

Relaxační hudba: *Klidná mysl pro tvoření*

(Univerzální hudební doprovod k pracovním sešitům)

ZÁMĚR NAHRÁVKY A HLUBŠÍ SMYSL

Tato relaxační hudba byla vytvořena jako **univerzální tvořivá kulisa** pro jakékoliv cvičení ve tvém pracovním sešitě. Pomáhá zklidnit rozeběhnutou mysl, uvolnit tak nahromaděné tělesné i psychické napětí po celém dni a vytvořit bezpečný, tichý a posvátný prostor. V tomto prostoru se ztišuje hluk vnějšího světa a otevírá se brána k volnému plynutí tvé představivosti, intuice a čisté tvořivé energie. Při poslechu těchto jemných tónů se vědomí postupně ponořuje do přítomného okamžiku. Hudba působí jako jemný most mezi racionální myslí a hlubšími vrstvami tvého podvědomí, což ti umožňuje tvořit bez strachu z hodnocení, bez očekávání a v plném uvolnění.

KROK ZA KROKEM: JAK S HUDBOU PRACOVAT V SEŠITĚ

1. **Příprava, ztišení a vytvoření posvátného prostoru:** Najdi si tiché a bezpečné místo, kde tě po celou dobu nebude nic rušit. Udělej si pohodlí, uvolni ramena, čelist i břicho. Pokud chceš, zapal si svíčku nebo použij oblíbenou vůni. Spust tuto nahrávku a dopřej si **3 až 5 hlubokých vědomých nádechů nosem a uvolňujících výdechů ústy**. S každým uvolňujícím výdechem dovol vnějšímu světu a starostem na chvíli zcela odplynout.
2. **Intuitivní tvorba a plynutí s melodií:** Otevři pracovní sešit na zvoleném cvičení. Za tónů hudby sáhni po barvách **zcela intuitivně** – bez přemýšlení a plánování. Nechej svou ruku svobodně a volně pohybovat po papíře. Důvěřuj každému tahu, každé linii i zvolenému odstínu. Pamatuji, že v tomto tvořivém prostoru neexistují žádné chyby ani potřeba cokoliv opravovat či esteticky hodnotit.
3. **Doznění, integrace a psaní reflexe:** Po dokončení kresby si ještě chvíli ponechej zavřené oči nebo nechej pohled volně spočinout na vytvořeném obraze. Nechej hudbu doznít a **vnímej pocit hlubokého uvolnění a vnitřního klidu**, který v sobě máš. Poté si do svého pracovního sešitu přímo k danému cvičení, ke kterému sis hudbu pustila, **zapiš všechny své myšlenky, pocity, emoce** nebo náhlé vhledy, které se během samotného tvoření objevily.

DOPORUČENÍ A TIPY PRO HLUBŠÍ PROŽITEK:

- ❖ **Poslech přes sluchátka:** Pro maximální pohlcení zvukem a dokonalé odpojení od ruchů okolí doporučuji použít kvalitní sluchátka.
- ❖ **Práce s tlakem a tempem:** Vnímej, jak se tlak pastelky na papír a rychlost tvého pohybu mění s jednotlivými tóny. Ruka se stává prodlouženou rukou tvé duše.
- ❖ **Přijetí bez hodnocení:** Tvým cílem není vytvořit esteticky dokonalé dílo pro ostatní, ale uvolnit se, prožít radost z tvoření a otisknout svůj aktuální vnitřní stav na papír.

Přeji ti překrásné, hluboké a obohacující tvořivé okamžiky!