

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

PROŽITKY ÚČASTNÍKŮ MAITRI DÝCHÁNÍ

EXPERIENCE OF MAITRI BREATHWORK PARTICIPANTS



Bakalářská diplomová práce

Autor: **Ester Kuželová**

Vedoucí práce: **PhDr. Olga Pechová, Ph.D.**

Olomouc

2019

Poděkování

Na tomto místě chci poděkovat vedoucí práce PhDr. Olze Pechové, Ph.D. za ochotné provázení při psaní této bakalářské práce, za to, že mě povzbudila v tom, abych se pustila do neprobádané oblasti, za její rady a cenné připomínky.

Mé poděkování patří i všem respondentům, kteří byli ochotní se se mnou podělit o své niterné prožitky z Maitri dýchání.

Dalšími lidmi, bez kterých by tato práce nemohla vzniknout, jsou autoři metody Maitri dýchání Russell D. Park, Ph.D. a Jeneane Prevatt, Ph.D. Velké díky jim patří za vřelou podporu a poskytnutí spousty informací při zpracovávání této práce.

Na závěr děkuji své rodině za to, že mi během celého studia byla nenahraditelnou oporou.

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Prožitky účastníků Maitri dýchání“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucí bakalářské diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 26. 3. 2019

Podpis

OBSAH

Číslo	Kapitola	Strana
ÚVOD		5
TEORETICKÁ ČÁST		6
1	Prožitky při rozšířeném stavu vědomí.....	7
2	Maitri dýchání.....	18
2.1.	Historie vzniku Maitri dýchání	18
2.2.	Využití Maitri dýchání	19
2.3.	Pilíře a součásti Maitri dýchání	20
VÝZKUMNÁ ČÁST		28
3	Výzkumný problém, cíl práce a výzkumné otázky	29
4	Metodologický rámec a použité metody	30
4.1.	Výzkumný design a typ výzkumu.....	30
4.2.	Metody získávání dat	30
4.3.	Metoda zpracování a analýzy dat.....	33
4.4.	Etické hledisko a ochrana soukromí	34
5	Výzkumný soubor	35
6	Výsledky	37
6.1.	Výsledky jednotlivých participantů	37
6.1.1	Participantka 1	37
6.1.2	Participantka 2	38
6.1.3	Participantka 3	39
6.1.4	Participantka 4	40
6.1.5	Participant 5	41
6.1.6	Participantka 6	42
6.1.7	Participant 7	44
6.2.	Odpovědi na jednotlivé výzkumné otázky	45
6.2.1	Motivace k účasti na Maitri dýchání	46
6.2.2	Průběh sezení	47
6.2.3	Prožitky.....	50
6.2.4	Ovlivnění života.....	55
7	Diskuze.....	58
7.1.	Hlavní výsledky výzkumu	58
7.2.	Limity teoretického ukotvení.....	59
7.3.	Limity metodologie a výzkumného souboru	60
7.4.	Perspektivy dalšího bádání	61
7.5.	Praktické využití výzkumu	62

8	Závěry	63
	SOUHRN	64
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY	67
	PŘÍLOHY	71

ÚVOD

Tato bakalářská práce se vydává na pole transpersonální psychologie. Pohybuje se blízko přímým zkušenostem lidí, kteří se zúčastnili Maitri dýchání v České republice. Maitri dýchání je u nás stále více využívaná metoda práce s dechem, která vyvolává rozšířený stav vědomí bez požívání látek měnících vědomí, pod dohledem a v bezpečném prostředí.

Teoretická část práce se zabývá různými pohledy autorů na prožitky při rozšířeném stavu vědomí a pomáhá zorientovat se v jejich nekonečné říši. Nabízí pohledy na různé způsoby, jak se dají kategorizovat. Tyto prožitky vytváří půdu pro vsazení a růst nové u nás zatím málo známé sazeničky Maitri dýchání.

Přestože je Maitri dýchání stále využívanější technikou, je toto téma žalostně neprobádané a to tak, že o něm dosud nebyla publikována žádná studie. To je také důvodem vzniku tohoto výzkumu.

Hlavním záměrem výzkumu je zmapovat prožitky, které účastníci Maitri dýchání měli a zjistit, jaké důvody je vedli k jeho vyzkoušení, případně proč se do něj vracejí opakovaně. Chce se přiblížit k bohatosti oblastí, do kterých Maitri dýchání účastníky pouští. Klade si za cíl pootevřít dveře do jejich duší a vzpomínek. Vrátit se s nimi k jejich zážitkům. Nechat si odhalit kousek ze široké palety navštívených míst v jejich tělech, v životech, ve vesmíru... Podívat se na svět jejich prodýchanou perspektivou. Vidět emoce probleskující obličejem při vybavování si událostí, při rozvzpomínání na vůni použitých bylin, na hudbu, která je provázela, na práci s tělem, která možná přišla v pravou chvíli, přerušila samotu nebo naopak prohloubila emoce, které chtěly ven. Nebo to možná byla první zkušenost, kdy si člověk dovolil říct někomu STOP a on to respektoval. Poslechnout si, co bylo po. Zda a jak jsou ovlivněny jejich životy, jaký dopad na účastníky Maitri dýchání mělo.

TEORETICKÁ ČÁST

1 PROŽITKY PŘI ROZŠÍŘENÉM STAVU VĚDOMÍ

Pro orientaci ve změněných (rozšířených) stavech vědomí, je důležité zjistit, jak vypadá vědomí normální. Orel (2016, 101) ho charakterizuje jako „stav bdělosti, ve kterém si uvědomujeme sebe sama, své duševní pochody i své okolí“.

Podmínkou toho, aby mohl být člověk označen, že je při vědomí, je jeho bdělost. „Člověk je schopen nejen pociťovat a prožívat, ale prožívané i sledovat, popisovat a hovořit o něm s druhými lidmi.“ (Plháková, 2013, 61). Hladina bdělosti závisí na jasnosti vědomí a jeho kapacitě. Opakem vědomí je bezvědomí, narkóza a spánek.

Rozšířené stavy vědomí mohou mít léčebný potenciál. Lze jich docílit pozitivním přiměřeného množství látek měnících vědomí v bezpečných podmínkách. Pro tyto výzkumné účely se hojně využívalo LSD (Leary, 1996), nyní se výzkumy zabývají psilocybinem (Tylš, 2017) a ayahuascou (Bulter, 2013).

V úvahu přicházejí techniky, jak dosáhnout změněného stavu vědomí bez užití látek měnících vědomí. Mezi ně patří např. spánek, holotropní dýchání, jóga, meditace, hypnóza (Orel, 2016) a Maitri dýchání.

Prožitek je subjektivní zkušenost jedince, která se těžko popisuje. Je základem toho, co tvoří psychiku. Odráží, co se uvnitř člověka děje v každé chvíli. Jak mu v tom je, jaké emoce se vynořují, čeho se týká obsah prožitku, k jakým zkušenostem se pojí a jaké vzpomínky vyvolává. Liší se schopnosti jednotlivých lidí v míře uvědomování si prožitků a v dovednosti je pojmenovat. Každý člověk na podnět reaguje jinak a na stejný podnět může reagovat různě v jiném kontextu nebo čase (Hartl & Hartlová 2009).

Grof (2004) věděl, že je potřeba vytvořit metodu, která nahradí prožitky vyvolané psychotropními látkami. Podařilo se mu to vyvinutím holotropního dýchání. Prožitky, které jsou holotropním dýcháním navozovány, se podobají těm, které pozoroval u lidí používajících k rozšíření vědomí chemické látky. Látky měnící vědomí však podněcují bohatší a intenzivnější prožitky než samotné holotropní dýchání. Dýchání vzniklo jako náhrada za halucinogeny.

Jeden ze zakladatelů psychologie a zakladatel psychologie náboženství **William James** stanovil čtyři znaky mystických prožitků. Jak James (1930, 230-231) uvádí, jsou jimi „1. Stav, jehož nelze slovy vystihnouti. (...) 2. Noetická jakost. (...) 3. Pomíjejícnost. (...)“

4. *Trpnost*. „Nevystihnutelností nebo nesdělitelností chápeme to, že zážitek nelze popsat slovy a sdělit ho, tak jak byl, někomu druhému. Těžko se popisuje i do deníku. Člověk zážitek má, vybaví si ho, vybaví si i pocit, který v něm vyvolal, ale nepředá ho někomu dalšímu ve vší barvitosti. Je jen jeho, zkušenost není přenositelná nikomu jinému. James přirovnává mystický prožitek k citu, který nejsme schopni pochopit, dokud ho sami neprožijeme.

Noetické jakosti nebo kvalitě rozumíme jako pro člověka podstatné události přinášející poznání. Zkušenosti, o které se nepochybuje. Má pro člověka, který ji zažil, jasný význam. Přináší mu setkání s pravdou, osvícení a ovlivňuje jeho další život (James, 1930).

Pomíjivost, kterou můžeme nazývat pomíjivostí, rámuje omezenou dobu trvání. Člověk ve stavu, který mystický stav vědomí navodil, nesetrvává dlouho. Mystická zkušenost se má vejít maximálně do dvou hodin, poté postupně mizí. Vzpomínky nebývají jasné a zřetelné. Při opakování takové zkušenosti je zážitek hlubší a čím dál významnější (James, 1930).

Trpnost nebo dnešním jazykem pasivita znamená, že přestože se člověk může vědomě připravit a soustředit na příchod mystického zážitku, když ten nastane, už ho jedinec neovládá, už nerozhoduje o tom, jak právě tato tajemná zkušenost proběhne a jak bude vypadat (James, 1930).

Na mystický zážitek zůstávají vzpomínky o jeho náplni a významnosti. Co proběhlo, člověka ovlivňuje nadále. V tom je rozdíl od spiritistických nebo mediumistických vytržení, uvádí. Naplnění těchto čtyř popisů u zážitků stačí k jejich označení jako „*zvláštních stavů vědomí*“ (James, 1930, 231).

„James jako první zkoumal, jak je možné navodit mimořádné stavy vědomí, ale také jakou mají hodnotu v tom, že poskytují přístup k poznání, jaké nelze získat v běžném stavu vědomí“ (Lukoff, 2016, 54).

Jean Houston a Robert Masters (1966), kteří se zabývali výzkumem LSD a kaktusu peyotlu, našli čtyři vrstvy psychedelických zážitků. Nazvali je smyslová, vzpomínkově-analytická, symbolická a integrální vrstva. První smyslová vrstva je nejprožívanější, pokud se účastník nedostane do hlubších vrstev. V této se jeho rozšířené vědomí projevuje jiným vnímáním vlastního těla i místa, kde se nachází, mění se jeho prožívání času, vidí před sebou nečekané množství propracovaných barevných obrazů. Může to být strašidelné, překvapivé a nepříjemné. V této fázi se může přenést na uvědomování si svého místa ve světě.

Vzpomínkově-analytická vrstva se týká osobního života jedince, jeho problémů, vztahů, životních cílů. Mohou se vynořit klíčové zážitky z dosavadního života a dostat se na světlo pod novým úhlem, s novými emocemi. Vymaní se ze zaškatulkované vzpomínky. Jedinec může díky tomuto novému náhledu zjistit, co je potřeba změnit, udělat, „docvakne“ mu to, co dlouho nešlo, objeví pomyslný chybějící dílek puzzle (Masters & Houston, 1966).

Symbolická vrstva jde ještě hlouběji a vede k sebeporozumění a sebetransformaci. Opět se zde vynořují živé barvitě obrazy, tentokrát mají archetypální a mystickou povahu, lze při nich zažívat rituály a legendy. Člověk je prožívá svojí myslí i tělem. Může nalézt podobnosti svého života s životem mýtických postav. Zde funguje odžití si přechodových rituálů, které se nám vytrácejí ze životů (Masters & Houston, 1966).

Integrální vrstvy dosahuje jen malá část lidí. Ti, kterým se to povede, integrují sebepřeměnu. Je to vnímané jako náboženský prožitek. Dojde zde k úplnému sebepoznání, ve kterém splývají emoce, myšlenky, obrazy a tělo. K osvícení a setkání s bytím nebo s bohem. Objevuje se zde hodně emocí. A vzorce špatného chování jsou přepisovány na lepší a funkčnější. Dosáhnutí této nejhlubší vrstvy prožitku vede k výjimečnému sebeuvědomění. V člověku se může probudit estetické cítění (Masters & Houston, 1966).

Harvardský univerzitní profesor a představitel psychedelického hnutí **Timothy Leary** (1996) zkoumající účinky LSD, psilocybinu, meskalinu, THC a DMT popsal, jakých prožitků dosahovali účastníci v rozšířeném stavu vědomí. Z níže jmenovaných nejsou jednotlivé kvality zastoupeny v každém sezení.

Počátek procesu běžně začíná uvolněním energie usazené v bederní páteři, kde se rozlévá teplo, které pozvolna stoupá páteří po čakrách nahoru. Tato energie se nazývá kundalini a do povědomí Evropanů se dostala převážně díky rozšíření jógy a zájmu o hinduismus (Greenwell, 2002). Lidé mívají různá zjevení, setkávají se s božskými bytostmi, s hrdiny bájí a pohádek, se zvířaty, ocitají se ve světle, začnou chápat dříve nepochopené. Naráží na archetypy, jinak pozorují a poslouchají svět, před očima se jim mění pestré barvy a různorodé tvary. Prožívají pestrrou škálu emocí od lásky a sjednocení přes osamělost až k podezíravosti. Stávají se součástí svého krevního řečiště, ve kterém se pohybují. Sami sebe vnímají jako výjimečně silné a schopné (Leary, Dass, & Metzner, 1996).

Ne všechny prožitky jsou pozitivem. Účastníci mohou vnímat zvláštní hlasité nelibé zvuky. Vidět nepříjemné věci, ze kterých bývají vystrašení, za které se stydí, které je sužují. Mít pocit, že je něco drtí a svírá. Ocitnout se v pekle, kde ztrácejí kontrolu nad svým

prožíváním a tím, co je napadá; někdy také blízko vlastní smrti. Pokud se to děje, nejsnazší instrukcí od facilitátora je uklidnění skrze společné hluboké klidné dýchání a dotek (Leary, 1996).

Americký psycholog **Abraham Maslow** hovoří o takzvaných „peak experiences“ neboli vrcholných zážitcích, které zkoumal pomocí osmdesáti rozhovorů tváří tvář a sto devadesáti dopisů od studentů vysokých škol. Instrukcí bylo, aby si vybavili ty nejlepší zážitky, které doposud prožili. Jeho probandi je měli vylíčit a následně přijít na to, v čem se jejich pocity při vrcholném zážitku lišily od běžných událostí. Při rozboru pojmenoval kategorie a hovoří o nich jako o zážitcích „...*milostných, mystických, estetických či tvůrčích zážitcích nebo o okamžicích, kdy pronikli do podstaty věcí*“ (Maslow, 2014, 135).

Při vrcholných zážitcích se nezřídka stává, že se hranice ega rozplývají, přestávají být podstatné, svět je celistvý, stává se jednou bytostí. Pozornost upoutá jiný předmět zájmu, než je on sám. Vrcholné zážitky jsou výjimečné, cenné samy o sobě, nemá smysl je pitvat a jsou považovány za smysl života. Projevují se jako příjemné, překvapivé a radostné zkušenosti nechávající člověka jako u vytržení. Jedná se o zážitky, ve kterých nic nechybí a nepřebývá. Vytrácí se z nich vnímaná dimenze času a prostoru, existuje pouze prožívaný okamžik. Nevyvolávají obavy. Člověk během vrcholného zážitku patří do celku. Naplno využívá všechno, co umí a neunavuje ho to. On je tím, kdo tvoří, je činorodý, nejen pasivním příjemcem událostí kolem něj. Odkládá svoji sebe cenzuru, je v klidu s tím, kým je a nebojí se to vyjádřit. Mluví krásnější řečí, používá hezčí výrazy. Cítí, že si tak nádherné prožitky nezaslouží. Vrcholné zážitky jsou spontánní a nedají se vyprovokovat (Maslow, 2014).

Psychiatr českého původu **Stanislav Grof** popisuje mapu duše, jak se mu objevovala při studiu změněných stavů vědomí. Prožitky rozdělil do tří oblastí. 1. biografická oblast, která zahrnuje vzpomínky od raného dětství do současnosti. 2. Perinatální prožitky spojené s vlastním porodem. 3. Transpersonální úroveň, která přesahuje běžné hranice našeho těla a ega. Postupně si uvědomoval, že nevytváří novou mapu psýché, ale znovu objevuje tisíce let staré znalosti o lidském vědomí (Grof & Bennett, 1993).

V biografické oblasti si člověk na události spojené s jeho životním osudem nejen vzpomíná, ale i „*prožívá původní emoce, tělesné pocity a dokonce i smyslové vjemy odpovídající plné věkové regresi*“ (Grof, 2004, 32). Často se vynořují fyzická traumata, jako operace, nehody a nemoci. Zvláštní význam mají traumata spojená s dušením, tonutím, škrcením či těžkým kašlem.

Emočně významné vzpomínky se v nevědomí neukládají samostatně, ale tvoří komplexní dynamické vzorce, systémy kondenzovaných zážitků, nazvané COEX – systémy (neboli systems of condensed experience). Každý zhuštěný systém ukládá emočně výrazné zážitky z různých období života kolem společného jmenovatele, jímž je podobná kvalita emocí nebo fyzických vjemů. Každý COEX má jedno nosné téma, kolem kterého se shromažďují další vrstvy, které jsou jeho variací (Grof & Bennett, 1993).

Perinatální oblast zážitků se týká hlavně dvou témat: života a smrti, které jsou spojeny s biologickým narozením. (Grof & Grof, 1999). Tato oblast „*obsahuje prožitky spojené s procesem psychologické smrti a znovuzrození.*“ (Grof & Grof, 2015, 23). Porod znamená nejen dramatický zápas o narození, ale také jím končí perinatální forma života jako vodního živočicha, jediná, kterou člověk v té době zná. Perinatální úroveň duše propojuje individuální a kolektivní nevědomí. Prožívání každé fáze porodu je provázáno se zážitkovými vzorci, které jsou charakterizovány specifickou kombinací emocí, tělesných vjemů a symbolických obrazů. Tyto čtyři dynamické vzorce nazývá Grof „*bazální perinatální matrice (Basic Perinatal Matrices, BPM)*“ (Grof, 1998, 115). První zážitkový vzorec odpovídá době před zahájením porodu. Druhý, třetí a čtvrtý pak koresponduje se třemi dobami porodními.

Perinatální matrice přinášejí bohatý materiál z oblasti biologické, psychologické, archetypální i duchovní. Vzhledem ke svému zdroji v kolektivním nevědomí mohou přinášet obrazy z různých míst, časů i civilizací, bez ohledu na kulturní, rasové nebo náboženské prostředí a přesvědčení člověka. Prožitek narození a smrti vede k odhalení spirituálních dimenzí psýché i samotného bytí. Přitom nezáleží, zda k setkání s narozením a smrtí dojde „*v symbolické podobě, například během psychedelických a holotropních sezení či v průběhu spontánních psychospirituálních krizí nebo jestli proběhne v reálných životních situacích, například u rodičích žen nebo v rámci zážitků blízkých smrti*“ (Grof, 2004, 43).

První bazální perinatální matrice je biologicky založena na prožitku prvotní jednoty plodu s matkou v době před počátkem porodu. Plod nezažívá žádné hranice a omezení, nerozlišuje mezi vnějším a vnitřním světem. Může se ztotožnit s hvězdným prostorem, galaxiemi nebo s vesmírem. Nebo splynout s oceánem. Prožívat sebe jako vodního živočicha, např. velrybu, delfína, medúzu, rybu nebo chaluhu. Objevují se obrazy krásné přírody, ovocných sadů, luk a polí. Dále to mohou být archetypální vize Matky přírody, která dává život v bezpečném lůnu. První matrice také zpřístupňuje scény ráje a nebe. Zahrnuje i prvky kosmické jednoty a mystického spojení (Grof, 1999).

Byl-li však nitroděložní vývoj narušen, vynořují se vzpomínky na nepřátelské lůno. Objevují se pocity ohrožení, temné scénérie a číhající nebo útočící zlo. Člověk může vnímat, že je otráven a sledovat znečištěné toky a toxické skládky. Nebo zažívat krvavé apokalyptické vize konce světa (Grof, 2004).

Druhá perinatální matrice koresponduje s první dobou porodní, v níž je dítě vystaveno velkým tlakům, z nichž není úniku, protože děložní hrdlo je ještě uzavřeno. Člověk se cítí vtahován do víru, pohlcován nebo škrcen obludou, drakem, hadem tarantulí nebo chobotnicí. Zažívá obrovskou úzkost, samotu, méněcennost, beznaděj, zoufalství a vinu. Sestupuje do podsvětí, pekla, ze kterého se nedá uniknout. Může se napojit na bytosti, které zažívají beznadějnou situaci. Vězni, mučení, lidé v ústavech, zvířata v pastích. Z archetypálních oblastí vyvstávají muka hříšníků v pekle, smrt Krista, Prométheus, Sisyfos, Tantalova muka či bludný Holanďan. Tyto prožitky bezvýchodného zoufalství jsou v duchovní literatuře popisovány jako temná noc duše (Grof, 2004).

Třetí bazální perinatální matrice představuje zápas smrti a znovuzrození. Kontrakce pokračují, děložní hrdlo se otevírá a člověk se vydává pod drtivými tlaky porodními cestami do boje o život. Přitom se může potkat s krví, hlenem, močí i výkaly. Kromě znovuprožívání zápasu v porodním kanále se v tomto vzorci objevují „*motivy titánského zápasu, sadomasochistických zážitků, intenzivního sexuálního vzrušení, démonických epizod, skatologického zaujetí a setkání s ohněm*“ (Grof, 1999, 92). Objevuje se hromadění i exploze energie, provázené obrazy sopek, zemětřesení, bouří, tornád, tsunami, nebo tanků, bomb, raket nebo jaderných reaktorů. Také vize kosmických bitev světla a temnoty či andělů a démonů. Krutost přichází jako vražda, masakr, válka, revoluce, poprava, mučení, rituální oběť a sadomasochistické praktiky. Také se objevují prožitky incestu, sexuálního zneužívání a znásilňování. Démonický aspekt mívá podobu sletu čarodějnic, satanských orgií nebo černé mše. Skatologie je prožívána jako krev, moč a exkrementy, kanály a hnilobný rozklad (Grof, 2004).

V závěru třetí matrice převládá vášně a pudová energie. Přicházejí výjevy dobývání nových území, lov zvěře, adrenalinové sporty a pouťové atrakce. Přicházejí archetypální postavy bohů a hrdinů, Ježíše, Osirida, Dionýsa, Attise, Adonise či Inanny. Před svým znovuzrozením se člověk setkává s ohněm. Může mít tělo v jednom ohni nebo vidět hořící města a lesy nebo se identifikovat s obětmi upálení. „*V archetypální podobě ničí oheň vše, co je v nás zkažené a současně nás připravuje k duchovnímu znovuzrození. Klasickým*

symbolem přechodu ze třetí do čtvrté perinatální matrice je bájný pták fénix“ (Grof, 2004, 59).

Čtvrtá bazální perinatální matrice představuje vstup plodu do světa, tedy zážitek smrti a znovuzrození. Obvykle se na jejím počátku objevuje oheň. Jako tělový pocit nebo jako vize požárů. „*Archetypální verze ohně mohou mít formu očistných plamenů nebo bájného ptáka Fénixe hynoucího v žáru svého hořícího hnízda a povstávajícího z vlastního popela. (...) Opětné prožívání okamžiku narození pociťujeme jako úplný zánik a po něm následující znovuzrození a vzkříšení.*“ (Grof, 1998, 118). V porodních cestách nejde vyjadřovat emoce a pocity, které pak zůstanou připomínkou zranitelnosti, nemohoucnosti a bezbrannosti. Když se člověk blíží k rozuzlení, může pociťovat úzkost a hrozbu obrovské katastrofy. Před vysvobozením přichází strach ze záhuby, strach ze ztráty všeho, čím člověk je a co zná, strach ze zániku vlastní existence nebo celého světa. Smrt ega znamená zánik dosavadního vnímání sebe sama i světa, které je důsledkem traumatického zážitku narození a přežívá v našem nevědomí. Umírá falešné ego, které bylo mylně považováno za pravé já. (Grof, 2004).

Překoná-li člověk metafyzický strach a nechá procesu volný průběh, ztrácí veškeré záchytné body, zažívá pocit zničení na všech rovinách. Tělesný zánik, emoční katastrofu, intelektuální a filozofickou porážku, morální selhání nebo duchovní zatracení. Po zážitku absolutního zániku je zaplaven vizemi světla nadpřirozeného jasu a krásy, které bývá považováno za posvátné a božské. Někdy ho provázejí obrazy duhy, pavích per nebo nebeských říší s andělskými a božskými bytostmi oděnými světlem. Objevuje se Velká bohyně matka nebo některá její forma jako Marie, Isida, Lakšmí, Párvatí, Héra a Kybela. (Grof, 1999).

Takovéto explozivní osvobození, zažívá ve čtvrté matrici člověk, jehož porod měl přirozený průběh. Byl-li porod příliš vyčerpávající nebo zastřen silnými anestetiky, zážitek znovuzrození nevypadá jako triumfální příchod na svět a na světlo. Spíše se objevují pocity pomalého zotavování z ochromující nemoci nebo probouzení z kocoviny provázené závratěmi, nevolností a zastřeným vědomím. (Grof, 1998).

Transpersonální oblast kartografie psýché dělí Grof (2000) do tří velkých kategorií. I. Zážitkové rozšíření vědomí v rámci běžné skutečnosti a časoprostoru. II. Zážitkové překročení hranic běžné skutečnosti a časoprostoru. III. Transpersonální zážitky psychoidní povahy.

Zážitkové rozšíření vědomí v rámci běžné skutečnosti a časoprostoru obsahuje:

1. Překročení obvyklých prostorových hranic, jako jsou zážitky splynutí s jinou osobou do duální jednoty, ztotožnění s vědomím určitých skupin lidí nebo s celým lidstvem. Ztotožnění s vědomím zvířat, rostlin nebo anorganických objektů a procesů. Může se objevit i zážitek planetárního vědomí, mimozemské zážitky a sjednocení s celým vesmírem. Také jevy mimosmyslového vnímání překračující hranice prostoru jako telepatie, telekineze a jasnovidectví. Mimotělní zážitky, kdy se vědomí odpoutává od těla. (Grof, 2000).

