



# Trénování paměti ON-LINE

## Kurz 6

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.

Prosinec 2022

## KURFIŘTI

**Kurfiřt** (přejatý výraz z němčiny - *Kurfürst*, složenina ze slov **küren** tzn. volit a **der Fürst** tzn. kníže) byl říšský kníže s právem volit císaře Svaté říše římské.

Původně volila krále všechna říšská knížata. **Kolem poloviny 13.** století se počet knížat volitelů (nazývaných nyní kurfiřty) ustálil na **sedmi**, což v roce 1356 formálně zlistinil **císař Karel IV.** svojí Zlatou bulou.

### Prvních sedm kurfiřtů:

tři duchovní:

arcibiskup mohučský (jako říšský kancléř pro německou část říše)

arcibiskup kolínský (jako říšský kancléř pro Itálii)

arcibiskup trevírský (jako říšský kancléř pro Burgundsko)

čtyři světští:

král český (jako nejvyšší číšník)

falckrabě rýnský (jako nejvyšší stolník)

vévoda saský (jako nejvyšší maršálek)

markrabě braniborský (jako nejvyšší komorník)

## JAN SKÁCEL – HEJNA

Nebude pokoj, dokud neodletí  
divoké husy.

Zas k jihu táhnou hejna.

Nebude pokoj, dokud neodletí.

Táhnou jak osud.

Už zase táhnou hejna.

## JAN SKÁCEL - DÁVNO

Na břehu tiše splývajících ptáčků  
ležela pravda  
snadná jako smích.

Nebylo,  
co by zasloužilo lež  
na břehu pěnkav zvolna plynoucích.

## JAN SKÁCEL – CO ZBYLO Z ANDĚLA

Ráno,  
pokud jsou všechny stromy ještě obvázané  
a věci nedotknuty,  
mezi dvěma topoly anděl se vznáší.

V letu dospává.

V trhlinách spánku zpívá.

Kdo první na ulici vyjde,  
tím zpěvem raněn bývá,  
snad něco tuší,  
ale nezahlédne.

Je zeleno

a to je vše, co zbylo z anděla.

## JAN SKÁCEL – ROSA COELI ("ROZA CĚLÍ")

Na celém světě není tolik ticha  
 jako když sněží v Dolních Kounicích  
 a probořenou střechou katedrály  
 snáší se k zemi bílý sních

Slavík tam zpívá v létě celou noc  
 a němá luna na cimbálek hrá  
 stříbrný nástroj který nemá strun  
 pod volným nebem v troskách  
 kláštera

Ty holé zdi tu stojí po staletí  
 kde byla dlažba dávno roste pýr  
 z předena touhy panna odmotává

a nad hlavou jí létá netopýr

Když odmotala všechnu hebkou  
 přízi  
 složila ruce v klín a zatajila dech  
 na nebi zvolna zhasínají hvězdy  
 a netopýr jí usnul ve vlasech

A co jsou staletí a co je vlastně  
 věčnost  
 než ve vesmíru opuštěný kout  
 Ve studni času utopil se okov  
 na dno té studny nelze dohlédnout

### CVIČENÍ – DOPLŇOVÁNÍ SLOV

1.	2.	3.	4.
5.	6.	7.	8.

### ROK S JANEM SKÁCELEM – DRUHÁ ČÁST

#### ČERVENEC

Červenec sklizená pole  
 nezkropí ještě rosou.  
 Začíná malinko smutno,  
 vzpomínky  
 na **Dávné proso.**

#### ZÁŘÍ

V září dny se krátí  
 a slunce hřeje jenom trošku,  
 není síla k **Odlévání**  
 ani snů  
**do ztraceného vosku.**

#### LISTOPAD

V listopadu života je mnoho  
 vzpomínek,  
 i těch, co se prý **nesluší**,  
 vzpomínáme na mládí,  
 na **Noci s Věstonickou Venuší.**

#### SRPEN

V srpnu už hlavy topolů  
 zežlály a zřídly.  
 V lesích však stále zůstává  
**Naděje**  
**s bukovými křídly.**

#### ŘÍJEN

Říjnem duše vína  
 zvolí cestu jinou,  
 zjeví se tomu, **Kdo** s pokorou  
 ve sklepích  
**potmě pije víno.**

#### PROSINEC

Prosinec čas vánoční,  
 v jeslích dítě laská,  
 co smysl má tak připomíná,  
 znovu  
**A znovu láska.**



## CVIČENÍ – KOLIK JE NA OBRÁZKU TROJÚHELNÍKŮ

Trojúhelníky mají různou velikost a mohou se i překrývat. Spočítejte, kolik jich celkem je.

