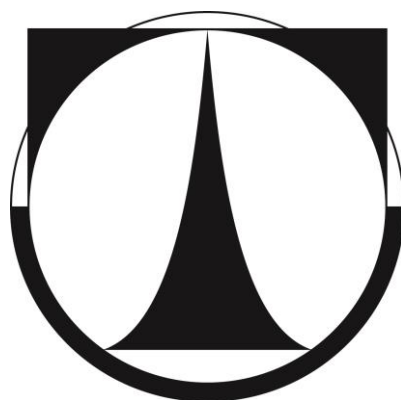


TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI



FAKULTA UMĚNÍ A ARCHITEKTURY

REVITALIZACE LIDSKÉHO TĚLA

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Jitka Třmínková

LIBEREC 2015

REVITALIZACE LIDSKÉHO TĚLA

DIPLOMOVÁ PRÁCE

STUDIJNÍ PROGRAM: DESIGN

STUDIJNÍ OBOR: DESIGN PROSTŘEDÍ

Autor práce: Jitka Třmínková

Vedoucí práce: prof. Dr. Ing. arch. Bořek Šípek

POČET STRAN TEXTU	51
POČET OBRÁZKŮ	36
POČET TABULEK	00
POČET PŘÍLOH	01

LIBEREC 2015

PROHLÁŠENÍ

Byla jsem seznámena s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména §60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu užití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tom případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a event. konzultantem.

20. května 2015

Jitka Třmínková

PODĚKOVÁNÍ

Tímto bych ráda poděkovala vedoucímu mé diplomové práce prof. Dr. Ing. arch Bořkovi Šípkovi za výborné konzultace a mnoho hodnotných rad nejen při tvorbě diplomové práce, ale i po celou dobu mého studia. Moc si vážím, že mě vždy vedl a nechal mě tvořit mým osobním způsobem.

OBSAH

PROHLÁŠENÍ.....	
PODĚKOVÁNÍ	
OBSAH.....	
SEZNAM FOTOGRAFIÍ, NÁVRHŮ A VIZUALIZACÍ.....	
ABSTRAKT	
ABSTRACT.....	
ÚVOD	1
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	2
SEZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJŮ	3
1. VYMEZENÍ POJMU REVITALIZACE LIDSKÉHO TĚLA	4
1.1 LATINSKÝ NÁZEV – REVITALIS	4
1.2 REVITALIZACE V DNEŠNÍ DOBĚ	4
1.3 LIDSKÉ TĚLO – POJEM	5
1.4 REVITALIZACE V MÝCH OČÍCH.....	5
2. ANALÝZA – VNÍMÁNÍ LIDSKÉHO TĚLA.....	6
2.1 OFICIÁLNÍ „ZÁPADNÍ“ VNÍMÁNÍ TĚLA	6
2.2 WELNESS – VNÍMÁNÍ TĚLA.....	6
2.3 ALTERNATIVNÍ VNÍMÁNÍ TĚLA	7
2.3.1 ČAKRY A JEJICH SYSTÉM	8
2.4 OSOBNÍ POHLED VNÍMÁNÍ TĚLA.....	8
3. PILÝŘE	10
3.1 STANOVENÍ PILÍŘŮ.....	10
4. ZÁKLADNÍ MYŠLENKA.....	12
5. FYZICKÝ STAV	13
5.1 VEGETOTERAPIE	13
5.2 ROZVÍJENÍ MYŠLENKY	13
5.3 POHYBOVÉ TERAPIE	14
5.3.1 JÓGA.....	14
5.3.2 TAI ČCHI.....	15
5.3.3 AIKIDO.....	16
5.3.4 PĚT TIBEŤANU	17
5.3.5 WYDA	18
5.4 ROZVÝJENÍ MYŠLENKY	19
5.5 PROSTŘEDÍ PRO FYZICKOU AKTIVITU	19
5.6 ROZVÍJENÍ MYŠLENKY	21
6. ZDRAVOTNÍ STAV	22
6.1 ZELENÉ LÉKY.....	22
6.2 ÚČINOST ROSTLINNÝCH LÉKŮ.....	22
6.3 PROČ SE Z ROSTLIN NEVYRÁBĚJÍ VŠECHNY LÉKY	23

6.4	ROSTLINY V BOJI PROTI CHOROBÁM	23
6.5	ROZVÍJENÍ MYŠLENKY	24
6.6	CEDR SIBIŘSKÝ - PINUS SIBIRICA – SIBIŘSKÁ BOROVICE	24
6.6.1	ZVONÍČÍ CEDR	25
6.7	BŘEČŤAN POPÍNAVÝ-HEDERA HELIX	26
6.8	ROZVÍJENÍ MYŠLENKY	26
7.	PSYCHICKÝ STAV.....	28
7.1	MASLOWOVA PYRAMIDA	28
7.2	HODNOTOVÝ SYSTÉM.....	30
7.3	ROZVÍJENÍ MYŠLENKY	31
8.	URČENÍ LOKALITY REVITALIZAČNÍHO MÍSTA	32
8.1	ZÁKLADNÍ PRINCIPY PRO HLEDÁNÍ REVITALIZAČNÍHO MÍSTA	33
8.1.1	ENERGETICKÁ MÍSTA.....	33
8.1.2	GEOPATOGENÍ ZÓNY.....	36
8.1.3	ELEKTROSMOG.....	37
8.1.4	VLIV GEOPATOGENNÍCH ZÓN, ELEKTROSMOGU A KOSMICKÉHO ZÁŘENÍ NA ŽIVOT	37
8.1.5	VLIV DRÁŽDIVÝCH ZÓN NA NEHODOVOST.....	38
8.1.6	VLIV DRÁŽDIVÝCH ZÓN NA ROSTLINY.....	38
8.1.7	VLIV DRÁŽDIVÝCH ZÓN NA ŽIVOČICHY.....	39
8.1.8	ZÁVĚR DZ.....	39
8.2	ROZVÍJENÍ MYŠLENKY	39
8.3	PROSTŘEDÍ VHODNÉ PRO SIBIŘSKÉ BOROVICE	40
8.3.1	VELKÉ SEVERSKÉ LESY	40
8.3.2	JEZERA A RYBNÍKY V TAJZE.....	40
8.4	ROZVÍJENÍ MYŠLENKY	41
8.5	HLEDÁNÍ LOKALITY PRO REVITALIZACI LIDSKÉHO TĚLA.....	42
8.5.1	ČESKOSASKÉ ŠVÝCARSKO	42
8.5.2	ÚDOLÍ LABE	42
8.5.3	VZNIK ČESKOSASKÉHO ŠVÝCARSKA.....	43
8.5.4	SOUČASNÝ STAV ČESKOSASKÉHO ŠVÝCARSKA.....	44
8.6	NALEZENÍ KONKRÉTNÍHO MÍSTA	45
8.6.1	HRANIČNÍ LINIE ČECH A NĚMECKA	46
9.	KONEČNÝ KONCEPT.....	48
10.	NÁVRH KONKRÉTNÍHO ŘEŠENÍ	49
10.1	TECHNICKÉ PROVEDENÍ	49
11.	ZÁVĚR.....	51

SEZNAM FOTOGRAFII, NÁVRHŮ A VIZUALIZACÍ

INSPIRACE	52
LOKALITA.....	54
MÍSTO PRO REVITALIZACI LIDSKÉHO TĚLA	56
NÁVRH.....	61
VIZUALIZACE	64

ABSTRAKT

Tématem mé diplomové práce je „REVITALIZACE LIDSKÉHO TĚLA“ aplikována do designu. Mým záměrem je poukázat na současnou hektickou dobu. Připomenout lidem důležitost jejich těla i mysli. Poukázat na to, že jejich tělo není pouhou přechodnou schránkou. Chci v nich pobytem v mnou vytvořeném prostoru, vyvolat pocit poznání sebe sama a snahu o zlepšení fyzického, psychického a zdravotního stavu. Snažím se najít základní principy, dle kterých bude možno dosáhnout jejich revitalizace. Není mým záměrem nutit lidem svůj pohled na určité problémy, o kterých se zmiňuji v této práci. Cílem je vytvoření prostoru na základě mnou vytvořených subjektivních pravidel. Hledám logické vykrystalizování finální podoby mého projektu. Místo by mělo člověka ovlivnit pouhým pobytem v tomto prostoru.

ABSTRACT

The theme of my diploma thesis is Revitalisation of a human body applied into design. My intention is to point to present hectic way of living, to remind people the importance of their body and mind, as well as to emphasize that their body is not only a temporary case. Via staying in space which I created I want people to understand themselves and to try to improve their physical and mental condition. I have been trying to find the basic principles which help to achieve the revitalisation. My intention is not to force my view at problems mentioned in my thesis. The aim is to create space according to my subjective rules. The place should influence people just by staying in such space.

ÚVOD

Má diplomová práce navazuje na předešlou semestrální ateliérovou práci s tématem „REVITALIZACE“. V průběhu semestru po několika různorodých analýzách jsem zjistila, jakým směrem revitalizace chci opravdu jít. Zaměřila jsem se na základní pojem revitalizace a jeho latinský původ *revitalis*. V zimním semestru jsem se již pokusila jít tímto směrem, ale částečně jsem se držela mého nepsaného pravidla, hmotného výsledku a souběžně s plánem pro revitalizaci těla jsem vytvořila prostor pro to stvořený – revitalizační centrum. Vzniklé revitalizační centrum se dalo přirovnat k místu pro volný čas spojený s pohybem a následným odpočinkem. Došlo mi, že již nechci aplikovat revitalizaci na další hmotné věci a přetvářet nebo tvořit redesign. Rozhodla jsem se, že začnu přemýšlet hlouběji, a to o sobě samé, o svém vlastním těle a mysli. Pokusím se o revitalizaci člověka.

V mé diplomové práci se pokusím dotáhnout koncept revitalizace hlavně k nenucenému řešení. Mým záměrem je probudit v lidech zájem o svoje tělo celkově, fyzicky, zdravotně i duševně.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

LOWEN, Alexander. *Bioenergetika: terapie duše pomocí práce s tělem*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002, c1992, 273 s. Spektrum (Portál). ISBN 80-7178-649-7.

GÍTÁNANDA,. *Jóga krok za krokem: [učebnice pro učitele a žáky]*. Olomouc: Dobra & Fontána, 1999, 364 s. ISBN 80-86179-38-9.

ALEN, Durward L. *ABC přírody: svět v otázkách a odpovědích*. Vyd. 1. Editor Richard L Scheffel. Praha: Reader's Digest Výběr, 1996, 328 s. ISBN 80-902069-0-5.

UFFELEN, Chris van. *Landscape architecture*. Praha: Slovart, 2010, 456 s. Collection (Slovart). ISBN 978-80-7391-219-2.

ČVANČARA, Zdeněk. *Děčín a České Švýcarsko*. Děčín: [Statutární město Děčín], 2007, 50 s. ISBN 978-80-260-1275-7.

ŠONSKÝ, Drahošlav. *Moderní zahrady*. Vyd. 3. Brno: Computer Press, 2011, 277 s. ISBN 978-80-251-3639-3.

HENDRYCH, Jan. *Tvorba krajiny a zahrad: historické zahrady, parky a krajina jako významné prvky kulturní krajiny; jejich proměny, hodnoty, význam a ochrana*. 2., přepr. vyd. Praha: Vydavatelství ČVUT, 2005, c2000, 199 s., [75] l. příl. ISBN 80-01-03163-2.

REICHERT DE PALACIO, Silvia. *Feng-šuej: harmonie v zahradě*. Vyd. 1. Praha: Knižní klub, 2012, 191 s. ISBN 978-80-242-3649-0.

CREIGHTMORE, Richard. *Feng-šuej: tajemství čínského učení*. 1. vyd. v českém jazyce. Praha: Dokořán, 2013, 58 s. Pergamen. ISBN 978-80-7363-521-3.

SEZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJŮ

<http://www.vitejtenazemi.cz>

<http://ona.idnes.cz>

<http://cs.wikipedia.org>

<http://www.pettibetanu.cz>

<http://www.adam-pr.cz>

1. VYMEZENÍ POJMU REVITALIZACE LIDSKÉHO TĚLA

1.1 LATINSKÝ NÁZEV – REVITALIS

Revitalizace (z lat. re-, znovu a vitalis, životný, životaschopný) znamená obnovení a oživení. Slovo se nejprve používalo pro obnovu životnosti kulturních menšin, místních tradic a podobně.

1.2 REVITALIZACE V DNEŠNÍ DOBĚ

Revitalizaci známe například v těchto spojeních:

- **Revitalizace odvodněných ploch** – patří mezi ně tůně, rašeliniště nebo mokřady
- **Revitalizace krajiny** – celková obnova a oživení poškozené krajiny lidskou činností.
- **Revitalizace zeleně** – nová výsadba stromů v parcích, výměna asfaltových a betonových ploch za přírodní materiály.
- **Revitalizace vodních toků a rybníků** – většinou se snaží o obnovení funkce i celých ekosystémů. Do tohoto spojení patří také například odbahnění
- **Revitalizace starých staveb** – asanace, modernizace, zateplení. Městské revitalizační programy týkají se velmi často opuštěných továrních nebo skladových prostor, které se revitalizací mění na obytné nebo společenské prostory
- **Revitalizace podniků** – obnovení jejich funkcí při firemních potížích

1.3 LIDSKÉ TĚLO – POJEM

Lidské tělo můžeme pojmut jako velkou chemickou laboratoř.

Dospělé tělo člověka se skládá průměrně z 206 kostí, více než 600 svalů tvoří až 40 procent váhy těla. Největším orgánem těla je kůže, která zaujímá plochu o 1,1-1,85 metrů čtverečního. Lidským tělem denně proudí přibližně pět až šest litrů krve a nervová síť je tvořena asi 75 kilometry nervů. Další tekutina je voda 62,7 %, která je nejdůležitější součástí lidského těla a je přítomna v každé buňce. Stavebními kameny pro buňky a nitrobuněčné součásti jsou bílkoviny, tvoří 16 %. Aby tělo mohlo dobře fungovat, potřebuje spoustu energie, kterou si bere hlavně z tuků, ty by měli tvořit 14,7 %. Pro udržení procesů látkové výměny je životně důležitá sůl ta tvoří 4,6 %. Tělo také obsahuje cukry, vitaminy a další stopové prvky jako je například zinek nebo helium, ty tvoří pak 2%.

1.4 REVITALIZACE V MÝCH OČÍCH

Pojem, který lze spojit s mnoha oblastmi a pomocí, kterého docílíme ideálního stavu v přítomnosti, který bude mít příjemný dopad do budoucnosti. Stále musí být ale zachována harmonie. Revitalizace by neměla být násilnou změnou.

