost, smutek
Tonalita	Dur	štěstí, radost, ladnost, vyrovnanost, slavnostnost, přitažlivost
	moll	smutek, bědování, zasněnost, důstojnost,

		agitace, napětí, odpor, hněv
	tonální	radost, nuda, klid
	atonální	hněv
	chromatika	smutek, hněv
Tónová výška	vysoká	ladnost, vyrovnanost, štěstí, radost, zasněnost, sentimentalita, naléhavost, triumfálnost, excitace, překvapení, potence, hněv, strach, aktivita
	nízká	smutek, melancholie, bédování, energičnost, důstojnost, vážnost, slavnostnost, agitace, klid, nuda
Změny výšky	velké	štěstí, příjemnost, aktivita, překvapení
	malé	odpor, hněv, strach, nuda
Rythmus	pravidelný	štěstí, spokojenost, vážnost, důstojnost, klid, majestátnost, neuctivost
	nepravidelný	zábava, neklid
Tempo	rychlé	excitace, neklid, agitace, triumf, štěstí, spokojenost, radost, veselost, ladnost, nezbednost, rozmarnost, neuctivost, energičnost, příjemnost, aktivita, překvapení, potence, strach, hněv
	pomalé	vyrovnanost, poklid, zasněnost, touha, sentimentalita, důstojnost, vážnost, slavnostnost, smutek, nuda, odpor, klid, jemnost
Témbr	málo harmonických	příjemnost, nuda, štěstí, smutek
	mnoho harmonických	síla, hněv, odpor, strach, aktivita, překvapení
	měkký	jemnost, smutek
	ostrý	hněv

Tabulka *Spojení mezi prvky kompoziční struktury a jejich emocionálním výrazem.*
Podle Gabrielssona a Lindströma, 2001. In: FRANĚK, M.: *Hudební psychologie.* Karolinum, Praha 2005,
str. 184-186.

Negativní účinky hudby na člověka

Negativní vliv na člověka má především hlasitá hudba a veškeré příliš hlasité domácí spotřebiče, sirény a další. Zvukové podněty přijímá tělo neustále. Spousta lidí dokáže vytěsnit mnoho zvuků například tikot hodin, chod myčky, či ledničky. Silných zvuků je v našem okolí více a více, uvádí se, že dnešní mladí lidé začínající v práci mají sluch jako 60-69 letí kdysi. Náš sluch na některé zvuky už nereaguje a automaticky je ignoruje, ale naše tělo je přijímá a reaguje například zvýšením krevního tlaku, zrychlením tepu, tlukotu srdce, zvýšením cholesterolu. Většina zvuků neodpovídá našemu vnitřnímu rytmu. (Halpner, 2005). Dá se říct, že nás tyto podněty „rozladí“, narušují náš rytmus. v našem těle tak vzniká napětí. Nemusíme být tak výkonní, napětí se odráží ve výsledcích naší práce, v soustředění, náladě. Můžeme být častěji podráždění, nervózní, nevyrovnaní. Některé hudební ukázky mohou vyvolat hněv, rozrušení, strach a další negativní emoce. Na klid a poslech správné hudby bychom měli dbát především doma, aby nedocházelo k rozladění celé rodiny a rodinných vztahů.

Je dobré také vědět, jaká hudba patří mezi ty méně prospěšné. Do ní spadá hudba rocková, disco a taková, která se řídí rytmem krátká-krátká-dlouhá-pauza. Přestože tento druh hudby má mnoho příznivců a obdivovatelů, tělo s jejich výběrem oblíbené hudby nesouhlasí. Tato hudba snižuje sílu ve svalech, snižuje tak naši výkonnost např. při běhu a dalších aktivitách. (Halpner, 2005)

Pozitivní účinky hudby na člověka

Je známo mnoho pozitivních účinků hudby na lidský organismus. Dokáže nám pomoci téměř v každé životní situaci. Halpern přirovnává hudbu k aspirinu, kdy víme, že nám pomůže, a funguje, ale nevíme jak. Vhodně zvolená, a tudíž relaxační hudba ovlivňuje naše fyziologické funkce. Sjednotí náš rytmus a naše tělo se poté napojí na danou hudbu. Prohloubí se a zpomalí se naše dýchání. Sníží se krevní tlak. Inervuje se parasymptikus, který nadále snižuje srdeční činnost a připravuje tělo na odpočinek či relaxaci. Hudba tedy může působit jako lék. V některých nemocnicích v USA jsou zavedeny poslechy hudby a praktikovány uvolňující cviky, kterými bojují proti stresu, v kterém se pacienti mohou nacházet už kvůli jejich nemoci, anebo díky nemocničnímu prostředí. Vhodně zvolené hudební ukázky mohou člověka zbavit migrény, žaludečních potíží a potíží s vysokým krevním tlakem, především mohou pomoci s emočním

vyrovnáním. Z těchto důvodů je hudba v nemocnicích používána. Sama medicína v poslední době pohlížela na tělo pouze chemicky, a tak se tělo také snažila léčit. Nyní se začíná na tělo koukat i z jiných hledisek, a to jako na soustavu elektromagnetickou. Protože vibrační pole mohou také přispívat k hojení a léčbě. Pokud pohlížíme na člověka z těchto hledisek, můžeme k léčbě použít i jiné postupy. Začala doba, kdy se začínají praktikovat nové metody léčení například fototerapie (terapie světlem), elektroterapie, magnetismus, zvuk (muzikoterapie) a barvy. Bylo prokázáno, že působením el. polí dochází k rychlejšímu hojení poranění kostí a také k částečnému obnovení končetin. Tělo samotné vysílá kmity a vibrace. DR. Senioneton zjistil, že tělo zdravého člověka má kmity 6500 jednotek. Ti, co používají omamné látky, mají těchto jednotek méně a lidé nemocní rakovinou až o 2000 jednotek méně. Uvažuje se o léčení poslechem kmitů. (Halpner, 2005)

Kterou hudbu tedy lze považovat za správnou a zdraví prospěšnou? Mezi takovou se řadí meditativní hudba, relaxační, klasické skladby a hudba speciálně složená za tímto účelem. Jednotlivé hudební nástroje působí na části našeho těla například dřevěné, fukací a strunné nástroje ovlivňují naši citovou a astrální složku. Smyčcové nástroje působí na naši mysl. Harfy, varhany a zvonky ovlivňují naši duši a city. Nesmíme samozřejmě opomenout hudbu nám blízkou, ke které nepotřebujeme žádný hudební nástroj ani přehrávač. Jedná se o hudbu přírody, která nás obklopuje a do které se můžeme zaposlouchat hlavně v jarních a letních měsících, kdy je veškerá fauna a flóra aktivní nejvíce. Hudba, která je nám nejbližší, vychází přímo z našeho nitra. Hudbu jsme schopni vyrobit si sami pomocí zpěvu, broukání, pískání. i při zpívání jednoho tónu za použití samohlásek se v našem těle vyplavují endorfiny. Každá zpívaná samohláska má nějaký význam. Ke zpěvu se používají samohlásky a, u, i, o, ale také i souhláska m. Cambell ve své knize Mozartův efekt uvádí, že zpívání áá nás uklidňuje. Je to samohláska, kterou vydáváme při zívání, které nás připravuje na spánek, anebo nás naopak probouzí. Zpívat Í je dobré zpívat při únavě, neboť nás povzbudí a dodá energii. Probudí naše tělo i mysl. Samohláska „Ó“ vyrovnává celé naše tělo. Mezi léčivé zvuky, které naše tělo vydává, se řadí i smích a pláč. (Halpner, 2005)

Ale i ta hudba, kterou vyrobíme pomocí hudebního nástroje, nás pozitivně ovlivňuje. Můžeme do ní vložit své emoce, ztotožnit se s ní a promluvit skrze její tóny. Mezi pozitivní účinky hudby bezesporu patří její schopnost, dovést nás k uvolnění,

dokáže vést naše myšlenky a my můžeme pracovat se svou myslí a tělem. Hudba se může stát pomocným doprovodem při konání našich každodenních činností. Taková hudba by na sebe neměla strhávat pozornost, měla by tvořit pouhý doprovod, který nám pomůže snadněji dosáhnout našeho cíle, při učení a v práci. Bylo dokázáno, že když je člověk v napětí, pracuje pouze polovina jeho mozkové kapacity. Při uvolnění, ke kterému nám hudební doprovod pomáhá, se dá dosáhnout maximálních učebních i pracovních výsledků. Proto se začal poslech hudby jako doprovod výuky praktikovat v některých cizích zemích. V kontextu s učením se prokázalo, že právě Mozartova hudba má na tento proces stimulační a podpůrné účinky. Hudba, která nás dokáže pozitivně naladit, by měla být rychlá a svižná (pochodová). Taková hudba je stimulační dodá nám energii, povzbudí a celkově zlepší naši náladu. (Halpner, 2005)

Hudba a příroda

Hudbu a různé zvuky (hluk) vnímáme nejen my, ale i ostatní živočichové naší planety. U zvířat se projevuje v podobě větší či menší produkce. Zvířata byla více produktivní, pokud jim byla pouštěna příjemná hudba, /slepice snášely více vajíček a krávy dávaly více mléka/. Nejlépe pozorovatelná reakce na zvuk je u rostlin, kdy při libé hudbě rostliny rostou k reproduktoru a při nelibé od něj. Takto pozitivně či negativně ovlivňuje hudba i jejich růst. Rostliny byly zkoumané pomocí galvanického přístroje kožních reakcí. Pokus prováděla Dorothy Retallahch, která zjistila výše zmíněné reakce rostlin na hudbu. Popsala také, jak při rockové hudbě rostliny téměř uhynuly, naopak při klasické indické hudbě byl zaznamenán jejich růst. Podobně zkoušeli pokusy s rostlinami i jiní, aby zjistili, co rostlinám prospívá, a co jim škodí. Při pokusech se osvědčila vážná hudba. Byla diagnostikována jako vhodná „výživa“ pro rostliny. (Halpner, 2008)

2.2 Příroda

Příroda tvoří vše kolem nás. Je nedílnou součástí našeho života. Je to energie a hmota, která nás obklopuje. Zároveň nám mnoho energie předává. Ovlivňuje nás a naše životy každý den, aniž bychom si to připustili. Tvoří náš život, dává nám domov a zázemí na jediné planetě z oběžné soustavy. Umožňuje nám pro život takovýto komfort především díky poloze, kterou v oběžné soustavě vůči Slunci zaujímá. Slunce je zdroj veškeré energie a bez slunečních paprsků by na naší planetě žádný život nebyl. Právě sluneční paprsky umožnily tak úžasný rozkvět naší Země.

Jak by asi vypadal svět bez přírody? Nelze si to představit, protože právě ona tvoří veškeré složky světa a díky ní i my můžeme žít. Vše podstatné na světě tvoří právě ona. My jsme výsledkem její tvorby. Je dokonalá a zároveň i velmi rozmanitá, tajemná, nebezpečná, občas nás svými jevy děsí, jindy zas naprosto fascinuje. Na světě můžeme nalézt nespočet originálních úkazů, na jejichž vzniku se podílela příroda a její živly. Příroda má ohromnou sílu, která může mít až devastující účinky. Skládá se z živé složky, do které patří veškerá fauna a flóra naší Země a z neživé složky, kam můžeme zařadit horniny, nerosty, vodu a ovzduší. Vše dohromady tvoří systém, který se navzájem propojuje a využívá.

Je až neuvěřitelné, co všechno nám svět poskytuje. Je pro nás zdrojem především potravy, kterou nám v hojném množství produkuje, a také surovin, z kterých můžeme dále vyrábět vše potřebné pro náš život. Některé zdroje jsou však neobnovitelné. Ty využíváme rychle a ve velkém množství k výrobě energie, světla, komunikací atd. Příroda nám poskytla své bohatství a postupem času se lidský život a jeho styl změnil natolik, že přírodními zdroji zbytečně plýtváme, a dokonce přírodu znečišťujeme a narušujeme její přirozený koloběh. Pak se může stát, že přijde přírodní katastrofa, kterou se sama příroda možná jen brání, a dává nám najevo, že bychom měli změnit své postoje k ní. i když některé události způsobené přírodními živly jsou přirozenou součástí vývoje a změn naší planety.

Na počátku lidské existence byla příroda uctívána, člověk žil přímo v souladu s ní. Živil se sběrem plodů a spával v jeskyních. Vše bylo v harmonii, člověk byl rovnocenný s ostatními tvory na světě. Přežili jen nejsilnější a sama příroda nedovolila nemocným

či postiženým žít. Postupem času začal člověk přírodu využívat ve svůj prospěch. Začali jsme vyrábět první primitivní nástroje a vše se vyvinulo až do dnešní podoby. Jenže se zdá, že si toho nárokujeme z přírody příliš. Bereme si z přírody čím dál větší části a ani si neuvědomujeme, jaké to má, anebo by jednou mohlo mít, následky. Kácením pralesů pro naši potřebu počínaje, betonováním travnatých ploch konče. Přitom právě tyto ohromné lesní plochy jsou téměř poslední částí světa, která je nejméně poznamenána lidskými činy. Tato „panenská příroda“ funguje jako plíce planety a kyslík je pro náš život nejdůležitější. Zastavováním a betonováním ploch ztrácíme nejen okolní zeleň, ale i samotnou půdu, v které ničíme všechny půdotvorné procesy. Půda je také jeden ze zdrojů velmi těžko a dlouho obnovitelných. Proto bychom neměli zapomínat na to, jak jsou pro nás tyto části přírody důležité.

Naše závislost na přírodních zdrojích je nevyvratitelná. Představa strávení jednoho normálního pracovního dne bez elektrické energie je v našem století téměř nepředstavitelná. Funkčnost většiny strojů, kterými se obklopujeme, je na elektřině závislá a my zase na těchto přístrojích. Při výpadku elektrického proudu se zdá, že svět kolabuje. Omezují se nám veškeré možnosti.

Jaké aktivity a činnosti v dnešní době můžeme vůbec bez elektrického proudu provozovat? Když se pořádně zamyslíme, zjistíme, že toho není zrovna málo. Můžeme se rozhodnout pro nějakou sportovní aktivitu, procházku v přírodě. v prostředí domova si můžeme zahrát na hudební nástroj, zazpívat si s ostatními členy rodiny, zahrát si nějakou kolektivní hru, pustit se do ručních prací, přečíst si knihu za denního světla. Díky některým z těchto uvedených aktivit se dostáváme do větší interakce s lidmi. Právě komunikace a kontakt s lidmi v dnešní technicko-elektronické době pokulhává. Většina lidí se uzavírá doma se svými elektronickými „kamarády“. Zapomínáme na to, jak je pro nás kontakt s druhými lidmi důležitý.

Všechny výše uvedené aktivity nás obohacují především na duchu. Na chvíli zapomeneme na každodenní stres a povinnosti. Možná by tedy bylo dobré, kdyby takovéto výpadky byly častější, aby se lidé naučili odpočívat a relaxovat. Tato pozitivní reakce nastává při krátkodobém výpadku, ale představit si dlouhodobě přijít o elektřinu je už v současnosti opravdu nemožné. Většina dnešních domácností by si ani neuvařila oběd, nevyprala prádlo, neumyla se teplou vodou.

Dnešní doba by se dala přirovnat k „rychle rozjetému vlaku“. Je těžké z něj vystoupit, proto se už nemůžeme jen tak vzdát toho, co jsme vybudovali, abychom přírodu od této zátěže ušetřili. Měli bychom se ale snažit přírodě naslouchat a omezit své potřeby, brát na přírodu ohled a snažit se žít s ní v rovnováze. Nebrat ji jen jako něco, co je tu pro nás a co můžeme naprosto zdevastovat a vyrabovat.

Příroda se řídí mnoha cykly, které ovlivňují i nás a naše vnitřní biologické hodiny, podle kterých poznáme například, kdy máme jít spát nebo jíst. Právě střídání dne a noci, tím zvyšující se anebo snižující se intenzita světla, působí na vyplavování melatoninu, který je pro klidný a ničím nerušený spánek nezbytný.

Naše Země je rozdělena do několika klimatických pásů, přičemž každý z nich je charakteristický svou přírodou a rytmem. v našem mírném pásu se střídají čtyři roční období, jinde zase monzunové deště s obdobím sucha. Člověk v dnešní době obsadil téměř všechna místa světa.

Příroda je inspirací pro mnoho kultur, které jsou právě z větší části na přírodě založeny. Už na počátku naší existence malovali naši předci přírodní motivy v jeskyních. Zvířata se stávala symbolem pro různé kultury. Příroda se stala velkou inspirací především pro umění. Čerpají z ní malíři, básníci, spisovatelé, architekti, skladatelé a další. Přírodou se zabývají filosofové, psychologové a vědci. Jako první ji studovala přírodní filosofie, která dala vzniknout přírodním vědám, jež se zabývají přírodními zákony a snaží se popsat řád, který na světě existuje. Příroda je neustále předmětem zkoumání. Lidé přicházejí s novými názory týkajícími se přírodních problematik. Neustále se objevují nové druhy zvířat i rostlin.

Podle mého názoru je představa jediného dne bez elektrického proudu fascinující, pokud se tedy nenacházím uvězněná ve výtahu, trolejbusu či jiném elektricky poháněném stroji. Když pozoruji svět kolem, přijde mi, jako by se zastavil čas. Když se nacházím doma, dává mi to pocit osvobození. Člověk se zastaví a říká si, co teď? Najednou zjistí, že téměř vše, co by chtěl dělat, z důvodu výpadku elektriky nemůže.

Jednou z nejznámějších a nejstarších organizací zabývajících se přírodou a environmentální výchovou v České republice je organizace Lipka. Jejím cílem je vzdělávat děti i dospělé v problematice přírody a pokusit se jim přírodu přiblížit. Lipka nabízí pobyty v přírodě, besedy ve školách, její lektoři vyučují na vysoké škole odborné předměty, vytvářejí vzdělávací programy pro školy, organizují kroužky a kluby. Organizace vznikla v roce 1991 díky dobrovolníkům mimoškolní ekologické výchovy. Působí především v Jihomoravském. (Lipka, 2015)

2.2.1 Filosofie přírody

Filosofie se už od svého počátku snažila popsat, pochopit a vysvětlit svět a především pochopit místo a úděl člověka v přírodě. Filosofie v překladu znamená milovat moudrost. Filosofie dala vznik mnoha dalším vědním oborům a disciplínám právě proto, že se zaobírá tak širokým obsahem, a tak se v ní najde základ každé vědy.

Předmětem filosofie přírody (neboli přírodní filozofie) je studium podstaty přírody, jejich jevů a forem. Filosofie přírody se snaží popsat a vysvětlit svět, člověka a jejich vzájemný vztah. Člověk se pokoušel pochopit přírodu a svět, a proto vznikly přírodní vědy /chemie, fyzika, astronomie a především biologie/, které se snaží přiblížit a odborně vysvětlit systém přírody, popsat vzájemné vztahy fauny a flóry, příčiny jejich vzniku. (Šprunk, 1997)

Pojmy *přírodní filosofie* a *filosofie přírodní vědy* jsou potřeba striktně oddělovat, neboť jejich významy jsou odlišné. Oba obory se zabývají celou přírodou, ale jejich práce s ní a její zkoumání se liší. Přírodní věda se především zabývá druhy poznání, metodami a hodnotami. Obě disciplíny toho ale mají i dost společného, a to především některé filosofické otázky. Také smyslovou složku zkušenosti (vnímání), která je důležitá pro práci mysli s přijatými informacemi. (Šprunk, 1997)

Za filosofické otázky typické pouze pro filosofii přírody, nebo - li přírodní filosofii, můžeme považovat například: Proč je příroda poznatelná? Co je přírodní zákon? Co činí hmotu hmotou? Nejstarší otázkou filosofie přírody je otázka přirozenosti. Typická jsou pro filosofii přírody také fakta, která by měla být získávána z předvědecké zkušenosti. Fakta jsou obecná. Udávají existenci pohybu a změny, postupného trvání, změnu jedné substance v druhou.