2. Překročení hranic lineárního času. Sem patří embryonální vzpomínky až ke ztotožnění se spermií a vajíčkem při početí, zážitky ze života lidských nebo zvířecích předků či výjevy z kolektivního nevědomí různých kultur v rozličných historických dobách. Lidé o nich mluví jako o minulých životech. Dále se zde objevují zážitky z vývojového stromu života, vývoje planety, vzniku a počátku vesmíru. I mimosmyslové vnímání překračující hranice času jako prožití budoucích scén včetně zvuku. (Grof, 2000).

3. Zkoumání mikrosvěta, ve kterém se otvírá zkoumání orgánů, tkání a buněk i anorganického světa molekul, atomů a subatomárních částic. (Grof, 2004).

Zážitkové překročení hranic běžné skutečnosti a časoprostoru zahrnuje spiritistické a médijní zážitky, energetické jevy související s jemnohmotným tělem, jako hadí síla kundalini, energetické kanály a pole. Setkání se zvířecími duchy, duchovními vůdci a nadlidskými bytostmi. Návštěvy jiných vesmírů a jejich obyvatel. Mytologické pohádkové scény i božstva a démony. Zážitky univerzálních archetypů. Intuitivní porozumění symbolům. Tvůrčí inspirace a prométheovský impulz. Zážitek stvořitele a vhledy do tvůrčího procesu kosmu. Kosmické vědomí nebo Univerzální mysl, se kterou se může ztotožnit lidské vědomí. A také Ztotožnění s „*prapůvodní Prázdností, Nicotou a Tichem, které jsou kolébkou veškerého jsoucna. Protože sama je pramenem všeho, nemůže být od ničeho odvozena – je to nestvořené, nepostižitelné a nepopsatelné Nejvyšší jsoucno.*“ (Grof, 2000, 147).

Transpersonální zážitky psychoidní povahy zahrnují situace, ve kterých se vnitřní prožitky smysluplně pojí s vnějšími událostmi. Patří sem:

1. Synchronicita jako souhra mezi intrapsychickými zážitky a běžnou realitou.
2. Spontánní psychoidní jevy jako mimořádné tělesné výkony, spiritistické jevy, opakovaná spontánní psychokineze – klepající duch, poltergeist, UFO a únosy mimozemšťany.

3. Záměrná psychokineze jako obřadní magie, léčitelství a čarodějnictví, schopnosti řídit tělesné funkce – jogínské siddhi, laboratorní psychokineze. (Grof, 2000)

Současný americký psycholog a filozof, významný především pro transpersonální psychologii, **Ken Wilber** rozdělil vědomí na tři roviny: na rovinu ega, existenciální rovinu a rovinu ducha. První z jmenovaných, rovina ega, v sobě nese sebe obraz a role, které člověk naplňuje. Nalezneme v ní podstatu jednotlivých společenských rolí, která je všeobecně známá, jako citění být rodičem nebo vykonavatelem konkrétního povolání. Druhá, existenciální rovina, napovídá, že jsme, a navíc, že jsme sami sebou. Třetí, rovina ducha, zahrnuje naše aktuální prožitky a jednotu s vesmírem. Tato rovina je vnímaná jako nejpravdivější a nejbližší (In Nakonečný, 2003).

Wilber předpokládal postupný vývoj lidského vědomí a popsal „*evoluční změny ve vědomí, počínaje mystickou sounáležitostí s přírodou, jak ji zažívali první lidé, přes řadu „věků“ zahrnující magické, mytické a mentálně-egoistické vědomí, až po naši současnou schopnost existenciální authenticity a transpersonální identity*“ (In Lukoff, 2016, 49).

Vycházel ze studia starověkých duchovních textů, zejména hinduistických a buddhistických. Uvedeme zde vzestupně pět Wilberových stupňů vědomí a prožitky, které k nim patří. Na nižší jemné úrovni se vědomí určitým stupněm odděluje od mysli a těla. Objevují se mimotělní zážitky, okultní poznání, aury, magie, astrální cestování, mimosmyslové vnímání, předtuchy, jasnovidectví a psychokineze. Na vyšší jemné úrovni se vědomí od mysli zcela odděluje a zažívá duchovní intuici a inspiraci, vize božského světla, vyšších bytostí, duchovních vůdců a božích archetypů. Nižší kauzální úroveň se projevuje jako zážitek nejvyššího boha. Vyšší kauzální úroveň znamená úplnou transcendenci a rozplynutí v beztvarém vědomí a bezmezném záři. Na nejvyšší úrovni Absolutnu se vědomí probouzí do svého původního stavu neboli Podstaty, která je zároveň i podstatou veškeré existence. V tomto bodě vzniká veškerý vesmírný proces jako vlastní Bytí (Grof, 2004).

Anglický básník, filozof a spisovatel **Alan Watts** mluví o mystickém zážitku a nerozlišuje, zda ho bylo dosaženo látkami měnícími vědomí či bez nich. Vnímá jeho schopnost pomoci člověku dostat se k vlastní skutečnosti přes uvědomění si a následné vnímání toho, že ego není ničím jiným než „průhlednou abstrakcí“. Ve stavu rozšířeného vědomí dochází k pocitu sjednocení s dalším člověkem. Nechybí barvy, mizení já, blíženi se k podstatě. Není-li tento stav vyvolán psychedeliky, jsou zážitky z rozšířeného stavu vědomí mnohem hůř popsitelné (In Nakonečný, 2003). Naproti tomu o vnímání v obvyklém neboli

normálním stavu vědomí mluvil jako o „ztotožnění s „*egem zapouzdřeným v pokožce*“ (*skin encapsulated ego*)“ (Grof, 2004, 66).

Walter Houston Clark se v roce 1969 v knize *Chemical Ecstasy* zasazoval o využívání nevelkého množství psychedelických látek k léčebným účelům. Ty mají schopnost obejít rozum člověka a působením na jeho nevědomí tvořit půdu pro náboženské prožitky. V těch si daný člověk najde odpovědi, jak dál žít svůj život. V tom tkví onen terapeutický potenciál. Clark zároveň píše o dohledu specialisty při konzumování drogy za tímto účelem (In Holm, 1998).

Forenzní psychiatr **Raymond A. Moody Jr.** se zabývá studiem zážitků blízké smrti, známých pod anglickým názvem jako *Near-Death Experiences (NDE)*. V roce 1975 vzbudila značný zájem jeho první kniha *Život po životě*, v níž zpracoval prožitky lidí, kteří prošli klinickou smrtí, byli vážně zranění, nebo smrtelně nemocní. Popsal v ní patnáct prvků prožitků blízkosti smrti. V další knize *Úvahy o životě po životě* přináší čtyři další prvky prožitků, zejména od lidí, kteří se smrtí zápasili dlouhý čas (Moody, 1991).

V knize *Světlo po životě* Moody shrnuje prvky prožitků blízkosti smrti následovně:

1. Pocit být mrtvý znamená, že člověk vidí a slyší své okolí. Když se s ním však pokouší komunikovat, není vnímán.
2. Mír a bezbolestný stav.
3. Zkušenost mimotělesného bytí, v němž se člověk vznáší nad svým tělem.
4. Zážitek průchodu tunelem, branou či stoupání po schodišti vstříc světlu.
5. Setkání s jasným světlem a zářícími bytostmi, přáteli a příbuznými.
6. Setkání s nejvyšší Světelnou bytostí.
7. Ohlédnutí za životem, panoramatický pohled na své činy a jejich vliv na ostatní.
8. Náhlý vzestup přímo do nebe.
9. Nechuť k návratu.
10. Jiné prožívání času a prostoru.
11. Výjimečně se objevují i záblesky pohledu do budoucnosti.

Moody si všímá také toho, že zážitky blízkosti smrti mají výrazný transformační vliv. Proměnu lidí zachycuje v osmi bodech: Ztráta strachu ze smrti. Láska je tím nejdůležitějším. Propojení s celým vesmírem. Láska k vědění a vzdělávání. Větší odpovědnost za své jednání. Pocit naléhavosti života, touha žít plně. Lepší duchovní rozvoj. Návrat do reálného života s novou zkušeností (Moody, 1991).

V knize *Doteky věčnosti* zkoumá Moody zážitky sdílené smrti, zabývá se prožitky, které mají lidé v blízkosti umírajících. V jejich zkušenostech nalézá sedm prvků: Změněná geometrie, v níž pokoj mění tvar a zároveň se otvírá jiná dimenze. Jasně mystické světlo, které vyzařuje klid, čistotu a lásku. Hudba a hudební zvuky. Zážitky pobytu mimo tělo, často v blízkosti duchovního těla zemřelého. Spoluprožití zpětného panoramatického pohledu na

život umírajícího. Setkání s mimozemskou nebo nebeskou říší. Mlžný opar, který stoupá z těla umírajícího (Moody & Perry, 2011).

Psycholog pracující v hospicích **Anton Grosz** si všiml, že zážitky blízké smrti, které publikoval Moody, velmi dobře korespondují s Tibetskou knihou mrtvých, která vznikla v osmém století. V knize Dopisy umírajícímu příteli se na základě Tibetské knihy mrtvých zabývá prožíváním před smrtí a po ní. Popisuje setkání s jasným, průzračně zářícím světlem i světlý různých barev. Jasnými i matnými, s nimiž se pojí témata nevědomosti, hněvu, ega, chtivosti, žárlivosti nebo pošetilosti (Grosz, 2001).

Walter Terence Stace dělí mystiku na extravertní a introvertní. Introvertní je ta, které je třeba dosáhnout a charakterizuje ji sedmi vlastnostmi. 1. *Vědomí jednoty; jedno, prázdný prostor; čisté vědomí.* 2. *Neprostorovost a nečasovost.* 3. *Pocit objektivit a reality.* 4. *Blaženost, pokoj atd.* 5. *Prožitek svatého, posvátného či božského.* 6. *Paradoxnost.* 7. *Tvrzení mystiků, že jde o něco nepopsatelného a nevýslovného.* (In Holm, 1998, 61).

O jiný způsob využití vztahu rozšířeného stavu vědomí, jako šamanského léčení, se zajímal antropolog z Miami University **Homayun Sidky** (2009). Zaobíral se změnami ve zdraví klientů, kteří je navštěvovali. Léčení probíhá v přítomnosti rodiny a známých nemocného člověka, který leží na zemi. Nepálští šamani se do stavu rozšířeného vědomí dostávají rytmickým tancem, bubnováním, zpěvy, užíváním posvátných předmětů, mantrami k ochraně a léčení, voláním vesmírných sil a energií. Na začátku komunikují s duchem smrti.

Na oltáři se objevují nože, které se používají k rituálu a jako obětiny misky s jídlem a nápoji, zvony a korálky. Ceremonie trvá mnoho hodin, unavený a nevyspalý pacient na pomezí usnutí poslouchá šamanovo bubnování. V tomto momentě se někdy začínají objevovat vize a je posazen před oltář. Šaman kolem něj používá píšťalku, bubnuje a říká slova, kterým nebývá rozumět. Paličkou od bubnu se dotýká jeho hrudi a sám se třese a potí. Vyčistí prostor pokoje, podlahu pokape posvátnou vodou a rozpráší na ni červenou a bílou barvu. Pacient sedí před oltářem spojený s banánovníkem. Celé společenství použije elementy ohně a vody. Zapálí se oheň a zapálí se pochodeň kolem pacientovy hlavy, používá se velká látka, kterou je krouženo kolem pacienta (Sidky, 2009).

2 MAITRI DÝCHÁNÍ

Maitri dýchání je jednou z metod, kterou se člověk dostane do změněného stavu vědomí bez používání látek měnících vědomí, jen pomocí změny frekvence dechu a jeho hloubky. Ačkoli je certifikovaná ve Spojených státech amerických a jak tam, tak v Evropě je možné se jí účastnit, dosud o ní nebyl publikován ani jeden článek. Teoretická část proto vychází z emailové konverzace se zakladatelem metody Russellem Parkem a z rozhovoru s Darlene Hunter, která s ním a jeho ženou dlouhodobě spolupracuje.

2.1. Historie vzniku Maitri dýchání

Metoda Maitri dýchání byla vytvořena manželi Russellem Parkem a Jeneane Jyoti Prevatt, kteří se mezi lety 1986 až 1989 podíleli na americké certifikaci holotropního dýchání spolu s manželi Christinou a Stanislavem Grofovými (R. Park, osobní sdělení, 23. října 2017).

Jeneane Jyoti Prevatt je americká doktorka psychologie, studovala tři roky na Jungově institutu v Curychu, pracovala s dětmi s CAN a její hlavní specializací je doprovázení lidí v psychospirituální krizi. Prevatt byla spoluředitelka Spiritual Emergence Network (SEN). To je mezinárodní „*nezisková organizace poskytující podporu lidem, kteří procházejí určitými druhy psychospirituálních krizí. V roce 1980 ji založila Christina Grofová*“ (Jyoti, 2000, 165). SEN shromažďuje informace o výskytu psychospirituálních krizí, sdružuje odborníky a lidi, kteří jí procházejí. Informuje o tom, co transpersonální krize je, jak může vypadat a probíhat, jak často se objevuje a co se s ní dá dělat. SEN je prvním místem, na které se člověk může obrátit. Je to podpůrná síť, která má přes tisíc dobrovolníků z řad odborné i laické veřejnosti a dokáže propojit lidi v psychospirituální krizi s dalšími pro ně vhodnými konkrétními organizacemi v jejich okolí, na které se mohou obrátit. Zároveň tvoří databázi problémů lidí, kteří je jim ozvali, shromažďují podklady pro výzkum oblastí transpersonálních prožitků (Young, 2015).

Klinický psycholog Russell Park (osobní sdělení, 23. října 2017) získal doktorát z psychologie v Institute of Transpersonal Psychology. Ve své dizertační práci se zabýval psychospirituální krizí. Je mu blízký integrativní přístup v psychologii, práce s tělem, na proces orientovaná psychoterapie, práce se sny a transpersonální psychologie. Profesně se

věnoval uživatelům návykových látek, lidem s depresí, vězňům, výzkumu transpersonálních metod a osobnímu a duchovnímu rozvoji (Prevatt & Park, 2015).

Dalších deset let po spolupráci s Grofovými spolu manželé učili odborníky, jak rozpoznávat duševní onemocnění od spirituální krize. Z holotropního dýchání se přidáváním prvků a zasazením do nového kontextu následně vyvinulo Maitri dýchání. Díky své práci Prevatt a Park (2015) cestovali po světě a zabývali se způsoby a technikami léčení napříč kulturami. Učili se od šamanů, od lidí, kteří pracovali mediumisticky, s rostlinami, s aromaterapií, zkoušeli různé druhy práce s tělem. R. Park (osobní sdělení, 23. října 2017) uvádí, že ačkoli pro ně byla zkušenost s holotropním dýcháním významná, zjistili, že by mohli urychlit individuální procesy znásobením užívaných terapeutických prostředků z různých kultur, které rychleji uvolní traumata a podpoří dýchající v hlubším a uspokojivějším zážitku ponoření se do nevědomí. Vytvořili tak vlastní způsob dýchání, který jako Maitri dýchání certifikovali v roce 1998. Slovo „*Maitri*“ (v sanskrtu: *maitrī*, v páli: *mettā*, angl.: *loving-kindness*) odkazuje k nepodmíněnému přátelství a milující laskavosti k sobě samotným a k druhým“ („Maitri dýchání: Oficiální stránky certifikovaných facilitátorů v ČR“, 2016).

2.2. Využití Maitri dýchání

Maitri dýchání bylo vytvářeno na základě pozorování, zážitků, zkušeností a vyprávění účastníků dýchání. Usnadňuje uvolnění potlačených projevů vnitřních zranění co nejbezpečněji a co nejúčinněji v prostoru důvěry a sebevyjádření, který podporuje účastníky v jejich léčivém procesu (R. Park, osobní sdělení, 29. listopadu 2018). Tvoří bezpečný prostor pro vyjádření toho, co normálně nejde. Ať už se jedná o vyjádření vzteku a agrese, uvolnění emocí, které jsou z nějakého důvodu upozaďovány a nemohou být v obvyklém prostředí adekvátně projeveny, dále k léčbě traumatu nebo pro psychospirituální doprovázení („Maitri dýchání: Oficiální stránky certifikovaných facilitátorů v ČR“, 2016).

Grof (2004) uvádí, že je vhodné pro uvolnění energetických bloků v těle, při úzkostech a depresích a pro zlepšení sebedůvěry. Dýchání pomáhá dle Vančury (2016) při dokončování procesů, které nemohly přirozeně doběhnout, ať už jsou to tzv. bad trips po psychedelické zkušenosti nebo nezpracovaná posttraumatická stresová porucha. Dále u jedinců, kteří nemají přístup ke svým emocím nebo se jim nedaří propojit se se svým tělem. Vnímá ho jako preventivní nástroj práce s nevědomými obsahy ke snížení pravděpodobnosti výskytu psychospirituální krize.

R. Park (osobní sdělení, 29. listopadu 2018) poukazuje na rozdíl, jakým původní obyvatelé Ameriky přemýšlejí o vyplakaných slzách: jako o mýdlu pro duši. Zatímco naše společnost a rodina od dětství pláč potlačují. Je dětským přirozeným projevem, ale v dospělosti se z našeho repertoáru vytrácí. Jsme napomínáni, abychom nebyli citlivky, abychom se vzchopili. Stejně tak jsou upozadřovány, okřikovány a potlačovány naše přirozené projevy jako zvuky, pohyby a slova, kterými bychom se mohli vyjádřit, když je nám ublíženo. K těmto zraněním dochází často už v raném dětství, kdy ještě nemáme slova, kterými bychom to vyjádřili. Tato traumata jsou zárodkem pro naše vnímání světa. Rány z dětství se často přenášejí z rodičů na děti prostřednictvím jejich nevědomých reakcí. Maitri dýchání je vhodným nástrojem pro jejich léčení.

Trauma se rozvíjí nemožností vybití energie, která vzniká při šokové reakci organismu. Práce s tělem pomáhá uvolnit právě tyto bloky, které zahlcují nervovou soustavu, a léčit tak vzniklé trauma (Levine & Frederick, 2011).

Lowen (2015) vychází v bioenergetice z toho, že *„proměny osobnosti jsou umožněny změnami průběhu tělesných funkcí – totiž hlubokým dýcháním, zvýšenou motilitou, větším a volnějším sebevyjadřováním“*. Všechny tyto možnosti nabízí Maitri dýchání.

2.3. Pilíře a součásti Maitri dýchání

Maitri dýchání si zakládá na svém setu a settingu. Přičemž setem se rozumí nastavení a očekávání dýchajícího. To, kým je, což zahrnuje vše, co člověk prožil i jeho aktuální náladu. Záleží na tom, jaké má osobnostní charakteristiky, zda se častěji v interakcích uchyluje k vřelosti, víře, flexibilitě a těšení, nebo k úzkosti a strachu z neznámého, k pesimismu a bojácné uzavřenosti a netečnosti. (Leary et al, 1996).

Do jedincova setu patří také záměr, se kterým do dýchání vstupuje. D. Hunter (osobní sdělení, 17. listopadu 2018) o něm hovoří jako o kormidlu, které pomáhá řídit proces. Záměry jsou individuální a zpravidla se liší i u jedince při jednotlivých dýcháních. Může se například chtít z něčeho vyléčit, něčeho zbavit, o něčem se rozhodnout, najít zdroj své energie, vrátit se ke zranění, prožít hezký čas... Tím, že jsou záměry na začátku každým nahlas vysloveny, je zná celá skupina. Všichni tak ví, o čem bude jejich kolektivní práce. Na konci se opět sdílí dojmy a prožitky. Něčí proces může být v určitém aspektu významný pro dalšího člověka ze skupiny a zároveň to pomáhá k integraci a normalizaci prožitků.

Setting je chápán jako celý bezpečný rámec, jako vše, co je kolem účastníka. Od počasí venku, toho, jak se lidé navzájem cítí spolu ve skupině, zrychleného a prohloubeného dýchání, výběru a přípravy místa, práce s hudbou, s tělem, s mandalou, po sdílení prožitého. V Maitri dýchání zahrnuje setting ještě postavení oltáře a světelného kruhu, užívání bylinek a mediumistickou práci (Kozák, 2017; Vančura, 2016).

Dech

Primárním činidlem změněného stavu při Maitri dýchání je změna dechu, stejně jako je to u holotropního dýchání, se kterým toho má Maitri dýchání mnoho společného. Slovo holotropní pochází z řeckých slov *hýlé*, *holos* a *trepein* „*znamená orientovaný na hmotu (...), směřující k celistvosti či úplnosti*“ (Grof, 1999, 328). Jsou to plynulé, zrychlené a prohloubené nádechy a výdechy. Delší hyperventilace způsobí, že je v těle nadměrné množství kyslíku, a naopak oxid uhličitý klesá pod svoji běžnou úroveň. Ten chybí v krvi, což vyvolá, že se rozšíří drobné cévy a klesá krevní tlak. Objevuje se pocit motání hlavy a brnění v končetinách (Hartl & Hartlová, 2009). Grof (2004) vysvětluje fyziologické mechanismy, které působí během dýchání, na základě většího příjmu kyslíku a zároveň zvýšeného výdeje oxidu uhličitého. V určitých částech těla, zejména v mozkové kůře, dochází ke zúžení cév. Tím, že krev přichází o oxid uhličitý, se zvyšuje její zásaditost. Což má za následek menší zásobování tkání kyslíkem. Ze všech částí mozku je na nedostatek kyslíku nejcitlivější mozková kůra. Její útlum dostává do popředí aktivitu starších částí mozku. Dovolí tak dát průchod nevědomým procesům.

„Místo, kde k vazokonstrikci dochází, a její intenzita jsou odrazem účasti těchto orgánů v traumatických situacích, které jedinec v minulosti prožil. Po jejich znovuprožití a řádném zpracování se obvykle cévy opět rozšíří.“ (Grof & Grof, 2011, 160). Umožní tak opuštění obranných mechanismů a dává prostor nevědomým obsahům, aby se projevíly.

Dýchajícím je doporučeno vydržet zrychleně a zhluboka dýchat alespoň prvních dvacet minut, ve kterých je v tom bude podporovat hudba. Celá práce pak trvá od jedné a půl po tři hodiny. Zrychlené a prohloubené dýchání vynáší na povrch emoční nebo fyzická traumata. Díky prostoru k jejich vyjádření dochází k jejich uvolnění. Traumata se mohou projevit jako místa v těle, ve kterých došlo k zablokování, která jsou slabá, ztuhlá nebo v nich něco překáží. Prvotním předpokladem je, že naše duše i těla přirozeně tíhnou k uzdravení. Skrze přinášení potlačených pocitů na povrch v bezpečném setu a settingu zažívají účastníci úlevu,

bez nutnosti slovně popisovat a vysvětlovat, čím procházejí (R. Park, osobní sdělení, 29. listopadu 2018).

Hudba

Vančura (2016) hovoří o strukturovaném pozadí, které hudba pro dýchání vytváří. D. Hunter (osobní sdělení, 17. listopadu 2018) a R. Park (osobní sdělení, 29. listopadu 2018) se shodují na tom, že hudba slouží jako koleje, po kterých proces jede. A poukazují na to, že mozek potřebuje být zaneprázdněn. Když následuje hudbu, tělo se může zbavit zaseknuté energie a otevřít se léčení. Na začátku facilitátor navodí dýchajícím pocit uvolnění skrze bubnování a jednotnou řízenou meditaci a oni jsou pohlcováni hudbou a začíná jejich vnitřní proces. Zpravidla se pro tyto účely vybírá hudba beze slov. Může být provokativní, aby povzbuzovala k rozpohybování těla, k rozproudění dějů, emocí a podnětů, které chtějí být viděny, ventilovány nebo léčeny. Svě místo při dýchání má world music, vážná hudba, hudba různých kmenů, mantry i relaxační hudba. Postupuje se podle systému čaker od první až k sedmé. Taneční hudba a intenzivní bubnování se používá na začátku pro kmenovou první čakru, která nese téma bezpečí a přežití. Postupně se snižuje intenzita hudby. Pro čtvrtou, srdeční čakru se užívá duchovní hudba, která vede k harmonické, pomalé hudbě poskládané z jemných a vyšších tónů pro nejvyšší čakry. Patří sem tibetské mísy a zvonky. S koncem práce se k probírání pouští hudba hlasitější a intenzivnější a přidávají se písně se slovy, aby se mysl musela znovu zapojit a víc pracovat, když se vrací zpátky do těla.

Grof (2011) ukazuje na propojení hudby a toho, jak na ni reagují těla dýchajících. Na nezbytnost nechat se unášet hudbou a nebránit se tomu, co vyvolává. Někdy jsou to zvukové projevy, které se v hudbě dobře skryjí. Na počátku pohlcuje svojí intenzitou a hlasitostí pláč stejně efektivně jako řev a smích. Hudba může vnést do těla nečekanou energii a rozpohybovat ho.

Neexistuje jediná správná hudba, která by se hrála na každém sezení Maitri dýchání. Každý z facilitátorů má svůj vlastní oblíbený playlist.

Práce s tělem

R. Park (osobní sdělení, 29. listopadu 2018) popisuje základy a zdroje učení, na kterých stojí současná podoba práce s tělem při Maitri dýchání. Jsou jimi masáže, kraniosakrální terapie, Feldenkraisova metoda, terapie pohybem a akupresura. Facilitátoři pozorují, co se s jednotlivými dýchajícími děje. Zaměřují se na jejich neverbální komunikaci. Skrze práci s tělem, tedy fyzický dotyk a dotyk na jemnohmotné úrovni a podporování jejich projevů

pomáhají uvolnit zablokovanou energii. Ta se může manifestovat vydáváním zvuků, plácem, pohybováním tělem, tančením, bušením rukama, kopáním nohama nebo prožíváním nepohodlí. Povzbuzují tak proces, aby se posunul dál.

