

Cirkusové portfólio

Milí čtenáři, milé čtenářky,

materiál, který právě držíte v rukou je vyústěním naší dlouhodobé vize a praxe s vedením mládeže v oblasti nového cirkusu a kreativního učení. Zároveň se jedná o výstup projektu Young Voice - cirkusová metodika, kde jedním z cílů bylo testovat již vzniklé materiály a revidovat je tak, aby se staly dostupným efektivním nástrojem pro práci s mladými lidmi v oblasti rozvoje jejich potenciálu v uměleckém vyjádření, recepci i reflexi.

Cirkusové portfolio vzniklo ve spolupráci s jinými cirkusovými organizacemi a jejich lektory, kteří původní materiál Portfolio performerůky testovali - a to při běžných lekcích, projektech lokálních, ale i mezinárodních.

Věříme, že každý by měl mít možnosti uplatnit svůj potenciál, talent a rozvíjet své sny. K tomu ovšem potřebuje bezpečné stimulační prostředí a vedení. V našem oboru, což je nový cirkus (vč. jeho přesahů do jiných forem umění), vnímáme ohromný potenciál a množství nástrojů, které naplňují takové ambice a přispívají všestrannému rozvoji jedince. Ač je rozvoj v oblasti pohybových dovedností v tomto oboru klíčový, dlouhodobě se také zaměřujeme

na propojování nového cirkusu s principy osobního rozvoje. Snažíme se hledat možnosti a cesty, jak u dětí a mládeže rozvíjet měkké dovednosti důležité pro spokojený život a uplatnění ve společnosti. Dále cílíme na jejich podporu v oblasti duševní hygieny a to zejména prostřednictvím osvojování si seberegulačních technik. V rámci těchto aktivit vytváříme též podpůrné vzdělávací materiály a vzhledem k tomu, že v tom spatřujeme smysl a splňující parametry současné výchovy a vzdělávání, snažíme se svou praxí vč. vzniklých materiálů předávat dál. Jinak tomu není ani u tohoto souboru.

Cirkusové portfolio je univerzálním podpůrným výukovým materiálem pro vzdělávání v oblasti nového cirkusu a podobných pohybových a uměleckých aktivit (např. tanec, dramatická výchova), zkrátka všude tam, kde se chcete zaměřit na proces kreativní tvorby a budování osobnosti performerů, ale také poučeného diváka se schopností kreativní kritiky. Pomocníkem může tedy být všem pedagogům a lektorům ve formálním i neformálním vzdělávání pracujícím s dětmi a mládeží ve zmíněných oblastech. Portfolio pomůže vést studenty v (a) mapování silných stránek, vlastních kvalit, charakteristik; (b) zaznamenávání rozvoje schopností a dovedností a reflexi tohoto procesu; (c) podpoře budování dobrých vztahů ve skupině, týmovosti a spolupráci; (d) formování a rozvoji kritického myšlení a kreativní zpětné vazby zejména směrem k novým formám pohybového umění; (e) procesu autorské tvorby, (f) osvojování seberegulačních technik.

Materiál je tvořen souborem ... sekcí - pracovních listů, které lze použít jako ucelený materiál pro dlouhodobou komplexní práci např. v průběhu procesu tvorby, zároveň ale lze tisknout a pracovat pouze s dílčími listy dle potřeby a zacílení aktivit. Každá sekce je doprovázena metodickými pokyny pro pedagogy/lektory.

Ať už Cirkusové portfolio budete využívat jakýmkoli způsobem, přejeme vám, ať práce s ním přináší radost a užitek vám i vašim studentům.

Realizační tým
Martina Vaněčková a Dagmar Pelesná
Cirkulárium

CIRKULÁRIUM

*Projekt Young Voice - cirkusová metodika byl podpořen z grantového programu
Ministerstva kultury, reg. č. projektu 22904522.*

Cirkusové portfolio



Toto portfolio patří

.....

Název projektu

.....

Jak se jmenuje projekt?

Termín projektu

.....

V jakém období bude projekt probíhat?

Organizátor projektu

.....

Kdo projekt pořádá? Jaká či jaké organizace?



Portfolio tvorby | metodický materiál k projektu Young Voice

Žongléros Ansámbly z. s.

Autorky: Dagmar Pelesná, Martina Vaněčková

Grafický design: Martina Vaněčková

Ilustrace: Nunny (rawpixel.com), Martina Vaněčková

2025

Projekt Young Voice - cirkusová metodika byl podpořen z grantového programu
Ministerstva kultury, reg. č. projektu 22904522.

kalendář.

Zaznamenej si do kalendáře termíny a místa setkání, dílčích událostí, plánovaných tréninků atd.

20.....

leden	únor	břzen	duben	květen	červen
červenec	srpen	září	říjen	listopad	prosinec

20.....

leden	únor	břzen	duben	květen	červen
červenec	srpen	září	říjen	listopad	prosinec

20.....

leden	únor	břzen	duben	květen	červen
červenec	srpen	září	říjen	listopad	prosinec

moje motivace.

Proč se projektu účastním?

.....

.....

.....

.....

.....

moje očekávání.

Co očekávám, že se bude dít? Co si myslím, že mi projekt přinese?

.....

.....

.....

.....

.....

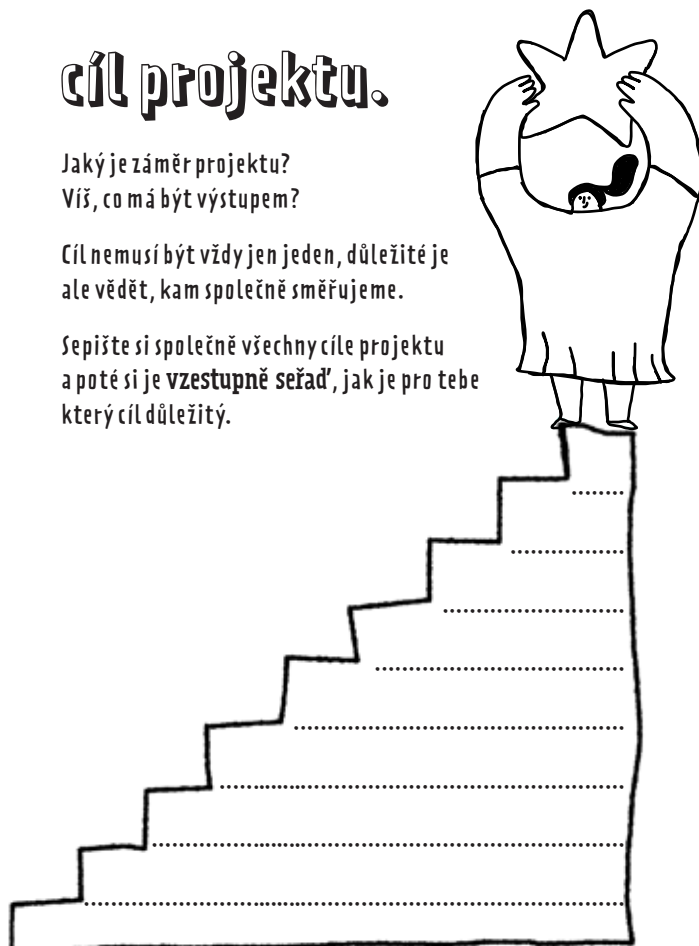
cíl projektu.

