



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI  
Fakulta textilní



# HARMONIE JAPONSKA - KOLEKCE POVLEČENÍ

## Bakalářská práce

*Studijní program:* B3107 – Textil  
*Studijní obor:* 3107R006 – Textilní a oděvní návrhářství  
*Autor práce:* **Jana Uhrová**  
*Vedoucí práce:* Ing. Jana Černá



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI

Fakulta textilní

Akademický rok: 2014/2015

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Jana Uhrová**  
Osobní číslo: **T12000109**  
Studijní program: **B3107 Textil**  
Studijní obor: **Textilní a oděvní návrhářství**  
Název tématu: **Harmonie Japonska - Kolekce povlečení**  
Zadávací katedra: **Katedra designu**

### Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

- 1) Vypracujte rešerši na téma povlečení v proměnách času.
- 2) Zvolte inspiraci pro návrhy textilního tisku a technologii vhodnou pro jejich zpracování.
- 3) Vytvořte kolekci motivů pro potisk povlečení a podložte ji vzorky potištěných textilií vhodně zvolenými kompozicemi navrženého vzoru v měřítku 1:1.
- 4) Vytvořte katalog návrhů pro fiktivní podnik s nátisky textilních vzorků a vizualizacemi ložního prádla.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy: **25**

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

**HÁNOVÁ, M.: Japonismus ve výtvarném umění v Čechách. Praha: Národní galerie v Praze, 2010, 232 s. ISBN 978-80-7035-468-1**

**BERGER, F.: Japonská zahrada: inspirace z Dálného východu. Vyd. 1. Praha: Knižní klub, 2012, 256 s. ISBN 978-80-242-3380-2**

Vedoucí bakalářské práce:

**Ing. Jana Černá**

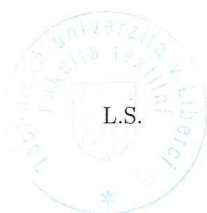
Katedra designu

Datum zadání bakalářské práce: **6. října 2014**

Termín odevzdání bakalářské práce: **14. května 2015**



Ing. Jana Drašarová, Ph.D.  
děkanka



Ing. Renata Štorová, CSc.  
vedoucí katedry

V Liberci dne 2. března 2015

## Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou 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 bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

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

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum: 14.5.2015

Podpis:



## PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych poděkovala paní Ing. Janě Černé za její pomoc, ochotu a poskytnuté rady při tvorbě mé bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat své rodině a přátelům za jejich pevné nervy semnou a podporu při vypracovávání mé bakalářské práce.

## ANOTACE

Tato bakalářská práce má poukázat na důležitost kvality ložního prádla a uspořádání ložnice, jako podnětu, který ovlivňuje spánek. Teoretická část přibližuje historii bytových textilií a ložnice, typy povlečení používaných v současnosti a jejich parametry, nepostradatelnost kvalitního spánku a technologii sublimačního tisku. Praktická část zahrnuje inspiraci a tvorbu povlečení.

### KLÍČOVÁ SLOVA:

Japonsko, povlečení, spánek, sublimační tisk

## ANNOTATION

This bachelor thesis refers to importance of quality of bed linen and arrangement of bedroom, as suggestion, which affects sleep. Theoretical part is focused on history of household textile and bedrooms, types of bed linen used in the present and their parameters, indispensability of quality of sleep and the technology of sublimation printing. Practical part includes inspiration and creation of bed linen.

### KEYWORDS:

Japan, bed linen, sleep, sublimation printing

## OBSAH

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| 1. ÚVOD.....                                            | 8  |
| 2. HISTORIE ZAŘIZOVÁNÍ OBYDLÍ .....                     | 9  |
| 2.1 HISTORIE LOŽNÍHO PRÁDLA.....                        | 10 |
| 2.2 LOŽNÍ PRÁDLO V SOUČASNOSTI .....                    | 11 |
| 3. POVLEČENÍ.....                                       | 13 |
| 3.1 TYPY TEXTILIÍ POUŽÍVANÝCH PRO VÝROBU POVLEČENÍ..... | 13 |
| 3.2 ROZMĚRY POVLEČENÍ.....                              | 18 |
| 3.3 UZÁVĚRY POUŽÍVANÉ PRO POVLEČENÍ.....                | 18 |
| 3.4 PRANÍ A ÚDRŽBA .....                                | 19 |
| 4. LOŽNICE .....                                        | 20 |
| 4.1 HISTORIE LOŽNICE .....                              | 20 |
| 4.2 UMÍSTĚNÍ LOŽNICE.....                               | 24 |
| 5. SPÁNEK.....                                          | 26 |
| 5.1 DĚLENÍ SPÁNKU .....                                 | 26 |
| 5.2 DÉLKA SPÁNKU .....                                  | 28 |
| 5.3 PORUCHY SPÁNKU.....                                 | 29 |
| 5.3.1 NEJČASTĚJŠÍ PORUCHY SPÁNKU.....                   | 31 |
| 5.4 JAK ZLEPŠIT SPÁNEK .....                            | 32 |
| 6. TECHNOLOGIE TISKU .....                              | 34 |
| 7. PRAKTICKÁ ČÁST .....                                 | 37 |
| 7.1 INSPIRACE .....                                     | 37 |
| 7.1.1 SAKURA.....                                       | 37 |
| 7.1.2 TRADIČNÍ OBUV .....                               | 38 |
| 7.1.3 JAPONSKÉ ZAHRADY .....                            | 40 |
| 7.2 POPIS POSTUPU PRÁCE .....                           | 41 |

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| 8. ZÁVĚR.....                      | 45 |
| 9. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY ..... | 46 |
| 10. SEZNAM OBRÁZKŮ.....            | 49 |

## 1. ÚVOD

Sakura sakura to  
Hitobito ga  
Ukaretamau wa  
Icu no koto?  
Sangacu sue  
Kara šigacu  
No nakaba kana  
Hanzakari

Sakuro, sakuro,  
Kdyže zas  
Přilákáš k sobě  
Všechny z nás?  
Od konce března  
Do půli dubna  
Já budu samý květ  
V ten krátký čas

Právě těchto několik málo řádků vedlo k napsání této bakalářské práce. Japonsko a japonská kultura jsou obdivovány již mnoho let a nepřestávají překvapovat a inspirovat stále něčím novým. V Japonsku lze stále hledat jeho nové rozměry, možnosti a stránky. Inspirace k tvorbě návrhů povlečení v této bakalářské práci je zaměřena na běžný život v Japonsku a několik základních podnětů, které k této zemi neodmyslitelně patří.

Bakalářská práce se zaměřuje na důležitost a kvalitu povlečení. Místo kde spíme a pod čím spíme, by nemělo být bráno na lehkou váhu. Právě kvalita postele a povlečení výrazně ovlivňuje průběh a kvalitu spánku. V současnosti se potýká s problémy týkající se spánku či delší nespavostí asi každý třetí člověk a chronickou nespavostí trpí kolem 10 % obyvatel. V této hektické době je rozeznáváno více než 90 spánkových poruch. Proto jde z lékařského hlediska o závažný zdravotní problém velkého rozsahu.

Ložnice, jako místnost by měla být zařízena podle individuálních potřeb každého člověka. Měla by zajistit, aby se v ní dotyčný cítil dobře, každé ráno se probouzel „svěží“ a odpočínutý.

Cílem bakalářské práce je vytvoření zajímavých vzorů pro povlečení inspirované japonskou kulturou a jejich způsobem života. Práce se snaží poukázat nejen na důležitost kvality postele a uspořádání ložnice, ale i na kvalitu povlečení, která by měla přispět k lepšímu a kvalitnějšímu spánku. Tato práce by měla být přínosná pro všechny, kteří si ji přečtou.

## 2. HISTORIE ZAŘIZOVÁNÍ OBYDLÍ

Člověk je známý tím, že si přizpůsobuje své prostředí, ve kterém žije, k obrazu svému. Toto prostředí jej chránilo před vlivy přírodního původu, ale i různým nebezpečím. V pradávných dobách si člověk začal také vyrábět předměty a nástroje, které mu umožňovaly přežít a zpříjemnění života.

Bytové textilie vždy byly nejbližším okolím člověka, chránily jej před zimou, vlhkostí, ale také měly ozdobnou funkci. Z počátku to byly spíše kůže a kožešiny, ale s postupem času se přecházelo na textilie, jejichž výroba byla snadnější než lovení zvířat a zpracování kůže. Bytové textilie byly při svém vzniku ovlivněny několika faktory, a to způsobem života, stupněm výroby a lidské společnosti, náboženstvím, klimatickými podmínkami a také dostupným materiálem. Textilie používané v obydlí člověka nebyly vždy určeny primárně pro ochranu před přírodními vlivy, měly také za úkol vyjádření specifické lidské společnosti, nesly prvky výtvarného umění nebo zdůrazňovaly nadřazenost vládnoucích tříd. Tyto faktory měly za příčinu to, že v různých zemích, jednotlivých obdobích historie a u různých národů, začaly vznikat předměty, které vytvářely velmi rozdílný lidský příbytek (současně s nimi bytové textilie).

Odhaduje se, že nejprimitivnější způsob výroby bytových textilií byl objeven již v mladší době kamenné. Hrubé tkané nebo i vázané přikrývky používali kočovníci nejen k ochraně, ale také jako základní prvek zařízení jejich mobilního obydlí. Tyto přikrývky byly po dlouhou dobu, pro kočovné národy nezbytnou součástí jejich způsobu života. Využití těchto textilií bylo velmi široké, byl to pro ně stůl, židle, postel, podložka pro modlení, závěs, ale i ozdoba současně.

Jak je známo z historie, vázané koberce pochází již ze Starověkého Orientu (4. tisíciletí př. n. l. – 7. století). Vázané koberce byly jedinou známou ozdobou interiéru v této oblasti. Dříve koberce nesloužily pouze jako pokrývka podlahy, ale také jako přikrývka, závěs pro rozdělení místností v paláci a dekorace. Do Evropy se orientální koberce dostaly nejprve jako vzácná válečná kořist, později se začaly vyskytovat jako drahé zboží z Orientu. V 16. století se začínají orientální a perské koberce napodobovat v Anglii, poté v 17. století ve Francii.

V období románského slohu byly v palácích základním zařízením dlouhé pásy textilií, které byly zavěšeny na stěnách a též oddělovaly obytnou část místnosti od části vyhrazené pro spaní. Používané tkaniny byly většinou hladké a bez vzoru.

Teprve až v baroku vznikly bytové textilie, které byly podobné těm dnešním. Až do období baroka nebyl nábytek čalouněn a ani nebylo zavedeno přikrývání podlah. Právě v tomto období začínají být obytné místnosti chápány jako jednotlivé architektonické celky, pro které se zvlášť vytvářel nábytek.

Lidové a venkovské bydlení bylo vytvářeno poněkud odlišně. Dodnes se často zachovává rozvrh místnosti, druh nábytku, ale i používané textilie jako např. kanafas, atlasgrádl apod.

Velký zlom v zařizování bytů nastal se začátkem průmyslové výroby bytových textilií. Právě díky průmyslové výrobě se staly bytové textilie levnější a tedy dostupnější všem vrstvám obyvatel v průmyslově vyspělých zemích.

