



# Trénování paměti ON-LINE

## Kurz 5

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

Člověk se v průběhu evoluce vyvinul jako sociální tvor. Hypotéza sociálního mozku je založena na pěti ukazatelích, které korelují (jsou ve shodě) s velikostí mozku primátů. Hypotéza říká, že hnací silou růstu mozku primátů v průběhu evoluce byl rozvoj sociálních vztahů daný vzájemnou spoluprací.

Jedná se o tyto ukazatele: (i) velikost skupiny; (ii) velikost klik, které si v rámci skupiny poskytují grooming; (iii) míra, s jakou samci využívají sociálních dovedností k páření; (iv) frekvence využívání taktických podvodů; (iv) frekvence sociálních her.

Čím je ukazatel větší, tím větší mají primáti mozek. S tím mohou souviset i základní lidské potřeby, které se v rámci sociální kooperace vyvinuly:

Je to: (i) potřeba někam patřit; (ii) potřeba mít rád a být milován; (iii) potřeba seberealizace; (iv) potřeba bezpečí a uznání; (v) potřeba respektu jednotlivce i sociální skupiny. V rámci skupiny je nezbytná **potřeba spravedlnosti**. V sociálních skupinách, ve kterých není možné potrestat narušitele pravidel (sociálního soužití), se rozpadá kooperace (lidé nejsou ochotni spolupracovat).

## JAN SKÁCEL – VEČER

Na nebi sbírá se vítr,  
zítřejší nachový vítr,  
a znova láska,  
znova, odedávna  
zpovzdálí překáží smrti.

**Jan Skácel** - 7. února 1922, Vnorovy – 7. listopadu 1989, Brno

Studoval nejprve gymnázium v Břeclavi, odkud přešel do Brna, kde roku 1941 odmaturoval. Po maturitě pracoval jako uvaděč v kině, ale ještě téhož roku byl vydán výnos o totálním nasazení jeho ročníku a tak byl nasazen na stavby v Rakousku.

V prezentaci jsou použity ukázky z televizního dokumentu režiséra Rudolfa Chudoby „**Sedm slov Jana Skácela**“ (2007).

<https://www.csfd.cz/film/259154-sedm-slov-jana-skacela/prehled/>

Dokument je o tom, jak je dnes vnímána osobnost a dílo Jana Skácela pohledem několika generací, které zastupují kulturní historik Ludvík Kundera, jazykovědec Dušan Šlosar, muzikolog Miloš Štědroň, bývalá televizní hlasatelka Věra Kunderová, literární historik Jiří Trávníček, Věra Mikulášková a čerstvé absolventky Filosofické fakulty Masarykovy univerzity.

Jan Skácel vydal **12 básnických sbírek**, sedm knížek pro děti, dva svazky fejetonů, útvary originální skácelovské poetiky (říkal jim **Malé recenze**, zněly v rozhlase, vycházely především v Hostu do domu, později v Rovnosti) a několik **překladů** (hry F.G. Lorcy, Sofokla, Plauta).

## ROK S JANEM SKÁCELEM.

Jak si zapamatovat 12 básnických sbírek?

- 1 - Kolik příležitostí má růže
- 2 – Co zbylo z anděla
- 3 – Hodina mezi psem a vlkem
- 4 – Smuténky
- 5 – Metličky
- 6 – Chyba broskví
- 7 – Dávné proso
- 8 – Naděje s bukovými křídly
- 9 – Odlévání do ztraceného vozku
- 10 – Kdo pije potmě víno
- 11 – Noc s věstonickou Venuší
- 12 – Znova láska

Jak jinak než s pomocí veršů. Dvanáct sbírek přímo vybízí „usadit“ sbírky do 12-ti měsíců v roce.

### LEDEN

V lednu kraj s bílou peřinou  
a dlouhá zima nás už zmůže,  
pod vrstvou sněhu, chvojí,  
počítá život

**Kolik příležitostí má růže.**

### BŘEZEN

V březnu vlci rozpouštějí smečky,  
míza stoupá vzhůru krokem.  
Jaro volá z dvorů psy,  
doba krátká,

**Hodina mezi psem a vlkem.**

### KVĚTEN

Květen je nábřežím krásy  
a v životě okamžik maličký.  
Každého roku se vrací,  
jak z úlu  
na květy živé **Metličky.**

### ÚNOR

V únoru na Hromnice  
nosíme svíce do kostela.  
Myslíme nato, co nosíme v srdci?  
Myslíme na to,

**Co zbylo z anděla?**

### DUBEN

V dubnu už nevyklíčí  
po zimě mrtvé oddenky.  
Zůstanou po nich uloženy  
v zemi  
malé a prázdné **Smuténky.**

### ČERVEN

Červen je modrá tráva  
a krajina už květy tolik nevoní.  
Děšť živí novou úrodu,  
a odpustí  
i **Chybu broskvoní** (broskví).