---

---

## BÁSNĚ A HUDBA: JAN SKÁCEL – MODLITBA NA VODU

Ubývá míst kam chodívala pro vodu  
starodávná milá  
kde laně tišily žízeň kde žila rosnička  
a poutníci skláněli se nad hladinou  
aby se napili z dlaní

Voda si na to vzpomíná  
voda je krásná  
voda má  
voda má rozpuštěné vlasy  
chraňte tu vodu  
nedejte aby osleplo prastaré zrcadlo hvězd

A přiveďte k té vodě koníčka  
přiveďte koně vraného jak tma  
voda je smutná  
voda má  
voda má rozčuchané vlasy  
a kdo se na samé dno potopí  
kdo potopí se k hvězdám pro prstýnek

Voda je zarmoucená vdova  
voda má  
voda má popelem posypané vlasy  
voda si na nás stýská

## CVIČENÍ – POZNÁTE, CO JE NA OBRÁZKU?

Uvidíte rozostřené tři kategorie obrázků: Známé osoby, živočichy a předměty. Pokuste se identifikovat, co je na obrázcích.

Osoby:

---

Živočich:

---

Věci:

---

## JAN SKÁCEL – TRÁVA JAKO MY

Na konci léta  
 okolo tratí hoří tráva  
 neslyšně, bílým plamenem.

Vagony míjejí a míjejí i dny  
 s náklady těžkými jak vykácená tma.  
 Hlomozí dlouhé vlaky.

A náspy hoří.  
 Neslyšně hoří ostrá suchá tráva,  
 má divné jméno mezi očima.

Sveřep.

Sveřep tak trochu vzpřímený.

## ZNÁTE KVĚTINY?

Napište číslo obrázku ke správné květině:

Název rostliny	Číslo obrázku	Kdy kvete? Jaro/Léto
Jehlice trnitá		
Blatouch bahenní		
Konvalinka vonná		
Orsej jarní		
Jetel luční		
Drchnička rolní		
Jaterník podléška		



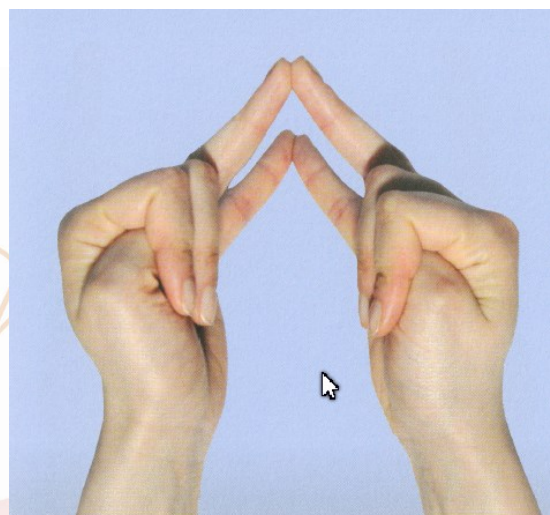
Mák vlčí		
Dymnivka dutá		
Kostival lékařský		
Podběl jarní		
Kopretina bílá		

## PRSTOVÁ JÓGA

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

### Pozice 38

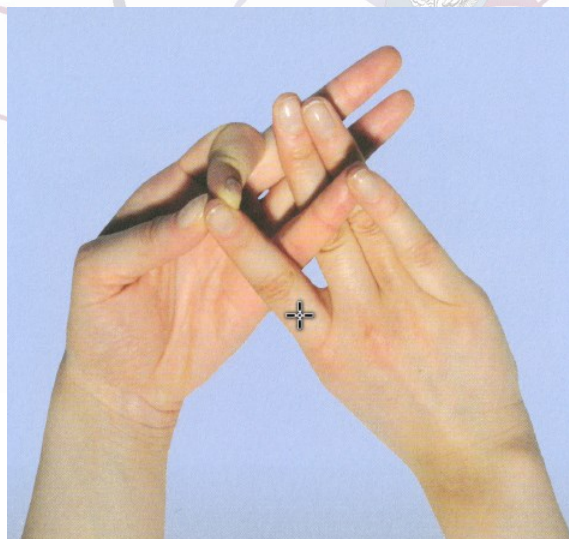
Palec uložíme do dlaně, ukazováček a prostředníček ohneme přes palec, prsteníček a malíček jsou vzpřímené. Pozici provedeme na obou rukou, přičemž prsteníčky a malíčky spojíme špičkami dohromady.



Tuto pozici lze doporučit při problémech s nespavostí. Uklidňuje, uvolňuje nahromaděný stres, napomáhá usínání a zkvalitňuje spánek. Procvičujeme ji vždy pouze krátkodobě, jinak může vyvolat letargii. Je vhodná také při problémech s bolestivou menstruací.

### Pozice 53

Prsteníček a prostředníček pravé ruky přitiskneme shora na tytéž prsty levé ruky. Levý malíček provlékneme nad pravým prostředníčkem a prsteníčkem a jeho poslední článek přidržíme pravým malíčkem. Palcem a ukazováčkem levé ruky uchopíme



poslední článek pravého ukazováčku.