Závěry přírodní filosofie nemůžeme testovat, ale můžeme v ní postupovat správně podle filosofické metody, a to tak, že nejdříve vyzkoumáme, jestli je materiál pravdivý. Pak je třeba zachovat přesné zákony logického uvažování. První fází metody je indukce, kdy shromažďovaná data získáváme nejsnadněji pomocí zkušenosti. Poté nastává analýza, kdy rozum analyzuje data na rovině filosofického bytí. Poslední je dedukce, kdy dochází k porozumění hmotnému bytí. Pokud budeme postupovat takto, vyvarujeme se chyb v závěru uvažování. Například květina (růže) je filosoficky popsána jako dvouděložná rostlina - živá bytost - substance - jsoučno. (Šprunk, 1997)

Richard Rorty ve své knize *Filosofie a zrcadlo přírody* uvádí, že bychom měli propojovat přírodu a ducha. Na nás samotné bychom měli pohlížet jako na člověka duchovního i přírodní bytost zároveň. Mnozí žijí v představách, že duch na přírodě parazituje. Dělíme tak svět na nás a ostatní věci. Příroda a duše jsou navzájem propojeny, a proto bychom si měli uvědomit toto spojení a nerozdělovat je. Přírodní filosofie se zabývá především tím, na co přírodní vědy nemají vysvětlení, a odpoví i na otázky, na které přírodní vědy odpověď nemají. Zabývá se především poznáváním nás a okolí. Člověk se sám popisuje, aby si mohl odůvodnit a předurčit určitý způsob chování. Neustále se měníme na základě změny našeho vlastního popisu. Příroda je pro nás známá a co je známé, připadá nám i bezpečné na rozdíl od našeho ducha. Na přírodu lze pohlížet z hlediska hermeneutiky, která se v tomto směru zabývá popisem zkoumání něčeho neznámého či neobvyklého a epistemologie, která popisuje, to známé, to co lze zákony vysvětlit a nějak podložit, to s čím už máme nějakou zkušenost. Proto Rorty doporučuje pro popis ducha právě hermeneutiku a pro přírodu epistemologii. Díky přírodní filosofii si můžeme opodstatnit naši existenci. Tento směr bere v úvahu všechny pohledy a okolnosti světa. (Rorty, 2012)

Filosofický pojem přírody je přirozenost (*fysis*). I samotné slovo „příroda“ je odvozeno ze slova „přirozený“. To je označením něčeho, co vzniklo samo od sebe, přirozeně. Výklady pojmu *fysis* jsou odlišné. V *Iliadě* je bráno *fysis* jako vzrůst, podoba, bytnost, tvárnost, bytost. Vše je odvozeno od původu zrodu. Antické Řecko považovalo *fysis* za divočinu - „panenskou přírodu“. O *fysis* lze filosofovat, a to přemýšlením o přirozenosti přírody, její bytnosti a o vegetativním či generativním vztahu. Naše přirozenost (individuální, sociální a druhová) je pro nás problematická. Přirozenost nám dává základní modely poznávání a možnosti vyprávění příběhů (schopnost řeči). Schopnost pojmové řeči nám zase napomáhá k moudrosti a k odkrytí pravdy.

V běžně používané řeči si jsme vědomi, co říkáme, a jaký význam slova mají, a tak si myslíme, že proto víme, co je přirozenost nebo příroda. Vnímáme to jednoduše. Přírodu tak v tomto pohledu vidíme jako parky, lesy a pole za městem. Je pro nás místem, kam jedeme za odpočinkem na výlet, dovolenou nebo na venkov za prarodiči. Přitom si občas všímáme, že je příroda poničena anebo znečištěna, ale většina lidí se nad tím moc nepozastaví a ani s tím nic neudělá. Je otázkou, jestli už člověk toto

nezačíná vnímat jako přirozené, nebo to bere jako pouhý fakt, anebo je jen málo vnímavý? (Kratochvíl, 1994)

Příroda a její přirozenost trpí kvůli všemu nepřirozenému, a to znamená všemu, co je technologické. Přestože s technologiemi pracujeme a žijeme, škodí i naší přirozenosti. Pracujeme s nimi a využíváme je především kvůli jejich výsledkům. Ulehčují nám práci, a proto se staly součástí našeho každodenního života. Bohužel si neuvědomujeme, že se právě díky nim začínáme přírodě odcizovat. Snahu pomoci poškozené přírodě mají ekologové, kteří se svými činnostmi snaží přírodu ochránit a opravit ji. (Kratochvíl, 1994)

Ze světa jsme si udělali pouhou zásobárnu materiálů a skladiště pro náš odpad. Ze sebe jsme v průběhu života udělali roboty moderní doby. Svázali jsme se pravidly školství, ideologie, módy apod. Vše jsme dali do výrobního cyklu a přizpůsobili si svět. Kratochvíl ve své knize tvrdí, že jsme domestikovali nejen zvířata, ale i sami sebe. Nadějí je pro nás podle něj hovoření o „zasutí smyslu pro fysis“, které je v souladu s původním pochopením fysis jako něčeho nevyčerpatelného, přirozeného, něco bez zásahu nástroje. Zasutí se odehrává tehdy, když se dlouho zaobíráme pouze svými starostmi a obstaráváním. Každé toto cílené zasutí nám stále zasouvá naši celou přirozenost. Patočka vidí jako následek zasutí naší přirozenosti války 20. století a kumulaci ničivých ideologií. Dnešním následkem zasutí je nejspíše materialistická doba. (Kratochvíl, 1994)

Výklad zasutí podle Patočky a Platóna jinými slovy je takové, že zasutí je, když nepečujeme a nestaráme se o naši duši. Podle Heidegera, když se nevystavujeme vcházejícímu poli jsoucna jako existenci. Někdy sami smysl pro fysis zasouváme a to ze strachu a obav ze spontánnosti, propasti vedoucí ke smrti. (Kratochvíl, 1994)

Historické hledisko přírodní filosofie

Doba archaické antiky byla toho názoru, že přírodní filosofie je téměř jediné myšlení směřující k filosofii. Sofisté poté toto tvrzení zpochybňovali. Sofistické myšlení se orientuje na lidské věci, proto se zaměřovalo na dění v domácnostech nebo na náměstí. Tomuto zájmu dali pojmenování nomó. Nomó je to, čím se lidé a celá společnost řídí. Je také protikladem fysis. Sofisté touto myšlenkou rozdělili myšlení na přírodní a humanistické. Poté začal zájem o přírodní filosofii upadat. Pouze Sókratovci se vrátili k otázkám přírody. Fysis se začalo dostávat do pozadí. Křesťané na fysis nemyslí a řeší spíše nadpřirozené věci. (Kratochvíl, 1994)

Zájem o přírodní filosofii přišel v pozdní antice, kdy se začala zařazovat do okultních věd (jako je alchymie a astrologie).

Novověk a Descart řadí filosofii přírody mezi šarlatánství a má k ní negativní až nepřátelský postoj. O další vzestup přírodní filosofie se pokusila německá klasická filosofie a její představitelé (Schelling, Goethe, Novalis a romanticky orientovaní básníci). Ve 20. století filosofové poukázali na nedostatečnost novověkého pochopení přírody a přirozenosti. Nastal pokus o nápravu a pochopení, nikoli souzení. Z. Nebauer tvrdí, že jsme zbavili přírodu sebe sama a měli bychom doufat, že to s naší duší není stejně. (Kratochvíl, 1994)

Německý básník a prozaik Novalis zajímavě se o přírodní vědy a filozofii přirovnal svět k veřejné pitvě, kdy odsouzený měl být šetrně utopen a pak pitván, ale nebyl utopen pořádně a při pitvě se probudil. Všichni z toho byli vyděšeni a Novalis usoudil, že pitváme na světě skoro vše. Pitváme svět, který jsme si snad šetrně utopili, a děláme to tak, aby si toho nikdo nevšiml. Hrůza bude, až se z toho svět probudí, anebo naopak už nikdy neprobudí.

2.2.2 Přírodní psychologie

Příroda nám dává mnoho. Dokáže uspokojit jak naše biologické potřeby, které jsou základem pro naše bytí, tak může zapůsobit na naši seberealizaci a sebereflexi, hodnotící naše chování a celkově na naši psychiku. Dá se tedy říct, že příroda ovlivňuje naše nejzákladnější potřeby, ale také i ty nacházející se na vrcholu pyramidy našich potřeb. O tom, že příroda ovlivňuje celé naše tělo, a tím i našeho ducha, není pochyb. Vždyť už jen při konzumaci jídla přírodního (technicky nebo chemicky neupraveného) můžeme pozitivní účinky pozorovat. Přírodní strava je bohatá na vitamíny a látky potřebné pro náš život. Většina dnes průmyslově vyrobených potravin bývá bohatá i na látky nám škodící, obsahuje velké množství tuků nebo umělého cukru a dalších chemických látek. Špatná strava vede tedy nejen ke špatnému fyzickému stavu (obezita, vysoký krevní tlak, vysoký cholesterol) ale i psychickému (úzkosti, deprese, agresivita, celkově špatná nálada). Při konzumaci přírodních produktů se těchto negativních stavů můžeme lehce vyvarovat a pročistit své tělo i mysl. Dnešní svět nás zatěžuje spoustou problémů a způsobuje znečištění a nerovnováhu našeho těla, proto není třeba zatěžovat ho ještě nevhodnou stravou.

Přírodu můžeme vnímat všemi smysly. Například jen při procházce lesem vnímáme překrásné vizuální vjemy, cítíme vůni stromů nebo třeba hub, která zase může vyvolat chuť nějakého pokrmu. Hmatové počítky vnímáme např. při objímání stromu. Nejkrásnějším a nejrůznorodějším vjemem v prostředí lesa je pro většinu ten sluchový, kdy můžeme slyšet zpívání ptactva, šumění stromů, „štěkání srnců“, praskání větví pod našima nohama. Vše dohromady může vytvořit dokonalý přírodní koncert.

Čichovými vjemy můžeme přírodu také velice intenzivně vnímat. Je to jeden z počítků, díky kterému si přírodní jevy zapamatujeme. Prvky přírody mají charakteristickou vůni. Lidé využívají přírodní vůně na výrobu parfémů, osvěžovačů, svíček a vonných tyčinek. Přírodní vůně mohou tedy sloužit jako doplněk prostředí i nás samotných, anebo je lze využít pro uvolnění těla a mysli a tím proti stresu. Tento prostředek používá aromaterapie (vonná terapie). K relaxačním technikám s aromaterapií jsou vhodné např. vůně tropického stromu Kanangy vonné, meduňky, levandule, pelargonie, jasmínu, růže a vanilky. Pro posílení psychiky lze využít

přírodních aromatických vůní mandarinky, pomeranče, majoránky, bazalky nebo grapefruitu. (Grygárková, 2007)

Příroda nám poskytuje nepřehledné množství vizuálních podnětů. Disponuje plejádou barev, které působí na naše emoce. Nejčastěji se v přírodě vyskytuje zelená barva. Tento odstín je pro přírodu charakteristický. Zelená paleta barev na nás působí antistresově, proto při stresových situacích vyhledáváme klidná přírodní zákoutí, která nám pomohou se s danou situací lépe vyrovnat. Zelená uklidňuje a působí dobře i na naše oči. Při západu slunce na nebi září žluté až červené odstíny ovlivňující pozitivně naši náladu. Kdyby byla příroda černobílá, jistě by nás tak neupoutala a neovlivňovala. Předměty přírody zaujímají rozmanité tvary. Některé jsou malé, oblé, další zase štíhlé, vysoké, strohé. Především mláďata disponují malými a roztomilými tvary, jimiž v nás potlačují agresi a působí infantilně.

Většinou se nám líbí druhy krajiny, které jsou pro člověka původní. Nejpřirozenější je pro nás savana, buše a krajina s vodními plochami / jezera, řeky apod./, které zaručovaly dostatek vody a obživy. Možná to má spojitost i s faktem, který uvádí ve své knize Mozartův efekt Don Campbell, že v lůně naší matky, slyšíme zvuky, které jsou podobné právě africké buši. (Koucká, 2005)

Lidé si tyto přírodní motivy oblíbili a chtějí se jimi obklopovat, anebo je alespoň navštívit. Z toho důvodu se vytvářejí parky, jejichž struktura je podobná savanám, a vždy se zde najde nějaká vodní plocha. Citově jsme spjati nejen s původní krajinou lidstva, ale také s tou, v které se narodíme a vyrůstáme. Každý se rád vrací do své rodné vlasti alespoň ve svých představách. Člověk se takto ztotožňuje i s krajinou podobnou jeho rodné půdě. Vyvolává to v nás pocity bezpečí a jistoty, což jsou pocity, které máme spjaty s naším rodinným životem. Rodná vlast je tedy pro nás téměř stejně důležitá jako rodina a domov. Příroda dokáže vyvolat i jiné pocity než ty pozitivní. Pro některé lidi se kontakt s přírodou může stát i traumatem. Divoká příroda v nich vyvolává strach a úzkost. Jde především o ty, kteří vyrůstali ve městech a neměli mnoho možností dostat se do kontaktu s přírodou. Přírodu tak znají jen z medií, a proto k ní mají nedůvěru, či dokonce pocity znechucení. (Koucká, 2005)

Z estetického hlediska bylo na přírodu pohlíženo různě. Některé kultury v minulosti neměly takové estetické cítění jako dnes. Lidé bydleli téměř v přírodě a měli s ní každodenní kontakt, proto jim vše přišlo samozřejmé. V dnešní době se lidé nedostanou do přírody za celý den nebo týden, pracují od rána do večera v rušných městech a uzavírají se do prostorů kanceláří, obchodních domů atd., proto jsou pak schopni přírodu esteticky ocenit. Jako první začal s obdivem přírody směr romantismus. Tento směr si k přírodě vytvořil velice pozitivní vztah vzájemného pochopení. (Koucká, 2005)

Ralph Metzner uvádí, že dnešní chybou je především přístup, jaký k přírodě zaujímáme. Spousta lidí si uvědomuje naši masovou existenci. Naše populace neustále stoupá a naši planetu jsme již téměř zaplnili. Mnozí lidský druh přirovnávají k rakovinnému bujení. Pak se zde objevuje podle Al Gora jediné řešení, a to odstranění lidstva, které by vedlo k vyléčení naší planety. To ale jediné řešení není, protože jako při boji s rakovinou můžeme použít jiných prostředků, a to změnu životního stylu a vyzkoušení určitých alternativních metod. Antropolog Warren Hern nás nazval jako Homo ecopagus „ekosystém pohlcující“. Kde se skrývá řešení tohoto novodobého ekologického problému? Především ve způsobu našeho myšlení a chápání našeho postavení v přírodě. Lidé jsou zahleděni sami do sebe a pohlížejí na svět jen ze svého pohledu. Snaží se získat ze světa co nejvíce. Povýšili jsme se nad samotnou přírodu. Podle některých psychologů to může souviset s naším dětstvím, kdy procházíme stádiem méněcennosti či nedůvěry. Humanismus, který vnímáme jako dobrý směr, je vlastně patologickým jevem přírody. Díky lidskému komplexu jsme se sami nadřadili. Ze světa převážně jen bereme. Řešením je podle Metznera stát se hospodáři. (Metzner, 2011)

Enviromentální psychologie

Oborem, který se zabývá psychologií přírody je *environmentální psychologie*, někdy nazývána jako *zelená psychologie*. Zabývá se především vztahem člověka a přírody. Do jaké míry nás ovlivňuje naše prostředí. Jak na naši psychiku a hlavně naše chování působí městské prostředí a jeho uspořádání, architektura a design města. Co všechno s naší psychikou může udělat počasí. Zkoumá, jak moc zatěžuje naši psychiku hluk, který je bezprostředně spjat s velkými městy a převážně s průmyslovými zónami nebo hlavními silničními spojkami, kde se kumuluje množství aut a lidí. Také se zajímá o to, jak své prostředí vidíme a vnímáme.

Ralph Metzner ve své knize Zelená psychologie uvádí tři způsoby, které člověku napomáhají přiblížit se a propojit s přírodou. Podle něj je to šamanismus, alchymie a jóga.

Šamanismus využíval především mnoho psychoaktivních rostlin, a to pro léčení, věštění a lepší poznání a pochopení světa. Navázání kontaktu s přírodním světem lidé dosahovali změnou vědomí a spekuluje se, že i pomocí halucinogenních rostlin nebo pouze jinými způsoby (jako využitím hudebních prvků - bubnováním, rytmickým prozpěvováním, meditací apod.). Při změně vědomí dojdeme k lepšímu poznání, a to nám napomůže lépe žít.

Alchymie je v mnoha bodech šamanizmu podobná, zajímá se o léčení, vyrábí léčivé elixíry, ale pro lepší pochopení přírody nepoužívá změnu vědomí. Tyto směry používají prvky přírody ke svým rituálům jako například rostliny, kameny (krystaly), zajímají se o pozitivní účinky těchto prvků.

Třetím způsobem jak změnit své vědomí je jóga, která se zaměřuje na vnitřní svět jako specifická cesta fyzických a duchovních cvičení. (Metzner, 2011)

Enviromentální psychologii se společnost začala zabývat již v druhé polovině 40. let dvacátého století. Po druhé světové válce se tímto směrem vědci snažili najít nové pohledy a přístupy pro vysvětlení kulturních odlišností. v 50. letech se začalo diskutovat o vlivu životního prostředí. Vyústěním této disciplíny bylo založení časopisu Journal of Enviromental. (Franěk, 2007)

2.2.3 Přírodní terapie

Terapie působící na naše tělo přírodními prvky a přírodou samotnou se nazývá přírodní terapie nebo také *ekoterapie*. Příroda má na naši psychiku bezpochyby velice pozitivní účinky, proto se začala využívat pro terapeutické účely. My sami se jí nevědomky obklopujeme, aniž bychom za tím viděli terapeutický účel. Spousta z nás má doma domácí mazlíčky, květiny, obrazy či fotografie s přírodními motivy. Vybíráme si byty a domy v klidném prostředí, kdy alespoň z jednoho okna můžeme vidět do zeleně. To vše je pro nás taková malá přírodní terapie. Snad každý se snaží do svého domova dostat nepatrný kousek přírody, který mu pomůže při odreagování. Je dokázáno, že například sledování akvária s plujícími rybičkami má velice uklidňující a pozitivně terapeutické účinky. (Koucká, 2005)

Jak moc nám dokáže příroda pomoci, věděli už naši předci, kteří se spoléhali zejména jen na pomoc přírody. Léčili jí tělo i ducha. Příroda nám poskytuje prostředky, jimiž můžeme naše tělo i ducha posílit.

Dá se říct, že člověka nejvíce uklidňuje hezká příroda, námi částečně idealizovaná, a takzvaná kulturní krajina. Když si máme představit určitý druh přírody, většinou si vybavíme to nejpozitivnější na daném typu, např. les s pěknými stromy a prosluněnými zákoutími, kvetoucími rostlinami, přestože realita může být jiná, a to v podobě lesa s popadanými stromy napadenými nějakými škůdci v šeru, tmě, zimě s hmyzem, znepríjemňujícím náš pobyt v dané lokalitě. (Koucká, 2005)

2.3. Stres

Stres je fyziologická reakce organismu na zátěžové podněty a situace. Tuto zátěž, napětí pojmenoval poprvé jako stres endokrinolog Seleye (Vágnerová, 2008). Stres nás upozorňuje na blížící se hrozbu (zátěž) a aktivuje procesy, díky kterým se se stresem vyrovnáváme. Vyvolává v těle poplachovou reakci, která nás připravuje na vyšší výkonnost. Stres a reakce s ním spojené jsou pro nás velice energeticky náročné, protože tělo musí udržet pozornost a aktivnost daných částí těla po celou dobu ohrožení. Jedná se o mechanismus, který se spouští v každé pro nás stresující situaci, ať je pravdivá nebo klamná, ale také pozitivní či negativní. (Praško - Prašková, 2004).

Zátěž může být fyzického, psychického i sociálního charakteru. Někdy ani tyto zátěže nevnímáme nebo nám nepřijdou podstatné, ale naše tělo je vnímá a ovlivňuje ho to. Mezi ty, které na první pohled nevnímáme jako zátěž, patří například působení virů a bakterií, špatné počasí či výfukové plyny aut, infrastruktura a další. Vypořádat se s těmito nežádoucími vlivy musí především naše tělo, naše vědomí se nad tím většinou nepozastaví a automaticky tyto podněty vytěšňuje či ignoruje.

Lidé se snaží s tímto problémem dnešní doby vyrovnat a mírnit jeho příznaky. Je to téměř každodenní boj. Se stresem se můžeme učit pracovat. Někdo svádí boj lépe, jiní už tak úspěšní nejsou. Určitý a krátkodobý stres na nás může působit i pozitivně, ale naopak dlouhodobý a nadměrný stres může způsobit až vážná onemocnění. Při neúspěchu v řešení problému mohou nastat dlouhodobé psychické potíže. (Praško - Prašková, 2004).

