

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA VÝTVARNÉ VÝCHOVY A KULTURY

VYOBRAZENÍ SPÁNKOVÉ PARALÝZY
V PROSTOROVÉ A OBRAZOVÉ INSTALACI

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Adéla Petrilaková

Vedoucí práce: MgA. et MgA. Aleš Zapletal, Ph.D.

Plzeň 2023

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni,

.....
vlastnoruční podpis

Obsah

1 ÚVOD	2
2 TEORETICKÁ ČÁST	3
2. 1 SPÁNEK A SPÁNKOVÁ PARALÝZA	3
2. 2 Spánková paralýza od historie po současnost	4
2. 3 Sny a spánková paralýza v umění	6
2. 3. 1 Aspekty snů převedené do umění	6
2. 3. 2 Zobrazení snů v umění	8
2. 3. 3 Zobrazení spánkové paralýzy a jiných spánkových poruch v umění	9
2. 4 Arteterapie	12
3 PRAKTICKÁ ČÁST	13
3. 1 Motivace	13
3. 2 Inspirace	13
3. 3 Prostorová instalace – vlastní zkušenost – Něco u mě stojí	14
3. 3. 1 Vlastní zkušenost	14
3. 3. 2 Průběh tvorby	15
3. 3. 3 Reflexe	16
3. 4 Obrazová instalace – zkušenost ostatních	17
3. 4. 1 Příprava	18
3. 4. 2 Průběh tvorby – Obraz č. 1 – Něco se dívá	18
3. 4. 3 Průběh tvorby – Obraz č. 2 – Něco se dotýká	21
3. 4. 4 Pojetí	22
4 DIDAKTICKÁ ČÁST	23
4. 1 Didaktická struktura přípravy	23
5 ZÁVĚR	26
6. 1 RESUMÉ	28
7 POUŽITÉ ZDROJE	30
7. 1 Literatura	30
7. 2 Internetové zdroje	31
7. 3 Příběhy	31
7. 3. 1 Filip Kulka, 19 let	31
7. 3. 2 Anonymní, 30 let	32
7. 4 Fotky z procesu tvorby	33
7. 5 Seznam obrázků	36

1 Úvod

Bakalářská práce se bude zaměřovat na problematiku spánku a konkrétně na spánkovou paralýzu, též známou jako spánková obrna. Teoretická část práce přináší stručný přehled pojmů spojených se spánkem a spánkovou paralýzou, včetně charakteristiky, složení a možností klasifikace této poruchy. Dále se práce zabývá historickým významem spánkové paralýzy a jejím kulturním kontextem, s důrazem na její možné vlivy na společenské události. Také popisuje projevy spánkové paralýzy v umění společně se spánkem a sny v historii, a jak se se spánkovou paralýzou a jinými spánkovými poruchami pracuje v současném umění i se zastoupením v České republice.

V praktické části se bakalářská práce zaměřuje na specifické příběhy, počínaje autorčinou zkušeností, kterou představí pomocí prostorové instalace s použitím materiálu a symboliky navozující strach, obavy a nepříjemné pocity, použité i jako forma vypořádání se s těmito emocemi. Poté budou prostřednictvím vzájemně doplňujících se obrazů ztvárněny další dva příběhy poskytnuté dobrovolníky. Práce má poukázat na samotný dopad spánkové paralýzy, jak dokáže jedince ovlivnit a nahlíží na způsob převzetí situace do vlastních rukou. Jedná se o znázornění situace, nad kterou člověk nemá v daný moment kontrolu a pokouší se tuto kontrolu nad vlastní zkušeností získat zpět skrze výtvarnou tvorbu a tím se se situací vypořádat.

Z této práce poté bude vycházet výtvarný úkol zabývající se sny, nočními můrami a samozřejmě i spánkovou paralýzou samotnou. Cílem úkolu bude upozornit na tyto jevy a podrobně se nad nimi zamyslet, aby byla jejich přítomnost lépe rozpoznatelná. Úkol zahrnuje záznam snů a následnou tvorbu výtvarného díla podle jejich předlohy. Stejně jako v praktické části bude úkol sloužit k sebepoznání a realizaci delšího výtvarného projektu. Úkol se zaměřuje na prezentaci spánkových poruch a umožňuje výtvarně vyjádřit menší jevy, jako jsou noční můry, a to ve spojení s teorií umění a kreativním psaním.

2 Teoretická část

2. 1 Spánek a spánková paralýza

Spánek jakožto opak bdělosti je jednou z nejdůležitějších součástí lidského života a individuálního cirkadiálního rytmu. Jedná se o dobu, kdy se tělo regeneruje a uchovává energii. Tělo přejde do utlumeného režimu, ať už se jedná o spotřebu kyslíku, tělesnou teplotu či srdeční aktivitu. Ve spánku se střídají dvě fáze NREM a REM. Stejně jako je spánek důležitý pro regeneraci těla, je i nedílnou součástí pro funkčnost naší paměti a zdravou psychickou kondici. Při nedostatku spánku se tyto funkce zhoršují a dochází k slabosti a nevolnosti. (Borzová a kol., 2011)

Noční můra a noční děs se projevují jako nepříjemný sen, kdy je jedinec po probuzení vyděšený. Rozdílné jsou v tom, v jaké fázi spánku se vyskytují a zda si jedinec zážitek pamatuje. Noční můra se projevuje v REM spánku, jedinec je schopný si sen vybavit a při nočním děsu v NREM spánku je bez jakékoliv vzpomínky na daný sen. (Borzová a kol., 2011)

Spánková paralýza se většinou projevuje při usínání, nazývané hypnagogické halucinace, nebo probuzení, nazývané hypnopompické halucinace, a jedná se o narušení REM spánku. (Cheyne, 2001) Osoba vnímá své okolí, ale její tělo je téměř celé paralyzované. Dotyčný zvládne otevřít oči a následně si i vybavit celý průběh spánkové paralýzy. Spánkovou paralýzu v mnoha případech doprovází tlak na hrudi, což způsobuje i potíže s dýcháním, pocit strachu, někdy dokonce i s audio či vizuálními halucinacemi, kdy odezva na ně je nejspíše spojená se základními lidskými instinkty. (Carney et al., 2012, s. 226) Termín halucinace upřesňuje, že se jedná o vidiny, kdy je jedinec vzhůru a dokáže vnímat své okolí, avšak stále se jedná o formu snění vzhledem k narušení REM spánku. Jedná se o probuzení základních instinktů vyhodnocujících, zda jedinci hrozí nebezpečí, avšak v tomto stavu není schopen tohoto rozhodnutí dosáhnout rychle, tudíž nastává situace, kdy danému nebezpečí podléhá. (Cheyne, 2001) Spánková paralýza se považuje za jeden ze symptomů narkolepsie¹. Dříve se k ní převážně vázala, proto se spánková paralýza

¹ „Narkolepsie je pravděpodobně dědičné neurologické onemocnění.“ (Borzová a kol., 2011, s. 71) Mezi příznaky se řadí nepřekonatelný spánek, což je náhlá potřeba krátkého spánku ve dne, po jejímž naplnění se dotyčný necítí unaveně, ale stejný stav přichází znovu po 2-3 hodinách, hypnagogické halucinace společně

nediagnostikovala odděleně. (Hufford, 2005) Cox (2015) k narkolepsii ještě doplňuje PTSD², panické záchvaty, schizofrenii a bipolaritu. Spánkovou paralýzu však může způsobit nedostatek spánku, stress a celková únava. (Cox, 2015)

Carney et al. (2012, s. 226) rozdělují tyto aspekty do několika kategorií: intruder (vetřelec), incubus (upír) a out-of-body experience (mimotožní zážitek). Každá z těchto kategorií má své specifické příznaky. Intruder, neboli vetřelec, navozuje pocit něčí přítomnosti spojený se strachem, tato kategorie je většinou doprovázena audio, vizuální či taktilní halucinací. Incubus/Sucubus, neboli démon, způsobuje dušnost a tlak na hrudi, jako by na ni něco sedělo, a někdy je doprovázen i zdáním, že je dotýčný někým škrcen, či znásilňován, Cheyne (2001) k této kategorii ještě doplňuje myšlenky na smrt. Poslední z těchto kategorií je out-of-body experience, neboli mimotožní zážitek, kdy dotýčný má pocit, že se vznáší a vlastně neleží nehybně v posteli. (Carney et al. 2012, s. 226)

V celkové populaci si spánkovou paralýzu zažilo v rozmezí 4–60 % lidí, většinou mladiství dospělí a ženy. (Carney et al., 2012, s. 227) Cheyne (2001) zmiňuje výzkum, v němž spánkovou paralýzu zažilo 2:1 žen vůči mužům s průměrným věkovým rozmezím od 19 do 30 let. Davies (2010) však porovnává několik výzkumů, kde se tato data natolik liší, že se nedá přesně určit, zda spánkovou paralýzou trpí více ženy či nikoliv. Zároveň spánková pozice ovlivňuje výskyt spánkové paralýzy, která se nejvíce vyskytuje, když osoba usíná na zádech nebo se ve spánku na záda otočí. (Carney et al., 2012, s. 227) Spánková paralýza trvá většinou kolem 10 minut, existují rovněž zmínky i o delších případech. Jedincům však přijde, že spánková paralýza trvá o mnoho déle. (Davies, 2010)

Sharpless a Doghramji (2015) zmiňují, že spánková paralýza může být vysvětlením mnoha nadpřirozených situací či fantaskních stvoření, jako jsou únosy mimozemšťany apod, v současnosti, ale i v minulosti.