Jaký je záměr projektu?

Víš, co má být výstupem?

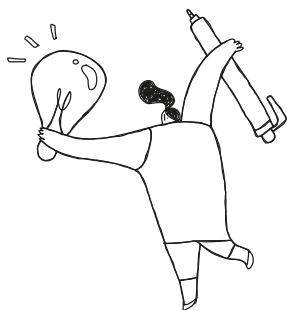
Cíl nemusí být vždy jen jeden, důležité je ale vědět, kam společně směřujeme.

Sepište si společně všechny cíle projektu a poté si je vzestupně seřaďte, jak je pro tebe který cíl důležitý.



1 JÁ

... kde jsem.



Ať už je tvoje zaměření a ambice jakékoliv, jako každý performer*ka bys měl*a rozvíjet daný soubor vlastností, schopností a dovedností psychické i fyzické úrovně tvé osobnosti. Říkejme jim jednoduše, podle angličtiny, **SKILLY**.

Na této stránce si ty nejdůležitější z nich můžeš zmapovat a v průběhu sledovat svůj pokrok.

Zodpovědnost a míra aktivity je ale na tobě. Zaznamenej si, kde se v daném skillu cítíš právě být a průběžně se ke škále vracej. **Změnilo se něco?**

psychická úroveň

odolnost

1	☐	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐	☐	☐

kreativita

1	☐	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐	☐	☐

proaktivita

1	☐	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐	☐	☐

spolupráce

1	☐	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐	☐	☐

datum

.....
.....
.....
.....

fyzická úroveň

síla

1	☐	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐	☐	☐

řbitost

1	☐	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐	☐	☐

flexibilita

1	☐	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐	☐	☐

koordinace

1	☐	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐	☐	☐

datum

.....
.....
.....
.....

... z čeho se skládám.

Představ si, že jsi šapitó. Z čeho by se asi mělo skládat? Vezmi do ruky imaginární jehlu a ušij si šapitó podle tvých představ. Jedinečné, přesně jako ty. Vyplň připravenou šablonu vším, co tě ovlivňuje na tvé cestě cirkusem.

A co mě baví

komedie
tragédie
drama
horor
fantasy&scifi
romance
...

Abys měl*a do začátku inspiraci, kolem stanu je rozmístěno spousta "stavebních prvků" v podobě hesel. Použij ty, které se ti hodí. A pokud ti něco zásadního chybí, doplň to. Zkus rozdělit plochu tvého cirkusového stanu podle toho, nakolik je pro tebe které heslo důležité.

B

co dělám mimo cirkus

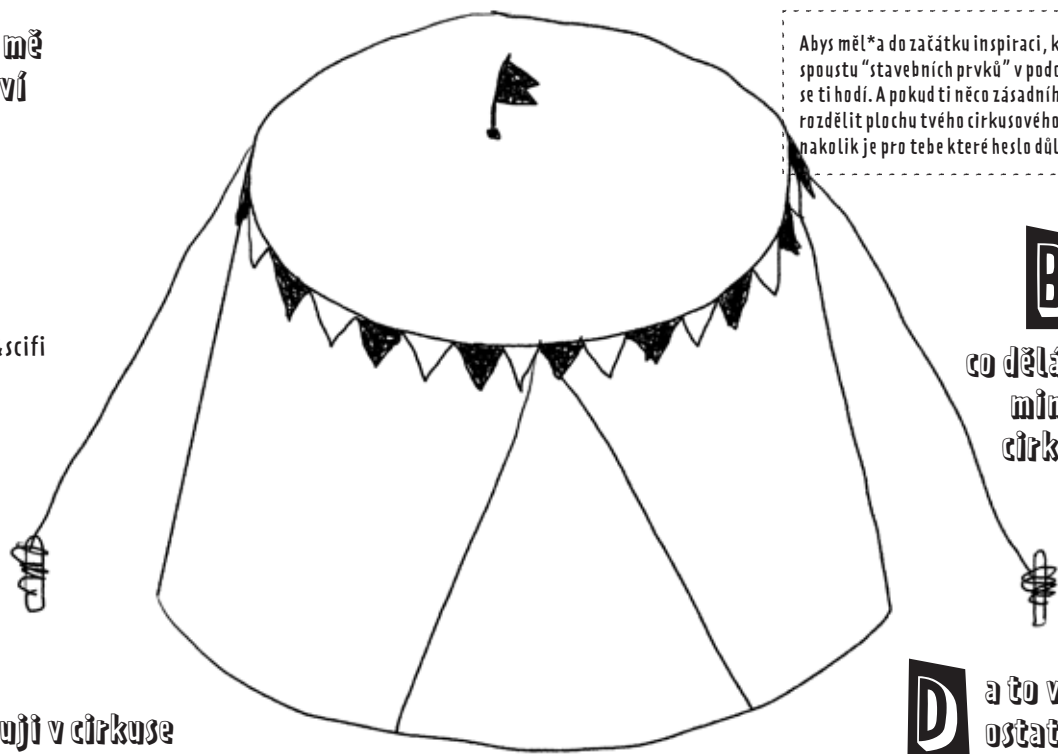
hudba
divadlo
výtvarné umění
sport
tanec
literatura
filmy&seriály
móda
...

C

čemu se věnuji v cirkuse

D

a to všechno ostatní



aerial silks | aerial straps | aerial hoop | aerial trapez |
aerial rope | chinese pole | teeterboard | cyrwheel | rollo bollo | walking globe | handstand | žonglování | diablo | flowstick | partner acro | hooping |
flowarts | jednokolky | chůdy | slackline | tightrope | contorsion | manipulace stalií | klaunerie | ...