Rozdělení stresu :

Eustres (dobrý stres) - je ten, který na nás pozitivně působí, a to v malé míře, a tím nás stimuluje k daleko lepším výkonům, než bychom za běžných podmínek podali. Může se jednat třeba o krátký stres při testu či zkoušení. Opět záleží na tom, jak se s takovým stresem dokáže jedinec vyrovnat a pracovat s ním. Jedná se o takzvaný coping (zvládání stresu). Někteří lidé stres vyhledávají, a to především v podobě adrenalinových sportů a dalších extrémních aktivit. Tyto aktivity jim poskytují pocit

uspokojení. Tělo vyplavuje endorfiny a jedinec prožívá momenty plné příjemných pocitů. Úspěšné zvládnutí zátěžových situací posiluje naše sebevědomí a sebedůvěru.

Distres (špatný stres) - negativně působící zátěž. Je to takový stres, který nám způsobuje negativní pocity a náš organismus nadměrně až nepřiměřeně zatěžuje. Mezi stresory distresu patří například dlouhodobé zátěže (rozvod, úmrtí v rodině, apod.) Působením tohoto stresu může tělo dospět až k naprostému vyčerpání, což může být příčinou chronických onemocnění a snížení imunitní obrany vůči infekčním onemocněním. (Praško - Prašková, 2004).

Odolnost vůči stresu

Záleží na každém jedinci, jak se vypořádá s úkolem způsobujícím stres. Každý si utváří svůj žebříček hodnot, který ovlivňuje jeho myšlení, podle kterého si pak úkoly a překážky rozděluje na těžké (stresové), lehké upevňující sebevědomí, posilující sebedůvěru a vedoucí tak ke snadnému zvládnutí dalších nepříjemností a úkolů. Sestavení našich hodnot ovlivňuje přístup k sobě samému, k okolí a k druhým lidem. Naši odolnost vůči stresu ovlivňují také naše myšlenky a představy, které se utvářejí na základě našeho žebříčku hodnot. Praško ve své knize uvádí, že odolnost vůči stresu je dána několika faktory, které indikují citlivost a odolnost vůči stresu.

1) *Vrozený faktor* - Dispozice ke stresu ovlivňuje vrozený temperament. Ke stresu tak budou jistě náchylnější lidé labilní jako melancholici a cholericí, kterým se často mění nálady a disponují vlastnostmi, které ovlivňují řešitelnost stresu a postavení člověka k dané problematice. Tyto temperamenty jsou charakteristické svými negativními vlastnostmi. Cholericí bývají společenští, impulzivní, agresivní, urážliví. Melancholik je ze všech temperamentních typů asi nejméně odolný vůči stresu. Tito lidé jsou náladoví, pesimističtí, vztahovační, rigidní, ustrašení a především introverti, kteří mohou mít strach z neznámého, a každá přicházející změna pro ně může být velkou překážkou.

2) *Naučený faktor* - Některé naučené vzorce chování se můžeme pokusit přeučit. Během celého našeho života se tyto vzorce učíme nápodobou, a to především od našich rodičů. Pokud se naši rodiče v zátěžové situaci chovají nevhodně, anebo se s ním špatně vyrovnávají, je pravděpodobné, že náš postoj k dané věci bude stejný. Dalším prostředím, které se podílí na vypořádávání se stresem, je prostředí školní.

3) *Sociální faktor* - Člověk je společenský tvor a potřebuje být ve vzájemné interakci s druhými. Vztahy mezi rodinou, blízkými a kamarády jsou pro nás důležité. Dávají nám pocit jistoty. Máme v nich oporu, jistotu a víme, že se na ně můžeme spolehnout a že nám naši nejbližší v těžké situaci pomohou, anebo naopak mi jim. To vše u nás snižuje napětí a nejistotu. (Praško - Prašková, 2004).

Stres je zcela přirozený jev, který se vyskytuje i v přírodě. Stresují se například i rostliny. Jejich stres způsobuje sama příroda a její podmínky (voda, světlo, teplo). Vyrovnávají se s ním pomocí svých obranných mechanismů. Stresována jsou i zvířata. Příkladem může být lov, kdy se lovené zvíře ocitá v těžké zátěžové situaci. Silné zátěže mohou směřovat ke smrti jak u zvířat a rostlin, tak v neposlední řadě u lidí.

v dnešní době je člověk stále více zatěžován. Přestože sama příroda je stresována a musí se se stresem vypořádat sama, my můžeme stres zmírnit či eliminovat například právě pomocí přírody anebo hudby.

2.3.1 Reakce na stres

Z hlediska stresových reakcí lze popsat stres v našem těle - co vše při něm probíhá, co naše tělo vytváří a jakým způsobem se brání, jak pracuje naše nervová a endokrinní soustava v zátěžových situacích. Stres v nás vyvolává určité pocity, myšlenky a emoce. Jeho působení se odráží v chování a tělesných projevech.

Uvádí se, že sled událostí, který nastává při střetnutí se stresem, můžeme popsat ve 3 stádiích.

Jako první je *poplachová reakce*. Dochází k automatické reakci nervové soustavy, a to podráždění sympatiku, který ovlivní dřeň nadledvin k větší produkci katecholaminů (adrenalin a noradrenalin). To tělo připraví na výkony, zvyšuje se krevní tlak a činnost srdce, zrychluje se dýchání. Z jater a tukové tkáně se uvolní zásoby energie. (Machová, 2002)

To vše se odehrává při prvním kontaktu se stresem, kdy si situaci ještě ani nestihneme rozumově zpracovat. Všechny tyto poplachové reakce řídí amygdala, která je právě mnohdy rychlejší než mozková kůra ve zpracovávání informací. Centrum emocí, kterým prochází mnoho mozkových drah, spustí funkci hypotalamu a vyplavení hormonů z hypofýzy (adrenokortikotropní - ACTH, glukokortikoidy a mineralokortikoidy). Tělo uvolňuje velké množství energie, které potom potřebuje nějakým pohybem spálit. Toto je velmi důležité pro předcházení dalším problémům, kdy nespotebované cukry, tuky a cholesterol zanesou cévy a způsobí onemocnění typu diabetemellitus, vysoký cholesterol či aterosklerózu (Praško - Prašková, 2004)

Jako druhou můžeme označit fázi *psychických reakcí*. Naše mysl situaci zhodnotí a pokouší se podle svých zkušeností najít nějaké řešení. Jsou vyvolány nepříjemné pocity (úzkost, obavy, napětí, podrážděnost). Můžeme také prožívat hněv, vztek, smutek. Stres nám zasahuje i do našeho způsobu uvažování, hodnocení a zpracování informací, proto ve stresu nemusí být naše uvažování kvalitní. Naopak naše mysl může pracovat pesimističtěji a zkratovitěji. Po skončení stresové situace se tělo uklidňuje a vše opět funguje jako před zátěží. (Vágnerová, 2004)

Nastane-li situace, že stresor působí dlouhodobě nebo je pro náš organismus příliš velký, dostáváme se do třetí fáze *vyčerpanosti*. To je situace, kdy stresu podlehneme

a nastanou vážné zdravotní komplikace, například srdeční selhání. (Machová, 2002) Zátěžové situace a vyrovnání se s nimi jsou pro tělo energeticky náročné, proto při dlouhodobém působení stresu je tělo oslabené a ztrácí schopnost přirozené obranyschopnosti. Tělo se stává náchylnější vůči onemocnění.

Psychologická reakce na stres:

Při stresu se v naší hlavě vytváří mnoho nepříjemných myšlenek, pocitů, představ apod. s těmito nepříjemnými překážkami, které nás obtěžují v naší mysli, bychom se měli naučit pracovat, a to například i s pocitem neovlivnitelnosti dané situace. Téměř každá situace je ovlivnitelná nebo předvídatelná, lze ji třeba i částečně zabránit. Některé však nelze předvídat, proto dochází ke zvýšení stresu z důvodu neschopnosti se připravit na určitou situaci a bezmocnosti z pocitu neovlivnitelnosti. Při pocitu, že situaci nezvládneme a že jsme přeceňováni, dochází také k zvýšení stresu. Pokud se opravdu nepodaří daný úkol zvládnout, může to zanechat následky na našem sebevědomí. Následně se zvýší obavy a stres při dalším náročnějším úkolu. (Vágnerová, 2004).

V myšlenkách nás stres obtěžuje v podobě děláním si starostí. Na své starosti neustále myslíme, a tím se stávají překážkou ve vykonávání jiné činnosti a soustředění se na ni. Vyhledáváme v představách nové komplikace, které by mohly nastat. Starosti si děláme z nějakých úkolů a činností, které nás čekají a budou pro nás nejspíše nepříjemné a těžko zvládnutelné. Pokládáme si otázky zůstávající bez odpovědi. Naše mysl se ubírá k negaci a pesimistickému náhledu na situaci. Podceňujeme se a nevěříme, že úkol zvládneme. Pokud takto neustále přemýšlíme, obavy se stupňují, a tím narůstá i stres. Mnohdy kvůli tomu naši překážku oddalujeme, a to vše může negativně ovlivnit výsledek činnosti. (Praško - Prašková, 2004)

Stres v emocích ovlivňuje naše chování a soustředění. Vyznačuje se pocitem nepohody. Tento pocit cítíme nejčastěji jako napětí, úzkost, strach, vztek či bezmocnost. Je příčinou náhlých změn nálad. Emoce nás vedou ke zvládnutí úkolu již osvědčeným způsobem z minulosti, ale negativní pocity nás mohou od činností úplně odradit. Zvláštním pocitem způsobující stres je depersonalizace (odříznutí okolního světa). Chováme se díky této schopnosti automaticky. Odřízneme se od svých emocí a pouze jednáme. (Praško - Prašková 2004)

Všechny tyto výše zmíněné stresové odpovědi jsou psychického rázu, proto když problémy s vypořádáváním se stresem neustávají, jsou dlouhodobé, tělo už se neumí bránit pomocí běžných obranných mechanismů, je stále celkově přetěžováno a vyčerpáváno. Problém je tedy potřeba hledat v naší psychice a zkusit na ni zapracovat. (Praško - Prašková, 2004)

V našem chování se stres projeví obrannou reakcí, bojem, anebo útekem, a to v podobě vyhnutí se běžným denním činnostem a oddálení řešení situací. Stáhneme se do ústraní, izolujeme se od lidí a kontaktu s nimi. Nebo se naopak díky stresu může v našem životě vše zrychlit. i veškeré fyzické aktivity jsou prováděny mnohem rychleji, než za obvyklých podmínek. To vše naznačuje útek. Boj se v chování projevuje nejčastěji agresí. (Praško - Prašková 2004)

Fyzické reakce těla na stres:

Tělesné příznaky, které se u nás při stresu vyskytují, jsou bolesti hlavy, bušení srdce, závratě, střevní potíže, výkyvy v pocíťování tepla a chutě k jídlu. Všechny tyto příznaky lidé někdy nevědomky zamění za počáteční příznaky nemoci. Stres může způsobit velkou vyčerpanost či nespavost. Jedním asi z nejvíce viditelných projevů stresu je třes těla. u některých jedinců může být i viditelný tik oka. Stres může být i slyšitelný. Když jedinec prožívá stresovou situaci, je možné, že v hlase slyšíme nepatrné vibrace. Celý tón hlasu je kostřbatý a může se klepat podobně jako jedincovy ruce. Při hraní na hudební dechový nástroj se tento jev může také objevit. v některých případech může tělo na stres reagovat i zbarvením kůže (vytvoření map) či tvorbě různých ekzémů. (Praško - Prašková, 2004).

2.3.2 Stresory

Stresory jsou spouštěči stresu a existuje jich mnoho. Rozdělit je lze na *fyzické*, kdy nás zatěžuje například nějaké chřipkové onemocnění, vysoký fyzický výkon, bolest, úraz, hlad a další faktory fyzického rázu. Další stresory jsou *psychické*, faktory, které jsou námi nejvíce vnímatelné a označovány právě jako stres. Řadí se do nich veškeré těžkosti, s kterými se můžeme přes den setkat, a to především pracovní schůzky, přednášky, důležité rozhovory, vystoupení apod. Pro žáky a studenty školou povinné jsou to testy, zkoušení, výstupy před třídou a další. Obě tyto skupiny lidí jsou také někdy stresovány mezilidskými vztahy. U některých lidí jsou například hádky na denním pořádku. Mezi lidmi často dochází k nedorozumění, rozchodům, rozvodům a dalším životním událostem. Takové konfliktní situace narušují naši rovnováhu a negativně nás ovlivňují. Naši psychickou vyrovnanost mohou narušit také změny počasí, teplot, hluk čili veškeré vnější vlivy našeho prostředí. (Machová, 2008)

Tak jako jsou stresory nepříjemné, existují překvapivě i příjemné stresory, a přesto je naše fyziologická reakce na tyto podněty stejná. Liší se pouze naší psychickou odpovědí na ně. Stresorů na nás v daný okamžik působí několik, jejich síla je ve většině. Pokud se pár menších stresů setká najednou, může být posledním spouštěčem i naprosto triviální věc. Důležité je, jak se k takovým situacím postavíme. Právě naše schopnost vypořádávání se se stresem záleží na našem pohledu na svět. Pozitivní (optimistický) náhled nám umožňuje prožít šťastnější život s menším počtem stresorů. Často stačí zapracovat právě na naší mysli. Pohlížet na věci shora, nic si neidealizovat a naopak nedělat ze všeho katastrofy. Naše logika nás může mnohdy pěkně obalamutit. Měli bychom se snažit vyvarovat se vztahovačnosti. Nehledat na situacích a hlavně na nás samotných jen to špatné. Měli bychom ostatním naslouchat, snažit se jim porozumět a vážit si jich, protože jaký máme přístup k ostatním, tak hodnotíme i sami sebe. Pokud porozumíme ostatním, pochopíme i sami sebe a naopak. Dalším pravidlem pro dobré zvládnutí stresu je fakt, že každý problém bychom měli vyřešit sami a co nejdříve. Oddálení nebo snaha o zapomenutí na problém náš stres jen zvyšuje, protože daný úkol na nás stejně počká, a ještě se k němu přidají další nepříjemnosti, které budeme muset vyřešit. (Praško - Prašková, 2004).

Odolnost na stresory se během dne mění v závislosti na hladině hormonů v krvi, výkonnosti a soustředění. Řízena je podle našeho denního cyklu. Největší schopnost výkonnosti máme kolem 6. hodiny ranní a nejmenší mezi 2. - 3. hodinou ranní (časové rozmezí nemusí být u všech stejné, je to dosti individuální). Stresová je pro většinu lidí především naše práce a zaměstnání. Nejhorší podle denního cyklu je práce na směny, kdy vnitřní rytmy fungují podle biologického nastavení. Na tom, jak na nás určité věci působí a jaké množství těchto stresorů je, se podílí i dnešní doba, roční období, životní styl a spousta dalších okolností. Uvádí se, že nejvíce stresovým obdobím je prosinec a po něm listopad. Stresovější jsou pro nás také změny a přechody ročních období, především počátek podzimu. i některé dny v týdnu pro nás mohou být více stresové, a to především neděle a pondělí, kdy jsme zatěžováni myšlenkami na nadcházející pracovní týden. Naše starosti a povinnosti se hromadí a vše je teprve před námi. Také večerní hodiny pro nás mohou být náročnější, když se po celém dni naše starosti a povinnosti nakupí. (Praško - Prašková, 2004).

2.3.3 Eliminace stresu

Snížit reakce na stres a zlepšit vypořádání se s ním lze dodržováním zdravého životního stylu. Je důležité sladit se s našimi vnitřními rytmy a dodržovat jistý harmonogram dne, který se rozděluje do tří úseků. Dvacet čtyři hodin bychom si měli rozdělit na osm hodin spánku, osm hodin práce a osm hodin volného času, kdy se můžeme věnovat našim koníčkům a relaxovat každý svým způsobem, jak psychicky, tak fyzicky. v tuto dobu bychom měli regenerovat své síly, tělo a mysl. Měli bychom dbát především na udržení naší vnitřní vyrovnanosti nebo- li homeostázy. K tomu nám může dopomoci mnoho prostředků.

Nejdůležitějším faktorem v boji proti stresu je spánek a odpočinek, proto bychom na ně neměli zapomínat. Hned po tomto nejdůležitějším bodu našeho života, kdy se naše tělo kompletně regeneruje a nabírá síly, aby mohlo zvládnout nové úkoly a překonat nečekané překážky, je dalším způsobem, jak se udržet psychicky i fyzicky fit, právě relaxace.

Některým lidem může především pasivní *relaxace* dělat problémy, protože jsou neustále napjatí a nedokážou se uvolnit. Pro naše tělo je nezbytné naučit se odpočívat,

protože pokud toto nezvládneme, můžeme lehce upadnout do pocitu přepracování a neustálé únavy. Spousta aktivit napomáhá tělesnému i duševnímu uvolnění. Existuje mnoho druhů a způsobů relaxace. Především její výběr je velice individuální věc. Některá činnost může někomu způsobovat daleko větší uklidnění, celkovou pohodu a odpočinek než druhému jedinci, který upřednostní zase jinou aktivitu. Záleží na našem zaměření, na našich zálibách. Každý jedinec je originální bytost s různými fyzickými možnostmi, povahou, charakterem a od těchto bodů se výběr relaxace odvíjí. Relaxační techniky jsou různé, ale všechny jsou prováděny za podobným účelem. Cílem každé z těchto činností je uvolnit napětí, které se v nás přes den nahromadilo. Harmonizovat naše tělo a dodat mu energii, aby se stalo odolnější vůči denním těžkostem. Mnozí si vybírají takové aktivity, kde si odpočinou nejen psychicky, ale i fyzicky. Právě tyto formy relaxace jsou nejčastější.

K eliminaci stresu můžeme použít asi nejdostupnějších a i velice efektivních prvků přírody, a to prostřednictvím aktivit provozovaných v ní (procházky, pobyt v přírodě, sport apod.) nebo pomocí prvků, které si zakomponujeme do prostředí, v kterém žijeme (akvárium, obrazy, květiny). Příroda na nás působí pozitivně mnoha způsoby, a tak ji můžeme využít ve svůj prospěch v každodenním životě. Podrobnější popis účinků přírody na naše tělo (viz. kapitola 2.2 Příroda).

K odstranění stresu je vhodná hudba a její poslech nebo nějaké praktické hudební činnosti (zpěv, hra na nástroj). Využití muzikoterapie ve formě relaxace má v eliminaci stresu také významný podíl. *Relaxace s hudbou* nám umožní lépe se uvolnit, zbavit se veškerého napětí. Relaxace jsou krátké a dlouhé. Časové rozmezí pro krátkou relaxaci je 5 až 10 minut, při níž bychom se měli snažit o uvolnění jednotlivých částí těla. Delší relaxace trávající přibližně 30 až 45 minut bývá rozdělena do 4 částí, kdy se jako první navozuje pocit úplného uvolnění, prodýchání celého těla a osvobození mysli od denních těžkostí. Dále se klient soustřeďuje na své představy a snaží se s nimi pracovat. To je hlavní část relaxace, po které nastupuje návrat do reality. (Šimanovský, 2007)

Jako poslední je zpětná vazba, která terapeutovi umožní hlouběji nahlédnout do problému pacienta a do efektivnosti daného poslechu. Klienti při ní popisují své představy a pocity, které v nich hudební celek zanechal. Při terapii je důležité, aby klient zaujal vhodnou pozici pro relaxaci. Pro úplné uvolnění těla je nejvhodnější poloha vleže na zádech, kdy by měly být nohy mírně od sebe a špičky nohou vytočeny

ven. Ruce by měly být dlaněmi vzhůru, abychom mohli lépe přijímat přicházející energii. Další polohou, kterou lze použít, je takzvaná pozice plodu, kdy dotyčný leží na boku schoulen do klubíčka. Uvolnit se však můžeme i vsedě, ale zde nedochází k úplnému uvolnění dolních končetin. Je na dané osobě, kterou polohu při relaxaci zvolí. Relaxačních poloh existuje mnoho, proto má klient možnost vybrat si pro sebe tu nejvhodnější. (Šimanovský, 2007)

Vůči stresu se můžeme stát odolnější pomocí *relaxační hudby*, která nám pomůže s rychlejším a hlubším uvolněním, zvětší prožitek a navodí adekvátní představy. Vhodnou hudbu k relaxaci tvoří například skladatel Roland Santé. To samé dokáže i v hodně zvolená klasická hudba, např. některé Mozartovy skladby, dále zvuky přírody anebo spojení relaxační hudby s přírodními zvuky (fonoterapií). Kdy dochází k propojení přírody a hudby. Záleží na faktorech, které hudba má a kterými na nás působí. Ty jsou podrobněji popsány v kapitole Muzikoterapie.

