

Katedra výtvarné výchovy PF UJEP Ústí nad Labem

Vyučující: doc. Jitka Géringová, Ph.D.

Název předmětu: Relaxační a imaginativní techniky ve výtvarné výchově

Kód předmětu: KVV/4030, **Zakončení:** Zápočet, 2kb

Obsah:

Relaxace, metody, pojmy. Dechová cvičení a uvolňování napětí. Návčik základních relaxačních metod (Jacobsonova progresivní relaxace a Schulzův autogenní trénink), indikace, kontraindikace. Využití v praxi.

Imaginace a symbolické vnímání, interpretace, symbol v imaginativních technikách.

Aktivní imaginace, úvod, historie. Aktivní imaginace ve vzdělávání. Imaginativní techniky v arteterapii. Imaginace v umění. Úskalí používání AI, kontraindikace, příklady nevhodného použití.

Návčik aktivní imaginace spolu s výtvarnou expresí.

Výuka probíhá ve dvouhodinových blocích:

1. Úvod do problematiky. relaxace, obecné teorie, neurovědy a stres.
2. Úvod do problematiky. relaxace, vědomé uvolňování svalových skupin. Návčik dechových cvičení na uvolnění stresu, reflexe a sebereflexe.
3. Jacobsonova progresivní relaxace, návčik, reflexe. Schulzův autogenní trénink, návčik, reflexe.
4. Relaxace a zvuk. Techniky muzikoterapie. Opakování zvoleného typu relaxačních metod.
5. Propojení relaxace a imaginace. C.G. Jung a aktivní imaginace, teorie a praxe. „Mělká“ cvičení s výtvarnou expresí.
6. Aktivní imaginace s výtvarnou expresí.

Podmínky pro udělení zápočtu:

Aktivní účast na hodinách – 1 povolená absence. Znalost základní literatury (ověření formou testu nebo ústního dotazování).

Literatura základní:

KASTOVÁ, V. *Imaginace jako prostor setkání s nevědomím*. Praha: Portál, 1999.

LOKŠOVÁ, I., LOKŠA, J. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál, 1999. (kapitola Relaxace)

OLSCHEWSKI, A. *Progresivní svalová relaxace*. Olomouc: Poznání, 2019. ISBN978-8087419-83-0

Doporučená:

PHILIPS, J. *Imaginace a její patologie*. Praha, 2006. ISBN 80-7254-749-6.

KASTOVÁ, V. *Dynamika symbolů*. Praha: Portál, 2014.

REDDEMANN, L. *Léčivá síla imaginace. Na vnitřní zdroje zaměřená terapeutická práce s následky traumatu*. Praha, 2009. ISBN 978-80-7367-530-1.