Bytové textilie se vyvíjely po celá staletí současně i s vývojem obydlí. Dnešní způsob bydlení je úzce spjat se současným stylem života a výroby. Současné bytové textilie navazují na bohatou tradici bydlení a textilního vybavení. Další vývoj bytových textilií je závislý na vývoji textilií určených do interiéru obydlí a na dalším vývoji bytové kultury. [1]

## 2.1 HISTORIE LOŽNÍHO PRÁDLA

Jak už bylo zmíněno v předešlém textu, tak lidé k přikrývání nejdříve používali kůže a kožešiny, které si museli různým způsobem opracovat. Postupem času byly kůže a kožešiny nahrazeny textiliemi, jejichž výroba byla snadnější než lovení zvířat a zpracování kůže. První textilie vznikaly až s rozvojem využití rostlinných vláken a srsti. Bavlněná příze, která je dnes výrobcí používána k výrobě povlečení, nebyla ničím novým pro staré Egyptany, kteří ji znali téměř ve stejné podobě. Dokazuje to nález textilie z Fayum (obrázek 1), jejíž stáří je odhadnuto na 7000 let.



Obrázek 1: Egyptská textilie stará 7000 let [15]

V dřívějších dobách si luxus, ve formě ložního prádla, mohli dovolit pouze jen ti nejbohatší lidé, král a vládnoucí třída. Se stále se zvyšujícím peněžním vlivem středních vrstev se používání ložního prádla rychle rozšířilo a stalo se základní výbavou každé nevěsty.

K největšímu rozšíření povlečení došlo na konci 18. století, tedy v době vzniku prvních textilních manufaktur. A při zahájení průmyslové výroby v 19. století se používání ložního prádla ještě více rozšířilo. Během rozvoje povlečení se měnily nejen vzory, ale i materiály, které byly používány. [2,3]

## 2.2 LOŽNÍ PRÁDLO V SOUČASNOSTI

Ložní prádlo nemá jen praktický účel, ale také estetický, který je především v dnešní době nepostradatelnou součástí. Ložní prádlo je vyráběno z různých druhů materiálů, v širokém rozmezí velikostí a různé škále designů. Všechny jmenované parametry závisí na druhu a účelu postele.

Mezi ložní prádlo, nebo také tzv. lůžkoviny, zahrnujeme všechny druhy textilií, které jsou použity v posteli. Patří sem, chrániče matrace, potahy na matrace, molton, prostěradla, přikrývky polštáře, povlečení a také přehozy. Veškeré textilie by neměly být nikterak hygienicky ani zdravotně závadné a měly by být jednoduché na údržbu. Dále jsou důležité užitkové vlastnosti jako odolnost v oděru, savost a stálobarevnost.

[1, 4]

V různých zemích je používán různý druh stlaní a používání lůžkovin. V našich podmínkách, ve kterých měly původně všechny postele obě postelová čela, se pokládá na prostěradlo napnuté na matraci peřina nebo přikrývka „oblečená“ do povlečení.

V šedesátých letech byl v Československu převzat zahraniční tvar postele bez čela. Tento typ postele, bez spodního čela je typický pro teplé kraje a oblasti, kde se nepoužívá na přikrývku povlak, ale druhé prostěradlo.

Při pořizování ložního prádla je důležité si ověřit, na jaký druh postele ložní prádlo pořizujeme a jaké jsou rozměry lehací plochy. Existuje spousta druhů postelí, jako patrové postele, polní lůžka, japonské postele (futony), postele s nebesy, postele pro kojence, seniorské postele, atd.

Pro zdravý spánek je důležitý i správný výběr přikrývek, polštářů a povlaků. U přikrývek a polštářů je nejdůležitější informace o náplni, kterou obsahují. Nejstarším druhem náplně je peří, dále se používá sřížní ovčí vlna, kašmír a velbloudí srst, hedvábí, bavlna nebo syntetická vlákna - především polyesterová vlákna, plná nebo dutá s jednou nebo více dutinami různého tvaru, krácené na určité délky, kadeřené a směšované.

Nároky kladené na hygienu jsou u polštářů mnohem vyšší než u přikrývek, protože právě polštář je v přímém kontaktu s obličejovou částí hlavy – často i s ústy, bývá více propocen, zašpiněn a zamokřen. Bylo zjištěno, že právě v polštáři se ukrývají člověku nebezpečné druhy plísní, které se živí výkaly roztočů nebo šupinkami lidské kůže.

Tradiční rozměr polštářů ve tvaru obdélníka je 70 x 90 cm, ale tento druh „velkého“ polštáře dnešní ortopedi nedoporučují. V dnešní době stoupá nabídka polštářů, které podpírají oblast krční páteře. Tento druh polštářů je vyplněn podobným materiálem jako přikrývky, nebo jsou plněny tvarovanými měkkými pěnovými materiály, jako např. viskoelastická polyuretanová pěna nebo pěnová pryž stabilizovaná vymrazováním.

[4]

### 3. POVLEČENÍ

#### 3.1 TYPY TEXTILIÍ POUŽÍVANÝCH PRO VÝROBU POVLEČENÍ

Při výběru povlečení nás vždy jako první zaujme barevnost a design daného povlečení. Design povlečení je charakterizován především vzorem tkaniny, který může být tvořen pomocí tisku nebo vazby tkaniny. Pro výrobu povlečení se zajisté používá především základních vazeb, jako jsou plátno, kepr a atlas. Vzhled vazby tkaniny může být vyzdvihnout i díky finální úpravě.

Mezi časté finální úpravy využívané pro povlečení lze zařadit např. merceraci, počesávání, nežehlivou a nemačkovou úpravu. Mercerace se provádí pro dosažení vyššího lesku, pevnosti v tahu a nižší sráživosti u bavlněných materiálů. Díky počesávání se textilie stane objemnější, teplejší a lepší na omak. Vlastnosti mandlování se využívají především pro ložní a stolní prádlo z bavlněných nebo lněných přízí. Při mandlování dochází k zaplnění textilie, získání lesku a částečnému zploštění nití tkaniny.

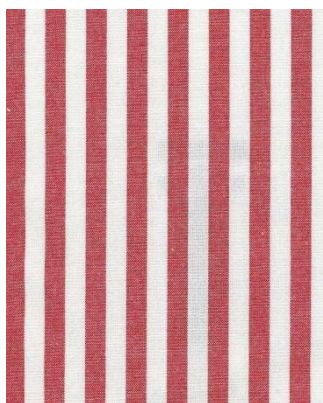
Samozřejmě nejen tyto faktory jsou důležité, v úvahu musíme zajisté brát i náš styl ložnice a také sladění s barvou našeho interiéru. Dalším důležitým faktorem, na který musíme klást důraz je samozřejmě to, jak na nás působí povlečení na dotek. A to z toho důvodu, že na textilií bude ležet naše nejjemnější část těla, a tedy obličej a paže. To, jak se budeme ráno probouzet a jaký bude náš celý následující den, ovlivňuje nejen kvalita spánku a lůžka, ale také kvalita ložního prádla – povlečení. Kvalita povlečení, která jsou nabízena na trhu je různá, a proto bychom tento faktor neměli zanedbávat.

Vedle výrazných grafických vzorů a různých struktur je důležitý i materiál, ze kterého je povlečení vyrobeno. Mezi nejčastější typy textilií používané pro výrobu povlečení lze zařadit bavlnu a len. V některých případech se používají i směsi textilií, např. bavlna a polyester. Len patří mezi vlákna získávané ze stonků, tedy mezi vlákna rostlinného původu. Lněná vlákna jsou pevnější než bavlněná, ale mají malou pružnost. Nejčastějším typem textilie používané pro výrobu povlečení je bavlna, která patří mezi celulózová vlákna rostlinného původu.

Klasické bavlněné povlečení v plátnové vazbě, je třeba pečlivě vyžehlit. Tento typ povlečení je příjemný na kůži, také je rozměrově stabilní a dobře se tiskne všemi druhy tisků. Efektních vzorů určených pro mladé je v současnosti dosaženo za pomoci digitálního tisku.

Pro chladné oblasti nebo pro zimní období se doporučuje tzv. bavlněný biber, který připomíná bavlnářský flanel. Oproti bavlnářskému flanelu nás v horkých letních nocích příjemně zchladí hedvábné povlečení nebo polyesterový satén. [4, 5, 6]

Nejstarším typem bavlněné tkaniny používané pro výrobu povlečení je kanafasové povlečení, které se opět vrací do módy. Zejména je zajímavé pro lidi milující přírodní materiály. Kanafasové povlečení se používalo převážně v období druhé poloviny 19. a také první poloviny 20. století. V původní podobě byl kanafas v plátnové vazbě z bavlněných, ale také mohl být z lněných přízí. Charakteristickým znakem tohoto typu povlečení byly pestré a barevné podélné pruhy, jako je tomu na obrázku 2.



**Obrázek 2: Klasický kanafasový vzor [16]**



**Obrázek 3: Vichy káro [17]**

Právě nyní, na začátku 3. tisíciletí, se stává kanafas znovu velmi moderním. Na vytváření nových módních vzorů a barev použitých pro kanafasové povlečení se podílejí různí výtvarní umělci, jako např. akademická malířka Eva Jandíková. Pro současné kanafasy je typický drobný károvaný vzor, známý také jako vichy káro (obrázek 3).

Damašek už dříve dominoval ve šlechtických a měšťanských ložnicích (obrázek 4). Tento typ tkaniny je tkán v husté dostavě osnovních, ale i útkových nití v atlasových vazbách.

Damašek se vyznačuje bohatým použitím žakárových vzorů, nejčastěji však květinových nebo velkoplošných geometrických tvarů. Vyrábí se z nejjemnějších bavlněných česaných přízí, z přízí směsových nebo i lněných. Damašky, které jsou vyráběny pouze z bavlněných přízí, jsou chemicky upravovány a kalandrovány, díky čemuž získají svůj charakteristický lesk a hedvábný omak. Patří mezi látky s vysokou materiálovou a desénovou kvalitou s dlouhou životností. A stejně jako dříve, tak i dnes je určen především pro konzervativní majetné vrstvy zákazníků.



Obrázek 4: Damašek [18]

Atlasgrádl je typ povlečení, který je charakteristický svými podélnými pruhy s odlišným leskem. Pro výrobu tohoto typu tkaniny se používá bavlněných nebo lněných přízí, které jsou tkány v atlasových vazbách, v pruzích provázaných střídavě osnovním a útkovým atlasem za použití ostrého odvázní.

Činovatina stejně jako atlasgrádl využívá při tkaní ostrého odvázní. Tento typ tkaniny je typický svými čtverci nebo obdélníky, které jsou vytvořeny osnovní a útkovou vazbou.

Dalším rozšířeným druhem je saténové povlečení, vyrobené z vysoce kvalitních jemně česaných bavlněných přízí nebo směsových přízí. Jedná se o tkaninu, která je až hedvábně lesklá, čehož si je možné povšimnout na obrázku 5. Lesku je docíleno za pomoci použití vysoce jemných přízí, husté dostavy a hladké osnovní atlasové vazby. Uplatňuje se především v letním období, protože jeho povrch příjemně chladí. Tento typ tkanin je kalandrován, mercerován a škroben, čímž satén získává vyšší lesk, ale i pevnost.



