

# Jak myslet kreativně

Marie Königová



psychologie pro každého

**KREATIVNÍ KOMUNIKACE**

**BARIÉRY TVOŘIVOSTI A JEJICH ROZPOZNÁNÍ**

**JAK BOJOVAT S VNITŘNÍMI KONFLIKTY**

# Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

*Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.*





Copyright © Grada Publishing, a.s.

*Mediální partner publikace*



**prof. PhDr. Marie Königová, CSc.**

## **JAK MYSLET KREATIVNĚ**

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400  
[www.grada.cz](http://www.grada.cz)  
jako svou 2634. publikaci

Odpovědný redaktor Ing. Jiří Smrž  
Sazba a zlom Milan Vokál  
Počet stran 128  
Vydání 1., 2006  
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.  
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

Recenzovala:  
doc. PhDr. Alena Vališová, CSc.

© Grada Publishing, a.s., 2006  
Cover Photo © [profimedia.cz](http://profimedia.cz)/CORBIS

**ISBN 80-247-1626-7** (tištěná verze)  
**ISBN 978-80-247-6190-9** (elektronická verze ve formátu PDF)  
© Grada Publishing, a.s. 2011



# OBSAH

<b>O AUTORCE</b>	<b>7</b>
<b>ÚVOD</b>	<b>8</b>
<b>I. VÝCHOVA K TVOŘIVOSTI</b>	<b>10</b>
Jak nám pomáhá kreativita	10
Začínám znovu	13
Kreativní pohyb aneb Doteková komunikace	16
Předsudky – jedna z bariér tvořivosti	22
Naše rituály	30
Jak tvořili géniové	35
<b>II. POHYB V KREATIVITĚ, KREATIVITA V POHYBU</b>	<b>42</b>
Důležité a naléhavé	47
Kondice	52
Tvůrčí rodinná diskuse	56
Ostatní a my = psychologické bezpečí	62
Kreativita a cyberspace	66
<b>III. KREATIVNÍ CESTA ANEB JEDNOU BUDEM DÁL</b>	<b>71</b>
Umění klást otázky	71
Úspěchy a porážky	75
Memoatletika	78
Vše je v mozku	81
Zítřek začíná už dnes	86
Emoční inteligence	91
<b>IV. KREATIVITOU PROTI KONFLIKTŮM</b>	<b>98</b>
Je čas naším vládcem?	98
Tvůrčí přístup k životním cyklům	102
Tvořivé a něžné porozumění	104
Co znamená rozumět lidem?	108
Diagonální myšlení jako cesta ke kreativitě	109
Kreativní přístup ke komunikaci	114
Kreativitou proti vnitřním konfliktům	119
<b>LITERATURA</b>	<b>123</b>

## **Věnování**

Tuto knížku připisuji všem, kteří svou kreativitou přispívají k šíření obecného blaha. Jsou to velice skromní lidé, ale výsledky jejich činnosti jsou stejně geniální jako je geniální lidský mozek.

Zejména pak bych tuto publikaci chtěla věnovat ženám, které v mnohdy nelehkých podmínkách dokazují, jakých úspěchů může kreativita dosáhnout v oblasti vědy, kultury, pedagogiky, managementu a v dalších oblastech lidské činnosti.

Jim vděčím za inspiraci a i za tuto knihu.



## O AUTORCE

Prof. PhDr. Marie Königová, CSc. (\*6. 8. 1931 v Praze) studovala Matematicko-fyzikální fakultu Univerzity Karlovy, vysokoškolského titulu PhDr. dosáhla na Filozofické fakultě UK v roce 1976. Docentská habilitace *Aplikace matematických metod* v oboru *vědecké informace a knihovnictví* proběhla v roce 1991.

Profesorskou habilitací na téma *Dnešní pojetí bibliometrických metod* v roce 1993 se stala první ženou profesorkou v informační vědě. Od roku 1994 do roku 2000 zastávala funkci proděkanky FF UK.