Kraniosakrální terapie

Kraniosakrální terapie vychází z celostního přístupu a biodynamiky. Přes jemný dotyk propojuje lebku a kost křížovou. Klient při ní v hlubokém uvolnění leží a terapeut na něj zlehka pokládá ruce a přes dotek si všímá, kde je tělo uspořádáno jinak, než je normální. Jeho cílem je dostat ho zpátky do rovnováhy. Pracuje s vnímáním pulzů kolem kostí, které jsou vyvolané buněčným dýcháním, s pohyblivostí lebeční a křížové kosti a možností jejich nepatrného posunutí tak, aby netlačily na nervovou soustavu a nevytvářely blokace (Gilchrist, 2010).

McPartland (1996) ve svém článku přináší devět případových studií s použitím kraniosakrální terapie jak v oblastech tělesného, tak duševního onemocnění. Pracoval zde např. s klienty trpícími zvracením, depresí, dvojitým viděním, zmateností, nevolností, migrénou, závratí, poškozením trojklanného nervu.

Feldenkraisova metoda

Feldenkraisova metoda pracuje pomalými pohyby obou stran těla. Opakováním nových způsobů pohybu přeučuje ty, které byly špatně naučeny, uvolňuje svaly a zvyšuje vnímání vlastního těla skrze větší uvědomování si vztahu těla a mysli. Pracuje s dětmi i dospělými. Využívá se u lidí s tělesným postižením. Cvičení probíhá kromě tělesného pohybu také v představě a vizualizaci pohybu, který není možné provést. (Mates, 2016; Oswaldová, 2018).

Ve stavu změněného vědomí by mohl dýchajícího dotek překvapit, rozzuřit, ohrožit, vyvolat nechtěnou vzpomínku nebo ho vystrašit. Proto se předem na fyzickém kontaktu facilitátoři s účastníky domlouvají. A během práce se k člověku přibližují opatrně a postupně jemným dotykem na neutrální oblasti těla. Na intimních částech těla se facilitátoři dýchajícího nedotýkají ani přes jeho výslovné přání. Například v této situaci se může použít důležité slovo „STOP,“ které, jak zmiňuje Vančura (2016), slouží k bezpečí a mají právo ho použít jak dýchající, tak facilitátoři. Je podstatnou součástí kontraktu, viz dále.

V takto bezpečném prostředí se dle Grofa (2011) odehrává léčení skrze korektivní zkušenosti dotekem. Největší účinek má při prožitcích osamělosti, opuštění a ztracenosti ve světě.

Mezi časté a nepříjemné stavy u prvodýchajících patří svalové křeče neboli tetanie. Nejčastěji se tvoří kolem úst, v rukách a v nohách. Jsou rozmasírovávány, což vede k úlevě a uvolnění kosterního svalstva. Ojedinělý není ani tělesný projev plný „*třesů, házení sebou, vykašlávání, zvracení i různých typicky zvířecích pohybů jako je šplhání, létání, hrabání, plížení, plazení*“ (Grof, 2011, 54). Čím jsou účastníci zkušenější, tím méně podpory potřebují.

Podobné zkušenosti vynořujících se emocí skrze tělo se objevují i u Farkaše (2017, 56), který popisuje, že se v rámci psychedelických sezení často emoce, v celé svojí šíři od hněvu,

smutku, viny, studu, rozrušenosti přes sexuální pocity až k radosti, štěstí a euforii, schovávají v zatnutých svalech, v nevolnosti, v nadměrné salivaci, pocení atd. Bývají vyjadřovány skrze „*silný třes, svalové záškuby, kašel, dávení, zvracení, (...) kroucení těla a mlácení kolem sebe, (...) výkřiky, pláč, vzdechy, řev.*“ Fyzickým projevům se pomáhá tlakem, protitlakem, společným dýcháním facilitátora a účastníka.

Užívání bylin

D. Hunter (osobní sdělení, 17. listopadu 2018) říká, že mezi základní bylinky užívané při Maitri dýchání patří šalvěj bílá, cedr, levandule, sladká tráva, rozmarýn, citrónová kůra, pomerančová kůra, kopál, kadidlo, skořice, santalové dřevo a jalovcový olej. Používají se ve formě esenciálních olejů, vonných tyčinek nebo se substance pálí na uhlíku. Dýmající byliny se pomocí orlího, jestřábího nebo datlího pera rozvanou po místnosti nebo kolem konkrétního člověka. Neužívají se soví pera, což vychází ze severoamerického šamanského učení, kterým R. Park (osobní sdělení, 29. listopadu 2018) a J. Prevatt prošli.

Setkáváme se zde s využíváním aromaterapie, která je důležitou součástí Maitri dýchání. Přes zrychlené a prohloubené dýchání se na čichové receptory přirozeně dostávají používané vůně. Aromaterapie má širokou paletu známých používaných vůní a pachů k podpůrnému terapeutickému působení (Hartl & Hartlová, 2009).

Výzkumu vdechování levandulového esenciálního oleje oproti vdechování vzduchu osvěžovače, ve kterém nebyla přidána žádná vůně se zabývali Vakilian, Keramat, a Gharacheh (2018). Dospěli k závěru, že cítění levandule snižuje vnímání bolesti.

Oltář a světelný kruh

Způsob stavění oltáře, který se používá při Maitri dýchání je přes 30 let starý. Jeho velikost se liší podle prostoru, ve kterém se Maitri dýchání koná. Je hlavní součástí setu a settingu a tvoří bezpečný prostor. Na oltáři jsou vždy zastoupeny čtyři směry: sever, jih, východ a západ. On sám je v ideálním případě umístěn na východní straně. Je-li v místnosti dost prostoru, hoří na něm devět svíček, nejméně však čtyři, každá pro jeden směr. Postup, jakým je stavěn je jednotný. Po zapálení oltáře se prostor projde s bylinami pro jeho pročištění, píská se píšťalou do čtyř směrů a chřestí se chřestidlem (D. Hunter, osobní sdělení, 11. listopadu 2018).

Světelný kruh je tvořen svíčkami rozmístěnými po obvodu místnosti, ve které Maitri dýchání probíhá. Vystupuje z něho oltář. Oltář a svíčky reprezentují prvky rituálu, ochraňují prostor a proces. Ten se připravuje užíváním modliteb, básní, hudbou a příběhy duchovního

učení. Jednotlivé komponenty zajišťují dohromady bezpečné a posvátné prostředí. Maitri dýchání zdůrazňuje, že účastníci mohou přistoupit k vlastní vnitřní síle a moci se uzdravit jen v bezpečném settingu. „*Primární psychologický rámec předpokládá, že emocionální tělo má stejné tendence se léčit jako tělo fyzické, může tak činit, pokud se cítíme dostatečně bezpečně, abychom snížili obranyschopnost vlastního ega a dovolili léčivým tendencím našeho mentálního, emocionálního a fyzického těla plně vyjádřit potlačené pocity a zvuky, které jsou součástí této vnitřní léčivé schopnosti*“ (R. Park (anglicky), osobní sdělení 23. října 2017).

Mandala, integrace a sdílení

R. Park (osobní sdělení, 29. listopadu 2018) a D. Hunter (osobní sdělení, 17. listopadu 2018) popisují kreslení mandaly následně. Na konci procesu, kdy se jednotliví dýchající pomalu probírají a probouzí, dostanou papír velikosti A3 s předkreslenou kružnicí a pastelky. Kruh reprezentuje self, celistvost, slunce, stvoření a kreslení může rozšířit hloubku zážitku. Od účastníků se nečeká výtvarné dílo. Cílem je zrcadlení jejich dojmů z procesu, který právě završují. Mají tak jen pro sebe jasně vymezený prostor a čas. Ještě s nikým nemluví, každý zůstává u sebe a má prvotní možnost potkat se s tím, co se dělo. Kreslení mandaly je první nástroj integrace vlastního procesu. Vančura (2016) o něm hovoří jako o kotvení v realitě.

Poté, co se dokreslí mandaly, jsou účastníci povzbuzováni k tomu, aby sdíleli své zkušenosti, pokud chtějí. Napomáhá to k normalizaci jejich pocitů a zážitků, které jim samotným mohou připadat divné, neuchopitelné nebo nepřijatelné. Zároveň to odhaluje chybné projekce nedýchajících, kdy se zjistí, že pláč člověka, o kterém si ostatní mysleli, že byl projevem smutku, ve skutečnosti znamenal prožitek radosti. Ukazuje to rozsah zkušeností ve skupině. Sdílení pomáhá k integraci celé zkušenosti, jak dýchajícím, tak sitterům. Tento konečný společný čas skupiny je důležitý, než se všichni rozjedou do svých domovů (R. Park, osobní sdělení, 29. listopadu 2018; Leary et al, 1996).

Kontrakt

R. Park (osobní sdělení, 29. listopadu 2018) popisuje pětibodový kontrakt s účastníky, který slouží k bezpečnému průběhu Maitri dýchání. V prvním z nich člověk slíbí, že se ze svého výletu do vesmíru duše vrátí zpátky do tohoto času a prostoru. Zadruhé, že nikdo nebude neadekvátně reagovat na sexuální nebo agresivní projevy dýchajícího. Ten je může projevit, to je v naprostém pořádku, děje se to a počítá se s tím. Zatřetí se facilitátoři se všemi dýchajícími domluví na bezpečnostním slově „STOP“, které mohou použít obě strany

a znamená okamžité ukončení chování, na které slovo „STOP“ reaguje. Čtvrtou dohodou je důvěrnost, která pro možnost vyjádřit se a moct říct nebo udělat, co je potřeba, zahrnuje to, že nikdo nebude po skončení hovořit o procesu kohokoli jiného než sebe. Pátým bodem domluvy je, že člověk neopouští místnost bez dohody s facilitátorem a neodchází ve změněném stavu vědomí sám. Např. na toaletu je doprovázen sitterem. Zároveň jsou účastníci ještě před začátkem samotného dýchání seznámeni s tím, že je na konci jejich dýchání čeká kreslení mandaly.

Průběh Maitri dýchání, čas před ním a po něm

Účastníci jsou vyzýváni k tomu, aby věnovali pozornost deseti dnům před dýcháním a deseti dnům po něm. Tato doba je vnímána jako součást procesu. Deset dní před jako čas, ve kterém se mohou objevit sny, obrazy a vize, kterými se člověk může připravit na prožitek změněného stavu vědomí navozený Maitri dýcháním. Je to čas, kdy se může vynořovat záměr. Čas, kdy se může ozvat staré tělesné nebo duševní zranění. V této době se doporučuje jíst lehce a nepít alkohol (D. Hunter, osobní sdělení, 17. listopadu 2018).

R. Park (osobní sdělení, 29. listopadu 2018) popisuje, jak probíhá den s Maitri dýcháním. Účastníci by měli jíst jen lehkou snídani nebo vůbec nic, aby potrava nepřekážela v žaludku a tělo se nezabývalo trávením, ale mělo možnost místo toho vnímat, co se s ním děje. Participant si připraví přikrývku nebo spacák a prostěradlo a vezmou si na sebe pohodlné světlé oblečení. Je doporučeno oprostit se od očekávání, být otevřený nové zkušenosti a ptát se na všechno, co je napadá, zajímá nebo znepokojuje. Účastníci se obvykle rozdělují do dvojic, ve kterých se domluví, který z nich bude dýchat jako první a který jako druhý. Opatrovníci, o kterých se častěji hovoří jako o „sitterech“ jsou ti ze dvojice, kteří zrovna nedýchají. Sedí u matrace svého dýchajícího a starají se o něj. Jejich úkolem je být tu pro svého partnera. To zahrnuje doprovodit ho na toaletu, mít nesoudící postoj, soustředit se na něj a nenechat strhnout svoji pozornost na ostatní procesy v místnosti, podat kapesníky či lahev s vodou. Do jeho procesu však nezasahuje a nechává ho volně plynout. Poté, co je místnost připravená, polovina účastníků leží na matracích pod dekami s klapkami přes oči, seznámí své sittersy s jakoukoli citlivou oblastí svého těla, například místo nedávného zranění, aby na to sitter mohl upozornit facilitátory při práci s tělem během procesu. Ve druhé části dne se role dýchajícího a sittera vyměňují a dýchá druhá polovina lidí. Poté, co je dodýcháno, nastává večere a po ní, když už jsou všichni zase uzemnění, začíná sdílení zážitků z celého dne. Pocity, které se objevovaly lidem, když dýchali i to, co se v nich odehrávalo při sittrování a pozorování celého průběhu, práce facilitátorů a cizí procesy.

V době deseti dní po dýchání se doporučuje být na sebe hodný. Vědomí se může vracet do normálního stavu různě rychle. Doporučuje se vyhýbat se supermarketům a zalidněným prostorům. Mít svoji mandalu na viditelném místě na lednici, na zrcadle, aby se proces ukotvoval a participant s ním byli dál v kontaktu, aby se proces dobře uzavřel a integroval v plném rozsahu. Další radou je nerozebírat hned zážitek s okolím. Pokus popsat ho i přes jeho nesdělitelnost by mu mohl odebrat jeho mystickou kvalitu a rozpadnout se ještě před jeho zvnitřněním (D. Hunter, osobní sdělení, 17. listopadu 2018).

Zdravotní dotazník

Maitri dýchání může vyvolat silné emoční i tělesné prožitky. Proto je potřeba vyloučit možné kontraindikace pomocí zdravotního dotazníku, který musí každý účastník vyplnit. Jsou jimi epilepsie, vysoký krevní tlak, kardiovaskulární potíže, těhotenství, nedávné operace nebo zlomeniny, vážné psychické onemocnění a aktuální infekční onemocnění. Pokud se některá z kontraindikací vyskytuje, může se člověk účastnit bez zrychleného dýchání a intenzivní práce s tělem. *„I takováto forma práce je prožívána jako užitečná, lidé těží z přítomnosti v léčivém poli a hluboce je zasáhne zážitek toho, že nejsou vyloučeni, pokud si to sami nevyberou.“* R. Park (osobní sdělení, 29. listopadu 2018).

VÝZKUMNÁ ČÁST

3 VÝZKUMNÝ PROBLÉM, CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Tato kapitola čtenáře seznámí s výzkumným problémem, tedy s tím, co bylo zkoumáno, dále s cíli výzkumu, tedy k čemu celá práce spěje a se stanovenými výzkumnými otázkami, které z cílů práce vycházejí a přibližují čtenáři jádro výzkumu.

Výzkumný problém

Výzkumným problémem je získání náhledu do neprobádaného tématu prožitků participantů ve stavu rozšířeného vědomí vyvolaného Maitri dýcháním. Jejich vnímání celého procesu, od motivace přes přípravu, samotné dýchání, kreslení mandaly, střídání se ve dvojici, sitterování, sdílení prožitků se zbytkem skupiny, zakončení dne až po integraci zkušenosti z celého dne a ovlivnění jejich životů.

Cíle výzkumu a výzkumné otázky

Cíli výzkumné části je zmapovat prožitky účastníků Maitri dýchání v České republice, zjistit jejich motivaci k absolvování Maitri dýchání a dopad, jaký zážitky z Maitri dýchání mají na další život respondentů.

Výzkumné otázky této práce navazují na cíle praktické části výzkumu a jsou to tyto čtyři:

- 1) Jaké důvody vedly respondenty k účasti na Maitri dýchání?
- 2) Jak probíhalo sezení Maitri dýchání?
- 3) Jaké prožitky se objevily u respondentů při stavu rozšířeného vědomí vyvolaného Maitri dýcháním?
- 4) Domnívají se respondenti, že po zážitku z Maitri dýchání nastaly nějaké změny v jejich životech?

4 Metodologický rámec a použité metody

Tato kapitola slouží k seznámení s metodologií, která byla použita pro naplnění cílů práce a zodpovězení výzkumných otázek. Podrobně objasní, jak probíhal výzkum, jak byla získávána data, přiblíží charakteristiky výzkumného souboru a vysvětlí, jak bylo s daty naloženo, jak bylo zajištěno zvýšení validity výzkumu a jak byl ošetřený z etického hlediska.

4.1. Výzkumný design a typ výzkumu

Na základě stanovených cílů výzkumu a výzkumných otázek, které se snaží o porozumění tomu, jak účastníci vnímali a prožívali svoji zkušenost s Maitri dýcháním, o přiblížení se k bohatosti oblastí, o proniknutí do hloubky, rozmanitosti a jedinečnosti pocitů a prožitků, kam Maitri dýchání účastníky pouští, byl zvolen kvalitativní design výzkumu, jelikož umožní obsáhnout vše, co se v tomto neprobádaném poli může objevit. A nechá nás porozumět jejich zkušenostem a prožitkům tak, jak je participant vnímají.

Při popisu užitého fenomenologického zkoumání vycházíme z Miovského (2006), který IPU považuje za analýzu dat, nikoli za typ výzkumu. Typem výzkumu je tedy případová studie sedmi participantů. Za případ jsou považováni participant, kteří se v posledních dvou letech alespoň jednou zúčastnili Maitri dýchání, a to v České republice. Strauss a Corbin (1999) oproti němu chápou fenomenologické zkoumání už jako typ výzkumu.

4.2. Metody získávání dat

K naplnění cíle výzkumu zmapovat prožitky účastníků Maitri dýchání v České republice, zjistit jejich motivaci a dopady na život, bylo třeba se s tématem a s jednotlivými aspekty seznámit, aby mohly být sestaveny otázky pro participanty bez opomenutí podstatných komponent.

Participant byli osloveni s žádostí o přibližně hodinu a půl dlouhé setkání za účelem rozhovoru o jejich prožitcích z Maitri dýchání. Výběr místa byl ponechán na nich. Rozhovory byly pořízeny v jejich oblíbených klidných kavárnách nebo v obývacích pokojích jejich domovů.

Bylo provedeno sedm polostrukturovaných interview. Rozhovory byly vedeny s ohledem na použití interpretativní fenomenologické analýzy k získání, vyhodnocení a interpretování

dat. Šlo o to, dostat se blízko významům, které měl celý proces Maitri dýchání pro jednotlivé účastníky. O jednotlivé složky, které vnímali jako významné, o prožitky, obrazy a vzpomínky, které se jim objevily a kterým přikládali osobní význam.

Polostrukturovanost rozhovorů umožňuje následovat v rozhovorech téma, které se nečekaně objeví a přeskočit k němu dříve, než to měl výzkumník v plánu. Rozhovor plyne přirozeněji a příjemněji (Miovský, 2006). Zároveň se výzkumník v toku řeči respondenta neztratil a o své otázky a okruhy zájmu se může opřít a s respondenty je všechny projít. Záleží na flexibilitě a ochotě výzkumníka nechat se vést respondentovými myšlenkami (Řiháček, Čermák, & Hytych, 2013).

Otázky rozhovoru byly připraveny tak, aby bylo dodrženo pravidlo obalit jádro otázek, které jsou pro nás nejpodstatnější těmi, které nejsou pro respondenta tak náročné a citlivé. A k těm hlubokým přistoupit až po navázání důvěry (Miovský, 2006).

Celé schéma rozhovoru viz Příloha 3: Otázky pro účastníky Maitri dýchání. Otázky byly rozděleny do pěti tematických celků, první dva tedy „Okolnosti a organizační záležitosti“ a „Vlastní průběh dne“ sloužily mimo jiné k tomu, aby se respondenti přirozeně vrátili v myšlenkách ke svému zážitku a naladili se na rozhovor o tom, co se s nimi dělo. Objevovaly se v nich otázky na motivaci k vyzkoušení či pravidelné praktikování Maitri dýchání a cest, kterými se k němu účastníci dostali. Dále na přípravu před dýcháním, záměr, průběh dne, vnímání a všímání si jednotlivých aspektů: hudby, vůně bylin a práce s tělem.

Třetím okruhem byly „Vlastní prožitky“ respondenta při Maitri dýchání jako dýchajícího i v roli sittera. Z niterných vzpomínek proběhl návrat zpět ke čtvrté oblasti o „Zakončení práce“ a dne rozhovorem o kreslení mandaly volně k páté oblasti o „Doznívání procesu“, integraci zážitku a ovlivnění života respondenta.

Nenásilnou přirozeně užívanou metodou bylo i pozorování, které pomohlo odhalit důležitá témata a podpořit respondenta v tom, aby u nich zůstal o něco déle a vybavil si detailnější zážitky.

Přes úvodní části rozhovoru se podařilo navázat s participanty příjemný kontakt. Samostatně rozprávěli o tom, co zažívali. Neměli problém ponořit se zpátky do svých prožitků a hovořit o nich. Příjemným překvapením bylo, jak snadno to šlo. Toto bylo místo, které vzbuzovalo obavy před realizací výzkumu.

Rozhovory nejčastěji trvaly kolem čtyřiceti minut, nejkratší byl hotový za půl hodiny a nejdelší za sedmdesát tři minuty.

Metody zvyšování validity dat

Kvantitativní studie disponují větším množstvím nástrojů pro zajištění a zjištění validity výzkumu, než je tomu u zde zvoleného kvalitativního přístupu. Nicméně tady jde také něco udělat. Pro validní data byla využita triangulace metod výběru výzkumného souboru, triangulace metod analýzy dat a validizace respondenty.

Triangulace metod výběru výzkumného souboru

Účastníci byli do výzkumného souboru vybráni příležitostným výběrem, který sloužil k prvotnímu navázání kontaktu s komunitou účastníků Maitri dýchání, následovala metoda sněhové koule, aby se rozšířil okruh možných participantů o ty, kteří nejsou v bezprostředním okolí výzkumnice a následovala metoda záměrného výběru pro větší různorodost souboru.

Záměrný výběr účastníků

Výzkumný soubor je záměrně různorodý ze čtyř pohledů. Liší se počet Maitri dýchání, které mají za sebou, doba, po kterou ho participanté využívají i jejich věk a status. Do výzkumného souboru jsou záměrně zahrnuti také participanté s extrémními zkušenostmi, které se týkají počtu absolvovaných Maitri dýchání. P1 se Maitri dýchání zúčastnila jednou, P6 a P7 více než dvacetkrát. S těmito participanty souvisí i jejich „dýchací kariéra“, P1 se k Maitri dýchání dostala před čtvrt rokem, P6 a P7 s ním žijí přes deset let. Počet zkušeností zbylých čtyř participantů je podobnější, tito čtyři mají za sebou průměrně 3,25 sezení, modus jsou 3 sezení. Různorodý je i věk, který se pohybuje od 18 let u P1 do 51 let u P7. Vyrovnaný je status participantů, v souboru jsou čtyři studentky a tři pracující.

Tyto rozdíly by měly být dostatečné k vytvoření výzkumného souboru, který se ubrání falešnému dojmu saturovaných dat z důvodu, že jsou si všichni účastníci výzkumu něčím podobní. Cílem tohoto výběru je tedy ubránit se pohledu pouze úzké skupiny lidí, kteří navštěvují Maitri dýchání (Miovský, 2006).

Triangulace metod analýzy dat

K analýze dat byly použity tři metody. První metodou je vytváření trsů, díky které je možné dopracovat se k tvorbě kategorií z věcí, se kterými se setkáváme opakovaně a které mají něco společného.

Další způsob nahlížení na data byl přes hledání vztahů jak mezi tím, co prožívali jednotliví participanté, tak napříč všemi ostatními rozhovory. U všech participantů se např.

vyskytoval prožitek pocitu bezpečí. Ten byl ovšem u každého způsoben něčím jiným. Přes hledání vztahů se podařilo vytvořit schéma, které zahrnuje všechny indikátory pocitu bezpečí, které se u participantů objevily.

Poslední užitou metodou analýzy dat byl prostý výčet. Např. u jednotlivých prožívaných pocitů, které se neopakovaly a nedala se z nich vytvořit kategorie. Byla by však škoda, pokud by zapadly, když jde tomuto výzkumu o prožitky účastníků v celé jejich šíři.

Validizace respondenty

Všem sedmi respondentům byly zaslány interpretace jejich rozhovoru ke kontrole. Měli tak možnost se vyjádřit, pokud by někde došlo k nepřesnosti, neobratné interpretaci či dokonce překroucení významu.

Všichni respondenti této možnosti využili a interpretaci si přečetli. Dva respondenti požádali o jasnější upřesnění některého z výroků. Toto upravení se týkalo např. toho, že daná situace byla významná právě pro první zkušenost s Maitri dýcháním, nebude však důležitá příště.

4.3. Metoda zpracování a analýzy dat

Za nejvhodnější typ analýzy dat pro tento výzkum byla zvolena interpretativní fenomenologická analýza (IPA), která umožní pochopit prožitky perspektivou respondentů v celé jejich šíři; což je základem celého bádání.

Polostrukturované rozhovory byly se souhlasem participantů nahrávány a přepsány do editoru Microsoft Word. Schémata vzešlá z analýzy dat byla vytvořena v softwaru XMind.

Již při přepisování probíhala prvotní fáze seznamování se s daty. Následné opakované čtení a značení zajímavých míst tvořilo podklad pro první fázi jejich kódování a kategorizaci. Barevné označování částí výpovědí, které byly nositelkami sdělení byly základem pro tvoření trsů jednotlivých kategorií.

Rozhovory byly čteny dokola a po částech, jednotlivé odstavce na přeskáčku, aby se narušila představa, která se o rozhovorech postupně začala tvořit. To bylo potřeba proto, aby se ke zkušenosti participanta dalo přistoupit z jiného úhlu. Aby se podařilo přiblížit další možné interpretaci daného vyjádření v novém kontextu nebo právě bez kontextu předchozích vět.

Témata z okraje papírů, kde se postupně kupily přesnější kódy se začaly opakovat nebo podobat, popisovat stejné téma z druhé strany spektra (libost a nelibost ke stejné zkušenosti).

Mezi těmito tématy byly hledány a nalézány vztahy a větší kategorie, začalo se ukazovat, které pojmy jsou podřazené či nadřazené, do jakých kategorií spadají, nebo že se naopak nikam nevejdou a je potřeba zvážit, zda hledat nový pohled, který by je začlenil, nebo je nechat odpadnout jako nevýznamné. Vzhledem k rozsáhlosti tématu prožitků, byly kromě metody tvoření trsů použity i metody zachycení vzorců, protože se některé výpovědi a prožitky začaly opakovat. Došlo také na metodu prostého výčtu. Kódování probíhalo zvlášť pro každého participanta metodou tužka-papír.