2. 2 Spánková paralýza od historie po současnost

Cox (2015) odkazuje na nejspíše zcela první záznam o spánkové paralýze datovaný rokem 1664. Jedná se o specifický případ znázorňující typickou spánkovou paralýzu zaznamenanou doktorem a následně diagnostikovanou jako *folklór*. Termín spánková paralýza byl poprvé použit v roce 1928 v lékařské literatuře. Další zmínka se objevuje až v roce 1991 v článku

se spánkovou paralýzou, automatické jednání a kataplexie, což je náhlá ztráta síly ve svalech. (Borzová a kol., 2011, s. 71)

² Posttraumatic stress disorder – Posttraumatická stresová porucha

o náhlých úmrtí – *Sudden Unexplained Nocturnal Death Syndrome* – ten spánkovou paralýzu označoval za možnou příčinu, to však nebylo potvrzeno. Jedno z nejznámějších zobrazení spánkové paralýzy je obraz z roku 1781 nesoucí název *The Nightmare* od Henryho Fuseli (Cox, 2015). Davies (2010) ještě dodává zmínky z Číny z roku 400 před naším letopočtem a mnoho výpovědí ze Saských spisů a mnoha dalších.

Hufford (2005) poukazuje na problematiku diagnózy a následné péče pro lidi trpící spánkovou paralýzou. Zdá se, že existuje obecná tendence vnímat spánkovou paralýzu v souvislosti se spirituálním prožitkem, což vede k tomu, že medicína přistupuje k tématu s ohledem na spirituální nebo náboženské aspekty. Dále se zmiňuje o problému pohledu na tyto situace, obecně se počítá, že jedinec zažívající cokoli spirituálního je již součástí nějaké víry, ale nebere se v potaz situace, že jedinci, co si zažili cokoli nadpřirozeného, přešli později ke spiritualitě a víře. (Hufford, 2005) Dalším z důvodů špatné diagnostiky může být Freudova psychoanalýza a vysvětlení jeho následovníka Ernesta Jonese, kdy *nightmare* či spánková paralýza je údajným vyústěním potlačené sexuality. Avšak až kolem roku 1950 se mohla spánková paralýza lépe rozebrat a docházelo k určení jejích aspektů. (Davies, 2010)

Spánková paralýza stojí za mnoha folklorními příběhy z různých zemí. Tlak na hrudi, kdy má jedinec pocit, že mu na ní někdo sedí, se pojí k čarodějnici neboli *Old Hag* či *Mare* (*Nightmare*). Podobné příběhy, a s nimi spojené postavy, se nachází i v asijských zemích anebo Švédsku. K tlaku na hrudi se ještě přidávají další znaky, například něčí přítomnost, tmavá postava, zvuky kroků apod. (Hufford, 2005) Incubus/Succubus se více spojuje se sexuálním podtextem spánkové paralýzy, kdy jedinec má pocit, že byl danou postavou znásilněn. (Cox, 2015) Ne všechny takovéto zkušenosti se musí nutně pojít se spánkovou paralýzou, jedná se o dva různé aspekty, kdy ale spánková paralýza může být doprovázena takovými halucinacemi. (Davies, 2010)

Hufford (2005) označuje spánkovou paralýzu jako původ lidových příběhů, přičemž vysvětlení paralýzy je v nich zahrnuto a není pevně vázáno na konkrétní kulturu nebo místo. Jev proto existuje nezávisle na těchto příbězích, ale hraje významnou roli při jejich vzniku a interpretaci. Tento fakt souvisí s již dříve zmíněným problémem vnímání spánkové paralýzy a její nedostatečné diagnostiky ze strany medicíny. Velká změna proběhla i v pojetí noční můry – *nightmare*, právě tento pojem byl používán pro spánkovou paralýzu a podobné situace až do 17. století, a ne pro noční můru, jak ji definujeme dnes. (Hufford, 2005)

Davies (2010) zmiňuje, že spánková paralýza je směsí skutečností, halucinací a formou víry, kdy takováto zkušenost vyúsťuje v nadpřirozené situace a útoky.

Davies (2010) dodává svědectví z čarodějnických procesů ze 16. až 18. století popisující situace v určitých případech až totožné se spánkovou paralýzou, všechny nazývané jako útok čarodějnice. Vzhledem k dané době se jednalo o jedinou interpretaci těchto situací, jelikož pojetí *nightmare* nebylo na prvním místě. V takovéto situaci vždy na místo čarodějnice dosadili někoho z lidí a byli o tom natolik přesvědčeni, že vznikaly čarodějnické procesy i přes určitou skepsi od vzdělanějších jedinců. Avšak i přes určitá lékařská vysvětlení nikdy nebyla vyloučena účast něčeho nadpřirozeného. (Davies, 2010)

Hufford (2005) pojednává o spánkové paralýze a jejím zjednodušení, dříve byla přisuzována pouze divochům nebo nevzdělaným lidem. Spánková paralýza se řadila mezi sny a věci, které se nestaly, a to i přes to, že zkušenost se spánkovou paralýzou se děje na hraně spánku a bdění, kdy se tyto aspekty prolínají. Vzhledem k tomuto pojetí spánkové paralýzy, jež nadále v určité míře přetrvává do dnes, se lidé obávají o jejich zkušenostech někomu říct, aby na ně nebylo pohlíženo jako na pouhé bláznů. (Hufford, 2005)

Spánková paralýza má však mnoho subjektivních interpretací vzhledem k tomu, jak velké škále lidí se děje. Někteří ji považují za navštívení d'áblem, tedy spojené s křesťanstvím, nebo spirituálním vysvětlením, kdy je jedinec navštíven duší někoho z mrtvých nebo podobným zjevením. Některé interpretace zachází až k mimozemšťanům a jiným entitám. Někdy tyto interpretace mohou jedince dovést k víře či spiritualitě, tudíž spánková paralýza z těchto odvětví primárně nevzniká. (Hufford, 2005) Díky těmto subjektivním interpretacím se spánková paralýza nejspíše nikdy nezbaví nadpřirozena, a i přes rozšíření tohoto tématu není nadále vše o spánkové paralýze objasněno. (Davies, 2010)

2. 3 Sny a spánková paralýza v umění

2. 3. 1 Aspekty snů převedené do umění

Sny mohou být velkou inspirací pro uměleckou tvorbu, ať už se jedná o vizuální umění, literaturu či hudbu. Kulka (2008) využívá k analýze snů Freudovu psychoanalýzu, vyzdvihává důležitost této teorie při upozornění na smysluplnost snů, ale kritizuje její jednosměrnost, jelikož se zaměřuje hlavně na jednoduché pudy. Kulka (2008) zmiňuje dva typy snění, denní a noční. Denní snění je plně kontrolované jedincem a ten si určuje jeho směr, zatímco při nočním snění kontrolu jedinec nemá, a tudíž sny mohou být nesmyslné, ale jedinci to nedochází, dokud se neprobudí. Sny mohou být pouze

symbolické a skrývat vlastní smysl, ale někdy plně svůj smysl vyjádří bez jakéhokoliv kódování. Kulka (2008) tuto symboliku přirovnává k uměleckým dílům; fotografie, jakožto zástupce konkrétního smyslu a obrazy plné symbolů a vymyšlených aspektů, které svůj smysl skrývají. (Kulka, 2008)

Kulka (2008) shrnuje vztahy mezi sny a skrytými myšlenkami do 7 bodů dle Freuda. Prvním bodem je *shoda zjevného a latentního obsahu* snu, jedná se o přání, které se jasně přenáší do snu. Poté *matnost a neurčitost*, což je určitý aspekt daného snu, ten však není jasně znázorněn. Třetím vztahem je *zhuštění*, kdy určité prvky či osoby splývají do jedné, popřípadě se v průběhu snu jedna osoba mění v několik, tím se třeba v umění prokazují mýtická stvoření, například pegas nebo kentaur. *Přesun a přeskupení* pojednává o odvedení pozornosti z důležitého aspektu snu na jiný méně podstatný, stejně je tomu v umění, kdy umělec skryje hlavní význam do menších detailů a symboliky, tudíž může dojít k dezinterpretaci. *Obrazné znázornění* přetváří a vizualizuje myšlenky v obrazy, stejný proces zmiňuje i umění. Sny využívají analogie, kde specifické situace v životě jedince znázorňují podobným způsobem, někdy i doslovným, ve snech. *Snovou symboliku* popisuje Kulka (2008) jakožto srovnání symbolů a jejich přiřazení k určitým obrazovým vyjádřením. Mluví zde o Freudově pojetí, veškeré symboly mají za sebou nějakou skrytou sexuální tematiku, což, jak kritizuje, je poměrně jednostranný přístup, který je více rozveden Frommem. *Druhotné zpracování*, kdy se základní prvky snu pomalu sjednocují do celku, což je převedeno do umění jako finální kompletace uměleckého díla. (Kulka, 2008)