Od roku 1977 učí na Ústavu informačních studií a knihovnictví FF UK. Kromě svých hlavních předmětů, tj. matematických a výzkumných metod, teorie informačních systémů a úvodu do informační vědy, se zabývá také kreativitou. V rámci Rozhlasové akademie třetího věku připravila a přednesla řadu přednášek a seminářů na téma Lidská tvořivost = kreativita. Rozšířením této tematiky vznikla knížka, kterou vám předkládáme. Cyklus o kreativitě se setkal s mimořádným zájmem mezi posluchači filozofické fakulty i rozhlasu.

Dagmar Francová, redaktorka Rozhlasové akademie třetího věku, požádala autorku této knížky o rozhovor pro časopis Vitalita. Prof. Königová na závěr řekla:

„Nikdy nic nevzdávejte! Nikdy není pozdě začít na sobě pracovat. Zkusíte změnit svoje životní stereotypy. Jedna z cest je aktivně vyhledávat pozitivní a příjemné jevy. Jednou z nejcennějších věcí pro každou lidskou bytost je tvořivost. Nemusíte být zrovna členy vlády, starosty města, staviteli nebo spisovateli. Můžete mnoho udělat právě tam, kde jste.“



# ÚVOD

*„Když něčemu věnujete patřičnou pozornost, může se z každé činnosti stát okno do vesmíru a dveře k porozumění. Díky takovým okamžikům si udržujete duševní zdraví.“*

Roberta Fulghum (*Možná, možná ne*)

Rozvoj všech vědních oblastí, včetně pedagogiky, je prudce akcelerován rozvojem výpočetní techniky. Na nových pedagogických pracovištích se požaduje, aby i ty nejsložitější jevy uměli vysvětlovat srozumitelným jazykem. Manager, právě tak jako kantor, už nebude „velitelem“ v původním slova smyslu, ale bude vizionářem, který svou schopností vidět do budoucna bude povolán nadchnout a motivovat žáky a posluchače. Bude muset být především komunikátorem, protože i ta nejdokonalejší vize zůstane jako maják beze světla, pokud jí lidé neporozumí.

To víme a respektujeme, a přesto se stavíme k této problematice zády. Víme, že v oblasti výpočtů předčily počítače lidský mozek v rychlosti více než milionkrát. To platí i o dalších mechanických procesech, jako je třídění, uspokojování informačních potřeb, hledání matematických a pravděpodobnostních závislostí, modelování v chemii či v jiných vědách. To vše počítače dovedou lépe než lidský mozek a jejich rychlost se neustále každodenně zvyšuje.

Na druhé straně počítače nejsou schopné jediného primitivního soudu, pokud se nedá matematicky definovat nebo vyjádřit. Mají-li nám být technické vymoženosti v budoucnosti k něčemu, je třeba, aby byly využívány kreativním způsobem, který jediný v minulosti garantoval pokrok a který tuto funkci bude zajišťovat i v budoucnosti.

Hovoříme-li o kreativitě, je třeba si uvědomit, že se jedná o fenomén, který je naprosto individuální pro každého lidského jedince a pokud máme na Zemi přibližně 5,5 miliard myslících lidí, potom máme stejný počet růz-





ných typů a forem kreativity. To je základ, ve kterém můžeme spatřovat jistotu lidského pokroku i lidské společnosti.

Nejen to: ze samého základu lidské kreativity vyplývá, že spojením kreativity dvou osobností, ať úmyslným či neuvědomělým, vzniká další, kvalitativně nový typ kreativity, který bývá efektivnější, než jen součet kreativit, ze kterých vznikl. Je to nikdy nevysychající zdroj technického i sociálního pokroku. V psychologii kreativity se tomu říká „nabalování nápadů“.

Ale abychom se vrátili: zatímco o výpočetní technice je sepsáno množství publikací a věnuje se jí pozornost na všech školách od základní po vysoké (a je to správně, protože na maximálním využití možností počítačů je závislý další „trvale udržitelný“ rozvoj celé Země), kreativita je ponechávána svému osudu a přirozeným schopnostem či spíše neschopnostem těch, kteří jsou jejími nositeli. O některých jejích částech se již ví i mezi pedagogy – například že lze systematicky zvyšovat kapacitu paměti, schopnost soustředění, cvičit pozitivní formu vnitřní řeči, řešit konflikty vnější, ale i konflikty sama se sebou a další.