...kam mířím.

Abys mohl*a vnímat svůj pokrok, je důležité stanovit si cíle, kterých bys chtěl*a dosáhnout, kam by ses chtěl*a posunout.

Neboj se být konkrétní.

Když napíšeš, že chceš být mistrem světa cirkusu, výzva se může zdát nespílitelná. Každý cíl se ale dá rozložit na menší úseky a stanovit si tak dílčí cíle.

1

Co mě na tom baví? Co mě motivuje?

Co proto udělám? Jaké jsou dílčí cíle?

Krok 1.....

Krok 2.....

Krok 3.....

Krok 4.....

Krok 5.....

2

Co mě na tom baví? Co mě motivuje?

Co proto udělám? Jaké jsou dílčí cíle?

Krok 1.....

Krok 2.....

Krok 3.....

Krok 4.....

Krok 5.....

...za co se pochvám. A umím to?



Představ si, že počet míčků v ilustraci je tvoje schopnost poznat své přednosti a pojmenovat úspěchy. Jak moc se umíš pochválit a znáš svoji hodnotu? Vybarvi míčky od 1 do 5.

znám svoji hodnotu? Mám odvalu se pochválit

Na co jsem hrdý*á.....

Z cirkusu mi jde nejlépe.....

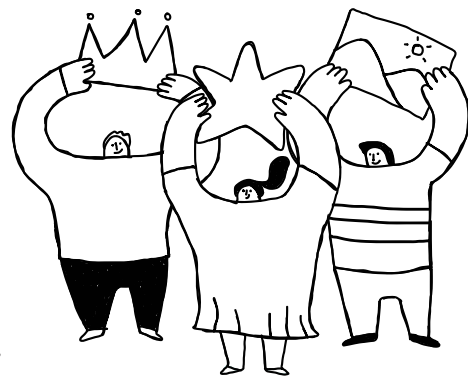
Mimo cirkus mi jde.....

Nejvíce mě chválí za.....

Jsem jediný*á, kdo.....

Mezi moje úspěchy patří.....

Abyste mohli společně tvořit, je důležité dobře znát svůj tým. Ted' jsi na začátku cesty během které dostaneš spoustu příležitostí o svých partáčích a partáčkách leccos zjistit. Pojd'me na to!

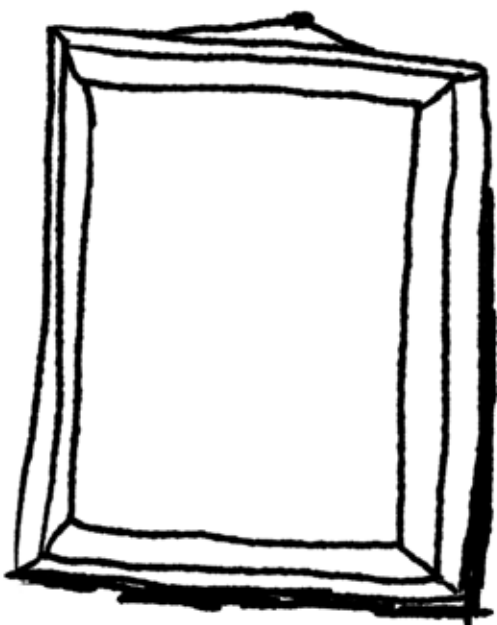


autogramiáda.

Vyraz na průzkum a získej autogram od toho/té, který/ která se ztotožňuje s následujícími prohlášeními.

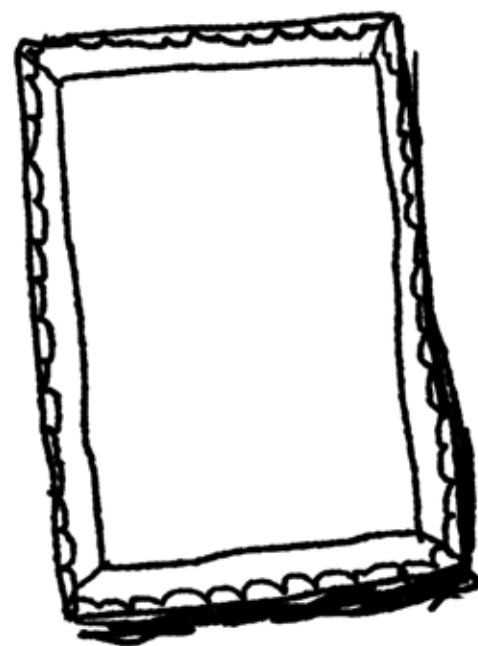
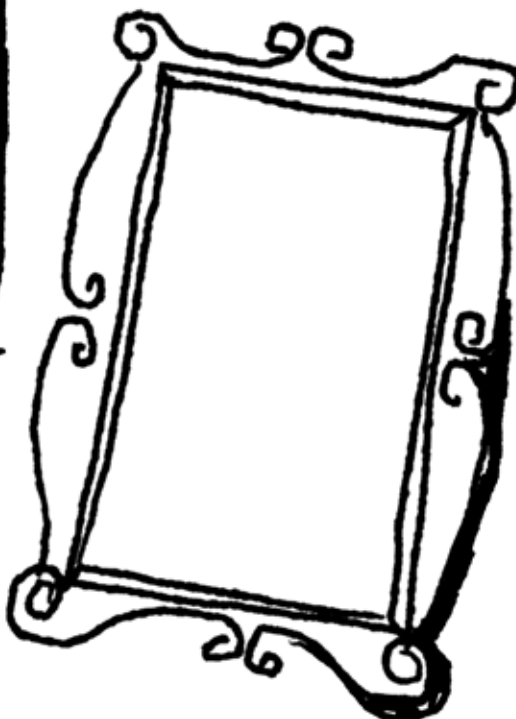
Štve ho/ji nosit každou ponožku jinou.	První si vyčistí zuby a pak až snídá.	Miluje kočky.
Nejí houby.	Věnuje se cirkusu stejně dlouho jako já.	Bojí se výšek.
Radši by šel/šla běhat než do posilovny.	Měl*a někdy zlomeninu.	Hraje na hudební nástroj.

galerie významných osobností.