Toto všechno ve snaze o pochopení a následnou interpretaci toho, co se účastníkům dělo. Jejich výsledky jsou popsány v 6. kapitole, nejprve zvlášť pro všech sedm participantů. Skrze odpovědi na výzkumné otázky následuje shrnutí napříč všemi rozhovory.

4.4. Etické hledisko a ochrana soukromí

Všichni participanti udělili před začátkem rozhovoru ústní informovaný souhlas s účastí ve výzkumu. Již od domlouvání schůzky k rozhovoru znali téma výzkumu i účel rozhovoru. Byli seznámeni s možností od výzkumu kdykoli odstoupit bez udání důvodu. Dále s tím, že informace od nich budou použity pouze k vyhodnocení tohoto výzkumu a nebudou dále šířeny, s tím, že jim je zaručena anonymita.

Participantka P1, jejíž přepis rozhovoru je přiložen na konci práce jako Příloha 4, souhlasila se zveřejněním svého rozhovoru. Byl ji poskytnutý ke zpětné kontrole a pro tento účel anonymizován vynecháním jmen dalších účastníků a míst.

Rozhovory byly nahrávány a nahrávka byla pojmenována datem a časem rozhovoru, nikoli jmény probandů. Po přepsání rozhovorů v Microsoft Office Word byl každému participantovi udělen unikátní kód, který obsahoval písmeno m, nebo f podle pohlaví a věk participanta. Takto pojmenované soubory byly zaheslovány v počítači a vytisknuté materiály se volně nepovalovaly na očích.

U poskytovaných rozhovorů nebyl předpoklad poškození participantů. Ti předem znali téma rozhovoru o jejich prožitcích z Maitri dýchání. Výzkumníci absolvovali kurz kompletní krizové intervence a byli připraveni zareagovat v případě rozrušení participanta. To naštěstí nebylo ani jednou zapotřebí.

5 VÝZKUMNÝ SOUBOR

Výzkumný soubor hraje v kvalitativním výzkumu klíčovou roli. Konkrétní účastníci, se kterými byly vedeny rozhovory, dovolili nahlédnout do svých prožitků. Stali se sondou do oblastí, kterých se dá skrze Maitri dýchání dotknout. Na tomto místě se seznámíme s jejich charakteristikami a se způsoby, jak se dostali do výzkumu.

Strategie výběru výzkumného souboru

Soubor respondentů byl vybírán nepravděpodobnostními metodami výběru. Zpočátku příležitostným výběrem, který umožnil kontaktovat lidi, o kterých jsme věděli, že mají zkušenost s Maitri dýcháním. Následovala metoda lavinového výběru neboli sněhové koule, při které již oslovení respondenti rozhodli sítě mezi své známé, kteří se také Maitri dýchání zúčastnili a předali kontakt pro domluvení interview. Byl využit i záměrný výběr pro dosažení různorodosti souboru, tedy získání participantů s extrémními počty zkušeností vůči ostatním (Ferjenčík, 2000, Miovský, 2006).

Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvoří sedm participantů, pět žen a dva muži. Pohybují se od nejmladší participantky P1 ve věku 18 let po nejstaršího participanta P7, kterému je 51 let. Průměrný věk účastníků je 30 let. Škála jejich zkušeností z Maitri dýchání je pestrá. Pohybují se od participantky P1, která má za sebou jediné sezení po participanty P6 a P7, kteří jich absolvovali přes dvacet. Průměrný počet sezení (nebo také prací) Maitri dýchání je 7,7, medián je 3. Podrobnější informace o jednotlivých účastnících níže, viz Tabulka 1 Charakteristika výzkumného souboru.

Podmínkami zahrnutí účastníků Maitri dýchání do výzkumu byla

- 1) nejméně jedna zkušenost s Maitri dýcháním,
- 2) tato zkušenost se odehrála v České republice,
- 3) zkušenost musí být mladší než dva roky.

Třetí požadavek je zahrnutí kvůli dobré výbavnosti vzpomínek na prožitky respondentů i dopadů na jejich další život.

Populací výzkumu jsou tedy všichni lidé, kteří alespoň jednou absolvovali Maitri dýchání na území České republiky v letech 2016 až 2018. Výsledky výzkumu se na ně však z ohledu kvalitativního zkoumání nedají zobecňovat.

Tabulka 1 Charakteristika výzkumného souboru

Participant	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7
Pohlaví	žena	žena	žena	žena	muž	žena	muž
Věk	18	19	22	23	34	43	51
Status	studující	studující	studující	studující	pracující	pracující	pracující
Počet Maitri dýchání	1	3	3	4	3	20	20

6 VÝSLEDKY

V této kapitole bude čtenář nejprve seznámen s výsledky analýzy rozhovorů každého ze sedmi participantů zvlášť. Následuje celková analýza napříč rozhovory ve formě odpovědí na všechny čtyři výzkumné otázky.

6.1. Výsledky jednotlivých participantů

Pro bližší seznámení s tím, jak Maitri dýchání vnímají jednotliví účastníci, jsou nyní nabídnuty pohledy každého z nich na své prožitky ze sezení, kterých se účastnili.

6.1.1 Participantka 1

Participantka P1 věděla o Maitri dýchání od své tety a matky. Zúčastnila se ho zatím jednou před necelým půl rokem na doporučení známých, kteří se domnívali, že by jí mohlo pomoci. Chtěla to vyzkoušet a podvědomě se „hledala“. Prožívala chaos a osamění.

Celý proces vnímala nejprve z pozice sittera. Seděla u svého kamaráda, když dýchala první polovina účastníků. Překvapilo ji, co může dýchání v účastnících vyvolat, ale věděla, že silné emoce a rozpořehbovaná těla dýchajícím pomáhají, čekala, co se bude dít dál. Významné pro ni bylo, že znala svého sittera, při svém dýchání se mohla spolehnout na to, že ji kamarád přijímá a nesoudí: „*vím, že můžu dělat, co chci, prožívat, co chci a on o mně nepřemýšlí.*“

Důležitým momentem pro ni byla práce s tělem, doteky několika facilitátorů najednou, které přišly v pravý čas. Tato interakce vyvolala „*zlom,*“ po kterém začala plakat. Podařilo se jí překonat nejistotu a vypustit, co do té doby nešlo: „*byl to ten moment, kdy nastala ta úleva.*“ Objevil se jí vztah s mámou, uvědomila si, že se k mámě chová hůř, než by mohla. V další fázi pozorovala svoje tělo a to, co se jí děje, zvenku. Jako by byla dvě různé P1. Zvlášť vnímala svoje ležící a dýchající tělo a zvlášť pocity, které jako by se odehrávaly nad jejím tělem. „*Byla jsem divák na svoje pocity.*“ Sledovala svou zlost a lítost sama sebe. Přes uvědomění, že se nechce litovat a potřebuje přestat řešit názory ostatních lidí na to, kým je, došla ke smíření, uvědomění a přijetí sebe sama: „*jsem taková a taková a je na čase s tím přestat bojovat.*“

Hudba je prvkem Maitri dýchání, který ji oslovil nejvýrazněji. „*Napojila*“ se na ni, její ruce podle ní tancovaly. Během našeho rozhovoru se jí některé skladby vybavily.

V důsledku zážitku z Maitri dýchání se P1 snažila zlepšit svoje chování k matce. Překvapilo ji, jak obtížné pro ni je být sama sebou. Po zvážení toho, co by pro sebe mohla udělat, aby jí bylo lépe, začala běhat a číst kvalitnější literaturu. Cítí se víc v kontaktu sama se sebou, vnímá propojenost těla a mysli. Zkušenost z Maitri dýchání jí dala směr, kterým se vydat, aby změnila to, co jí na současném životě nevyhovuje. Udržela si vědomí toho, že ona je hybatelem změny a že tato změna je možná.

6.1.2 Participantka 2

Participantka P2 se Maitri dýchání zúčastnila třikrát, až do posledních dvou šla se záměrem. Šla dýcháním vypustit zadržované emoce. Vnímá jako důležité znát facilitátory: „*Jedna moje část chce dechat s někým, koho zná, (...) ale druhá část by si přála, abych ty lidi nemusela už nikdy vidět.*“

Záměrem posledního dýchání bylo odžití emocí, projevení pocitů, které dlouhodobě drží v sobě, dovolit si být tím, kým je, „*dostat se ze svojí krustičky*“.

Velmi významné je pro ni používání dýmající šalvěje na očištění „*od stereotypů*“, dovoluje prožívat přítomný okamžik v „*bezpečí*“ spolu s ostatními. Díky hudbě se vžije do atmosféry a udržuje ji vzhůru. Jako sitter o sobě pochybovala, nechtěla „*narušit osobní prostor*“ dýchajícího.

Při výměně rolí jí sitter, kterého znala, dodával pocit „*bezpečí*“. Když se přes dlouhý nástup dostala do rozšířeného stavu vědomí, dotkla se emocí, kterých potřebovala. Pohybovala se mezi „*vztekem*“, „*agresí*“ a „*smutkem*“. Po tomto náročném čase přišla vysvobození, ve formě „*euforie*“. Když nabrala dost síly, vrátila se ke vzteku, smutku a agresii. Po vyčerpání se jí opět jako odměna dostavila euforie. Tento proces se několikrát opakoval.

Přes vnímání sama sebe jako jiného objektu, kdy se vnímala jako „*malou skříňku, je v ní zasunutý klíč, ona je odemknutá a byla plná zadrženejch emocí, který se strašně snažej dostat ven*“. Při tomto obrazu se jí vynořoval „*strach*“, z toho, že se všechny emoce dostanou ven naráz, bála se, že by to mohlo „*vybouchnout*“.

Její prožívání „vzteku“ se výrazně týkalo jejího otce, jehož obličej si jí jasně objevil. Vyvalila se vůči němu nestrádaná „agrese“ doprovázená rozporem toho, že ho má ráda a zároveň se na něj hodně hněvá. Kromě otce se jí vybavovala její sestra.

Díky vzteku se potkala s tématy sebe přijetí, sebe lásky a sebe hodnoty. Jasně se jí rozkrývaly struktury vztahu sama k sobě, zjistila, že k sobě nemá dobrý vztah, nestará se o sebe tak, jak si zaslouží, má problém se sebevědomím, „*měla bych se milovat a já to neumím*“. Toto prožítí na sebe navázalo bezmoc a odhalilo provinění za to, jak špatně k sobě přistupuje. Její tělo na tyto stravy reagovalo „*napětím*“ v těle a následným vyjádřením celé agrese skrze „*bušení do matrace*“. V této chvíli se jí dostalo práce s tělem, kdy ji facilitátoři zvuky povzbuzovali, aby ze sebe dostala všechno, co potřebuje, masírovali jí nohy a drželi ji kolem ramen. Věděla, že není sama a připadala si v „*bezpečí*“. Po této těžké fázi procesu se opět vrátila euforie a ulevilo se jí. Změna stavu se projevilo na těle příjemným pocitem, že se propadá do matrace a je „*těžká*“.

Po posledním Maitri dýchání si vytvořila mentální ochranné strategie, jak fungovat s otcem, aby ji jeho přítomnosti nezraňovala a bylo jí ve vztahu s ním bezpečně. Témata sebe přijetí a zdravého vypouštění emocí dřív, než se nakupí do nesnesitelné míry si přenesla do terapie, kam se znovu po čase vrací. Následující dny byla příjemně naladěná.

Postupem času se její projevy i prožitky při Maitri dýchání zvyrazňují a prohlubují, je zde expresivnější tendence. Do procesu se dokáže víc ponořit, tuší, co ji čeká a už se toho nebojí. Využívá záměru pro to, aby se rozhodla, k čemu chce dýchání využít. Maitri dýchání vnímá jako snadnou a rychlou formu sebe rozvoje, který nevyřeší všechno, určitě ne hned, ale přináší úlevu a odkrývá stereotypy, ve kterých žijeme.

6.1.3 Participantka 3

Participantka P3 se s Maitri dýcháním setkala v rámci rozvojového kurzu a absolvovala ho celkem třikrát. Poslední dýchání navazovalo na školní akci, takže se P3 nepodařilo dodržet desetidenní abstinenci. Poslední dýchání využila jako svůj přechodový rituál, kdy jejím záměrem bylo „*přivítat svoji dospělost*“.

Z minulých dýchání si vybavuje obrovské množství barevných obrazů, které byly v popředí a „*na pozadí probíhalo léčení*“.

Nyní pro ni byla nejintenzivnějším zážitkem práce s tělem, které měla dostatek. Vybavuje si „*mačkání (...), vytrásání, tlačení*“. Její tělo se hojně vyjadřovalo, byla s ním v kontaktu,

potřebovala kopat nohama, ruce se dostávaly do křečí. Zásadním okamžikem bylo, když se „*plně vrátila do svého těla*“.

Díky vůni bylin, které byly používány nad ní, věděla, že není sama a dodávalo jí to pocit, že není opuštěná. Díky sitterovi, kterého zná a má ráda, se cítila v „*bezpečí*“.

Jako sitterovi jí světelný kruh pomáhal držet pozornost na svého dýchajícího a nenechat se rozptylovat procesy ostatních. Fascinovalo ji sledovat, jak tým pracuje a jak dýchání vypadá „*zvenku*“.

Maitri dýchání je pro ni způsobem, jak nastartovat proces záměru, který se naplňuje dál, „*není to jednorázovka*“. Díky němu pohlíží jinak na situace ve svém životě, je klidnější a opouští věci, na kterých lpěla, přináší ji „*očistění*“, ujasňuje si směr, kterým se chce dál vydat.

6.1.4 Participantka 4

Participantka P4 se Maitri dýchání zúčastnila celkem čtyřikrát. O Maitri dýchání se dozvěděla od své rodiny. Měla jasno, čeho chce skrze dýchání dosáhnout. Chtěla získat jiný náhled na to, co ji v životě „*brzdí*“, zbavit se vzorců chování a sebe definujících názorů od cizích lidí, které převzala za své. Dalším důvodem bylo vyrovnaní se s aktuální situací, kdy se přihlásila na Maitri dýchání proto, aby „*rozdýchala rozchod s přítelem*“.

Pro P4 je důležité znát hlavního facilitátora, aby se cítila „*bezpečně*“. Při prvním dýchání se jí nepodařilo pustit se vědomé kontroly. Chyběly jí instrukce, byla nervózní, že asi „*něco dělá špatně*“, když se snažila dýchat podle pokynů, ale tělo na to nijak nereagovalo, ale ostatní účastníci už se začínali hlasitě projevovat. Zděšeně si uvědomila, že neví, co má dělat, pokud bude potřebovat na toaletu a jak pozná, že už to skončilo.

Přes prožívání samoty se přenesla významnou korektivní zkušeností „*vždy tam někdo byl, když měl*“. Uvědomila si, že ona sama je ten, kdo ji musí mít rád. Cítila se jako zvíře, konkrétně byla „*pumou*“, která jí pomohla vyjádřit zadržované emoce, jak vůči sobě, tak otci. Vzedmul se v ní „*vztek a zuřivost*“. Tyto emoce přešly do těla, které se zmítalo v „*pláči a řevu*“ bušila do matrace a zatínala do ní nehty. Jako pumě se jí dobře „*vrčelo*“. Emoce, které měla hluboko v sobě uložené, se z ní vydraly ven jako „*obrovský černý syčící had*“. Vnímá posun v tom, kam se během dýchání nechá zavést. V tom prvním se nepustila dál než k tichému pláči. Úlevu a vděčnost přineslo jak vybití hněvu, tak volnost, která jí byla nechaná a podpora v rámci protitlaku do zad, když se jí nedařilo energii pustit.

Ve svém sitterovi měla oporu díky vědomí toho, že tam pro ni je, ale z počátku pociťovala obavy, zda ji nechá dostatek prostoru a nebude ji zbrkle vstupovat do procesu. Cennou zkušeností pro ni bylo sitterování, při kterém zažívala hluboké dojetí z péče facilitátorů o jednotlivé dýchající, z „*milující laskavosti*.“ To jí podnítilo hledat v sobě tuto kvalitu v následujících týdnech. Oceňovala malé skupiny, díky kterým mají facilitátoři dostatek prostoru věnovat se jednotlivým účastníkům a neretraumatizují je svojí nepřítomností. A rozsah prožitků, které se do Maitri dýchání vejdou, že „*nic není špatně na straně dýchajícího*.“

Kreslení mandaly považuje za cenný čas, který má sama na sebe a může pro sebe zážitek zarámovat, hovoří o něm jako o „*dobrém mezníku při vynořování se*.“ Mandalu si nechala v následujících dnech na očích, aby zážitek neodstříhla a bylo pro ni podstatné vědomí toho, že se může obrátit na hlavního facilitátora, kdyby se jí nedařilo integrovat zkušenost.

Přestala se trápit pocity, které prožila, nechala je tam. Po dýchání byla opravdověji milejší k otci, protože si odžila nevyjádřené negativní pocity, které byly nakupeny.

6.1.5 Participant 5

Participant P5 se dlouhodobě věnuje sebe rozvoji a sebepoznání. Maitri dýchání absolvoval celkem třikrát. Dostal se k němu na doporučení svého terapeuta.

Při prvním dýchání cítil „*značný diskomfort*“ z toho, že neznal svého sittera a nevěděl, co ho čeká. Jako sitter špatně snášel lidský křik, jednou zvažoval, že odejde, protože mu byly velmi nepříjemné projevy jedné z účastnic: „*Nevěřil jsem, že je to z její strany přirozené*.“

Během dýchání se mu objevovala témata spojená s nejistotou a pochybami o sobě samém: „*dělám to dobře?*“ Nerozuměl, co má dělat při pokynu, aby dýchal do čaker. Vědomě potlačoval svoje tělesné projevy „*chtěl jsem se postavit, ale nepostavil jsem se, protože jsem nevěděl, jestli můžu*“, což ho vytrhávalo ze změněného stavu vědomí. P5 je zvyklý na pokyny, chybělo mu povolení.

Důležitým tématem, které se prolíná i terapií, pro něj bylo odhalení hlubšího porozumění, jak to má se sebe hodnotou. Zároveň vnímá, že probíhalo léčení tohoto tématu během samotného dýchání: „*částečně se to i napravovalo*“. Pocit „*prázdnosti srdce*“, na který během dýchání narazil, přenesl do své terapie, kde na něm dál pracoval. Maitri dýchání vnímá jako „*způsob, jak být lepším člověkem*“. Zbavil se některých špatných pocitů o sobě

samém a pomohlo mu to v lepším sebe přijetí a sebeuvědomění, prožil a zvědomil si známé vzorce chování v jeho rodině.

Potkal se se svými běžnými emocemi, nejprve s „úžasem“, ten byl vystřídáný „strachem“, kterému se postavil „agresí.“ Unavilo ho to, ale ulevilo se mu a cítil se dobře.

Práce s tělem mu přinesla napětí a křeče, které se podařilo uvolnit skrze držení za ruce, doteky na hrudi a společné dýchání s facilitátory. Dala mu pocit bezpečí a podpory.

Svazovala ho instrukce pro kreslení mandaly. Padala na něj při tom tíha zakódované informace, že se mandala „sype z písku... je to geometrický“. Nebyl schopen to přejít a kreslit obrázek. Mnohem snazší by pro něj bylo, kdyby před něj položili pastelky s pokynem „vyjádři se na papír“ nebo pokud by to nebylo vyžadováno vůbec.

Sdílení prožitků je pro něj obtížné, vadí mu, že není dobrovolné a že přichází moc brzy. Vychází to zaprvé z potřeby P5 mít „více času než obvykle účastníkům stačí“ na doběhnutí procesů, proto mu vyhovuje formát, ve kterém trvá Maitri dýchání víc dní a je zde čas na postupné integrování zkušenosti, jinak rychle „přecvakne a zapomíná“. Druhým důvodem, proč je pro něj sdílení prožitků obtížné, je zážitek zraňující poznámky jedné z účastnic, poté, co dovyprávěl o svém procesu, která překryla celý jeho nejsilnější zážitek „dehonestujícím vtipem“. P5 se stal jiným živočichem a jako „svobodný orel létal krajinou“. Třetím důvodem proti sdílení je, že ho nezajímají procesy ostatních účastníků: „jsem tam za sebe“.

Maitri dýchání mu nevyhovuje ve skupinové formě, kdy ho projevy ostatních lidí vytrhávají z vlastního procesu, proto se ho neplánuje víckrát účastnit, individuální formu nevyklučuje. Přesto vnímá tuto metodu jako jemnou práci, kterou by doporučil známému, pokud by se domníval, že by to mohlo být prospěšné.

6.1.6 Participantka 6

Participantka P6 se Maitri dýchání zúčastnila více než dvacetkrát. Dostala se k němu přes holotropní dýchání na doporučení své terapeutky, protože se během terapie dostávala spontánně do stavů změněného vědomí.

Oltář a světelný kruh k tomu patří, jejich absence ji na holotropním dýchání rušila. Dodává jí to pocit „bezpečí“ a nebojí se tak „pouštět kontrolu“. Oltář je „pevným bodem“, ke kterému se může „upnout, proudí tam energie“. Vůně levandule v ní také evokuje „bezpečí“ a pomáhá jí držet si svoje hranice. Naopak růže ji vytahuje z procesu.

Zkušenosti ze sitterování se v průběhu dvanácti let vyvíjejí dynamičtěji než ty z dýchání. Polovina dne, při které participant sítteruje, může být „*uspokojivější*“ než ta část, při které sám dýchá. Člověku také ukazuje mechanismy, na kterých funguje, kde jsou jeho hranice, jestli má až moc velké tendence pomáhat či mít situaci pod kontrolou. Často je potřeba nedělat víc, než být a „*sednout si na ty ruce*“, tzn. nezasahovat zbytečně do procesu, jen mentálně držet prostor pro dýchajícího, být „*pevným bodem*“ a být mu k dispozici, pokud si to vyžádá on nebo tým facilitátorů.

Participantka 6 vnímá velký rozdíl v tom, jak rychle se jí za ta léta podaří dostat se do rozšířeného stavu vědomí. Oproti počátečním dvaceti minutám usilovného dýchání, je to teď snazší, „*tělo ví, kudy tam má jít*“. Snáz rozpozná, že se to přibližuje a není frustrovaná jako prvodýchající. Pominula zvědavost z prvních třech dýchání, kam se dostane, kam ji to vezme. Chodí si cíleně pro léčení, pro to, co má „*v běžném životě až moc kontrolovaný*“. Učí se vyjadřovat zadržované emoce. V minulosti léčila ženskou linii svého rodu. Jako témata se jí objevovalo bolestivé „*oplakávání, odpouštění, důvěra, puštění křivd*“. Prožívání smutku. Dostalo se jí korektivní zkušenosti s „*mužskou energií*“.

V současnosti hledá svoji sílu a učí se „*stát na vlastních nohách a postavit se sama za sebe*“, což se projevuje i v projevech jejího těla, které se po letech ležení a choulení se, rozhodlo, že i přes únavu bude stát. Hledání hlasu je dalším současným tématem. Z pocitu hlavně nebýt vidět se P6 posunula do velmi slyšitelného projevu, kdy se rodí její hlas. Zkouší to přes zvířecí zvuky, přes skřeky: „*není to lidský, není to zvířecí, jako kdybych neuměla mluvit*“. Práce s tělem se přesunula od počáteční dohody o tom, že nebude žádná, maximálně se přiblíží hlavní facilitátor, k současnému stavu, kdy v rámci zkoušení síly dochází k přetlačování a protitlakům „*jsem schopná zaměstnat osm lidí v týmu*“. Dotecky pořád participantce P6 příjemné nejsou, je možná práce na úrovni jemnohmotného těla.

Ačkoli participantka ráda a moc hezky kreslí, mandaly jsou pro ni náročným požadavkem. Přichází na řadu moc brzy a vytrhávají ji z procesu. Mandaly, které vznikaly bezprostředně po dýchání pro ni byly splněním čárky a vyhazovala je, protože pro ni neměly význam „*nejsou pro mě autentický*“. Ty, které navazovaly na dýchání a pomáhají integraci, kreslí doma, kde na to má dostatek času a klidu. Teď už mandaly těsně po dýchání nekreslí. Součástí procesu učení postavit se sama za sebe je to, že se učí říct, že to nechce dělat.

V Maitri dýchání nalézá P6 léčení, které se doplňuje s terapií, jako jiný pohled na situace, ať to je „*náhled*“ nebo „*odstup*“, propojuje se s vlastním tělem, vnímá to jako formu sebe rozvoje.

6.1.7 Participant 7

Participant P7 se k Maitri dýchání dostal v rámci seberozvojového programu a dýchal více než dvacetkrát. Jeho výpověď je plná metafor a přirovnání. Stav rozšířeného vědomí využívá jako místo vědomého setkání s emocí a nacházení důvodu její hloubky a kořenů, které ovlivňují její intenzitu nebo dopad na jeho život.

Poslední dýchání absolvoval po úmrtí blízkého člena rodiny. Chtěl se „*ponořit a dotknout se hloubky toho zármutku*“.

Oltář považuje za základní podmínku „*bezpečí*“, z bylin má rád cedr, šalvěj, levanduli, a grepový olej. Představují pro něj tajemství, přistupuje k nim s úctou, vnímá je jako „*blízké bytosti*“.

Podstatu důvodu, proč jdou lidé na Maitri dýchání, do terapie nebo se věnují duchovní praxi objasňuje na příkladu: člověk tam jde jako „*v tý žraločí pohádce, kdy jezdí velryby do čističky, kdy zaparkujou v tý čističce a nechávají se téma malinkejma rybičkama a ráčkama okousávat od těch řas, natáčeš jim ty bříška a pouštěj je pod ty ploutve a nechaj se celý krásně vyčistit a pak zase můžou odplout, (...) nejde o víc, než se cejtít dobře*“.

Při prvním dýchání mu jako sitterovi tekly slzy dojetí nad lidskou „*vzájemností*“ mezi cizími lidmi. Fascinuje ho, jak se dospělí lidé dokáží otevřít a navzájem si pomoci: „*že je možný se dohodnout a jako ta smečka se na ten den sejít a jako ta smečka si vybrat ty vši z kožichu*“.