Tato knížka je v podstatě o tom, co bychom měli minimálně vědět o kreativním myšlení, abychom ho mohli účinněji využívat.



# I. VÝCHOVA K TVOŘIVOSTI

## Jak nám pomáhá kreativita

*„Nemůžeme šířit lásku,  
pokud se nám lásky nedostává.“*

Tvorba je také, mimo jiné, jistým způsobem sebepoznání. Například Alfred Hitchcock se jednou přiznal, že tvoří své horory, aby si ozřejmil, jak by se sám zachoval v neobvyklých, přímo hrůzných situacích. Kreativní přístupy lze aplikovat kdekoli a mimo jiné i v rodinné terapii. Děti se orientují ve většině životních situací podle rodičů. I v dospělosti, když zakládají své rodiny a vychovávají své děti, přetrvávají u nich modely chování z původních rodin, a to v pozitivním i negativním smyslu. Snažme se proto dávat dobré příklady a podněty. Výchova sama je tvůrčím procesem a lze při ní využívat poznání o etapách tvořivosti.

Staré čínské přísloví říká: „Cesta dlouhá tisíc mil začíná prvním krokem.“ Tím, že studujete, jste na své cestě osobního růstu udělali právě ten první krok. Je třeba si uvědomit, že dosáhnout úspěchu není těžší než prohrát. My už dnes víme, že klíčovou úlohou je úloha podvědomí. Podvědomí nás bezpodmínečně poslouchá. Dáváme-li mu pozitivní příkazy, začíná je plnit.

Myslíte si, že nemáte dost **energie**? Chce to však pouze nepatrný impuls, jiskru, aby uvolnila netušené zdroje energie dřímající v každém člověku. Máme v sobě obrovskou potenciální energii, jde o to jen ji probudit. Jednou kreativní vlastností, kterou lze bez váhání nadřadit nad talent a dokonce i nad genialitu, je vytrvalost. A tou jistě disponujete. Na druhé straně strach z neúspěchu může být svazující, protože úzkost ochromuje. Nedostatek sebedůvěry je posilován všeobecným pesimismem. Dívejte se proto s důvěrou na tento den a na tento svět.



Robert Fulghum říká ve svém příspěvku ve sborníku *Knihá nejen pro duši* toto: Čím jsem starší, tím více zjišťuji, jak důležité je aktivně používat jednotlivé dimenze vlastního těla, duše, mysli a srdce. Všechny tyto aspekty dohromady mi dávají pocit celistvosti. Chci být celistvá bytost a ne jen někdo, kdo kulhá po jedné noze, protože neví jak má používat ostatní části svého těla. Intelektuální, emocionální a fyzické činnosti nejsou odděleny. Jsou to spíš různé dimenze jedné lidské bytosti.“

Znalost technik a teorie kreativity pomáhá každému: vedoucím pracovníkům, jejich podřízeným, pracovním týmům, všem, kteří „pracují hlavou“, těm, kteří se vzdělávají, i těm, kteří jsou vzděláváni, samozřejmě rodičům, protože výchova v rodině probíhá 24 hodin denně. Dále pomáhá těm, kteří si chtějí udělat jasněji v sobě i ve svých vztazích.

#### **Čtyři základní typy učení, které rozvíjejí každého člověka jsou:**

- ▶ učit se poznávat,
- ▶ učit se jednat,
- ▶ učit se žít společně,
- ▶ učit se být, tzn. rozvíjet všechny kvality osobnosti, umožňující každému plnou realizaci včetně tvořivosti a svobody myšlení.

Kreativita pracuje v našem mozku „zprava“ i „zleva“, vychází z racionální levé poloviny naší mysli a pracuje také s intuitivní – pravou polovinou. Pomůže proto jak manažerovi, tak duchovnímu člověku k úspěšnějšímu začlenění do reality dnešní doby.