2. ANALÝZA – VNÍMÁNÍ LIDSKÉHO TĚLA

2.1 OFICIÁLNÍ „ZÁPADNÍ“ VNÍMÁNÍ TĚLA

Toto vnímání těla je založeno na vědecky podloženém důkazu, který je v praxi použit k léčení chorob. Medicína čili lékařství je věda o onemocněních lidského těla, jejich léčbě, ochraně, prevenci a zlepšování fyzického i duševního zdraví jedince i celé populace. Kryje s pojmem zdravotnictví, což je systém, který zajišťuje léčebnou péči.

Medicína v sobě zahrnuje složku klinickou, jejímž cílem je péče o pacienty v nemocnicích, klinikách a ordinacích dále složku vědeckou, ta zkoumá problematiku lidského organismu, vlastnosti a vyvíjí nové léky a lékařské postupy.

2.2 WELLNESS – VNÍMÁNÍ TĚLA

Happiness, fitness a wellness v dnešní společnosti patří nepochybně mezi slova, která vyjadřují stav těla, mysli i duše. Wellnes začíná přerůstat i známý pojem jako je fitness. Jedná se sice stále o tělesnou zdatnost, ale na stejné rovině je i posazen životní styl, v němž hraje nejdůležitější roli fitness jako základ života a celkové pohody.

Každý člověk by se chtěl cítit dobře ať už by se do takového stavu měl, dostal vlastním nebo cizím přičiněním, bude se ho snažit udržet a setrvat v něm. Pokud chcete životní styl Wellness je nutné změnit postoj i chování, které následně vede ke zlepšení zdraví a kvality života, jejímu prodloužení a celkové pohodě. Je to svobodné rozhodnutí o cestě a postoji k sobě samému i ke svému okolí. Komplexní pojem Wellness je kvalita stravování, vnitřní rovnováha, osobní návyky, péče o naše tělo a osobní růst. Také velmi důležitý je vztah k přírodě. Člověk, který vyznává tento životní styl, navzdory každodenní zátěži hledá harmonii těla i duše, tím zvyšuje kvalitu svého života. Wellness by měl být proto příjemný a téměř dokonalý. Každý člověk si pod tímto pojmem může představit něco jiného. Někdo vidí domov, jiný srubovou místnost s krbem nebo úžasné magické místo v přírodě, kde se harmonie přímo zhmotňuje. Ta silná touha zastavit čas a ocitnout se v pro nás v kouzelném prostoru umocněném příjemnými

vůněmi, barvami, světly, dotyky ale i bezpečí, kde jsme jenom mi středem všeho přítomného, bez povinností a starostí dnešní doby.

V přítomnosti by nám toto všechno měli umět nabídnout Wellnes centra. Otázkou je, zda jsou toho vůbec schopné. Můžeme říci, že Wellness znamená péče o zdraví. Světová zdravotnická organizace (WHO) již v roce 1947 formulovala pohled na zdraví: „Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody.“ Pro zlepšení průběhu onemocnění je velmi důležitá výživa, duševní terapie i cvičení. Mnohdy může tento způsob být lepším prostředkem k uzdravení než konzumace léků nebo podstupování léčebných procedur. Proto je důležité onemocnění předcházet prevencí „péčí o zdraví“. Nelze říci, že životní styl je určitý neměnný stav, je nutné ho totiž stále zlepšovat. Jeho hranice nejsou přesně dány, a proto nelze definovat jeho nejvyšší úroveň. Můžeme pouze říci, že je to cesta, kterou se vzdalujeme od stavu nemoci. Tento styl je dobrým předpokladem k dosažení vysokého aktivního věku člověka společně se získáním tělesné i duševní pohody. Definice wellness a wellness životního stylu podle Evy Blahušové (2005) „Wellness je proces, ve kterém soustavně a uváženě usilujeme o udržení zdraví a dosažení nejvyšší úrovně životní pohody.“ „Wellness životní styl je způsob života, ve kterém získáváme kontrolu nad sebou a svým okolím a změnou postojů a chování se snažíme o dosažení nejvyšší kvality života.“

Lidé většinou nerozlišují rozdíly mezi těmito pojmy.

2.3 ALTERNATIVNÍ VNÍMÁNÍ TĚLA

Vedle oficiální medicíny, kterou jsem již zmiňovala výše, se nachází mnohdy napadaná i opěvovaná nauka o uspořádání těla, kterou můžeme nazývat jako alternativní anatomii. Přesněji je vhodné je pojmenovat jako anatomické funkční systémy, protože v jejich pojetí není tělo člověka jen souborem součástí, jako je to u oficiální medicíny, ale zabývá se jejich vzájemnými vazbami, které se nám mohou zdát i velmi zvláštní a našemu reálnému myšlení velmi vzdálené.

Současně s těmito anatomickými funkčními systémy souvisí alternativní způsoby léčby.

2.3.1 ČAKRY A JEJICH SYSTÉM

Alternativní medicína se velmi často snaží použít nebo hledá pomoc v systému čaker převzatých z orientální medicíny.

Snad každý z nás již už někdy zaslechl pojem čakry. Podle teorie čaker nemá člověk jen jedno hmotné tělo ale je k němu připojená jakási nadstavba dalších několika nehmotných energetických těl. Pojetí těchto nehmotných energetických těl je různý dle určitých škol. Dle staroindického systému se k fyzickému tělu váží čtyři nehmotná těla. Je to tělo éterické, které je protějškem fyzického těla a nese životní energii. Emocionální neboli astrální, které je nositelem pocitů, dále pak mentální to nese naše ideje a myšlenky a spirituální nás spojuje s vyšší božskou podstatou a současně je nejvyšším aspektem našeho bytí. Tyto čtyři těla mají své vlastní vinění o různých frekvencích a navzájem se prostupují a prolínají. Éterické má nejnižší frekvenci a spirituální tělo nejvyšší. Energetický systém má podle tradice podobu trychtýřovitých vírů s ústředními body, které nazýváme čakry. Čakry se nacházejí v éterickém těle a jsou spojeny s fyzickým tělem energetickým kanálem k páteři, která je hlavním kanálem bioenergie. Celkový počet čaker je devět, sedm hlavních a dvě vedlejší. Každá čakra je propojena s konkrétními tělesnými orgány. Je tedy spojena s naším zdravím i nemocemi a přijímá i vysílá vinění ve své základní barvě. Čakry řídí i emoce a duchovno a tím ovlivňují naši existenci. Alternativní medicína nám tedy říká, že člověk je jedním energetickým systémem, ve kterém je vše spojeno se vším.

2.4 OSOBNÍ POHLED VNÍMÁNÍ TĚLA

V dnešní době je mnoho pohledů na vnímání lidského těla. Dalo by se rozdělit na základní tři skupiny. Každá z těchto skupin má svého posluchače. Například oficiální medicína vnímá lidské tělo jak živý stroj, který chce opravit nebo vylepšit. Dále je tu skupina, která může být velmi blízká většině populace a tou je Wellnes. Tento směr ať už se velmi blíží k souznění s přírodou a duševní pohodou je v dnešní době spojena s komercí. A třetí skupinou je alternativní medicína spojená s alternativní léčbou a

energetickými systémy lidského těla, může být pro mnohé velmi zvláštní a nepochopitelná.

Přesto si lze z těchto tří skupin vybrat vždy to zajímavé dle osobního názoru prospěné konkrétnímu člověku.

3. PILÍŘE

Po předešlé analýze jsem dospěla k názoru, že i když jsem rozřadila vnímání lidského těla do tří skupin, tak v každé skupině se objevují pravidelně pojmy, ačkoli v jiném poměru návaznosti jako je zdraví, tělo a psychika. To mě vede k zamyšlení se nad zadáním revitalizace lidského těla. Pokud chci správně a hlavně úspěšně revitalizovat lidské tělo nesmím zapomenout ani na jeden z výše zmíněných pojmů. Proto jsem se rozhodla vytvořit si základní tři pilíře pro tvorbu mé diplomové práce.

3.1 STANOVENÍ PILÍŘŮ

Stanovení pilířů bylo velmi logické a obecné. Nedá se říci, který z nich je nejdůležitější, protože jsou spolu velmi úzce propojeny. Každý z nich má vliv na další dva a to pokračuje dále v uzavřený kruh. Tyto tři pilíře jsem pojmenovala následovně psychický, zdravotní a fyzický stav lidského těla.



Zdraví je velmi důležitou hodnotou našich životů. Důkazem je tomu i například obyčejné popřání k narozeninám, kdy vám host třese rukou a přeje Vám na prvním místě hodně zdraví. Na zdraví nemyslíme, až když se ocitneme v rizikové věkové

kategorii nebo když onemocníme. Na zdraví myslíme denně. Ne vždy si, ale uvědomujeme, že je potřeba se o něj starat nebo k jeho získání něco obětovat. V mých pilířích znamená zdraví zdravé tělo, kterému člověk dopřává kvalitní látky a pečuje o něj, tak aby mohlo správně fungovat.

Fyzickým stavem myslím formu tělesné schránky a její schopnost dosáhnout nebo se přiblížit všem cílům, kterých si člověk vytyčí. Je totiž úžasné co člověk dokáže vytvořit se svým tělem a v jakých aktivitách je schopen se zdokonalovat. Fyzický stav je souběžně propojen s předešlým zdravím, protože jen zdravý člověk se může následně věnovat efektivně své fyzické stránce, protože mu to dovolí jeho zdravotní stav. Na druhou stranu není, vyloučeno, že fyzická aktivita v určité míře může například zlepšit průběh uzdravení. Lidé, kteří pravidelně vykonávají tělesnou aktivitu, jsou považováni za šťastnější. Je to dáno „kouzelným“ hormonem endorfinem, který se začne vylučovat do těla zhruba po patnácti minutách fyzické aktivity. Endorfin začne působit na mozek člověka a vyvolává v něm pocit euforie, proto jsou mnohdy fyzicky aktivní lidé závislí na pravidelném pohybu. Na předešlém příkladu je zřejmé, že díky tělesné aktivitě se můžeme dostat do lepší a větší psychické pohody.

Psychický stav je důležitým základem pro náš cíl revitalizace. Psychická kondice je totiž velmi mocná a má velký vliv na oba předešlé pilíře. Psychika je myšlení a vnímání, proto pokud nejsme v psychické pohodě má to vliv jak na zdraví, tak na tělesnou stránku člověka. Proto i když jsem postavila tyto tři pilíře, je nutné zachovat jejich propojení a vyvážení neboli „harmonii“.

4. ZÁKLADNÍ MYŠLENKA

Po předešlých analýzách a stanovení pilířů jsem se rozhodla pro vytvoření místa, kde by se lidé mohli revitalizovat jak psychicky, zdravotně tak i fyzicky. Nyní se pokusím definovat přesněji, co všechno by měl každý pilíř obsahovat tak aby revitalizace byla kompletní a funkční. Také si trochu ověřím propojenost těchto pojmů.

5. FYZICKÝ STAV

Zaměřuji se na tělo jako podmět proto mě vede cesta k psychoterapeutickému směru, založeném na analýze charakteru, který je základem mnoha současných terapií.

5.1 VEGETOTERAPIE

Je jí vegetoterapie je to terapeutická metoda přímého dotyku vyjádřená pohybem, slouží k uvolnění potlačených podmětů, které jsou uzavřeny do svalového pancíře.

O této metodě pojednává například kniha *Bioenergetika: terapie duše pomocí práce s tělem* (Alexander Lowen, Portál, Praha 2009).

Je v ní popsán jednoduchý energetický model fungování lidské osobnosti, který ukazuje na možnosti ovlivňování všech rovin osobnosti pomocí změny energetických procesů probíhajících v těle člověka. Mnohdy se v nás například v raném dětství vytvoří blok, který negativně ovlivňuje výrobu a distribuci energie těla to vede k menšímu rozvoji svalové hmoty. Pokud je lidský svalový aparát ochablý, nemá sílu udržet a vychutnat si pozitivní emoci. Právě touto metodou cvičení dojde k uvolnění tohoto bloku a tělo je pak následně lépe zásobované energií. Pokud je tělo posíleno, zesílené svalstvo je schopné podržet emoci a i její prožívání je umocněno.

Cílem je odblokování, a následná změna emočního prožívání, tak aby došlo ke změně myšlení.

5.2 ROZVÍJENÍ MYŠLENKY

Při analýze fyzického stavu jsem se rozhodla jít cestou pohybových terapií, které by mohli být prováděni na revitalizačním místě. Jsou to terapie, pomocí kterých by měl člověk docílit jakési harmonie těla i ducha. K těmto cvičením není zapotřebí jakýchkoliv nadbytečných předmětů - cvičebních pomůcek. Vystačíte si pouze s vlastním tělem a to je mnohdy z pravidla mnohem náročnější aktivita.

5.3 POHYBOVÉ TERAPIE

Vybrala jsem pár základních cvičení založených na vegetoterapii. Patří mezi ně jóga, tai chi, aikido a pět Tibeťanů.

5.3.1 JÓGA

Jóga bývá nazývána vědou, uměním, filozofií, náboženstvím, módou či fanatismem, je vším tím a přece ničím z toho, neboť to vše závisí na studentovi, na jeho vědomé a racionální mysli.

Dalo by se říci, že jóga je vlastně způsob života, způsob, jak integrovat celou svoji povahu, takže všechny aspekty vašeho života začnou pracovat v harmonii jeden s druhým. Šrí Kršna v Bahagavedgítě říká svému žáku Ardžunovi, že „jóga je obratnost v jednání“. Jestliže takový sjednocený život reprezentuje prožitku plné, harmonické a nádherné žití, pak se může jóga nazývat vědou o celistvě pojetém člověku. Jóga je vědomý vývoj, učení, jak růst prostřednictvím evolučního procesu.

Ačkoliv Indie chránila a udržovala tento způsob života v tajnosti po tisíce let, nelze říci, že by jóga byla výhradně jen indická. Nikde ve starých spisech jógy nenaleznete tvrzení, že by se těmito praktikami člověk stával lepším hinduistou. Člověk si praktikováním jógy uvědomuje božství, A tím se stává lepším, ať už se hlásí k jakémukoliv náboženskému vyznání.

Termín jóga pochází z jednoho z nejstarších jazyků světa, ze sanskrtu. Kořen „judž“ znamená spojit, spřáhnout, sjednotit, stát se jedním. V pravém slova smyslu jóga znamená naprosté splnutí bez odlišení.