Obrázek 5: Satén [19]

Pro svoji snadnou údržbu se stává čím dál více oblíbené krepové povlečení ze 100 % bavlny. Klasický bavlnářský krep, také tzv. louhový, je typický svými podélnými a různě širokými zvrásněnými proužky (obrázek 6), které vzniknou při nanesení louhu sodného v pruzích, za současného napínání tkaniny. Tento typ povlečení je především oblíben u dětského ložního prádla. Jeho hlavní výhodou je, že se nemusí žehlit a pere se při teplotách cca 60 °C. Mezi jeho další výhody lze zařadit i fakt, že dobře saje pot.



Obrázek 6: Krep [20]

Použití vaflové tkaniny jako povlečení je především dáno módním trendem. Jedná se o tkaninu, která je charakteristická prolamovaným vzorem, který vypadá jako „vafle“. Tato tkanina je řazena mezi dražší bavlněné povlečení. Je objemná, hebká, ale měla by být předem výrobcem vysrážena, protože neupravená vaflová tkanina má sklon se srážet při praní.

Bavlnářský flanel je především určen pro „zimní“ povlečení nebo pro starší osoby. Příjemně hřejivý materiál, který vyvolává pocit tepla, je vytvořen počesáním flanelu z lící a někdy i rubní strany. Dobře se pere a udržuje, ale počesáním ztrácí tkanina na pevnosti a snadněji dojde k oděru.

Z dlouhých tenkých česaných přízí, nejčastěji egyptské bavlny vysoké kvality, je vyroben materiál známý jako Mako – satén. Díky zušlechťovacím procesům se zvyšuje lesk a rovněž odolnost tkaniny proti opotřebení. Tento typ povlečení často zahrnuje nežehlivou úpravu.

Jersey je zvláštním druhem povlečení, který je vyroben z 100 % bavlněného úpletu (obrázek 7). Většinou se jedná o interlokovou pleteninu. Vyznačuje se příjemnou měkkostí, nízkou mačkavostí, dobrou savostí a pružností. Jersey je většinou mercerovaný a potištěný.



Obrázek 7: Jersey [21]

Dříve se len používal pro povlečení jen v nejchudších rodinách, ale dnes je tomu spíše naopak. Současné kvalitní technologie umožňují snižování nedostatků tohoto jinak kvalitního materiálu. Proto dnešní lněné povlečení zahrnuje snadné žehlení, měkký omak a malou mačkavost. V současnosti patří k luxusním a velmi drahým povlečením. Moderní lněné povlečení se svojí strukturou a kvalitou vyrovná i damašku.

Už ve staré Číně byl objeven způsob, jak z kokonů bource morušového získat přírodní hedvábí. Proto není divu, že hedvábné povlečení má v Číně dlouholetou tradici. Hedvábný materiál má spoustu pozitivních vlastností, jako měkkost, hladkost, jemnost, ale také dobrou schopnost regulovat teplotu a vlhkost. Jelikož se hedvábí z 80 % skládá z proteinu, který je podobný lidské kůži, tak je schopno pojmout až 30 % vody (vztaženo na váhu vlákna) a pomalu ji předávat zpět do okolí.

Sypkovina je tkanina, která je primárně určena pro výrobu spodních obalů prošíváných přikrývek plněných peřím, polštářů a peřin. Jedná se o hustou tkaninu tkanou v plátnové, atlasové nebo keprové vazbě. Pro výrobu se používá jednoduchých bavlněných nebo směsových přízí. Nejdůležitější užitkové vlastnosti sypkoviny jsou nepropustnost peří, stálosti barvy v potu a oděru a pevnost v tahu.

Těchto vlastností je docíleno za pomoci škrobení, mandlováním, kalandrováním a speciálními apreturami. Sypkovina je typ tkaniny, která se nesmí prát, protože by došlo k narušení apretury a efekt, který byl dosažen mandlováním, by byl porušen, a tím by byla znehodnocena i funkčnost tkaniny. [1, 4]

### 3.2 ROZMĚRY POVLEČENÍ

Přikrývky stejně jako postele, nemají jednotné rozměry ani v celé Evropě. Standardně se ve střední Evropě vyrábí povlečení v sadě dvou polštářů a jednoho velkého povlaku na přikrývku. Standardní rozměry polštáře jsou 90 x 70 cm a přikrývka 200 x 140 cm. Kromě těchto standardních rozměrů se vyrábí ještě dětské povlečení nebo prodloužené délky povlaku – 220 x 140 cm. Jiné způsoby stlaní lůžek než jsem zmiňovala a jiné velikosti povlečení se mění v závislosti na klimatických podmínkách. [1, 4]

### 3.3 UZÁVĚRY POUŽÍVANÉ PRO POVLEČENÍ

Nejrozšířenějším způsobem uzavírání povlaků je zapínání na propínací oboustranné knoflíky nebo nit'ové knoflíky. Dále se používají stuhové uzávěry, také zvané suchý zip. Tento typ uzávěru našel uplatnění především u přikrývek s nadstandardní velikostí (např. přikrývka na dvojlůžko). Slouží k tomu, aby povlak po přikrývce neklouzal.

Jako zipové uzávěry u ložního prádla jsou používány jemná spirálová zdrhovadla, která jsou našita po celé šířce povlaku.

Zavazování povlečení pomocí našitých stužek nebo sešňěrování pomocí speciální cíchové stuhy představuje menší podíl v uzávěrech používaných pro povlečení.

Termín hotelový uzávěr označuje typ uzávěru bez zapínání určený pro povlečení. U tohoto typu uzávěru se používá přeložka, která přesahuje spodní díl alespoň o 10 cm. Běžně je povlečení vyráběno s hotelovým uzávěrem, který má na přikrývce přesah 30 cm a na polštáři 20 cm. [1]

### 3.4 PRANÍ A ÚDRŽBA

Moderní technologie a prací prostředky umožňují praní při nižších teplotách, zpravidla 30 – 60 ° C. Není ani zapotřebí zdlouhavé předpírání a vyvářky. Ložní prádlo s označením „Easy Care“, jak název naznačuje, zahrnuje jednoduchou údržbu. Stačí, když takto označené zboží správně pověsíte a není třeba se už dál o něj starat. Vždy je nutné dodržovat návod k údržbě, protože pro některé ložní prádlo není vhodné používat sušičku. [4]

## 4. LOŽNICE

### 4.1 HISTORIE LOŽNICE

Když se někoho zeptáte, který kus nábytku je v ložnici nepostradatelný, tak Vám s největší pravděpodobností odpoví, že postel. A není divu, protože v dřívějších dobách sloužila k ochraně před chladem, ale byla také důkazem postavení svého majitele. Dnes tento kus nábytku vypovídá o tom, jak si vážíme svého zdraví. [7]

Za první ložnici lze považovat jistě jeskyni, v které přebýval pravěký člověk, a místo „dnešního typu“ postele mu posloužil rovný kus skály a první matrace byla pravděpodobně vytvořena z trávy popř. kožešiny.

První zmínku o lůžku lze nalézt v Homérově eposu Odysseia. Popisuje ji jako ozdobený čtyřnohý rám, v němž jsou napjaty řemeny purpurové barvy z kůže býka, pokryté kůží nebo kobercem. Jako příkrývka sloužil vlněný nebo lněný kabátec.

Dřevěné postele se zdobnýma nohama používali už staří Řekové (obrázek 8). Tato postel měla i opěrku na hlavu a matrace byly tvořeny z vlny nebo přírodních trav. Podobně byly konstruovány i postele Římanů. Na popruzích ležela matrace, která byla naplněna senem, rákosem, peřím hus nebo labutí, vlnou. [4]



Obrázek 8: Řecká dřevěná postel [22]

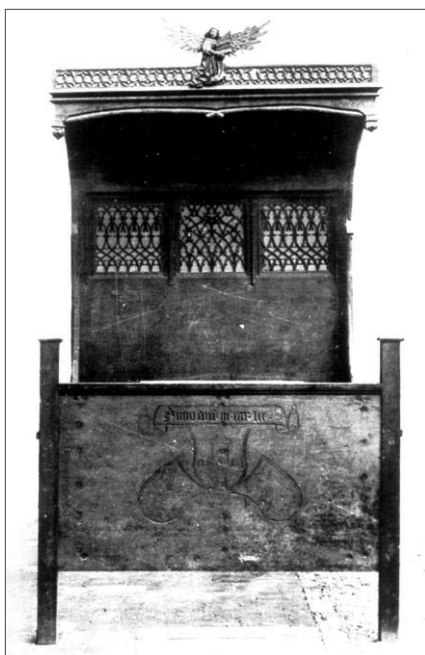
Zásadní z pohledu zdravého spánku, pro nás byl evropský raný středověk, jehož počátky patří už do 5. století našeho letopočtu. Toto období přineslo zejména ochranu před průvanem, chladem a hmyzem, a to nebesa, která chránila především bohaté spáče.

Základní potřebou bylo teplo, jehož se příliš nedostávalo zejména v chladnějších oblastech Evropy, a proto v posteli tehdy spalo i více lidí.

Například Normandie přispěchala s lůžky podél stěny nebo přímo ve výklencích, které bylo možné uzavřít dveřmi. Protože v postelích byl omezený prostor, tak se jednalo o tzv. miniposte – bylo možné v nich spát pouze v polosedě. [7]

V době křižáckých výprav (v 12. a 13. století) byly už matrace běžné v arabském světě. Matrace byly až do novověku považovány za známku luxusu, a jen nejvyšší vrstva vlastnila matrace typu polštářů. Prostý lip spával na pytli, který byl vyplněn rákosem, trávou, slámou nebo plevy. Slamník, jak se tomuto typu matrace říkalo, bylo na tehdejší dobu praktické, hygienické a zdravé zařízení. Někdy se ještě na slamník kladla tenká peřina, tzv. spodnice, pro změkčení a zateplení. [4]

Románské a gotické období učinilo postel symbolem bohatství. Čím byl člověk bohatší, tím měl větší a zdobenější postel s nebesy, zdobenými sloupky a bohatými závěsy. V tomto období byla postel považována za oltář, který stál volně v prostoru (obrázek 9). V období renesance a empíru došlo k větší zdobnosti postelí. [7]



Obrázek 9: Gotická postel [23]

Do konce 18. století neexistovala ložnice, tak jak si ji představujeme dnes. Tato místnost byla součástí jediné obytné společné místnosti, ve které se nejen spalo, jedlo, vařilo, umývalo, pralo, ale také se zde vykonávaly ruční domácí a řemeslnické práce. Tento popis samozřejmě popisuje situaci ve venkovských a řemeslnických domácnostech.

Ani ve šlechtických a měšťanských domech neexistovala dříve ložnice, takovou jakou si představujeme dnes, tedy samostatnou místnost. Proto byly postele stavěny, jako malé „domečky“ a byly součástí obytné místnosti. Pro udržení tepla, intimity, příjemného pocitu a útulnosti měly postele trámovou nástavbu, která byla ověšena závěsy, záclonami, složitými textilními roletami nebo panely.