Z hlediska skupin (pracovní týmy, rodiny, přátelská setkání, ale i firmy a instituce) nabízí teorie kreativity možnost získání společné sumy vědomostí a znalostí využitelných při každé činnosti. Základním tématem tvořivosti je osobní růst, ať jsme v jakémkoli věku. Je to cesta osobní celistvosti a zde snad není jedinec, kterého by se tento pojem netýkal. Proto, jestliže cítíte nespokojenost v kterékoli oblasti svého života (vztahy, zdraví, práce...), je nácvik kreativity určen i vám.



Kreativní přístupy lze cvičit, jak jsme již řekli, v rodině, například při rodinných diskusích, kdy by měla být komunikace otevřená, protože své potřeby a cíle nacházíme především v rodině a nejbližším okolí. Pečujeme proto o kvalitu svých rodinných vztahů. Velmi užitečné je udělat si přehled svých silných i slabých stránek a zkusit si určit, kolik procent přínosu pro rodinu mají ty silné a co stojí ty slabé. U každé své silné stránky zkuste najít způsob, jak ji zvýraznit nebo lépe uplatnit. I u každé slabé stránky se lze zamyslet nad tím, jak by mohla být někomu užitečná. Při konfliktu se snažme na situaci podívat z hlediska nezaujatého pozorovatele, tedy třetí osoby. Jak situaci vidí on.

Zkuste si zmapovat své silné stránky. Vyberte alespoň tři nejdůležitější, například z oblasti:

- ▶ tělesných vlastností,
- ▶ duševních vlastností,
- ▶ životních úspěchů,
- ▶ zájmů v minulosti,
- ▶ zájmů v přítomnosti.

Víte o věcech, které vám dělají radost a které vám naopak přinášejí trvalé trápení? Jaké podněty změni vaši náladu? Jste vyhledávaným partnerem a společníkem? Chválíte, když se ostatním daří?

Kreativita přispívá k tomu, že se rozdáváme. Ale je třeba si uvědomit, že nemůžeme šířit lásku, pokud se nám lásky nedostává. Naše schopnost lásku přijímat je založena na naší schopnosti cítit, neboť jen díky svým pocitům dokážeme přijímat podporu a mít motivaci podporovat druhé.

**Závěrem:** Jak nám kreativita pomáhá:

1. V první řadě nám dodává nové poznatky, například o psychologii kreativity, o pozitivním myšlení a jeho síle, o možnostech různých aktivit a cvičení,
2. zvyšuje naše sebevědomí,
3. umožňuje sebepoznání,



4. učí aktivně používat jednotlivé dimenze vlastního těla, duše, myslí a srdce,
5. pomáhá soustředit se na vztahy s druhými – nemůžeme proto už nikdy být osamělí,
6. dodává nám energii – mám důvod něco tvořit, někdo na to čeká,
7. učí nás měnit své negativní postoje, zbavit se strachu a starostí,
8. budí v nás touhu stále se učit, studovat,
9. vede nás k soustředění, ke zklidnění myslí,
10. učí nás lásce k životu, tj. nalézat v sobě to nejlepší.



## K zamyšlení

1. Zkuste sami říci, jak a v čem vám pomáhá kreativní přístup.
2. Vzpomeňte si, co se vám nedávno přihodilo nepříjemného a jak jste to vyřešili.
3. Jaká je vaše nejdůležitější aktivita v současnosti?
4. Co je pro vás zdrojem energie?
5. Co uděláte, cítíte-li ve svém těle napětí?
  - zatančím si
  - zacvičím si
  - jdu se projít
  - zanedávám si nahlas
  - udělám úplně něco jiného, co?
  - nevím si s tím rady

## Začínám znovu

Seznámím vás s některými postřehy z knížky *Začínám znovu* rakouské novinářky žijící v Paříži, Susanny Kubelkové. Vyšla v nakladatelství Motto v roce 1992. Autorka shromáždila řadu inspirujících životních příběhů. Podobně jako *Slepičí polévka pro duši*, sestavená z ojedinelých osudů běžných lidí, je i tato knížka poutavým vyprávěním, které psal život sám. Rozvíjí



se v ní téma aktivní obrany před stárnutím. Autorka ví, že nikdy není pozdě, že schopný jedinec zmůže všechno, že důležitější než peníze je mít rád lidi, že kdo lásku potřebuje, ten ji najde, že přes nepřízeň osudu – i po těch nejtěžších životních ranách – je možné začít znovu. Jako novinářka vedla rozhovory s mnoha obyčejnými, ale zajímavými lidmi, kteří měli odvalu začít znovu. S novým vztahem, s novým zaměstnáním, se sportem a třeba i se studiem.

