



Trénování paměti ON-LINE

Kurz 2

Lektoři:
Mgr. Miroslava Dohnalová
Ing. Zbyněk Dohnal

Materiál je určen výhradně pro účastníky on-line kurzu

„Trénování paměti on-line“,

Univerzity třetího věku Masarykovy univerzity v Brně.

Listopad 2022

Shrnutí z minulého kurzu

Většina lidí současné doby (zejména Češi) se deklaruje jako nevěřící. Tato „**nevíra**“ se přenáší i do nevíry ve vědeckém poznání. Důsledky jsou patrné ve zdravotním stavu obyvatel ČR (nejen).

„Nevíra“ má pravděpodobně kořeny v **nedostatku spirituality** v životě lidí, která souvisí i se smyslem života.

Hluboko v lidském mozku je zakořeněna **potřeba žít s jinými lidmi** a není-li vhodně uspokojována, dochází k narušování vazeb v sociální oblasti a také v oblasti duševního stavu jednotlivců.

Lidé, kteří jsou schopni **najít si ve svém životě svůj smysl**, se lépe vyrovnávají s překážkami a výzvami, které vnímají jen jako určité epizody na své cestě k naplnění smyslu života.

Spiritualita je tedy v životě DŮLEŽITÁ!

SMYSL ŽIVOTA JE KORMIDLO

Hledáme-li v našem bytí určitý smysl, směřujeme své jednání a cíle ke směru, kterým jdeme za poznáním tohoto smyslu.

Je to cesta na celý život a není snadná.

Naše přirozenost, vychází z miliony let trvající evoluce a je zaměřena spíše na krátkodobý prospěch a cíle (potrava, předat geny, přežít...).

KAM DOHLÉDNE INTUICE?

Prof. RNDr. Hana Librová, CSc, MUNI,

je česká biologka, socioložka a environmentalistka. Odborně se zabývá především environmentálními souvislostmi životního způsobu/životního stylu a hodnotovými řešeními ekologických otázek.

https://cs.wikipedia.org/wiki/Hana_Librov%C3%A1

Zdroj: Hana Librová. *Doklepu to s chřástaly. Vesmír, ročník 99, 03/2020, str. 140 - 143.*

... **Evoluční výhodou jedince** při lovu nebo při úniku byla **rychlost**. Jak dnes nemyslet na rozkoš z rychlé jízdy automobilem...

... Když **plníme nákupní košík**, zažíváme **uspokojení dávných sběračů**.

Naše **každodenní rozhodování** a **chován** je **intuitivní**, vztahuje se ke **krátké časové perspektivě** a k **malému prostoru** odpovídajícímu jednodenním pohybu tlupy primátů.

Obávám se, že oblíbené heslo „mysli globálně, jednej lokálně“ se naplňuje **nesnadno**. ...

Jak je to s našim rozhodováním?

Celý právní systém je založený na tom, že každý jsme tím posledním, kdo rozhoduje o tom, co uděláme.

Je tomu tak skutečně?

Máme dojem, že vše, co si rozhodneme činíme ze své vlastní vůle.
Máme tedy za to, že si svobodně volíme, jak budeme jednat.

Máme svobodnou vůli?

Benjamin Libet (1916–2007)

Libet byl výzkumný pracovník ve fyziologickém oddělení Kalifornské univerzity v San Franciscu. V roce 2003 byl prvním příjemcem Virtuální Nobelovy ceny za psychologii na univerzitě v Klagenfurtu, „za své průkopnické úspěchy v experimentálním výzkumu vědomí, iniciace akce a svobodné vůle.“

https://en.wikipedia.org/wiki/Benjamin_Libet

Libetův experiment:

0 připraven

1 (-500 ms) EEG měří potenciál

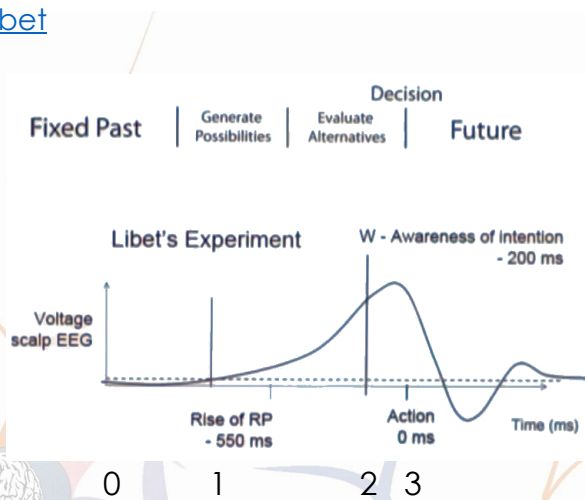
pohotovosti

2 (-200 ms) Osoba si všimne polohy

tečky, když se rozhodne

3 (0 ms) Akce

Studie byla mnohokrát potvrzena na jiných zařízeních a v jiných pokusech.