Umělecký sloh rokoko se vyvinul na začátku 18. století ve Francii. V tomto období byly používány drahocenné textilie, čínské hedvábí, satén, krajky, výšivky, samet, hedvábný damašek a brokát. Objemné tvary nábytku byly nahrazeny spíše drobnějšími tvary, tyto změny se projevila i u postelí. Rokokový nábytek byl bohatě zdoben a na každém kusu nábytku bylo patrné, že při jeho tvorbě byla spojena účelnost s krásou (obrázek 10). Rokoková lůžka byla bohatě zdobena textiliemi. V současnosti se rokokem inspirováno mnoho designérů nábytku především do dívčích a dámských pokojů.



Obrázek 10: Rokoková postel [24]

A právě, až v polovině 18. století začaly vznikat jednotlivé místnosti podle účelů, díky čemuž se dosáhlo větší útulnosti a pohodlí. Začaly vznikat místnosti pro sloužící, reprezentativní místnosti, místnosti obývací, dámské a pánské pokoje, šatny, ložnice, knihovny a spoustu dalších speciálně zaměřených místností.

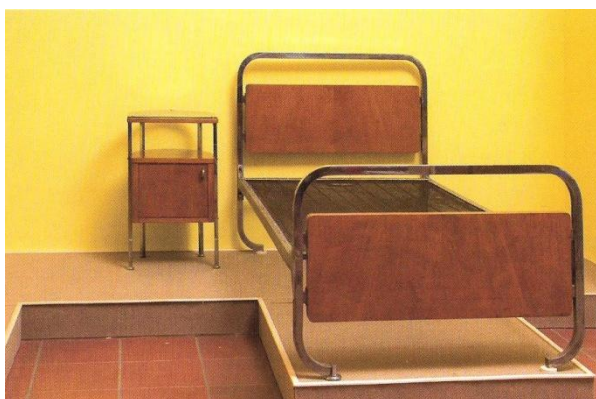
V období empíru (zhruba 1790 – 1820) vznikl nový tvar postele. Tento sloh byl konstruktivně jednoduchý, ale zároveň dosti reprezentativní a zdobením napodoboval historické slohy – především antiku. Veškerý druh nábytku měl symbolizovat střízlivost, přísnost a vojenství.

Postel vytvořena v empíru byla zpracována jako samostatný kus nábytku. Jejich tvar napodoboval tvarosloví lodí, protože postel v tomto období měla symbolizovat plavbu po řece života.

Vedle empíru vznikl sloh, který se rozšířil především ve střední Evropě – *biedermeier*. Tento sloh vznikl především pro zařizování městských domácností, ale byly jím zařizovány i soukromé pokoje císařské rodiny a ostatní střeoevropské šlechty. Výhodou byla možnost pořizování nábytku postupně, podle finančních možností a potřeb. Pro *biedermeierský* nábytek byla typická účelnost, dobré zpracování a pohodlnost. Právě tento druh nábytku se stal základem pro pozdější moderní nábytek 20. století. Se stoupající vzdělaností obyvatelstva se začaly knihovny stávat součástí ložnic. *Biedermeierský* nábytek nebyl drahý, a proto byl přístupný většině vrstev obyvatelstva. Tento sloh se také vyznačoval množstvím bytových textilií.

Koncem 19. století a začátkem 20. století byla cena nábytku ovlivněna masovou průmyslovou výrobou, která lacině napodobovala mnohé slohy. Vybavení ložnic dvacátého století bylo ovlivněno nejen slohy, jako česká moderna, kubismus, art deco, atd., ale také velkou změnou životního stylu, myšlení a uvažování.

Po první světové válce stále převládal průmyslově laciněji vyráběný nábytek. Jan Vaněk byl vynálezcem nového typu přistavných skříněk a skříní, které posloužily jako základ pro vznik sektorového nábytku (obrázek 11). Sektorový nábytek umožnil zařizování interiéru podle individuálních potřeb rodiny a podle počtu a věku jejích členů.



Obrázek 11: Tvorba Jana Valeriána Vaňka [4]

V období druhé světové války bylo zničeno mnoho domů. Později ve městech začaly vznikat především činžovní domy, ve kterých se stavěly převážně jedno či dvoupokojové byty. V těchto malých bytech nebyl dostatek místa pro vytvoření ložnice, jako samostatné místnosti. To vedlo k používání různých rozkládacích gaučů, které jsou nezdravé pro každodenní spaní.

Teprve nové poznatky lékařů, které zdůrazňovaly potřebu kvalitních lehacích ploch pro denní odpočinek a spánek koncem 20. století a začátkem 21. století přivedly veřejnost k přesvědčení, že investice do ložnice a především do kvalitních lehacích ploch je důležitá a neměla by se zanedbávat.

V současnosti jsou každoročně na nábytkářských veletrzích v Miláně, Kolíně nad Rýnem a Paříži prezentovány nové trendy v ložnicích – nové druhy postelí, skříní, šaten. Opět dochází k propojení ložnice se šatnou a koupelnou. Dochází k umisťování vkládací roštů a matrací do konstrukce lůžek, podle individuálních potřeb zákazníků. Zvýšil se také zájem o nábytek do dětských pokojů, především postelí pro zdravý spánek.

Současná hektická doba s sebou přináší vysoké nároky nejen na dospělé, ale v podstatě na člověka v každém věku, od malých dětí až po seniory. Každodenní vysoké nasazení, ať už v práci či škole vyžaduje neustálou náročnou péči o zdraví. A právě proto životní styl třetího tisíciletí klade důraz nejen na práci, ale také na odpočinek. Lékaři z celého světa se shodují na tom, že kvalitní a dostatečně dlouhý spánek v příjemném prostředí a na individuálně zvoleném lůžku je jedním ze základních předpokladů pro skvělý odpočinek, který zajistí potřebnou regeneraci fyzických i duševních sil. [4]

## 4.2 UMÍSTĚNÍ LOŽNICE

Doporučená orientace ložnice je směrem na východ. Protože právě v této oblasti nás ráno budí slunce a v letních měsících by zde v období večera nemělo být nadměrné horko. Pokud by místnost byla orientovaná na sever, došlo by k omezení slunečního svitu a také zvýšení chladu v zimě.

Samozřejmě nezáleží pouze na orientaci místnosti. Pro lepší pocit může být využito i několika „podvodů“, jako např. barva výmalby. Studená barva prostor ochladí a teplá barva ložnici rozežřeje. Je dokázáno, že díky barvám může být rozdíl ve vnímání skutečné teploty, až 7 ° C. Je-li ložnice orientovaná na sever, může se zvolit výmalba v teplých tónech, pokud je orientovaná na východ, doporučuje se použití studených odstínů.

Z provozních důvodů je doporučováno blízké umístění koupelny a WC. Nespornou výhodou tohoto řazení místností je i zvýšené soukromí a možnost přecházení z teplé lázně rovnou do postele. Současné trendy směřují dokonce i k propojování ložnic s koupelnami a šatnami. Toto doporučení zejména ocení osoby se sníženou pohyblivostí.

Dalším důležitým faktorem při umístění ložnice je i eliminace hluku, především z venkovního prostředí. Není vhodné umístění okna do rušné ulice, nebo do dvora, kam přijíždějí několikrát týdně popeláři. Tento faktor se zejména týká osob starších 40 let. „Po čtyřicítce nastává doslova ‚sešup‘ v kvalitě spánku, toho si přitom nemusí být člověk ani vědom, hodně jde o záležitost psychiky,“ říká profesor Karel Šonka, vedoucí Centra pro poruchy spánku a bdění Neurologické kliniky 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. Lékařské výzkumy prokázaly, že pokud dotyčný nesnáší určité zvuky, bude na ně po probuzení reagovat zlobou a to i tehdy, když nebudou příliš intenzivní. Proto architekti radí umístění ložnice tam, kde nehrozí nežádoucí zvuky. [7]

## 5. SPÁNEK

Pro to aby byl člověk zdravý, není zapotřebí pouze vhodné stravy a zvládnutí stresu, ale nepostradatelnou součástí je i kvalita spánku. Právě spánek přináší odpočinek, uklidnění a znovunabytí sil. Poruchy spánku jsou v dnešní hektické době velmi časté a uvádí se, že jimi trpí kolem jedné třetiny dotázaných dospělých osob. Asi u 13 % jsou problémy se spánkem tak veliké, že negativně ovlivňují běžný průběh jejich života. Uvedené procento se zvyšuje s věkem a u téměř poloviny lidí starších 65 let se projevuje alespoň mírná forma nespavosti. Z lékařského hlediska jde tedy o závažný zdravotní problém velkého rozsahu. Nedostatečná kvalita spánku ovlivňuje nejen zdraví jednotlivce, ale je dokázáno, že může způsobit různé druhy deprese, které mohou vést při vážnějších poruchách spánku až ke sklonům sebevražd. [4]

### 5.1 DĚLENÍ SPÁNKU

Spánek je dělen na dva základní typy, a to non-REM spánek (non-rapid eye movement sleep) – tj. spánek, který se nevyznačuje rychlými pohyby očí pod víčky, a REM spánek (rapid eye movement sleep) – tj. spánek, při kterém se oči rychle pohybují, ale svalstvo je přitom ochablé – také se tomuto druhu spánku říká paradoxní spánek.

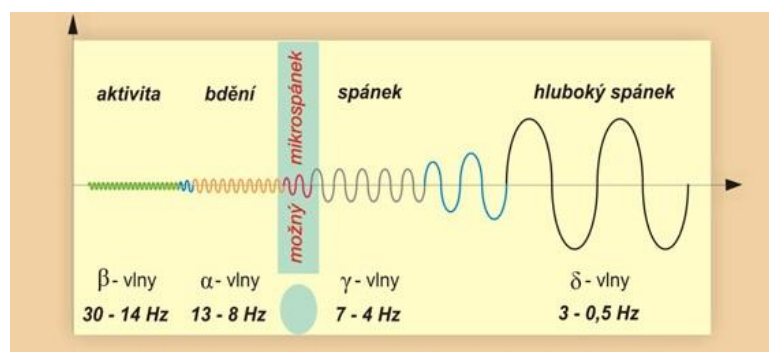
Během non-REM fáze, která probíhá ihned po usnutí, dochází pravděpodobně k obnově fyzických sil člověka a během REM spánku, kdy je mozek aktivní a zdají se nám sny (zrychlený tep a dýchání), dochází pravděpodobně k ukládání denních zážitků do paměti a celkově se ve spánku obnovují všechny chemické látky, které jsou pro správnou funkci mozku nezbytné. Jednotlivé fáze jsou ve spánku několikrát vystřídané.

Tyto dva základní typy spánku se dělí ještě na různé „vlny“ (obrázek 12). Dělí se na pět různých úrovní. Za první úroveň, lze považovat lehký spánek, tedy theta vlny (4 – 7 Hz), jenž zahrnují pouze 4 až 5 procent spánku. Svalová aktivita při této úrovni je snížena a snadno se z tohoto spánku vzbudíte. Druhá fáze, je ta u níž mozek přechází od theta k delta vlnám (0,5 – 3 Hz), také se jí říká střední spánek. Tato úroveň tvoří asi 45 až 55 procent spánku, poklesne při ní teplota, zpomalí se dýchání a tep. Během třetí a čtvrté fáze spánku, mozek generuje hluboké delta vlny, jde o 16 až 21 procent spánku. Poslední fází je tzv. REM spánek.