Kulka (2008) dále představuje Frommovu teorii: jedinec přechází ve snu do zcela jiné existence a sny jsou plné symboliky, v nichž se skrývají zážitky, city a myšlenky. Symbolickým jazykem pomocí obrazného znázornění jsou tyto aspekty vysvětlitelné jednodušeji, než by byly vyjádřeny slovně. Zde vzniká i vztah mezi symbolem a jeho významem, jedná se buď o konvenční význam, který se učíme již v dětství, anebo arbitrární (čili náhodný) význam, který je specifický pro daného jedince a nikdo jiný ho nepochopí. Mezi tyto dva významy se ještě řadí univerzální, kdy se nejedná o náhodný vztah, ale není ani naučeným spojením, jde spíše o vnímání specifické situace či věci. Takovému spojení se jedinci neučí, ale prolíná se skrze mnoho kultur. Člověk však tyto symboly nemusí zcela chápat, nebo je dokonce zapomíná, i přes to však může být jedinec ovlivněn těmito symboly, ať už se jedná o sny, či umělecká díla. (Kulka, 2008)

Foster (2007) specifikuje snovou práci blíže k umění skrze dvě stanoviska, myšlenky ve snu stavěné do sekvencí, které následně tvoří sen – tzv. zobrazitelnost a revize. Tyto obrazy však

musí být zrevidované, aby nedošlo k pouhé ilustraci snu a nebyla mezi obrazem a snem přímá spojitost. I přes to, že i Foster (2007) kritizuje Freudovu psychoanalýzu, uznává vliv popisu působení díla na diváka i umělce. Nejen, že je dílo analyzováno, ale nakonec samo analyzuje. (Foster, 2007)

2. 3. 2 Zobrazení snů v umění

Ke snům v umění se váže Surrealismus, jakožto směr, kde se umělci snažili zobrazit něco víc, než je realita samotná. Umělci tohoto směru byli ovlivněni Freudovou psychoanalýzou a jeho pohledem na spánek a bdění. Surrealisté se rozhodli tvořit umění skrze své sny a opustit jakékoliv předsudky. Šlo o to kompletně upustit od rozumu a nechat pouze nesmyslnou stránku tvořit, avšak to šlo proti samotným Freudovým názorům. (Foster, 2007)

2. 3. 2. 1 René Magritte

Gombrich (1997) pojednává o Magrittově obraze *Pokus o nemožné* (1928) zobrazující Magritta jakožto malíře snažícího se o namalování aktu, kde si však uvědomuje, že nekopíruje realitu, ale vytváří zcela novou skutečnost, která se váže ke snům a jejich vlastní realitě.



1- MAGRITTE, René. *Pokus o nemožné* [olej na plátně]. 116 cm × 81 cm. 1928. At: soukromá sbírka

2. 3. 2. 2 Salvador Dalí

Jeden z nejznámějších surrealistických malířů, Salvador Dalí, znázorňoval zmatenost a nesmyslnost snů. Ve svých obrazech kombinoval reálné s nereálným, ať už dva odlišné aspekty či jejich spojení. Jde o využití vnitřní představy k tvorbě na rozdíl od běžného přístupu, kde se předloha hledá v reálném světě. (Gombrich, 1997)

Gombrich (1997) popisuje obraz *Zjevení se obličejem a mísou s ovocem na pláži* (1938) jako snovou krajinu, jedna věc prolíná druhou, a některé jsou jasně znázorněny, zatímco jiné jsou nejasné a ustupují.



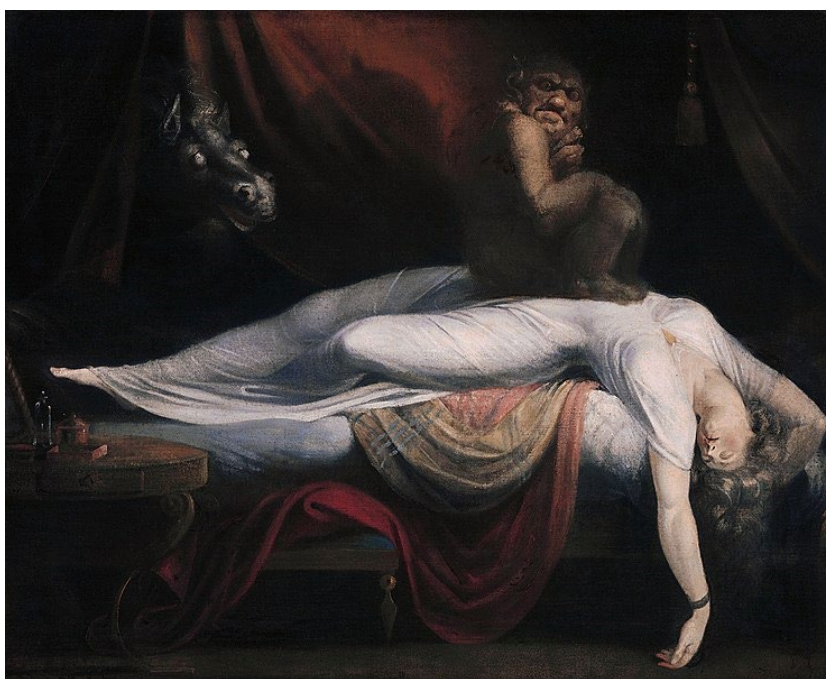
2 - DALÍ, Salvador. *Zjevení se obličejem a mísou s ovocem na pláži* [olej na plátně]. 115 cm × 144 cm. 1938.
At: Wadsworth Atheneum Museum of Art

2. 3. 3 Zobrazení spánkové paralýzy a jiných spánkových poruch v umění

2. 3. 3. 1 Henry Fuseli

Sharpless a Doghramji (2015) uvádí několik spisovatelů a literárních děl obsahující aspekty pojící se se spánkovou paralýzou. Zmiňují Erasma Darwina, Hermana Melvilla, Guy de Maupassanta, Thomase Hardyho, F. Scotta Fitzgeralda a Ernesta Hemingwaye.

Pro tuto práci je však podstatná zmínka o Henrim Fuselim, přesněji o jeho díle nesoucí název *The Nightmare* z roku 1781. Jedná se o dílo zhotovené olejovými barvami na plátně, které zobrazuje ležící ženu v bílé noční košili, na jejíž hrudi spočívá menší nahnědlá postava, jež pohlíží přímo na diváka. Jedná se o incubu charakterizujícího tíhu na hrudi a sexuální podtext celé scény. Vlevo od něj se nachází hlava černé kobyly, jejíž oči postrádají zorničky. Její vyobrazení je odkaz a hra se slovy *nightmare*, kdy *mare* je v překladu kobyla i přes to, že se v tomto slova smyslu o ni nejedná a slovo nese význam *rozdrtit*. (Hintor et al., 2005) Žena buď leží nehybně na zádech plně oddaná incubovi a noční můře, či je paralyzovaná, přičemž veškeré aspekty jsou součástí spánkové paralýzy. Celá scéna je naplněna strachem a očekáváním něčeho zlého, což spíše působí na diváka samotného, než že by bylo konkrétně zobrazeno. (Sharpless a Doghramji, 2015)



3 - FUSELI, Henry. *The Nightmare* [olej na plátně]. 101,7 cm × 127,1 cm. 1781. At: Detroit Institute of Arts

Stejná tematika se objevuje i ve Fuseliho dalších třech dílech nesoucí stejný název a stejné postavy, avšak z jiných let. Tato díla se dají považovat za archetyp spánkové paralýzy v umění. (Sharpless a Doghramji, 2015)

2. 3. 3. 2 Nicolas Bruno

Nicolas Bruno je americký surrealistický fotograf znázorňující své zkušenosti se spánkovou paralýzou skrze fotografie. Využívá to jako formu terapie, přebírá moc nad zkušeností tím, že ji znovu prožije skrze tvorbu. Veškeré postavy jsou znázorněny jím samotným a rekvizity, využitě při tvorbě, vychází z jeho vlastních skic a ruční práce. (The shocking photographs of an artist's nightmares, 2019)

Svou práci rozebírá a dopodrobna popisuje a ukazuje v několika krátkých dokumentech³, které s ním byly v roce 2019 natočeny. V *The shocking photographs of an artist's nightmares* (2019) mluví i o symbolice vody, která se často v jeho fotografiích objevuje – voda znázorňuje stav mysli, pod vodou je spánek a nad ní se jedná o bdění. Tohle se váže k definici spánkové paralýzy samotné, kdy se jedná o stav mezi spánkem a bděním.



4 - BRUNO, Nicolas. Bez názvu [fotografie]. 2016.