Díky úvodní meditaci si uvědomí každou buňku v těle, zvědomí si energetickou dráhu těla a s hlasitou hudbou se pustí to prohloubeného dýchání. Chápe to jako fyzický výkon, jako práci, díky které pak dosáhne kýženého zisku, „*není to zadarmo*“. Jako reakce na tento způsob dýchání se mu pravidelně probouzí energie „*kundalini*“, která ho dýcháním provází. Nechává ji, aby ho zavedla, kam ona uzná za vhodné. P7 se často projevuje výrazným hlasitým způsobem, který ho provází po celou dobu: prozpěvuje, vibruje, rodí se, zpívá mantry. S tělem to dělá „*legrační a veliký věci, veliký ve smyslu centimetrů*“. Většinou nezůstává ležet, stoupá si, kleká si, lehá si, cvičí jógu, máchá rukama a nohama, chce létat.

Během svých dýchání prožil „*porod*“, „*balanc*“, „*ticho*“, vědomí toho, že není opuštěný, kromě strachu se mu objevily všechny emoce. Při dýchání dostává z těla „*smutek*“ a využívá ho jako kontrolu těla zevnitř. Jeho nejčastějším prožitkem je pocit „*spokojeného bytí*“, při kterém je všechno v rovnováze, nepotřebuje ničeho víc ani méně: „*obyčejná blaženost z nádechu a z výdechu, že to v těle brní, že máš v těle životní energii a že ji cítíš*“.

Chodí do dýchání otevřeně, záměrem je, ať proces přinese něco dobrého: „*Hele procese, ty seš moudřejší než já, já ti poskytnu tu mechanickou stránku, své tělo, dech, set a ty si tam chroupni, co potřebuješ.*“

Kreslení mandaly má většinou rád. Výjimkou bylo dýchání, jehož hlavním tématem bylo naštvání, „*vztek*“, zlost a rozčilení. Zhotovení mandaly pokračovalo ve stejném duchu, neměl na ni náladu, vytvořil ji proto, aby tam něco bylo, není pro něj důležitá, jen splnila momentální účel.

Jinak ale vnímá tento úkol jako dobrou uzemňující techniku, ve které má pro sebe čas po probrání z procesu, jako dobu, ve které se nerozptyluje a pomalu integruje svůj zážitek, neztratí ho rychlým přechodem k jiné činnosti nebo hovorem s druhým člověkem. Bylo by to jako když se „*ti podaří v lese objevit lovnou zvěř, tak ji rovnou vyplašíš*“. Mandalu chápe jako „*kotvu*“, kdy mozek musí začít pracovat jinak, zapojuje tvořivost, asociuje a vybírá, co na papír přijde. Uvítal by, kdyby se papíru s kolečkem říkalo „*obrázek*“ místo mandala, není to tak nebezpečné slovo.

Za nejcennější z celého procesu považuje jeho integraci. Rozšířený stav vědomí umožňuje člověku integrovat pokoj, mír a lásku. „*Důvod toho celého je, aby sis to mohla zaintegrovat do svého systému. Že jsou věci v pořádku, že jsem jako osoba v pořádku, to že cejtím věci, se kterejma nesouhlasím typu nasranost nebo něco, že to je v pořádku.*“ Vnímá nástrahy rozšířených stavů vědomí, integrace prožitku je základním nástrojem pro to, aby člověk zůstal uzemněný a mohl dobře dál fungovat a žít: „*Nejcennější věc je stáhnout z těch mraků na zem, co je dobrý a nechat v nich to, co tam patří.*“

6.2. Odpovědi na jednotlivé výzkumné otázky

Z analýzy toho, co vyplynulo z jednotlivých rozhovorů, vzešly odpovědi na každou ze čtyř výzkumných otázek.

6.2.1 Motivace k účasti na Maitri dýchání

První výzkumná otázka zní: Jaké důvody vedly respondenty k účasti na Maitri dýchání?

Motivace participantů výzkumu k tomu, aby se zúčastnili Maitri dýchání, se skládá ze dvou hlavních složek. Tou první je **způsob**, jakým se k Maitri dýchání dostali. Druhou složkou motivace participantů jsou konkrétní **důvody**, konkrétní témata, se kterými se během dýchání chtěli potkat nebo která si přáli skrze Maitri dýchání vyřešit. Grafické znázornění viz níže Obrázek 1 Schéma motivace účastníků Maitri dýchání.

Participant P5 a P6 se k Maitri dýchání dostali na doporučení svého psychoterapeuta. P5 jako pokračování v seberozvoji a P6 proto, aby se dostala k nevědomým obsahům, což se v terapii nedařilo. P1 a P4 se o Maitri dýchání dozvěděly od své rodiny. V rámci vícedenního seberozvojového programu se k Maitri dýchání dostali účastníci P2, P3, P4, P5 a P7. Formát jednodenního semináře napoprvé volily P1 a P6. P6 následně také přešla k delšímu formátu setkání. P2, P3 a P4 místo vícedenního programu nadále volily jednodenní akce.

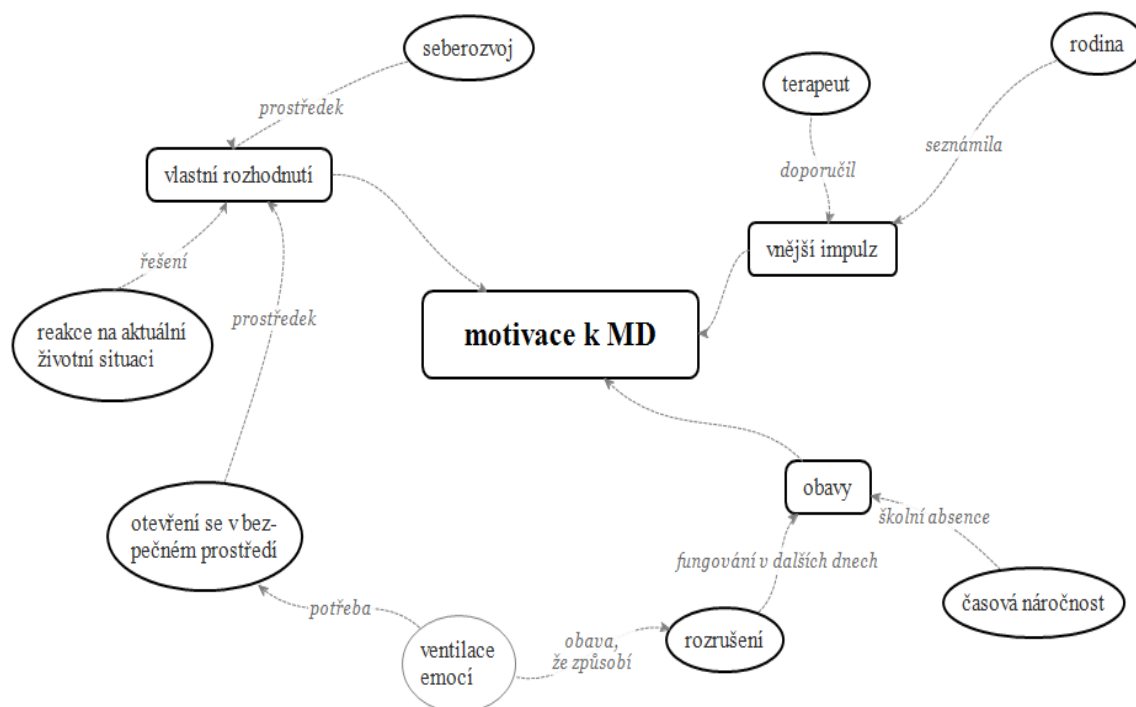
Důvody k absolvování Maitri dýchání se dají shrnout pod dychtivost po seberozvoji, touhu otevřít se v bezpečném prostředí a reakci na aktuální situaci. **Seberozvoj** jako hlavní motiv se objevil u P2, P3, P4, P5 a P7, kteří se s tímto záměrem přihlásili na sebe rozvojový kurz, P4 mluví o touze se „posunout dál“, P2 a P6 šly za „sebepoznáním“, P1 se „hledala“, P4 a P6 hledají v Maitri dýchání nový „náhled“ na životní situace. P4 se chtěla očistit od nefunkčních vzorců chování a podívat se, co si o sobě myslí ona a které věci převzala.

Pod **reakcí na aktuální situaci** se skrývá důvod P4, která se rozhodla využít Maitri dýchání k vyrovnání se s ukončením dlouhodobého vztahu. A P7, který do něj šel poté, co mu umřel blízký člověk. Oba participanty se vědomě rozhodli, že těžkým pocitům, které v životě prožívají, půjdou naproti a se smutkem se potkají a vypořádají. Rozhodli se, že se před nimi nechtějí schovávat. **Otevření se v bezpečném prostředí** odkazuje k záměrům P2 a P4 pustit své dlouho zadržované a potlačované emoce zdravým způsobem. Věděly o tom, že se jim nedaří je spontánně projevit ve svém přirozeném prostředí a nechtěly dál otálet a střídat je v sobě.

Při zjišťování motivace participantů byl prostor věnován i strachům, které se kolem Maitri dýchání objevovaly. **Časová náročnost** a **rozrušení** jsou dvě obavy, které odrazovaly od účasti na Maitri dýchání tři participantky: P1, P2 a P4. Všechny jsou studentkami a zvažovaly, zda si mohou dovolit absenci ve škole a nevěděly, jak na zkušenost budou reagovat, proto se u nich objevila i obava z toho, jak budou schopné následující dny

fungovat. P2: „stává se mi, že další dva dny jsem doma a celý den brečím, vyplavujou se všechny ty emoce“.

Obrázek 1 Schéma motivace účastníků Maitri dýchání



6.2.2 Průběh sezení

Druhá výzkumná otázka zní: Jak probíhalo sezení Maitri dýchání?

Na průběhu sezení Maitri dýchání se shodli všichni participanté. Jejich popis se lišil pouze v tom, zda se jednalo o jednodenní nebo vícedenní setkání. Na jednodenní akci bylo potřeba ráno dorazit a večer opět odjet. Ve formátu zahrnujícím více dní si účastníci užívali, že proces mohl přirozeněji doznívat. Graficky celý proces znázorňuje Obrázek 2 Průběh sezení Maitri dýchání viz níže. Všichni participanté popisovali své zkušenosti ze skupinové práce.

Příprava

Participanté byli tázáni, zda a jak se na Maitri dýchání připravovali. P1, P2, P4, P5 a P6 si pár dní předem **zvědomovali**, že se Maitri dýchání blíží. P2, P4 a P6 přemýšleli o svém záměru, P6 sledovala sny, P2 jedla zdravěji. P4 a P5 si obstarávali bílé oblečení.

P7 vnímá přípravu, jako „*rituál otočenej k sobě*“, schovává se za tím prostor, který člověk sám sobě vytváří tím, že se nepřejídá, dopřeje si koupel s vonným olejem a neopíjí se. P1 a P5 na něj navazují a hovoří o **abstinenci**, P5 takto: „*nepiju, to si myslím, že je základ,*

nemít změněné vědomí dříve, než ho začnu měnit“. Naopak P3 toto doporučení nedodržela, nechtěla se omezovat během školní výjezdni akce, která se konala v týdnu před jedním z Maitri dýchání, kterých se zúčastnila.

Před samotným dýchání

Ve chvíli, kdy byli participanti na místě, se **převlékli** do pohodlného světlého oblečení, odevzdali zdravotní dotazníky a podepsali převzetí zodpovědnosti. V kruhu se **dozvěděli** něco o tom, jak Maitri dýchání vzniklo, kdo ho vytvořil, co je čeká, že je možné, že se jim bude kroutit tělo, že mohou vydávat zvuky. **Domluvili** se na pravidle STOP, na tom, že si na sobě nechají v průběhu dýchání alespoň jednu vrstvu oblečení, že se z procesu vrátí zpátky, že nebudou bez doprovodu opouštět místnost. P1, P3 a P4 si tahaly **karty**, na které se až do večera nepodívaly, všichni se stručně skupině představili a sdělili záměry, s jakými přicházejí. P3, P4 a P5 uvádějí, že při své první zkušenosti neměli dostatečné **instrukce**, jak poznají, že dýchání skončilo, co dělat, když budou potřebovat použít toaletu a jak moc se mohou pohybovat, P3 a P4 skončily s prohloubeným dýcháním dřív, než měly v úmyslu, protože namáhalo močový měchýř.

Účastníci se rozdělili do **dvojic** a domluvili se, kdo z nich bude dýchat v první polovině a kdo ve druhé. P1, P2 a P3 byly rády, když jim sitteroval někdo, koho znaly. P6 si schválně ve skupině vybírá za sittera člověka, kterého zná málo a P5 se cítil špatně, když mu měl být po ruce někdo cizí. P1, P4 a P6 oceňovaly, že tam pro ně druhý člověk je a nejsou v tom samy. P2, P3 a P4 se díky tomu cítily být v bezpečí.

První polovina dýchá

Ti, kteří dýchali jako první, si připravili svoje deky a spacáky a lahev s vodou. U matrace měli papírové kapesníky, které jim byl sitter sedící u jejich matrace připraven podat. Dostali klapky na oči, proběhla úvodní meditace a následně začala hrát velmi hlasitá hudba. Oni začali prohloubeně a zrychleně dýchat podle hudby. Poté co proces doběhl a v hudbě se začaly ozývat ukolébavky nebo skladby se slovy, se postupně vraceli k normálnímu stavu vědomí. Přišel za nimi hlavní facilitátor zkontrolovat, zda je všechno v pořádku a přinesl jim papír s předkresleným kolečkem na mandalu a pastelky.

Kreslení **mandaly** je něco, co vzbudilo pozornost každého účastníka výzkumu. Kromě P4 a P7 se u participantů objevuje značná nelibost v této činnosti. Je velmi zatížená pocitem, že z ní má být umělecké dílo, přestože na racionální úrovni vědí, že to tak není. Přes tuto představu se nedovedou přenést. Její následná prezentace je pro P5 stresující. P1 a P2 by

uvítaly jinou tvořivou činnost. Participantům se často vynořuje pocit (nebo dávné nařčení), že **neumí kreslit**, který prostupuje tvorbou mandaly a znemožňuje využít tento čas. P1, P2, P3, P4, P5 a P6 byli rozladění z toho, že se jim **nepodařilo přenést** na papír, co chtěli a tak, jak si přáli. P3, P5 a P6 nevěděli, co kreslit. Na P6 přichází možnost kreslení mandaly moc rychle. Stejně jako P7 ji kreslila na oko, aby splnila úkol. Nyní ji už P6 nevytváří a mandaly kreslí doma v klidu. P1, P5 a P6 považují tvorbu mandaly za **zbytečnou** činnost. Ukázky mandal jsou k nahlédnutí v Příloze 7 a 8.

P4 a P7 vnímají kreslení mandaly jako dobrý **integrační prostředek**, který pro sebe v tichosti mají, jako most mezi rozšířeným stavem vědomí a postupným návratem. P5 a P7 by uvítali, kdyby se mandale, která je v běžném kontextu svázána požadavky a pravidly, říkalo obrázek nebo vyjádření na papír, odebralo by to požadavku na honosnosti a přidalo na lidskosti.

Výměna rolí

Proces pokračoval lehkým **obědem**, při kterém se najedli ti, kteří právě dodýchali. Ti si pak také uklidili spacáky a deky a připravily si je jejich dvojice. Role sitterů a dýchajících se **vyměnily**. Opět se začínalo úvodní meditací, po které následovala hlasitá hudba, která se v průběhu následujících hodin měnila. **Hudbu** jako důležitou součást celého Maitri dýchání vnímají P1, P2, P5 a P7. Jako o nezbytné o ní hovoří P5 a P7, o zvukové kulise P6 a P7: *„Když je nahlas, tak se do toho dejchající může opřít, může si zařvat, může udělat, co potřebuje.“*

Sdílení

Druhá polovina dodýchala, nakreslila svoje mandaly, celá skupina se **navečeřela** a následovalo **sdílení** prožitků jednotlivých účastníků. Pro P5 a P6 přichází sdílení moc brzy a nepříjemně brzy vytrhává z procesu, P6: *„Mně vadí, že nejsem schopná je téměř vnímat, jsem ještě jinde většinou.“* P5: *„Mám ty procesy delší a vlastně jsem si ty věci uměle zvědomoval“.*

P2, P3 a P4 vzpomínají na sdílení v dobrém, pro P3 bylo významné, že neprobíhalo ve spěchu, měli dostatek prostoru se sbalit a odjet. P3 ví, že bylo všechno ošetřené, než odešla, nic nezůstalo otevřené a nedořešené. Na dobrovolnosti sdílení se neshodla P2, která dobrovolnost sdílení vítala a P5, od kterého bylo sdílení vyžadováno. Trpěl tím, že musel své zážitky formulovat do slov a představovat je skupině cizích lidí a tím, že musel

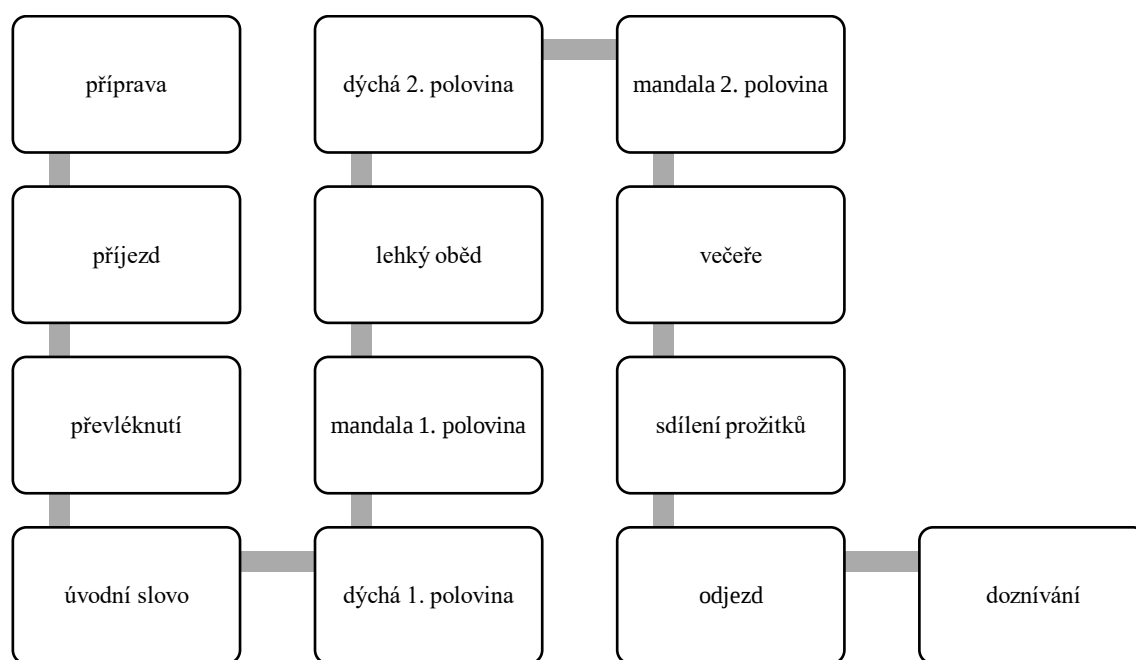
poslouchat, čím procházeli ostatní účastníci, považuje to za zbytečnou součást. Naopak P1 hodnotí sharing příznivě: „*Bylo hezký slyšet, co ostatní zažívali.*“

Ve sdílení se také P1, P3 a P4 odkryla karta. P1 zažila používání andělských karet, P3 a P4 karet s abstraktními obrazy bez afirmace. Participantky tak měly možnost najít si tam, co potřebovaly. Karty fungovaly jako další kotva v integraci zážitku.

Záleželo na formátu setkání, buď se účastníci rozjeli do svých domovů, nebo šli spát. Byla jim **doporučena** koupel ve vodě se solí pro očištění. To dodržuje P4, P6. A P3 se snaží řídit doporučením, aby se vyhnula zalidněným místům, protože bude v příštích dnech otevřenější a **citlivější**, což na sobě pozorovala. Také aby si mandalu nechali na očích, na lednici nebo na zrcadle v příštích deseti dnech, to učinily P2 a P4.

Doznívání procesu, které je zobrazeno ve schématu, je věnovaný prostor v kapitole 6.2.4 v odpovědích na 4. VO jaký dopad Maitri dýchání na své životy participanty vnímají.

Obrázek 2 Průběh sezení Maitri dýchání



6.2.3 Prožitky

Třetí výzkumná otázka zní: Jaké prožitky se objevily u respondentů při stavu rozšířeného vědomí vyvolaného MD?

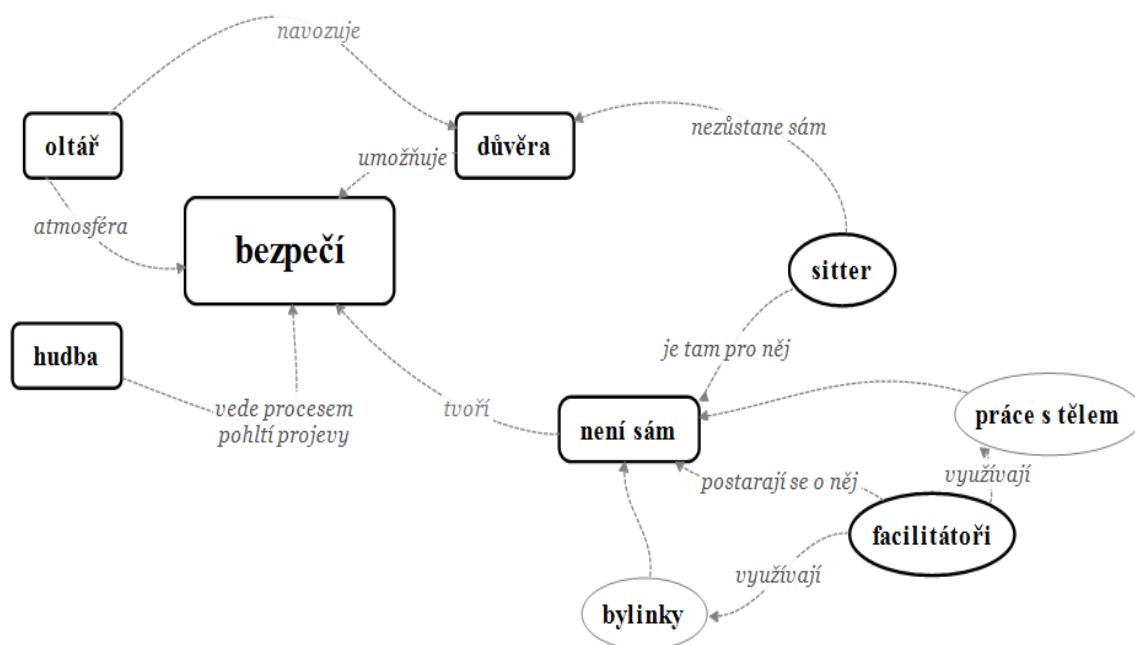
Prožitky respondentů jsou rozděleny do několika kategorií, podle toho, jak je na ně nahlíženo. Schéma kategorií, se kterými je pracováno viz níže Obrázek 5 Schéma prožitků účastníků Maitri dýchání.

Pocit bezpečí

Pocit **bezpečí** je základním předpokladem, který se objevuje u každého z účastníků výzkumu, proto je mu věnována speciální podkapitola. Jednotlivé komponenty, které ho navozovaly viz níže Obrázek 3 Schéma pocitu bezpečí. Vnímají ho přes různé aspekty práce. Pro P4, P5, P6 a P7 je to skrze **oltář a světelný kruh**, ten k tomuto druhu práce patří: P1, P3, P4 a P6. A chyběl by, kdyby nebyl: P3, P5, P6, P7. Navozují atmosféru rituálnosti P2 a P5. Jsou pevným bodem, ke kterým může být upřená pozornost P2, P3 a P6.

P2, P3 a P4 pociťovali bezpečí skrze vědomí, že **nejsou sami**, protože mají svého **sittera**. Osamělá se díky **bylinkám** necítila P3, protože s nimi facilitátoři pracovali blízko ní. Pocit bezpečí navozovaly u P2 a P6, která má levanduli spojenou s bezpečím a pomáhá jí držet si své hranice. Že nejsou samy věděly díky **práci s tělem** P1, P2 a P4 a díky tomu se cítili v bezpečí P2, P3, P5. **Hudba** jako zvuková kulisa, překrývá hlasité projevy a bezpečí ve vyjádření tak pociťují P1, P2, P4, P5, P6 a P7. **Důvěra** jako dlouhodobé téma spojené s bezpečím provází P6 celým dýcháním. Skrze to, že chodí na dýchání k facilitátorům, kterým věří, se cítí jejich rukou v bezpečí P1, P2, P3, P4 a P7.

Obrázek 3 Schéma pocitu bezpečí



Další pocity

Pocit, že se něco **vyléčilo** nastal u P3, P4, P5, P6. A P7 zjistil, že vlastně není opuštěný. Pocit **očistění** zažily P2 a P4. **Úlevy** P2, P4 a P5. Uvolnění **křivd** měli P6 a P7. **Blaženosti z bytí**

zažili P1, P2, P6 a P7. **Rovnováhy** P1 a P7. **Smíření** P1 a P4. **Ujištění** P3 a P4. **Štěstí** P2. **Překvapení** P7. **Vděčnosti a samoty** P4. Postavení se **strachu, nedostatečnosti, volnosti a svobody** P5. **Odpuštění**, postavení se **za sebe**, vyjádření **síly** a **oplakávání** P6.

Omezování se P3, P4 a P5. Prožitek toho, že se **mohou** projevit mají P2, P4 a P6, nastaly v několikátých sezeních Maitri dýchání. **Porodem** prošli P6 a P7.

Něco je jinak

Prožitky, které měnily běžné vnímání, zahrnovaly zážitek P2, kdy se vnímala jako **jiný objekt**, jako skříňka plná emocí. **Jiným tvorem** se stal P5, když létal jako orel a P4, která vrčela jako puma a vztek, který byl její součástí, se proměnil v syčícího hada, který se vyplazil z jejích útrob. **Jiný pohyb** v podobě létání zažil kromě P2 i P7. **Jinou perspektivu** získala P1, která se pozorovala jako rozdvojenou bytost, jednu ležící a druhou, která se vznáší a odžívá emoce, byla „*divákem na svoje pocity*“. P7 se potkal s hudbou. **Jiné tělo** měla P4 s pocitem, že se jí protahují ruce i nohy přes celou místnost a skrze ni prorůstá ven do země, se kterou se **propojuje**. P7 se v těle probudila energie kundaliní stočená jako had.