Do tohoto druhu spánku se dostaneme asi hodinu a půl poté, co usneme. Mozek začne vysílat alfa vlny (8 – 12 Hz) stejně jako v bdělém stavu, dojde ke zrychlení tepu, dýchání a zvýšení krevního tlaku.

REM spánek tvoří asi 20 až 25 procent spánku a právě při této úrovni spánku dochází ke zpracování a třídění veškerých nových informací, vjemů a vzpomínek, které jsme během posledních několika dní nastrádali. Účel spánku v této oblasti ještě není zcela objasněn, proto je stále předmětem bádání a názory jednotlivých odborníků se liší.

[4, 7]



Obrázek 12: Spánková stádia [25]

Při usínání je pro nás důležitý hormon melatonin, o kterém se předpokládá, že se začíná vytvářet v organismu ve tmě po zhasnutí. Tento hormon vyvolává ospalost a následný spánek, ale také je nazýván jako „hormon mládí“. Díky dostatku melatoninu se zamezí stárnutí a samozřejmě je důležitý i pro zachování zdraví. Melatonin se vytváří v mozku pouze za úplné tmy nebo za nízké intenzity světla. Je zajímavostí, že se tento hormon vytváří až přibližně po dvou hodinách od zhasnutí světla. Produkce melatoninu způsobuje snížení tělesné teploty, omezení přítoku krve do mozku a také slouží k tomu, že naše svaly ztrácí přirozené napětí a začínají být ochablé.

Dále se v našem těle při spánku vylučuje hormon leptin, který dává tělu signál, že jsme se dostatečně najedli. Pokud jsme déle vzhůru, než bychom měli být, dojde k nižšímu vytváření leptinu v našem těle a dostaneme chuť na sacharidy. Proto nedostatek spánku může vést ke zvýšenému příjmu sacharidů, čímž může být způsobena obezita.

[4]

## 5.2 DÉLKA SPÁNKU

Pro správný spánek je důležitá nejen kvalita spánku, ale i to, kolik času spánkem strávíme a jaký z něj máme pocit. Mnozí lidé se domnívají, že je odpočinek a spánek „okrádá o čas“, ve kterém by se mohli bavit a prožívat nové zážitky. Výzkumy lékařů potvrzují, že spánek je nenahraditelný nejen po fyzické, ale také po psychické stránce. Tyto výzkumy uvádějí, že právě REM fáze spánku umožňuje uložení informací do paměti a také zapamatování si všeho, co bylo předchozí den prožito a naučeno. Proto by se měl člověk např. noc před zkouškou pořádně prospat a neměl by se věnovat učení. Pro uložení a uspořádání znalostí, které se člověk během předchozího dne naučil, je potřeba spánku v rozmezí 8 až 9 hodin. [4]

Délka a kvalita spánku je závislá na pohlaví a věku, ale především také na individualitě člověka. Kojenci prospí většinu dne – až 20 hodin, ale zdravý dospělý člověk by měl spát 6 až 8 hodin. Je zajímavostí, že např. ženy potřebují spát asi o hodinu déle než muži, nebo fakt, že v období zimy bychom měli spát o hodinu více. Mladí lidé spí déle, ale to je způsobeno tím, že chodí později spát. Za tento fakt může pozdější spuštění produkce spánkového hormonu melatoninu.

Ženy potřebují často spát déle také v období těhotenství, především však v počáteční fázi, kdy je možné, že si zdřímnou i přes den. Jakmile začne dítě „kopat“, může se projevit naopak nespavost. [4, 7]

Samozřejmě kvalitu spánku ovlivňuje celá řada faktorů. Nejdůležitější jsou návyky, proto je potřeba si vytvořit příjemné pravidelné „rituály“, jako např. večerní procházka, čtení novin, teplá koupel nebo sprcha, aj. Dále záleží i na psychice jednotlivce, např. pokud se bojíme před zkouškou, cestou, nebo pokud vzniknout nějaké problémy v práci, rodině apod., může se stát, že se budeme budit uprostřed noci, nebo nebude možné usnout.

Pro rychlý nástup spánku pomáhá pohoda, optimismus, těšení se na následující den nebo těšení se na odpočinek v příjemném lůžku, ve kterém se člověku zdají krásné sny a z něhož ráno vstává dokonale odpočinutý a svěží.

Důležitou roli hraje i příjemné prostředí útulné ložnice, krása a kvalita lůžka, čas, kdy jdeme spát, kvalita lehací plochy lůžka, složení jídelníčku a další osobní návyky. Dále není dobré se před spaním psychicky namáhat, když mozek pracuje „na plné obrátky“, tak se obtížně uklidňuje. Také se nedoporučuje krátce před spaním cvičit. [4]

### 5.3 PORUCHY SPÁNKU

Právě poruchy spánku patří mezi nejvýznamnější důvody, které snižují produktivitu práce, zvyšují pracovní neschopnost a procento úrazů. Proto se již spoustu let nejen samotní lékaři, ale i ve spolupráci s nábytkáři zaměřují na objevení a realizaci dokonalých lůžek a lehacích ploch. [4]

V současnosti se každý třetí člověk potýká s problémy se spánkem či delší nespavostí a chronickou nespavostí trpí kolem 10 % obyvatel. V této hektické době rozeznáváme více než 90 spánkových poruch.

Nespavost je porucha usínání, jde o časté probouzení během noci nebo i časně ráno. Člověk trpící nespavostí je pak ráno i během dne unavený, ospalý nebo nesoustředěný. Rozeznáváme dva druhy nespavosti a to symptomatickou - způsobena např. bolestí zubů, nebo behaviorální – příčinou většinou bývají psychické problémy. Dlouhodobá nespavost je označována jako insomnie a musí být léčena za dohledu psychiatra či neurologa.

Abychom předcházeli nespavosti, je důležité dodržovat tzv. spánkovou hygienu. Je třeba dodržovat stejnou hodinu pro odchod na kutě a to stejné platí i pro vstávání. Toto „pravidlo“ by se mělo dodržovat i o víkendech, protože organismus si rychle přivykne na určitý režim. Dále se doporučuje vyvarovat se ve večerních hodinách těžkému jídlu, kofeinu, alkoholu či nikotinu. Také není vhodné dvě až čtyři hodiny před ulehnutím cvičit, stejně tak se nedoporučuje např. dvouhodinový odpočinek po obědě.

Úmyslné zkracování spánku či jeho dlouhodobý nedostatek může vést ke zhoršení zdraví a kvality života vůbec. Takovýto člověk si zahrává s únavou, ospalostí, náladovostí, cukrovkou, nadváhou, ale i depresemi a dalšími duševními poruchami.

Nekvalitní a špatný spánek může skončit postižením kardiovaskulárního systému, imunity, ale také trpí koncentrace a paměť. Přes den bude člověk trpící nedostatkem spánku unavený, ospalý a to může mít za následek způsobení automobilové nehody či způsobení úrazu sobě nebo druhým. Špatný spánek nemá vliv jen na nehodovost, v tomto případě můžou dotyčného postihnout úzkostné stavy, které mohou vést až k alkoholové či drogové závislosti.

Spánek není samozřejmě důležitý jen kvůli odpočinku, ať už fyzickému či duševnímu, ale také se při této výhradně noční „aktivitě“ vylučuje řada hormonů, které jsou pro nás nepostradatelné. Kromě spánkového hormonu melatoninu, o kterém bylo napsáno výše, je to také růstový hormon, prolaktin, renin (důležitý ke zvýšení krevního tlaku), parathormon (reguluje především metabolismus vápníku), ale i hormony štítné žlázy (TSH). Hormony štítné žlázy produkuje tělo po celý den, ale jejich sekreční maximum je právě ve večerních hodinách.

Dále je důležitý stresový hormon kortizol, který se za normálních okolností vylučuje především k ránu stejně jako růstový hormon. Jenže pokud daný jednatel nevěnuje spánku dostatečný čas a péči, přijde o ranní kortizolový vrchol a tím způsobí, že hladina kortizolu bude pak trvale zvýšená po celý den. To bude mít za následek bolest hlavy ihned po probuzení, dotyčný se vzbudí unavený, po celý den jej bude trápit ospalost a únava. Dojde i ke zvýšení produkce magnesia, které bude mít za následek snížení imunity. Dotyčnému se bude více ukládat vápník, což přispívá ke vzniku arteriosklerotických změn na velkých tepnách, především na aortě.

Pokud dojde k dlouhotrvající snížené produkci spánkového hormonu melatoninu, vznikne nedostatek REM spánku, ale také může následovat citlivý problém a to impotence.

Ještě hůře než dospělí reagují na nedostatek spánku děti. Právě nedostatek hlubokého delta spánku u nich může způsobit opožděný růst, poruchy při učení a také mohou více zlobit.

Čím je člověk starší, tím hůře se mu spí a to dokazuje i fakt, že 90 % lidí nad 60 let má se spánkem potíže. Poruchy spánku se nevyskytují pouze u dospělých osob, ale také u dětí a to asi u 20 – 30 % dětí a dospívajících. Když vezmeme v úvahu, že prospíme třetinu života, tak to není moc příjemné zjištění. [7]

### 5.3.1 NEJČASTĚJŠÍ PORUCHY SPÁNKU

Dyssomnie – potíže s usínáním nebo udržení spánku, stavy spojené s nadměrnou denní spavostí.

Parasomnie – abnormální chování a projevy během spánku.

Somnambulismus – tzv. náměsíčnost. Souvisí s poruchou probuzení z hlubokého spánku, proto se objevuje v prvních hodinách spánku, kdy převládá hluboký spánek. Při náměsíčnosti dotyčný bez probuzení vykonává různé automatické činnosti. Hrozí nebezpečí úrazu nebo dokonce pádu např. z okna. Ovlivnit jej může horečka, stres nebo nedostatek spánku z předchozího dne.

Noční děsy – časté u dětí mezi 4. až 6. rokem, ale v dospívání zpravidla zmizí. Děsivé sny vyvolávají probuzení spojené s úlekovou reakcí, jsou doprovázeny křikem, pláčem a strachem.

Bruxismus – tzv. skřípění zubů. Způsobují ho rytmické stahy žvýkacích svalů během spánku. Při častém a intenzivním skřípění zubů o sebe hrozí poškození zubní skloviny, záněty dásní nebo okostice, popř. poruchy čelistního kloubu.

Somnilogie – tzv. mluvení ze spaní. Objevuje se hlavně ve stresovém období a postihuje častěji děti než dospělé osoby.

Hypnagogické záškuby – jde o náhlé záškuby končetin, které mohou končit bolestivými nárazy do nábytku. Někdy se tyto projevy objevují snad u 70 procent lidí. Nejčastější frekvence bývá ve fázi usínání, po fyzické či psychické zátěži.<sup>1</sup>

Syndrom neklidných nohou – objevuje se především u starších žen, které vícekrát rodily, ale i u těhotných žen. Palčivé až bolestivé pocity na dolních končetinách přicházejí večer a nutí k pohybu. Ten sice přináší na určitou dobu úlevu, pak se ale obtíže opakují. Usínání je náročné a někdy dokonce trvá několik hodin. Touto poruchou trpí 5 až 15 procent populace.