³ The shocking photographs of an artist's nightmares, 2019

<https://www.bbc.com/reel/video/p0739r9p/the-shocking-photographs-of-an-artist-s-nightmares>

Sleep Paralysis Inspired This Photographer to Recreate his Nightmares,

2016 https://video.vice.com/en_us/video/sleep-paralysis-inspired-this-photographer-to-recreate-his-nightmares/5bbe02a2be4077727711a506

Artist turns nightmares from sleep paralysis into terrifying art., 2019

<https://mashable.com/video/nicolas-bruno-nightmare-photography>

2. 3. 3. 3 Eva Kořátková

Eva Kořátková je jednou s předních umělkyní její generace. Zabývá se převážně prostorovou instalací a zobrazováním lidského těla. Její výstava *The Dream Machine is Asleep* obsahovala díla spojená se spánkem, sny a spánkovými poruchami. Stejnomenou instalaci v podobě velké postele popisuje jako „...kancelář pro zrození snů.“ (Art Viewer, 2018) Na této výstavě byla i série sedmi hlav nesoucí název *Heads* (2018), kdy přesněji třetí *Head no. 3* (2018) nese podnázev *Nervous head (Insomnia)*. Mezi příznaky se řadí potíže s usínáním, probouzení s nemožností následně usnout a nedostatečně kvalitní spánek. (Borzová a kol., 2011) Audio halucinace, jež se mohou objevovat i při spánkové paralýze, Eva Kořátková ztvárnila v *Head no.2: Busy Head (Hearing voices hallucination)* (2018).



5- KOŘÁTKOVÁ, Eva. *Head no.2: Busy Head (Hearing voices hallucination)*, 2018. At: *Pirelli HangarBicocca, Milan*, 2018. Photo by: *Agostino Osio*

2. 4 Arteterapie

Kulka (2008) definuje arteterapii jako využití výtvarných technik (kreslení, malování a modelování) k léčbě mnoha potíží. Jedná se o vyjádření pocitů a zkušeností skrze seberealizaci a reflexi, kdy nezáleží na estetické hodnotě výtvarného objektu. Jedná se o formu komunikace, která zobrazuje vnitřní city pomocí symbolů v obrazech, tím se vytrácí komplikace s převedením pocitů do verbálního vyjádření. (Kulka, 2008)

3 Praktická část

3. 1 Motivace

Velkou motivací k tomuto tématu bakalářské práce byla převážně vlastní zkušenost se spánkovou paralýzou. Tento stav jsem si zažila více než jednou, ale první zážitek byl velice silný a zastínil ty následující. Dlouhé roky mi trvalo, než jsem přišla na to, že to, co jsem si zažila, nebyl pouhý sen, ale spánková paralýza. Celá ta zkušenost mě v té době poměrně vyvedla z míry. Pro toto téma jsem se rozhodla jako pro možné otevření debaty o snech, spánku a spánkové paralýze skrze umění i ve škole. Dalším významným faktorem byl článek⁴ zveřejněný univerzitním spolkem *div_nej* na sociálních sítích, kde pojednávali o tom, že spánková paralýza je o dost častější, než si lidé myslí, a většinou takovýto zážitek označí jako sen a nevěnují mu další pozornost. Přitom tento zážitek je natolik silný, že by se nad ním člověk měl zamyslet a uvědomit si, co se vůbec stalo. Rozhodla jsem se tedy do své práce zakomponovat i zkušenosti ostatních lidí a pokusit se ztvárnit i jejich prožitky.

3. 2 Inspirace

Inspirací pro mě byl současný fotograf Nicolas Bruno zabývající se surrealistickou fotografií na téma spánková paralýza. To, jak ke spánkové paralýze přistupuje, mu dává moc nad situací samotnou. Ztvárňuje své zážitky v prostředí, vše závisí na jeho rozhodnutí, a tím se s tou situací dokáže lépe vypořádat. Svou tvorbu a přístup rozebírá i v krátkém dokumentárním videu *Sleep Paralysis Inspired This Photographer to Recreate his Nightmares* (VICE, 2016). Chtěla jsem tedy svou tvorbu pojmout podobně a převzít moc nad svým démonem. Další inspirací pro mě byla Eva Kořátková a její přístup k prostorové instalaci a ztvárnění těla samotného. Na její výstavě *Moje tělo není ostrov* (Eva Kořátková, 2022) mě velice zaujaly z kovových tyčí svařené hrudní koše, které navozovaly až nepříjemný pocit. Celá tato výstava měla těžkou, ale důležitou myšlenku, jež na mě měla velký vliv, jak vůbec člověk na sebe pohlíží a jak sám se sebou pracuje. Další z jejich výstav, která mě zaujala, ale bohužel jsem ji nemohla navštívit, byla výstava *The Dream Machine is Asleep* (Eva Kořátková, 2018), přesněji kovové instalace, jejichž fotky jsem našla na stránkách galerie Pirelli Hangar Bicocca⁵ a Art Viewer⁶

⁴ Dostupné z: <https://studentskeotazniky.zcu.cz/cs/spankove-paralyzy/>

⁵ Dostupné z: <https://pirellihangarbicocca.org/en/exhibition/eva-kotatkova-the-dream-machine-is-asleep/>

⁶ Dostupné z: <https://artviewer.org/eva-kotatkova-at-pirelli-hangarbicocca/>

3. 3 Prostorová instalace – vlastní zkušenost – Něco u mě stojí

Pro vlastní zkušenost jsem zvolila formu prostorové instalace. Přesněji se jedná o sochu, která využívá pletiva jako kostry a je zahalena v černých pružných splývavé a částečně průsvitné látky. Pletivo jsem zvolila kvůli jeho vlastnostem. Jedná se o poměrně lehký materiál, dokáže držet tvar, ale zároveň není pevným, solidním objektem. Není problém ho v rukách zdeformovat, ale zároveň se o něj může člověk poranit. Navozuje pocit jakéhosi nebezpečí, které nám dokáže ublížit, ale na druhou stranu je toto nebezpečí pomíjivé. Tento pocit jsem se snažila navodit i látkou. Poměrně lehká, splývavá a průsvitná látka evokuje přítomnost, ale zároveň jakousi nehmotnost. Černá barva jednoduše ztvárňuje, jak jsem svého *démona* uprostřed noci viděla, tudíž temná černá vzhledem k celkové černobílé škále noci.

Objektem jsem chtěla navodit veškeré pocity, které se v mém případě pojily s touto událostí, jako je bezmoc, pocit malosti a strach. Byla to i forma postavení se této situaci a snaha povznést se nad ní.

3. 3. 1 Vlastní zkušenost

První zkušenost se spánkovou paralýzou jsem měla na střední škole, někdy v druhém ročníku. V té době jsem obecně bojovala se spánkem, kdy jsem některé dny nespala vůbec a občas měla mžitky před očima, kdy mi i přišlo, že se někdo v pokoji nachází. Jednu noc se mi zdál poměrně barvitý sen, jehož detaily nejsou pro tuto tvorbu potřebné, ale do teď si ho dokážu živě vybavit. Po probnutí jsem se vůbec nemohla hnout a nade mnou se skláněla postava, která v ruku svírala objekt připomínající nůž. Instinktivně jsem chtěla utéct a schovat se, ale kvůli paralýze celého těla jsem se nemohla pohnout a ani vydat jakýkoliv zvuk. Sledovala jsem, jak se postava napřáhla a nůž do mě zabodla. Celé se to odehrálo poměrně rychle, ale v tu chvíli mi to přišlo jako dlouhá doba. Z vyděšení jsem zavřela oči a během chvilky mě paralýza opustila. Jediné, na co se mé tělo zmožilo, bylo sebou trochu cuknout, otevřela jsem oči a v pokoji nikdo nebyl. Prohlédla jsem se, a i přes nepříjemný pocit na hrudi mi vůbec nic nebylo. V tu chvíli jsem si myslela, že jsem se probírala z poměrně barvitého snu do extrémně realistické noční můry. V ten den už jsem měla problém usnout i přes velký nával únavy, který po takovémto zážitku přišel. V takovéto míře se už zážitek nikdy neopakoval, vždy postava stála jen opodál a sledovala mě, nikdy se však takhle blízko nepřiblížila. To, že se jedná o spánkovou paralýzu, mi osvětlila kamarádka, když jsem ji po několika letech tuto historku vyprávěla.

Tehdy už jsem věděla, co je spánková paralýza, díky několika různým článkům, na které jsem narazila. I své ostatní zážitky jsem nazývala spánkovou paralýzou, avšak nikdy ne tento první, dokud mi to nebylo vysvětleno.

3. 3. 2 Průběh tvorby

Než jsem začala tvořit samostatný prostorový objekt, udělala jsem si hrubou skicu prvotní představy. Hrála jsem si i s mnoha dalšími variantami, ale na papír jsem přenesla pouze jednu a zbylou podobu chtěla ponechat až do procesu tvorby samotné.

Rozhodla jsem se postavu naznačit hlavními rysy, kterých si člověk všímá většinou jako prvních, což je celková silueta a následně hlava s rameny. Spodní část je zhotovena ze dvou pletivových tubusů spojenými dráty, kde na vrchu je udělán kloub, což je inspirováno kloubovými panenkami, které mají pohyblivost i v trupu. Dovoluje to celou konstrukci rozdělit na dva díly a pohnout s celým torzem a naaranžovat tak, aby se postava nakláněla. Některé části jsem spojila bez použití dalšího drátu, kdy jsem využila konců rozstřižených ok, které jsem do sebe proplétala.