Sebepojetí

Sebepoznání prožili všichni participanté. Pociť **sebeuvědomění** P5, P7 a P6 převážně skrze uvědomění těla, **propojení** s tělem P1, P2, P3, P4 a P6.

Sebepřijetí P1, P2, P4 a P6, přijetí těla P2 a P6, přijetí svého vzteku P6 a P7. **Sebehodnoty** P2 P5 a **sebelásky** P2 a P4. **Sebehledání** P1 a P7. **Pochybnosti** o sobě P4 a P5.

Emoce

Své dlouho zadržované emoce ventilovaly P1, P4 a P6. Participanté nejvíce prožívali **vztek** P1, P2, P4, P6 a P7, hněv vůči otci se objevil P2 a P4, které se zhmotnil do hada vycházejícího z jejích útrob. Zlost na sebe měly P1 a P2, na boha se hněvala P6. **Agresi** prožívali P2, P5 a P6. **Smutek** P1, P2, P4, P6 a P7. S **lítostí** se potkali P1 a P6 a se **strachem** P2, P4 a P5. S **bolestí** P2 a P6. P7 se setkal s **křivdou**. P2 se potýkala s **rozpolceností** lásky a zlosti vůči otci, s **proviněním** a **bezmocí**.

Vize

Vnitřní obrazy, které se participantům objevovaly během Maitri dýchání se u P1, P2, P4 a P5 týkaly **rodiny**. P1 a P5 viděli své matky a uvědomili si, jak spolu žijí. P2 a P4 prožívaly

vzteky na své otce, kteří se jim objevili před očima. P4 měla strach o sestru. P1 a P2 viděly dětské vzpomínky, P1 viděla svého bratra a P2 sestru.

Tyto vize rozkrývaly **vzor**, podle kterých účastníci se svými blízkými komunikují u P1, P4, P5. P6 se potkávala se svými **životními** událostmi, s **rodovou** historií.

P3 viděla tisíce barevných **obrazů** a skvrn, jindy jako P1 prožívala **tmu**. P7 silně prožíval **ticho**.

Tělo při Maitri dýchání

Těla účastníků Maitri dýchání se projevovala různě. Schéma projevů viz níže Obrázek 4 Tělesné projevy. **Hlasové projevy** nebyly zdaleka u všech a také se zpravidla neobjevovaly už při prvním dýchání. **Pláč** se objevil u P1 a P4. **Zvířecí zvuky** u P6, syčení a vrčení u P4. Hledání hlasu a **skřeky** u P6. **Křik** u P4. **Prozpěvování** a mantry u P7.

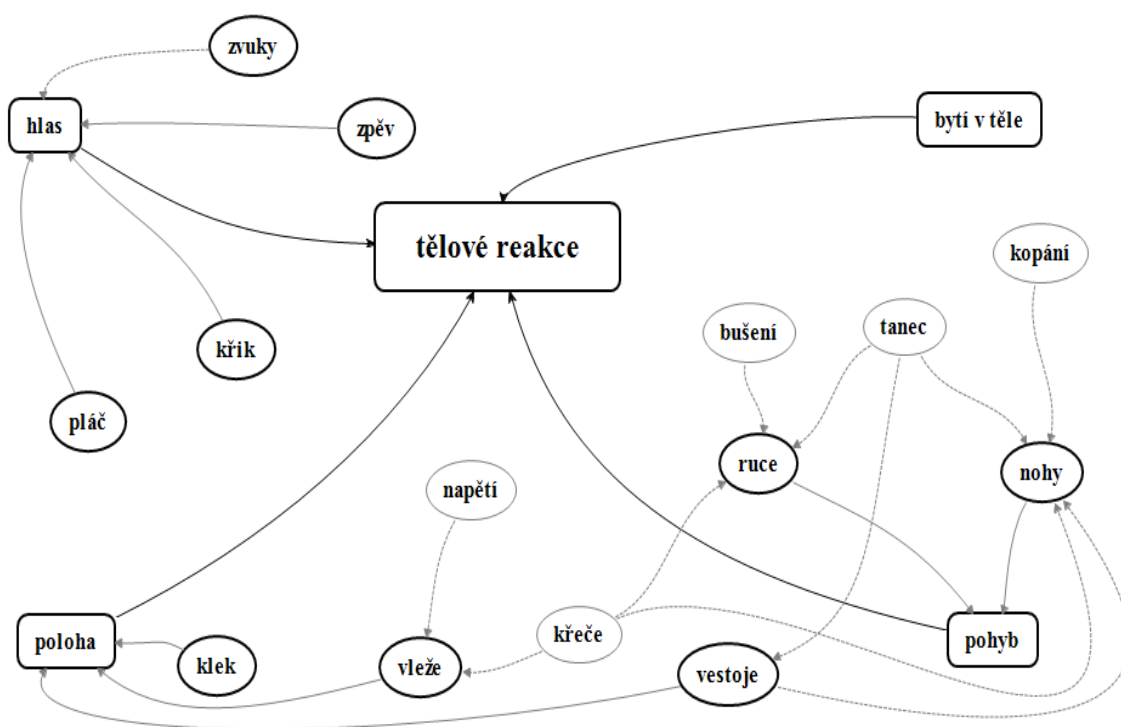
Všichni participanti P1-P7 strávili alespoň část procesu **vleže**, P1, P2, P3 výhradně. Těla P3, P4, P5 a P7 se dostávala do **křečí**, do **napětí** P2, P3 a P5. **Třásli** se P1 a P5.

Změna **polohy** těla proběhla u P6 a P7, ti **stojí** běžně. P5 se chtěl postavit, ale neudělal to, protože nevěděl, jestli může. **Klečela** P4. Do klubíčka se **choulily** P4 a P6 a P2 se stáhla. P3 **kopala**. Do **mostů** se prohýbal P5. Svůj prostor objevovala P6 a P7, ten hodně **máchal** nohama a dostával se do **jógových** pozic.

Pohyb rukama zapojily jako **tanec** na hudbu P1 a P2, **hrabaly** jimi P1 a P6. Do matrace pro vyjádření vzteku **bušily** P2 a P4. Mocně rukama **máchal** P7.

Blažené bytí v těle si užívali P3, P6 a P7. **Tíha** těla při uvolnění nastala u P2. **Únavu** cítili P4 a P5.

Obrázek 4 Tělesné projevy



Práce s tělem

Jako reakce na projevy těla participantů přišla **práce s tělem** od facilitátorů. Že se dostavila v pravý čas vnímaly P1 a P4. Naskytla se v podobě **rozmasírování** křečí u P3, P4, P5 a poskytnutím **protitlaku** P3, P4, u P6 přetlačováním. Práce, která sloužila k vyprovokování toho, co se dralo ven, ale ještě nemohlo, probíhala přes **rozpohybování** a vytrásání nohou u P3 a P4, jejich rozmasírování u P2, **mačkání** bodů u P3, s **fyzickou oporou**, o kterou se mohly opřít, která je držela, se potkaly P2 a P6. Na **držení za ruce** vzpomínají P3, P4 a P5. Dohoda facilitátorů s P6 byla na počátečních dýcháních, že s jejím tělem **pracovat nebudou**, mohli pouze na **jemnohmotné úrovni**.

Pomoc přicházela i skrze jiné projevy než fyzický kontakt, **společné dýchání** s facilitátorem k podpoře jeho projevu zažil P5, společné **vydávání zvuků** P2 a P4.

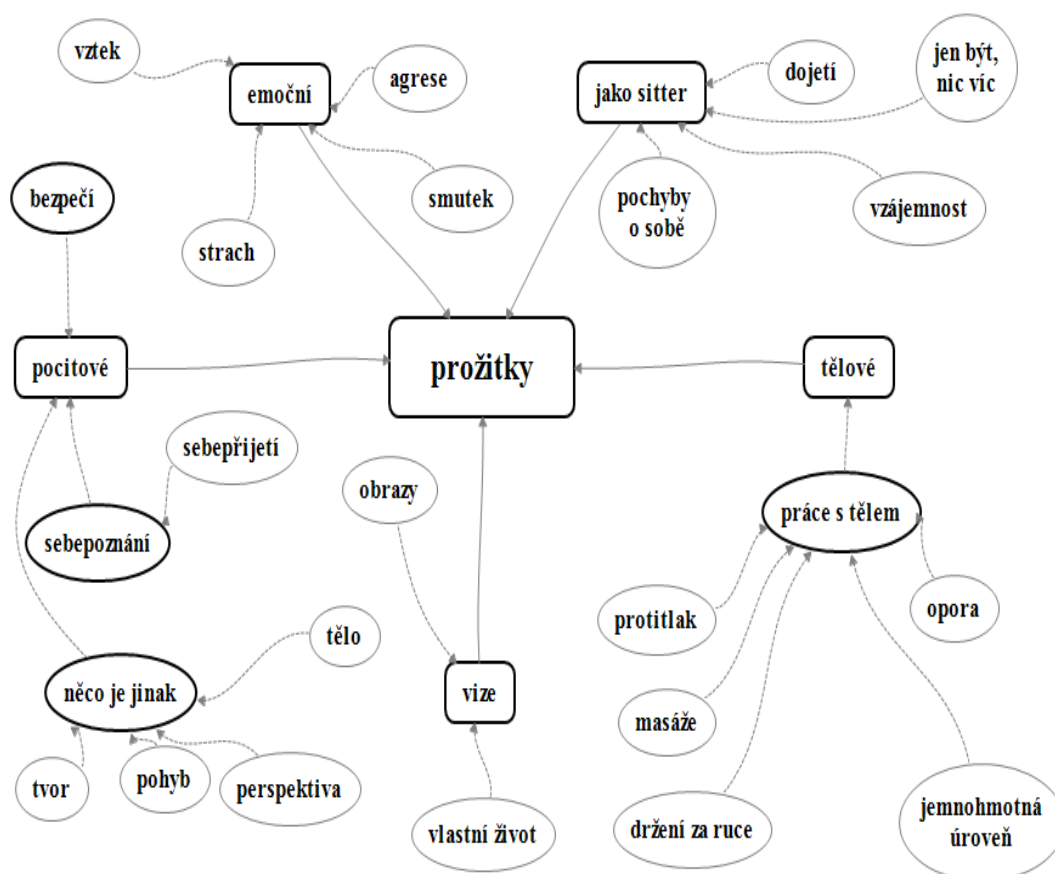
Tyto činnosti přinesly **úlevu** P1 a P5, **uvolnění** P2, umožnily **zlom** v procesu P1, která se pak dokázala vyplakat, vědomí o **přítomnosti** pomoci a ukončení samoty P1, P2 a P4, **bezpečí** P2, P3 a P5.

Jako sitterři

Během sitterování se P2 a P5 otvíraly **pochyby o sobě**, jestli to zvládnou a budou dělat dobře. P6 a P7 postupem času přišli na to, že jde jen o to **být, nic víc**. A tak si užívají prosté

bytí a vytváří dýchajícímu pevný bod. P2, P4 a P7 prožívají silnou **vzájemnost** a touhu, být druhému člověku k dispozici, s tou souvisí i **dojetí** nad lidskou otevřeností P4, který byl u P7 doprovázený **pláčem**. Pro P2, P3 a P6 bylo sitterování **zajímavou** zkušeností při sledování rozmanitých procesů, P3 a P4 byly fascinované sledováním práce facilitátorů. Pro P1 a P5 bylo **náročné** vidět, co se s dýchajícími dělo a P5 zvažoval svůj odchod, nakonec zůstal.

Obrázek 5 Schéma prožitků účastníků Maitri dýchání



6.2.4 Ovlivnění života

Čtvrtá výzkumná otázka zní: Domnívají se respondenti, že po zážitku z MD nastaly nějaké změny v jejich životech?

Participantů se svěřili s dopady na své životy, ty zahrnují ovlivnění v následujících oblastech. Maitri dýchání přineslo P4 v oblasti **těla** odblokování zad. **Volnější** ve svém těle se cítily i P2 a P3. Pomyslné vysvlečení z hadí kůže, která byla tíživá, obsahovala staré vzorce chování a smýšlení, do kterého se participantů už nevešli. Nastalo u P2 a P3, která se zbavila lpění. P4 a P5 tam zanechali špatné pocity, které o sobě měli a přineslo jim to úlevu. P6 je otevřenější k vnímání signálů těla. P1 začala následkem Maitri dýchání pravidelně

běhat. Je to jeden z kroků k sebepřijetí a celistvosti, způsob, jak propojit tělo a **mysl**. Druhou činností, ke které dospěla, je četba kvalitnější literatury.

Zážitky se výrazně projevily v dalším **psychickém** fungování participantů. P1 o sebe začala **lépe starat**. U participantů došlo ke změně **sebepojetí**, u participantů se opakovaně vyskytlo sebepřijetí, u P3 nastalo přijetí dospělosti, P6 více přijala své tělo, P1 přestala bojovat s tím, kým je, P2 je na začátku dlouhé cesty k sebepřijetí, ale už po ní vyrazila, P4 zjistila, že je to ona, kdo se musí mít rád, P5 je také blíž sebelásce a sebepřijetí.

Doznívání procesu zavedlo P2 k návratu do **terapie**, P5 a P6 v ní byli v době, kdy se účastnili dýchání. Terapie a Maitri dýchání jim spolu dobře fungovaly. Maitri dýchání zavřelo některá témata otevřená z psychoterapie a témata z Maitri dýchání mohly být dořešeny na terapii. P2 zjistila, že musí zdravěji zacházet s **ventilováním** svých **emocí** a pustit je ven.

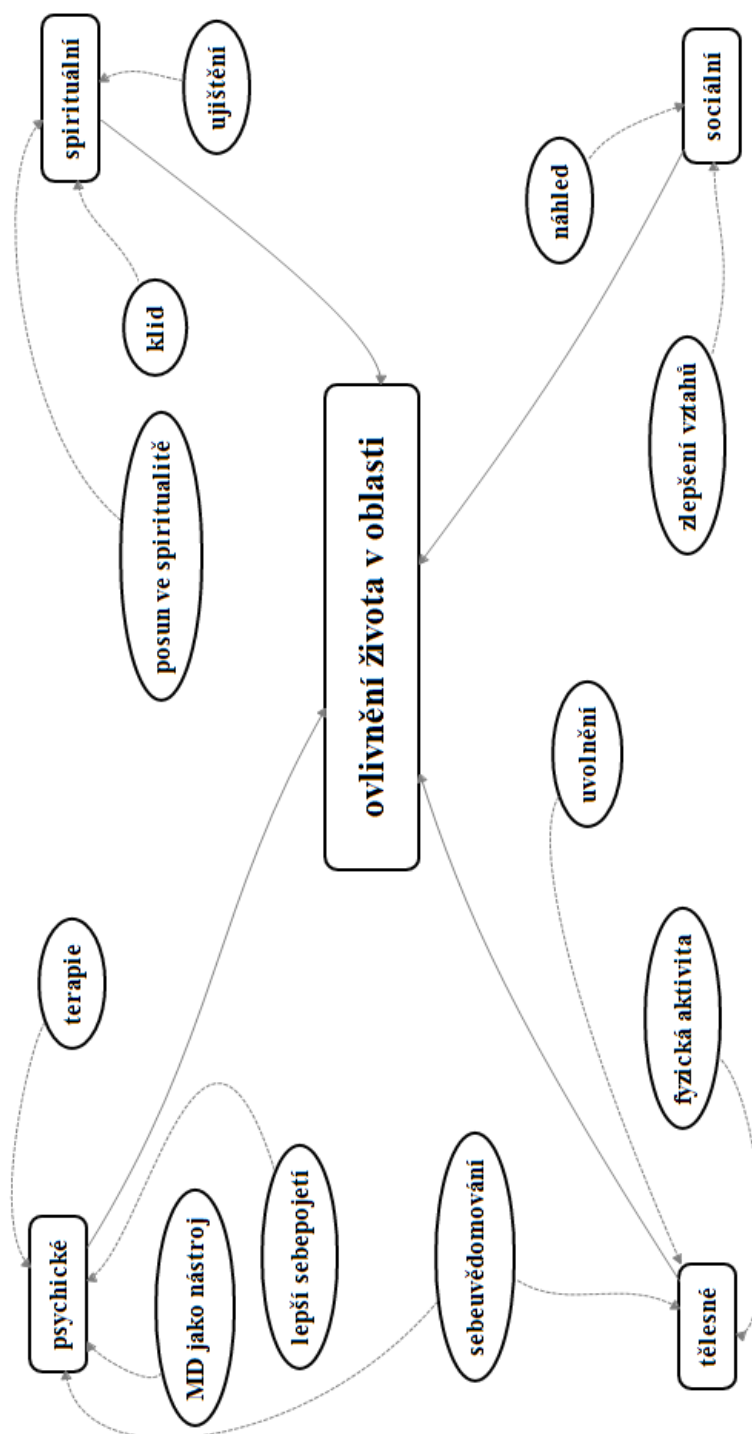
Pro P1, P2, P3, P4, P6, P7 je významné vědomí toho, že mají Maitri dýchání jako jeden z **nástrojů**, po kterém mohou sáhnou v případě, že se nebudou cítit dobře. Vnímají ho jako bezpečné prostředí, ve kterém se mohou otevřít a přinést si tam své téma. P5 zvažuje další Maitri pouze v individuální formě, ale není jeho primárním nástrojem, tím je individuální a skupinová terapie.

Maitri dýchání má na P1, P2, P3, P4, P6, P7 dopad v jejich **spirituální** oblasti. Navštívili v sobě místa, která jsou běžně těžko dostupná. Tyto návštěvy jim zůstávají v paměti. P7 se setkává se svým původním zdrojem a s reservoárem emocí, P1 se cítí ustálenější. P3 se vybavuje prožitek tepla vycházejícího z hrudi a kříže, vybavení si tohoto prožitku jí dodává ujištění a **klid** v životě. P7 žije v pokoji, míru a lásce, cítí se dobře, ví, že jsou věci **v pořádku**. P3 si po Maitri dýchání musela víc chránit svoje hranice. Měla velmi otevřené srdce a narážela na vypočítavost okolí. P4 se ujistila, že jde v životě správným směrem. P6 si dovolila prožít **vztek na boha**, který vnímá jako velký pokrok ve své spiritualitě.

O změně v **sociální** oblasti života hovořily participantky P1, P2 a P4. Svůj **vztah** s matkou přehodnotila P1, která se k ní brzy po Maitri dýchání začala chovat lépe, toto přehodnocení vztahu přetrvává. P2 si na základě uvědomění toho, jaký vztah má se svým otcem, pro sebe vytvořila strategie, jak se v kontaktu víc chránit, aby jí to neubližovalo. P4 se cítila ve vztahu se svým otcem příjemněji a volněji po odžití nakupeného vzteku a agrese. P3 a P6 získaly **náhled** na životní situace a své mezilidské vztahy.

Maitri dýchání mělo dopady na životy participantů v biologické, psychologické, sociální i spirituální. Viz schéma Obrázek 6 Ovlivnění oblastí života participantů.

Obrázek 6 Ovlivnění oblastí života participantů



7 DISKUZE

V této kapitole nabízíme pohled na výsledky výzkumu v kontextu dalších výzkumů, limity výzkumu týkající se jeho teoretického ukotvení, použité metodologie i výzkumného souboru. Na to, zda je výzkum přínosný, co nového přinesl a jakým směrem by se mohlo zaměřit další bádání.

7.1. Hlavní výsledky výzkumu

Důvody pro účast na Maitri dýchání nejsou překvapivé a odpovídají indikaci dle českých facilitátorů (“Maitri dýchání: Oficiální stránky certifikovaných facilitátorů v ČR”, 2016). Jsou jimi seberozvoj, vypořádání se s aktuální životní situací, otevření se v bezpečném prostředí pro její plné prožití a získání jiného úhlu pohledu a ventilace zadržovaných emocí.

Průběh sezení Maitri dýchání se shoduje s tím, jak ho popsal R. Park (osobní sdělení, 29. listopadu 2018). Zde se projevilo, že participantů zažívali sezení ve skupině. V případě, že by chodili na individuální formát, sezení by bylo půl denní a prožitky by se netýkaly skupinové dynamiky a sitterování.

Oblast toho, co je možné při Maitri dýchání zažít, je široká jako moře a stejně tak hluboká. Protože, nejenže každý člověk prožívá něco jiného, každý člověk také prožívá různé věci při jednotlivých sezeních Maitri dýchání. Prožitek bezpečí, který se objevil u všech participantů, není nečekaný, považujeme ho za bazální předpoklad všech dalších prožitků. Pokud by se dýchající bezpečně necítily, jen těžko by se vydaly v procesu dál.

Prožitky z Maitri dýchání odpovídají prožitkům ve změněných stavech vědomí popsaných v teoretické části. Překvapením pro nás bylo, že žádný z participantů nezažil sezení, ve kterém by po celou dobu prožíval slast a užil si ho jako radostný výlet. I to, že se neobjevil prožitek prenatalního období, respektive náš participant ho viděl jako sitter.

Probuzení kundalín se objevuje u Learyho (1996) a Greenwell (2002). Prožitek, kdy je člověk sám sebou nalezneme u Wilbera (In Nakonečný, 2003), náhled na život, sebepoznání a sebelásku u Masters & Houston (1966). Pestrobarevné vize u Wattse (In Nakonečný, 2003). Vztek na boha u Clarka (In Holm, 1998). Hněv u Grosze (2001). Pozorování svého těla mimo něj u Moodyho (1991). Tyto všechny projevy nalezneme také u Grofa (Grof & Grof, 2011), kam navíc spadají i další prožitky našich účastníků: emoce v celé jejich

šíři, hlasové projevy a výrazné tělesné reakce, léčení, očištění, úleva, rovnováha a blažené bytí, uvolnění těla a porod. Jeho transpersonální oblasti odpovídají prožitky létání, bytí zvířetem, jiným objektem, změna těla, které prorostlo zemi, vrostlo do země a prožitek sjednocení se vším (Grof, 2000).

Jediná zmínka, kterou se nám o Maitri dýchání podařilo nalézt je u Boden (2012), která ve své autobiografické knize o setkávání se smrtí popisuje svoji zkušenost s Maitri dýcháním, při kterém jako víla smrti bábš půl hodiny křičela a kvílela. Její popis odpovídá zážitku bytí jiným tvorem, jako v našich výsledcích i vyjádření emocí skrze křik a skřeky.

Oblasti života ovlivněné Maitri dýcháním se týkají těla, protože dostává prostor pro vyjádření se a skrze práci s ním se účastník dostává do většího kontaktu s tím, co cítí a co potřebuje nebo zjistí, kde se něco drželo a je to pryč. Druhou oblastí je sebepojetí. Vzhledem k tomu, že se účastníci v rozšířeném stavu vědomí potkávají sami se sebou, není nečekané, že v této oblasti dochází k následným změnám. Změna chování nebo postoje, která nastala ve třetí sociální oblasti, není překvapivým vyústěním toho, že si jedinec uvědomí své chování nebo jak fungují vztahy, ve kterých mu není dobře. Čtvrtá oblast je spirituální, ve které se nejvýrazněji projevil jeden zážitek vzteku na boha. Zde je vidět, že velmi záleží na výzkumném souboru. Nemít tuto participantku, oblast spirituálního ovlivnění by zůstala skrytá. Možným vysvětlením je, že je vzácná a jedinci neprožívají svoji spiritualitu, může to být oblast, o které se účastníkům těžko mluví v českém prostředí. Nebo si dopad na ni neuvědomili.

7.2. Limity teoretického ukotvení

Veliký přínos práce spatřujeme v tom, že se podařilo navázat kontakt s tvůrci metody J. Prevatt a R. Parkem a získat od nich emailem odpovědi na otázky (Příloha 6: Otázky pro tvůrce Maitri dýchání), které slouží k teoretickému popisu toho, co Maitri dýchání je, jak probíhá a k čemu slouží. Za druhý úspěch pokládáme jejich doplnění rozhovorem s D. Hunter, která je dlouholetou spolupracovnicí autorů a u Maitri dýchání byla od samého začátku s nimi. Českou republiku navštívila na podzim 2018. Podařilo se tak zachytit jedinečné informace, které zatím nejsou dostupné, protože o Maitri dýchání nebyla vydána žádná publikace, i když se její vznik zvažuje.

Informace jsme se pokusili doplnit ještě o odpovědi M. Kramvik, která pro ČR zaštiťuje výcvik v Maitri dýchání. Ta s odkazáním zpět k R. Parkovi své odpovědi výzkumu

neposkytla. Souhlas autorů se zpracováním tématu prožitků účastníků Maitri dýchání je umístěn na konci práce jako Příloha 5: Vyjádření R. Parka ke vzniku této bakalářské práce.

Nicméně právě absenci výzkumů, na které bychom mohli navázat, považujeme za hlavní slabinu bakalářské práce. Tyto limity teoretického ukotvení Maitri dýchání se jeví problematicky zaprvé v teoretické části, do které nebylo možné zasadit kapitolu o výzkumném bádání v oblasti prožitků účastníků Maitri dýchání, jednoduše proto, že neexistuje. Druhým problematickým místem je právě diskuze. Pokud by výzkumy existovaly, na tomto místě bychom na ně navázali a porovnali s nimi naše zjištění. Nicméně o každé technice musí vzniknout výzkum, který je první. Zasadili jsme ho do kontextu výzkumů z teoretické části práce, které se zabývají prožitky při změnách stavů vědomí a jejich kategorizací.

7.3. Limity metodologie a výzkumného souboru

V kvalitativním výzkumu se počítá s tím, že výzkumník nebude nezaujatý. Fakt, že přicházíme s chutí zabývat se Maitri dýcháním v rámci bakalářské práce jako novým tématem, ukazuje, že k tématu nemáme neutrální postoj a výzkum jsme ovlivnili zaprvé oslovením prvních respondentů z řad známých, kteří pak přizvali další respondenty. Při výběru jiného výzkumného souboru by se jednotlivé prožitky lišily. Druhým ovlivněním jsou sympatie mezi výzkumníkem a účastníkem, které ovlivní hloubku, s jakou jsou účastníci ochotni sdílet své prožitky. Zároveň záleží na výzkumníkovi, zda si všimne, že se respondent vyhýbá určitým tématům a jak s tím naloží. Jsme si vědomí toho, že některé rozhovory plynuly snáz než jiné.