Dalšími způsoby, jak uvolnit tělo i mysl, jsou vonné koupele, masáže, dechová cvičení a různé sporty. Do všech těchto aktivit jdou zakomponovat prvky přírody a hudby, které prožitek ještě více umocní. Například při masážích a koupelích se může klást důraz na výběr vůně emulze či koupelové pěny, protože právě účinek vonných silicí může přispět k větší relaxaci a odolnosti těla vůči stresu. K uvolnění a navázání relaxace můžeme vybrat i nějaký z našich koníčků, které také slouží k odpočinku, jako např. sledování oblíbených pořadů a filmů, čtení knih, ruční práce a spousta dalších. Pomáhá nám také umění navozující v nás pocity krásna, např. výtvarná tvorba, návštěva koncertů a výstav, četba atd. (Praško – Prašková, 2004)

Nepostradatelnou součástí pro udržení duševní i fyzické pohody je *pohyb*. Právě fyzická aktivita je důležitá pro spálení energie, která se v našem těle nahromadí v důsledku stresu, a po vyplavení antistresových hormonů. Nejosvědčenějšími cvičeními proti stresu jsou především pomalá a relaxační cvičení, jako je jóga, pilates, powerjóga, při kterých se soustředujeme na sebe a svého ducha, procitujeme každý pohyb a vnímáme účinky těchto cvičení.

Pozitivní dopady těchto a dalších cvičení a sportování všeobecně se zvyšují při možnostech provozování těchto cvičení v *přírodě*. Zde dochází k většímu přísunu kyslíku, který svaly při své práci potřebují, a také nás tu pozitivně ovlivňují a především na duchu obohacují vjemy vizuální, sluchové i čichové. Například běhání v lese nás jistě obohatí po všech stránkách více, než když se zavřeme do místnosti a běháme na běžícím páse či provozujeme tuto aktivitu v infrastruktuře města. To samé platí i u dalších aktivit, a to například jógy, která je s přírodou spjata. Jóga znamená sjednocení, a proto je to ideální prostředek pro spojení hudby a přírody a také pohybu. Pozitivní účinky při relaxaci či aktivitě v přírodě nastanou jistě také za doprovodu vhodně zvolené hudby, kdy můžeme s hudbou sladit náš dech a rytmizovat pohyb.

Odpočívat a relaxovat se dá ale i aktivně. Spousta lidí k této formě relaxace využívá různé druhy sportů. Stále populárnější začíná být běh, nordicwalking, bikramyoga, navštěvování fitness a další. Nejvhodnějšími aktivitami pro relaxaci jsou cvičení, která zohledňují nejen fyzickou stránku těla, ale i tu psychickou, mezi která se řadí již zmiňované cvičení yoga, pilates, taichi aj.

Dalším důležitým faktorem v boji proti stresu je vyvážená *strava* bohatá na látky např. hořčík, který se při zátěžové situaci spotřebovává, a další fosfor, zinek, selen, jód, koenzymu Q10 a vitamínu B3. Při doplnění a navýšení těchto látek můžeme stresové situace zvládat lépe. Můžeme využít přírodních tinktur. Proti stresu se doporučují bylinky, např. meduňka, třezalka a echinacea. Jedná se o bylinnou léčbu neboli fototerapii /bylinkářství/, kterou využívali naši předci od nepaměti. (Arndt, 2014)

V dnešní době existuje pro relaxaci, odpočinek a duševní hygienu mnoho terapeutických cest. Příkladem může být právě muzikoterapie, aromaterapie, arteterapie, dramaterapie aj. Důležitým činitelem při provádění terapie je prostředí. Mělo by být pro terapii náležitě přizpůsobené, místnost vybírána podle zvolených aktivit, prostor by neměl disponovat sytými barvami, které mohou naše vnímání ovlivnit. Důležitá je vhodná teplota místnosti a eliminování rušivých vlivů (hluk, ostré světlo). Oblečení klienta by mělo být pohodlné, aby ho v ničem neomezovalo. To je důležité třeba pro pohyb a polohu, kterou klient při terapii zaujímá, Doba relaxačních terapií bývá kolem 20-45 minut. (Šimanovský, 2007)

Řadu výše zmíněných aktivit lze navzájem propojit a bojovat s nimi proti stresu. Ve své praktické části práce popisují několik aktivit, které propojují hudbu a prvky přírody. Každý by si měl najít nějaký způsob, jak se stresem pracovat i jak se mu bránit a stát se vůči němu odolnější. Dobré je obklopovat se pozitivními jevy, barvami i lidmi, dbát na sladění našich rytmů. Pokud dokážeme udržet naši vnitřní vyrovnanost a sladit všechny rytmy - věnovat se rozumně práci, odpočinku a spánku, náš život bude bohatý, mnohem delší a poklidně prožitý. Pro bezproblémové zvládnutí úkolu, a tím nastávající eliminaci stresu, je nezbytné stanovit si reálné cíle, věřit v sebe, nemít pochyby, vytrvat v řešení, přesvědčit se o zvládnutelnosti něčeho nového. Na závěr by neměla chybět odměna za dobře odvedenou práci, kterou může být i nějaký výše zmíněný způsob odpočinku a relaxace. (Praško – Prašková, 2004)

3. Praktická část bakalářské práce

3.1 Cíle bakalářské práce

1. Prozkoumat možnosti terapeutického účinku vybraných hudebních aktivit v širším kontextu pozitivních účinků přírody, a to zejména v prevenci či eliminaci stresu.

2. Na základě výsledku šetření navrhnout takový program aktivit, využívajících muzikoterapeutických, fonoterapeutických a dalších metod ve specifickém vztahu k přírodě se záměrem prevence stresu (příp. jeho eliminace, kompenzace apod.)

Oba dva cíle stanovené před vlastním vypracováním bakalářské práce byly naplněny.

3.2 Metodický postup zpracování bakalářské práce

1. Vyhledání a studium odborné literatury, shromáždění hudebně poslechového materiálu.

2. Stanovení cíle a úkolů bakalářské práce.

3. Vytvoření koncepce bakalářské práce na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce.

4. Vyhledání účastníků výzkumu

5. Sestavení programu s využitím hudebních aktivit ve vztahu k tématu bakalářské práce.

6. Výzkumné šetření (dotazník, rozhovor, pozorování aj.).

7. Analýza získaných dat a vyhodnocení výsledků.

8. Definování závěrů z provedeného výzkumu

3.3 Metodologie praktické části

Tato část se skládá z několika aktivit, které jsem navrhla pro dosažení cíle své práce. Praktická část probíhala v období března až dubna 2015. Skládá se ze tří částí. První bylo hudebně poslechové sezení (viz. str. 56, 57). Následovali audiovizuální prezentace (viz. 71). Poslední částí byla aktivita v přírodě (viz. str. 73).

Pro uskutečnění svého záměru jsem si vybrala skupinu lidí různého věku a pohlaví, s kterými jsem zkoušela především účinky receptivní muzikoterapie, ale i aktivní přístup, kdy jsem s jednotlivci či menší skupinkou provozovala konkrétní činnosti v přírodě tak, abych propojila všechny aspekty své práce: vztah hudby a přírody v možnostech využití v prevenci stresu. Pro výzkumné šetření jsem vybrala metodu dotazníku. Další metodou bylo pozorování a závěrečný rozhovor.

3.4. Program praktického šetření

Sestavila jsem program, který jsem poté vyzkoušela na skupině 11 lidí. Skupina se skládala z 9 žen a 2 mužů. Věk účastníků se pohyboval od 18 do 50 let. Klienty byli studenti a pracující lidé. Všechny osoby jsou mně známé a účastnily se šetření zcela dobrovolně.

Má koncepce se skládala ze tří částí :

1. Z poslechu hudby a ukázek přírodních zvuků.
2. Ze dvou mnou vytvořených prezentací. Ty obsahují fotografie s přírodními motivy a) proměny přírody v rámci čtyř ročních období; b) cizokrajné scenérie podložené uvolňující a uklidňující hudbou.
3. Z pohybové aktivity s hudbou, fyzického cvičení, vnímání přírody, dechového cvičení a zpívání slabiky ÓM.

3.4.1 Organizace hudebně poslechových sezení a jejich výsledky

Nejprve jsem realizovala hudebně poslechové sezení, kdy jsem buď docházela za klienty domů anebo oni docházeli ke mně. Při každém setkání byla účastníkům pouštěna jiná hudba, jejíž poslech trval přibližně 20 minut. Dobu jsem vybrala adekvátní k tomu, aby se jedinci stihli uvolnit, vnímat hudbu a také si stihli odpočinout. Nejdříve jsem účastníkům vysvětlila téma a cíle své práce, co je čeká a jakým způsobem budu vše provádět. Po poslechu jsem recipienty poprosila o vyplnění krátkého dotazníku.

Na prvním setkání jsem zvolila ukázky pouze fonoterapeutické. Na druhém setkání relaxační hudbu s fonoterapeutickými prvky a na třetím pouze instrumentální hudbu. Toto pořadí jsem zvolila tak, aby mělo na sebe návaznost. Se zvuky přírody jsem začala jako první, protože jaro teprve začínalo, klienti nebyli po zimě na takové množství přírodních zvuků zvyklí, a tak jsem předpokládala lepší účinek potenciální terapie. Navození lepší nálady s evokací nastávajícího jara a léta.

Pro první sezení jsem použila několik ukázek zvuků a to *Sea and Delphins*. Ukázku moře a delfínů. Další zvukový podklad, který jsem použila, byl *Waterfall*. Zvuky vody jsem zvolila jako první, aby účastníkům pomohly navodit rychlejší uvolnění, a aby jejich starosti a myšlenky po nich mohly odplout. Dále následovala ukázka *Rainforest* a *IntoAfrica*, tyto ukázky si jsou velmi podobné. Převažuje zde ptačí zpěv za doprovodu dalších zvuků daného biotopu. Jako poslední jsem zvolila zvukovou nahrávku z CD a tou byla *Sunny Meadow*, aby klienti mohli relaxovat při jim dobře známých zvucích naší letní přírody. Poslední ukázka měla navodit představy přicházejícího jara a nadcházejícího léta, což se v některých případech opravdu povedlo.

Druhý poslech se odehrával ve stejném duchu jako první. Skládal se ze dvou ukázek relaxační hudby doplněné fonoterapeutickými prvky z CD *The Sound of Nature*. Zajímalo mě, jestli se při takovémto druhu hudby posluchači dokázali uvolnit, jestli si sami myslí, že by jim pravidelný poslech takovéto hudby mohl pomoci v prevenci proti stresu, a také jaký imaginační potenciál takováto hudba má. Délka tohoto poslechu se pohybovala kolem 20 minut a po poslechu jsem opět poprosila o vyplnění krátkého dotazníku.

Třetí setkání se skládalo ze 4 kratších ukázek. Každá skladba trvala přibližně 5 minut. Ukázky byly pouštěny pouze s minimálními časovými prodlevami. První byla puštěna píseň Wise Maid –West of Ireland. Tato skladba začíná pomalým vybrnkáváním na kytaru, posléze nabírá většího tempa a písnička je oživena hrou na housle i píšťalu. Píseň je svižná a hravá. Vybrala jsem ji pro její energičnost. Další ukázkou byla skladba The Cello Song od Pianoguys, která je odehrána na violoncello. Třetí ukázka Andantino od Wolfganga Amadea Mozarta. Tato skladba je psána především pro flétnu a harfu. Čtvrtá ukázka Pro Adélku z CD Romantický klavír byla poslední skladbou tohoto sezení. První dvě skladby jsou stimulační, mají navodit pocity pohody, energie a dobré nálady. Poslední dvě ukázky jsou relaxační, slouží k uvolnění těla, myslí, a především k odpočinku.

Při sezeních jsem se snažila navodit příjemnou atmosféru, a to zatemněním místnosti a jejím provoněním aromalampou s esenciálním olejem. Zvolila jsem vůni Kanangy vonné (ylang - ylang), která je doporučovaná proti stresu díky svým relaxačním účinkům. Napomáhá uvolnit svalové napětí a pomáhá od bolestí hlavy.

Dbala jsem také na to, aby účastníkům bylo teplo. Klientům jsem nejdříve poradila, jak se mají uvolnit, jaká poloha je pro relaxaci nejvhodnější, jak nejlépe mohou dýchat, a tak prodýchat a uvolnit tělo od konečků prstů u nohou až po horní část těla. Snažila jsem se, aby klienti zapomněli na veškeré starosti všedního dne. Dále jsem je nechala poslouchat a užívat si chvílky klidu s danou hudbou tak, aby jejich myšlenky mohly klidně plynout. Přes mé snažení, měli někteří problémy s uvolněním. Pozorovala jsem na nich v průběhu relaxace neklid a téměř až na konci poslechu bylo vidět uvolnění.

Cílem mých relaxačních poslechů bylo zjistit, která z druhů hudby na klienty působí nejlépe ve smyslu uklidnění, uvolnění či zlepšení nálady. Co v průběhu dne lidi nejvíce ovlivní a jakým způsobem. Jestli ukázky s přírodními prvky vyvolaly v posluchačích představy spojené s přírodou. Také mě zajímalo, zda si účastníci myslí, že by jim daný druh hudby mohl pomoci v eliminaci stresu a jestli by si ho někdy sami dobrovolně pustili. Po třetím závěrečném setkání jsem pomocí dotazníků zjišťovala, které ze tří sezení bylo pro klienty nejpříjemnější a vyvolalo v nich nejvíce pozitivních pocitů. Na závěr jsem se osobně klientů zeptala, jaké aktivity oni sami nejčastěji a nejraději provádějí pro odpočinek a relaxaci a jestli někdy absolvovali aktivitu, která by spojovala prvky přírody a hudby najednou.

Výsledky poslechových sezení

První sezení se uskutečnilo při poslechu pouze přírodních zvuků, kdy cílem bylo zjistit, jak tyto vybrané ukázky na klienty působí. Který ze zvuků pro ně byl příjemný a naopak. Jak ovlivnil jejich náladu, myšlenky a co ovlivnilo jejich naladění před setkáním v průběhu dne. První tři otázky byly po poslechu v dotaznících pokládány pokaždé společně s otázkou týkající se představ a pocitů.

Při druhém poslechu, kdy jsem pouštěla hudbu s fonoterapeutickými prvky, mě zajímalo, jestli by si posluchači takovýto druh hudby ještě někdy pustili a jestli věří v její pozitivní účinnost v prevenci proti stresu.

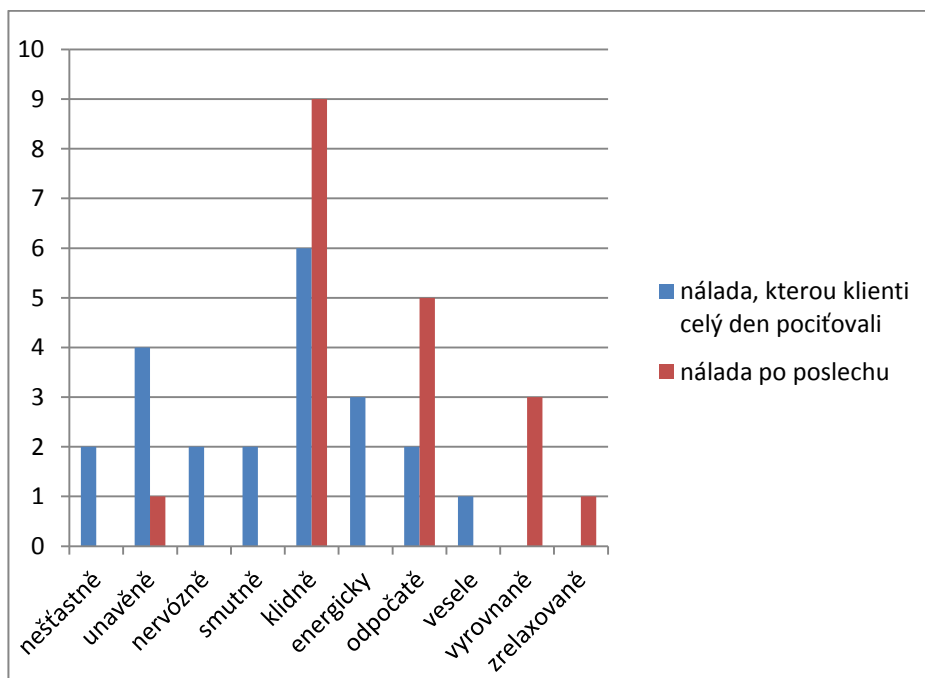
Třetí poslech byl složený ze čtyř různých ukázek instrumentální hudby. Zde mě zajímalo, jak jednotlivé ukázky na posluchače zapůsobily. Skladby se od sebe lišily a některé byly i známé, proto se jedna z mých otázek zaměřila na to, jestli právě skutečnost, že danou skladbu znají, ovlivnilo nějak jejich myšlenky a poslech. Též mě zajímalo, jestli se jedinci na setkání a poslech těšili. V závěru byla položena otázka, která zjišťovala, které ze tří setkání v klientech vyvolalo nejvíce pozitivních pocitů a jestli by onen typ hudby mohl pomoci se zvládnutím stresu.

Vyhodnocení dotazníků

- 1. Jak jste se dnes cítil/a? Vyberte jeden nebo více z pocitů a zakroužkujte ho.
Pokud ani jeden z pocitů neodpovídá vaší náladě, napište jiný.**
- 2. Jak jste se cítil/a po poslechu? Cítíte-li jiný pocit, napište jaký.**

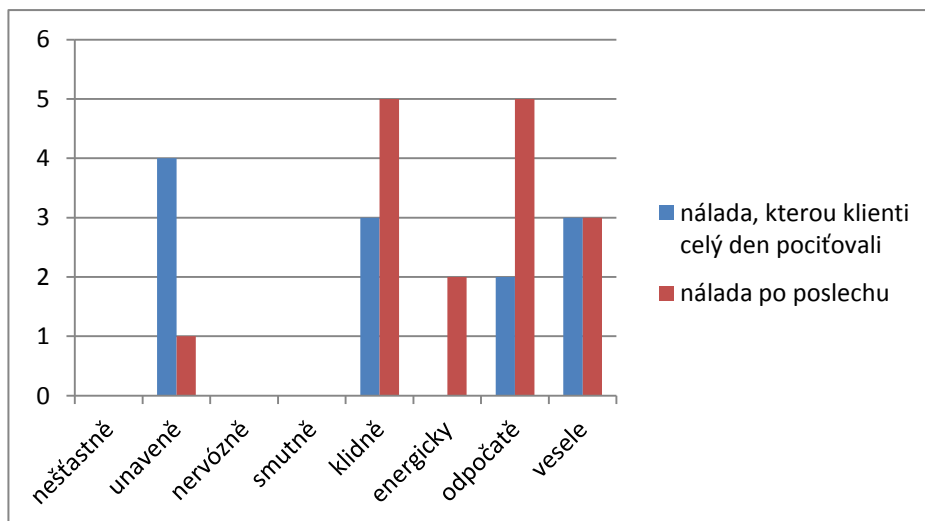
Graf 1

Psychický stav recipientů v rámci 1. Poslechu (fonoterapie – zvuky přírod)



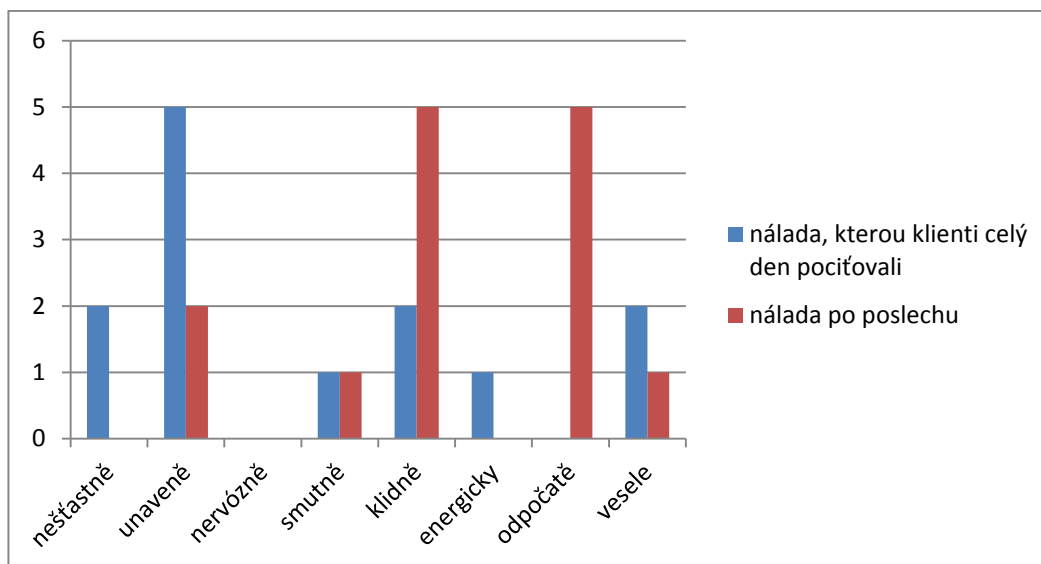
Graf 2

Psychický stav recipientů v rámci 2. Poslechu (relaxační hudba se zvuky přírody)



Graf 3

Psychický stav recipientů v rámci 3. Poslechu (relaxační hudba se zvuky přírody)

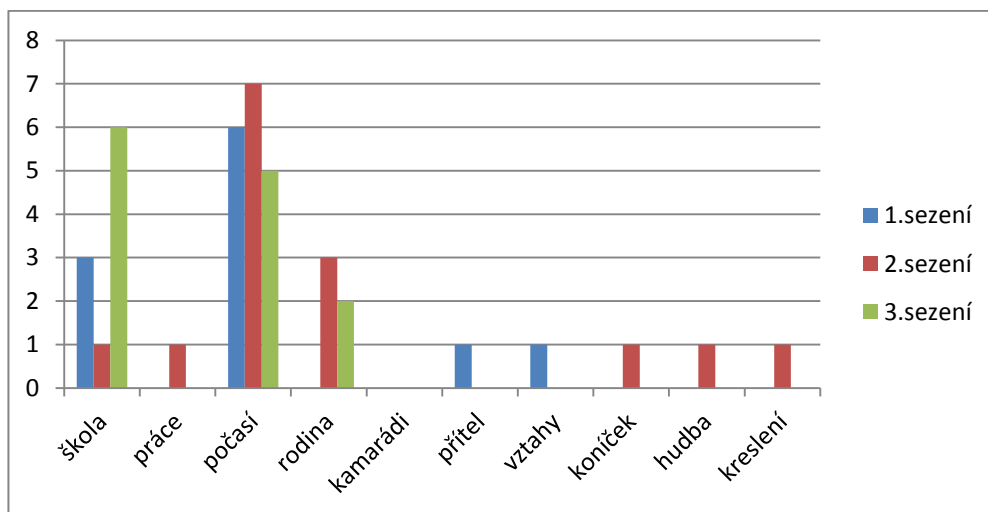


Z grafu 1, 2 a 3 vyplývá, že nejvíce respondenty uklidnilo první setkání, kdy jim byly pouštny přírodní zvuky. Tyto zvuky pomohly posluchačům k vyrovnanosti a dobrému relaxování. Při poslechu hudby s fonoterapeutickými účinky došlo k zlepšení nálady u tří posluchačů. Poslední poslech, složený z několika hudebních ukázek, respondenty převážně uklidnil, vyvolal pocity odpočinku a tím se snížila únava, i když u některých pocit vyčerpanosti přetrval i poté. Všechny poslechy přispěly k tomu, že si klienti odpočinuli a uklidnili svou mysl.