Cílem je jógy je konkrétními postupy dosáhnout takového stavu mysli a poznání, že je jogín schopen vymanit se z věčného koloběhu rození a umírání. K tomu napomáhají speciální cvičení, při kterých zaujímá specifické jógové pozice asán. Podmínkou dosažení sansáryje dosažení naprosté harmonie v neoddělitelném spojení těla, mysli a ducha, a dokonce i navození pocitu spojení a sounáležitosti jogína a všech živočichů, včetně těch nejmenších, rostlin, a dokonce i neživých věcí.

Nejstarší dochovanou příručkou ke cvičení jógy jsou Jógasútry (cca 2. stol. př. n. l.). Jsou v nich popsány poněkud bizarní postupy například koupele v popelu nebo v prachu zvířeném posvátnými kravami. Do Evropy dorazila jóga až v 19. stol., k větší popularitě se dostala až v 70. letech 20. století v souvislosti Maháriši Mahéš Jógiho, guru slavné transcendentální meditace. Postupně se začali aplikovat na základní jógu nejrůznější přístupy a vzniklo mnoho jogínských technik. Nejznámější z nich je hathajóga. Hathajóga se zaměřuje na správné dýchání a držení těla.

Pravidelná cvičení jógy lze doporučit na všechny chronické choroby, jako jsou dýchací obtíže, zažívací obtíže i nervové choroby. Jóga pomáhá velmi při chorobách pohybového aparátu. Celkově zlepšuje zdravotní stav cvičícího, projevem lepšího fungování organismu (redukce nadváhy, optimalizace menstruačního cyklu nebo snížení vysokého krevního tlaku).

5.3.2 TAI ČCHI

Toto pohybové umění můžeme také znát pod pojmenováním taj chi nebo tchaj-ti-čchúan, výslovnost zůstává stejná. Podstatné slovo čchi znamená životní sílu a energii. Cílem cvičením tai čchi je harmonizovat průtok životní energie tělem cvičícího.

Vznik tai čchi jako u mnoha jiných východních tradičních umění není znám. Pravděpodobný původ má v „tao“ jako hra a cvičení pro děti, je ale také možné že sloužilo pro rekonvalescenci a potřeby nemocných. Je možné, že jeho původ je ve starém válečném umění. Do 19. století bylo považováno za tajné umění a nebylo mimo Čínu příliš známé a dokonce bylo v komunistické Číně považováno za velmi podezřelé. Až v šedesátých letech 20. století, se tai čchi začalo šířit do západního světa a to z čínských čtvrtí.

Toto cvičení by se mělo učit pod vedením mistra, musí být totiž prováděno technicky správně, tak aby bylo účinné.

„Tai čchi se někdy nazývá meditace v pohybu“- to vyjadřuje podstatu tohoto cvičení. Mělo by být prováděno uvolněnou myslí a tělem. Čím menší bude vědomá

snaha, tím lepší bude výsledek. Pro tai čchi je velmi důležitá rovnováha, vše v tai čchi je o rovnováze, o ideální poloze. Pokud cvičenec najde tuto polohu, začne i optimálně dýchat a získá tai čchi - žádoucí koordinaci. V tom okamžiku pocítí proudící čchi, které je cílem cvičení, prostředkem k meditaci a k pochopení sebe i druhých.

Tai čchi se skládá ze dvou druhů pohybů. Prvním druhem jsou pohyby protažené, delší, kterých je zhruba sto. Druhým druhem jsou pohyby kratší, kterých je třicet sedm.

Cvičit lze sám nebo ve dvojici podle toho zda chce cvičenec porozumět sám sobě nebo druhým. V případě dvojice se jedná o obratné manévry – tanec harmonie.

Toto cvičení je v poslední době velmi populární. Pravděpodobné sympatie si získal svými relaxačními účinky. Je vhodné pro všechny, kteří trpí srdečními potížemi nebo k nim mají předpoklady. Tai čchi působí na celý organismus, a podporuje imunitní systém a zvyšuje odolnost proti chorobám všeho druhu.

Slovo cvičitele

„Většina obyvatel Západu se denně vrhá do cvičení, jako by zápasilas medvědem. Ve skutečnosti si ani cvičení nevychutná. Nahoru, dolů, puf, puf, dozadu a dopředu. Tai čchi však vyžaduje naprosté uvolnění, až nakonec zakusíte pocit, jako byste se téměř vznášeli na vodě.“

(Walter B. Dudley)

5.3.3 AIKIDO

Jedná se o japonské umění sebeobranu beze zbraně. Vzniklo až začátkem 20. Století na základě samurajského obranného umění beze zbraně zvaného aikidžucu. To se používalo v období válek Kamakura. Cílem bylo rychlé podrobení nebo zabití protivníka, což je dovednost užitečná v jakémkoliv boji. Převrat do původní aikidžucu vnesl zakladatel aikida Morihei Uešiba. Při cvičení aikidžucu, byl Morihei Uešiba náhle osvěcen a uvědomil si, že by neměl usilovat vší silou o vítězství, ale naopak by se neměl ani trošku snažit zvítězit, protože to je ta nejjistější cesta k vítězství. Uešiba byl jedním z největších novodobých japonských válečníků a po porážce Japonska po 2. Světové

válce se rozhodl nabídnout toto umění svému nepříteli. Vyslal několik svých žáků do Evropy a USA. V padesátých a šedesátých letech se podařilo úspěšně propagovat toto cvičení.

Teorie aikido vychází z předpokladu, že pokud se dva zápasící jedinci pohybují v naprosté harmonii, jejich životní síla, v japonštině zvaná ki, se nezdvojuje, ale násobí.

Cvičenec, který zná umění aikida, se nesnaží zvítězit, ale vyčkává na ztracení rovnováhy soupeře, pokud se mu podaří, vychýlit soupeře z jeho rovnováhy využije toho a porazí ho.

Aikido je doporučováno k uvolnění nemocných kloubů, šlach a svalů. S tím související zlepšení krevního oběhu, nervové soustavy a postupně „celého člověka“. Cvičenec začne pociťovat zvyšující se tělesnou zdatnost i imunitu.

Jedna lekce aikido trvá přibližně hodinu. Důraz není kladen jen na tělesnou složku ale i na duchovní stránku. Pro cvičení aikida jsou mnohem vnímavějšími žáky ženy a děti, kteří oproti mužům jsou schopnější relaxace. Tréninky jsou vedeny ve dvojicích a každá hodina začíná meditací a po ní následující rozcvičením.

5.3.4 PĚT TIBEŤANU

Jedná se o cvičení založeném na pěti respektive šesti cviků pomocí jejich pravidelného cvičení, docílí člověk zlepšení fyzického stavu, zvýší svou vitalitu a zejména mu prodlouží jeho život až za hranici sta let, při zachování plné duševní i fyzické svěžesti.

Příběh o této terapii můžeme znát z knihy „Ztracený obzor Jamese Hiltona“ o klášteře Šangri-lá, který mu možná byl i inspirací. Další autorem knihy s touto tematikou je Peter Kelder, který pojmenoval své dílo „Pět Tibeťanů“ a na klášter Šangri-lá se nepřímě odvolává. Příběh vypráví o zázračné proměně hlavního autora přítele, který byl bývalým plukovníkem britské armády. Ten se vydal na stará kolena do himalájských údolí do kláštera, který znal z tibetských legend. Po návratu z kláštera ho autor skoro vůbec nepoznal z člověka ohnutého k holi a prošedivělého se stal zázrakem

vzpřímený, černovlasý muž, plný života. Zbytek knihy dále pojednává o zázračném cvičení, které navrácí mládí, a to kdekoliv, nejenom v tajemné Lámaséri.

Cvičení pěti tibeťanů je založeno na zrychlení sedmi základních čaker, které se neotáčení dostatečně rychle tak aby se zlepšilo proudění a výroba energie. Toto cvičení, má otáčení čaker napomoci a tím jejich pohyb harmonizovat.

Pět Tibeťanů by se mělo cvičit ze začátku pouze ráno a časem dle určitého schématu cvičení se přidá i večerní aktivita. Pokud cvičícímu některý z cviků nedělá dobře, může ho na čas vynechat. Cvičení by mělo být prováděno každý den, maximálně jednou za týden může cvičenec vynechat, ale protože toto cvičení, není vůbec časově náročné, je vhodné cvičit opravdu každý den. Aktivita totiž zabere pouze deset minut. Změny můžeme pozorovat zhruba po dvou letech cvičení. Postupné zlepšování kondice je patrné již od začátku cvičení.

Současně s cvičením pěti Tibeťanů je nutné osvojit si vhodnou stravu. Doporučuje se vegetariánská strava s přídavkem vajec, másla a sýrů. Každé denní jídlo by mělo obsahovat jeden druh potravin, tím se předchází k vzniku nevhodných kombinací uhlohydrátů s proteiny. Tento druh stravování můžeme znát pod velmi známým pojmem dělená strava. Velmi důležité je jíst pomalu a vše rozkousat do tekuta, tímto je schopno tělo zpracovat jídlo dvakrát tak efektivněji a proto se množství jídla může zmenšit zhruba na polovinu.

5.3.5 WYDA

Jedná se o soubor prastarých cvičení, původem od Keltů nebo druidů. Jeho objevitelé A. A. Schwarz, R. P. Schweppea W. M. Pfau vypráví: jak nedaleko Stonehenge, náhodou narazili na místního obyvatele, který byl navzdory svému věku ve velmi dobré fyzické kondici, a na onom místě prováděl určitou soustavu cviků. Po čase když si získali jeho důvěru, jim tajemství sdělil a zasvětil je do tohoto cvičení.

Cílem cvičení je harmonizovat energetická pole člověka. Cvičí se denně, ideálně třikrát po patnácti minutách. V tomto cvičení je kladen velký důraz na pravidelnost. Je

nepřípustné jakékoliv cvičení vynechat, ihned totiž ztrácí na významu a nelze chybějící cvičení dohnat například vyšší dávkou cvičení druhý den. Velmi důležité provádět cvičení uceleně, harmonicky a správně. Také u Wydy je důležité praktikovat správnou životosprávu. Doporučuje se například přestat jíst před pocitem absolutního nasycení, důkladně žvýkat stejně jako u pěti Tibeťanů, jíst v klidu bez zbytečného rozptylování a také jíst především vegetariánsky.

5.4 ROZVÝJENÍ MYŠLENKY

Ve výše uvedených fyzických aktivitách se mi potvrzuje propojení všech tří pilířů. Dle mého názoru je klíčovým slovem „harmonie“. Proto by se měli tato cvičení cvičit také v harmonickém místě, aby se zvýšil celkový přínos tohoto cvičení pro člověka.

5.5 PROSTŘEDÍ PRO FYZICKOU AKTIVITU

V dnešní době je velmi populární navštěvovat různé fitness studia nebo sportovní kryté haly. V posilovnách je každý den spousta lidí, kteří běhají na pásech nebo šlapají na rotopedech. Troufám si říci, že jsou jako ochočená zvířátka v klecích. Ano, cvičení v uzavřených prostorách má také své výhody, například stálou konstantní teplotu a také se nemusíte přizpůsobovat venkovnímu počasí. Přesto je ale cvičení venku vždy mnohem vydatnější a pocit, který následuje, není ani přinejmenším na stejné úrovni jako po cvičení v posilovnách. Venkovním cvičením rapidně narůstá radost i potěšení z něj. Existuje několik výzkumů věnujících se cvičení venku. Pouhý čerstvý vzduch není jediným plusem venkovního cvičení.

Pokud se lidé výhradně pohybují venku, mají mnohem nižší riziko nadváhy než lidé, kteří se většinu svého času tráví v uzavřených prostorách. Studie ukazují, že děti, které si hrají venku, mají menší sklony k nadváze, než ty které tráví čas v halách nebo doma. Jakmile jste totiž zavřeni v jakémkoliv uzavřeném prostoru, jste z pravidla línější. Dnešní společnost tráví volný čas především u technologií, televize, her či internetu. Pobytem venku se můžeme stát aktivnějšími lidmi, protože nás automaticky nutí být aktivnějšími.

Pobyt venku má i blahodárný vliv na zlepšení duševního zdraví člověka. Výzkum univerzity v Glasgow zjistil, že pobyt venku zlepšuje duševní zdraví více než pohyb v umělém prostředí. Byla prokázána souvislost mezi pravidelnými venkovními vycházkami se zlepšením pohody a duševního zdraví, na rozdíl od činností v jiném prostředí. Cvičení venku má také až o padesát procent pozitivnější vliv na duševní zdraví, oproti cvičení v interiérech. Máte-li problém s úzkostí, napětím nebo stresem, pobývejte mnohem více času venku.

Zvyšování sebevědomí a nálady také souvisí s pobytem na čerstvém vzduchu. Příkladem je třeba když máte těžký den v práci nebo ve škole, a jediný pocit co máte je to, že je vše na nic, stačí krátká procházka a hned Vám bude připadat, že se Vám nějak ulevilo, najednou máte lepší náladu a vidíte mnohdy problémy mnohem lehčeji. To potvrdila i studie provedená v roce 2010. Podle ní stačí 5 minut cvičení venku k výraznému zlepšení nálady a sebevědomí.

Dalším kladem cvičení venku je narůstající touha po pravidelnějším cvičení. Je to způsobeno tím, že při cvičení se zlepšuje psychický stav člověka a dalším vedlejším efektem je touha po častějším cvičení. Proto pokud máte malou motivaci, přesuňte se do přírody.

Další studie zjistila, že děti s poruchou pozornosti, které byli brány na procházku každý den zhruba na dvacet minut, dosáhli zlepšení v koncentraci i výkonech. Pohyb a aktivity venku vás nejen výrazně obohatí, ale šetří Vám i peníze, které byste jinak dali za posilovnu. Pohyb venku nám vždy připomene, že jsme naživu a dokáže nás nakopnout mnohem lépe než hrnek kávy, protože spojení s přírodou je nenahraditelné. V přírodě získáváme také vitamín D a to ze slunce. Vitamín D nám zvyšuje imunitu, snižuje stres, deprese, krevní tlak a předchází nemocem. Ne nadarmo se říká, kam nemůže slunce, musí doktor.

5.6 ROZVÍJENÍ MYŠLENKY

Představa revitalizačního prostoru určeného pro fyzickou aktivitu, v mé mysli utváří obraz otevřeného harmonického prostoru v přírodě obklopeným několika přírodními elementy například vodou, větrem, skálou atd. Místo by mělo být uspořádáno tak aby bylo co nevhodnější pro různá vegetoterapeutická cvičení a nejen ty.