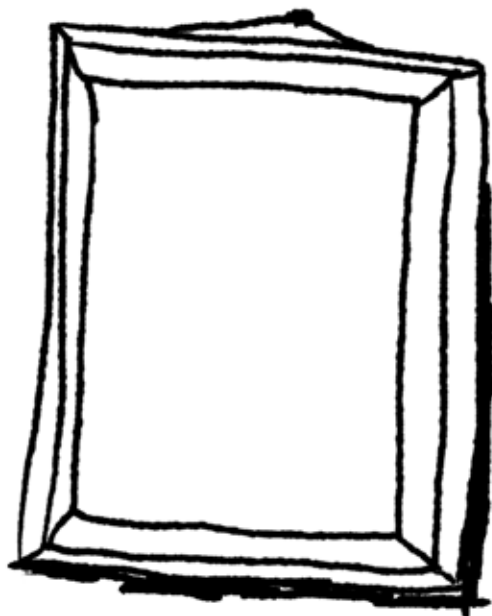


Jméno:
Cirkus/město:
Disciplína/y:
Co máme společného:

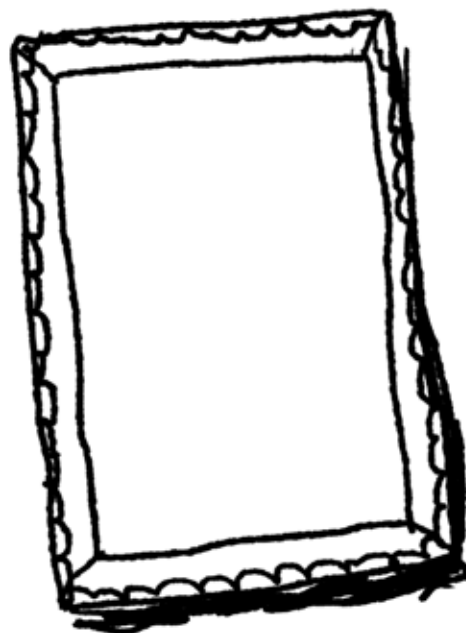
Jméno:
Cirkus/město:
Disciplína/y:
Co máme společného:



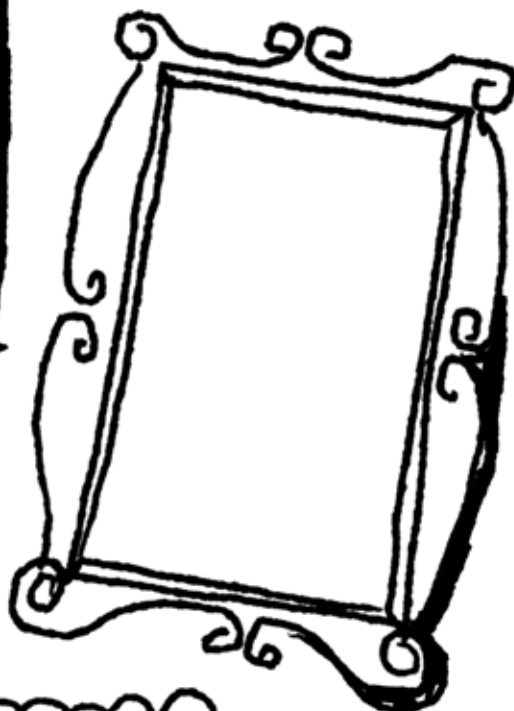
Jméno:
Cirkus/město:
Disciplína/y:
Co máme společného:



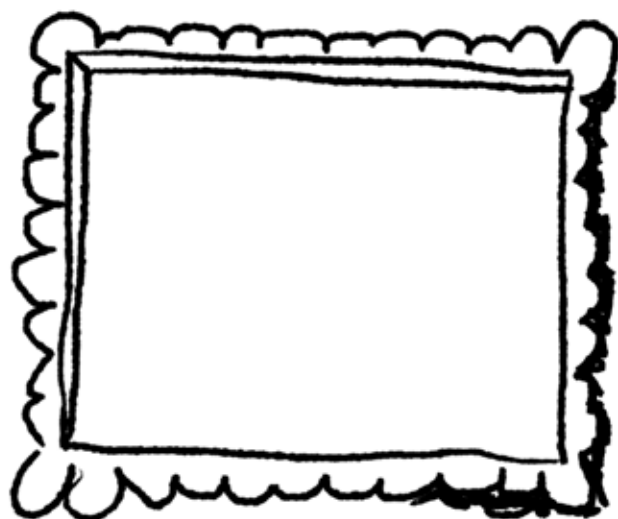
Jméno:
Cirkus/město:
Disciplína/y:
Co máme společného:



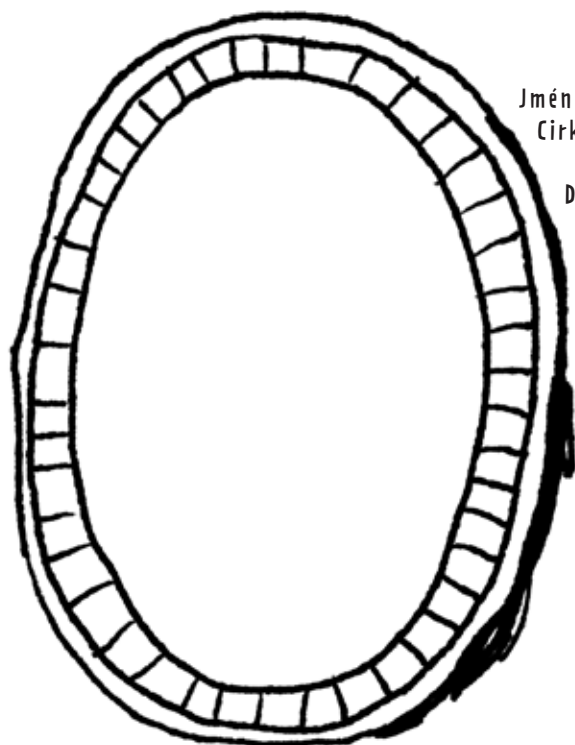
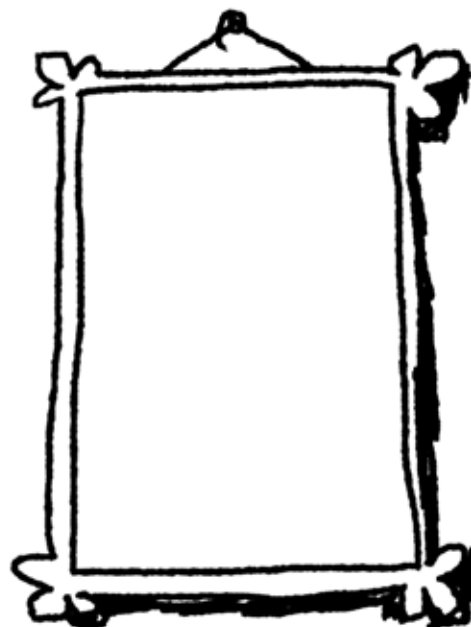
Jméno:
Cirkus/město:
Disciplína/y:
Co máme společného:



Jméno:
Cirkus/město:
Disciplína/y:
Co máme společného:

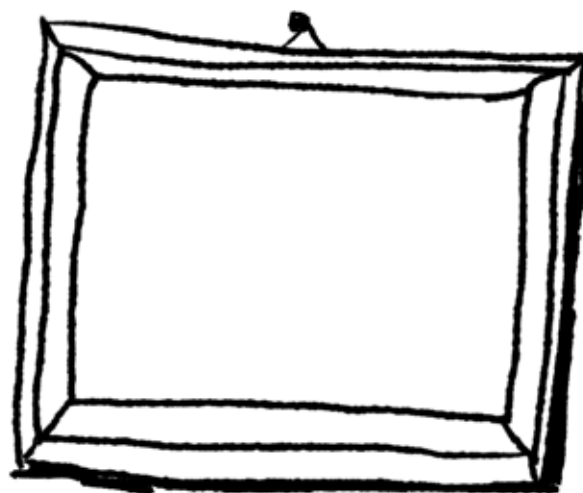


Jméno:
Cirkus/město:
Disciplína/y:
Co máme společného:



Jméno:
Cirkus/město:
Disciplína/y:
Co máme společného:

Jméno:
Cirkus/město:
Disciplína/y:
Co máme společného:



Jméno:
Cirkus/město:
Disciplína/y:
Co máme společného:

3

TVŮRČÍ BLOKY

Toto je prostor k zaznamenání toho, co jsme společně zažili a jaké jsou naše plány na příští setkání.

tvůrčí blok č.:

Termín:

Místo:

Program, co jsem zažil*a

Úroveň MY jako skupina

Zhodnocení:

Jak jsem spokojen*a s tím, co jsme v tomto bloku zvládli?

Jak bych hodnotil*a naši spolupráci a komunikaci ve skupině?

Co se nám dařilo?

Co se naopak nedařilo? Kde to drhlo? Kde máme mezery? Co bychom potřebovali k tomu, aby nám to šlo lépe? Co s tím můžeme udělat?

Úroveň JÁ

Zhodnocení:

Jak jsem spokojen*a s tím, jak jsem to zvládnul*a?

Co se mi dařilo a povedlo? Za co bych se pochválil*a?

Co se naopak nedařilo? Kde mám mezery a prostor pro zlepšení? Co bych potřeboval*a k tomu, aby mi to šlo lépe?

Plán na příště

Termín:

Místo:

Obsah (co budeme dělat, řešit):

Úkoly pro mě:



tvůrčí blok č.:

Termín:

Místo:

Program, co jsem zažil*a

Úroveň MY jako skupina

Zhodnocení:

Jak jsem spokojen*a s tím, co jsme v tomto bloku zvládli?

Jak bych hodnotil*a naši spolupráci a komunikaci ve skupině?

Co se nám dařilo?

Co se naopak nedařilo? Kde to drhlo? Kde máme mezery? Co bychom potřebovali k tomu, aby nám to šlo lépe? Co s tím můžeme udělat?

Úroveň JÁ

Zhodnocení:

Jak jsem spokojen*a s tím, jak jsem to zvládnul*a?

Co se mi dařilo a povedlo? Za co bych se pochválil*a?

Co se naopak nedařilo? Kde mám mezery a prostor pro zlepšení? Co bych potřeboval*a k tomu, aby mi to šlo lépe?

Plán na příště

Termín:

Místo:

Obsah (co budeme dělat, řešit):

Úkoly pro mě:



4

JAK NA TVORBU

Možná už se nemůžeš dočkat, až začneš tvořit. Vydrž ještě chvíli a pojd' se nacytřit tak, abys mohl*a tvořit jako profík a neplýtval*a v procesu zbytečně svou energii.

Slovníček – o čem se to mluví?

Blackbox.....
 Dramaturg.....
 Flashmob.....
 Choreograf.....
 Generálka.....
 Inscenace.....
 Inscenační tým.....
 Kabaret.....
 Kostýmní výtvarník.....
 Kritik.....
 Light designer.....
 Openair.....
 Performer.....
 Pohybová laboratoř.....

Představení.....
 Produkční.....
 Producent.....
 Rezidence.....
 Režisér.....
 Rigger.....
 Sitespecific.....
 Scénárista.....
 Scénograf.....
 Sound design.....
 Supervize.....
 Vystoupení.....
 Work-in-progress.....
 Zvukový technik.....

bojíme se kritiky?

Nikdo nechce slyšet, že je špatný. Je ale kreativní kritika hledáním chyb?

Zpětná vazba je důležitá součást procesu tvorby. Hodnocení naší práce je třeba se naučit nejen přijmout a pracovat s ním, ale i efektivně konstruktivní kritiku předávat ostatním.

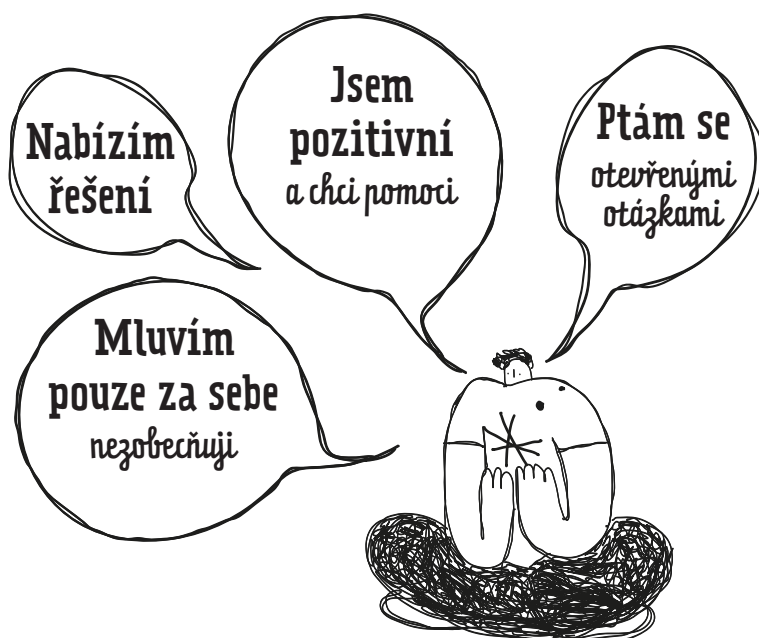
Vyber vyjádření, které podle tebe splňují principy kreativní kritiky.