Vrchní část je již více popisná. Hlavní část imituje základní tvar hrudního koše, tudíž je spodní část otevřená a dá se napasovat na již zmíněný kloub a dovoluje částečný pohyb. K modelaci jsem využila i zkušenosti z šití, a to výběry, díky kterým bylo možné dosáhnout zaobleného tvaru. Na vršek jsem poté připevnila ramena ze dvou překrývajících se kusů pletiv a následně zhotovila hlavu. Vzhledem ke složitosti tvaru ji bylo třeba rozdělit do tří částí. Přední obličejovou část, vršek a zadní část lebky a následně zespoda uzavřít, aby se krk dál lépe spojil. Následně jsem již zhotovenou hlavu s krkem nasadila na torzo s rameny. Vzhledem k množství materiálu bylo třeba většinu částí vrchního dílu spojit vázacím drátem.

Po dokončení modelace jsem rozdělila látku na pruhy, které jsem vplétala a přivazovala do konstrukce. Cílila jsem hlavně na to, aby stále bylo možné rozeznat siluetu postavy, ale zároveň vypadala jako zahalená pod rouškou tmy. Ruce jsem nemodelovala z pletiva, ale rozhodla se je naznačit pouze látkou, ta má volnost pohybu, což dodává zdánlivou živost objektu. Podobu hrudního koše jsem podtrhla naznačením žeber propletenými pruhy látky a na zádech naaranžovanou páteří. Přes hlavu a ramena jsem přehodila látku jako závoj. Celkově může postava připomínat smrtku, čímž celý objekt navozuje nepříjemnou atmosféru a pocit strachu hlavně ze smrti, což se váže zpět ke spánkové paralýze a stavu, kdy se člověk nemůže bránit, ani utíkat. Spodní část jsem zahalila do jednoho kusu látky,

aby pouze držel siluetu bez naznačování přebytečných detailů. Celá postava měří něco kolem 165 cm, chtěla jsem dosáhnout životní velikosti a nejlépe, aby postava byla o něco málo větší než já a zlehka se nakláněla vpřed.

U nohou postavy leží kus bílého prostěradla, což naznačuje osobu schovávající se v posteli. Prostěradlo jsem zvolila právě kvůli spojitosti s lůžkem a spánkem. Místo, kam se člověk ukryvá, odpočívá, spí a obecně se cítí bezpečně, avšak v případě spánkové paralýzy jsou tyto pocity narušeny. Prostěradlo je vůči celé postavě malé i přes to, že má znázorňovat celou postel, jde o navození pocitu bezmoci a maličkosti vůči nebezpečí. V prostěradle je zabodnutý model nože, který je sestavený z pletiva. Váže se to zpět k vyvrcholení mého zážitku se spánkovou paralýzou. Znovu jsem použila pletivo pro stejné důvody, jako při modelaci postavy, může zranit, ale je vlastně neškodné. Kolem modelu nože jsem prostěradlo zabarvila černou barvou, která zdánlivě připomíná krev, a tudíž nějaké zranění, jež je jen domněnka.

3. 3. 3 Reflexe

Tato práce byla zatím mým největším prostorovým objektem i co se materiálu týče. Párkrát jsem s pletivem pracovala, ale nikdy ne v takové míře a v situaci, kdy bylo přiznané a neslo význam. Je to poměrně unikátní, jednoduchý a cenově dostupný materiál, pomocí něhož se dá vytvořit mnoho modelů. Osobně se budu chtít tomuto materiálu do budoucna více věnovat.

Celková tvorba byla velkou zkušeností, jak se poprat s něčím, jako je spánková paralýza a osobní *démon*. V průběhu tvorby mi celý objekt naháněl strach, a když jsem ho spatřila pouze periferně, tak jsem se vyděsila, avšak po několika dnech jsem si začala na přítomnost postavy zvykat. Určitě se divného pocitu, že mě někdo sleduje, nikdy v noci zcela nezbavím, ale přijde mi, že díky tomuto dílu bude pro mě jednodušší přemýšlet reálně a uvědomit si, že v mém pokoji se opravdu nenachází cizí osoba.



6 - Něco u mě stojí [pletivo, černá látka a prostěradlo]165 cm



7 - Něco u mě stojí [pletivo, černá látka a prostěradlo]165 cm

3. 4 Obrazová instalace – zkušenost ostatních

Další součástí praktické části jsou dva obrazy inspirované zkušeností ostatních lidí, kteří si spánkovou paralýzu sami prožili a měla na ně tak silný dopad, že si tuto zkušenost dokážou zpětně vybavovat. Dobrovolníky, kteří byli ochotni se podělit o svůj příběh, jsem hledala v mé blízkosti, mezi kamarády, spolužáky a lidmi, s nimiž se bavím na sociálních sítích. Rozeslala jsem krátký formulář, kde jsem je požádala o pár základních informací

a převyprávění jejich zkušenosti. Pro obrazy jsem vybrala pouze dva příběhy i přes to, že bych ráda ztvárnila i ostatní.

3. 4. 1 Příprava

Jako podklad jsem zvolila obyčejné bílé prostěradlo, fungující jako spojení k posteli a spánku. Prostěradlo jsem rozdělila na dva obdélníky o velikosti 135 x 100 cm a pomocí želatiny zpevnila jejich tvar, aby zůstaly zmačkané a zároveň nepropustily tolik barvy. Osobně preferuji kus látky, se kterým se dá takto různě pracovat, než s předpřipraveným a nataženým plátnem nebo papírem. Pro oba obrazy jsem zvolila černou barvu na stěny doplněnou o bílý a červený akryl, větší štětce a vlastní ruce.

3. 4. 2 Průběh tvorby – Obraz č. 1 – Něco se dívá

Pro tento obraz jsem se nechala inspirovat příběhem Filipa Kuly (19 let), jehož příběh ve mně dokázal vzbudit pocity strachu a úzkosti již při prvním přečtení. Svou první spánkovou paralýzu si zažil ve 13 letech a příběh, který mi byl poskytnut, se mu stal v 16 letech.

Začlo to tím že jsem šel pozdě spát, něco okolo půl druhé ráno ale problém byl ten, že jsem musel vstávat do školy v 6:45 a celou noc jsem se hrozně budil s pocitem toho, že na mě někdo kouká, ale i tak jsem to nějak vydržel a stejně jsem nakonec usnul. Asi 30 minut před zazvoněním mého budíku jsem se vzbudil a nemohl jsem se ani pohnout ale jelikož jsem už věděl o co jde tak jsem to nějak neřešil. Jenže po chvílce mi začalo docházet, že je to něco úplně nového a začal jsem se dost bát, jakmile jsem otevřel oči viděl jsem, jak na mě ze skříně něco kouká, ale věděl jsem, že to není pravé, tak jsem zavřel oči a snažil jsem se z paralýzy dostat, ale ono to nešlo a jakmile jsem otevřel oči po druhé, tak ta záhadná postava byli o něco blíž ke mně, než byla před tím a začal jsem si říkat, že je tu něco špatně a stále jediné co jsem mohl bylo, že můžu mrkat. Ale problém byl v tom že čím více jsem zavíral a otevíral oči, tak postava byla blíž a blíž a já nemohl nic dělat. Skončilo to tím, že postava stála asi 1,5 metru daleko od mé postele a jen se dívala, mělo to dlouhé ruce až po kolena, postava mohla mít tak přes dva metry a byla celá černá krom obličeje který byl bílý ale nešlo vidět do tváře jediné co bylo na obličeji vidět byli dvě červené tečky na úrovni očí. Do teď se někdy v noci budím a mám pocit, že to na mě furt kouká i mimo paralýzu ale to si asi dělám jen sám, jak jsem byl vystrašený. (Filip Kula, 19 let)

Vzhledem k detailnímu popisu postavy jsem se rozhodla u tohoto obrazu o trochu konkrétnější přístup a rozhodla se ji ztvárnit jakoby v pohybu. Podobně jako když fotíte panorama pomocí mobilu, kde ho posouváte, a pokud tam někdo projde, tak na finální fotce se vám může objevit několikrát. Postava je tedy celkem 3krát znázorněna ve vrstvách a postupně se přibližující k divákovi s důrazem na protáhlé horní končetiny. Podkladem je sice bílé prostěradlo, ale i tak jsem zakomponovala bílou barvu v silnější vrstvě, jako důraz na bílý obličej, a doplnila ho o dvě červené zorničky a v podobném smyslu i dva červené fleky po stranách obrazu, které mají vzbuzovat pocit, že je divák sledován.⁷ Při zhotovení poslední postavy zanikají předešlé, tudíž jsem každou vrstvu zvlášť zaznamenala. Celou malbu jsem se snažila tvořit způsobem, který by navozoval pocit paniky a křečovitosti – vlastně sama sobě navodit pocit strachu.

⁷ ...mělo to dlouhé ruce až po kolena, postava mohla mít tak přes dva metry a byla celá černá krom obličej, který byl bílý ale nešlo vidět do tváře jediné co bylo na obličejí vidět byli dvě červené tečky na úrovni očí...



8 - Něco se dívá, 1. vrstva



9 - Něco se dívá, 2. vrstva



10 - Něco se dívá [akryl na prostěradle] 135 cm x 100 cm

3. 4. 3 Průběh tvorby – Obraz č. 2 – Něco se dotýká

Pro druhý obraz jsem se nechala inspirovat příběhem osoby, která si však nepřála zveřejnit jméno. Je jí 30 let a se svou první spánkovou paralýzou se setkala v 15 letech. Příběhy, jež mi byly poskytnuty, se staly, když jí bylo 23 let.