6. ZDRAVOTNÍ STAV

6.1 ZELENÉ LÉKY

V minulosti se lidé domnívali, že podle vzhledu rostlin se dá poznat, jakou nemoc můžou vyléčit. Podle takzvané Nauky o symbolech vznikly na této Zemi rostliny proto, aby pomáhaly lidem. Léčivé vlastnosti byly odhadovány podle vzhledu neboli „signatury“. Nejúčinnější signaturami, označujícími všeléky, byly tvary lidského těla; proto byla tak slavná mandragora, již kořeny připomínaly podobu člověka. I když v současnosti již mandragora není v oblibě, ženšen s podobně utvářenými kořeny je v různých zemích stále populární jako léčivá rostlina.

Nauka o symbolech byla již dávno opuštěna, ale moderní lékařství této staré a nevědecké víře hodně dluží. Její přívrženci vytvořili první rozsáhlé katalogy a obrazy rostlin, které se později staly jádrem vědecké botaniky. Botanika a lékařství byly až donedávna ve skutečnosti jedinou disciplínou.

6.2 ÚČINOST ROSTLINNÝCH LÉKŮ

Od starých dob až téměř do současnosti se lidé léčili rostlinami. Velká většina těchto léků, dokonce i ty, které podávali šamani a jiní lidé údajně zasvěcení do speciálních znalostí, byly bezcenné a ve skutečnosti mnohé z nich nebezpečné. Lektvary, které měly účinek, se však používaly stále znovu a předpisy na ně se předávaly ústně z generace na generaci. Mnohé z takových léků, dobré i špatné, byly sepsány a uveřejněny.

Nejlepší z těchto rostlinných léků byly moderním lékařstvím skutečně převzaty. Například malárie sužovala lidi žijící nebo cestující v oblastech teplého podnebí od prastarých dob. Zahubila pravděpodobně více lidí než kterákoli jiná nemoc. Nebyl znám žádný lék až do doby, kdy evropští cestovatelé našli v Jižní Americe domorodce, kteří se léčili odvarem z kůry chinovníku. Začátkem minulého století byla z této kůry izolována aktivní látka jménem chinin. Po analýze jeho chemického složení

vytvořili chemici několik syntetických léků, které působí téměř stejně jako přírodní chinin, ale nemají vedlejší účinky.

V jiném případě zase indiánští šamani v Severní Americe dávali lidem, jejichž klouby byly postižené artritidou, odvar z vrbové kůry; je to lék ulevující bolestem, používaná také léčitelé v Evropě. Vědecký rozbor vrbové kůry odhalil přítomnost chemické látky zvané salicin, na jejímž základě byl později syntetizován aspirin. Dnes nejběžnější a nejpoužívanější lék k ulehčení bolesti.

6.3 PROČ SE Z ROSTLIN NEVYRÁBĚJÍ VŠECHNY LÉKY

Ve starších dobách si lékaři sami vyráběli léky, které předepisovali svým pacientům. Kupovali nebo sbírali byliny, většinou z místních zdrojů, a nejoblíbenější druhy často pěstovali na vlastní zahrádce. S rozvojem vědecky podloženého lékařství, však úloha vyrábět léky připadla lékárníkům. Ještě dnes je symbolem lékárníků hmoždíř a palička, tedy nástroje používané k drcení a míchání léčivých bylin.

Dnes už se tak často nesetkáme s lékárníky zpracovávajícími stonky, listy, květy a kořeny, přesto však se téměř polovina všech léků vyrábí z rostlin. Mnoho dalších léčiv jsou syntetické látky, které chemicky napodobují produkty rostlin. Můžou být vyráběny v laboratoři za nižší cenu, než by byla cena přírodního léčiva, a umožňují dodržovat potřebná pravidla čistoty, kvality a přesnosti.

6.4 ROSTLINY V BOJI PROTI CHOROBÁM

Některé nemoci, jako kurděje, křivice a beri-beri, jsou přímým následkem nedostatku vápníku. V posledních letech však bylo zjištěno, že špatná výživa může být příčinou i mnoha dalších chorob. Nejnovějším směrem lékařství je prevence chorob, která se zaměřuje na upevnění zdraví organismu, také zde jsou rostliny opět významným činitelem. Rostliny poskytující energii a látky ke stavbě lidského těla a jsou také prvním zdrojem vitamínů a minerálů důležitých pro správnou funkci a zdraví našeho organismu. V tomto smyslu jsou všechny rostliny, které jíme, zelenými léky.

6.5 ROZVÍJENÍ MYŠLENKY

Po podrobné analýze pilíře zdravotního stavu jsem dospěla k názoru, že je nutné použít některé z rostlin do mého místa určeného pro revitalizace lidského těla. V průběhu konzultací mne napadali obrazy velkého sadu nebo zahrady, kam by lidé mohli přijít a utrhnou bylinky nebo sklidit plody pouze pro svojí okamžitou potřebu. Byl by to nádherný svět, kdyby to mohlo takto fungovat, ale to v této době není zatím možné. Proto jsem začala hledat nějaký způsob jak docílit aspoň trochu této myšlenky.

Na jedné z konzultací jsme velmi příjemně hovořili o různých zajímavostech, které nejsou úplně vědecky prokázány, ale přesto jsou a dějí se. Jedná se většinou o šamanské nebo léčitelské praktiky, které pomocí přírody uzdravují člověka. Tyto témata už zabředávají do esoterické oblasti. Při naší konzultaci mne pan prof. Dr. Ing. arch. Bořek Šípek nastínil zajímavosti okolo sibiřského cedru. Začala jsem bádat po co nejvíce informacích, abych se dověděla více o tomto tajemném stromu.

6.6 CEDR SIBIŘSKÝ - PINUS SIBIRICA – SIBIŘSKÁ BOROVICE

Při pohledu na cedr vidíme krásný, mohutný strom s rozložitými větvemi, které umocňují jeho sváteční vzhled. Tento neobyčejný strom se dožívá více jak pět set let. Je ozdoben šiškami, které působí jako svícny. Jeho jehličí je velmi podobné borovicovému nebo modřínovému. Cedrů je několik druhů libanonský, atlaský, himalájský a sibiřský. Nejen že cedrové dřevo je velmi odolné a odpuzuje škůdce ale hlavně sibiřský cedr má i nejsilnější ozdravné účinky. Největší výskyt tohoto stromu je v Rusku. Původně byl cedr i v našem pásmu, ale byl vykácen. V bibli je několikrát zmíněno, že cedr má mimořádné vlastnosti i král Šalamoun svůj chrám nechal stavět z cedru.

Nejzajímavější schopností cedru je shromažďování kosmické energie. K zachycování a shromažďování energie odrážené od všech vesmírných těles, dochází skrze jeho jehlice – pokud chybí, vrací ji zpět.

Cedr dorůstá až do výšky 40 metrů. Takto vysoký strom je symbolem zdraví, čistoty a síly. Tento strom je mnohostranně využitelný. Pokud přijdete do cedrového

lesa, uvidíte neobyčejnou čistotu a nadýchnete se neuvěřitelně zdravého vzduchu. Pobyty v cedrových lesech jsou doporučovány jako léčebný prostředek pro nemocné tuberkulózou nebo jinými chronickými onemocněními plic. Cedr vypouští do atmosféry ozon pomocí cedrových éterických olejů. Plody cedru jsou výrazně bohaté na chemické prvky celé Mendělejevovy tabulky. Nachází se ve smolnatých šiškách a cedr je plodí přibližně jednou během dvou let někdy i častěji. Tyto plody-semena-ořechy jsou mrazu odolné. V případě, že jsou uloženy v šiškách, vydrží kvalitní až 10 let. Velmi výživné a léčivé je cedrové mléko nebo olej, který se vyrábí právě z těchto plodů. Po vylisování semen se zbylý odpad-výtlačky používají místo mouky do pečiva nebo palačinek. Je zajímavé, že zvířata tajgy v neplodícím období cedru nevyvádí svá mláďata, přestože je dostatek jiného druhu potravy. Pro zvířata je tedy plodnost a potřeba živení se cedrovými plody velmi důležitá. Zvířata v cedrových lesech mají velmi kvalitní kožešinu a to je odraz zdravého organismu.

Oficiální i lidová medicína uznává cedr hlavně kvůli jeho bohatství na pryskyřici-cedrovou živici, která je používána jako léčivo a preventivní prostředek k stimulaci organismu, zvýšení imunity, léčbě zánětů a pro podporu hojení.

Protože dřevo sibiřského cedru odpuzuje škůdce, využívá se pro stavbu domů, nábytků a dalších předmětů. Podoba cedru s borovicí je velká a proto jej věda nazývá sibiřskou borovicí – *pinus sibirica*.

6.6.1 ZVONÍCÍ CEDR

Jak jsem již zmínila výše, cedr shromažďuje vesmírnou energii. Dvakrát až třikrát za tisíciletí se můžeme setkat s cedry, které ale nejsou schopni vrátit jí zpět. V tomto období, pět seti leté cedry začínají zvonit a je vhodné jeho skácení, aby jeho energie byla využita. Skácením cedru v období zvonění, má jeho dřevo schopnost uzdravit nemoci a také působí na člověka blahodárným způsobem. Člověk se díky němu může stát nadanějším, talentovanějším, úspěšnější a je schopen pochopit mnohé. Cedr zvoní po dobu tří let, poté ztrácí schopnost vrátit nashromážděnou energii zpět a začne ji

spalovat sám v sobě. Ke spalování dochází zhruba 27 let. Spalování lze přirovnat k umírání.

6.7 BŘEČŤAN POPÍNAVÝ-HEDERA HELIX

Dalším léčivou rostlinou, kterou jsem si vybrala, kvůli jejímu využití i pro estetický dojem z místa je břečťan popínavý.

Jedná se o vytrvalou, plazivou nebo popínavou rostlinu. Tento liánovitý keř je dlouhý až 20 metrů. Pomocí přísavných kořínků je schopen obejmout cokoli co mu stojí v cestě. Drží si své listy během celého roku, neopadává. Dožívá se až 500 let podle některých autorů i 1000 let. Rodové jméno je odvozeno od řeckého slova hedra-sedátko a druhové je od slova helissó-vinout se. Daří se mu v listnatých a smíšených lesích, skalách, sutích na půdách výživných, mírně kyselých až neutrálních. V České republice je jeho velký výskyt se stoupající nadmořskou výškou, ale jeho četnost klesá.

Pro léčivé účely se sbírají jeho listy a to nejlépe na jaře. Jeho listy obsahují zejména saponiny (nejvíce hederasaponin C), glykosid hederin (helixin), alkaloid emetin, inosit, flavonoidy, betakaroten, třísloviny, kyseliny chlorogenovou, hederikovou, mravenčí, kávovou a jablečnou, tuk, pektin, rutin, scopolin, cholesterol, tocoferol, heder-peroxydasu, jód aj.

Podporuje vykašlávání, správné fungování jater a žlučového systému. Zevně se používá na kožní vyrážky, hemeroidy, spáleniny a při bolesti kloubů.

I přes jeho léčivé účinky se nesmí používat dlouhodobě a ve velkých dávkách, se stává toxickou drogou.

6.8 ROZVÍJENÍ MYŠLENKY

Po nastudování sibiřské borovice a břečťanu popínavého, jsem se rozhodla využít ho naplno v mé diplomové práci. Skrze ni mohu dát lidem aspoň trošku zdraví, bez toho aniž by byl tento strom nebo rostlina surově využita jako by to dopadlo s mými předešlými zahradami. Moje představa využití blahodárné sibiřské borovice je velmi

prostá. Chtěla bych, aby v projektu revitalizačního místa byla vysazena tato borovice. Lidé by přicházeli na toto místo se zdravějším prostředím, které je obohaceno o éterické oleje z borovice a mohli by si sebrat plody tohoto stromu a použít je k vlastní potřebě. Protože borovice plodí jednou za dva roky, nebyl by sběr vůbec invazivní a to také z důvodu, že mnoho lidí nemá ani potuchu o vynikajících živinách těchto ořechů. Postupem času by možná došlo i k jejímu přirozenému vysemení v okolí a tím by se zdravotní účinek umocnil. Břečťan by byl využit pro vytvoření zajímavých propojení vytvořených dispozic. Jeho funkce by byla jak léčivá tak estetická.

7. PSYCHICKÝ STAV

Tento pilíř by měl obsáhnout určité potřeby člověka tak, aby byl uspokojený. Vhodnou a jednoduchou pomůckou k vysvětlení je Maslowova pyramida potřeb.

7.1 MASLOWOVA PYRAMIDA

Americký psycholog Abraham Harold Maslow vytvořil definici hierarchii lidských potřeb. Známe ji pod pojmem Maslowova pyramida. Podle ní má člověk pět základních potřeb seřazených dle určité hierarchie od nejnižší po nejvyšší.



Maslowova pyramida je postavená tak, že kategorie nejniž položené jsou významnější a pokud se alespoň částečně uspokojí, může se člověk zaměřit na vývojově vyšší potřeby. Nemůžeme, ale říci, že toto je správný postup, protože i uspokojování vyšších potřeb duchovních a estetických dříve než jsou uspokojeny potřeby nižší, může napomáhat v krajních situacích života, pokud není možno nebo je nějakým způsobem omezeno uspokojování nižších potřeb. Maslow považuje za nejvyšší potřebu seberealizaci. Jednoduchý popis seberealizace je lidská snaha o naplnění svých schopností a záměrů.

- FYZIOLOGICKÉ POTŘEBY

základní potřeby lidského organismu (Potřeba dýchání, regulace tělesné teploty, tělesné integrity, vody, spánku, přijímání potravy, vylučování a vyměšování, fyzické aktivity, rozmnožování, bezpečí, jistoty)

Po uspokojení fyziologických potřeb, narůstá potřeba jistoty a bezpečí

- POTŘEBY JISTOTY A BEZPEČÍ

(jistota zaměstnání, příjmu a přístupu ke zdrojům fyzická bezpečnost – ochrana před násilím a agresí, morální a fyziologická jistota, rodiny, zdraví a potřeba lásky, přijetí, sounáležitosti)

Po naplnění předešlých potřeb přicházení na řadu sociální potřeby

- SOCIÁLNÍ POTŘEBY

Všeobecně jsou složeny z citových vztahů člověka (přátelství, partnerský vztah, potřeba mít rodinu)

- POTŘEBA ÚCTY A UZNÁNÍ

Být respektován, to je potřeba každého člověka, je zapotřebí mít přiměřenou sebeúctu. Úcta a uznání znamená pro člověka, být přijímán, oceňován, respektován společností. Pokud má člověk problémy s nízkým sebevědomím nebo komplex méněcennosti, hierarchie není harmonická.