Data nebyla saturovaná, na to je téma pojaté moc široce. V saturovanosti dat se liší jednotlivé oblasti prožitků. Každý z účastníků zažil pocit bezpečí. Důvody, proč tomu tak bylo se různily. Všem se také změnilo sebepojetí. Naopak v oblasti tělesných prožitků k saturaci dat nedošlo. Přestože se ve výzkumu neobjevil nikdo, koho by rozladil, znepokojil nebo překvapil oltář a světelný kruh, je možné, že se někdo takový najde.

Výzkumný soubor čítající sedm respondentů je poměrně velký pro kvalitativní zkoumání. Respondentů bylo zvoleno tolik, aby byli zastoupeni jak ti, kteří k Maitri dýchání přišli nedávno, tak ti, kteří ho mají jako svůj dlouhodobý nástroj. Velké věkové rozpětí bylo zvoleno, aby zastupovalo jedince s různými názory i životními zkušenostmi. Mezi respondenty jsou čtyři ve věku od 18 do 23 let, což vnímáme jako zajímavý fenomén

způsobený primárně naší sociální bublinou, ve které se pohybujeme a zadruhé metodou sněhové koule, kdy se na jednoho z účastníků nabalili další mladí respondenti. Kladně vnímáme, že celek respondentů tvoří záměrnou rozmanitost souboru svým věkem nebo počty absolvovaných sezení.

Silnou stránku výzkumu vnímáme v tom, že se podařilo vést rozhovory o prožitcích participantů, které jsou často intimní a těžko uchopitelné (James, 1930). Bylo osloveno víc respondentů, někteří rozhovor odmítli z časových důvodů, jiní slíbili svoji účast, na poslední chvíli však museli zrušit sezení Maitri dýchání a jejich předešlé zkušenosti byly starší než dva roky. Jiným prožitky z Maitri dýchání splývají s jinými zážitky.

U rozhovorů s participanty jsme naráželi na to, že nejlépe si své prožitky pamatují ti, kteří za sebou mají jedno, dvě dýchání. Ti, kteří jich mají víc si je těžko vybavují, slévají se jim dohromady a ukázkově zde platí efekt primarity a novosti, kdy si jsou schopni vybavit svůj první zážitek a ten poslední. Prožitky se vytrácí. Jsou schopní říct, že zažili porod, ale v případě, že to není nová nebo nejsilnější zkušenost, zapomínají detaily. Jejich prožitků při Maitri dýchání bylo daleko víc, ale ne ke všem jsme se dostali přes zapomínání a podstatu, kterou kladou na ty pro ně významnější.

Není tedy vhodné zapojovat výhradně jedince s pěti a více zkušenostmi. Na druhou stranu zapojení jedinců, kteří prošli jen jedním nebo dvěma dýcháními by také nebylo šťastným řešením. Prožitky jdou po vrstvách, první dýchání bývají podle výpovědí respondentů oťukávací, vyřeší se toho zde hodně, ale nejde to do takové hloubky jako u dalších, kdy účastník už věří procesu, má představu, co se může dít, ví, že si může dovolit plakat, vyjádřit se nahlas a nedržet kontrolu nad tím, co chce dělat tělo a vědomě pracuje se záměrem.

7.4. Perspektivy dalšího bádání

Výzkum jako první odkryl oblasti prožitků účastníků Maitri dýchání. Na zjištěních se dají stavět další výzkumy, které téma rozpracují v dalších kontextech.

Další výzkum v této oblasti by mohl směřovat ke kvantitativnímu designu a obsahovat dotazník nebo inventář sestavený na základě námi popsaných prožitků. Zaměřit se na konkrétní aspekty a přínosy Maitri dýchání, jako je léčebný potenciál jednotlivých aspektů, práce s tělem, terapeutické využití Maitri dýchání. Facilitátoři Maitri dýchání tvoří skupinu, která se dá do výzkumu zapojit a zkoumat jejich zkušenosti a postoje, zjistit, kde oni vidí léčebný potenciál metody, porovnat zkušenosti.

Vzhledem k věkovým podobnostem respondentů by bylo zajímavé zapojit v dalších výzkumech více lidí starších padesáti let a pracovat s větším počtem respondentů ve stejném věku. A zaměřit se na prožívání lidí v závislosti na vývojovém období, ve kterém se nacházejí, např. dle Eriksona. Objevil se náznak toho, že se obsah prožitků liší, když je člověku kolem dvaceti, nebo padesát. Proto navrhujeme v dalších výzkumech testovat hypotézy o tom, že se prožitky jedinců v mladé dospělosti častěji týkají sebepřijetí než u starších lidí. O tom, že prožitky a dopady na další život spadají do námi popsaných kategorií.

Ve výzkumu už se ukázalo, že jeden z participantů nejspíš nebude Maitri dýchání znovu využívat. Proto se dá další výzkum rozšířit o oblast jedinců, kteří jím prošli a víckrát to neplánují. Zkoumat i negativní motivaci lidí, kteří sice dostali pozvání se Maitri dýchání zúčastnit, ale rozhodli se tak neučinit. Také do výzkumu zařadit jedince s převážnými zkušenostmi z individuálních sezení, kde bude bezesporu jiná dynamika.

7.5. Praktické využití výzkumu

Výzkum je světově unikátní v tom, že jako první přináší ucelený pohled na Maitri dýchání a přibližuje tak tuto metodu, která rozšiřuje vědomí pomocí práce s dechem. Přesto, že jí v České republice absolvovaly stovky jedinců, je stále málo známá. Seznamujeme s jejími možnými aplikacemi a přinášíme přehled o tom, jak probíhá a co její účastníky může potkat.

8 ZÁVĚRY

Z analýzy dat získaných ze sedmi polostrukturovaných rozhovorů vyplynulo, že motivací k účasti na Maitri dýchání byl seberozvoj, potřeba získat náhled na aktuální životní situaci, otevření se v bezpečném prostředí a ventilace emocí. Od účasti odrazovala časová náročnost a obava z rozladění v následujících dnech.

Prožitky participantů se týkaly pocitu bezpečí, sebepoznání, sebedůvěry, sebelásky, sebehodnoty, splynutí se vším, porodu, prožití smutku, vybití agrese, zlosti, hněvu, euforie, dojetí, vzájemnosti a zjištění, že nic není špatné. Náplní jejich vizí byly pestrobarevné obrazy, děje a vzorce z životů participantů. V transpersonální oblasti si participanté vyzkoušeli: pozorování vlastního těla z jiné perspektivy, létání, bytí zvířetem: pumou, hadem nebo orlem, nebo jiným objektem.

Na úrovni těla: křeče, napětí, tíhu, střídání poloh: vleže, vkleče, vestoje, tanec. Hlas o sobě dal vědět křikem, pláčem, vydáváním skřeků, syčením a zpíváním. Přes práci s tělem cítili i radost z bytí v těle, oporu, protitlak, stlačení bodů a držení za ruce.

Po Maitri dýchání se zlepšilo sebepojetí, uvolnilo se tělo, participanté zahrnuli pravidelné fyzické i mentální aktivity pro zlepšení své kondice, zlepšily a urovnaly se jim vztahy s okolím a posunuli se ve spiritualitě.

SOUHRN

Metoda Maitri dýchání byla vytvořena manželi Jeneane Jyoti Prevatt a Russellem D. Parkem a certifikovaná v Americe. Pod názvem se skrývá metoda práce s dechem, která vyvolává rozšířený stav vědomí bez používání psychotropních látek. V České republice s ním pracují facilitátoři, kteří za sebou mají výcvik. Přes to, že lidí, kteří jím u nás prošli, jsou stovky a tento počet narůstá, mezi veřejností se o něm zatím moc neví. Této skutečnosti nepomáhá ani fakt, že o něm dosud nebyla vydána žádná publikace

V teoretické části je Maitri dýchání ukotveno do pohledů psychologů a psychiatrů, kteří pracovali s prožitky vznikajícími při různých technikách vyvolávajících stav rozšířeného vědomí. K navození tohoto stavu se užívalo LSD (Masters, & Houston, 1966, Leary, 1996), rajský plyn a peyotl (James, 1930; Leary, 1996), lysohlávky (Kozák, 2017), holotropní dýchání (Grof, 1998), zážitek blízký smrti (Moody, 1991), nebo šamanský rituál (Sidky, 2009).

Maitri dýchání stojí na prohloubeném a zrychleném dýchání, které mění hladinu okysličení mozku, což jedince vede do stavu změněného vědomí (Grof & Grof, 2011). Významnou součástí settingu je evokativní hudba, jejíž hlasitost a rytmicita ze začátku pomáhá udržet tempo, ve kterém se dýchá, následně překrývá hlasité projevy účastníků a provází je celým cca tříhodinovým procesem. Další důležitou součástí je práce s tělem, kterou facilitátoři podporují a podněcují projevy dýchajících. Také se v průběhu sezení používají dýmající byliny, převážně šalvěj bílá, cedr, levandule a rozmarýn. Slouží k očištění prostoru a jako další způsob, jak podněcovat jedince. Specifickou součástí je oltář a světelný kruh. Oltář se staví na východní stranu a je součástí kruhu ze svíček rozmístěných podél stěn místnosti. Na oltáři jsou vždy zastoupeny čtyři světové strany. Před tím, než se účastníci pustí do dýchání, uzavírají s facilitátorem kontrakt, že se vrátí zpátky a nezůstanou ve změněném stavu vědomí, o pravidle STOP, které může použít dýchající i facilitátor a druhá strana přestane s chováním, na které míří, že si na sobě nechají alespoň jednu vrstvu oblečení, že nikdo nebude z místnosti odcházet bez doprovodu a na agresivní či sexuální projevy účastníků nebude nikdo reagovat neadekvátně (R. Park, osobní sdělení, 29. listopadu 2018).

Účastníci se dělí na dvě poloviny, které dýchají postupně. Když jeden ze dvojice dýchá, druhý je jeho sitterem, sedí u jeho matrace a v případě potřeby podává vodu a kapesníky a doprovází ho na toaletu. Bezprostředně po dýchání kreslí účastníci mandalu k zachycení

prvních dojmů a integraci zkušenosti. Poté, co za sebou obě poloviny mají dýchání, následuje sdílení prožitků a popisování mandaly.

Kontraindikacemi účasti na Maitri dýchání jsou kardiovaskulární potíže, epilepsie, nedávné operace a závažné psychické onemocnění a těhotenství, zjišťují se zdravotním dotazníkem.

Cíli výzkumu bylo zmapovat prožitky účastníků Maitri dýchání v České republice, zjistit jejich motivaci k absolvování Maitri dýchání a zjistit, zda a jaký dopad mají zážitky z Maitri dýchání na další život respondentů.

Výzkum byl realizován v kvalitativním designu, s případovou studií jako typem výzkumu. Případem byli jedinci s alespoň jednou zkušeností z Maitri dýchání, která není starší dva roky a odehrála se na území České republiky. Výzkumný soubor tvořilo sedm participantů s různorodým věkem 18–51 let a počtem sezení Maitri dýchání 1–20, pět žen a dva muži. Data byla získána ze sedmi polostrukturovaných rozhovorů. Ty byly nahrávány do mobilního telefonu a přepsány do textového editoru. Jako metoda analýzy dat byla zvolena interpretativní fenomenologická analýza. Nejprve proběhla analýza každého rozhovoru zvlášť. Po ní následovala analýza celková napříč všemi rozhovory. Výzkum byl ošetřený jak z hlediska zvýšení validity dat, tak z hlediska etického.

Motivace k účasti na Maitri dýchání přicházela jako vnější impulz od rodiny nebo terapeuta i jako vnitřní pohnutka, tou byla našim participantům touha po seberozvoji, vypořádání se s aktuální životní situací, otevření se v bezpečném prostředí a ventilace emocí.

Významným prožitkem byl pocit bezpečí, který se objevil u všech participantů a byl syčen různými složkami procesu. Skládal se z prožívání důvěry k facilitátorům, z hudby, která pohlcuje hlasité zvuky, z oltáře, ke kterému se dalo upoutat pozornost a ochraňoval místo, z vědomí, že člověk není sám díky sitterovi, užívání bylin v blízkosti dýchajícího a práci s tělem. Prožitky léčení, očištění, úlevy, rovnováhy a blaženého bytí. Toho, že je něco jinak, účastníci létali, stávali se zvířaty, nábytkem, pozorovali svoje tělo mimo něj, to, že přerostlo místnost, vrostlo do země a sjednocení se vším, své porody, sebelásku, emoce v celé jejich šíři, vize, hlasové projevy a výrazné tělesné reakce.

Maitri dýchání bere v potaz deset dní před sezením a deset dní po něm. Samotný den začíná příjezdem na místo, úvodním seznámením s metodou, vzájemným představením účastníků i jejich záměrů, rozdělením do dvojic, dýcháním první poloviny. To končí

kreslením mandaly. Následuje oběd, poloviny se vymění, ti, kteří sitterovali dopoledne dýchají a po konci kreslí svou mandalu. Následuje večeře, sdílení a odjezd.

Oblasti života, ve kterých byli participanti zkušeností z Maitri dýchání natolik ovlivnění, že se to odrazilo v jejich dalších životech, se týkají zaprvé těla, které se opakovaně uvolnilo, zrušily se jeho blokace, došlo k většímu uvědomování si těla jako něčeho, co je spojené s myslí nebo participant zařadil do svého programu pravidelnou fyzickou aktivitu.

Druhou oblastí je sebepojetí, které se výrazně změnilo u všech participantů, docházelo u nich k sebezpřijetí, sebelásce a zpracovávání odhalených vzorců chování např. v terapii.

Třetí je sociální oblast, v té se některým participantům zlepšovaly vztahy, jiní naopak zjistili, že se musí v interakci s vybranými lidmi ze svého okolí chránit. Získali náhled i odstup od situací, které jsou pro ně v životě aktuální.

Čtvrtá oblast je spirituální, participanti cítili klid, který prostupoval všemi oblastmi života, prožitek jim dodal jistotu, že jsou na správné cestě, jedné participantce přinesl posun v její spiritualitě, když se dostala k hlubokému hněvu na boha.

Nespornou nevýhodou je absence předchozích výzkumů, se kterými by se naše výsledky daly porovnat. Ty se vzhledem ke kvalitativnímu designu dají zobecnit pouze na výzkumnou skupinu, nikoli na celou populaci.

Díky tomu, že je práce jedinou studií na toto téma, jsou její výsledky velmi cenným materiálem. Lze je např. využít jako podklad pro další bádání v tomto oboru, téma rozhodně nebylo vyčerpáno.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY

- Boden, S. (2012). *Turning Dead Ends into Doorways: How to Grow through Whatever Life Throws Your Way*. San Francisco, CA: Conari Press.
- Butler, A. (2013). Ayahuasca y Sanpedro: Estados alterados de conciencia y Teoría de sistemas. Una aproximación a su estudio [Online]. *Revista De Neuro-Psiquiatria*, 60(3), 199-212. doi:10.20453/rnp.v60i3.1411
- Farkaš, J. (2017). Tělesná schránka a intervence. In F. Tylš, *Fenomén psychedelie: Subjektivní popisy zážitků z experimentální intoxikace psilocybinem doplněné pohledy výzkumníků* (pp. 54-59). Praha: Dybbuk.
- Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál.
- Gilchrist, R. (2010). *Kraniosakrální biodynamika: seznámení s biodynamickým přístupem kraniosakrální terapie*. Praha: Maitrea.
- Greenwell, B. (2002). *Energie transformace: průvodce procesem probouzení Kundalini*. Praha: East Hauz Fashion.
- Grof, S. (1998). *Kosmická hra: zkoumání hranic lidského vědomí*. Praha: Perla.
- Grof, S. (1999). *Za hranice mozku: narození, smrt, transcendence*. Praha: Perla.
- Grof, S. (2000). *Dobrodružství sebeobjevování*. Praha: Perla.
- Grof, S. (2004). *Psychologie budoucnosti: poznatky a poučení z moderního výzkumu vědomí*. Praha: Perla.
- Grof, S., & Bennett, H. Z. (1993). *Holotropní vědomí: tři úrovně lidského vědomí, formující naše životy*. Praha: Gemma 89.
- Grof, C., & Grof, S. (1999). *Nesnadné hledání vlastního já: růst osobnosti pomocí transformační krize*. Praha: Chvojko nakladatelství.
- Grof, S., & Grof, C. (2011). *Holotropní dýchání: nová cesta k sebeobjevování a léčení*. Opava: Holos.

- Grof, S., & Grof, C. (2015). Krize duchovního vývoje: Porozumění evoluční krizi. In *Krize duchovního vývoje: když se osobní transformace promění v krizi* (pp. 16-40). Opava: Holos.
- Grosz, A. (2001). *Dopisy umírajícímu příteli*. Praha: DharmaGaia.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2009). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál.
- Holm, N. G. (1998). *Úvod do psychologie náboženství*. Praha: Portál.
- James, W. (1930). *Druhy náboženské zkušenosti*. Praha: Melantrich.
- Jyoti. (2000). *Anděl zavolal mé jméno: příběh transformativní energie, která přebývá v těle*. Praha: DharmaGaia.
- Kozák, J. A. (2017). Psychedelický rituál. In F. Tylš, *Fenomén psychedelie: Subjektivní popisy zážitků z experimentální intoxikace psilocybinem doplněné pohledy výzkumníků* (pp. 21-28). Praha: Dybbuk.
- Leary, T. (1996). *Záblesky paměti: autobiografie s předmluvou W.S. Burroughse: osobní a kulturní dějepis jedné epochy*. Olomouc: Votobia.
- Leary, T., Dass, R., & Metzner, R. (1996). *Psychedelická zkušenost: příručka na podkladě Tibetské knihy mrtvých*.
- Levine, P. A., & Frederick, A. (2011). *Probouzení tygra: léčení traumatu: vrozená schopnost transformovat zdrcující zážitky*. Praha: Maitrea.
- Lowen, A. (2015). *Bioenergetika: terapie duše pomocí práce s tělem*. Praha: Portál.
- Lukoff, D. (2016). Teoretická východiska transpersonální psychologie. In P. Winkler & M. Vančura, *Transpersonální myšlení v psychologii a psychoterapii: výběr textů* (pp. 46-65). Praha: TRITON.
- Maitri dýchání: Oficiální stránky certifikovaných facilitátorů v ČR [Online]. (2016). Získáno 24. února 2019, z <https://www.maitridychani.cz/>
- Maslow, A. H. (2014). *O psychologii bytí*. Praha: Portál.
- Masters, R., & Houston, J. (1966). *Varieties of Psychedelic Experiences*. New York City: DellPublishing.

- Mattes, J. (2016). Attentional Focus in Motor Learning, the Feldenkrais Method, and Mindful Movement [Online]. *Perceptual*, 123(1), 258-276. doi:10.1177/0031512516661275
- McPartland, J. M. (1996). Craniosacral iatrogenesis [Online]. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 1(1), 2-5. doi:10.1016/S1360-8592(96)80003-9
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- Moody, R. A. (1991). *Život po životě*. Praha: Odeon.
- Moody, R. A., & Perry, P. (2011). *Doteky věčnosti: zkoumání zážitků sdílené smrti*. Praha: Knižní klub.
- Nakonečný, M. (2003). Transpersonální psychologie. In Hoskovec, J., Nakonečný, M., & Sedláková, M. *Psychologie XX. století*. Praha: Karolinum.
- Orel, M. (2016). *Psychopatologie: nauka o nemocech duše*. Praha: Grada.
- Oswaldová, P. (2018). *Feldenkrais, dech & hlas*. Praha: Brkola.
- Prevatt, J., & Park, R. (2015). Společnost pro duchovní rozvoj (SEN). In S. Grof & C. Grof, *Krise duchovního vývoje: když se osobní transformace promění v krizi*. (pp. 242-248). Opava: Holos.
- Plháková, A. (2013). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Řiháček, T., Čermák, I., & Hytych, R. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita.
- Sidky, H. (2009). A Shaman's Cure: The Relationship Between Altered States of Consciousness and Shamanic Healing 1 [Online]. *Anthropology of Consciousness*, 20(2), 171-197. doi:10.1111/j.1556-3537.2009.01016.x
- Strauss, A. L., & Corbin, J. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Brno: Sdružení Podané ruce.
- Tylš, F. (2017). Experimentální psychóza. In F. Tylš, *Fenomén psychedelie: subjektivní popisy zážitků z experimentální intoxikace psilocybinem doplněné pohledy výzkumníků* (pp. 29-53). Praha: Dybbuk.

- Vančura, M. (2016). Psychospirituální krize a holotropní dýchání v psychoterapeutické praxi. In P. Winkler & M. Vančura (Eds), *Transpersonální myšlení v psychologii a psychoterapii: výběr textů* (pp. 132-137). Praha: TRITON.
- Vakilian, K., Keramat, A., & Gharacheh, M. (2018). Controlled Breathing With or Without Lavender Aromatherapy for Labor Pain at the First Stage: A Randomized Clinical Trial [Online]. *Crescent Journal Of Medical And Biological Sciences*, 5(3), 172-175. Retrieved from http://www.cjmb.org/uploads/pdf/pdf_CJMB_176.pdf
- Young, C. (2015). Epilogue [Online]. *Self & Society*, 17(6), 43-45. <https://doi.org/10.1080/03060497.1989.11085029>

PŘÍLOHY

1. Příloha 1: Abstrakt v českém jazyce
2. Příloha 2: Abstrakt v anglickém jazyce
3. Příloha 3: Otázky pro účastníky Maitri dýchání
4. Příloha 4: Přepis rozhovoru s P1
5. Příloha 5: Vyjádření R. Parka ke vzniku této práce
6. Příloha 6: Otázky pro tvůrce Maitri dýchání
7. Příloha 7: Ukázky mandal účastníků Maitri dýchání nakreslených bezprostředně po dýchání
8. Příloha 8: Mandala namalovaná jako dozvuk Maitri dýchání

Příloha 1: Abstrakt bakalářské práce

Vysoká škola: Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta: Filozofická

Katedra: Psychologie

Akademický rok: 2018/2019

ABSTRAKT BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Název: Prožitky účastníků Maitri dýchání

Autor: Ester Kuželová

Vedoucí práce: PhDr. Olga Pechová, Ph.D.

Počet stran a znaků: 70, 135 375

Počet příloh: 7

Počet titulů použité literatury: 46

Práce se zabývá Maitri dýcháním, tedy metodou práce s dechem vyvolávající rozšířený stav vědomí. Cílem bylo získat náhled do této neprobádané oblasti, zjistit, co vede účastníky k jeho absolvování, jak probíhá sezení Maitri dýchání, jaké byly prožitky účastníků při Maitri dýchání a jaké dopady měla tato zkušenost na jejich život. Teoretická část se věnuje Maitri dýchání a prožitkům při stavech změněného vědomí. Výzkum tvoří případová studie sedmi participantů, kteří se alespoň jednou v České republice zúčastnili Maitri dýchání, a to před méně než dvěma lety. Participantů měli od jedné po více než dvacet zkušeností a byli ve věku 18 až 51 let. Data byla získána polostrukturovanými rozhovory. K jejich analýze byla použita IPA. Participantů zažívali pocit bezpečí, sebepřijetí, uvolňování emocí, měli vize a transpersonální prožitky: létání, bytí zvířaty, jinými objekty nebo pozorování svého těla mimo něj. Práce s tělem jim pomáhala ke zvládnutí jejich tělesných reakcí. Byli ovlivněni v oblasti tělesné, vztahové, psychické i duchovní. Výzkum je světově unikátní ve zkoumání tohoto tématu.

Klíčová slova: Maitri dýchání, prožitky, změněné stavy vědomí, transpersonální psychologie

Příloha 2: Abstrakt v anglickém jazyce

University: Palacký University Olomouc

Faculty: Philosophical

Department: Psychology

Academic year: 2018/2019

ABSTRACT OF THESIS

Title: Experience of Maitri breathwork participants

Author: Ester Kuželová

Supervisor: PhDr. Olga Pechová, Ph.D.

Number of pages and characters: 70, 135 375

Number of appendices: 7

Number of references: 46

The thesis is focused on Maitri breathwork, the method which causes altered states of consciousness by breathing. The aim of the research was to find out what are participant's reasons to attend Maitri breathwork, what do Maitri breathwork sessions look like, what were the experiences of Maitri breathwork participants about and what are the impacts on their lives. The theoretical part deals with Maitri breathwork and experiences in states of altered consciousness. The research is a case study of 7 participants who have attended Maitri breathwork at least once, in the Czech Republic, and this experience was not older than 2 years. Participants had from 1 to over 20 experiences. They were from 18 to 51 years old. The data were obtained by semi-structured interviews. IPA was used to analyze them. Participants experienced the sense of safety, self-acceptance, emotion release, visions and transpersonal experiences: flying, being animals, other objects or watching their bodies from the outside. The bodywork helped them to manage their physical reactions. They were influenced in the physical, psychological, social and spiritual area. The research is unique in exploring this subject.

Key words: Maitri breathwork, experiences, altered states of consciousness, transpersonal psychology

Příloha 3: Otázky pro účastníky Maitri dýchání

Pohlaví

Věk

Informovaný souhlas

OKOLNOSTI A ORGANIZAČNÍ ZÁLEŽITOSTI

Kolikrát jste se účastnil/a Maitri dýchání? Jak často jezdíte na dýchání?

Co vás k tomu vedlo? Jak jste se k Maitri dýchání dostal/a?

Jak si vybíráte, ke komu půjdete?

Připravoval/a jste se nějak před dýcháním?

Zarazilo vás něco ve zdravotním dotazníku?

Odrazovalo vás něco před účastí na Maitri dýchání?

VLASTNÍ PRŮBĚH DNE

Jak probíhal den?

Jak jste vnímal/a oltář a světelný kruh, hudbu a vůně bylin?

Jak jste vnímal/a svého sittera?

Jak jste vnímal/a celý proces z pozice sittera?

PROŽITKY RESPONDENTA PŘI JEHO DÝCHÁNÍ

Co jste zažil/a při svém dýchání?

Jaká témata se Vám objevila?

Jak Vám u toho bylo?

Jak jste se cítil/a v těle?

Zažil/a jste práci s tělem? Jak jste ji vnímal/a?