CO POKUS DOKAZUJE?

Daniel Dennett, Santa Fe Institute, Tuftsova univerzita. Americký filosof a kognitivní vědec, který se soustředí na filosofii mysli, filosofii vědy a filosofii biologie, převážně na témata týkající se evoluční biologie a kognitivní vědy.

https://cs.wikipedia.org/wiki/Daniel_Dennett

„Toto zjištění není tak hrozné. Všichni raději chceme svobodnou vůli, která nám umožní činit pro nás ta nejlepší rozhodnutí s ohledem na naše touhy, záměry a minulé zkušenosti.“

Než svobodnou vůli, která není spojená s jakýmkoli předchozím chováním a událostmi!“

KLÍČ JE V POCHOPENÍ MINULOSTI.

„Chceme-li se pochopit sami i pochopit lidi kolem sebe, své vlastní děti a jejich děti, lidské chování nejen v současnosti, ale i v minulosti, je nutné v dostupné míře pochopit vývoj lidského mozku před narozením, v dětství a dospívání“.

V našich životech, kdo jsme a co jsme, tedy nemalou roli hraje to jak žili naši rodiče před narozením, v jakém sociálním prostředí jsme vyrůstali a jak se v životě usilujeme.

František Koukolík: *Před úsvitem, po ránu* (Karolinum, Praha 2008), str. 11

PRAKTICKÉ SHRNUÍ

Daniel Merton Wegner

Daniel Merton Wegner. americký sociální psycholog. Byl profesorem psychologie na Harvardské univerzitě. Byl známý tím, že aplikoval experimentální psychologii na témata mentální kontroly a vědomé vůle. V iluzi vědomé vůle a dalších pracích argumentoval kontroverzně, že lidský smysl pro svobodnou vůli je iluze.

https://en.wikipedia.org/wiki/Daniel_Wegner

Svobodná vůle může být iluzí, ale užitečnou, protože vede lidi k tomu, aby se cítili **zodpovědnější** a jednali více **sociálně**.

Je-li svobodná vůle iluzí, pak je iluzí i sebekontrola. Jak bylo řečeno v úvodu: „naše chování je intuitivní, vztahuje se ke **krátké** časové **perspektivě** a k **malému prostoru**, odpovídajícímu jednodenním pohybu tlupy primátů“...

Poznámky k tématu svobodné vůle:

K tématu svobodné vůle je stále otevřená diskuze.

Další informace: https://en.wikipedia.org/wiki/Neuroscience_of_free_will

Kritikové:

Haggard popisuje další studie na neuronálních úrovních, které měly poskytnout „uklidňující potvrzení předchozích studií, které zaznamenaly aktivity na úrovni neuronů.“ Uvádí: „Všimněte si, že tyto výsledky byly shromážděny pomocí pohybů prstů a nemusí nutně zobecňovat na jiné činnosti, jako je myšlení nebo dokonce jiné motorické akce v různých situacích. Lidský akt plánování se ve skutečnosti promítá do svobodné vůle, a proto musí být tato schopnost také vysvětlena jakoukoli teorií nevědomého rozhodování.“

Závěry těchto studií zpochybňuje také filozof Alfred Mele. Vysvětluje, že jednoduše proto, že pohyb mohl být iniciován dříve, než si toho naše „vědomé já“ uvědomilo, **neznamená**, že naše vědomí se stále **nemá možnost schválit, upravit** a možná i **zrušit** (tzv. vetovat) akci.

PODLomení DŮVĚRY V NÁBOŽENSTVÍ.

První, celoevropská epidemie moru měla na svědomí 25 miliónů mrtvých, tedy asi 1/3 obyvatel tehdejší Evropy (1347 - 1366/dvě vlny) všichni byli vyděšeni a pokládali mor za předzvěst apokalypsy a Boží trest.

Lékaři, ale ani kněží nebyli schopni odpovědět na mor podle požadavků lidí, což vedlo k poklesu důvěry lidí a k částečnému odklonu i od církve.