- POTŘEBA SEBEREALIZACE

Je existenční potřeba. Někdy i označována jako sebeaktualizace.

Člověk se snaží být nejlepším, jakým může člověk jen být.

Maslowova definice seberealizované osoby:

-Přijímají okolnosti života včetně sebe sama namísto toho, aby je odmítali nebo se jim vyhýbali. Jsou spontánní v tvorbě svých myšlenek a činech, tvořiví, cítí blízkost ostatních lidí a váží si života. Dodržují svou vlastní

vnitřní etiku nezávisle na vnější autoritě. Objektivně posuzují ostatní lidi a to bez předsudků.

- **SEBETRANSCEDENCE – DUCHOVNÍ POTŘEBY**

Nachází se na pomyslném vrcholu Maslowovi pyramidy. Dle Maslowa bychom měli rozvíjet vrcholové zážitky a zkoumat je. Vrcholovými zážitky považuje krátké momenty inspirace, extáze nebo uvolnění tvořivé energie. Zkoumání a rozvíjení vrcholových zážitků je cesta k dosažení naplnění. Všichni jsme schopni mít vrcholové zážitky, někteří je, ale nějakým způsobem potlačují nebo zabraňují jejich vzniku.

7.2 HODNOTOVÝ SYSTÉM

Každý člověk má svůj vlastní hodnotový systém, individuální, jednotlivý nebo v souborech. Skrze tyto hodnoty na sebe samou pohlíží.

- Hodnotový systém má být ve vnitřním souladu s celou osobností člověka, má tvořit určitou hierarchii podle důležitosti jednotlivých hodnot a musí důvěřovat ve vlastní hodnoty.
- Měl by být realistický a pružný, hodnoty by měli být uplatňovány a neměli by být utopiemi. Měli by být stálé a schopné se přizpůsobit změnám v člověku i v jeho okolí.
- Takový systém člověku má přinést uspokojení, měl by mít větší vliv na jeho osobnosti. Měl by se stát ucelenějším a propojenějším s ostatními podsystemy osobnosti.

7.3 ROZVÍJENÍ MYŠLENKY

Snažila jsem se nalézt nějaké logické vysvětlení psychického stavu člověka, tak abych mohla podpořit v místě určeném pro revitalizaci, pilíř psychického stavu. Při pohledu na Maslowovu pyramidu, se domnívám, že potřeby, které bych chtěla člověku na revitalizačním místě poskytnout, jsou zařazeny hned jako první a nejzákladnější fyziologické potřeby a další se objevují i na vyšších stupních potřeb. Myslím tím konkrétně fyzickou aktivitu, zdraví, sebeúcta, bezpečí, sounáležitost, spojení s přírodou atd.

Uvědomila jsem si, že není potřeba nějakým způsobem pilíř psychického stavu zhmotňovat v mé práci, protože by ho měl člověk automaticky dosáhnout, pokud se mi podaří vytvořit místo, kde budou moci fungovat oba dva předešlé pilíře.

Při celkové sumarizaci všech informací a poznatků třech stanovených pilířů si plně uvědomuji jejich propojení. Není tudíž vhodné jak jsem se ze začátku domnívala, vytvářet revitalizační místa pro každý pilíř zvlášť. Nyní vím, že je nutné připravit místo, které bude schopné obsáhnout – vytvořit prostor pro všechny dohromady.

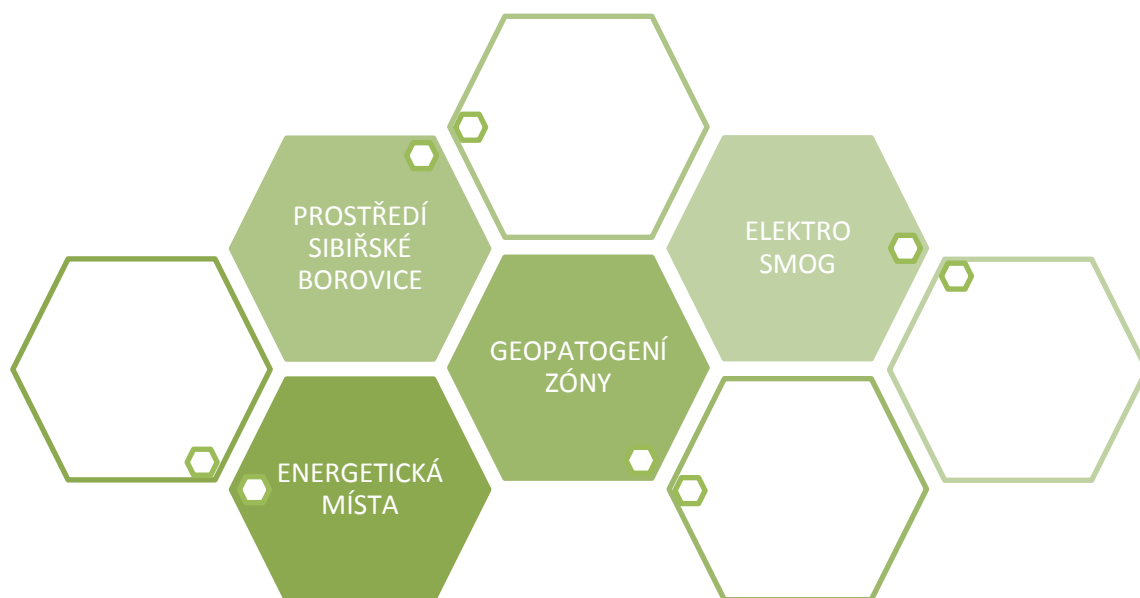
Dostávám se tedy již do fáze hledání vhodného prostředí pro revitalizaci lidského těla.

8. URČENÍ LOKALITY REVITALIZAČNÍHO MÍSTA

Po předešlých úvahách a rozvíjení mé myšlenky o formě a vlastnostech místa pro revitalizaci těla jsem schopna pouze obecně definovat toto místo. Pokud se budu opírat o stanovené pilíře, místo by mělo splňovat dostatečný prostor a podmínky pro vysazení sibiřské borovice, dále zde musí být možnost realizovat pohybová cvičení založená na vegetoterapii. Prostor by měl na člověka působit harmonicky, pozdvihnout jej a duševně obohatit. I přes tuto lehkou definici je nutné ukotvit myšlenku výběru ideálního místa.

Pokusím se nalézt principy, podle kterých budu schopna v určitých mezích definovat ideální místo pro revitalizaci lidského těla. Principy výběru jsem se snažila hledat v problematice energetických míst, feng shui, geopatogenních zón a elektrosmogu.

8.1 ZÁKLADNÍ PRINCIPY PRO HLEDÁNÍ REVITALIZAČNÍHO MÍSTA



8.1.1 ENERGETICKÁ MÍSTA

Lidé odjakživa v krajině hledali a nacházeli místa, která vyzařovala zvláštní energii ať už vyšší nebo nižší. Ty pozitivní hrály důležitou roli při stavbě a zakládání měst, svatyní a hradišť. Některá místa se použila znovu pro jiné stavby a některá se dochovala ve volné přírodě. Ne každé energetické místo má stejný charakter. U jednoho můžete pociťovat tělesnou regeneraci a u druhého útěchu duše.

8.1.1.1 Mezi léčivá místa v kopcích hor

- Hostýnský Vrch Hostýn – je nejnavštěvovanějším poutním místem na Moravě. První kdo zde zbudoval hradiště, byli Keltové, poté v 18. století zde byla vystavena bazilika Nanebevzetí Panny Marie. I při krátkém zdržení na tomto místě budete naplněni příjemnou energií a dostaví se i pocit tepla a úlevy.

- Vrchol Řípu – vzhledem ke geologickým podmínkám a dominantnímu postavení v širokém okolí je z tohoto místa cítit silná zemská energie. Pokud budete na jeho vrcholu, zkuste se dotknout oběma rukama rotundy, je možné, že ucítíte lehké vibrace.
- Vrchol Klíče – se nachází nedaleko od Nového Boru. Je také silně magickou horou. Toto místo má léčivý charakter a v dávných dobách bylo posvátné a proto se zde konali rituální obřady.

8.1.1.2 MÍSTA PRO MEDITACI V PŘÍRODĚ

- Boží kameny – jsou jedním z nejsilnějších energetických míst v Čechách. Jsou navštěvovány lidmi hledajícími duchovní zážitky. Velmi často se dostaví při první návštěvě místa. Sílu a charakter této energie umožňuje neustálý proud kosmické energie, který přichází do určitého místa v jednom z kamenů. Balvan ve tvaru lodi má mít léčivé účinky především u chronických onemocnění. Místo proudící energie ale není v jeho středu ale u kraje. Snadno ho naleznete, protože je tam vyšlapáno četnými návštěvníky.
- Jeskyně Pekárna – tunelovitá jeskyně proslulá nálezy pravěkých kamenný a kostěných nástrojů se nalézá na skalním ostrohu nad soutokem Říčky a Ochozského potoka. Místo bylo změřeno i psychotronikem Janem Jílkem, který vytvořil energetickou mapu České Republiky. Naměřil zde silnou pozitivní energii, která vás nabije na hodně dlouhou dobu.

Každé místo na světě má svůj zdroj energie. V některých případech menší v některých vyšší. Právě energetickým místům se věnuje český psycholog PhDr. Jan Jílek. Pohybuje se v hraniční oblasti psychologie se zaměřením na propagaci seberealizace, spirituality a práce s energií v organismu. Propojuje psychologii s alternativními technikami. Vlivu zemské energie na lidský organismus se věnuje již několik desítek let.

Pro člověka jsou hladiny zemské energie obecně prospěšné. Pokud je zemská energie velmi nízká může to být příčina špatné kondice nebo ztráty radosti ze života.

Jak jsem již výše zmínila, zemská energie vyzařuje na různých místech jinou intenzitou. Jílek vysvětluje „K rovnováze organismu přispívá životospráva, optimální poměr samoty a společnosti, stimulace smyslů, rozumu i intuice, ale i prostředí našeho rodinného a pracovního života," při přistěhování do místa s vysokou energií, může nastartovat změny v životě. Množství nasávané energie do organismu může ovlivnit náš rodinný i pracovní život. Pro tvořivou práci v umění, výzkumu nebo duchovní práci je vhodné pobývat v místě s mimořádně vysokou energií.

Místa s vysokou energií nás nabíjejí, zvyšují nám náladu, sebevědomí a podporují nás v práci. Je také dobré rozlišovat vyžadovanou sílu zemské energie pro určitou aktivitu nebo životní situaci. To znamená, že k rutinní činnosti může být mnohem vhodnější nižší energetická hodnota než u tvořivé činnosti, kde je zapotřebí místo s vysokou nebo vyšší energií. Dle Jana Jílka je velmi důležité žít a pracovat v místech s dostatečnou energií, člověk by měl pečlivěji vybírat lokalitu pro bydlení, nebo práci. Měření energie je možné se naučit a následně jej efektivně využívat pro udržování optimální kondice organismu.

8.1.2 GEOPATOGENÍ ZÓNY

Již ve staré Číně věděli, že existuje škodlivé zemské záření. Dokonce byl vydán první stavební zákon, který udával pravidla pro výběr stavby domů a zřizování hřbitovů. V nařízení tohoto zákonu bylo vyhnout se místům s podzemními vodními toky a tzv. „dračími žilami“, kde podle starých Číňanů ze země vylézají démoni a ruší ve spánku živé i mrtvé.

Nyní tyto místa označujeme jako geopatogenní zóny. Pochází z řečtiny, geo = „země, zemní“ a pathos = „utrpení, nemoc“. Volně můžeme překládat jako „nemoc země“, „nemoc pocházející ze země“ nebo „utrpení země“

Tyto špatné zóny lze vysvětlit z geologického hlediska. Jedná se o negativní energii, která proudí ze země v důsledku anomálie, která je přítomna v zemské kůře. Většinou se jedná o prasklinu v zemi, styk dvou a více různých hornin nebo jde o žíly nerostů a rud. Podzemní vody, jeskyně, šachty nebo pukliny také patří do těchto anomálií. Není pravidlem, že tyto anomálie musí být přírodního původu, může je totiž vytvořit uměle člověk svou činností. Mezi uměle vytvořené anomálie patří například důlní díla, parovodní potrubí, podzemní šachty, kanály, kabely a další. A proto se tyto vlivy často označují i jako dráždivé zóny. Záření geopatogenních zón vystupuje až do výšky 3 kilometrů a mnohdy má i se stoupající výškou silnější účinek.

Je několik druhů přírodního dráždivého záření. Zatím co geopatogenní zóny vycházejí ze země, jsou známi, i ty které přichází z kosmu v označení „kosmické záření“. Mezi významné kosmické záření patří „Curryho pásy“- jedná se o polarizované záření určité vlnové délky a tvoří mřížku ve směrech severozápad-jihovýchod a severovýchod-jihozápad. Jejich objevitelem byl MUDr. Manfred Curry. Další pásy přibíhající ve směru sever-jih a východ-západ mají povahu stojatých VKV vln se zahuštěnými ionty sodíkového záření z atmosféry, objevitel těchto pásů je MUDr. Ernest Hartmannovi po, kterém jsou také pojmenovány „Hartmannovy pásy“.

Projevy tohoto dráždivého záření můžeme vidět i v přírodě na zvířatech nebo rostlinách.

8.1.3 ELEKTROSMOG

V dnešní době si snad ani neumíme představit svět bez elektroniky. Elektrické přístroje používáme ve dne i v noci a jsme v jejich neustálé blízkosti, přitom nám mohou při dlouhodobém působení způsobovat únavu a oslabení. Přesto jimi dobrovolně zamořujeme naše prostředí.

Elektrosmog je škodlivé záření vytvořené člověkem. Je přítomno všude, kde je elektrická energie. Toto záření negativně ovlivňuje naše zdraví, varují před tím i dnešní vědci, podle nich již probíhá nejmasovější pokus na člověku v dějinách lidstva. Nikdo totiž neví, jaký dopad to vůbec může mít. Pokud se na to přijde, nebude se řešit otázka preventivní ochrany ale už pouze léčba následků – nemocí.

8.1.4 VLIV GEOPATOGENNÍCH ZÓN, ELEKTROSMOGU A KOSMICKÉHO ZÁŘENÍ NA ŽIVOT

Geopatogenní zóny, elektrosmog a kosmické záření nyní shrneme do jednoho pojmu a to „Dráždivé zóny“ dále je DZ. DZ není vidět ani cítit přesto je skutečné. Neovlivňuje jenom nás ale i vše živé v přírodě.