Proč?

- ☐ Ta scéna je nudná.
- ☐ Jak bys mohl*a udělat přípravu rekvizit efektivnější?
- ☐ Všichni vidí, že ti to pořád padá.
- ☐ Co pro mě funguje je, že do vystoupení nedávám nejtěžší triky, ale zaměřuju se na flow jednotlivých prvků.
- ☐ Na mě nejvíc působilo, když jsem viděl, že se vnímáte navzájem. Chtěl bych to vidět celou dobu.
- ☐ Spoustu částí jste byli duchem mimo a zmatení.
- ☐ Pokračujte v tom nápadu a popřemýšlejte o přidání nějaké pevné choreografie, abyste se cítili jistější.

inscenační tým.

Ted' víš, co je inscenační tým. Vypiš si všechny role, které sem mohou spadat. Která z nich tě zajímá? Která ti přijde důležitá? Proč?



kreativní proces.

Kreativní proces může být někdy docela chaos. Jak na to, aby se člověk při tvorbě neztratil?

Základním odrazovým můstkem je nalezení **tématu** a určení **cirkusových disciplín**.

Máš je? Super! Nevíš? Nevadí.

A

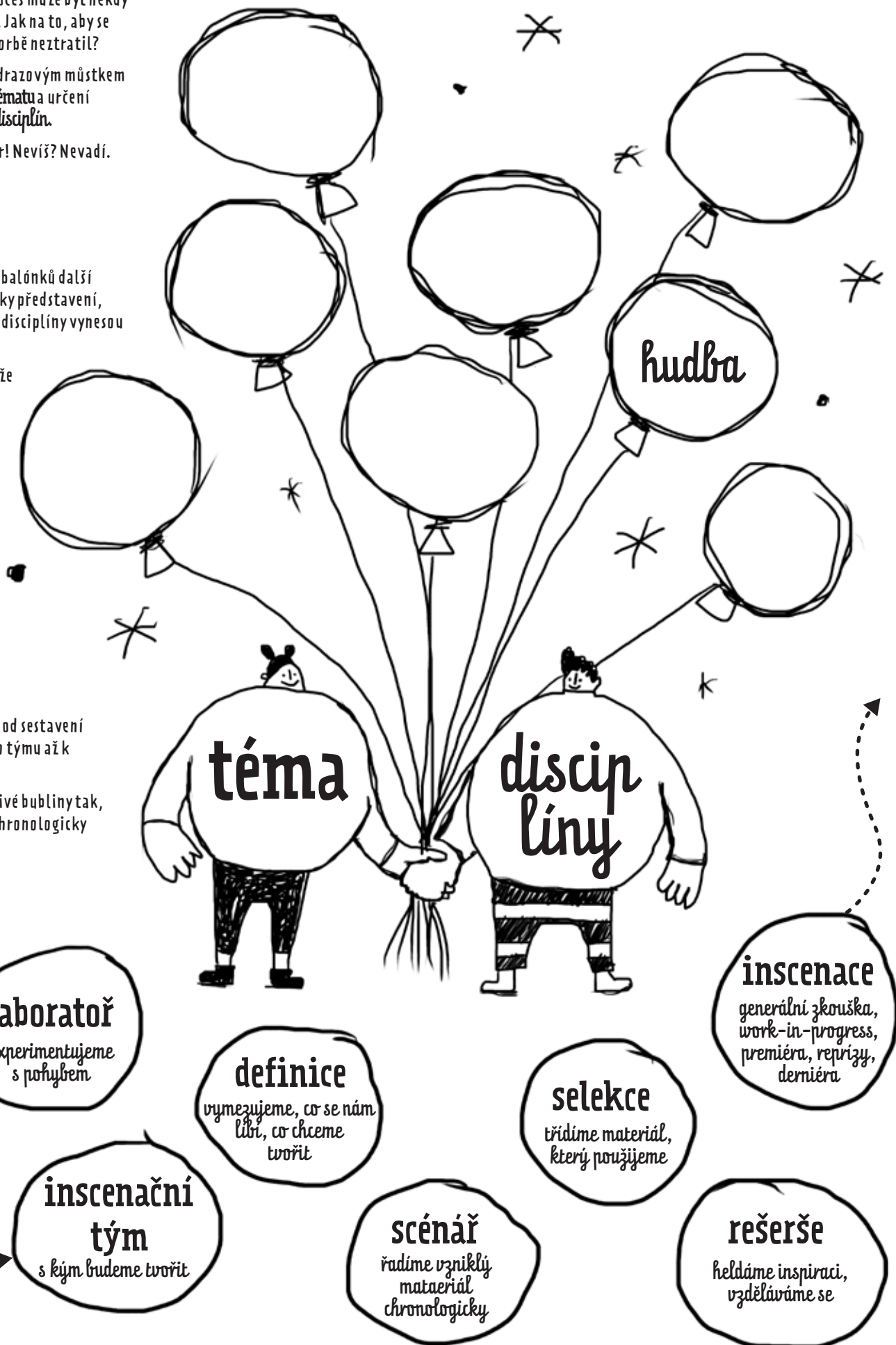
Ted' vyplň do balónek další důležité složky představení, které téma a disciplíny vynesou ke hvězdám.

Příkladem může být třeba hudba.

B

Jaká je cesta od sestavení inscenačního týmu až k premiéře?

Spoj jednotlivé bubliny tak, jak na sebe chronologicky navazují.



5

JÁ JAKO DIVÁK

Kolik představení vidíš, tolikrát jsi cirkusákem! Tvorba inscenace není jen o tvé kreativitě a nápadech, v celém procesu je také důležité, abys měl*a rozhled a dokázal*a vnímat a popsat, co tě na představeních zajímá, co tě baví, nebo naopak nudí. Čeho bys chtěl*a dosáhnout?