Väčšinou mam auditory experiences, väčšinou počujem kroky a šuchot a vřzganie dlážky, dych a podobne zvuky, čo znejú ako poltergeisti. tých par vizuálnych zážitkov čo mam ma vždy vytrhli z toho takmer okamžite čiže som vlastne paralyzovaná neostala. tie vizuálne sú vždy na jedno kopyto – niečo padá zo strop. Buď sa rúti na mňa cely strop alebo vidím ako sa mi na tvar spúšťa veľký nechutný pavúk alebo nejaká iná potvora a vyskočím v panike z postele a precitnem. Najintenzívnejšie zážitky, dva:

Prvý: Prestala som dýchať. bola som pri vedomí, oči otvorene, nemohla som ani žmurknúť a zúfalo som sa chcela nadýchnuť ale nešlo; začali mi oči slziť. Paralýzu som vtedy mávala tak často že ta udalosť samotná nestačila na to aby som spanikárila, ale toto bolo nové. Väčšinou cítim aj tlak na hrudi aj je cele telo strašne ťažké ale v tenkrát nie, alebo si to nepamätám. To, že som sa nemohla nadýchnuť to všetko prehlušilo – panika, a keď sa mi zatmilo pred ocami, vytrhla ma z toho až fight or flight reakcia.

Druhý: V paralýze s pocitovými halucináciami väčšinou precitnem so strašne ohlušujúcim pocitom úzkosti. Aj tentokrát, ťažké cele telo, ale okrem toho, strašne jasno som cítila teplý tlak na zápästiach ako keby ma za nie niekto držal na mieste. na krku ma štekli husté, kučeravé, dlhé vlasy alebo chlpy/srsť a teplý závan ako keby mi niekto dýchal na krk. Oči som mala otvorene & bývala som vtedy sama. Nikto iný v izbe nebol. Myslím že netreba dodávať, že tu noc som potom už nespala. toto mam vyryte v pamäti najsilnejšie lebo to bolo traumatické, takmer ako prepadnutie. (Anonymní, 30 let)

Byl mi poskytnut náhled, jak obecně spánková paralýza probíhá, a následně více popsala dvě situace. Nechala jsem se volně inspirovat vším, co mi bylo poskytnuto. Předpřipravené prostěradlo jsem natiskla na své tělo a tím vytvarovala určité části, jako obličej, krk, hrud' a předloktí, ty mi byly vodítkem pro malbu. Pomocí vytlačeného tvaru jsem naznačila postavu černou barvou a veškerá místa, kde dle příběhu dotyčná cítila dotek či tlak⁸, jsem rukama nanesla červenou barvu v kontrastu k černé linii. Přesněji na místech rukou jsem se snažila kus látky pouze sevřít, jako bych opravdu chytala někoho za zápěstí.



11 - Něco se dotýka [akryl na prostěradle] 135 cm x 100 cm

3. 4. 4 Pojetí

Oba obrazy ukazují postavu, ale každá z nich je kompletně významem odlišná. Jednou se jedná o ohrožujícího a po druhé o ohrožovanou, v páru se tedy navzájem kontrastují. Červené části znázorňují specifický detail, který za sebou zanechal v dané situaci vzpomínky nahánějící strach, pocit, že je dotyčný sledován anebo se ho dokonce něco dotýká. Přes tyto

⁸ ... Většinou cítim aj tlak na hrudi aj je cele telo strašne ťažké ale v ten krát nie, alebo si to nepamätám....
strašne jasno som cítila teplý tlak na zápästiach ako keby ma za nie niekto držal na mieste. na krku ma štekli husté, kučeravé, dlhé vlasy alebo chlpy/srsť a teplý závan ako keby mi niekto dýchal na krk....

rozdíly jsem se obrazy rozhodla pojmenovat a tím ještě více znázornit ten nejsilnější okamžik dané situace. Oba využívají stejného podkladu odkazujícího k posteli, a jak křečovitá a nepříjemná spánková paralýza je pomocí zmačkaného vzhledu. Obrazy se dají nadále mačkat a narovnávat, hrát si dál s tou situací.

4 Didaktická část

Vzhledem ke komplexnosti spánkové paralýzy jsem se rozhodla úkol zaměřit zpět ke spánku a snům jako takovým. Nejde počítat s tím, že si všichni žáci zažili spánkovou paralýzu nebo o ní slyšeli, avšak sny či noční můry jsou jim o dost bližší. Úkol spojuje výtvarnou tvorbu jako sebepoznání a realizaci s tvůrčím psaním a následnou prezentací. Úkol je pojat jako delší projekt, při kterém si budou žáci zapisovat své sny a noční můry v průběhu roku do deníku a doplňovat ho skicami či celými ilustracemi s řádnou prezentací doplněným o krátký text na konci stanovené doby.

4. 1 Didaktická struktura přípravy

Námět hodiny: Co je uvnitř?

Cílová skupina: 2. stupeň základní školy až střední škola

Inspirační východiska úkolu: Zobrazování snů a spánku v umění, snáře

Surrealismus – Salvador Dali

Symbolismus – Odilon Redon

Současnost – Nicolas Bruno (Spánková paralýza), Eva Koťátková (Spánkové poruchy, prostorové instalace), William Ashley Norman (práce s pletivem)

Očekávané výstupy dle RVP ZV:

VV-9-1-01 vybírá, vytváří a pojmenovává prvky vizuálně obrazných vyjádření a jejich vztahů; uplatňuje je pro vyjádření vlastních zkušeností, vjemů, představ a poznatků; variuje různé prvky a jejich vztahy pro získání osobitých výsledků

VV-9-1-02 zaznamenává vizuální zkušenost, i zkušenosti získané ostatními smysly, zaznamenává podněty z představ a fantazie

VV-9-1-04 vybírá, kombinuje a vytváří prostředky pro vlastní osobité vyjádření

VV-9-1-05 rozliší působení vizuálně obrazného vyjádření v rovině smyslového účinku, v rovině subjektivního účinku

VV-9-1-06 interpretuje umělecká vizuálně obrazná vyjádření současnosti i minulosti; vychází při tom ze svých znalostí historických souvislostí i z osobních zkušeností a prožitků

VV-9-1-07 ověřuje komunikační účinky vybraných, upravených či samostatně vytvořených vizuálně obrazných vyjádření

(Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání [online], 2021)

Pomůcky: Papír, tužka, uhl, temperové barvy, tuš, štětce, tvrdnoucí hmota, pletivo, potřeby k papírmaši, látka, gáza, sádra

Fáze výtvarného úkolu

Motivace a formulace zadání:

Začni vnímat své sny a noční můry a zapisuj si je do deníku, každá maličkost se počítá. Jaké jsi při nich měl/a pocity a co v tobě vyvolaly? Jeden ze snů si vyber a ztvárni ho jako prostorový objekt. Může se jednat o prostředí, postavu či nějaké monstrum. Svůj objekt pojmenuj a doplň ho o krátký text, který bude sloužit jako doprovod tvé práci. Následně své dílo představ a nech ho spolužáky interpretovat. Nakonec zhotov v libovolném programu portfolio ve formě plakátu doplněné o text, fotografii a krátkou sebereflexi.

Průběh realizace činnosti:

1. Žákům se představí umělci zabývající se spánkem, sny a poruchami spánku, kteří tvoří různými technikami.
2. Žáci budou mít za úkol zapisovat si své sny a noční můry do deníku, ze kterého budou čerpat následně svou inspiraci pro finální dílo.
3. Žáci začnou tvořit prostorový objekt inspirovaný svou vlastní zkušeností pomocí modelovacích hmot, popř. pletiva, papírmaše, gázy a sádry.
4. Žáci po zhotovení objektu ho doplní krátkým textem, ve kterém převypráví svou zkušenost, který bude sloužit jako doprovod k dílu samotnému.
5. Žáci mezi sebou prezentují svá díla a nechávají ostatní je interpretovat než jim poskytnout svůj vlastní příběh. Žáci skupinově tento projekt reflektují.
6. Následně zhotoví portfolio ve formě plakátu s fotkou objektu a vlastní sebereflexí.

Reflexe a hodnocení:

Žáci udělají na konci projektu skupinovou reflexi ohledně prostorové instalace, zkušenosti se zaznamenáváním snů a nočních můr, zda si všímají souvislostí či si sny lépe pamatují.

Hodnotit se bude na základě poctivého zapisování, zhotovení portfolia a objektu samotného. Důležitým aspektem pro hodnocení bude průběžná konzultace, finální prezentace společně s debatou se spolužáky. Zda je žák/yně schopný/á interpretovat umělecká díla, díla ostatních žáků a dokáže své vlastní pocity a myšlenky přesunout do tvorby.

5 Závěr

Bakalářská práce se zabývala spánkovou paralýzou a jejím vyobrazením skrze prostorovou a obrazovou instalaci. Vycházela z individuálních zkušeností, přičemž prostorová instalace byla inspirována autorčinými zážitky a obrazy dle příběhů dvou dobrovolníků.