3. Co ovlivnilo vaši dnešní náladu? Pokud vás ovlivnilo něco jiného a nevyskytuje se v nabídce, napište, co to bylo.

Graf 4

Faktory ovlivňující naladění dne.

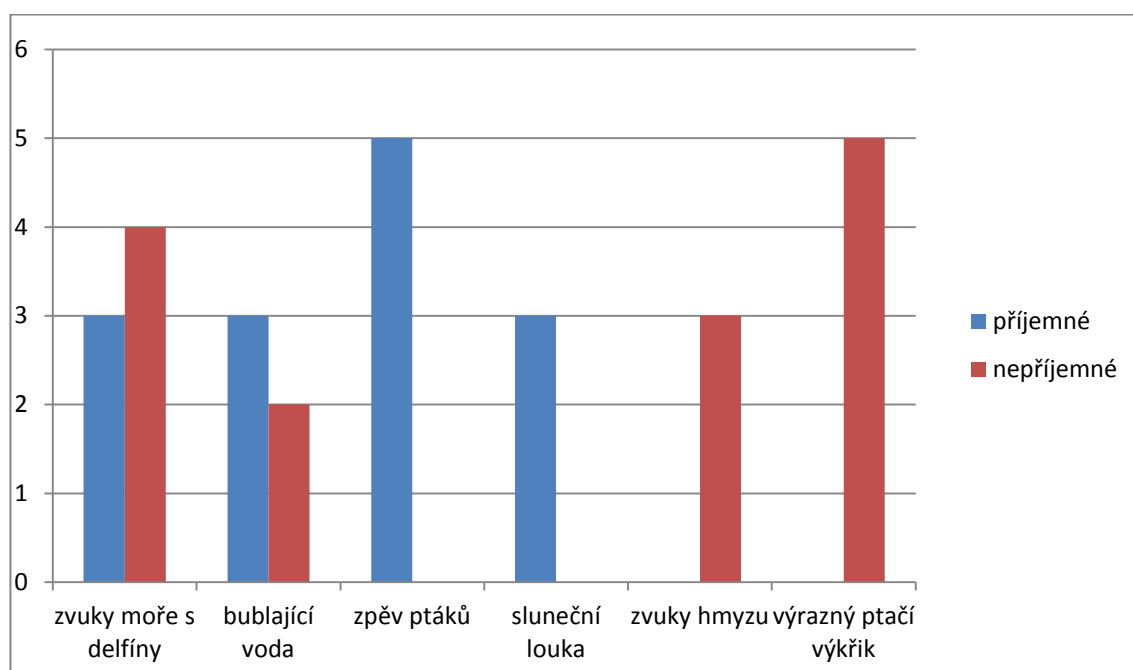


Celkově denní naladění respondentů ovlivňovalo nejvíce počasí, a to v tomto případě pozitivním způsobem. Z tohoto faktu vyplývá, že právě příroda je jedním z důležitých faktorů ovlivňujících náš život. Dalším faktorem, který se podílí na našem naladění, je škola, práce a úkoly, které musíme zvládnout. Pokud je jich příliš, ovlivňují nás negativně. v neposlední řadě ovlivňují naši náladu mezilidské vztahy, a to jak pozitivně, tak i negativně.

4. Jaký zvuk vám byl nejvíce příjemný, který naopak nepříjemný?

Graf 5

Zobrazení příjemných a nepříjemných zvuků při prvním poslechu

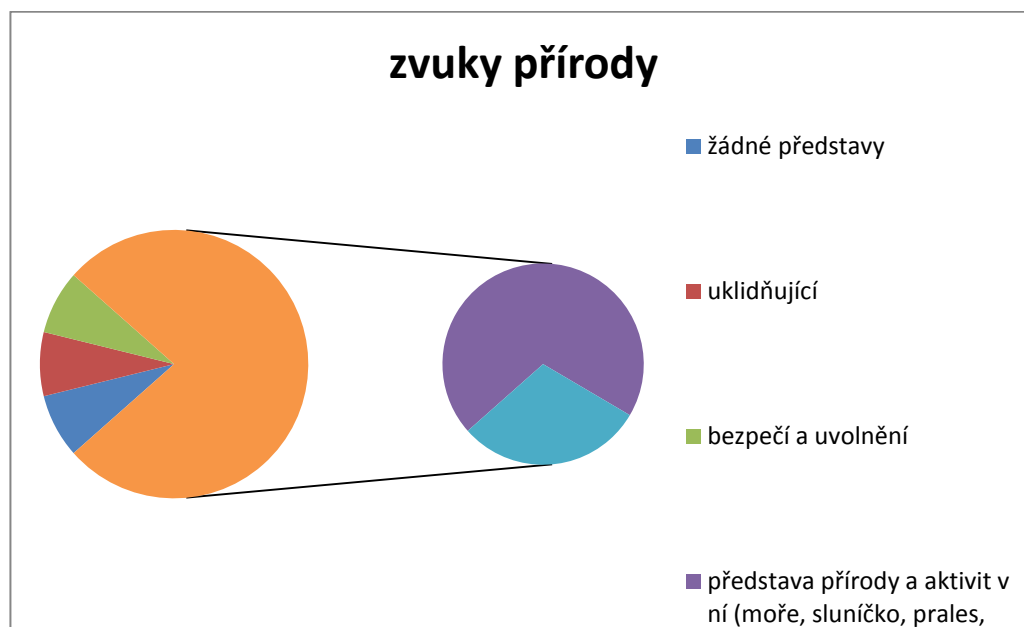


Nejvíce příjemné byly pro posluchače zvuky ptačího zpěvu. Mezi další příjemné zvuky se řadily zvuky sluneční louky, tekoucí voda či zvuky moře. Z grafu je ale patrné, že zvuky vody působí na některé lidi i nepříjemným dojmem a v některých případech i více než pozitivně. Mezi nepříjemné se jednoznačně řadí výrazný ptačí výkřik. Tím se opět ukázalo, že hlasitost, nelibé a nepředvídatelné zvuky na nás působí negativně.

5. Jaké představy ve vás ukázky vyvolaly?

Graf č. 6

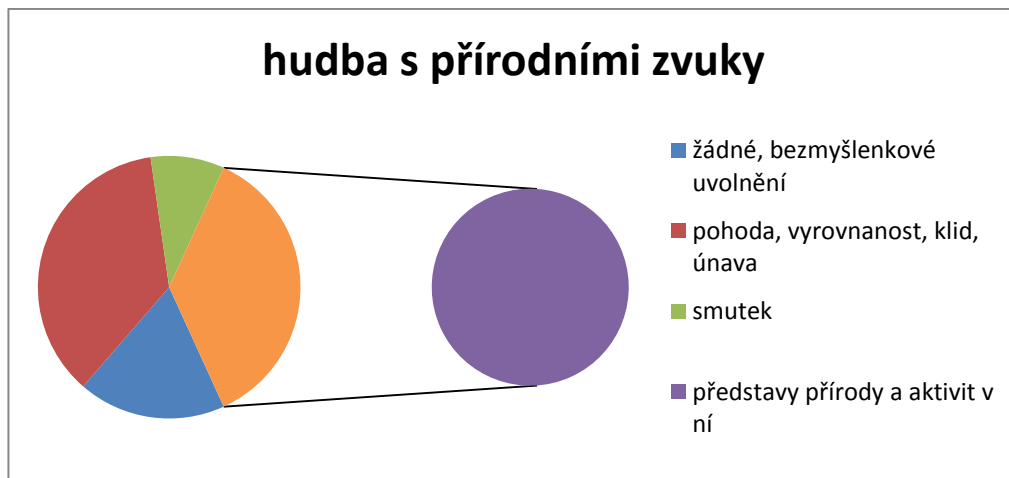
Představy vyvolané při 1. Poslechovém sezení



Při 1. sezení, byly pouštěny zvuky přírody. Ty vyvolaly v klientech nejvíce představy spojené právě s přírodou, a to v 77%. Podrobněji jsem tyto představy zaznamenala ve výšeči, kde je vidět, jaké myšlenky se posluchačům vybavovaly během poslechu. Zároveň se objevovaly pocity bezpečí a uvolnění (8%), klidu (8%). v jednom z uchazečů nevyvolaly ukázky žádné představy.

Graf č. 7

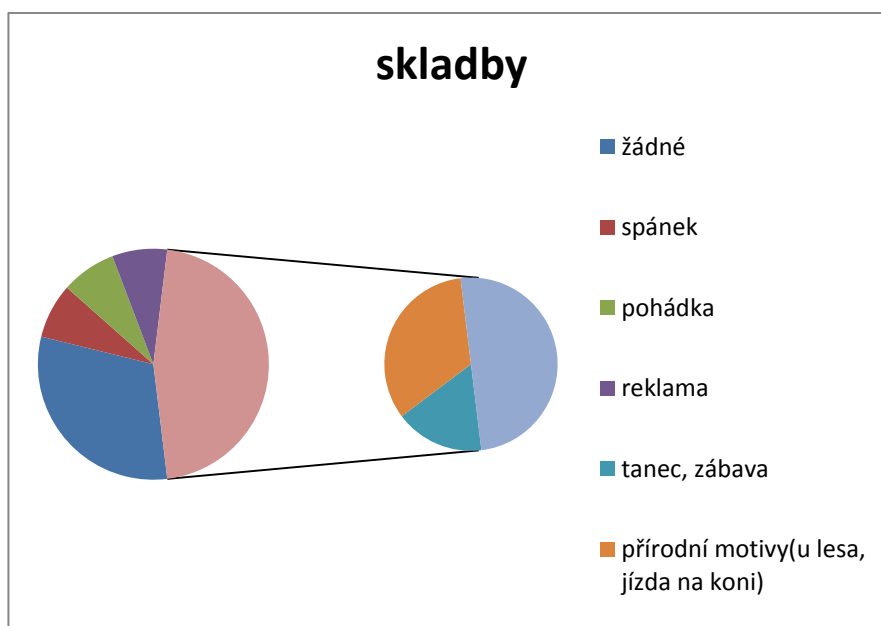
Představy, jež vyvolávala hudba s fonoterapeutickými prvky



Druhý poslech hudby s fonoterapeutickými prvky v jedincích už tolik představ spojených s přírodou nevyvolával. 36% dotazovaných mělo představy spojené s přírodou (např. procházka, běh lesem, chůze po břehu rybníka, rybník uprostřed louky, tanec víl za úplňku). Ve stejné míře došlo k celkovému zrelaxování a uvolnění, a to ve 4 případech. 18% jedinců mělo „bezmyšlenkový“ poslech a soustředilo se pouze na uvolnění.

Graf č.8

Představy vyvolané různými ukázkami skladeb.

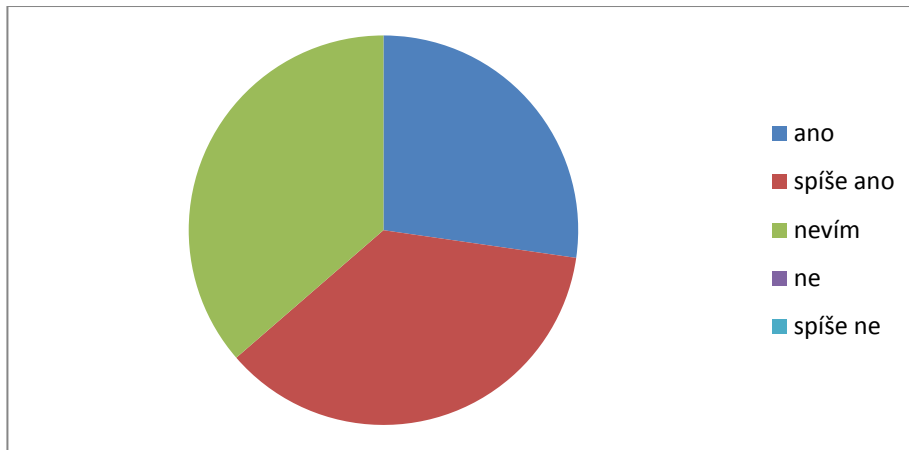


Poslední poslech skladeb vytvořil představy o hře na nástroje, o tanci, pohybu a zábavě, ale také představy o lese, jízdě na koni apod. Tato hudba přinesla posluchačům představy o hudebních aktivitách, o pobytu v přírodě. Tento typ celkově přispíval k největší rozmanitosti myšlenek a představ. Čtyřem respondentům se během poslechu nic nevybavovalo. 46% posluchačů se v představách utvářely myšlenky spojené s hudbou a přírodou, které jsou znázorněny ve výšeči.

6. Myslíte si, že by vám takovýto druh hudby mohl při pravidelném poslechu pomoci proti stresu?

Graf č.9

Důvěra posluchačů vůči hudbě s fonoterapeutickými prvky

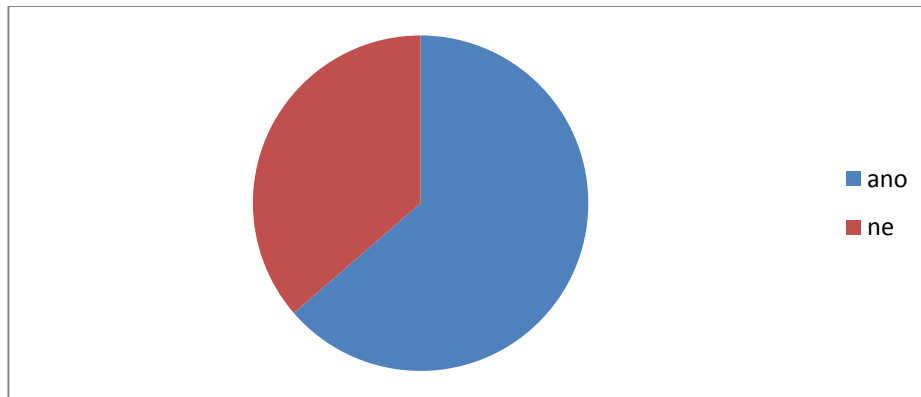


Většina uchazečů věří v účinnost poslechu relaxační hudby s fonoterapeutickými prvky, a to znázorňuje graf, kde 27% odpovědělo ano a 36% spíše ano. Někteří si tím nejsou jistí, a proto ve 36% odpověděli- nevím.

7. Zнала jste některé ukázky hudby? Pokud ano, ovlivnilo to nějak váš poslech a myšlenky?

Graf č.10

Znalost některých skladeb

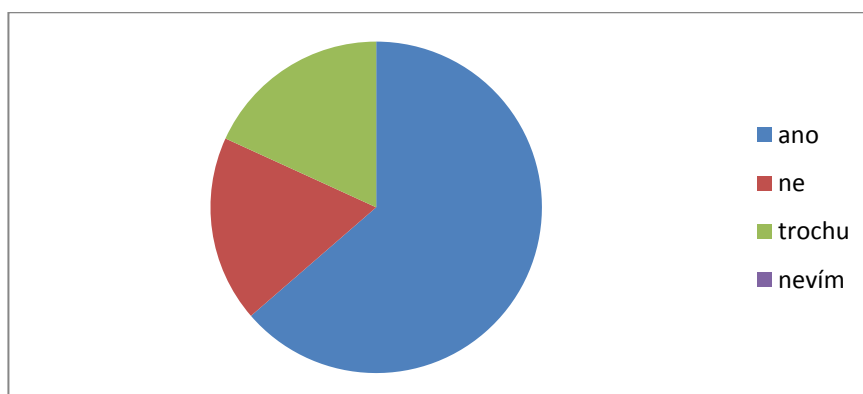


Tento graf znázorňuje, že většina posluchačů znala některé skladby. Většinu z nich poznání nijak neovlivnilo. Dva posluchači odpověděli, že se díky tomu, že ukázky znali, lépe odpočinuli a uvolnili se.