---

<sup>1</sup> Text je opsán z odborné literatury [7]

Narkolepsie – záchvatové onemocnění, které má dědičnou podstatu a často začíná už v dětství. Postižený upadá proti své vůli do krátkého spánku během dne. Její součástí bývá kataplexie.

Kataplexie – náhlá ztráta svalového napětí, která může vést až k pádu. Bývá vyvolána náhlým citovým hnutím.

Spánková obrna – při plném vědomí není dotyčný schopen udělat jediný pohyb ani vydat jakýkoliv zvuk. Jde o důsledek atonie (úplné uvolnění svalů), která trvá určitou dobu po probuzení. Může se objevit pod vlivem nedostatku spánku a jeho zásadního narušení či po překonání časových pásem. [7]

## 5.4 JAK ZLEPŠIT SPÁNEK

Existuje mnoho rad a způsobů, jak spánek vylepšit a tím si i více odpočinout. Většina z nich je velice jednoduchá, ale protože každý z nás reaguje na určité podněty jinak, tak žádná doporučení nemusí mít stoprocentní výsledky.

První rada a zároveň nejdůležitější je, že čím větší tma v ložnici, tím se lépe spí. Silné světelné zdroje narušují tvorbu spánkového hormonu melatoninu a tím znemožňují klidný spánek, a také negativně ovlivňují naše biologické hodiny. Proto je dobré ložnici zatemnit, především pokud do místnosti svítí pouliční lampa.

To stejné platí i o hluku v ložnici. Aby byla hlučnost eliminována nebo alespoň minimalizována doporučuje se použití těžkých závěsů, oken se třemi skly, umístění ložnice v neklidnější části domu či bytu, apod.

Před zahájením spánku by měla být ložnice vyvětraná, tedy s čerstvým a čistým vzduchem. Je lepší, když je v místnosti chladněji, než aby bylo přetopeno. Na jednu osobu přebývající v místnosti by měla být k dispozici pomyslná vzduchová krychle o 16 m<sup>3</sup>.

Dalším faktorem, který výrazně ovlivňuje kvalitu spánku je potřeba mít pohodlí v posteli. A právě tento faktor ovlivňují vlastnosti matrace, roštu, kostry lůžka a prostor, jaký má spící člověk na lůžku vyhrazen.

Obchody nabízejí nepřehledné množství druhů matrací, ale samozřejmě o různých kvalitách. Při výběru ležací plochy je důležité klást důraz na povrch matrace, který má být dostatečně měkký, tak aby nedocházelo ke stlačování podkoží, nervních kmenů, ale mohlo dojít k uvolnění svalů. Pod měkkým povrchem by měla být ležací plocha nosná, aby se ležací plocha neprohýbala, leželo se na ní pohodlně, aby si páteř při ležení na zádech zachovávala své přirozené dvojité zakřivení a při odpočinku na boku byla v rovině. Také je důležité, aby měla ležací plocha rezervu pružení, která je nezbytná pro pohodlné obracení. Dále musí být zajištěna prodyšnost matrace, nosného roštu a kostra lůžka nesmí bránit proudění vzduchu a odvodu vlhku. Matrace nesmí být tvrdá, protože by docházelo k „rovnání“ páteřních oblouků, ale musí být individuálně nosná, ne měkká tak, aby docházelo k lokálnímu nebo celkovému „propadávání“.

Také je důležitý i výběr polštáře, kterých je v obchodech nepřehledné množství. Opět velké množství druhů polštářů, různých kvalit. Vhodně zvolený polštář musí dobře podepírat hlavu a krční páteř a při ležení na zádech jen lehce horní okraje ramen, aby pomohl svalovému uvolnění.

[4]

## 6. TECHNOLOGIE TISKU

Současné tiskařské techniky umožňují potištění nejrůznějších druhů materiálu. Je důležité brát v úvahu, že každá technika je vhodná pro jiný typ materiálu. Nejčastějším typem technologie tisku používané pro potištění textilií je sítotisk. V posledních letech, především v malých textilních provozech, však získává na oblibě sublimační textilní tisk, který lze také označit jako nepřímý potisk textilií. Tento druh tisku je určen primárně pro potištění syntetických materiálů, ale celá řada firem pracuje na rozšíření možností jeho užití v širším měřítku.

Pro sublimační tisk, nebo také tzv. přenosový tisk jsou použity speciální sublimační barviva. Jak už bylo zmíněno, tato technologie je nepřímá, protože k přenosu barev nedochází přímo na textil, ale na dočasný nosič (např. papír), který zajistí přenos sublimujících barviv na textilní materiál (obrázek 13). Teprve až po zaschnutí barev dojde k přiložení nepřímého tiskového média (pomocného nosiče) na určené místo tisku a barvy jsou z něj přenášeny rovnou na textilní materiál za pomoci zvýšené teploty a tlaku. Během termického působení probíhá intenzivní sublimační proces, při kterém se barvivo přeneso na textilií a současně dojde k fixaci. Velmi záleží na teplotě a času fixace, protože tyto parametry ovlivňují výslednou barevnost tisku.



Obrázek 13: Ukázka tisku dočasného nosiče [26]

Při tomto způsobu tisku nedochází k vlastnímu přenosu vrstvy barvy, ale jsou zde obarvována jednotlivá vlákna tkaniny. Právě díky tomuto faktu je zde vykazována nejvyšší stabilita barev, z čehož vyplývá, že jde o techniku vhodnou zejména pro aplikace, kde jsou vysoké požadavky na odolnost potisku. Používá se pro potištění vlajek, standart ale také dressů. [8, 9]

Tento neskutečně jednoduchý princip obtisknutí vzoru z papíru na textilní materiál je známý již řadu let. Počátky lze nalézt již v roce 1924, kdy byla poprvé použita disperzní barviva.

Právě díky tomuto způsobu tisku se poprvé v historii „spojila“ papírenská a textilní technologie a tiskaři se museli zabývat problémy, které byly spojeny s aplikací textilních barviv na papírovou podložku.

Postupem času vznikalo mnoho firem i způsobů, které se zabývali potiskováním různých druhů textilií. Například anglická firma Thermacrome propracovala do provozního měřítka potisk textilií z libovolného druhu vláken za pomoci přenosového tisku. Tato firma využívala pigmentová barviva, která se upevňovala termoplastickým pojídlem přechodně na papír a poté na potiskovanou textilií.

Dále je třeba zmínit i systém Star, který byl patentován italskou firmou Star Stampa Tessuti, Como. Jedná se o vůbec první průmyslově využívaný systém přenosového tisku. Tento způsob nenašel širšího uplatnění i přesto, že umožňoval tisk poměrně složitých vzorů bez běžných tiskařských zařízení, ale jeho zásadní nevýhodou byla nutnost následného paření. Právě z tohoto důvodu se mohl přenosový tisk naplno uplatnit až s použitím disperzních barviv, které mají sublimační vlastnosti.

V současnosti je nejdůležitějším a také nejpoužívanějším systémem přenosového tisku, již zmíněný sublimační přenosový tisk. Podstata sublimačního přenosového tisku spočívá ve využití dvou fyzikálních jevů. Prvním je schopnost disperzního barviva, které se nanáší na dočasný nosič, okamžitě změnit skupenství z pevného na plynné. Jako druhý fyzikální jev lze označit vlastnosti jistých polymerů, kdy při zahřátí materiálu dojde k rozvolnění jejich struktury a k otevření mikropórů. Zvolený motiv se při transferu v termolisu přenesení z pomocného nosiče (speciální dvouvrstvý papír) na materiál tak, že se pigment rozptýlený v plynu dostane mikropóry do struktury materiálu a po ochlazení je fixován uvnitř hmoty.

Při přenosu motivu z dočasného nosiče na textilní materiál se používá teploty 180 – 220 °C za přítlaku 2 – 20 kPa po dobu 30 – 60 s. Přenos tisku na textilní materiál může probíhat diskontinuálně nebo kontinuálně (obrázek 14). Diskontinuální přenos se využívá pro potisk hotové konfekce nebo konfekčních dílů. Pro kontinuální způsob přenosu se využívají kontinuální kalandry s vyhřívaným bubnem, který je opásaný přítlačnou dekou.



Obrázek 14: Transferový lis [27]

Technologie přenosového tisku je nositelem řady výhod, ale i nevýhod. Mezi výhody lze zahrnout nízké investiční náklady u textilního výrobce, malá potřeba prostoru, možnost tisku složitých vzorů, proces tisku je kratší – lze zkrátit dodací lhůtu, nároky na odbornou znalost pracovníků jsou poměrně nízké a velkou výhodou je fakt, že lze tisknout již hotovou konfekci. Mezi nevýhody určitě patří omezení textilního materiálu, malé výkony přenosových lisů, úzká paleta barviv, spotřeba papíru a jeho cena. [8]

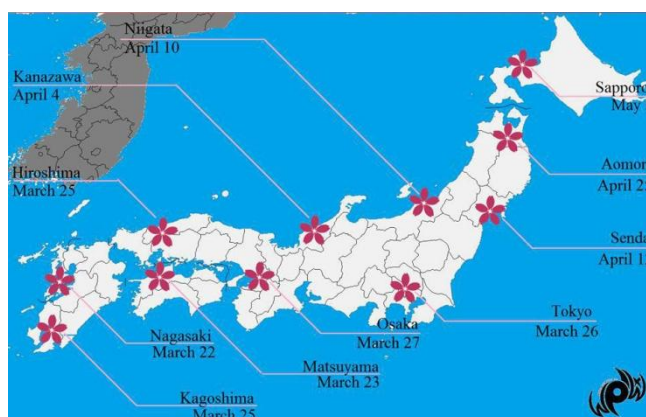
## 7. PRAKTICKÁ ČÁST

### 7.1 INSPIRACE

Pro vytvoření kolekce povlečení se stalo inspirací hned několik stránek Japonska a japonské kultury. Především však objekty jejich běžného života, které je neustále obklopují. První zdrojem inspirace je japonská třešeň – sakura, dále japonská tradiční obuv – geta a japonské zahrady, které jsou známé po celém světě.

#### 7.1.1 SAKURA

Právě sakura neodmyslitelně patří k základním symbolům Japonska a je to také většinou první motiv, který nás v souvislosti s touto zemí napadne. Krása sakur každý rok v období jara uchvacuje japonskou populaci napříč celým ostrovem. O sakura zensen, tedy frontě kvetoucích sakur každoročně informují média (obrázek 15). Fronta postupuje od subtropického souostroví Okinawa po nejseverněji ležící ostrov Hokkaidó. V každé oblasti lidé čekají na krátké, ale krásné období 7 až 10 dní, kdy probíhají slavnosti hanami – obdivování květů sakur. Hana v japonštině znamená květina a hanami znamená pozorování květin. Ale v japonské povědomí se tímto pojmem výhradně označuje pozorování sakur.



Obrázek 15: Ukázka postupu fronty kvetoucích sakur [28]

V Japonsku se sakury používají především jako pouliční zeleň nebo pro výsadbu parků. Sakury v této zemi symbolizují pomíjivost života a krásu okamžiku. Dále je to symbol lásky, zalíbení a reprezentuje jaro.