Teoretická část práce se zaměřila na definici spánku a spánkové paralýzy. Vysvětluje její podstatu, jaké jsou její příznaky a jejich dělení, spojitost s jinými poruchami, projev ve společnosti a její četnost. Následně se práce zaměřila na spánkovou paralýzu v historii, kdy se objevily první zmínky a s čím se pojily, za jakými událostmi či situacemi stojí spánková paralýza. Poukázala také na nesrovnalosti v diagnostice a lékařský přístup, na různé možnosti subjektivních interpretací a celkový posun v přítomnosti. Dále se v teoretické části zaměřila na zobrazení snů a spánkové paralýzy v umění, kdy tato část byla uvozena Kulkovou analýzou snů a jejich prolnutím do umění. Mezi sny jakožto východisko byli představeni umělci René Magritte a Salvador Dalí. Následně byli představeni umělci pracující s tématem spánkové paralýzy v historii, což byl Henri Fuseli, a v současnosti fotograf Nicolas Bruno a Eva Košťátková, která pracuje s jinými poruchami spánku. Tato část byla zakončena osvětlením termínu arteterapie, jelikož se pojí k vypořádání se s těžkou životní situací skrze výtvarné dílo, na což navazuje i praktická část.

Praktická část obsahovala zhotovení prostorové instalace z autorčiny vlastní zkušenosti, která následně byla doplněna o dva obrazy ze zkušenosti dvou dobrovolníků, kteří poskytlí své příběhy pro účely této práce. Prostorová instalace byla zhotovena z pletiva a černé látky, vyobrazující postavu zahalenou do černé látky, jako do roušky noci. Postava je stylizovaná s pár specifickými detaily, jako je znázornění žeber a páteře, doplněna o smotek prostěradla, v kterém je z pletiva udělaná maketa nože dle popsané zkušenosti. Obrazy jsou zhotoveny na plátně, které bylo napuštěno želatinou, aby držely svůj zmačkaný tvar. První obraz znázorňuje postavu s dlouhými pažemi, bílou tvář a červenýma očima, ve vrstvách je znázorněno přiblížení dané postavy k divákovi. Druhý obraz také znázorňuje postavu, ale nyní nezastupuje nebezpečí, nýbrž oběť samotnou. Na obraze je silueta postavy a červenou barvou znázorněny místa doteku a tlaku, které daná osoba zažila. Tímto obrazy pracují v kontrastu, ale zároveň se doplňují.

V poslední části se bakalářská práce zabývala didaktickým východiskem čerpající z praktické i teoretické části práce. Didaktický úkol se tedy zaměřil na sny, noční můry a spánkovou paralýzu. Byl předložen jako projektový úkol na více hodin, kdy žák

má za úkol pozorovat a zapisovat si své sny či noční můry a následně se jimi inspirovat pro svou prostorovou tvorbu, tu doplní o krátký text a zhotoví portfolio ve formě plakátu, který následně prezentuje třídě za účelem diskuse a interpretace. Úkol lze různě formovat a upravovat pro potřeby dané skupiny.

Tato práce poukázala na rozsáhlejší problematiku spánku, snů a spánkové paralýzy převážně jejich vliv na kulturu a umění. Využití těchto aspektů i pro vlastní tvorbu jako formu sebepoznání či vyrovnání se s daným zážitkem, kdy je mnoho způsobů, jak s těmito náměty pracovat.

6. 1 Resumé

Bakalářská práce se zabývá problematikou spánkové paralýzy a jak se promítá ve folklórních příbězích a umělecké tvorbě. Práce je rozdělena do tří částí, kdy v teoretické části se zabývá definicí spánku a spánkové paralýzy. Dále rozebírá její vliv v historii, první zmínky a její propsání do folklórních příběhů, jako útoky čarodějnic nebo únosy mimozemšťany. Poté se zaměřuje na analýzu snů, sny a spánkovou paralýzu vzhledem k jejich vyobrazení v umělecké tvorbě. Vzhledem k praktické části je zmíněna i arteterapie.

V praktické části autorka zhotovila prostorovou a obrazovou instalaci, jež jsou inspirované individuálními příběhy jedinců, založených na jejich vlastní zkušenosti se spánkovou paralýzou. Prostorová instalace je zhotovena z pletiva a černé látky, připomíná postavu sklánějící se nad postelí, která je vyobrazena kouskem prostěradla. Obrazy také využívají prostěradla jako podkladu pro následnou malbu, kde jsou zobrazeny postavy dle popisu od dobrovolníků.

V poslední části vychází z tvorby didaktický úkol zaměřující se na sny a noční můry. Zabývá se záznamem snů a následnou tvorbou ve formě výtvarného projektu vedoucímu k následné diskusi na téma spánku.

Celá práce tímto poukazuje na problematiku spánkové paralýzy a její možné vyobrazení v umělecké tvorbě.

Resumé

The bachelor's thesis studies the issue of sleep paralysis and its reflection in folktales and art. The work consists of three parts.

The theoretical part defines sleep and sleep paralysis, mentioning nightmares and dreams. It also considers its history, the first records of sleep paralysis, and its influence on folktales, such as witchcraft or abductions by aliens. Then it presents dream analysis and depiction of dreams and sleep paralysis in art.

In the practical part, the author made a spatial and visual installation inspired by the stories based on individuals' experiences with sleep paralysis. The spatial installation, created from mesh and black fabric, resembles a figure bending over the bed, represented by a piece of sheet. The paintings also use sheets as a foundation for the characters depiction based on the stories provided by the volunteers.

The last part focuses on a didactic task regarding dreams and nightmares. Recording one's dreams leads to a subsequent creation of an art project, followed by a discussion of sleep and dreams. The entire work thus points to the issue of sleep paralysis and its possible depiction in artistic creation.

7 Použité zdroje

7. 1 Literatura

BORZOVÁ, Claudia a kolektiv, 2011. *Nespavost a jiné poruchy spánku: Pro nelékařské zdravotnické obory* [online]. Praha: Grada Publishing [cit. 2023-04-03]. ISBN 978-80-247-6613-3.

CARNEY, Paul R., Richard B. BERRY a James D. GEYER, ed., 2012. *Clinical Sleep Disorders*. 2. Philadelphia: Wolters Kluwer Health. ISBN 9781451153958. s. 226-227.

COX, Ann M., 2015. Sleep paralysis and folklore. In: *JRSM Open*. Volume 6(7). s. 1-4. ISSN 2054-2704. Dostupné z: doi:10.1177/2054270415598091

DAVIES, Owen, 2003. The Nightmare Experience, Sleep Paralysis, and Witchcraft Accusations. In: *Folklore*. s. 181-203. ISSN 0015-587X. Dostupné z: doi:10.1080/0015587032000104211

FOSTER, Hal, 2007. *Umění po roce 1900: modernismus, antimodernismus, postmodernismus*. V Praze: Slovart. ISBN 978-80-7209-952-8.

GOMBRICH, E. H., [1997]. *Příběh umění*. 2. Praha: Argo. ISBN 80-720-3143-0.

HINTON, D. E., HUFFORD, D. J., & KIRMAYER, L. J., 2005. Culture and Sleep Paralysis [Editorial]. *Transcultural Psychiatry*, 42(1), s. 5-10. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/1363461505050708>

HUFFORD, David J., 2005. Sleep Paralysis as Spiritual Experience. In: *Transcultural Psychiatry*. Volume 42(1). s. 11-45. ISSN 1363-4615. Dostupné z: doi:10.1177/1363461505050709

CHEYNE, J. Allan, 2001. The ominous numinous: Sensed presence and 'other' hallucinations. In: *Journal of Consciousness Studies*. Volume 8, Numbers 5-7. Imprint Academic. s. 133-150. ISSN 1355-8250.

KULKA, Jiří. *Psychologie umění*. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2329-7.

SHARPLESS, Brian a Karl DOGHRAMJI, 2015. *Sleep Paralysis: Historical, Psychological, and Medical Perspectives*. New York: Oxford University Press. ISBN 978-0-19-93-931380-8.