Mnoho lékařů, biologů, fyziků a dalších vědců se zabývalo vlivem DZ na lidský organismus. Studie z let 1971-1982, kterou na základě shromážděné kartotéky vypracoval MUDr. Jurýšek, přednosta olomoucké onkologie usoudil, že vliv geopatogenních zón má především vliv na metabolismus tkání buněk, narušuje imunitní systém, proto může zapříčinit vznik zdravotních potíží a působí nepříznivě na zdravotní stav 80% české populace. Z krátkodobých zdravotních potíží se po čase stávají chronická onemocnění, která můžou vyústit až k objevení zhoubných nádorů.

Vzhledem k tomu, že je člověk dobrým vodičem, velmi dobře absorbuje DZ-elektromagnetické záření.

Při působení DZ v našem organismu dochází k fyzickým změnám. Mění se buněčný tlak a elektrické poměry v buňkách. Na geopatogenních zónách způsobených vodou vnika pocit chladu nebo průvanu to může zapříčinit vznik revmatických potíží.

Mnohdy můžeme poznat působení DZ subjektivními pocity člověka. Děti jsou většinou na DZ velmi citlivé a projevuje se to i v jejich nevědomém chování, například mají neklidné spaní nebo spí namáčknutí na okraji postýlky. K poškození dítěte dochází i v případě, že těhotná žena pobývá dlouhodobě v DZ. To může vést k neplodnosti nebo samovolným potratům. Subjektivní pocity mívají i dospělí a projevuje se to u nich těžkým usínáním, častým buzením, studenými končetinami, nervozitou nebo ranní únavou. Podle polohy DZ mnohdy vznikají bolesti v kříži nebo krku a při jeho křížení jsou zjišťována nádorová onemocnění, žlučnickové nebo ledvinové potíže a kameny. Výzkumy dokazují, že na prvním místě onemocnění vlivem působení DZ na člověka jsou rakovinná onemocnění, leukémie, srdeční a cévní potíže a na druhém místě artritida a revmatická onemocnění a skleróza multiplex.

Pro možnost charakterizovat DZ byla vytvořena „stupnice patogenity“ která má dvanáct stupňů. Při křížení DZ dochází ke sčítání stupňů, protože DZ mají silnější účinek. Podle počtu stupňů jsou doporučeny maximální pobyty DZ, kdy je přítomnost člověka ještě relativně bezpečná.

8.1.5 VLIV DRÁŽDIVÝCH ZÓN NA NEHODOVOST

DZ se podílejí i na zvýšené nehodovosti v některých místech. Potvrzuje to řada výzkumných prací. Citlivější řidiči na DZ v těchto úsecích reagují například nevysvětlitelným sjetím z vozovky i na rovném úseku. Ing., RNDr. Andres poměřoval některé úseky v okolí Prahy a dle jeho výzkumu, byli některé nebezpečné silnice, odrušeny. Příjemným výsledkem bylo snížení nehod na těchto úsecích.

8.1.6 VLIV DRÁŽDIVÝCH ZÓN NA ROSTLINY

DZ jsou viditelné i na první pohled u rostlin. Rychle rostoucí stromy jsou mnohdy pokřivené ve větvích i v kmenech. Ovocné stromy jako švestka nebo meruňka jsou mnohem dříve napadeny mrtvicí, která se projevuje jen na některých větvích, přesto že ostatní části stromu rostou normálně. Na lípě se častěji objevují nádory rakoviny. Dále

v místech DZ roste špatně tráva i jiné plodiny. Na některé rostliny, ale působí velmi příznivě, jsou jimi například kopřivy a mechy.

8.1.7 VLIV DRÁŽDIVÝCH ZÓN NA ŽIVOČICHY

DZ se projevují především na zvířatech chovaných v zajetí, protože nemají možnost se DZ vyhnout, což je pro ně přirozené. Například ale kočky, sovy i hadi dávají DZ přednost. DZ mohou negativně působit na hovězí dobytek.

8.1.8 ZÁVĚR DZ

Výše zmíněné informace nám sdělují, jak DZ mohou ovlivňovat náš život. Měli bychom se touto problematikou již začít zabývat dříve, než se objeví nemoc. Důležité je tedy vyhýbat se těmto místům DZ a zamyslet se nad prevencí.

8.2 ROZVÍJENÍ MYŠLENKY

Dle výše uvedeného souhrnu principů, na základě kterých by mělo být nalezeno místo pro revitalizaci, jsem se rozhodla specifikovat cílené místo, na prostor, výjimečný, neopakovatelný a jedinečný. Výběr místa budu zakládat na lokalitě, její historii a na subjektivním pocitu o jeho energii.

8.3 PROSTŘEDÍ VHODNÉ PRO SIBIŘSKÉ BOROVICE

Při výběru místa musím brát ohled i na vhodnost výsadby sibiřské borovice. Přesto, že se již dříve vyskytovala v našem podnebí, není každé místo pro ni ideální.

8.3.1 VELKÉ SEVERSKÉ LESY

Největší výskyt borovic sibiřských se nachází na jih od arktické tundry. Zde obepíná široký pás lesů severní polokouli. Známe ho pod ruským názvem tajga. Je to největší les na světě. Les tvoří především jedle, smrky a jiné jehličnany. Směrem k jihu tajga ustupuje smíšeným lesům, travnatým pláním a pouštím. Tajga je místem velmi drsných podmínek k přežití. Teploty se zde v zimě pohybují běžně pod bodem mrazu, a proto většina spodních vrstev půdy nerozmrzne ani během celého roku. Přesto že jsou zde srážky přibližně padesát centimetrů za rok, díky odpařování je půda po celé léto prosáklá vodou. Pod hustými korunami stromů leží v promáčené, kyselé půdě vrstva spadaneho jehličí. Na mladém jehličí, jejich výhonkách nebo pupenech si pochutnávají některé malá i velká zvířata. Nejdůležitější potravou v nepříznivém prostředí tajgy jsou hojná semena jehličnanů, bez nichž by většina druhů zvířat tajgy nepřežila. Navzdory velmi nepříznivým podmínkám se zde jehličnanům velmi daří. Listnaté druhy stromů zde jej vzácně přežijí.

8.3.2 JEZERA A RYBNÍKY V TAJZE

V dobách ledových pokrýval většinu z dnešních severských lesů kontinentální ledovec. Jak se šířil na jih, hloubil nesčetné doliny a hromadil přírodní přehradu. Z prohlubní vznikla dnešní jezera a stojaté tůňe, spojené sítí potoků a pomalu plynoucích řek.

Potoky a stojaté vody příjemně zpestřují tvář severských lesů. Na jejich hustě zarostlých březích rostou olše, břízy, vrby a jiné listnaté stromy spolu s nejrůznějšími bylinami.

8.4 ROZVÍJENÍ MYŠLENKY

Díky analýze přirozeného prostředí sibiřské borovice se pokusím vytvořit harmonické místo, které bude obsahovat některé prvky tajgy a bude vhodným prostředím pro vysazení.

8.5 HLEDÁNÍ LOKALITY PRO REVITALIZACI LIDSKÉHO TĚLA

Vzhledem k nastudovaným informacím o přirozeném prostředí sibiřské borovice jsem se rozhodla hledat místo pro uskutečnění projektu v krajině Děčínské vrchoviny a na německé straně Elbsandsteingebirge, která je vedena jako chráněná krajinná oblast a měla by být dostatečně vhodná pro vysazení sibiřské borovice.

8.5.1 ČESKOSASKÉ ŠVÝCARSKO

Příběh této krajiny začíná ve více jak devadesát milionů let vzdáleném. Zde se na dně mělkého křídového moře postupně tvořily pískové usazeniny, místy až kilometr silné. Po ústupu moře se působením slunce, větru, vody a mrazu zrodila romantická krajina skalních měst, věží, stěn, roklí a soutěsek. Mnohdy nedostupná skalní a lesní zákoutí skýtají domov mnoha ohroženým druhům živočichů i pozoruhodným rostlinám.

8.5.2 ÚDOLÍ LABE

Labe je dvanáctou největší řekou své délky v evropském pořadí. Pramení jako mělká studánka na Labské louce, na plochem temeni Krkonoš, ve výšce 1380 metrů nad mořem. Cestou k Severnímu moři tato řeka musí urazit 1162 km.

Je to jedna z nejvýznamnějších dopravních tepen v této části Evropy, a proto také labská voda nepatří mezi nejčistší. Dříve než nastoupil průmysl tomu tak nebylo. Labe vynikalo čistotou, a bylo pojmenováno latinským názvem Alba, Bílá (řeka). Německé odvozené pojmenování je Elbe a přesmyčkou vznikl český název Labe. Řeka je až na několik výjimek jednotvárně plochá. Nejkrásnější a nejproslulejší úsek Labe je po obou stranách česko-německých hranic, známé pod především turistickým označením jako Česko-Saské Švýcarsko. Oficiální název této krajiny je Děčínská vrchovina a na německé straně Elbsandsteingebirge. Česko-Saské Švýcarsko je proslulé svými pískovcovými skalními městy. Jejich značná část je proto chráněna. V Německu od roku 1956, roku 1990 pak bylo území vyhlášeno národním parkem – Nationalpark Sächsische Schweiz. České chráněné území Labské pískovce se stalo národním parkem v roce 1999

Pískovcová skalní města se táhnou od českého Děčína až k Německému Königsteinu. Délka skalních měst je asi 30 kilometrů a rozložena zhruba do stejné šířky po obou labských březích. Na české straně jsou skalní města nazývána stěnami, z nichž nejvýznamnější jsou Tiské, Jetřichovské a Děčínské. Nejkrásnější a geologicky nejceněnější přírodní výtvar celé oblasti je ukryt asi čtyři kilometry východně od Hřenska mezi Stříbrnými stěnami a Křídelní stěnou. Je jím Pravčická brána. Její rozměr je o výšce 21 metrů a šířce 25 metrů. Je největší neunikátnější skalní branou Evropy. Vznikala miliony let v úzké skalní stěně, v níž spolupůsobením větru a vody zvětrávala a vypadávala pískovcová zrna.

8.5.3 VZNIK ČESKOSASKÉHO ŠVÝCARSKA

Vznik pískovcových přírodních výtvarů je poměrně prostý stejně jako geologická stavba tohoto území. Asi před 138-63 miliony let v druhohorách, byla celá tato oblast mělkým dnem křídového moře. Křída je třetí, nejmladší geologickou epochou druhohor.

Tento mělký záliv vybíhal z německého Saska do Čech. Řeky, které ústily do zálivu, na jeho dně se usazovaly písky, jemný štěrk a v některých obdobích i jemný jíl a bahna. Po ustoupení moře, zůstala po něm vrstva usazenin vysoká až 700 metrů, která se zpevnila, v pískovce, a ty vytvořili plochou tabuli. V třetihorách se začali na jihu Evropy vrásnit Alpy a jejich mocné horotvorné tlaky dolehly až sem. Zlomově zvedly Krušné hory a Krkonoše, mezi nimi zůstala vklíněna naše mezihorská pískovcová tabule. Ta se začala lámat, některé kry se vysouvali, příkladem je Děčínský Sněžník (726 metrů n. m.) nebo německý Grosser Schirnstein (561 metrů n. m.) jiné se propadly. Celá pískovcová tabule popraskala drobnými puklinami stejných směrů. Proto se krkonošské a krušnohorské zlomy kříží téměř v pravém úhlu. Vzniklá puklinová síť otevřela cestu erozi – deštům a tekoucí vodě. Rozšiřování puklin a obnažené skály nechali tak vzniknout takzvané kvádrové pískovce. Neustálé zvětrávání a eroze, zvláště silná na okraji tabulí a v údolích řek, modelovaly pískovcové kvádry do pitoreskních věží, stěn i celých měst. Rozšiřováním a prohlubováním původních puklin vznikaly

labyrinty soutěsek. V mladších třetihorách ožily sopečné hmoty, které tuhle většinou pod povrchem. Postupem času ji eroze a denudace z měkkých pískovců vypareparovala jako tvrdé skalní suky. Jeden z největších je v této oblasti považován Růžový vrch (619 metrů) poblíž obce Růžová. Mnohem známější je ale čedičová skála Vrkoč přímo u řečiště Labe.

8.5.4 SOUČASNÝ STAV ČESKOSASKÉHO ŠVÝCARSKA

Oblast Česko-Saského Švýcarska jako Národního parku je v dnešní době velmi vyhledávána. Dalo by se říci, že je považována za ráj nejen tuzemských ale i zahraničních turistů a horolezců.

Pro turisty jsou zde neustále vytvářeny nové možnosti pro výlety za poznáním této krajiny. Častými návštěvníky jsou zde naši zahraniční sousedé z Německa. V dnešní době je však navštěvováno i vzdálenějšími cizinci, jakou jsou například Angličané, a to kvůli skalnímu útvaru Pravčické brány z důvodu natáčení filmové trilogie Narnie, kdy hlavní filmové postavy přecházeli přes pískovcový most.

Horolezci tu mají možnost objevovat krásu skalních měst, pískovcových útvarů a zdokonalovat se v dnes již velmi populárním horolezectví. Horolezectví v této oblasti má velkou tradici nachází se zde několik desítek horolezeckých stezek a proto má zde vznik známá horolezecká značka Hudy, která je již rozšířena po celé Evropě.

8.6 NALEZENÍ KONKRÉTNÍHO MÍSTA

Postup hledání konkrétního místa byl následující, vytipovala jsem si několik míst v Česko-Saském Švýcarsku, které dobře znám. Mezi ně patřil Sokolí vrh, místa pod Děčínským Sněžníkem, Tisé skály nebo také Vlčí jezero. Po několika navštíveních těchto míst jsem stále nebyla přesvědčena, že v nich naleznu to ono pravé místo pro moji diplomovou práci. Pravděpodobně to bylo zapříčiněno jejich velkou popularitou a hojným pravidelným navštěvováním turistů. Hledám přece místo pro revitalizaci těla i duše bez masového návalu zvědavců. Musím tedy přistoupit k jiné formě hledání nebo čiré náhodě objevení ideálního prostoru.

Mnohdy jsou mezi lidmi vytvořeny uzavřené skupiny milovníků přírody. Ti mají vytipovány zvláštní až mnohdy magická místa, které objevili náhodně například při prozkoumávání zkratk při cestě k místům vyhledávaných turisty. Tyto místa si uchovávají v tajnosti a nerozšiřují zbytečně podvědomí o nich. Mě se podařilo seznámit s jedním členem tohoto spolku. Při náhodné debatě o tématu mé diplomové práce mi sdělil pár tipů míst, které jsou velmi zajímavé a mohli by mě oslovit nebo by mohli být i vhodné pro aplikaci mé práce. Po velmi přínosném rozhovoru jsme se domluvili na jednodenním výletu, ve kterém mne dovede na pár jemu příjemných míst.