## CVIČENÍ – PAMATOVÁNÍ TVARŮ

Postupně vám budou promítnuty **4 páry** (tj. celkem 8) tvarů různých kancelářských sponek. U každého obrázku budete mít jednu minutu na zapamatování. Při promítání obrázku se snažte zapamatovat tvary promítnutých sponek. **NIC NEKRESLETE, ani NEZAPISUJTE. Pouze se soustředte** na promítnutý obrázek a snažte se vizualizovat, jak ho budete následně kreslit.

**Po jedné minutě** bude **obrázek skryt** a vaším úkolem bude tyto sponky nakreslit do tabulky pracovním sešitu tak, jak si je pamatujete.

1	2
3	4
5	6
7	8

## JAN SKÁCEL – DŮM (KOLIK PŘÍLEŽITOSTÍ MÁ RŮŽE)

Až se můj život schýlí,  
nakloní,  
takový přál bych si mít dům:

Dubový by měl práh,  
podrovnávku z opuky,  
do sadu okno,  
sadu starého  
s babičkou bílou, vetchou jabloní.

Můj dům by měl dveře bez petlice  
a okna nezasklená,  
aby každý mohl vejít dovnitř,  
slepice s kuřaty,  
déšť, vítr, mlha,  
moje milá,  
s radostí žal i vážná, tichá chvíle.  
Nikdo by třikrát klepat nemusel,  
nikdy by zámeček nezaskřípěl.

Okolo mého domu  
takovou vybral bych si krajinu:  
Les, co by děcko dohodilo  
kamenem,  
pod lesem rybník, hladký jako dlaň,  
kterou jen práce větru občas zvlíní,

lán pšenice, šeptající lán,  
nad pšenkou nebe  
se stříží obláček,  
s chomáči nečesané vlny.

Blizoučko mého domu  
taková by stála hospoda:  
Proboha, jen ne malovaná,  
zato však se stoly,  
na kterých spočinuly ruce  
tolika unavených lidí,  
že vyhladily desku,  
jak by to žádný hoblík nedokázal.

V té hospodě by nikdo nesměl  
kázat  
o tom, co hledal a nenalezl,  
podkúvce ztracené,  
promlčeném stesku,  
o tom, jak těžko slavíka je lapit,  
jak život utíká a kolik ještě dní...

V mé hospodě mlčeli by chlapi,  
kteří se nahlas mluvit nebáli.

## JAN SKÁCEL – BÁSNÍK SMUTKU

(Prof. Jiří Trávníček)

Po druhé světové válce vystudoval filozofii na Masarykově universitě. Od roku 1948 pracoval jako kulturní referent časopisu *Rovnost*, odkud v r. 1954 přešel do literární redakce rozhlasu v Brně, kde zůstal až do roku 1963, kdy se stal šéfredaktorem kulturní revue *Host do domu* a *ROK* (Revue otevřené kultury).

V roce 1969 byl *Host do domu* zakázán a J. Skácel jako jeho šéfredaktor nesměl publikovat. V této době publikoval v samizdatu a exilové literatuře.

## SENZORICKÉ CVIČENÍ

Vnímání umění všemi smysly: ZRAK, SLUCH, CHUŤ, ČICH, HMAT.



## BÁSNĚ A HUDBA

Skácelovy verše, i přes cenzuru v sedmdesátých letech, kdy byly rozšiřovány jen opisy, vytvářejí přirozený vývojový proces, mají vnitřní kontinuitu, **jedna sbírka si podává ruku s druhou**, je jich jako apoštolů: a **nesou poselství**.

Je to **strom stojící** v jednom místě, právě **tam, kde být musí**, kde je nepřehlédnutelný a přitom ukrytý. Je to strom usazený v hroudě rodné země, na němž vyrůstají nové větve zázračného bohatého listoví.

## USPÁVANKA

**Bílé inferno - Vladimír Václavek, Iva Bitová.** Text: Jan Skácel

[https://cs.wikipedia.org/wiki/Bílé\\_inferno](https://cs.wikipedia.org/wiki/Bílé_inferno)

Jsem důlek čisté  
 svěží vody  
 a postýlka hvězd  
 stříbrná.  
 napít se plaché  
 laně chodí  
 za horkých nocí  
 z mého dna ...  
 a studánka,  
 ta nikdy nelže.  
 protože každá  
 lidská lež  
 v studánce malé  
 utopí se i když je velká  
 jako věž.



## JAN SKÁCEL – básně pro děti

Náramně moudrý pták je sova  
 a marně pro ni hledám slova.

Docela nevšímá si lidí,  
 ačkoliv potmě dobře vidí.

Ve dne jí bývá dlouhá chvíle,  
 je učená a nosí brýle.

Všelicos probíhá jí v mysli  
 a nikdo neví, co si myslí.

Co nepálí ji, nezebe,  
 nechá si moudře pro sebe.

Skácelova poezie pro děti je bohatým příspěvkem k rozvoji slovní zásoby, kultivace řeči a vhodné stimulace mozku.