Odcizení k církvi ve spojení se zvýšenou morbiditou vedly k velkému rozšíření **flagelantství** (trestáním sebe samých za hříchy) a na druhé straně k rozvoji náboženské **horlivosti** a **fanatismu** - obracel se vůči menšinám (kožní nemoci, Židé).

V následujícím století se vracel mor ve zhruba **dvacetiletých intervalech**, nikdy už ale nezasáhl celou Evropu. Velký londýnský mor v letech 1665 až 1666, mor v Itálii 1629–1631 nebo vídeňský v roce 1679. **V letech 1720 až 1721** se mor v Evropě objevil **naposledy**.

Důsledkem bylo určité uvolnění od náboženských dogmat a rozvoj vědeckého poznávání a umění – **období RENESANCE**.

https://cs.wikipedia.org/wiki/Černá_smrt

RENEANCE

Historická epocha trvající od 14. do 17. století. Vyznačovala se mimo jiné **zesvětštěním**, individualismem a návratem k antice. Též je úzce spjata s humanismem.

Pojem **znovuzrození** (*rinascenza*) byl poprvé užit pro období rozkvětu umění a vědy, které začalo na konci 13. století v Itálii.

VĚDA V DOBĚ RENESANCE

Připomeneme si zde hlavního myslitele období renesance, který je rovněž považován za osobnost tisíciletí.

Leonardo da Vinci, rodným jménem Leonardo di ser Piero (1452 -1519).

Byl italský malíř, čelný představitel renesanční malby, autor nejslavnějšího obrazu všech dob, portrétu zvaného Mona Lisa. Proslul také jako všestranná renesanční osobnost: vedle malířství byl i sochař, architekt, přírodovědec, hudebník, spisovatel, vynálezce a konstruktér. Nemale měrou se podílel také na zdůrazňování práv zvířat.

https://cs.wikipedia.org/wiki/Leonardo_da_Vinci

AKROSTIKA – ČEŠTÍ PANOVNÍCI

Postup:

- ✓ Postup s číselnými akrostiky je obdobný, jen s tím rozdílem, že pracujeme s názvy číslic.
- ✓ Napište si vlevo na stránku pod sebe čísla 0 až 9.
- ✓ Vedle číslic vpravo si napište jména číslic. První písmeno vždy jako velké – pozor na 9!

Ted' máte připravený klíč pro práci s číselnými akrostiky.

Akrostika – čeští panovníci

SA-KRA PRáce NEZastavíš MNOžství VOdy VNIkající KROvem NĚKolik HOdin.

Sámo / Krok, Přemysl, Nezamysl, Mnata, Vojen, Vnislav, Křesomysl, Neklan, Hostivít.

Číselná akrostika – kalendář 2023

- | | |
|------------------------------|-----------------------------------|
| 1. ledna – LEdový NANuk | 1. července – ČERVENá kleEC SOjky |
| 1. února – Ušlapaná STeska | 1. srpen – SRolovat UTěrku |
| 1. března – BŘezí STtraky | 1. září – ZAřící PÁlava |
| 1. dubna - DUtá SOsna | 1. říjen - ŘÍzný NEktar (burčák) |
| 1. května – KVEToucí POdběly | 1. listopad – LÍpové STstromy |
| 1. června – ČERvená Červenka | 1. prosinec – PROStá PÁlenka |

MYSLETE JAKO LEONARDO

Michael J. Gelb, je autorem specializujícím se na kreativitu a inovace. Spolu s profesorem Jamesem Clawsonem řídí seminář „Přední inovace: Kreativní myšlení pro pozitivní změnu“ na University of Virginia v Darden Graduate School of Business.

Michael J. Gelb studoval život a dílo Leonarda da Vinciho a provedl rozbor způsobu jeho myšlení, uvažování a zkoumání a tvorby.

https://en.wikipedia.org/wiki/Michael_J._Gelb

Své poznatky shrnul v knize „Myslete jako Leonardo“ která vyšla česky v roce 2006. Shrnujeme jeho 7 davinciovských zásad.

Gelb M. J. Myslet jako Leonardo. Ikar 2006. ISBN 80-249-0620-1

7 davinciiovských zásad poznávání

Curiosità

Přístupujte k životu s nenasytnou zvědavostí a neustále usilujte o celoživotní vzdělávání.

Dimostrazione

Prověřujte znalosti zkušenostmi, buďte vytrvalí a ochotní poučit se z omylů.