Motiv sakury v Japonsku získal na obrovské oblibě, objevuje se například i na japonské minci s hodnotou 100 jenů (v současnosti 100 jenů = 21,457 českých korun).

[10, 11,13]



Obrázek 16: Pohled na rozkvetlé sakury a horu Fudži [29]

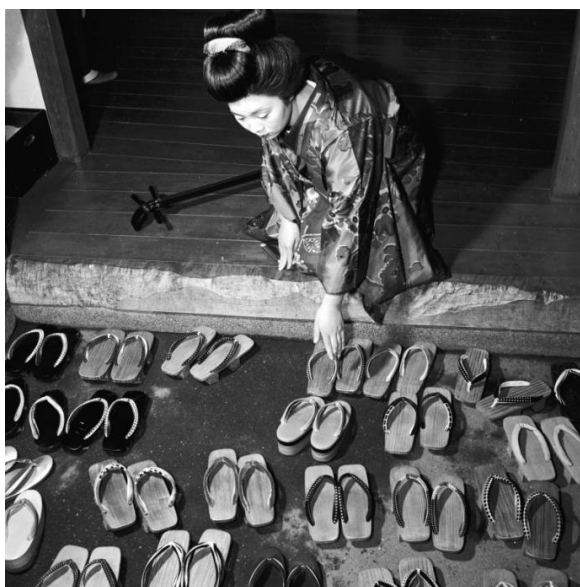
### 7.1.2 TRADIČNÍ OBUV

Existuje několik druhů tradiční japonské obuvi – zori, okobo a geta. Zori jsou měkké nazouvací sandály určené výhradně pro ženy. Okobo je speciální obuv, kterou nosí výhradně maiko (gejša učednice). Je to až deset centimetrů vysoká obuv vyrobená ze dřeva paulovnie. Obuv vyrobená ze dřeva a určena, jak pro ženy, tak pro muže se nazývá geta. Tento druh obuvi lze popsat i jako nižší sandály podložené dvěma špalíky dřeva (obrázek 17). Právě geta jsou neformální obuví a za teplého počasí se stále běžné nosí. Jejich klapot, který se v ulicích ozývá, je znamením léta. Veškeré zmíněné typy obuvi nosí jak běžní občané, tak i gejši. Pouze s výjimkou obuvi okobo, která je výhradně určena pro svět gejš.



Obrázek 17: Tradiční obuv geta [30]

„Slovo „gejša“ se skládá ze dvou částí gej a ša, kde „-ša“ je jen příponou, jakými jsou v češtině „-istka“ nebo „-ice“. Gej je běžné slovo s řadou významů zahrnující umění, dovednosti a schopnosti.“ Gejša je žena, která dokáže bavit společnost svým uměním na profesionální úrovni. Každá gejša je zaměřena na jiný druh tradičního japonského umění, např. tanec, čajový obřad, hra na hudební nástroj. Proto, aby mohla být dotyčná plně kvalifikovanou gejšou – geiko, musí nejdříve řádně studovat a být gejšou učednicí – maiko (obrázek 18). [11, 14]



Obrázek 18: Gejša vybírající si svoji obuv [14]

### 7.1.3 JAPONSKÉ ZAHRADY

Zahradní umění se vyvíjelo v průběhu dějin Japonska a přineslo tři základní druhy japonských zahrad. Prvním typem je zahrada vodní – tzv. čitei, dále suchá zahrada – karesansui (obrázek 19) a zahrada čajová – rodži. Pro každý druh zahrady jsou typické jiné prvky, ale některé jsou společné. První japonské zahrady se začaly objevovat, jako okolní výzdoba raných šintoistických svatyní. Měly poukazovat na lásku šintoistů k přírodě a zobrazovat buddhistický ideál ráje.



Obrázek 19: Suchá zahrada [31]

Mezi typické prvky japonské vodní zahrady patří uměle vytvořená jezera zásobovaná přítokem vody z potoka, vytvoření „přirozených“ břehů, větší či menší vodopády. Nepostradatelným prvkem jsou ostrůvky, které jsou navzájem propojené vždy dvěma mosty, jeden rovný a druhý prohnutý. Krásným příkladem vodní zahrady je Fénixova síň v Bjódóin v Udži.

Nejdůležitějším prvkem čajové zahrady je její spirituální stránka. Má sloužit jako místo očištění od špíny světa. Právě slovo „rodži“ znamená „cestu“, ale také „orosenou stezku“. Je zvykem cestičku kropit vodou před příchodem hosta, pro jeho uvítání. Dalšími nepostradatelnými prvky jsou kamenné studánky (cukubai), kamenné lucerničky (išidóro) a pavilonek, který slouží k čajovým obřadům.

Typické pro suchou zahradu je její sledování z dále, nejčastěji z verandy nebo interiéru domu. Také se jim říká meditační zahrady, protože byly vyhrazeny především pro rozjímání, zamyšlení a uvažování. Vodní element je zde nahrazen pískem a štěrkem, který je uhrabán do různých tvarů (obrázek 20).

Ostrovy, které se používají ve vodní zahradě, jsou zde nahrazeny skalnatými bloky a spojeny „kamennými mosty“ – nášlapnými kameny, které jsou různého tvaru. Nejznámější zahradou v tomto duchu je suchá zahrada u chrámu Rjóandži v Kjótu.

[10, 11, 12]



Obrázek 20: Pohled na úhledné upravení  
písku [32]

## 7.2 POPIS POSTUPU PRÁCE

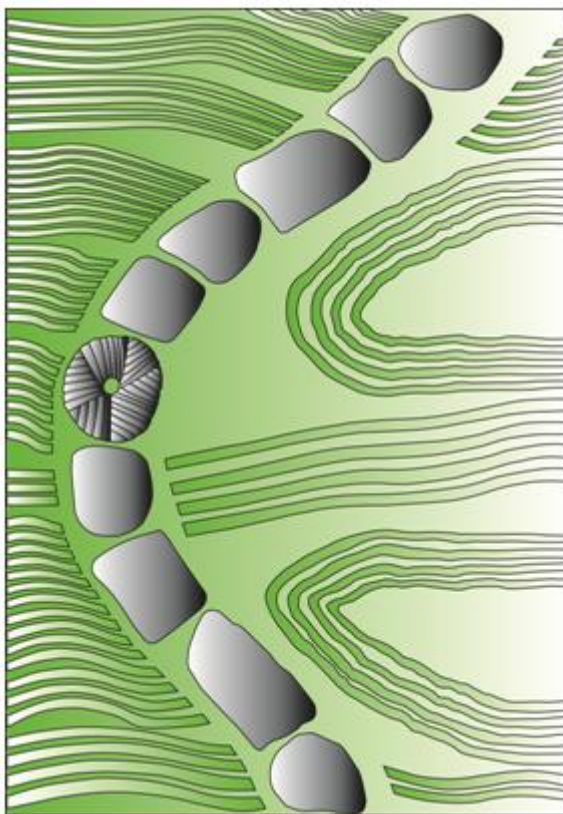
Práce započala zvolením inspirace, kterou je japonská kultura a běžný život v Japonsku. Po konzultaci s vedoucí bakalářské práce byla vybrána, pro správné umělecké vyjádření, technologie přenosového tisku. Byla zvolena proto, že jako jedna z mála technologií, které jsou k dispozici, je vhodná pro vyjádření technické někdy až chladné dokonalosti, kterou japonské umění nabízí. Tvorba návrhů povlečení vychází ze skic, které samotnému zpracování návrhů předcházely. Skici byly oskenovány a převedeny do počítače, kde byly dále zpracovávány. Následně bylo vytvořeno několik návrhů povlečení, ze kterých byly postupně vybrány tři hlavní vzory. Návrhy byly zpracovávány ve vektorovém grafickém programu Adobe Illustrator. Během zpracování návrhů byla stěžejní nejen kompozice vzorů, ale také na jejich barevnost. Je dokázáno, že barvy hluboce ovlivňují nejen naše myšlení a city, ale také fyzické zdraví. Při nedostatku barev dochází k postupnému vykojení od normálních tělesných funkcí, což může vést k vyvolání nemoci nebo nevolnosti. Proto je důležité u povlečení tento fakt nezanedbávat. První vzor je inspirovaný květy sakury, které jsou typické pro Japonsko (obrázek 21). Inspirací druhého vzoru byla tradiční japonská obuv – geta (obrázek 22). A poslední vzor je inspirovaný tolik známými japonskými zahradami (obrázek 23).



Obrázek 21: Vzor „Sakura“



Obrázek 22: Vzor „Krůčky tradice“



Obrázek 23: Vzor „Harmonie zahrady“

Z každého vzoru povlečení byly vybrány dva výřezy, které odpovídají měřítku 1:1. Výřezy ze vzorů byli o velikosti 30 x 30 cm, jejich rozlišení bylo 150 dpi, režim barvy RGB a byly uloženy ve formátu TIFF. Tisk výřezů vzorů byl realizován ve firmě Alisy, na velkoplošném plotteru. Zde byly nejprve kontinuálně motivy natištěny na speciální papír (dočasný nosič) a následně přeneseny pomocí plošného termotransferového lisu (plocha lisu 140 x 75 cm). Pro potisk výřezů vzorů byl použit polyesterový satén, který je vhodný pro tento typ tisku.

Později byl v již zmíněné firmě realizován také potisk polštářů a přehozu, pro které byl prvotní vzor „Kručky tradice“ ještě upraven do kompozic vhodných pro daný výrobek. Přehoz o velikosti 205 x 225 cm a polštáře o klasických rozměrech 70 x 90 cm byly vytvořeny v rozlišení 150 dpi, v režimu barvy RGB a uloženy ve formátu TIFF. Jelikož přehoz i polštáře jsou větších rozměrů, tak musel být přenos motivu z dočasného nosiče přenesen pomocí kalandru, který funguje kontinuálním (nepřetržitým) způsobem. Digitální tisk v již zmíněné firmě dopadl velmi dobře.

Neobjevily se žádné problémy s přechody vzorů a barevnost odpovídala návrhům tvořených v programu Adobe Illustrator. Pro potisk polštářů byl použit polyesterový satén a pro přehoz byl použit pevnější materiál, který obsahoval větší podíl polyesteru.

Součástí bakalářské práce je i katalog vzorů. Katalog byl vytvořen převážně v již zmíněném programu Adobe Illustrator, ale finální úpravy byly realizovány v programu Adobe Photoshop. Nepostradatelnou součástí katalogu je i vizualizace návrhů ložních souprav a barevné varianty vzorů.

## 8. ZÁVĚR

Tato práce seznamuje čtenáře nejen s historií bytových textilií a ložního prádla, ale také s historií ložnice. Snahou bylo tyto kapitoly popsat co nejlépe na základě dostupných materiálů.

Neopomenutelnou částí bakalářské práce je také obeznámení s typy materiálů, které jsou využívány pro zhotovení povlečení a základní parametry povlečení (rozměry povlečení, uzávěry povlečení, praní a údržba).