7. 2 Internetové zdroje

Artist turns nightmares from sleep paralysis into terrifying art., 2019. *Mashable* [online]. [cit. 2023-04-15]. Dostupné z: <https://mashable.com/video/nicolas-bruno-nightmare-photography>

EVA KOŤÁTKOVÁ The Dream Machine is Asleep. 2018. *Pirelli HangarBicocca* [online]. [cit. 2023-03-02]. Dostupné z: <https://pirellihangarbicocca.org/en/exhibition/eva-kotatkova-the-dream-machine-is-asleep/>

Eva Kot'átková at Pirelli HangarBicocca, 2018. *Art Viewer* [online]. [cit. 2023-04-08]. Dostupné z: <https://artviewer.org/eva-kotatkova-at-pirelli-hangarbicocca/>

PORTFOLIO - Nicolas Bruno [online], 2021. Nicolas Bruno [cit. 2023-04-15]. Dostupné z: <https://www.nicolasbrunophotography.com/portfolio>

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání [online]. Praha: MŠMT, 2021 [cit. 2023-03-12]. Dostupné z: <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcovy-vzdelavacici-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/>

The shocking photographs of an artist's nightmares. *BBC* [Video]. 2019 [cit. 2023-04-15]. Dostupné z: <https://www.bbc.com/reel/video/p0739r9p/the-shocking-photographs-of-an-artist-s-nightmares>

VICE, 2016. *Sleep Paralysis Inspired This Photographer to Recreate his Nightmares* [Video]. USA. Dostupné také z: https://video.vice.com/en_us/video/sleep-paralysis-inspired-this-photographer-to-recreate-his-nightmares/5bbe02a2be4077727711a506

7. 3 Příběhy

7. 3. 1 Filip Kulka, 19 let

Začlo to tím že jsem šel pozdě spát, něco okolo půl druhé ráno ale problém byl ten, že jsem musel vstávat do školy v 6:45 a celou noc jsem se hrozně budil s pocitem toho, že na mě někdo kouká, ale i tak jsem to nějak vydržel a stejně jsem nakonec usnul. Asi 30 minut před zazvoněním mého budíku jsem se vzbudil a nemohl jsem se ani pohnout ale jelikož jsem už věděl o co jde tak jsem to nějak neřešil. Jenže po chvilce mi začalo docházet, že je to něco úplně nového a začal jsem se dost bát, jakmile jsem otevřel oči viděl jsem, jak na mě ze skříně něco kouká, ale věděl jsem, že to není pravé, tak jsem zavřel oči

a snažil jsem se z paralýzy dostat, ale ono to nešlo a jakmile jsem otevřel oči po druhé, tak ta záhadná postava byli o něco blíže ke mně, než byla před tím a začal jsem si říkat, že je tu něco špatně a stále jediné co jsem mohl bylo, že můžu mrkat. Ale problém byl v tom že čím více jsem zavíral a otevíral oči, tak postava byla blíže a blíže a já nemohl nic dělat. Skončilo to tím, že postava stála asi 1,5 metru daleko od mé postele a jen se dívala, mělo to dlouhé ruce až po kolena, postava mohla mít tak přes dva metry a byla celá černá krom obličejů který byl bílý ale nešlo vidět do tváře jediné co bylo na obličejích vidět byly dvě červené tečky na úrovni očí. Do teď se někdy v noci budím a mám pocit, že to na mě furt kouká i mimo paralýzu ale to si asi dělám jen sám, jak jsem byl vystrašený. (Filip Kula, 19 let)

7. 3. 2 Anonymní, 30 let

Väčšinou mam auditory experiences, väčšinou počujem kroky a šuchot a vřzganie dlážky, dych a podobne zvuky, čo znejú ako poltergeisti. tých par vizuálnych zážitkov čo mam ma vždy vytrhli z toho takmer okamžite čiže som vlastne paralyzovaná neostala. tie vizuálne sú vždy na jedno kopyto - niečo padá zo strop. Buď sa rúti na mňa celý strop alebo vidím ako sa mi na tvar spúšťa veľký nechutný pavúk alebo nejaká iná potvora a vyskočím v panike z postele a precitnem. Najintenzívnejšie zážitky, dva:

Prvý: Prestala som dýchať. bola som pri vedomí, oči otvorene, nemohla som ani žmurknúť a zúfalo som sa chcela nadýchnuť ale nešlo; začali mi oči slziť. Paralýzu som vtedy mávala tak často že ta udalosť samotná nestačila na to aby som spanikárila, ale toto bolo nové. Väčšinou cítim aj tlak na hrudi aj je celé telo strašne ťažké ale v tenkrát nie, alebo si to nepamätám. To, že som sa nemohla nadýchnuť to všetko prehlušilo - panika, a keď sa mi zatmilo pred očami, vytrhla ma z toho až fight or flight reakcia.

Druhy: V paralýze s pocitovými halucináciami väčšinou precitnem so strašne ohlušujúcim pocitom úzkosti. Aj tentokrát, ťažké celé telo, ale okrem toho, strašne jasno som cítila teplý tlak na zápästiach ako keby ma za nie niekto držal na mieste. na krku ma štekli husté, kučeravé, dlhé vlasy alebo chlpy/srst' a teplý závan ako keby mi niekto dýchal na krk. Oči som mala otvorene & bývala som vtedy sama. Nikto iný v izbe nebol. Myslím že netreba dodávať, že tu noc som potom už nespala. toto mam vyryté v pamäti najsilnejšie lebo to bolo traumatické, takmer ako prepadnutie. (Anonymní, 30 let)

7. 4 Fotky z procesu tvorby



12 - Něco u mě stojí, 1. spodní díl



13 - Něco u mě stojí, 2. spodní díl



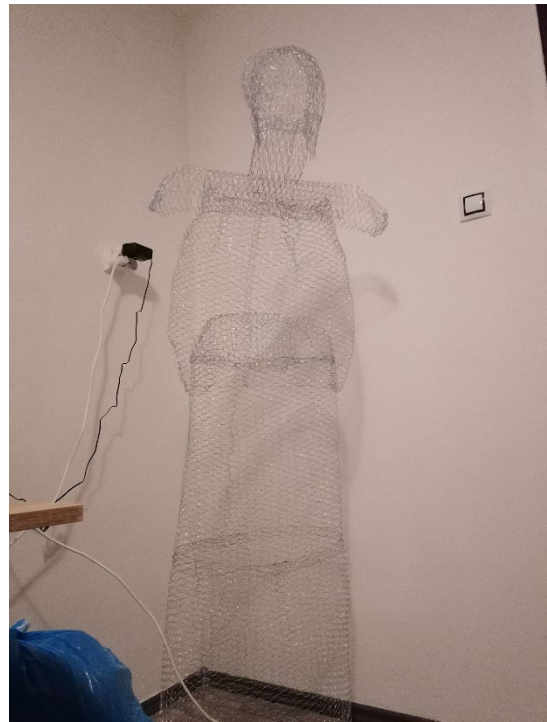
14 - Něco u mě stojí, hlava



15 - Něco u mě stojí, vrchní díl



16 - Něco u mě stojí, komplet - 3/4 pohled



17 - Něco u mě stojí, komplet – pohled



18 - Něco u mě stojí, vrchní část komplet - 3/4 pohled



19 - Něco u mě stojí, vrchní část komplet – záda



20 - Něco u mě stojí, vrchní díl komplet – pohled



21 - Něco u mě stojí, nůž v prostěradle

7. 5 Seznam obrázků

1- MAGRITTE, RENÉ. POKUS O NEMOŽNÉ [OLEJ NA PLÁTNĚ]. 116 CM × 81 CM. 1928. AT: SOUKROMÁ SBÍRKA	8
2 - DALÍ, SALVADOR. ZJEVENÍ SE OBLIČEJE A MÍSY S OVOCEM NA PLÁŽI [OLEJ NA PLÁTNĚ]. 115 CM × 144 CM. 1938. AT: WADSWORTH ATHENEUM MUSEUM OF ART	9
3 - FUSELI, HENRY. THE NIGHTMARE [OLEJ NA PLÁTNĚ]. 101,7 CM × 127,1 CM. 1781. AT: DETROIT INSTITUTE OF ARTS.....	10
4 - BRUNO, NICOLAS. BEZ NÁZVU [FOTOGRAFIE]. 2016.	11
5- KOŤÁTKOVÁ, EVA. HEAD NO.2: BUSY HEAD (HEARING VOICES HALLUCINATION), 2018. AT: PIRELLI HANGAR BICOCCA, MILAN, 2018. PHOTO BY: AGOSTINO OSIO.....	12
6 - NĚCO U MĚ STOJÍ [PLETIVO, ČERNÁ LÁTKA A PROSTĚRADLO]165 CM	17
7 - NĚCO U MĚ STOJÍ [PLETIVO, ČERNÁ LÁTKA A PROSTĚRADLO]165 CM	17
8 - NĚCO SE DÍVÁ, 1. VRSTVA.....	20
9 - NĚCO SE DÍVÁ, 2. VRSTVA.....	20
10 - NĚCO SE DÍVÁ [AKRYL NA PROSTĚRADLE] 135 CM X 100 CM	20
11 - NĚCO SE DOTÝKA [AKRYL NA PROSTĚRADLE] 135 CM X 100 CM	22
12 - NĚCO U MĚ STOJÍ, 1. SPODNÍ DÍL.....	33
13 - NĚCO U MĚ STOJÍ, 2. SPODNÍ DÍL.....	33
14 - NĚCO U MĚ STOJÍ, HLAVA	33
15 - NĚCO U MĚ STOJÍ, VRCHNÍ DÍL	33
16 - NĚCO U MĚ STOJÍ, KOMPLET - 3/4 POHLED	34
17 - NĚCO U MĚ STOJÍ, KOMPLET – PODHLED.....	34
18 - NĚCO U MĚ STOJÍ, VRCHNÍ ČÁST KOMPLET - 3/4 POHLED	34
19 - NĚCO U MĚ STOJÍ, VRCHNÍ ČÁST KOMPLET – ZÁDA	34
20 - NĚCO U MĚ STOJÍ, VRCHNÍ DÍL KOMPLET – PODHLED	35
21 - NĚCO U MĚ STOJÍ, NŮŽ V PROSTĚRADLE	35