Lokality, které jsme navštívili společně s našimi domácími mazlíčky, byli velmi krásné, příjemné a osvěžující. Při pobytu v nich jsem měla subjektivní pocit o různorodosti jejich energii a i vyzařované síle místa. Ačkoliv mělo každé místo něco do sebe, nechala jsem rozhodnutí na mém osobním pocitu, významnosti a estetickém vjemu. Místo, které mě okouzlo, na mne dýchlo harmonií přírodních elementů a jejich příjemnou přirozenou kompozicí.

8.6.1 HRANIČNÍ LINIE ČECH A NĚMECKA

Prostor pro aplikování mé diplomové práce jsem našla na hraniční linii České Republiky a Německa.

K našemu cíli vede skoro jednosměrně široká silnice směrem k německým hranicím. Tato cesta se line podél levého břehu řeky Labe. Cestu bych mohla přirovnat k cestě do neporušené přírody Česko-Saského Švýcarska. Kopce a skály působí, jakoby chránili nebo objímali řeku. Tato silnice končí v Dolním Žlebu. Když dorazíme k místu, kde je silnice ukončena nabízí se nám pouze pokračování v cestě na kole nebo pěšky. Jsme již pár kilometrů do cíle. K hraniční linii a k jeho vybranému přesnému bodu se můžeme dostat dvěma cestami. Jednou z cest je cyklostezka a druhou je skrytá lesní cesta, která je ukryta mezi pár vilkami. Rozhodli jsme se, jít podél břehu řeky. Při procházce potkáváme mnoho sportovních nadšenců na kolech nebo kolečkových bruslích. Přicházíme k patníku, který nám oznamuje, že se již nacházíme na hranicích s Německem. Po levé straně je viadukt pro dráhu, která vede dál až do Německa. Projdeme pod viaduktem a vydáme se po strmém uměle zpevněném svahu. Po pravé straně zpozoruji několik hraničních patníků, bývalý německý mlýn a okolo něj stékající lesní potok, který pokračuje dále do Labe. Při cestě vzhůru se dokonce lehce zadýchám a našim psím přátelům občas sklouzne tlapka po spadaném listí a jehličí. Během několika minut jsme u cíle. Před sebou se mi otevírá svahovitý prostor s umělou pískovcovo-betonovou terasou. Místo lemované vysokými stromy s dominantní přibližně dvacet metrů vysokou skálou. Slyším hudbu přírody, řinčící vodu stékající po kamenech a narážející do stěn praskliny vystupujících skalek, lehké šustění listů a příjemné ochlazení a zvlhčení vzduchu při každém mém nadechnutí. Mlčím, všechny mé smysly vstřebávají přítomnou atmosféru. S okouzlením vystupuji dále podél potůčku, do středu místa a mírně stoupám směrem k pokračující cestě do nitra okolních skal. Otevírají se mi další mému oku lahodící obrazy. Pískovcová terasa není pouhým vyrovnáním terénu. Pod mohutnou skálou je vytvořena vodní nádrž. V tmavě modrých odstínech vodní hladiny se odráží zlatavé pískovce a bohaté koruny stromů. Po kvádrových masivních balvanech padá vodopád a lehce rozbíjí téměř klidnou

hladinu. Několik přírodních elementů a můj osobní dojem mne oznamují, že toto místo je přesně to co hledám.

9. KONEČNÝ KONCEPT

Po důkladné analýze založené na třech základních pilířích, kterými jsou zdravotní, fyzický a psychický stav se snažím vytvořit místo pro revitalizaci lidského těla. Využití, identifikace a použití určitých prvků do onoho místa, je založeno na studii a principech energie místa a vegetoterapii. Konečný vzhled je ovlivněn konkrétním místem. Snažím se o vytvoření harmonie s designem, architekturou a přírodou. Vytvořené místo by pouhou návštěvou mělo částečně pomoci k revitalizaci člověka s možností volných aktivit, pro které je prostor uzpůsoben. To by mělo vést člověka aspoň částečnému uvědomění si sebe samého. Místo není určeno pro širokou veřejnost. Díky vytvořené cestě od cyklostezky bude na osobním rozhodnutí procházejících, zda odbočí a budou následovat svůj pocit k poznání něčeho nového. Objevením tohoto prostoru se budou svěřovat svým nejbližším. Následně se tito lidé budou v určitých intervalech vracet na toto místo. Návštěva prostoru by se mohla stát tradicí těchto návštěvníků. Jsem toho názoru, že vybraná lokalita je ideálně vzdálena od ruchu města a jejích obyvatel, že se ho podaří udržet výjimečným a jedinečným bez vysoké frekvence návštěvníků.

10. NÁVRH KONKRÉTNÍHO ŘEŠENÍ

Vybraný prostor na linii česko-německých hranic s cítěním proměňuji v místo vhodné pro revitalizaci lidského těla. Vytvořím prostor, kde se bude moci člověk věnovat relaxaci, vegetoterapeutickému cvičení například jako je jóga nebo vyda. Osvěžit své tělo i mysl v místních pramenech a jezírkách. Odpočinout si pod přírodním přístřeškem obrostlým břečťanem, kterým prosakují paprsky slunce. Opřít a nasát energii cedru sibiřského a možnost využít zdravých semen, které poskytují. V tomto místě bude člověku umožněno načerpat chybějící energii, kterou mu bere dnešní hektický život.

10.1 TECHNICKÉ PROVEDENÍ

S prostorem pracuji neinvazivně. Nechávám se inspirovat stávající uměle vytvořenou nádrží. Tuto nádrž upravuji a rozvádím vodu do dalšího mělkého jezírka. Voda dále proudí potůčkem přes bariéry pískovcových skalek a proráží si cestu k hlavnímu potoku, který pokračuje k bývalému německému mlýnu. Prací s terénem vytvářím terasy pro jezírka nebo místa určená pro relaxaci a cvičení. Největší plocha přírodní terasy je věnována vysazenému cedru. Nad ním je terasa s přírodním přístřeškem ze spadlých stromů porostlých léčivým břečťanem. Ukryt vytváří pocit bezpečí bez dojmu svázanosti prostorem. Přístřešek je plně průchozí můžete jím projít i ho obejít a pokračovat dále do lesa a skal.

V projektu používám především přírodních materiálů, které jsou k dispozici v blízkém okolí. Jediným uměle použitým materiálem jsou vytvořené vany pro jezírka. Tyto vany-bazény budou vytvořeny z umělého kamene. Tvorba těchto bazénů bude dotvořena nánosy hmoty přímo na místě, aby dotvořila přirozený dojem. Základními složkami umělého kamene je plnivo, které určuje vzhled, strukturu povrchu a často i barvu umělého kamene, a pojivá složka, jež zajišťuje pevnost výsledné hmoty. Jako plnivo se v našem případě použije čistý křemenný písek (náhrada pískovců). Přirozeného vzhledu umělého kamene dosáhneme použitím plniva se širší distribucí

zrn. Tím zajistíme lepší vyplnění objemu mezi zrny (menší zrna vyplňují dutinky mezi zrny většími), to se nám příznivě projeví na mechanických vlastnostech. Poměrem plnivo/pojivo měníme základní vlastnosti umělého kamene – pevnost a nasákavost i vzhled.

11. ZÁVĚR

Když jsem si ujasnila téma mé diplomové práce, začala jsem pracovat na množství analýz, které mě postupně dovedly k jasnému a logickému řešení ENVIROMENTALNÍHO DESIGNU pro revitalizaci lidského těla.

Moje první konzultace spočívaly ve vymezení a řešení aktuálního stavu člověka a neměla jsem jasnou představu o konečném řešení. Osobně jsem předpokládala, že má práce bude velmi obecná a bude založena především na fyzickém vzhledu lidského těla. Při následném zabývání se problematiky člověka samotného jsem začala svůj prvotní záměr rozšiřovat na další důležité faktory, které se podílejí na celkovém životu člověka. Začala jsem hledat logické stěžení a určila jsem si tři základní pilíře podle, kterých bych se měla ubírat správnou cestou. Po mnohých analýzách těchto pilířů, jsem se čím dál více utvrzovala v jejich nepopiratelnému propojení a hledání harmonie mezi nimi. Právě na těchto pilířích jsem mohla začít stavět základy konečného konceptu mé práce. V období postavení základů finálního konceptu jsem stála na hranici mezi komerčním wellness a duševním esoterickým vnímáním. Od prvního chvíle jsem věděla, že nesmím dopustit uklouznutí ani na jednu z těchto dvou stran. Snažila jsem být objektivní a ponechat otevřené otázky otevřenými. Nechci nutit návštěvníka vytvořeného prostoru ke cvičení, relaxaci nebo meditaci. Mým záměrem je umožnit mu prostor k revitalizaci jakýmkoliv nenuceným přirozeným způsobem, který bude pouze jeho osobní volbou. Je pouze na člověku jakou aktivitu zde bude provozovat nebo zda jen projde a bude pokračovat bez povšimnutí.

Následná tvorba místa by měla být vytvořena na určitých principech, které vzešly z konkrétních analýz jednotlivých témat a inspirací z přírodních krás. Prostor by měl zachovat a umocnit ducha místa.

Revitalizační místo má působit nenásilně, přirozeně a pozdvihnout člověka duševně i fyzicky.

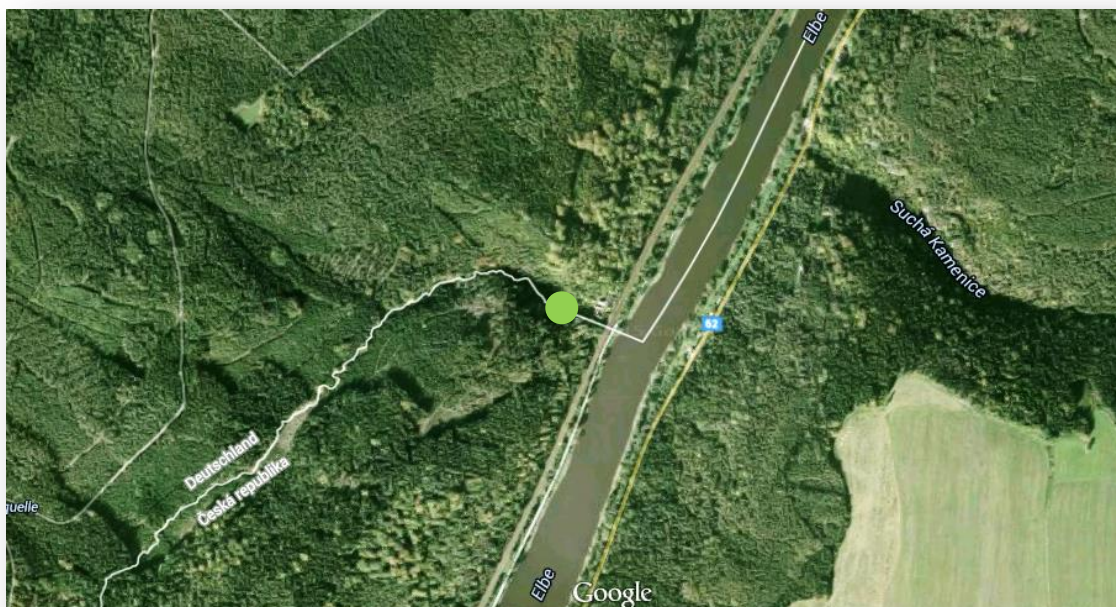
Konečné řešení obsahuje tedy koncept s hlubší podstatou, a logickým výstupem.