Dříve se předpokládalo, že ten, kdo začne studovat jako zralý člověk, to má těžší. Je dál od školy a školních znalostí, odvykl si učit se atd. Ale opak je pravdou. Zralý člověk má víc zkušeností, má na co navazovat a má větší vědomí odpovědnosti. Je schopen lépe rozlišit podstatné od nepodstatného. Dospělý ví lépe, proč studuje. Nesmíme jen jedno: rezignovat. Musíme se rozhodnout, překonat sami sebe, být otevření. Budu opět citovat Susannu Kubelkovou, která říká: „Když vás napadne: tohle přece nemůže být všechno, je to ten pravý čas uvažovat o změně, začít znova a třeba od začátku. Už to pochopila spousta lidí. A změnili úspěšně svůj život.“

Důležitější než peníze je: **fantazie**. A my už asi víme proč. Protože fantazie je zdrojem kreativního přístupu k životu, a tím k pocitu uspokojení a nemusí k tomu nutně být vila s vyhřívaným bazénem. Co si kdo udělá ze svého života, je jeho věc. V tom mu nikdo nepomůže. Člověk má ale jednoho spojence, jmenuje se fantazie. K jejímu rozvíjení se však musíme trochu nutit. Fantazie patří k našim největším pokladům. Nenechávejme ji zakrňet, naučme se ji používat při řešení běžných věcí i při novém nasměrování svého života.

Chceme-li se vymanit z osidel toho, co nazýváme smůlou, musíme se správně naučit ocenit výkony druhých. První reakcí na výkon druhých, na úspěch kolegyně, bývá závist. Pak následuje sebelítost, pak útěcha: „Ona měla jiné, tedy lepší možnosti než já. Měla lepší šaty, víc peněz, protekci...“ Byla-li chudá, stačí říct: „Všichni jí pomáhali. A kdo pomáhá mně? Nikdo.“ Člověk rád věří tomu, co říká.



Ale moudrý člověk ví, že tomu tak přece není. Je to jenom jakýsi optický klam. Většinou máme tendenci podceňovat ostatní a přeceňovat sebe, i když si myslíme, že to neděláme.

A jak z toho ven?

## **Důležitý je nápad**

Ale nápady nám nepadají hotové do klína. Většina z nich vzniká pomalu a dlouho, potřebují čas, aby dozrály a nedají se vynutit. Dá se jim však napomoci: samozřejmě přemýšlením, ale inspirativní jsou i rozhovory s tvůrčími lidmi a literatura. Nevěřili byste, kolik nápadů dostávám při studiu knih mnohdy tématicky vzdálených od kreativity. Jsou mi prostě inspirací. Chci-li pracovat na sobě, chytout druhý dech, je dobré si uvědomit, kde jsou mé silné stránky. Někdy stačí intuitivně vyjít vstříc nějaké zálibě. Nebo zcela naopak zaměřit se na to, o čem nic nevím, ale zajímá mě to. I to může být silnou inspirací, chci se co nejvíc o dané problematice dovědět.

Dovolte, abych uvedla svůj příklad. Vždycky jsem si o sobě myslela, že jsem člověk zcela netvůrčí, neschopný nějakého díla. Pak jsem náhodou byla pozvána na kurz kreativity a nosné téma bylo na světě. Chodit na přednášky a navštěvovat různé kurzy může být velkou inspirací a nasměrováním. Co chci opravdu dělat, k tomu se ovšem musím dopracovat sama. Úspěch musí přijít zevnitř. Ne proto, že mám třeba talent a chci psát, a už vůbec ne pro honorář, ale proto, že radost z mé práce převáží nad ostatním. Autorka Susanna Kubelková na toto téma říká:

„Kdo tvrdí, že se nenaučí hrát na klavír bez křídla značky Steinway nebo že nemůže psát knihy bez nádherné pracovny, ten je na špatné adrese a neměl by ani muzicírovat ani psát.“

Agatha Christie neměla vlastní pracovnu až do svých padesátin. Svě skvělé detektivky psala v noci v koupelně. Vydělávání peněz bylo pro ni vedlejší. Důležité bylo psát dobré zápletky, dobré knihy a to ji pak učinilo bohatou a slavnou. Také Zdeněk Jirotka v českém rozhlase jednou vzpo-



mínal, že svou nejčtenější knihu, *Saturnina*, psal v koupelně a dodal, že proto je tam asi tolik vody.

## **A co říci na závěr?**

Člověk se musí naučit překonat staré křivdy, aby mohl začít znovu. Někteří lidé prostě nechtějí zapomenout na křivdu, která se jim stala třeba před 20 lety. Utápějí se v sebelítosti a blokují si šance, které mají v současnosti.

Pozitivní pohled na svět je předpokladem pro šťastný život. Žijeme v době, kdy se především naříká. Vlastní selhání většinou přesouváme na okolí. Tento postoj má za následek, že nechceme využít vlastních sil. Každý člověk potřebuje zážitek z úspěchu, každý na sebe chce být hrdý, i když jde třeba o maličkosti.



## **K zamyšlení**

1. „Vidět svět černě je větší zábava, je to napínavější.“ Co vy na to?
2. Je dobré projevit nebo skrývat city?
3. Umíte se na dávné křivdy podívat s nadhledem?
4. Myslíte, že platí: Když se usmíváte, máte lepší náladu?
5. Napište stručně, zda a jak jste ve svém životě začínali znovu.

## **Kreativní pohyb aneb Doteková komunikace**

*„Milovat sebe znamená milovat ostatní.“*

Pokud člověk nemiluje sám sebe, nemůže se ani radovat z žádného vztahu. Každý vztah je pro něj zdrojem starostí. Takový člověk má neustále starost, co ten druhý udělá, zda ho má doopravdy rád a zda mu na něm zá-





leží. A naopak nikdy nebudeme dost dobří pro někoho, kdo sám sebe nemá dost rád. Je těžké se takovému člověku zavděčit.

K uvolnění napětí je možné použít pohybové rozcvičky, dotekovou komunikaci, podání ruky, pohlazení, obětí atd. V této kapitole se však zaměříme na jinou aktivitu: na vyjádření hudby pohybem, tancem. Umožní nám to nejen pohybem se uvolnit, ale i prožívat hudbu intenzivněji než jenom poslechem. Pohyb se stává prostředkem vyjádření, dostávají se nevědomé volné pohybové asociace. Všichni máme stejné vnitřní potřeby a zábrany v komunikaci, důvěře a vztazích. Dosažení fyzické a psychické integrace se skupinou jedinci umožní, aby byl vnímavější k okolí.

**Taneční a pohybové činnosti v naplánovaném programu mohou tuto integraci optimalizovat následujícím způsobem:**

1. rozvíjejí růst vlastní identity, vytvářením přesnější představy o těle umožní poznat a potvrdit vlastní „já“,
2. zdokonalují sociální dovednosti, rozvíjejí sociální kontakt, důvěru, citlivost, spolupráci s ostatními,
3. vytvářejí příležitost pro expresivní zapojení těla, probouzejí přítom zdroje a rezervy emocí a imaginace,
4. navozují pocit úspěchu, překonání vlastních bariér,
5. zlepšují funkční a dynamické schopnosti, například nervosvalové dovednosti při koordinaci chůze.

Po aktivitě může následovat diskuse, zpětná vazba a sebepoznání. Někdy je užitečné se k pohybové formě znovu vrátit a s vědomím nových souvislostí ji znovu zopakovat. Na průběh pohybové lekce se dá nahlížet jako na „cyklus kreativní energie“, ve kterém přecházíme od nabití při zahřívací fázi a zaktivování v úvodu do tématu, přes vyvrcholení uprostřed lekce, kdy se téma rozvíjí, až k závěru, kdy je lekce ukončena aktivitou zklidnění. Pomáháme účastníkům zapojovat se do kreativní rytmické situace.