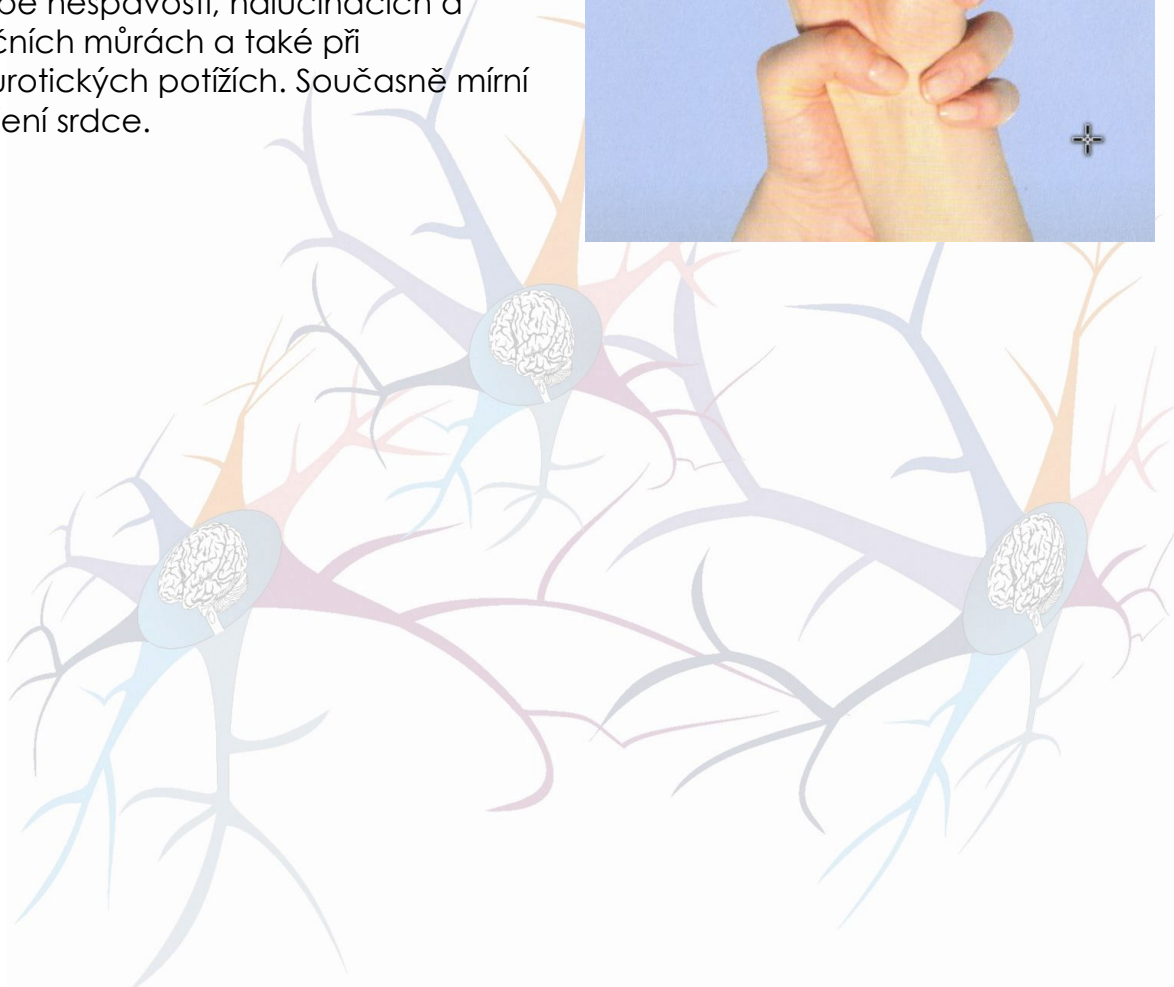
Tato pozice významně ovlivňuje duševní rovinu bytí. Po jejím procvičování dosáhneme poznání a pochopení svého postavení na zemi, a také splynutí s vyššími silami.

Je vhodná při zvýšené únavě, nespavosti, zhoršené látkové výměně a oslabeném imunitním systému.

### Pozice 85

Prsty pravé ruky ohneme a přitiskneme k dlani. Palec seshora přidržuje malíček. Levou rukou uchopíme pravé zápěstí.

Pozice se používá pro zklidnění, při léčbě nespavosti, halucinací a nočních můrách a také při neurotických potížích. Současně mírní bušení srdce.



## BÁSNĚ A HUDBA: JAN SKÁCEL - Most

Přeletěl pták a křivka letu  
utkvěla pevně nad vodou  
tak jako most a jako úžas  
a smutní lidé po něm jdou

Po mostě který nad bolestí  
jak krásné paví oko tkví  
na druhou stranu přecházejí  
kde smutek smutné netrápí

Čí smutek nebyl spravedlivý  
ten po tom mostě málo smí  
pod jeho kroky zmlkne píseň  
a most se pod ním prolomí

A znovu přelétají ptáci  
jak ve snu lidé přes most jdou  
který tu zbyl jak zbytek křídla  
a modrý úžas nad vodou



### **Vladimír Mišík: Jednou tě potkám.**

*Zpěv: Vladimír Mišík | hudba: Petr Ostrouchov | Text: Jan Skácel*

Zbyněk Dohnal  
Miroslava Dohnalová

Brno, 6. 12. 2022