Sensazione

Neustále rozvíjejte smysly, zvláště zrak, protože jsou prostředkem k rozšířenému vnímání.

Sfumato

Buďte ochotní přijmout nejasnost, paradox a nejistotu.

Arte / Scienza

Rozvíjejte rovnováhu mezi vědou a uměním, logikou a představivostí. Myslete celým mozkem.

Corporalità

Zdokonalujte ladnost, zručnost obou rukou, kondici a duševní vyrovnanost.

Connessione

Uznávejte a oceňujte vzájemné souvislosti všech věcí a jevů, systémové myšlení.

Mnemogestika:

Curiosita – pravou rukou vytvořit kroužek z palce a ukazováku, jako bychom se dívali klíčovou dírkou.

Dimostrazione – Vařila myšička kašičku – děláme pokusy.

Sensazione – Přičichneme ke kašičce – ověřujeme čichem.

Sfumato – sfoukneme kašičku z dlaně.

Arte /Scienza – levá pravá ruka dlaní nahoru (do stran – postupně), jako kdyby nám někdo pokládal na dlaně věci.

Corporalita – přejet rukama shora dolů po těle, jako když si žena přejíždí rukama po těle a uhlazuje šaty.

Connessione – spojit dva ukazováčky před sebou.

JAN AMOS KOMENSKÝ

Jan Amos Komenský, (1592 – 1670), byl poslední biskup Jednoty bratrské a jeden z největších českých myslitelů, filosofů a spisovatelů. Během svého života si získal renomé především jako pedagog, resp. teoretik pedagogiky a autor mnoha spisů z tohoto oboru.

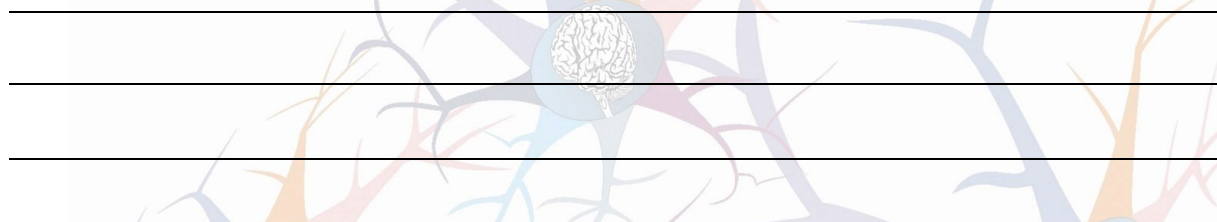
Byl jediným tvůrcem originální, filosoficky ukotvené pedagogické soustavy v českých zemích, zabýval se všeobecnou teorií výchovy, didaktikou, vytvořil speciální metodiku výuky jazyků a sám sepisoval originální učebnice.

https://cs.wikipedia.org/wiki/Jan_Amos_Komensk%C3%BD

PEDAGOGICKÉ ZÁSADY – LOCI

- **Zásada komplexního rozvoje osobnosti dítěte** (*hra před domem – sport, zkoumání = brouci, kytky, hraní s jinými*).
- **Zásada vědeckosti** (*vědecké přístroje v předsíni – baňky, křivule, mikroskop ...*).
- **Zásada spojení teorie s praxí** (*sporák – nejlépe se naučíme vařit, když vaříme*).
- **Zásada uvědomělosti a aktivity** (*dřez plný nádobí - aktivně konat = umýt, utřít a uklidit nádobí*).
- **Zásada soustavnosti a přiměřenosti** (*lednice - soustavně nakupovat jídlo-ale přiměřené množství*).
- **Zásada názornosti** (*obývací pokoj = ukázka v knihách, internet, televize*).
- **Zásada individuálního přístupu k dítěti** (*ložnice – děti „vyrábíme“ v ložnici po jednom*).

Hledejte 10 rozdílů



Sledujte pozorně obrázky



Silvova metoda kontroly mysli

- *Silvova metoda kontroly mysli* je metoda osobního rozvoje. Principem je **udržení stavu fungování mozku**, který je nazývaný jako **alfa stav**, kde frekvence mozkových vln je 7 – 14 Hz.
- Silvova metoda nebyla odbornou veřejností přijata, nicméně nácvik práce na hladině alfa umožňuje dosahovat uvolnění a hluboké relaxace.
- Pro snazší dosažení stavu alfa je důležité **vytvoření podmíněného reflexu** pomocí **prstových „kódů“**.

https://cs.wikipedia.org/wiki/Silvova_metoda_kontroly_mysli

Kroky na hladinu „alfa“.