## Ukázková lekce: Pohybem k empatii

**Rozehřátí:** Volný pohyb po místnosti, každý se musí dotknout dvou dalších účastníků, totéž v mírném běhu.

Určí se dvojice. Jeden sleduje druhého a kopíruje jeho pohyby. Vedoucí náhodně vypíná hudbu, všichni na dvě až tři vteřiny strnou a nehýbají se. Předvádějíci může pohyby ztěžovat. V nepravidelných intervalech se vyměňují role.

**Pomůcky:** hudba, bubínek

- Postup:**
- ▶ Vyzveme partnery, aby si pořídili nějaký bicí nástroj. Doprovázejí pohyby druhého údery do tohoto nástroje. Potom se role vymění. Pohybující se jedinec může kdykoli znehybnět.
  - ▶ Vedoucí bubnuje. Jakmile přestane, všichni musí znehybnět.
  - ▶ Vedoucí bubnuje rytmus, při kterém skupina sbírá veškerou energii, všichni pak mohutně vyskočí a při dopadu na zem co nejpevněji strnou.
  - ▶ Dvojice předvádějí pantomimicky nějaký sport. Dvě minuty mohou nacvičovat, pak každá dvojice předvede pantomimu ostatním, ale velmi zpomaleně, ostatní se snaží uhodnout o jaký sport jde.
  - ▶ Vedoucí využije pantomimický pohyb jako základ pro uvedení skupiny do tance. Skupina má co nejvěrněji kopírovat pohyb vedoucího.
  - ▶ Na závěr skupinového tance pobídne vedoucí několik jedinců, aby vedli skupinu v tanci.
  - ▶ Pomalé zklidňování, pomalejší hudba, pohyby se zvláčňují, zpomalují, až do zastavení.
  - ▶ V diskusi řekne každý z účastníků, co oceňuje na partnerovi, kterého kopíroval.
  - ▶ Každý by měl popsat své chování během cvičení, včetně pocitů.



## Ukázková lekce: Pohybem k důvěře ve své tělo

**Cíl:** Zjistit, zda dokážeme důvěřovat svému tělu, zvýšení kreativity. Prozkoumat téma síly v otevřené i uzavřené pozici těla.

**Pomůcky:** hudba, bubínek

- Postup:**
- ▶ Skupina cvičí v kruhu, všichni se protahují na maximum, pak se uvolní, a spadnou dolů. Opakuje se čtyřikrát.
  - ▶ Hra na jména: Každý pomocí gest rukou vyjádří jak se dnes cítí a řekne své jméno. Všichni třikrát jeho gesto zopakují a zopakují také jeho jméno.
  - ▶ Vedoucí využije předvedených gest a spojí je v tanec, všichni ho doprovázejí.
  - ▶ Ve dvojicích: Jeden se snaží dostat do co nejuzavřenější pozice, aby zmizely mezery mezi jednotlivými částmi jeho těla. Druhý se ho snaží otevřít, ale nenásilně. Potom tentýž člen změni pozici v co nejotevřenější. Vymění si role.
  - ▶ Vedoucí vyzve účastníky, aby popsali rozdíl mezi pozicemi.
  - ▶ Všichni se volně procházejí po místnosti, pak chodí střídavě v uzavřené a otevřené pozici. Která je pro ně přirozenější?
  - ▶ Rozvíjení tématu: Dvojice se posadí zády k sobě a přetlačují se za doprovodu bubínku.
  - ▶ Posléze totéž, ale jeden při přetlačování povoluje. Nechá se tlačit.
  - ▶ Diskuse: Jaké bylo někoho tlačit a nechat se tlačit. Co je komu bližší.
  - ▶ Každý si vybere jednoho člověka ve skupině, v němž vidí svůj opak. Zdůvodní výběr. Jak vidí druhého stát, sedět, pohybovat se.
  - ▶ Zklidnění: Vedoucí se zeptá cvičících, kterých návyků si všimli u sebe i u ostatních. Výdech se zavřenýma očima.