Skácel J. *Básně I., II., Básně pro děti*, Praha Vydavatelství Blok, 2008. ISBN 978-80-86868-33-2, 978-80-86868-34-9, 978-80-86868-35-6

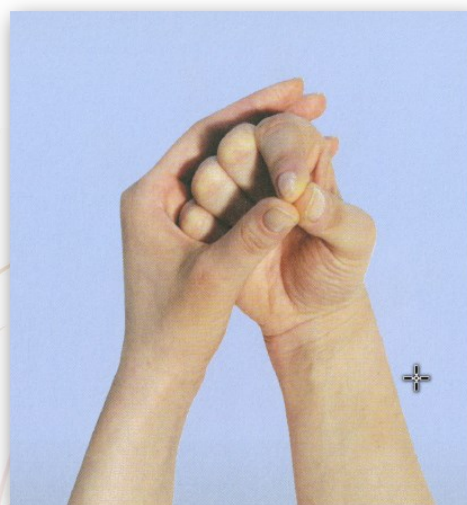
## PRSTOVÁ JÓGA

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

### Pozice 117

Pravý palec a ukazováček spojíme špičkami, zbylé prsty sevřeme v pěst. Levou rukou ji obejmeme a levý palec přitlačíme na spojené prsty pravé ruky. Ruce držíme před oblastí žaludku.

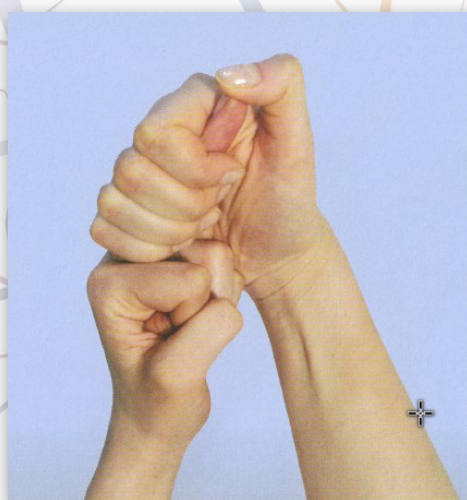
Pozice zvyšuje pocit bezpečí, klidu, odvahy, naděje a sebevědomí. Z hlediska vlivu na vnitřní orgány je lze použít při problémech s dýchací soustavou, zejména s plícemi. Mírně zvyšuje teplotu, čímž urychluje léčbu, pomáhá vykašlávat usazené hleny a léčí chronický kašel.



### Pozice 132

Prsty levé ruky sevřeme v pěst, pouze prostředníček je vzpřímený. Obejmeme jej prsty pravé ruky a palec položíme na jeho špičku. Ruce držíme na úrovni krku, předloktí je v rovině se zemí.

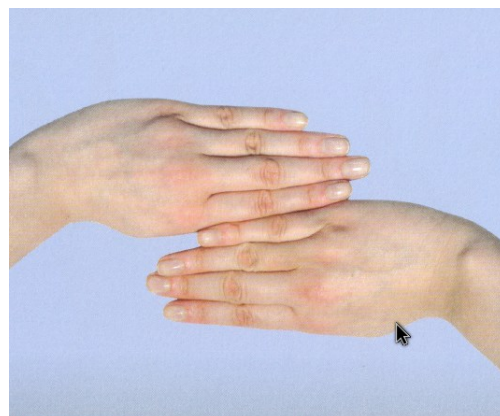
Pozice ovlivňuje celou oblast krku a orgánů v něm uložených. Posiluje hlas, hltan, jícen a podporuje správnou funkci štítné žlázy. Současně zklidňuje roztěkanou mysl, dodává nám nadhled a klid, který potřebujeme k řešení problémů.



### Pozice 27

Prsty propneme, spojíme a palce vložíme do dlaně. Cvik provedeme na obou rukou, a poté je k sobě přiložíme tak, aby se pravý malíček dotýkal celou hranou levého ukazováčku.

Pozice je velmi vhodná při náročném životním stylu plném stresu. Mírní napětí, ztuhlost a křečovitost, a současně napomáhá usínání a zlepšuje kvalitu spánku. Její účinky můžeme posílit hlubokým procítěným dýcháním.



## JAN SKÁCEL - Vteřina v lednu

A den je tichý, křehký jako skořápka.  
Uvnitř je slunce, také celé bílé.

I sníh je bílý, stromy, střechy, sníh.  
I tato vteřina, i tahle bílá chvíle.

### Hradišťan, O slunovratu.

<http://www.hradistan.cz/diskografie/o-slunovratu>

Autorský projekt Jiřího Pavlici na texty Jana Skácela a lidové poezie.

### Dobrý tip:

V minulém kurzu jsme obdrželi od účastnice paní Mileny Peterkové doporučení a odkaz na video klip s cvičeními na zvýšení odolnosti plic v době koronavové infekce. Předáváme i dalším účastníkům a děkujeme:

[https://www.youtube.com/watch?v=X5SO5fwKffM&fbclid=IwAR0j5yjkSsZC00j6sh3PN0OyOSmmUUAZkoNaB\\_WqoQvElc09Y1ckiEVZS6U](https://www.youtube.com/watch?v=X5SO5fwKffM&fbclid=IwAR0j5yjkSsZC00j6sh3PN0OyOSmmUUAZkoNaB_WqoQvElc09Y1ckiEVZS6U)

Zbyněk Dohnal  
Miroslava Dohnalová

Brno, 29. 11. 2022