- Nejprve udělejte dechové cvičení pro zklidnění, koncentraci a získání rytmického dechu – použijte některé z předchozích dechových cvičení.
- Při cvičení využijte pozici 16 prstové jógy, tuto pozici pak můžete používat jako svůj „KÓD“.
- Zavřete oči a představujte si, že je vlhké letní ráno a vy kráčíte bosí ranní loukou. Pomalu se rozednívá, zpívají ptáci a sestupujete po 7- mi schůdcích k zurčící studánce.
- Pravidelně dýchejte a jak sestupujete ke studánce, na každém schodu si opakujte číslo schodu a za ním:

*„S každým krokem níž,
můj dech je vánku blíž,
prochází mnou vlny svítání,
jsem součástí všeho poznání“.*

- Po sestoupení ke studánce si můžete udělat relaxaci a soustředit se na své tělo. Uvědomovat si postupně každou část svého těla a posílat do ní svůj dech.
- Před ukončením relaxace zopakujete: **„Vždy, když na obou rukou spojím prsty tímto způsobem, ocitnu se ve stavu hlubokého uvolnění. A tak tomu je.“** A soustředte se na své ruce a polohu prstů.
- Toto ujištění pomáhá vytvářet podmíněný reflex mezi stavem těla a pozicí prstů na ruce.

Před ukončením relaxace nepospíchejte, postupujte uvolněně a pomalu. Představte si, jak se skláníte a nabíráte ze studánky vodu do rukou a vodou si opláchnete obličej. Obličej pak nastavte paprskům ranního slunce a nechte je chvíli, aby vás hřály na tváři. Pak se několikrát pomalu, ale zhluboka nadechněte a vydechněte, protřete si vzájemně dlaně a teplé dlaně položte na obličej (na zavřené oči). Pravidelně dýchejte a pomalu otevřete oči.

V průběhu relaxace je možné si pouštět jako kulisu příjemnou, uklidňující hudbu, kterou máte rádi.

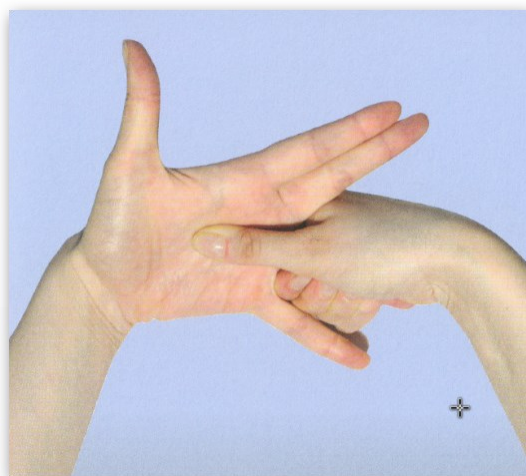
Prstová jóga

Zdroj: Reeve Karen. *Jóga prstů. Jak můžeme léčit sami sebe.* Ludgeřovice: Pali, 2015. ISBN: 978-80-87389-35-5.

Pozice 20

Levý prsteníček obejmeme pravou rukou a palec položíme do středu levé dlaně. Vydržíme, a poté obejmeme levý prostředníček na stejně dlouhou dobu. Ruce držíme vpřed oblastí žaludku.

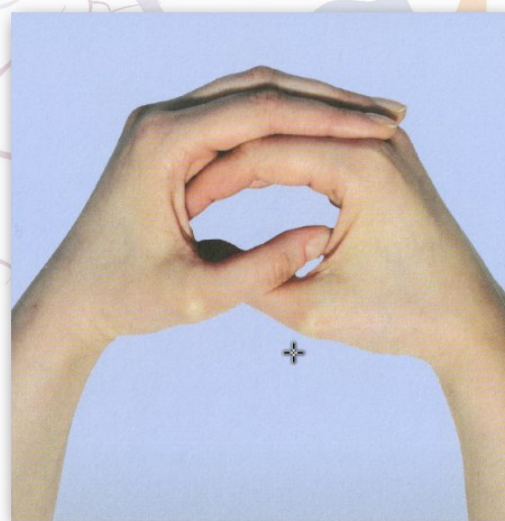
Pozice je vhodná při netrpělivosti, roztěkanosti, neklidu a lhostejnosti. Na tělesné úrovni pomáhá regulovat tělesnou teplotu a podporuje činnost jater..