8. Těšil/a jste se na dnešní poslech?

Graf č.11

Pozitivní motivace k poslechovému sezení

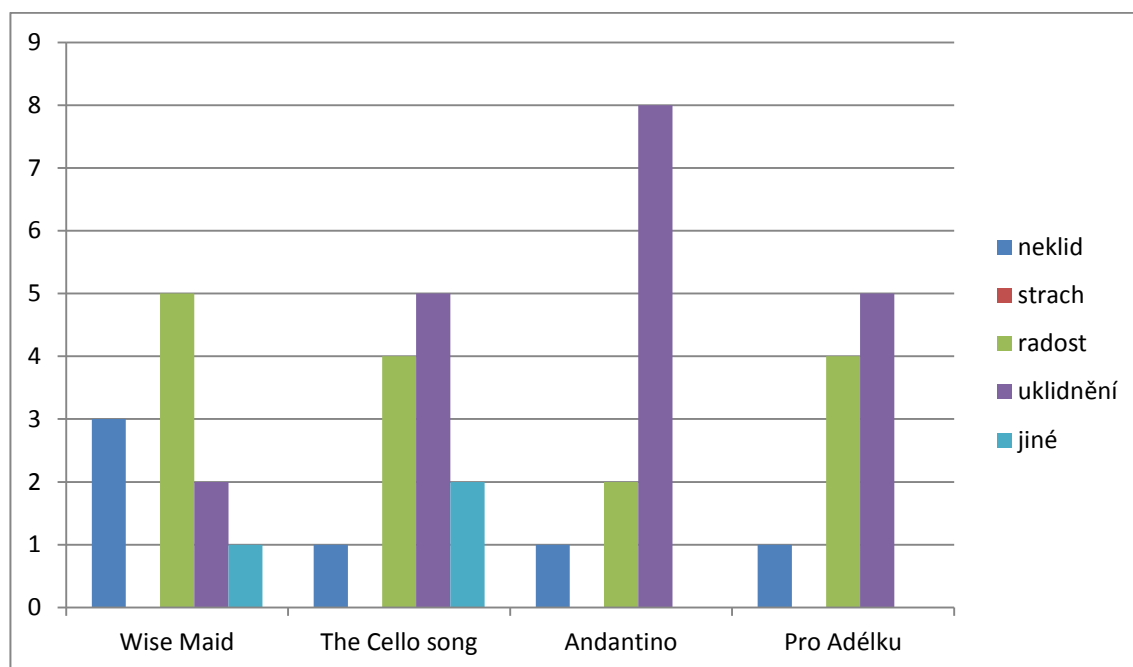


Tuto otázku jsem v dotazníku pokládala při třetím setkání, kdy už klienti věděli, jak poslechy probíhají a co je bude čekat. Proto mě zajímalo, jestli se na setkání, především Na poslech a odpočinek, těší či nikoli. Jak je patrné z grafu č. 11, 64% odpovědělo – ano, 18 % trochu a 18% ne

9. Jaké pocity ve vás vyvolaly jednotlivé ukázky?

Graf č.12

Pocity vyvolané skladbami při třetím poslechu

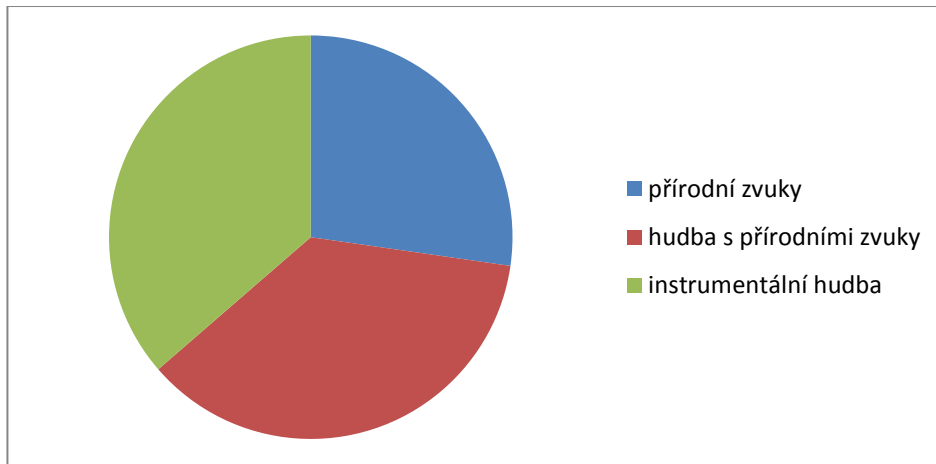


Z grafu č. 12 je patrné, že skladby hrané při třetím setkání převážně splnily svůj účel. Mým cílem bylo prvními dvěma písničkami povzbudit a zlepšit náladu. Přestože v některých posluchačích, (především první ukázka) vzbuzovaly neklid, převažovala větší míra radosti. Druhé dvě skladby byly relaxačního ladění a jak je z grafu vidět, opravdu tak na posluchače působily. Největšího uklidnění posluchači dosáhli při skladbě Andantino od Wolfganga Amadea Mozarta.

**10. Jaká hudba ze všech tří setkání ve vás vyvolala nejvíce pozitivních pocitů?
Myslíte si, že by vám mohla pomáhat se zvládnutím stresu?**

Graf č.13

Typ hudby s převažujícím pozitivním účinkem

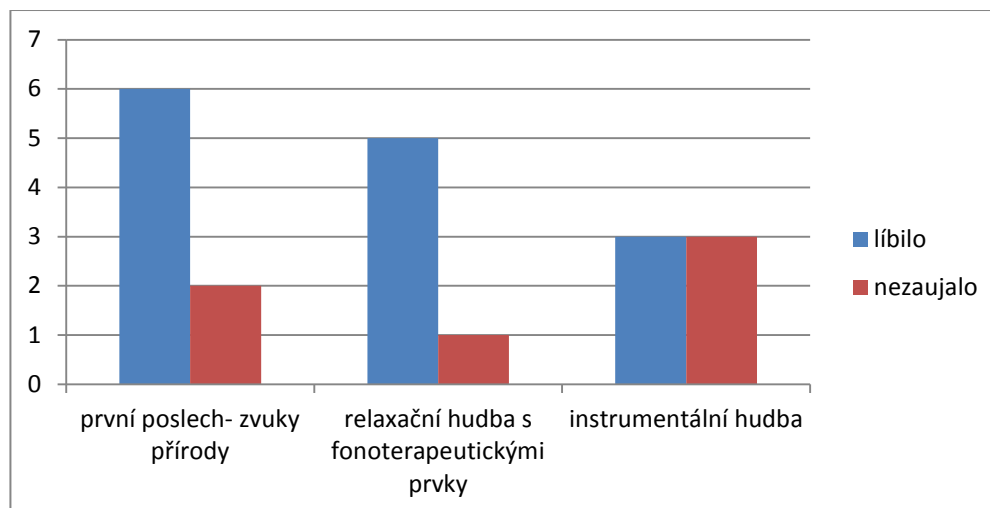


Graf č. 14 ukazuje, že 36% zúčastněných věří hudbě instrumentální i relaxační hudbě s fonoterapeutickými (přírodními) zvuky. Menší procento zaškrtnulo, že nejvíce pozitivních pocitů v nich vyvolaly přírodní zvuky.

12. Které ze tří sezení se Vám nejvíce líbilo a proč? Které vás nezaujalo a proč?

Graf 14

Oblíbenost jednotlivých sezení



Při rozhodování, které sezení pro klienty bylo nejlepší a naopak, vždy hrála roli ukázka, která byla pouštěna. Z grafu tak vyplývá, že nejlepším setkáním bylo pro posluchače první a druhé, kdy v obou případech zazněly zvuky přírody, při kterých si mohli posluchači příjemně odpočinout a relaxovat. Takto opověděli, neboť příroda je jim blízká a její zvuky mají nejradši. Lze předpokládat, že u hudby čistě instrumentální hrají zásadní úlohu individuální vkusové orientace.

3.4.2 Audiovizuální prezentace a jejich výsledky

Sestavila jsem 2 prezentace z fotografií s přírodními motivy. První se týká našeho přírodního biotopu a ukázky čtyř ročních období, kdy jsem použila foto především naší rostlinné vegetace. Tato prezentace se skládá převážně z fotografií jara v přírodě, které jsem sama vytvořila.

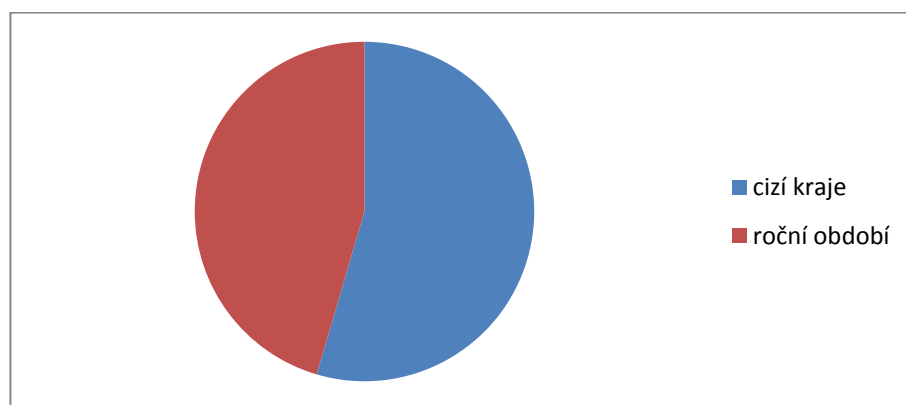
Druhá prezentace obsahuje fotografie cizích krajů. Motivů, které nemůžeme vidět v naší přírodě. Pokud je chceme spatřit, musíme kvůli nim jet stovky kilometrů anebo nám musí postačit obrazové ztvárnění.

Obě ukázky jsou doplněny hudbou (relaxační) trvající cca 5 minut. Prezentace jsem rozeslala své skupince dobrovolníků, aby se na ně v poklidu svého domova podívali a poté mi odpověděli na několik otázek. Zajímalo mě, jak na klienty prezentace zapůsobily, zda na ně z hlediska relaxace měly větší uklidňující účinky než poslechy, které jsme společně absolvovali. Dále jsem zjišťovala, jak na ně tento způsob relaxace celkově zapůsobil a jaké vyvolal představy.

1) Která z prezentací se Vám nejvíce líbila a proč?

Graf č. 15

Obliba prezentací

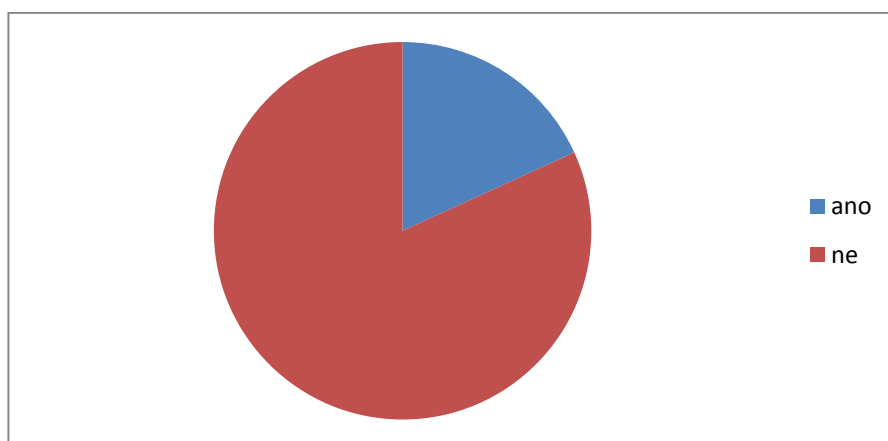


Z grafu vyplývá, že cizí kraje měly větší úspěch. Mnohým (55%) cizí kraje připomněly období léta a dovolených. Začali se na toto období těšit. Dalším (45%) byla bližší roční období. Z toho vyplývá, že tito jedinci více preferují přírodu, kterou jsme obklopeni tady u nás. Míru pozitivního působení dané prezentace ovlivňovala i hudba.

2) Uvolnil/a jste se lépe při poslechu a pozorování těchto prezentací lépe než při poslechu hudby, které jsme absolvovali společně?

Graf 16

Míra relaxačního účinku prezentací

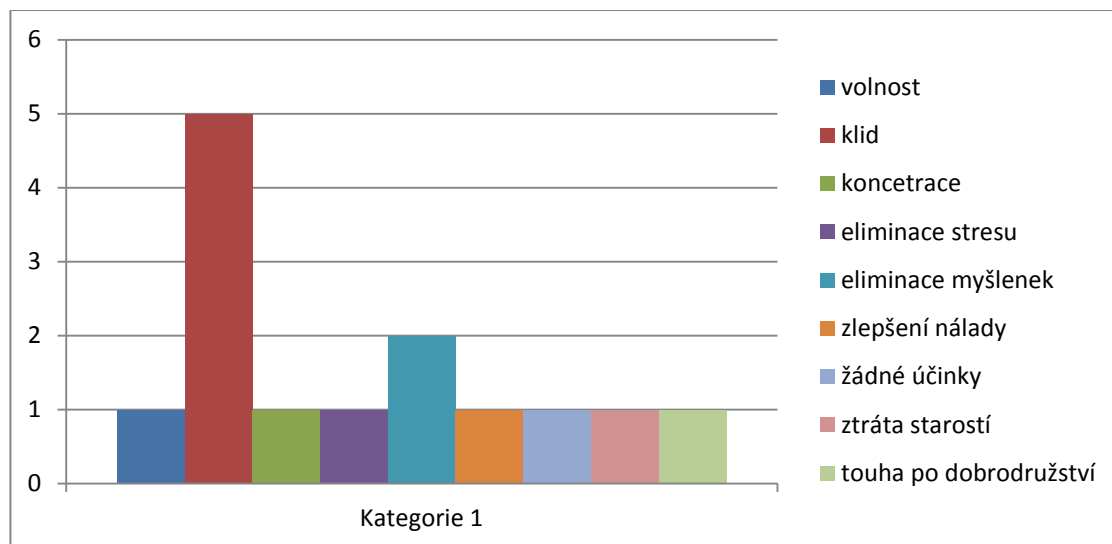


Z grafu je patrné, že se při této aktivitě posluchači neuvolnili více než při poslechu hudby, a to z toho důvodu, že při pozorování prezentací seděli u počítače a nemohli zaujmout relaxační polohu. Dále se soustředili jak na hudbu, tak obrázky. Lepší uvolnění jim přináší poslech hudby se zavřenýma očima.

3) Jak na vás prezentace celkově zapůsobily? Jak změnily vaše emoce a náladu.

Graf 17

Celkové působení prezentací



Pocitů vyvolaly prezentace v respondentech mnoho. Téměř u všech došlo k odregování od každodenních starostí, uklidnění, zlepšení nálady. Z grafu č. 17 vyplývá, že 5 klientů prezentace uklidnili, 2 klienti eliminovali své myšlenky a u zbylých došlo k různým změnám jako ke ztrátě starostí, touze po dobrodružství, pocitu volnosti, eliminaci stresu, koncentrace či zlepšení nálady. Jeden z účastníků odpověděl, že prezentace na něj neměli žádné účinky.

4) Jaké představy ve vás prezentace vyvolaly?

Klientům se vybavovaly konkrétní události spojené s jednotlivými obrázky (např. foto moře- dovolená, slunce). Dominovaly pozitivní vzpomínky na dovolenou a krajinu cizích biotopů, nápady na výlety. Mnozí se začali těšit na aktivity v přírodě, jako je jízda na kole, koupání, procházky.

3.4.3 Aktivita v přírodě a její výsledky

Aktivitu v přírodě jsem se snažila koncipovat tak, aby se zde znovu propojily všechny aspekty mé práce, a to příroda a hudba v možnostech využití v prevenci stresu. Při sestavování jsem se hodně inspirovala jógou, jejíž význam v našem jazyce znamená sjednocení. Právě proto jsem ji chtěla využít jako prostředku pro spojení přírody a hudby s naším tělem a tím harmonizovat a spojit tyto prvky i s naší myslí. Pro uskutečnění jsem se snažila vybrat klidné přírodní místo. Důraz jsem kladla především na to, aby při uskutečnění aktivity svítilo slunce, které nám dodávalo po celou dobu energii.

Se skupinkou vždy nejméně dvou lidí jsem vyšla na procházku, kdy každý si s sebou vzal nějakou podložku (karimatku). Tato aktivita se uskutečnila v Českých Budějovicích a ve Vlašimi. Když jsme došli na klidné přírodní místo, zaujali jsme pozici ve stoje směrem ke slunci, abychom tak mohli intenzivněji přijímat sluneční paprsky. Pustila jsem krátkou asi 5 minutovou hudební ukázkou Angel, která byla relaxačního charakteru. Účastníkům jsem řekla, že se mají postavit mírně rozkročmo s dlaněmi natočenými dopředu a zaposlouchat se do hudby a do okolních přírodních zvuků. Aby zapomněli na starosti dne a naprosto se pomocí místa a přírodních a hudebních zvuků uvolnili. Po krátkém uvolnění následovalo několik ásán (pozic), mezi kterými jsme se opět pouze postavili směrem ke slunci a přijímali, co nám příroda nabízí.

Po ukončení této aktivity jsme pokračovali v procházce. Zašli jsme do lesa, kde na nás působily další prvky přírody. Zde se dala příroda vnímat všemi našimi smysly a na to jsem se snažila účastníky aktivit upozornit. Každý si pak v lese vybral svůj strom a pokusil se s ním splynout. Vnímat jeho kůru, výšku, sílu, vůni a naslouchat mu.

Z lesa naše cesta vedla na další prosluněnou louku, kdy jsme byli obklopeni přírodními scenériemi v podobě rybníků a lesů. Zde jsme se naučili sestavu Khatu pranám, která je sestavena z 20 pozic, které přispívají k harmonizaci těla, protažení, uvolnění a posílení. Posiluje imunitní systém, nervovou soustavu. Při pravidelném cvičení této sestavy zlepšíme držení těla, posílíme ho, odstraníme případné bolesti zad, symptomy stresu a zažívací potíže. Odstraňuje nervozitu, deprese, únavu a celkově vyrovnává naše emoce. Doporučuje se tuto sestavu opakovat 4-6 krát za sebou. Tato

sestava je lehká, nenáročná a může ji cvičit každý bez rozdílu věku. Sestavu jsme si několikrát společně zacvičili.

Následovalo krátké uvolnění v tureckém sedu a pak dechové cvičení (pranajáma). Podle jógy s každým nádechem přijímáme pránu neboli kosmickou energii. Mezi účinky tohoto cvičení patří pročištění krve, zvýšení příjmu kyslíku, posílení plic a srdce. Eliminace stresu, nervozity, depresí, k tomu všemu toto dechové cvičení přispívá. Při pranajámě dochází k vyrovnání mysli a emocí.

Jako poslední jsem se svou skupinou prakticovala zpívání mantry ÓM. Tuto aktivitu jsem zařadila právě kvůli propojení hudební aktivity s přírodou a cvičením jógy. Zpívání ÓM pročišťuje naše okolí, chrání nás před negativními vlivy a energií. Sjednocuje a uvolňuje naši mysl. Po tomto cvičení jsme si pomocí tření zahřáli ruce, které jsme přiložili na oči a vnímali energii, která se z rukou dostává do očí.(MAHÉŠVARÁNANDA, 2006) Aktivita trvala 90 minut.

Poté jsem zúčastněným položila následující otázky

1) Která z praktikovaných aktivit, vás nejvíce zaujala?

Většina dotazovaných odpověděla, že nejvíce se jim líbilo cvičení sestav, dva lidé odpověděli, že se jim líbilo dechové cvičení. Některé přesné číslo zaujalo uvolnění při hudbě.

2) Co se vám na cvičení v přírodě nejvíce líbilo, co naopak ne?

Všichni ocenili možnost cvičení v přírodě, líbilo se jim, že jsou daleko od svých starostí, blíže k přírodě. Líbila se také skutečnost, že jsme mimo město a jedinci si tak mohli zkusit vnímat jen přírodu, hudbu a cvičení. Jediné, co se účastníkům nelíbilo, byly nepříznivé vlivy, a to v podobě občasných kolemjdoucích, povětrnostních podmínek či lechtající trávy. Několik dotazovaných mi řeklo, že se jim líbilo všechno a že by si to rádi zopakovali. Mezi faktory, které pozitivně ovlivňovaly aktivity, patřily - čerstvý vzduch, krásné počasí, hřející sluníčko, hudba. Všem se líbila sestava Khatu pranám a některým i cvičení jednotlivých ásán ve stoje.

3) Jak na vás celkově tato aktivita zapůsobila?

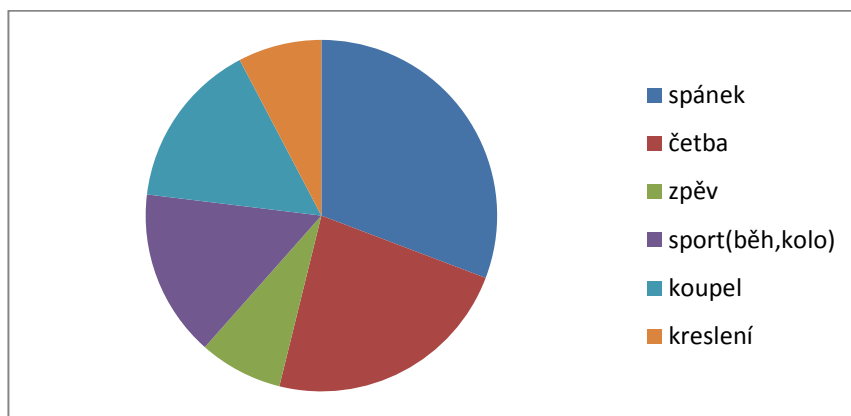
Aktivita se účastníkům líbily a pro některé se staly inspirací. Celkově toto účastníci zhodnotili jako pěkné cvičení, které by si rádi zopakovali. Některé cvičení tolik nezaujalo, protože upřednostňují pro relaxaci či odpočinek jiné aktivity, a to buď aktivnější zábavu, anebo naopak takové činnosti, při kterých si více fyzicky odpočinou.

Výsledky rozhovoru

Po všech setkání a absolvování aktivit mého programu, jsem s klienty uskutečnila rozhovor, který se skládal ze 2 otázek zaměřených na téma relaxace, příroda a hudba a 3 otázek týkajících se prováděných činností.