INSPIRACE



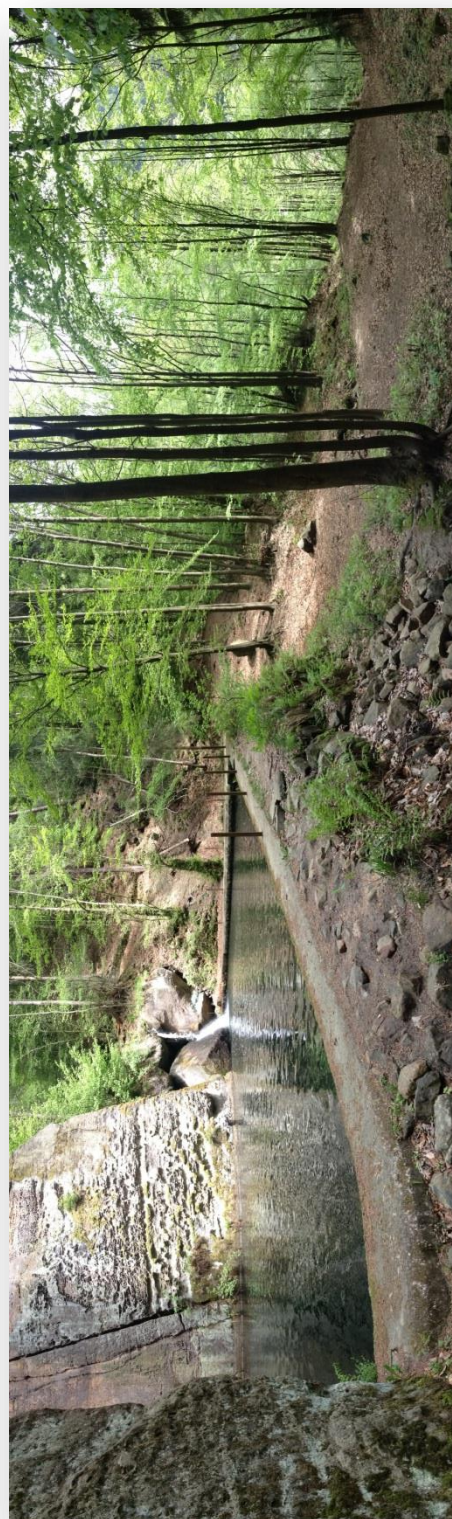


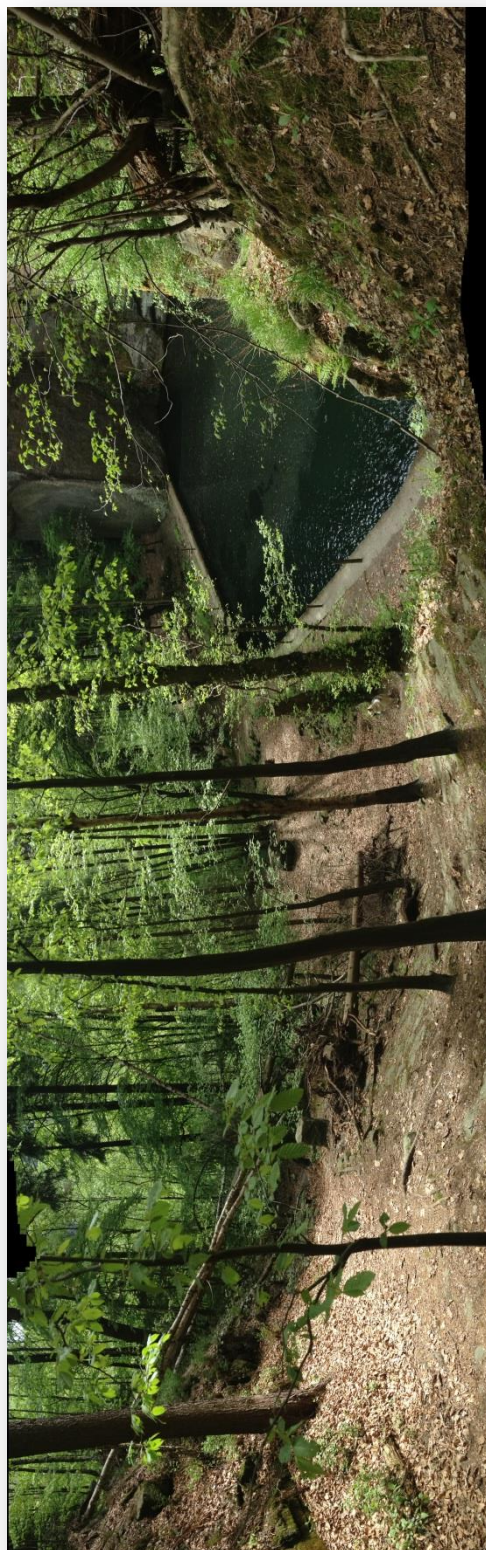
LOKALITA



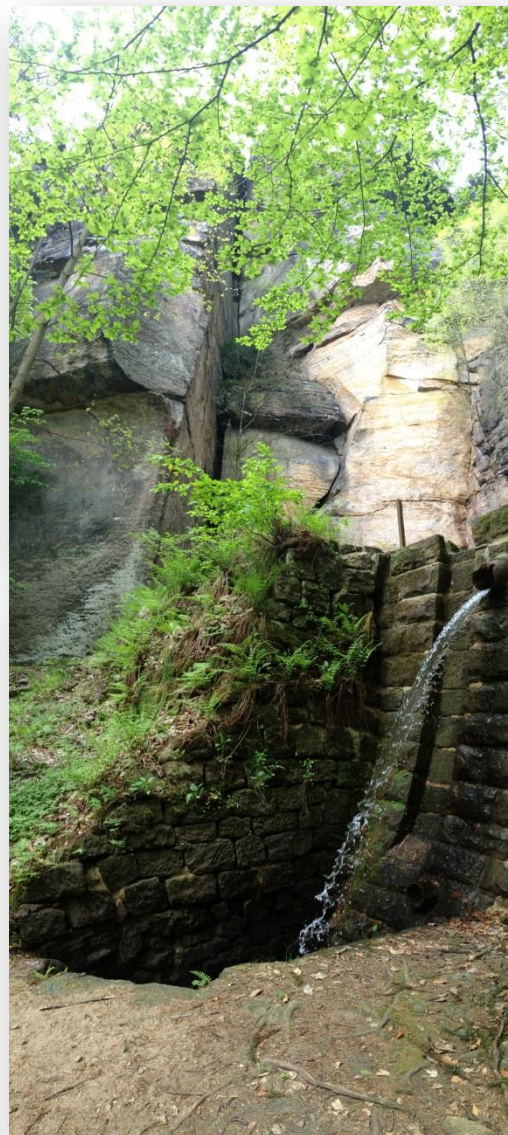
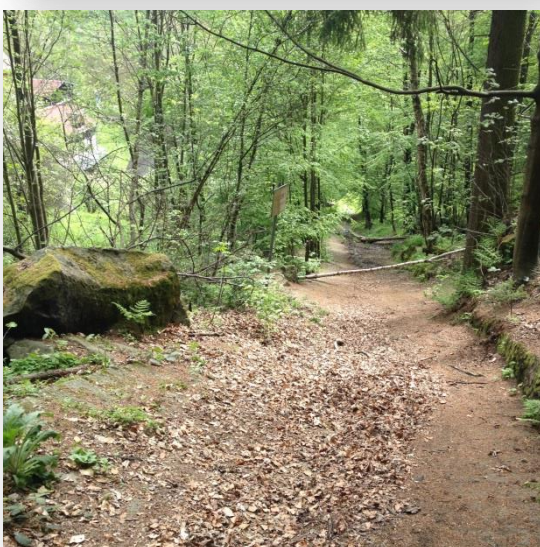


MÍSTO PRO REVITALIZACI LIDSKÉHO TĚLA



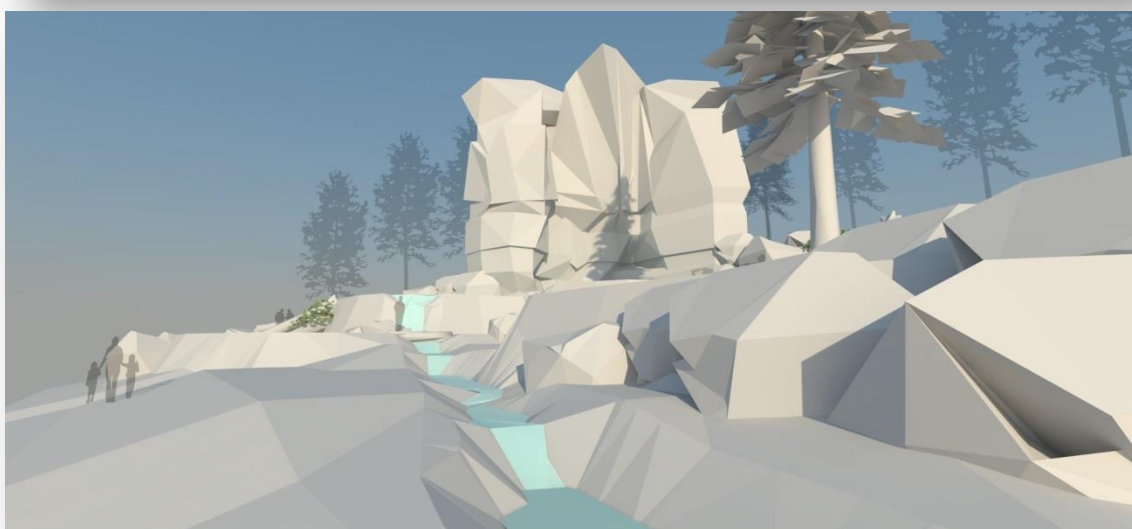


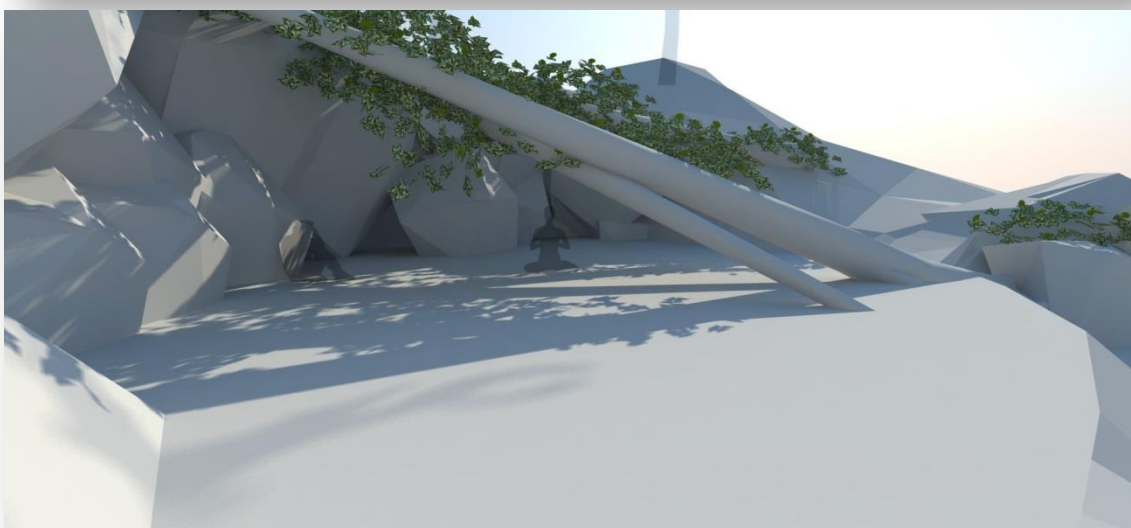


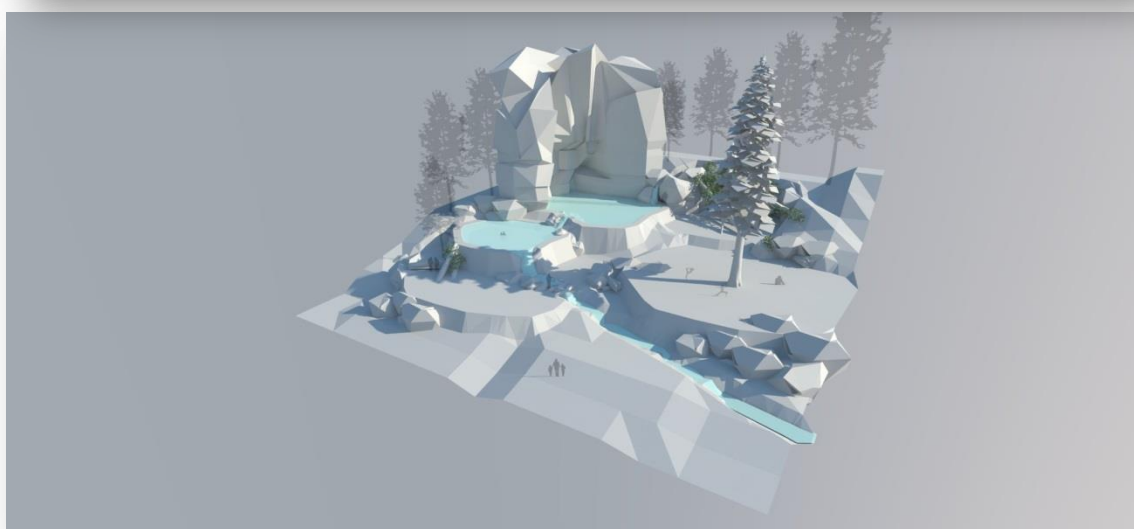
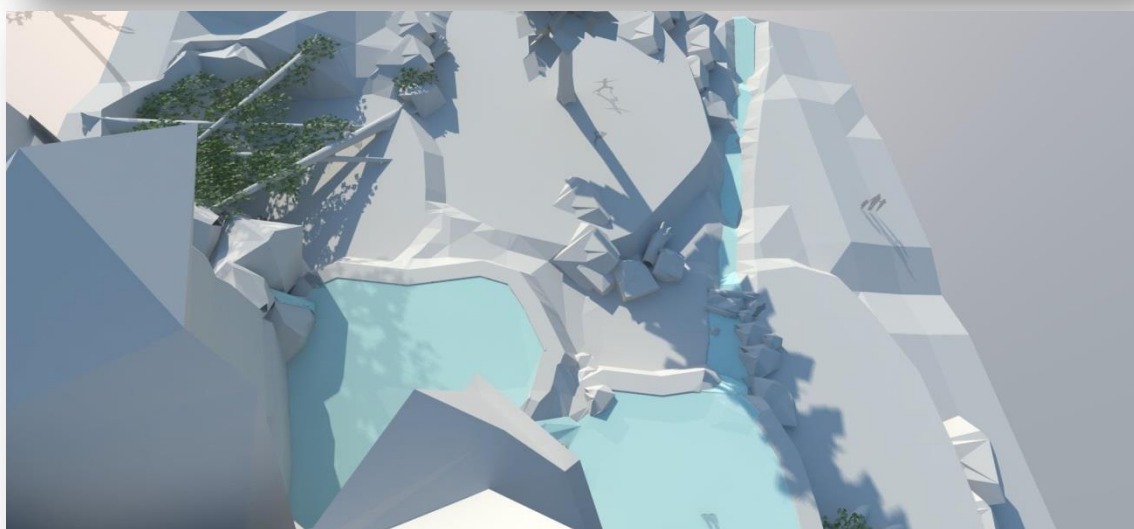
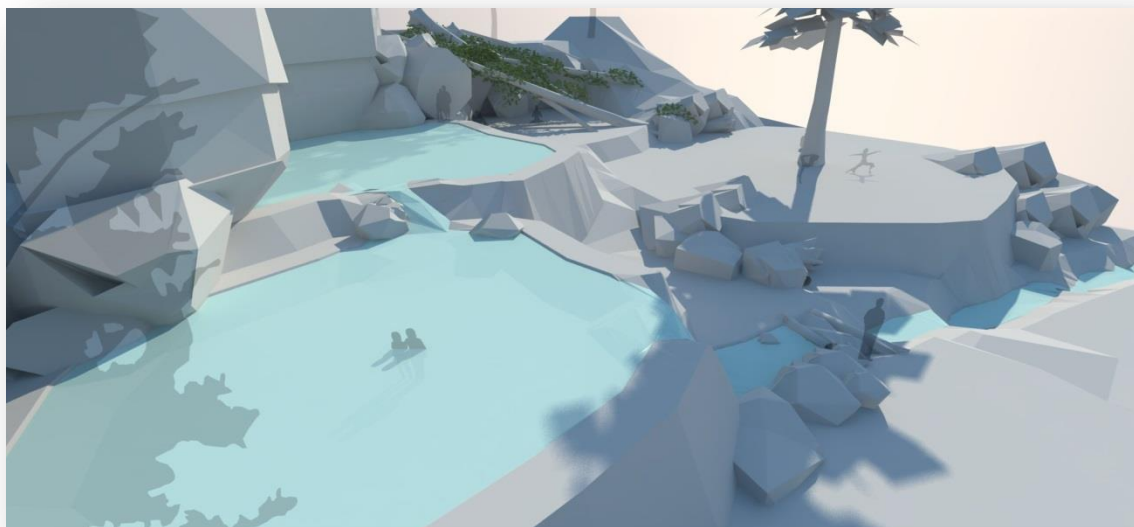




NÁVRH







VIZUALIZACE