Pozice 44

Prsty obou rukou spojíme a utvoříme miskou. Levou rukou obejmeme shora pravou, oba palce směřují dovnitř dlaní. Spojené ruce držíme v oblasti hrudníku.

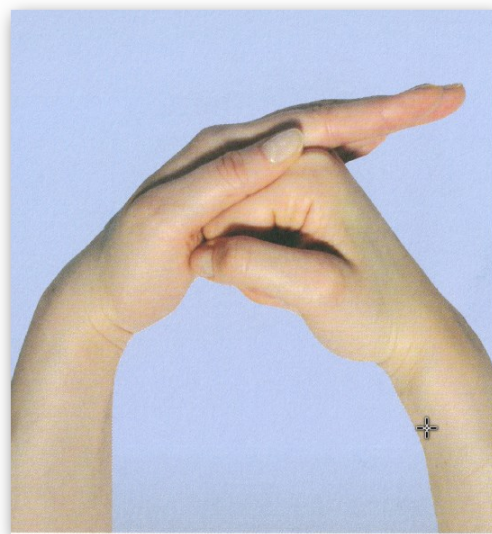
Pozice ovlivňuje činnost mozku v obou případech - jak ve chvílích naprosté roztěkanosti, tak i v období útlumu. Pomáhá srovnat si myšlenky a najít vhodné řešení, současně podporuje soustředění a navrací zpět psychickou rovnováhu..



Pozice 45

Prsty pravé ruky sevřeme v pěst, palec uložíme na prostřední článek ohnutých prstů. Prsty levé ruky propneme a spojíme dohromady. Pravou pěst opřeme o dlaň levé ruky, která nad ní vytváří pomyslný štít.

Pozice se používá v případě náhlých výbuchů vzteku a hysterie, agresivního chování a tvrdohlavosti. Napomáhá duševnímu zklidnění, zmírnění konfliktů, zlepšení nálady a uvolnění.



Jóga prstů – jak cvičit

Ideální doba cvičení je **45 minut denně**. Soustředte se vždy na cvičení jen několika pozic (max. 3 během jednoho cvičení). Je možné si také **cvičení rozdělit do několika kratších úseků**, např. tři 15ti minutové úseky. Cvičení lze provádět **vleže, vsedě, za chůze** i ve **stoje**. Důležité je **udržovat správné pozice prstů a dlaní**, které jsou znázorněny na obrázcích. Ruce a prsty držíme vždy uvolněné a prsty vyvíjíme mírný tlak. Pružnost a ohebnost prstů také úzce souvisí s celkovým stavem organismu.

Důležitá je **trpělivost a pravidelnost**. Zařadte si cvičení do každodenního režimu a rozvrhu. **Soustředte si i na správné dýchání!**

Jan Skácel: Kolik příležitostí má růže

Dnes hosty mám,
 mám hosty.
 Dnes na návštěvu přišla ke mně růže.
 Dej, bože, ať jsem nehledaný, prostý
 jak drahý šperk,
 jak v bitce nahý nůž,
 a v srdci čisto je jak ve skleničce.

Dnes večer přišla ke mně
 na návštěvu růže.

Za dveřmi uslyšel jsem její dech
 a vůně pramínkem,

co teče vzhůru,
 stoupala tiše po schodech,
 pak přišla sama,
 nemusela klepat.

Noc byla bez měsíce,
 slepá,
 však pro mne bílá růže zářila.

Dnes večer přišla ke mně na návštěvu
 růže.

O čem jsme mluvili?
 O čem mluvit může

růže a chlapík v černém svetru.

O tom, že Alláh z hrstě větru
koníčka stvořil,
a ona říkala:
Ty nad očima máš havrana
a ať ti neulétne,
ty smutný.

A já jsem odpovídal:
Kam?
Haluze všechny uřáli,
na zem by mohl slétnout,
a tam jsme zase spolu.

Dnes večer přišla ke mně na návštěvu
růže.
Ve dvou jsme seděli
a ona, orosená, čistou vodu pila,
má návštěvnice, skvělá růže bílá,
v skleničce srdce mého.

Skácel J. *Doteky*. Praha: Odeon 2007.
ISBN 978-80-207-1252-3.

Zbyněk Dohnal
Miroslava Dohnalová
Brno, 8. 11. 2022