1. Jakým způsobem nejraději odpočíváte a relaxujete ve svém volném čase?

Graf 18 Preference typu relaxace

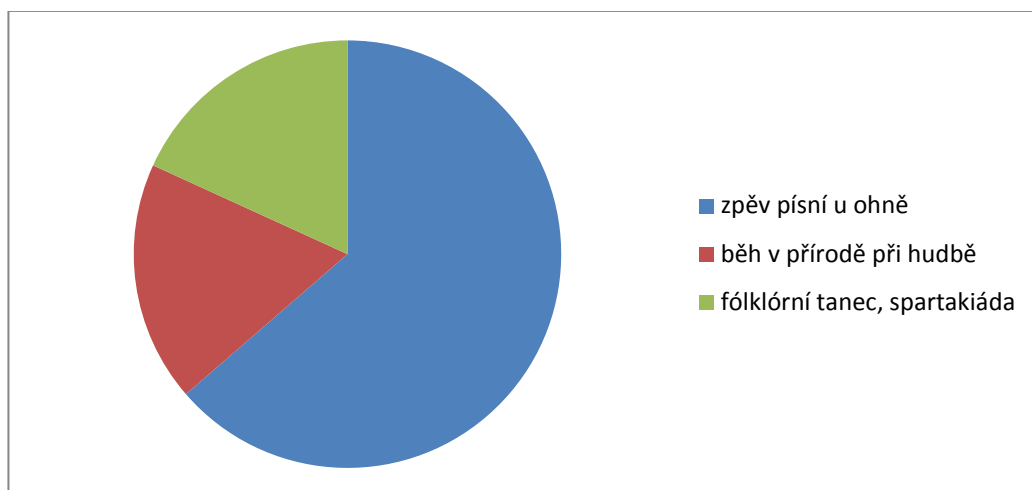


Tento graf ukazuje aktivity při nichž dotazovaní nejčastěji a nejraději relaxují. Nejvíce lidí odpovědělo, že je to spánek 31%. Dále 23% odpovědělo, že četba oblíbených knih. v 15 % se vyskytoval sport a koupel.

2. Provozujete, nebo provozovali jste někdy nějakou aktivitu, při které by docházelo ke kontaktu přírody a hudby? Pokud ano, jaké?

Graf 19

Spojení hudby a přírody



Z grafu č. 19 je patrné, že nejvíce klientů (64%) někdy provozovalo zpěv písní u ohně. 18% v přírodě uskutečňovalo tanec či sport v podobě běhu za poslechu hudby.

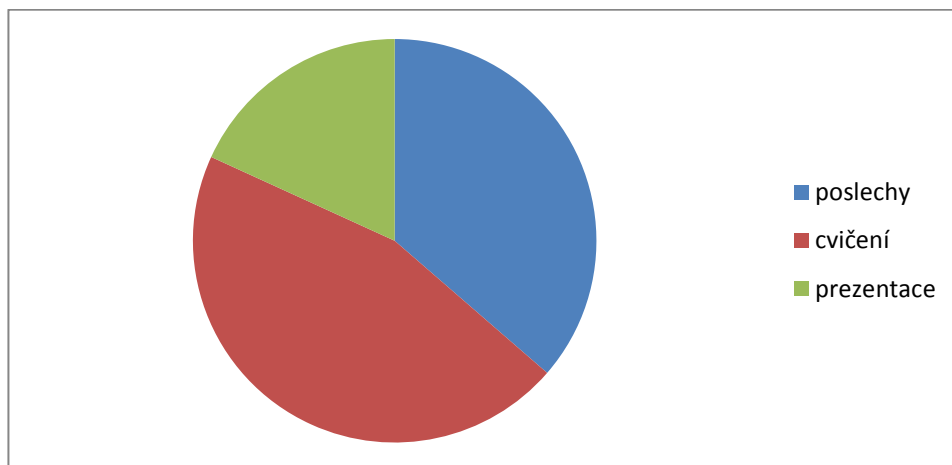
3. Jaké aktivity, které jsme spolu provozovali, vás nejvíce zaujaly?

6 lidí odpovědělo, že je nejvíce zaujaly poslechy, protože si u nich dokázali nejvíce odpočinout a uvolnit se. Zbývá část skupiny 5 lidí, odpovědělo, že pro ně byla přínosnější aktivita v přírodě, kdy spojení hudby, přírody a cvičení se pro ně stalo dobrým relaxem.

4. Zopakoval/a byste si ráda ještě některou z těchto aktivit?

Graf 20

Tendence opakovat relaxační aktivity



Z grafu č. 20 je patrné, že téměř polovina 45% by ráda zopakovala cvičení v přírodě. 36% odpovědělo, že poslechy hudby a zbylých 18% prezentace.

5. Byl/a byste schopen/a některou z těchto aktivit používat pravidelně k relaxaci a odpočinku?

Při hezkém počasí by byli schopni cvičení v přírodě využívat 4 lidé. Jeden klient odpověděl, že používá všechny aktivity (poslechy hudby, sledování obrázkových prezentací i cvičení v přírodě) i když nepravidelně. Tři lidé odpověděli, že by určitě mohli začít pravidelně poslouchat hudbu a někteří se ji pokusí zařadit do svého programu. Tři lidé odpověděli, že aktivity by nezařadili z důvodu časové tísně.

4. Diskuze

Praktická část mé bakalářské práce se skládala ze 3 celků. V nich byly propojeny prvky přírody a hudby.

I. První aktivitou, kterou jsem se skupinou recipientů vykonávala, byl poslech hudby. Poslechová sezení byla celkem tři. Při **prvním setkání** a poslechu byly klientům pouštěny pouze přírodní zvuky. Z grafu č.1 vyplývá, že při této terapii se většina posluchačů dokázala uklidnit a odpočinout si, relaxovat a vyrovnat své pocity. U jednoho jedince pocity únavy přetrvávaly i po terapii. Nálady před sezením ovlivňovalo mnoho faktorů znázorněných v grafu č. 4. Ti, kteří odpověděli, že se cítí „energicky, odpočatě a vesele“, byli ovlivněni nejčastěji pěkným počasím. Negativní pocity způsobovaly zátěžové situace ve škole, anebo konflikty ve vztazích a s neblížejšími osobami.

V grafu č. 5 můžeme vidět, jaké zvuky během terapie posluchači vnímali jako příjemné, a které naopak. Nejvíce příjemným pro většinu účastníků byl ptačí zpěv a zvuky sluneční louky. Nepříjemný byl pro ně náhlý a hlasitý ptačí výkřik. Zvuky vody, jak z grafu vyplývá, působí na každého jinak, a tak pro některé byly zvuky moře, vln a tekoucí vody příjemné, pro druhé nikoli. Představy, které ukázky vyvolávaly, byly různé, ale většině posluchačů (77%) zvuky přírody nasměrovaly na myšlenky spojené s přírodou a mnozí si vybavovali i konkrétní místa, odkud zvuky mohou pocházet. Jednomu jedinci přinesl poslech pouze pocity bezpečí, další při poslechu nemyslel na nic.

Při **druhém poslechu** došlo jak k odpočinku, tak uvolnění, ale také se zde objevil u některých pocit radosti. Tento poslech relaxační hudby se zvuky přírody nevedl respondenty k mnoha představám, jak je patrné z grafu č.7. 18% posluchačů si jen „bezmyšlenkovitě“ užívalo poslech. Ve 36% se recipientům vybavoval, jen pocit vyrovnanosti a klidu, ve stejném množství přicházely do jejich myšlenek představy spojené s přírodou a aktivitami v ní (např. v podobě procházek). Nálada, znázorněna na grafu č. 4, byla ovlivněna nejvíce počasím, rodinou a prací. Celkově po konzultaci s účastníky sezení došlo při tomto poslechu k největšímu uvolnění, odpočinku a relaxaci. Na tomto druhu hudby nenalezli posluchači nic, co by jim vadilo nebo bylo nepříjemné. Zdá se, že šlo o dobrý výběr hudby pro relaxace. Při otázce : „Myslíte si, že by vám

takovýto druhy hudby mohl při pravidelném poslechu pomoci proti stresu?“ Z grafu č.9 je patrné, že stoprocentně tomu věří 27% dotazovaných. 36% odpovědělo „spíše ano“ a zbylých 36% neví. Nikdo však tuto možnost relaxace v prevenci stresu nezavrhl.

Při **třetím sezení**, kdy byla pouštěna posluchačům jak uvolňující hudba stimulačního charakteru, tak relaxačního, se posluchači opět uvolnili, pociťovali klid a odpočinek. Stimulační hudba některé dobila energií, ale také někomu nepřišla vhodná pro relaxaci. Nejvíce náladu tohoto setkání ovlivnila škola a počasí. v představách došlo ve 46% jak k myšlenkám spojených s hudbou, tak i s přírodou. Někteří si představovali, jak hrají na hudební nástroj (klavír, flétnu). V představách se objevil i tanec a zábava s přáteli, jízda na koni, houpání na houpačce na zahradě, procházka lesem. Ve 31% nepřicházely žádné představy. Jednomu posluchači, se vybavila pohádka. Dalšímu také reklama, kterou měl spojenou s určitou skladbou, a jednomu respondentovi pouze spánek.

Protože se jednalo o 4 skladby, kdy některé mohly být pro posluchače známé, jedna z mých otázek se zaměřovala právě na tuto problematiku: „Znala jste některé ukázky hudby?“ Pokud ano, ovlivnilo to nějak váš poslech a myšlenky? 64% účastníků odpovědělo, že ano. Dva z posluchačů odpověděli, že se právě díky tomuto faktu lépe uvolnili a odpočinuli si. Jedné osobě znalost ukázky ovlivnila představy právě v podobě zmiňované reklamy. 36% lidí neznalo žádnou z ukázek.

Jednou z mých dotazníkových otázek tohoto sezení bylo také zjišťování, jestli se posluchači na poslech těšili. 64% se na setkání a poslech těšilo, 18% trochu a stejné množství nikoli. Co se týče jednotlivých ukázek, které byly při třetím setkání použity, nejvíce uklidňující efekt měla skladba Andantino od Wolfganga Amadea Mozarta, která je psána pro flétnu a harfu. Ve skladbě zaznívají tyto 2 nástroje společně se smyčcovými nástroji. Dále k tomuto pocitu přispěla také skladba hraná pouze na violoncello The Cello Song a ve stejné míře také klavírní skladba Pro Adélu od Jiřího Maláska.

Mezi další pocity, které ukázky vyvolaly, patřila radost. Tu způsobila první ukázka Wise Maid - West of Ireland. Tato skladba je veselá, svižná a stimulující. Jedná se převážně o kytarovou skladbu doplněnou hrou na housle a flétnu. v neposlední řadě mě při tomto setkání zajímalo, jaká hudba v posluchačích vyvolala nejvíce pozitivních

pocitů, a myslí si, že by jim mohla pomoci se zvládnutím stresu. Výsledky byly těsné. 36% si myslí, že taková hudba, která by to dokázala, je právě instrumentální, poslouchaná na posledním setkání. To samé množství uchazečů takové účinky přikládá relaxační hudbě s fonoterapeutickými prvky. Menší procento (27%) takové schopnosti přikládá pouze přírodním zvukům.

Při poslední pokládané otázce: „Které ze třech sezení se vám nejvíce líbilo a proč? Které vás nezaujalo a proč?“ v rozhodování, jaké setkání bylo nejlepší, zohledňovali posluchači pouze auditivní podkres. Nejvíce kladných odpovědí bylo přisuzováno prvnímu setkání, pak relaxační hudbě s přírodními zvuky a stejný počet negativních i pozitivních hlasů dostala hudba instrumentální, relaxačního charakteru. Poslechy hudby měly na všechny pozitivní účinky a mnozí se mi po poslechu svěřili, že by si poslech zopakovali, anebo že se sami budou snažit poslech hudby zařadit do svých aktivit. Někteří mě poprosili o inspiraci a doporučení hudby, kterou by mohli doma poslouchat.

II. Dalším bodem praktické části bylo ověření účinků dvou mnou vytvořených audiovizuálních prezentací. Byl to domácí úkol pro mou skupinu. Jedna prezentace se týkala ročních období, obsahovala 18 snímků přírody a byla doprovázena relaxační kytarovou skladbou Guitar-Serenity. Druhá prezentace - cizí kraje s 15 snímků byla doplněná relaxační hudbou Daisy Chain. Každá prezentace trvala přibližně 5 minut. Obrázky se automaticky střídaly po několika vteřinách.

Klienty zaujala více prezentace cizích krajů, která získala 6 hlasů. Druhá prezentace týkající se ročních období získala 5 hlasů. Bylo tomu tak převážně kvůli fotografiím, kdy cizí kraje posluchačům připomněly léto a období dovolených. Roční období jednomu respondentovi připomnělo, jak čas rychle letí.

Další pokládaná otázka byla: „Uvolnil/a jste se lépe při poslechu a pozorování těchto prezentací, než při poslechu hudby, které jsme absolvovali společně?“ Většího odpočinku účastníci dosahovali při společných sezeních (v 82%). Je možné, že se tak stalo díky svému vedení relaxace, kdy jsem posluchačům radila, jakou polohu by měli zaujmout a jak by se měli postupně uvolnit. Mnozí odpověděli, že to bylo také z toho důvodu, že radši odpočívají se zavřenýma očima a vleže. Představy, které prezentace vyvolávaly, byly spojené s danými obrázky. Byly to různé zážitky, které klienti v daném typu prostředí prožili. Obrázkové prezentace s hudbou tedy jistě slouží

k vyvolání většího množství a druhů představ spojených s přírodou, než samotný poslech hudby. Prezentace posluchačům dávaly pocity klidu a volnosti, které jsou znázorněny v grafu č. 17. Bylo to pro ně příjemné zpestření dne spojené s odpočinkem.

III. Poslední aktivitou, kterou jsem s klienty absolvovala, byl pobyt v přírodě. Ten byl složen z více aktivit (uvolnění při hudbě, cvičení ásán, vnímání přírody, cvičení sestavy Khatu pranám, dechové cvičení, zpívání ÓM). Poté jsem zjišťovala, která z aktivit, jež jsme společně praktikovali, účastníky nejvíce zaujala. Ve většině to byla cvičená sestava. Dva lidi zaujala dechová cvičení a uvolnění při hudbě. Všichni byli příjemně překvapeni možnostmi cvičení v přírodě a tím, jak ji můžeme vnímat. Další otázka se zaměřovala na to, co se jim na pobytu v přírodě líbilo, či nelíbilo. v této odpovědi znovu převažovalo cvičení a vnímání přírodního rámce. Někteřím se líbil celý pobyt v přírodě. Jediné, co jim tento zážitek narušil, bylo trochu větrné počasí a někdy občasné kolemjdoucí. Také jim dělalo problémy zpívání ÓM, protože se dosud s takovou praktikou nesetkali. Aktivita zapůsobila na všechny zúčastněné velice kladně. Někteří se zajímali více o cvičení jógy a různých pozic. Aktivita proběhla vždy v příjemné atmosféře a každý odcházel s úsměvem na rtech, přestože to nebyl jeho běžný způsob odpočinku.

Při posledním setkání jsem položila svým klientům také pár závěrečných otázek zaměřených na téma mé práce a shrnutí veškerých aktivit, které jsme společně absolvovali. První otázka: „Jakým způsobem nejraději odpočíváte a relaxujete ve svém volném čase?“ Z grafu č.18 vyplývá, že nejoblíbenější aktivitou pro odpočinek a relaxaci je přímo spánek 31%, za ním se umístila četba oblíbených knih 31%. V 15% sportovní aktivity a koupel. v 8 % kreslení a zpěv. Dotazovaní odpověděli, že se při těchto aktivitách nejlépe uvolní a nejčastěji pro odpočinek je používají. Je vidět, že na odpočinek a relaxaci není v dnešní době mnoho času, proto si většina z mé skupinky zvolila spánek, který je pro život nezbytný a slouží ke stejnému účelu jako ostatní zmíněné aktivity. Na otázku, jestli „někdy provozovali, nebo pravidelně provozují nějakou aktivitu, kde by docházelo ke kontaktu přírody a hudby, jestli ano, tak jakou?“ Nejčastější odpovědí bylo zpívání písniček u ohně. Tuto aktivitu někdy provozovali nebo pravidelně provozuje 7 lidí. Dva lidé odpověděli, že je to běh přírodou za poslechu

hudby a další dva účastníci staršího věku sdělili, že takovou aktivitou byl tanec a cvičení, a to v podobě folklorního tance a spartakiády.

Poslední tři otázky se týkaly shrnutí všech aktivit. Na otázku „Jaké aktivity, které jsme spolu provozovali, vás nejvíce zaujaly?“ odpovědělo 6 lidí „poslechy“. Došlo při nich k největšímu odpočinku a uvolnění. Pro zbylých 5 lidí to byla aktivita v přírodě. Na další otázku „jestli by si klienti rádi některou z aktivit zopakovali, a která by to byla,“ účastníci odpověděli, že cvičení ve 45 %, poslech 36% a prezentace 18%. Na poslední otázku: „Byl/a byste schopen/a některou z těchto aktivit používat pravidelně k relaxaci a odpočinku?“ 4 lidé odpověděli, že ano, a to cvičení v přírodě, ale jen při podmínce hezkého a teplého počasí. Jedna osoba potvrdila, že používá všechny tyto aktivity, ale nepravidelně. Tři lidé si vybrali poslechy hudby. Zbylí účastníci odpověděli, že kvůli časové tísní by nemohli provozovat pravidelně žádnou z aktivit.

Celkově se aktivity mé skupině účastníků líbily. Někteří se svěřili, že určitě zařadí některou z těchto aktivit mezi své oblíbené. Jedna klientka se mi svěřila, že díky rozhovoru se mnou se začala znovu zajímat o jógu a pravidelně na ni docházet. Tři lidé mi řekli, že začali poslouchat relaxační hudbu i s prvky přírody. Celkově aktivity zhodnotili jako dobrý způsob odreagování a vhodný způsob, jak si udělat chvíli sám pro sebe.

5. Návrh relaxačního programu s prvky muzikoterapie, fonoterapie a jógy ve vztahu k přírodě

Program jsem sestavila pro uskutečnění praktické části své bakalářské práce. Na základě zjištěných výsledků předkládám sestavený program, který by měl na zájemce o tento typ relaxace pozitivně působit.

Program je vhodný pro všechny věkové kategorie. Jeho cílem je odreagování od každodenních problémů, harmonizace těla i duše a tím prevence a eliminace stresu. Níže popsané aktivity je dobré střídat a provádět pravidelně.

Program se skládá ze 3 aktivit :

- 1) Krátká relaxace s hudbou a fonoterapií** - poslech hudby a přírodních zvuků: Doporučuji ukázky přírodních zvuků a to zejména ptačího zpěvu, vody apod. Dále se velice dobře osvědčila relaxační hudba s fonoterapeutickými prvky. Lze doporučit i klasické instrumentální skladby uvolňujícího charakteru, a to především od Wolfganga Amadea Mozarta. Pro poslechy je dobré přizpůsobit místnost bez rušivých elementů. Prostředí můžeme doplnit vonnými silicemi. Doba poslechů je přibližně 20 minut. Tato doba je pro daný cíl psychosomatického uvolnění obvykle dostačující.
- 2) Bleskové uvolnění s audiovizuální prezentací** - prezentace s přírodními motivy doprovázená relaxační hudbou: Ukázalo se, že fotografie s přírodními motivy působí na člověka velice pozitivně. Pomocí prezentací dochází k odreagování, uvolnění a také k tvorbě mnoha kladných představ (imaginaci). Prezentace trvají přibližně 5 minut. Tuto dobu doporučuji, neboť při delším shlédnutí by mohlo dojít k únavě a vyčerpání, což není naším cílem.

- 3) **Delší program v přírodě s jógou a hudbou** - aktivita v přírodě: Zde lze propojit prvky přírody, hudby a tělesného cvičení. Všechny tyto faktory působí blahodárně na naše tělo i mysl. Pro tuto aktivitu doporučuji zařadit cvičení jógy. Na začátku je vhodná krátká relaxace s hudbou. Poté následuje cvičení jednotlivých ásán a sestavy Khatu pranám. Vnímání přírody a na závěr dechové cvičení a především zpívání ÓM, zařazené jako hudební aktivita se též jeví jako blahodárně působící. Je dobré najít vhodné místo v přírodě, kde se vyvarujeme nepříznivým rušivým vlivům. Důležité je také teplé a slunné počasí. Dobu aktivity doporučuji cca 40-90 minut.

6. Závěr

Cílem mé bakalářské práce bylo prozkoumat možnosti terapeutického účinku vybraných hudebních aktivit v širším kontextu pozitivních účinků přírody, a to zejm. v prevenci či eliminaci stresu, a na základě výsledku šetření navrhnout program aktivit využívajících muzikoterapeutických, fonoterapeutických a dalších metod ve specifickém vztahu k přírodě se záměrem prevence stresu (příp. jeho eliminace, kompenzace apod.). Koncepce, kterou jsem sestavila pro praktickou část své práce, jak z výsledků vyplývá, prozkoumala možnosti účinků hudebních aktivit v kontextu pozitivních účinků přírody. Vybrané praktikované aktivity - poslechy hudby, sledování prezentací s fotografiemi přírody doplněné relaxační hudbou a další aktivity v přírodě se osvědčily jako dobré cesty k uvolnění, odpočinku, zlepšení nálady a nalezení duševní rovnováhy, a tudíž k eliminaci či prevenci stresu.