Zaznamenej si zásadní momenty shlédnutého díla, co tě na něm zaujalo, co tě inspirovalo?

Název:

Performer/skupina:

Typ:

vystoupení/ projekt/ film/ představení/ jiné

Jak to vidím já:

Zapiš si poznámky k ději, k tomu, co jsi v díle četl*, jak bys ho interpretoval*a.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Datum:

Místo:

Co mě zaujalo? Jak?

- ☐ choreografie
- ☐ hudba/zvuk
- ☐ světelný design
- ☐ kostýmy
- ☐ scénografie
- ☐ scénář
- ☐ další



Zahraj si na kritika a uděl shlédnutému dílu počet hvězd, které myslíš, že si zaslouží.



Název:

Performer/skupina:

Typ:

vystoupení/ projekt/ film/ představení/ jiné

Jak to vidím já:

Zapiš si poznámky k ději, k tomu, co jsi v díle četl*, jak bys ho interpretoval*a.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Datum:

Místo:

Co mě zaujalo? Jak?

- ☐ choreografie
- ☐ hudba/zvuk
- ☐ světelný design
- ☐ kostýmy
- ☐ scénografie
- ☐ scénář
- ☐ další



Zahraj si na kritika a uděl shlédnutému dílu počet hvězd, které myslíš, že si zaslouží.



Název:

Performer/skupina:

Typ:

vystoupení/ projekt/ film/ představení/ jiné

Jak to vidím já:

Zapiš si poznámky k ději, k tomu, co jsi
v díle četl*, jak bys ho interpretoval*a.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Datum:

Místo:

Co mě zaujalo? Jak?

- ☐ choreografie
- ☐ hudba/zvuk
- ☐ světelný design
- ☐ kostýmy
- ☐ scénografie
- ☐ scénář
- ☐ další



Zahraj si na kritika a uděl shlédnutému dílu počet
hvězd, které myslíš, že si zaslouží.



Název:

Performer/skupina:

Typ:

vystoupení/ projekt/ film/ představení/ jiné

Jak to vidím já:

Zapiš si poznámky k ději, k tomu, co jsi
v díle četl*, jak bys ho interpretoval*a.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Datum:

Místo:

Co mě zaujalo? Jak?

- ☐ choreografie
- ☐ hudba/zvuk
- ☐ světelný design
- ☐ kostýmy
- ☐ scénografie
- ☐ scénář
- ☐ další



Zahraj si na kritika a uděl shlédnutému dílu počet
hvězd, které myslíš, že si zaslouží.



6

TVOŘÍM/E

Od první inspirace až po premiéru inscenace. Cesta k výsledku není nikdy stejná a bude tě čekat spousta rozhodování. Je dobré si sám za sebe i ve skupině vyjádřit CO ANO a CO NE. Kam společně směřujete a kde se vidíte.

Vypiš si hlavní myšlenky, které tě napadají k představení. O disciplínách, tématu i tvých hranicích. Popřípadě si zaznamenej, na čem jste se shodli v týmu.

TÉMATÁ ~ MYŠLENKY ~ NÁPADY

DISCIPLÍNY ANO
to chci dělat

DISCIPLÍNY NE
to nechci dělat

MOJE HRANCE aka "TO FAKT NE"

jak to vidíme dohromady.

Každý má svojí představu. Pokud ale pracujete v týmu, hledat společnou cestu je půla úspěchu.

JEDNOTLIVÉ SCÉNY

Vypiš si hlavní myšlenky, které tě napadají k představení. O disciplínách, tématu i tvých hranicích.

FINÁLNÍ SCÉNÁŘ



WORK-IN-PROGRESS

Zpětná vazba je důležitá součást procesu tvorby. Představení tzv. work-in-progress je skvělým nástrojem, jak si otestovat svoje dílo před publikem. Pokud navíc dostaneš zpětnou vazbu od profesionálů, může tvoji práci významně posunout a tebe hodně naučit.

Zaznamenej si všechny poznámky a nápady od diváctva, aby bylo možné s nimi dále pracovat.

Diváctvo:

Datum:

Místo:

pokud se jedná o konkrétní osoby, zaznamenej si jejich jména

poznámky diváků.

Jaká slova mě napadají po odehraném představení?

.....

.....

.....

Co se povedlo?

.....

.....

.....

Za co jsme na sebe pyšní*á?

Za co bych se pochválil*a?

.....

.....

.....

Co by mohlo být příště jinak?

.....

.....

.....

Co bych příště mohl*a udělat jinak

a na čem chci zapracovat?

.....

.....

.....

Prostor pro další postřehy a poznámky:

.....

.....

.....



8

PREMIÉRA

Tak jo, zpátky k premiéře. Co ti teď běží hlavou, když si na ni vzpomeneš? Co fungovalo, co bylo „uff“ a co tě fakt bavilo? Piš upřímně, po svém, klidně chaoticky. Nejde o hodnocení, ale o to zachytit, jaké to doopravdy bylo.

Datum:

Místo:

Jaká slova mě napadají po odehraném představení?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Co se povedlo?

.....

.....

.....

Co by mohlo být příště jinak?

.....

.....

.....

Za co jsme na sebe pyšní*á?

Za co bych se pochválil*a?

.....

.....

.....

.....

Co bych příště mohl*a udělat jinak
a na čem chci zapracovat?

.....

.....

.....

.....

Koho z týmu bych ocenil*a?

.....

.....

.....

Jak fungovala vaše spolupráce?

.....

.....

.....

Prostor pro další postřehy a poznámky:

.....

.....

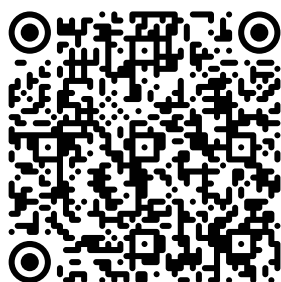
.....

.....

DUŠEVNÍ SPRŠKA

i tělo. Nezapomínej proto také pečovat o prostor uvnitř tebe. Zastav se na chvíli a dopřej si krátkou sebepečující spršku tzv. "soulcare shower" – prostor jen pro sebe. Účinná je zejména ve chvílích nepohody.

Je skvělé, že se věnuješ cirkusovým skillům a všimáš si, jak tvé tělo postupně sílí, tvoříš v týmu skvělý projekt a vidíš, jak roste. Nicméně proces tvorby (stejně jako spousta situací v životě) může být někdy zahlcující pro tvůj mozek



Krok 1: Než osprchuješ svůj vnitřní prostor, je fajn se podívat, jak to v něm vypadá. Tady máš stručný návod, jak na to.