Další větší kapitola v této práci je věnovaná spánku a problémům, které jsou s ním spojeny. Tato kapitola je velice složitá, ale o to více důležitá. Spánek by neměl být podceňován zvláště v současné době, kdy je na každého člověka kladeno čím dál více požadavků. Poruchami spánku v této hektické době trpí velká část populace, proto jde z lékařského hlediska o závažný zdravotní problém.

Nepostradatelnou součástí bakalářské práce je praktická část, která zahrnuje tvorbu návrhů povlečení. Jak již bylo zmíněno, vzory povlečení byly zpracovávány v grafickém programu Adobe Illustrator. Tvorba v tomto programu byla složitá, ale určitě i zajímavá.

Nejdůležitější částí bakalářské práce je zpracování navržených vzorů povlečení pomocí technologie sublimačního tisku. Tato technologie byla zvolena především proto, že jako jedna z mála technologií dokáže vyjádřit dokonalost řádu a určité „chladné“ krásy, kterými země vycházejícího slunce disponuje. Právě digitální tisk umožňuje vytvoření přesných linií, ploch a přechodů, které se v navržených vzorech objevují. Pomocí ručního tisku by nebylo možné dosáhnout takové přesnosti a dokonalosti, jako je tomu u digitálního tisku.

Výstupem bakalářské práce je katalog vzorů, který obsahuje potištěné vzorky povlečení, inspirační proud, barevnici, vizualizaci a barevné varianty vzoru, ke každému z motivů povlečení. Vzor „Kružky tradice“ byl dále vhodně zpracováván pro výstup ve formě sady polštářů a přehozu přes postel.

## 9. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] PAŘILOVÁ, H., ŠTOČKOVÁ, H.: *Textilní zbožížnalství: bytové textilie: učební texty pro bakalářská studia*. Vyd. 2. Liberec: Technická univerzita, 2005. ISBN 80-708-3921-X.
- [2] Ložní povlečení kdysi a dnes. *Žena.cz* [online]. 2010 [cit. 2015-04-11]. Dostupné z: [http://zena.centrum.cz/bydleni/clanek.phtml?old\\_url=bydleni/interiery/2010/2/5/clanky/lozni-povlezeni-kdysi-dnes/](http://zena.centrum.cz/bydleni/clanek.phtml?old_url=bydleni/interiery/2010/2/5/clanky/lozni-povlezeni-kdysi-dnes/)
- [3] Ancient textiles. *Bolton: Library and Museum Services* [online]. 2013 [cit. 2015-04-18]. Dostupné z: <http://www.boltonmuseums.org.uk/museum/museum-collection-highlights/egyptology/ancient-textiles>
- [4] PROKOPOVÁ, H., PIDROVÁ, V.: *Ložnice*. 1. vyd. Brno: ERA group, 2008, 149 s. ISBN 978-80-7366-129-8.
- [5] DOSTALOVÁ, Mirka a Mária KŘIVÁNKOVÁ. *Základy textilní a oděvní výroby*. Vyd. 3., upr. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2004, 185 s. ISBN 80-708-3831-0.
- [6] STANĚK, Jaroslav. *Textilní zbožížnalství*. Vyd. 1. Liberec: Technická univerzita, Textilní fakulta, 2001, v tiráži 2002, 84 s. ISBN 80-708-3555-9.
- [7] ŘEZNÍČKOVÁ, A., PROKOPOVÁ, H.: *Postele: co je potřeba k dobrému spánku*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006, 113 s. ISBN 80-247-0645-8.
- [8] FRYDECKÁ, E.: *Textil - technika - současnost*. Vyd. 1. V Liberci: Technická univerzita, 2005. ISBN 80-737-2031-0.
- [9] DOLEŽAL, Ivan. Potisk textilních materiálů. *Svět tisku* [online]. 2004 [cit. 2015-04-18]. Dostupné z: [http://www.svettisku.cz/buxus/generate\\_page.php?page\\_id=7756](http://www.svettisku.cz/buxus/generate_page.php?page_id=7756)
- [10] BERGER, Frank von. *Japonská zahrada: inspirace z Dálného východu*. Vyd. 1. Praha: Knižní klub, 2012, 256 s. ISBN 978-80-242-3380-2.
- [11] BENSON, John Hart. *Japonsko*. Vyd. 2., (rozš.). Překlad Josef Koval. V Praze: Ikar, 2009, 416 s. ISBN 978-80-249-1128-1.

- [12] BORNOFF, Nicholas. *Japonsko*. Brno: Computer Press, c2009, 399 s. ISBN 978-80-251-2521-2.
- [13] PAYEUR, Michaela. JAPONSKO: Kouzlo sakur. *Neviditelný pes* [online]. 2006 [cit. 2015-04-11]. Dostupné z: [http://neviditelnypes.lidovky.cz/japonsko-kouzlo-sakur-06y-p\\_zahranici.aspx?c=A060410\\_171952\\_p\\_zahranici\\_wag](http://neviditelnypes.lidovky.cz/japonsko-kouzlo-sakur-06y-p_zahranici.aspx?c=A060410_171952_p_zahranici_wag)
- [14] GALLAGHER, John. *Gejša: jedinečný svět tradice, elegance a umění*. Vyd. 1. V Praze: Metafora, 2006, 256 s. ISBN 80-735-9074-3.
- [15] Egyptská textilie. *Bolton: Library and Museum Services* [online]. 2013 [cit. 2015-05-09]. Dostupné z: <http://www.boltonmuseums.org.uk/museum/museum-collection-highlights/egyptology/ancient-textiles>
- [16] Kanafas. *KUKÝSEK* [online]. 2008 [cit. 2015-05-09]. Dostupné z: <http://www.kukysek.cz/latky-kanafas-misa-1-cm-p-553.html?zenid=9e4e96098d933b66257d29a21f075a04>
- [17] Vichy káro. *LinenProject* [online]. 2015 [cit. 2015-05-09]. Dostupné z: <http://linenproject.com/blog/farbenfrohe-vichy-karos-trotzen-der-tristesse-dieses-wetters/>
- [18] Damašek. *Fler.cz* [online]. 2011 [cit. 2015-05-09]. Dostupné z: <http://www.fler.cz/zbozi/latka-damasek-oranzovy-80-cm-1571785>
- [19] Satén. *MarLen* [online]. 2014 [cit. 2015-05-09]. Dostupné z: <http://www.marlen.cz/satin-brocade/1838-saten-taft-pruzny-fuchsiova.html>
- [20] Krep. *Kupujeme-povlezeni.cz* [online]. 2012 [cit. 2015-05-09]. Dostupné z: <http://www.kupujeme-povlezeni.cz/>
- [21] Jersey. *Mouseville.cz* [online]. 2012 [cit. 2015-05-09]. Dostupné z: <http://mousevillecz.blogspot.cz/2012/05/typybavlnenych-tkanin-popelin-angl.html>
- [22] Řecká dřevěná postel. *Look and learn* [online]. 2010 [cit. 2015-05-09]. Dostupné z: <http://www.lookandlearn.com/history-images/XM10047136/Ancient-Greek-Bed?img=3&search=recline&bool=phrase>

- [23] Gotická postel. *Pozdně středověký nábytek* [online]. 2010 [cit. 2015-05-09]. Dostupné z: <http://www.vaclavhajek.cz/texty/Pozdne%20stredoveky%20nabytek.pdf>
- [24] Rokoková postel. *Volny.cz* [online]. 2011 [cit. 2015-05-09]. Dostupné z: [http://album.volny.cz/babinec/view.php?album\\_id=85920&view\\_page=1&browse\\_page=0#img](http://album.volny.cz/babinec/view.php?album_id=85920&view_page=1&browse_page=0#img)
- [25] Fáze spánku. *Galenus* [online]. 2012 [cit. 2015-05-09]. Dostupné z: <http://galenus.cz/clanky/zdravi/nervy-spanek>
- [26] Sublimační tisk. *Seeway* [online]. 2012 [cit. 2015-05-09]. Dostupné z: <http://seeway.cz/index.php?a=cat.13>
- [27] Transferový lis. *POLYPRINT STORE* [online]. 2015 [cit. 2015-05-09]. Dostupné z: <http://shop.polyprint.cz/transfero-ve-lisy/transfery-ly-lis-easy-press-multi-pro-bl-4040>
- [28] Postupující fronta kvetoucích sakur. *Westpacwx.com* [online]. 2015 [cit. 2015-05-09]. Dostupné z: <http://www.westernpacificweather.com/2015/02/20/sakura-bloom-%E6%A1%9C-2015-japan-forecast-%E6%97%A5%E6%9C%AC/>
- [29] Hora Fudži. *Japanland* [online]. 2012 [cit. 2015-05-09]. Dostupné z: <http://japaland.cz/obsah/hora-fudzi>
- [30] Geta. *Pinterest* [online]. 2014 [cit. 2015-05-09]. Dostupné z: <https://cz.pinterest.com/lorenipsvm/geta-life/>
- [31] Japonské zahrady. *Ikarek* [online]. 2014 [cit. 2015-05-09]. Dostupné z: <http://ikarek.blog.cz/1409/japonska-zahrada>
- [32] Suchá zahrada. *KYRIOLEXY* [online]. 2010 [cit. 2015-05-09]. Dostupné z: <https://kyriolexy.wordpress.com/gemme-di-talento-larte-ed-il-bonsai/il-giardino-in-10-semplifici-regole/the-nature-of-japanese-garden-art-seijaku-l-tierney/>

## **10. SEZNAM OBRÁZKŮ**

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Obrázek 1: Egypťská textilie stará 7000 let [15].....          | 11 |
| Obrázek 2: Klasický kanafasový vzor [16].....                  | 14 |
| Obrázek 3: Vichy káro [17] .....                               | 14 |
| Obrázek 4: Damašek [18] .....                                  | 15 |
| Obrázek 5: Satén [19] .....                                    | 16 |
| Obrázek 6: Krep [20] .....                                     | 16 |
| Obrázek 7: Jersey [21] .....                                   | 17 |
| Obrázek 8: Řecká dřevěná postel [22].....                      | 20 |
| Obrázek 9: Gotická postel [23].....                            | 21 |
| Obrázek 10: Rokoková postel [24] .....                         | 22 |
| Obrázek 11: Tvorba Jana Valeriána Vaňka [4] .....              | 23 |
| Obrázek 12: Spánková stádia [25].....                          | 27 |
| Obrázek 13: Ukázka tisku dočasného nosiče [26].....            | 34 |
| Obrázek 14: Transferový lis [27].....                          | 36 |
| Obrázek 15: Ukázka postupu fronty kvetoucích sakur [28] .....  | 37 |
| Obrázek 16: Pohled na rozkvetlé sakury a horu Fudži [29] ..... | 38 |
| Obrázek 17: Tradiční obuv geta [30].....                       | 39 |
| Obrázek 18: Gejša vybírající si svoji obuv [14] .....          | 39 |
| Obrázek 19: Suchá zahrada [31].....                            | 40 |
| Obrázek 20: Pohled na úhledné upravení písku [32].....         | 41 |
| Obrázek 21: Vzor „Sakura“ .....                                | 42 |
| Obrázek 22: Vzor „Kručky tradice“ .....                        | 42 |
| Obrázek 23: Vzor „Harmonie zahrady“ .....                      | 43 |