Z poslechového sezení vyplývá, že nejlepších výsledků v navozování uklidňujících pocitů dosáhly přírodní zvuky. Z přírodních zvuků se nejvíce osvědčil ptačí zpěv, letní louka a bublající voda. Hudba s fonoterapeutickými prvky se velmi dobře osvědčila v navozování pozitivních pocitů, protože dokázala recipientům přinést pocity uklidnění, dodat energii i přispět k odpočinku. Z instrumentální hudby lze považovat za nejúspěšnější v dosahování daných cílů ukázkou Andantino od Wolfganga Amadea Mozarta.

Audiovizuální prezentace poskytly klientům vítané zpestření. Líbily se jim fotografie přírody a ve většině i hudba je doprovázející. v porovnání s první aktivitou / poslechy/ však nedošlo k hlubší relaxaci ve smyslu duševního klidu, ale k většímu množství myšlenek a představ spojených s přírodou, které fotografie podněcovaly.

Posledním bodem praktické části byla aktivita v přírodě částečně doplněná hudbou. Touto aktivitou si mnozí vyzkoušeli něco nového. Byla jim dána inspirace pro další způsob odpočinku a odreagování. Tento program doplněný jógou a dechovým cvičením působil na všechny velice pozitivně. Je vhodným využitím všech pro nás důležitých prvků relaxace. Lze je tedy účastníkům doporučit a zařadit mezi aktivity eliminující stres.

Celkově všechny aktivity v bakalářské práci praktikované poskytly uchazečům dobré odreagování, odpočinek a uklidnění. Tím se splnily i cíle dané práce. Jsem moc ráda, že jsem některým poskytla a ukázala nové možnosti, jak v dnešní uspěchané době relaxovat a odpočinout si od všedních starostí, dobít energii a vyčistit si hlavu od negativních myšlenek.

7. Seznam použitých zdrojů

Knižní publikace

CAMPBELL, Don G. *Mozartův efekt: naleznete sílu hudby, která uzdravuje tělo, posiluje mysl a rozvíjí tvořivého ducha*. Praha: Eminent, 2008, 271 s. ISBN 978-80-7281-336-0.

DAVIS, Patricia. *Aromaterapie od a do Z: vše o aromaterapii: nové revidované rozšířené a ilustrované vydání*. 1. vyd. Praha: Alternativa, 2005, 501 s. ISBN 80-85993-96-1

FELBER, Rosmarie, REINHOLD, Susanne STÜCKERT, Andrea. *Muzikoterapie: Terapie zpěvem*. Vyd. 1. Hranice: Fabula, 2005, 242 s. ISBN 80-86600-24-6

FRANĚK, Marek. *Hudební psychologie*. Vyd. 1. v Praze: Karolinum, 2005, 238 s. ISBN 80-246-0965-7

HALPERN, Steven, LINGERMAN Hal A. *Muzikoterapie: léčivá síla hudby*. 1. vyd. Bratislava: Eko-konzult, 2005, 194 s. ISBN 80-8079-044-2.

KRATOCHVÍL, Zdeněk. *Filosofie živé přírody*. Praha: Herrmann, 1994, 222 s. ISBN neuvedeno

KANTOR, Jiří, Matěj LIPSKÝ a Jana WEBER. *Základy muzikoterapie*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 295 s. ISBN 978-80-247-2846-9

LINKA, Arne. *Kapitoly z muzikoterapie*. Vyd. 1. Rosice u Brna: Gloria, 1997, 155 s. ISBN 80-901834-4-1.

MAHÉŠVARÁNANDA, svámí Paramhans. *Systém „Jóga v denním životě“*. 1. vyd. v Mladé frontě. Praha: Mladá fronta, 2006, 446s. ISBN 80-204-1277-8.

MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Vyd. 1. v Praze: Karolinum, 2002, 269 s. ISBN 8071848670

METZNER, Ralph. *Zelená psychologie*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2011, 257 s. ISBN 978-80-7387-445-2.

MORENO, Joseph J. *Rozehrát svou vnitřní hudbu: muzikoterapie a psychodrama*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005, 128 s. ISBN 80-7178-980-1

PRAŠKOVÁ, Hana, PRAŠKO, Ján. *Proti stresu krok za krokem, [aneb, Jak získat klid a odolnost vůči nepohodě]*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2001, 187 s. ISBN 8024700689.

RORTY, Richard. *Filosofie a zrcadlo přírody*. Vyd. 1. Praha: Academia, 2012, 383 s. ISBN 978-80-200-2070-3.

SEIFERT, AngLee, SEIFERT, Theodor, SCHMIDT, Paul. *Aktivní imaginace: práce s fantazijními obrazy a jejich vnitřní energií*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004, 204 s. Spektrum (Portál). ISBN 80-7178-845-

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 3., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2004, 870 s. ISBN 8071788023.

ZELEIOVÁ, Jaroslava. *Muzikoterapie: východiska, koncepty, principy a praxe*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007, 254 s. ISBN 978-80-7367-237-9

Internetové zdroje

ARNDT, Tomáš, 2014. Celostní medicína. *Přírodní prostředky na uklidnění, na relaxaci a proti stresu* [online]. Dostupné z: <http://www.celostnimediceina.cz/prirodni-prostredky-na-uklidneni-na-relaxaci-a-proti-stresu.htm> [cit. 2015-06-02]

FRANĚK, Marek. *Co je a kde se vzala environmentální psychologie*. Bedrník : Časopis pro ekogramotnost. 2007, roč. 6, č. 2, s. 11-12. Dostupné z <<http://www.pavucina-sev.cz/pdf/bedrnik-kveten-2007.pdf>

GRYGÁRKOVÁ, Simona: Aromaterapie proti stresu. *Relaxuj* [online]. Dostupné z:<http://www.relaxuj.cz/aromaterapie-proti-stresu/690> 21,2

KANTOR, Jiří, 2007. *Muzikoterapie: Cílené využívání zvuku a hudby k terapeutickým účelům*. Dostupné z<http://www.muzikoterapie.cz> [online]. [cit. 2015-06-02]

KULHAVÝ, Viktor. *Ekoterapie-léčba přírodou (?)*. Český portál ekopsychologie [online]. Dostupné z <http://www.ekopsychologie.cz/citarna/studie/ekoterapie-lecba-prirodou/> [cit. 2015-06-02]

O Lipce [online] [cit. 2015-02-16]. Dostupné z: <http://www.lipka.cz/>

Časopisecké zdroje

KOUCKÁ, Pavla. In: *Láska ke krajině*. Psychologie dnes. 2005, roč. 12, č. 11, s. 11–15

KOUCKÁ, Pavla. In: *Zelená terapie*. Psychologie dnes. 2005, roč. 12 č. 6

ŠPRUNK, Karel. In: *Co je přírodní filosofie?*. Universum, revue přírodovědecké a technické sekce České křesťanské akademie. (č. 26, podzim 1997)

Zdroje fotografií

Prezentace *Cizí kraje*

Snímek č. 1 a č. 4: zdroj vlastní

Snímek č. 2:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=504757792935705&set=a.504757696269048.1073741825.100002044651831&type=3&theater>

Snímek č. 3:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=675516199193196&set=a.675521069192709&type=3&theater>

Snímek č. 5:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=675513239193492&set=a.675521069192709&type=3&theater>

Snímek č. 6:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=675512842526865&set=a.675521069192709&type=3&theater>

Snímek č. 7:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=504757772935707&set=a.504757696269048.1073741825.100002044651831&type=3&theater>

Snímek č. 8:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=675525102525639&set=a.675521069192709&type=3&theater>

Snímek č. 9: <http://www.afrikaonline.cz/OLD/bsavana/bsavana3.html>

Snímek č. 10: <http://zimbabwe.svetadily.cz/clanky/Narodni-park-Hwange>

Snímek č. 11: <http://zimbabwe.svetadily.cz/clanky/Narodni-park-Hwange>

Snímek č. 12: <http://cz.forwallpaper.com/wallpaper/seljalandsfoss-waterfall-iceland-33774.html>

Snímek č. 13: <http://www.rodon.cz/fotogalerie/Priroda/Jezero-Moraine-Lake-v-Kanade-885>

Snímek č. 14: <http://www.orbita.cz/detail-44-bergen-fjordy-a-hory-norska.html>

Snímek č. 15: <http://www.karf.cz/images/img-9561-web4.jpg>

Prezentace *Roční období*

Snímek č.1 zdroj vlastní

Snímek č. 2

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=10201429326607816&set=a.3448040612477.121765.1614545736&type=3&theater>

Snímek č.3 – 9 zdroj vlastní

Snímek č. 10

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=675520792526070&set=a.675521069192709&type=3&theater>

Snímek č. 11

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=708602455884570&set=a.128231760588312.29935.100002044651831&type=3&theater>

Snímek č. 12 – 18 zdroj vlastní

Fotografie v příloze: zdroj vlastní

Zdroje audionahrávek - zvuková média:

CD:

MALÁSEK, J, Romantický klavír / To nejlepší, *Balada pro Adélku.*, Supraphon a. s. 2003. Ediční číslo neuvedeno.

MOZART, W.A, *Konzert für flöte, harfe und orchester*, Classical Masterworks, e.č.506.2147-2

THE SOUND OF NATURE, *Magic Sound of the Forest*, 2008, ediční číslo 2-0185

SOUNDS OF NATURE, *Sunny Meadow*, MedialDay, 2008, ediční číslo 2-0185

Internet:

Hudba ke cvičení:

Angel - <http://www.global-journey.cz/free/relaxacni-hudba-Mp3-zdarma.html>

Hudba k prezentacím:

Cizí kraje: Guitar – Serenity <http://www.global-journey.cz/free/relaxacni-hudba-Mp3-zdarma.html>

Roční období: Daisy Chain <http://www.global-journey.cz/free/relaxacni-hudba-Mp3-zdarma.html>

Audiomateriál k poslechovým sezením :

Přírodní zvuky:

Ocean Waves : <http://uloz.to/xEdVVBz/10-ocean-waves-wma>

Sea and Dolphins: <http://uloz.to/xUrhhQo/11-dolphins-wma>

Rainforest : <http://uloz.to/xS2HHNM/18-rainforest-wma>

Into Africa : <http://uloz.to/xeqii2D/15-into-africa-wma>

Instrumentální hudba:

1. skladba http://mp3.nikee.net/1629423-Wise_Maid-Nine-8ths_Irish

2. skladba <http://mp3li.net/en/index.php?q=The%20Piano%20Guys>

8. Přílohy

- 1. Dotazník k prvnímu poslechovému sezení**
- 2. Dotazník k druhému poslechovému sezení**
- 3. Dotazník k třetímu poslechovému sezení**
- 4. Dotazník k audiovizuálním prezentacím**
- 5. Otázky k rozhovoru o aktivitě v přírodě**
- 6. Otázky k závěrečnému rozhovoru**
- 7. Fotografie z aktivit popsaných v praktické části**

Příloha č. 1 Dotazník k prvnímu poslechovému sezení

Chtěla bych vás poprosit o vyplnění svého dotazníku k bakalářské práci. Tématem mé práce je Vztah přírody a terapeutických účinků hudby – možnosti využití v prevenci stresu. Dotazník je zcela anonymní. Předem děkuji za vámi strávený čas při vyplňování a poslechu hudby.

Správné odpovědi zakroužkujte.

1) Jak jste se dnes cítil/a? Vyberte jeden z pocitů a zakroužkujte ho. Pokud ani jeden z pocitů neodpovídá vaší dnešní náladě, napište jiný.

- a) nešťastně
- b) unaveně
- c) nervózně
- d) smutně
- e) klidně
- f) energicky
- g) odpočatě
- h) vesele

2) Co ovlivnilo vaši dnešní náladu a jak? Pokud vás ovlivnilo něco jiného, než se vyskytuje v nabídkách, napište, co to bylo.

- a) škola
- b) práce
- c) počasí
- d) rodina

3) Jaký zvuk z vyslechnuté nahrávky se vám nejvíce líbil a který vám byl naopak nepříjemný?

4) Jak jste se cítil/a po poslechu? Cítíte-li jiný pocit, napište jaký.

- a) nešťastně
- b) unaveně
- c) nervózně
- d) smutně
- e) klidně
- f) energicky
- g) odpočatě
- h) vesele

5) Jaké představy ve vás ukázky vyvolaly? Jak jste se při poslechu cítil/a?

Příloha č. 2 Dotazník k druhému poslechovému sezení

Chtěla bych Vás poprosit o vyplnění svého dotazníku k bakalářské práci. Tématem mé práce je Vztah přírody a terapeutických účinků hudby – možnosti využití v prevenci proti stresu. Dotazník je zcela anonymní. Předem děkuji za vámi strávený čas při vyplňování a poslechu hudby.

Správné odpovědi zakroužkujte.

1) Jak jste se dnes cítil/a? Vyberte jeden i více z pocitů a zakroužkujte ho. Pokud ani jeden z pocitů neodpovídá vaší dnešní náladě, napište jiný.

- a) nešťastně
- b) unaveně
- c) nervózně
- d) smutně
- e) klidně
- f) energicky
- g) odpočatě
- h) vesele

2) Co ovlivnilo vaši dnešní náladu? Pokud vás ovlivnilo něco jiného, než se vyskytuje v nabídkách, napište, co to bylo.

- a) škola
- b) práce
- c) počasí
- d) rodina

3) Jak na vás ukázka zapůsobila? Pustili byste si ještě někdy hudbu s prvky přírody?

4) Jak jste se cítil/a po poslechu? Cítíte-li jiný pocit, napište jaký.

- a) nešťastně
- b) unaveně
- c) nervózně
- d) smutně
- e) klidně
- f) energicky
- g) odpočatě
- h) vesele

5) Jaké představy ve vás ukázky vyvolaly? Jak jste se při poslechu cítil/la?

6) Myslíte si, že by vám takovýto druh hudby mohl při pravidelném poslechu pomoci proti stresu?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) nevím
- d) ne
- e) spíše ne

Příloha č. 3 Dotazník k třetímu poslechovému sezení

Chtěla bych Vás poprosit o vyplnění svého dotazníku k bakalářské práci. Tématem mé práce je Vztah přírody a terapeutických účinků hudby – možnosti využití v prevenci proti stresu. Dotazník je zcela anonymní. Předem děkuji za vámi strávený čas při vyplňování a poslechu hudby.

Správné odpovědi zakroužkujte.

1) Jak jste se dnes cítil/a? Vyberte jeden z pocitů a zakroužkujte ho. Pokud ani jeden z pocitů neodpovídá vaší dnešní náladě, napište jiný.

- a) nešťastně
- b) unaveně
- c) nervózně
- d) smutně
- e) klidně
- f) energicky
- g) odpočatě
- h) vesele

2) Co ovlivnilo vaši dnešní náladu? Pokud vás ovlivnilo něco jiného, než se vyskytuje v nabídkách, napište, co to bylo.

- a) škola
- b) práce
- c) počasí
- d) rodina

3) Těšil/a jste se na dnešní poslech?

- a) Ano
- b) ne
- c) trochu
- d)nevím

4) Jak jste se cítil/a po poslechu? Cítíte-li jiný pocit, napište jaký.

- i) nešťastně
- j) unaveně
- k) nervózně
- l) smutně
- m) klidně
- n) energicky
- o) odpočatě
- p) vesele

5) Jaké představy ve vás ukázky vyvolaly?

6) Znal/a jste některé ukázky hudby? Pokud ano, ovlivnilo to nějak váš poslech a myšlenky?

7) Jaké pocity ve vás vyvolala první ukázka WiseMaid –West of Ireland?

- a) neklid b) strach c) radost d) uklidnění e) jiné

8) Jaké pocity ve vás vyvolala druhá skladba The Cello Song?

- a) neklid b) strach c) radost d) uklidnění e) jiné

9) Jaké pocity ve vás vyvolala třetí a nejdelší ukázka Adantino?

- a) neklid b) strach c) radost d) uklidnění e) jiné

10) Jaké pocity ve vás vyvolala poslední klavírní ukázka Pro Adélku?

a) neklid b) strach c) radost d) uklidnění e) jiné

11) Jaký poslechový podklad ze všech třech setkání ve vás vyvolal nejvíce pozitivních pocitů? Myslíte si, že by vám mohl pomáhat se zvládnáním stresu?

a) přírodní zvuky

b) hudba s přírodními zvuky

c) hudba (ukázky skladeb Wise Maid –West of Ireland, The Cello Song, Adantino, Pro Adélku)

12) Které ze třech sezení se Vám nejvíce líbilo a proč? Které bylo pro vás naopak nejhorší a proč?

Příloha č. 4 Dotazník k audiovizuálním prezentacím

1) Která z prezentací se Vám nejvíce líbila a proč?

a) cizí kraje

b) roční období

2) Uvolnil/a jste se při poslechu a pozorování těchto prezentací lépe než při poslechu hudby, které jsme absolvovali společně?

a) ano

b) ne

3) Jak na vás prezentace celkově zapůsobily? Jak změnily vaše emoce a náladu.

4) Jaké představy ve vás prezentace vyvolaly?

Příloha č. 5 Otázky k rozhovoru o aktivitě v přírodě

- 1) Jaká z aktivit, které jsme dnes praktikovali, vás nejvíce zaujala?
- 2) Co se vám na cvičení v přírodě nejvíce líbilo, co naopak ne?
- 3) Jak na vás celkově tato aktivita zapůsobila?

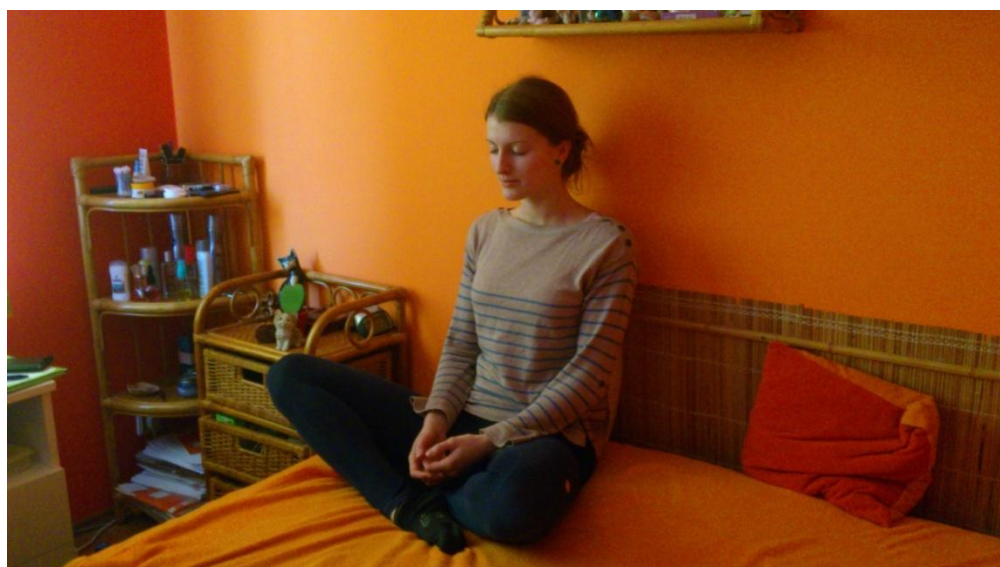
Příloha č. 6 Otázky k závěrečnému rozhovoru (k tématu bakalářské práce)

- 1) Jakým způsobem nejraději odpočíváte a relaxujete ve svém volném čase?
- 2) Provozujete, nebo provozovali jste někdy nějakou aktivitu, při které by docházelo ke kontaktu přírody a hudby? Pokud ano, jaké?
- 3) Jaké aktivity, které jsme spolu provozovali, vás nejvíce zaujaly?
- 4) Zopakoval/a byste si ráda ještě některou z těchto aktivit
- 5) Byl/a byste schopen/a některou z těchto aktivit používat pravidelně k relaxaci a odpočinku?

Příloha č. 7 Fotografie z aktivit popsaných v praktické části



Poslech audionahrávek



Poslech audionahrávek



Poslech audionahrávek



Poslech audionahrávek



Poslech audionahrávek



Poslech audionahrávek



Relaxační postoj při cvičení



Cvičení Khatu pranám



Cvičení khatu pranám



Cvičení Khatu pranám



Příprava na dechové cvičení a zpívání ÓM



Obejmutí stromu