Nasad' sluchátka a nech se bod po bodu provést cestou v následující nahrávce

S

stop • zastav se

Zastav se. Dej si pauzu. Nádech – výdech. Přesuň pozornost do tady a teď.

* O

observe • pozoruj

Otevři v sobě vnitřního pozorovatele. Všimni si, co se v tobě právě děje.

U

uncover • odhaluj

Jako skenem prozkoumej své tělo, pocity a myšlenky. Jen si všímej, nehodnoť.

L

let go • pusť

Nech to být a přijmi, co je. Pro tuto chvíli je to v pořádku.

* C

comfort • uklidni se

Zkontroluj a ujisti se, zda jsi v bezpečí. Pojmenuj si, co ti teď dává pocit podpory.

A

analyze • zamysli se

Proč se tak cítíš? Je to dlouhodobý stav nebo reakce na konkrétní situaci?

R

resolve • rozhodni se

Chceš s tím něco udělat? Máš k tomu motivaci?

* E

engage • jednej

Jednej. Co můžeš udělat, aby ses cítil* a lépe?



Krok 2: Ted' už sis zmapoval* a svůj vnitřní prostor a je čas pro něj vybrat vhodnou spršku –

studenou, teplou, zklidňující, aktivizující... Co právě teď tvoje tělo a mysl potřebuje?

Aktivita č. 1

Co? PRODLOUŽENÝ VÝDECH

K čemu?

okamžité zklidnění nervového systému, pokud se cítíš přehlceně, ve stresu

Jak na to?

- nadechuj nosem, vydechuj nosem nebo ústy
- začni prodlužovat výdech tak, aby byl delší než nádech
- pomůže ti počítání – nadechuj na 4 doby (vteřiny), vydechuj na 6 dob
- pokud tě tělo pustí, můžeš zkusit vydechovat na 8 dob
- představuj si, jak nadechuješ klid, vydechuješ vše nepotřebné

Aktivita č. 2

Co? SMYSLOVÉ UZEMNĚNÍ

K čemu?

zklidnění mysli a těla, uzemnění v přítomném okamžiku, propojení se sebou a okolím

Jak na to?

- najdi si místo, kde je klid a příjemně (ideálně v přírodě)
- usad' se nebo si lehni do pohodlné polohy
- zaměř se na svůj dech a na moment tady a teď
- postupně zapojuj smysly:
- nejprve poslouchej zvuky – od těch nejvzdálenějších po ty nejbližší
- vnímej, co cítíš nosem – jak voní vzduch kolem tebe
- zaměř se na hmat – čeho se dotýkají ruce, obličej a celé tělo, jaká je teplota a proudění vzduchu
- otevři oči a vnímej, co vidíš kolem sebe
- nakonec zapoj chuť – otevři ústa, uvolni jazyk a vnímej chuť vzduchu
- vždy se zaměřuj od nejvzdálenějších podnětů k těm nejbližším
- u každého vjemu se na chvíli zastav, nic nehodnoť, jen si všímej, dýchej

Aktivita č. 3

Co? DOSTAŇ SE DO VLASTNÍ FLOW

K čemu?

zpřítomnění, uklidnění, nalazení se na sebe a rytmus

Jak na to?

- dýchej nosem, jemně, tiše, pomalu, do břicha
- použij techniku čtvercového dýchání, tzv. box breathing – cyklus jednoho dechu má 4 fáze (nádech, pauza, výdech, pauza), přičemž všechny fáze trvají stejně dlouho
- pomůže ti vizualizace a počítání – v každé fázi si postupně představuj jednu hranu čtverce a napočítej např. 4 doby (nádech 4, pauza 4, výdech 4, pauza 4)
- zapoj toto schéma dechu do své oblíbené aktivity a vytvoř si opakuující se vzorec např. v žonglování, hoopingu, balancování...
- chytň flow – dýchej a hýbej se do opakuujícího se rytmu čtyř fází

Aktivita č. 4

Co? VYTŘES TO!

K čemu?

Uvolnění napětí a všeho nežádoucího (emocí, stavů, projevů) zejména před nebo po náročné situaci

Jak na to?

- vytvoř si vhodné prostředí – najdi bezpečné prostorné místo, kde budeš o samotě, vyber rytmickou hudbu, která ti vyhovuje, nasad' sluchátka nebo zapni reprák
- začni se do hudby pozvolna hýbat, vlnět – nech tělo, ať tě přirozeně vede
- postupně přejdi k třesení – začni jemný vyklepáváním dlaní, pak paží, kolen... až postupně "roztřešes celé tělo"
- nech třes prostoupit celým tělem a představuj si, že s ním setřásáš vše, co v sobě teď nechceš nést
- uvolni se, tanči, skákej, zpívej... – o cokoli si tělo řekne, je v pořádku



Vybírej správnou hudbu:

- **Pro zklidnění a uvolnění:** jemná hudba podporující mozkové vlny (frekvence) alfa nebo theta.
- **Pro soustředění a pozornost:** hudba stimulující mozkové vlny beta nebo gama.

Na hudebních platformách je spousta playlistů podporující tyto konkrétní mozkové vlny. Pokud ti nějaká hudba není příjemná nebo tě ruší, zvol jinou nebo zůstaň v tichu.

Hod' se do klidu s aplikací aneb nejsi na to sám/sama

Pokud chceš pracovat s dechem, zklidnit mysl, regulovat emoce nebo se lépe vyznat ve svých pocitech, můžeš vyzkoušet některou z aplikací. Nabízí se jich dnes spousta, zkus například tyto ověřené: Insight Timer (EN, free i premium verze) – rozsáhlá knihovna s vedenými meditacemi, relaxacemi, hudbou a dechovými cvičeními pro ranní start, zklidnění, soustředění či lepší spánek.

Nepanikař (CZ, zdarma) – nabízí jednoduché nástroje pro zvládání stresu, úzkosti a náročných situací. Pomáhá nalézt kroky, jak se uklidnit nebo přehodnotit situaci.

Calmio (CZ, 125,-/měsíc) – meditační aplikace s dechovými cvičeními a krátkými relaxacemi, které můžeš použít kdykoli během dne.

Měj na paměti, že tyto aplikace nejsou náhradou odborné pomoci nebo terapie.