Objevily se Vám nějaké výrazné emoce?

ZAKONČENÍ PRÁCE A DOZNÍVÁNÍ PROCESU

Jak se Vám kreslila Vaše mandala?

Jaké pro Vás bylo zakončení dne a procesů?

Jak jste tuhle zkušenost uzavřel/a? Jak se Vám to podařilo integrovat do života?

Jak ovlivnila zkušenost s Maitri dýcháním váš život?

Naplnil se Váš záměr, se kterým jste do dýchání šel/šla?

Máte v plánu se znova přihlásit na Maitri dýchání? Co by bylo impulzem?

Je teď ještě něco, co mi k tomu všemu chcete říct? Zůstalo něco nevyřčeno?

Příloha 4: Přepis rozhovoru s P1

Kolikrát ses účastnila Maitri dýchání? Jednou, teď na podzim to bylo poprvé. **A co tě k tomu vedlo?** Navedla mě k tomu teta, že jsem o tom hodně slyšela. O tom, že to jako pomáhá, hodně to dělá máma. Takže okolí, no. Okolí a že mi lidi říkali, jak je to dobrý a taky jsem si to sama chtěla vyzkoušet. **Měla jsi k tomu nějaký vnitřní důvody?** To jsem zjistila až potom, že mě to nák táhlo i vnitřně, ale nijak jsem nepřemýšlela o tom, že mám teď vnitřní problémy, tak tam půjdu. Bylo to spíš tím okolím, ale pak jsem si uvědomila, jak mi to pomohlo i vnitřně. Já jsem v tu dobu, kdy to bylo měla takový jako horší období, že jsem se hledala a tak. Hodně jsem přemýšlela o věcech, nebo jsem si aspoň myslela, že o nich přemýšlím, ale vlastně to byl takovej chaos fakt v té hlavě. A takový jako samota trochu a všechno dohromady. A ne jako fyzická samota, jako že bych neměla kolem sebe lidi, ale spíš takový prázdno v hlavě a že nemám nákej směr a tak. **Zkoušela jsi třeba ještě nějaký jiný věci kromě Maitri dýchání?** Nějakej takovejhle směr mi dal třeba sport, že jsem začala chodit běhat. Tak mně fakt sport pomáhá si vyčistit hlavu a je to způsob meditace. Na mě fakt nefunguje sednout si do tureckýho sedu a být zticha. Já mám tu meditaci, když je moje tělo v nějakým fakt fyzickým pohybu. Takže ten běh... a ještě jsem víc začala číst. Já čtu docela dost, ale teď jsem začala číst ještě daleko víc a něco kvalitnějšího. Celej můj minulej rok byl o Hře o trůny. Ale to jsem si uvědomila až potom. Bylo to dýchání a pak jsem nad tím začala přemýšlet víc, co můžu udělat pro sebe. To Maitri mi dalo nákej nověj začátek, že můžu začít přemýšlet o věcech, tak jsem si řekla, co všechno mi může pomoci, tak začnu běhat. A můžu začít číst, tak jsem začla číst. **Bylo pro tebe nějak důležitý, ke komu půjdeš na to dýchání?** Ne, ne, ale byla jsem ráda, že to dělala N. Já ji беру jako babičku, dejme tomu, tak už i to byl důvod, proč jsem tam šla. **Připravovala ses nějak před dýcháním?** Jo, to je podle mě docela důležitá část. Pro mě to byl takový detox, že jsem to brala dost vážně, ještě jak to bylo poprvé, tak jsem se to fakt snažila udělat. Myslím, že jsou to dva tejdny před tím a dva týdny potom a bejt víc všímavej a nepít a nekouřit, tak jsem to dělala a myslím, že i to pomohlo tomu zážitku a té intenzitě, no. **Zarazilo tě něco ve zdravotním dotazníku?** To těhotenství si vybavuju, že tam bylo, jestli jsem těhotná. To jsem nevěděla proč. Já už si nevybavuju, co tam bylo. Trpím tikama, ale to se nijak neřešilo. **Odrazovalo tě něco před účastí na Maitri dýchání?** Že budu mít absenci ve škole, v tu dobu jsem ji měla docela vysokou, tak toho jsem se dost bála. Jinak nic, já jsem tam byla s kamarádama, takže jsem znala všechny ty lidi, takže mě nic neodrazovalo. **A bála ses něčeho v průběhu těch dvou týdnů před tím?** V těch dvou týdnech ne. Ale spíš v ten den jsem začala

přemýšlet, jaký to bude, protože jsem věděla, že to asi bude silnej zážitek, ale zas jsem nechtěla mít žádný předsudky. Myslím si, že je důležitý, aby tam člověk nechodil s ničím, co se mi jako může stát, co tam můžu zažít a aby tam nechodil s ničím konkrétním, s čímž jsem tam nešla, protože to taky bylo poprvý, tak jsem nemohla vědět, co přijde, ale myslím, že to je důležitý na všechny, kdybych šla na další, tak abych tam šla s úplně čistou hlavou a řekla si, co se stane, tak se stalo. A když se třeba nic nestane, když to bude nějaký úplně nudný, tak to prostě má bejt nudný a třeba nic tam není zrovna, co by mělo vyplavat na povrch.

Jak probíhal ten den? Ten den, to bylo ráno, jsme tam šli... a vím, že to bylo hodně daleko, ještě uličkama malejma, mezi panelákama, kde nevidíš dál, tak to bylo takový chaotický. Tak to bylo takový, že jsem trošku byla nervózní a nevěděla jsem vůbec, jak to bude probíhat. Ale pak jsme tam nějak šly, pak jsem se potkala s kamarádkou, tak jsme tam šly, byla tam teta, která byla moc milá. Víím, že jí to hodně slušelo ten den. A všichni byli moc milí. **Takže jste se tam dostaly a pak?** Potom, jako celkově to probíhalo... my jsme tam byli všichni takový zamlklí a byla tam ta N., kterou jsme dlouho neviděli a nikdo moc jako nechtěl mluvit a já jsem zrovna ten den byla taková, že jsem fakt byla z ticha, že jsem nic moc neříkala, nebo pak jsem se rozmluvila na konci. Ale tak to bylo takový jako: tak jsme teda tady, vidíme tě po roce, dobrý. Ale o na to umí vždycky nějak, že začne vyprávět příběhy sama od sebe. Ale i tak jsem si říkala, že bych byla ráda, kdyby někdo něco říkal, ale nechtěla jsem se ptát. Bylo to takový divný, protože jsem byla taková já nevím, nervózní, ale pak už ani ne, spíš jsem prostě nechtěla. Někdy se ti nechce mluvit. **Takže jste se sešli, řekli jste si nějaký organizační věci?** Jo, teta nám vzala ty dotazníky, peníze, měli jsme se rozdělit na dvojice a trojici, protože nás byl lichej počet. Byla jsem s kamarádem a kamarádkou. A kamarád už byl a kamarádka a já ještě ne a všichni jsme chtěli jít až druhý, tak to bylo takový jako, kdo ustoupí. Nakonec kamarád nějak šel, nedobrovolně jako první. Protože on chtěl jít druhý, aby tam šel za světla a probudil se za tmy. A my jsme tam chtěly jít druhý, protože jsme nevěděly, co nás čeká. Ale teď si říkám, že by to bylo stejně jedno. Tak jsme se nakonec nějak domluvili, sedli jsme si, povídali si a pak teda dejchala první půlka a pak ta druhá. **Zažila jsi nějakou práci s tělem během dejchání?** Jo, zažila jsem, že na mě bylo hodně rukou v jednu chvíli. A víím, že jsem to v tu chvíli potřebovala. Když začala ta práce s rukama, tak se ve mně stal takovej zlom, že jsem začala brečet a tak. A že kdyby se mě nedotýkali, tak by to ani nemuselo přijít. A to byl pro mě ten moment, to bylo asi v pülce mýho dýchání, kdy jako fakt nastala ta úleva a cítila jsem se konečně dobře, že

do téhle chvíle to bylo takový, že nevím, co mám čekat a pak najednou to bylo dobrý a nějak jsem se z toho vybrečela. **Takže to pomohlo tomu procesu?** Jo, pomohlo. **Jak jsi vnímala světelný kruh?** Světelný kruh, co to je? **Svíčky kolem místnosti.** Jo ty svíčky kolem nás, tak ty jsem asi nijak nevnímala, nebo teď jsem to vypustila, nebo teď si na to nevzpomínám. **A oltář?** Oltář jsem... oni nám o oltáři ani o svíčkách nic neřikali, takže vím, že se starali o ten oltář, ale jinak jsem ho nevnímala, musím říct. A já nevím, jestli to je dobře nebo špatně nebo jestli to je normální, ale já ho vždycky vypustím. Právě, že už jsem na oltář zvyklá, je všude, takže mě nepřekvapil. Ale ten světelný kruh byl tady asi poprvé a stejně jsem to nějak nezaregistrovala, no. **A co hudba, bylo tam pro tebe něco zajímavýho s hudbou?** Jo, já jsem hodně citlivá na hudbu, ovládá mi emoce a zároveň moje emoce, to, jak se cítím ovládá to, jak vnímám tu hudbu, jsem docela napojená na hudbu, mám pocit, že je v Maitri důležitá. Byla nahlas, když měla bejt nahlas a potichu, když měla bejt a gradovala různě a myslím, že ten výběr byl fakt dobřej. Ta hudba se mi hodně líbila a dostane tě do toho, teď si ji vybavuju tu hudbu, a to tě dostane jako do toho zážitku. A kdyby tam nebyla, tak nevím, jak by to probíhalo, asi by to bylo jiný. **Bylo tam něco, co tě překvapilo, když začala hrát?** Mně to připomínajo džungli celou dobu, tak to bylo fajn, ale potom na konci tam byla ukolíbavka, kde už byly texty, mě to nerušilo, ale hodně lidí to rušilo ty poslední třeba tři písničky. Ale já jsem to nevnímala. **A co bylinky, máš nějaký zážitek spojený s nima?** Jo to ne, to nemam. Já nějak necítím skoro nikdy, mám fakt špatnej čich, že to nerozeznávám. Jsem ráda, že tam jsou, že tam není jenom nákej vzduch čistej, ale asi to na mě nepůsobí vědomě, jen podvědomě. **Bylo pro tebe nějak důležitý, že tam jako sitter je tvůj kamarád?** Pro mě, jo to bylo, ale zase si myslím, že to bylo takový to podvědomý, že tam je. A taky pro mě bylo důležitý, že to byl zrovna on. Pro mě je u tohohle důležitý, kdo tam je, kdo se na mě dívá a tak. A vím, že to je člověk, kterej mě třeba nesoudí. To u něj vím, a že se tam můžu chovat, jak chci a dělat, co chci a ten člověk o mně nebude přemýšlet. To u něj vím, že to tak je a nevím, jestli bych to měla u někoho jinýho. Možná u někoho jo, to je teď jedno. Ale byla jsem ráda, že to je on. **Ještě se chci zeptat, jak jsi vnímala celý proces, když jsi ty byla sitter?** Jo, to bylo dost náročný pro mě, protože jsem to viděla poprvý, jak to probíhá a jak ty lidi maj fakt silný emoce, aspoň tam měli a silný emoce, jak se hejbalí. Vůbec jsem nečekala, že dýchání může něco takovýho fakt udělat, neznala jsem to. Ono to trvalo třeba dvě hodiny. Takže celý ty dvě hodiny jsem byla napnutá, co se stane, takže jsem to dost řešila. Nebo řešila... byla jsem taková ostražitá, ale zas se mi to líbilo hodně a cejtla jsem, že jim to vlastně pomáhá. **Měla jsi nějaký úkoly jako sitter?** Měla

jsem úkol, když kamarád hodně šlapal nohama, tak řekli, že si tam mám sednout, tak jsem tam seděla a on mě kopal do stehna. Takže tak a pak jsem ještě přinesla nějakou misku.

Co jsi zažila ty při svém dýchání, co se ti tam objevovalo? Já se do těchle věcí dostanu hodně rychle, takže jsem hned byla taková vláčná, ta hudba na mě působí, tak jsem začala tancovat a tak. A objevovaly se mi tam dětský věci, dětský vzpomínky a různý jako takový obrazy. Ale vlastně hodně často to byla jenom tma a žádný obrazy, nic, jenom pocit, jenom emoce, no. A potom když začali s nákou tou prací, a začala taková ta gradace, tak to pak jsem začala jako brečet a bylo to pro mě takový dost silný a pak zase úplně krásnej pocit potom, takovej příjemnej, ale zas na druhou stranu pro mě to dýchání bylo na konci, že já to mám hodně od začátku a intenzivní, ale stačí mi to krátce. Nemám to ráda dlouhý, stačí mi to nacpat do krátký chvíle. Po tom zlomu jsem tam už dýchala normálně, už jsem byla sama sebou, ale netrvalo to moc dlouho. Rychle to uteče. **Co za vzpomínky se ti tam objevilo?**

Konkrétně mně se hodně tam vybavovala máma, protože v tu dobu jsem s ní měla takovej horší vztah. Já hodně si myslím, že sny a takovýhle obrazy v podvědomí odráží skutečnost a měly bychom nad nima přemýšlet. Já hodně přemýšlím o snech. Jak jsem tam viděla mámu, tak jsem si uvědomila, že se k ní teď nechovám dobře a ten náš vztah se hodně změnil a mění se, tak potom dýchání, když jsem nad tím dva týdny přemýšlela, jako co můžu udělat pro sebe, tak právě ta máma, tak jsem si náh řekla, že bych se k ní měla chovat líp a nějak jsem trochu pomalu začla. A potom, já moc nemám dobrou paměť jako na vzpomínky, že dost zapomínám, takže se mi vybavovaly fotky, který si pamatuju, s bráchou. **Mluvila jsi o emocích, který všechny se ti tam objevily?** No, právě všechny možný, na začátku jsem se nutila do toho, abych se uvolnila. Tak jsem se uvolnila, teď jako to dýchání a při tý gradaci jsem začala brečet, a to bylo ze vzteku, ze vzteku sama k sobě, k tomu, jak se chovám k okolí a že potřebuju se vykašlat na ty lidi, na to, co si o mně třeba někdo myslí. A pak lítost, že jsem litovala sama sebe, což je podle mě strašně smutná emoce, když se lituješ sama. Tak to bylo hodně těžký pro mě, když jsem si to pak rekapitulovala, že dokážu cítit tuhle emoci. Že ta emoce mi vyjadřuje, že je něco špatně, že to není dobře, když se lituju. Pak jsem začala tó, brečet a pak byla ta práce, pak jsem si říkala, že už tohle tělo mám a mám tuhle hlavu a tyhle myšlenky a jsem taková a taková a že je na čase s tím smířit a že už je na čase přestat bojovat a bejt někým jiným, kým nejsem. A mám pocit, že jsem dlouhou dobu, třeba ve čtrnácti a v patnácti jsem chtěla bejt někým, kdo nejsem a hrozně jsem chtěla přeskočit tohle období, teď jsem si řekla, že je důležitý bejt v pohodě, že tohle jsem já, no. Tak to potom byl takovej pocit, že už potřebuju mít ten pocit a dělat všechno proto, abych se dostala k tý horní

příčce Maslowovy pyramidy seberealizace, tam bych se chtěla dostat. Tak pak jsem se snažila dělat všechno proto, abych to urychlila náh nebo abych se aspoň k tomu blížila. **Co ti dělalo tělo při dechání?** Já jsem byla celou dobu v pohybu, že jsem at' už rukama, pak jsem se hodně trášila a hejbala hlavou ze strany na stranu. A nohama, nohama vlastně ani moc ne, spíš horní půlka těla, to si vybavuju a jako ruce jsem měla pořád někde nad sebou, hrabala jsem něco. **Tušíš, co?** Netuším, podle mě to byl spíš tanec jako na tu hudbu, ta za všechno může. Celou dobu jsem ležela, jenom třeba hlavu jsem měla zvedlou, jinak jsem ležela. **Jak ti bylo při tom dýchání, když se objevovaly všechny ty různé věci a nějak se to proměňovalo?** Když si vybavím ten pocit, tak to bylo, že spíš jsem byla takovej divák na svoje pocity. Že jsem věděla, že tam jako ležím a... to se blbě popisuje, to je hodně abstraktní, jako když takhle ležím a dívám se na ty emoce a na ty myšlenky, který se dějou někde nade mnou a že to nejsem já a zároveň to jsem já, že se ve mně odehrávají takový dvě souběžný emoce. Že jako jedna je v klidu a dýchá a druhá je prostě tam nahoře a dějou se všechny ty pocity. Takže jsem se cejtila tak, že jak jsem ležela, že to bylo pevný, jsem tady a v pohodě a nad tím se děje všechna ta zlost, ta lítost a tak. **Kdy se to zase sjednotilo?** No, to je právě ta věc, co se děla kolem toho, že jsem se necítila sama sebou v tom celým období, že jsem byla dvě osoby, že hlava a tělo bylo odělený, to jsem neměla spojený. Všichni by měli být spojení, aby byli v nějaký rovnováze, tak to jsem právě neměla. A i při tom dýchání to bylo vidět, že je to tělo stálý a hlava byla ta, co měla ty myšlenky. To jsem si uvědomila a pak jsem právě dělala, jak jsem říkala, že jsem se snažila jsem se to sjednotit, dosáhnout seberealizace, začla jsem víc běhat, to pomáhá tomu spojení. Teda aspoň u mě. To je i dokázaný, že sport a pohyb mění i hlavu a psychiku. **V dýchání se to ustálilo tím koncem?** Jo, v tom dýchání to bylo, tam jsem toho spojení dosáhla. To jsem se cítila fakt dobře, ale to nevydrží po jednom dechání, takže pak se to začalo zase třeba po dni to bylo normální, ale věděla jsem, co můžu dělat a že něco můžu dělat.

Jakej pro tebe byl návrat zpátky? To probouzení bylo hrozně krásný, to bylo moc příjemný, na to mám asi jako fakt nejlepší vzpomínky z celýho toho dýchání. Je po všem, N. si k nám sedne, zeptá se, jak se máme. My si vezmeme mandaly a vybarvujeme to. Malování není moje silná stránka, já vim, že o to nejde. Že já někdy mám úplně prázdnou hlavu, že se mi nic nevybaví, jsem nabitá pocity, ale ty pocity se nedají namalovat. Nevím, co jsem tam nakreslila. Takže to probouzení bylo hezký. Já mandalu asi nepotřebuju, věřím, že to má někdo rád. Je dobrý třeba zaznamenat fyzicky, co cejtíš, ale já to tak nemám. Dobře si pamatuju pocity, ale nepotřebuju to fyzicky dokládat. **Zapisovala sis z toho potom třeba**

nějaký věci? Jo, já jsem si v tu dobu chtěla psát týdeník, měl to bejt deník, ale stal se z toho týdeník, jak jsem mluvila o tý paměti, ale tohle si pamatuju a pamatovat si to budu. Tak jsem si napsala něco obecnýho, abych věděla, že jsem tam byla, ale nic důležitýho, žádný pocity, jen s kým, kde a tak. **Jaký pro tebe bylo zakončení toho samotnýho procesu a toho dne?** Pamatuju si ten začátek, ale když skončilo to moje dýchání, tak mám šmouhu, vím, že přišla N., pak jsem to malovala, pak jsme se zvedli a uklízeli a povídali jsme si v kroužku o tom, co se komu dělo. To bylo hezký. To bylo pěkný. Tahali jsme si karty, to se prej moc nedělá, já tam měla Archanděla Gabriela, že to někomu přesně dodalo ty... sedělo to. Bylo hezký slyšet, co ostatní zažívali a N. vždycky řekla, něco k tomu, co si myslí o tom, co se tomu člověku dělo a jaký to bylo pro ni s tím člověkem. Úplně přesně vystihla to, co jsem nedokázala říct slovama. Že ona řekla, jak jsem tam měla ten zlom, tak si ho všimla, že si ho uvědomuje a že hrozně chce, abych se cítila sama sebou a že ví, že se hledám a že jsem někde v nitru sama sebou a že se to snažím zakrýt, to byla přesně ta situace moje v tu chvíli, to bylo dost silný, no. N. to fakt takhle vychytala, to bylo hezký, to se mi líbilo. **Rušily tě procesy ostatních?** Jo rušily, ale jenom chvíli, jenom jednou, když tam někdo brečel hodně nahlas, to už jsem byla v tom stádiu, že jsem se tam dostávala, ale ještě jsem byla na zemi, takže mě to dalo zpátky o několik kroků, že jsem si uvědomila, že jsem v té místnosti a že tam jsou ty jiný. Ale byla jsem ráda, že se ten člověk otevřel.

A vliv, který to na tebe má? Ten je to nejdůležitější, myslím si, že mě to ovlivnilo fakt hodně. Ne to samotný Maitri dýchání, ale to přemýšlení o tom a o sobě. To dýchání je hodně o tobě a ty seš v tom centru a pak si říct, že jsi v centru i v normálním životě, že ty by ses měl o sebe zajímat nejvíc. Tak pak o tom pak přemýšlet a říct si, co můžeš dělat pro sebe a tak. To na mě mělo velký účinek. A říct si, že jsou tam lidi, co tě nesouděj, od toho jsem se odpíchla a mám se nejlíp za celou dobu a cítím se sama sebou, zní to hrozně kýčovitě, ale fakt se tak cejtím, nebo alespoň na 90 %. Je to divný, že je to pro mě takovej problém. Znáám lidi, co jsou sami sebou, jak nejvíc můžou a hrozně to obdivuju a je pro mě těžký přijmout ten fakt, že je to pro mě těžký a že to neumím přirozeně. **Naplnil se záměr, se kterým jsi šla do dýchání?** Já jsem žádnej neměla, protože jsem nevěděla, co mě čeká. Byla jsem dost naivní, takže jsem tam šla jenom jakože jdu za N. a za kamarádama. Já jsem vlastně nevěděla před tím, že jsem v tak špatným psychickým rozpoložení, že nevím, kdo jsem a že se hledám, to jsem nevěděla, jsem nad tím nepřemýšlela. Měla jsem jen ten zvláštní pocit, že nejsem úplně nejvíc v pohodě, jak můžu bejt, tak až to Maitri mi dodalo start o tom přemýšlet. **Bylo to náročný zjistit, jak moc nejsi v pohodě?** Logicky asi jo, to by tak asi mělo bejt, ale

vlastě ani ne. Zasáhlo mě to o tý lítosti sama sebe, ale jinak pak jsem si řekla, co můžu udělat pro to, abych to zlepšila. A to bylo takový normální, to nebylo těžký.

Řešila jsi potom ještě s kamarády, se kterými jsi tam byla, co se vám dělo? Ne, bavily jsme se o tom jenom v tom kroužku oficiálně a pak jsme šly s holkama na autobus, a to už jsme se bavily o klucích, o soukromém životě. Ani slovo nepadlo o dýchání. **To jste se hezky vrátily.** Fakt, ani slovo. A ještě máma se mě ptala, ale před ní jsou se nijak neotevřela, že ani před nikým jiným. Tohle je asi nejvíce takový, že se s někým bavím o těch pocitech, jinak jsem to měla celou dobu v sobě, ale nevadí to, nedusím to nijak. **Myslíš si, že půjdeš dýchat někdy znova?** Myslím si, že určitě, ale asi to nebudu nijak vyhledávat. Ale kdybych měla tu možnost, že by mě někdo pozval a měla bych čas, tak bych šla. **Dovedeš si představit vnitřní impulz, co by se muselo stát, abys to vyhledala?** Možná kdyby se mi vrátil ten pocit té beznadějnosti, kdyby se vrátily ty pocity a něco se stalo a vrátilo by mě to zpátky, což si nemyslím, že se stane až tak moc a taky si myslím, že to patří k tomu dospívání, tak kdybych se cítila bezmocná, labilní, před tím jsem se taky cítila labilní a tohle mě ustálilo, tak kdyby mi třeba někdo umřel a pomohlo mi to přemýšlet o věcech, to je důležitý, přemýšlet o věcech, tak bych šla. **Bylo by pro tebe důležité, že bys znala lidi v té skupině?** Myslím si, že ne, protože už to, že tam jsme takhle, tak máme něco společného, protože chceme se o tom dozvědět nebo chceme to zažít a něco nás spojuje a nejsme jenom nějaký random lidi, takže asi ne. A taky je to fakt jenom o tobě. Někdo třeba má problém se otevřít před ostatními, ale dýchání je moment, kdy se na to máš vykašlat a když to neumíš, tak jít s kamarádama, ale mně to nedělá problém. **Je teď ještě něco, co tě k tomu všemu napadá? Nebo zůstalo něco nevyřčeno?** Nevyřčený... asi ne. Je tam hodně detailů, ale teď si nevybavuju konkrétní. Všichni byli milí, usmívali se, nebyla tam žádná nepříjemná atmosféra, to hodně pomáhalo, to je pro mě důležitý, aby všichni byli milí a hodní.

Příloha 5: Vyjádření R. Parka ke vzniku této práce

Russell D. Park, Ph.D.

Clinical Psychologist (PSY14275)

board Certified Neurotherapist (BCIA)

Clinical Laboratory Scientist (ASCP)

Maitri Certification Program Summary

October 23, 2017

Ester Kuzelova has expressed interest in writing a thesis based upon Maitri Breathwork, developed by myself, Russell D. Park, Ph.D. and Jeneane Prevatt, Ph.D. (aka: Jyoti). I am writing this summary and overview in support of her request.

History:

Maitri Breathwork is an evolution growing out of our previous experience with Holotropic Breathwork developed by Stanislaw Grof and his wife, Christina, in the 1980's. My wife, Jyoti, and I were involved (1986-1989) with the Grofs' prior to the development of their Holotropic Breathwork certification. Jyoti was the co-director of the Spiritual Emergence Network, founded by Christina Grof. I was a doctoral student at the Institute of Transpersonal Psychology and did my dissertation on Spiritual Emergence(ies) in 1991. I concluded my clinical psychologist licensure in California in 1995. Subsequently, Jyoti and I taught professionals and lay audiences for the next 10 years on how to differentiate between mental disorders and spiritual crises, among other topics that we developed.

Our work together took us to many countries and the opportunity to study cross-cultural healing techniques and practices. During these experiences we learned various shamanic, mediumistic, herbal / aromatherapy, and various physical manipulations of the body. While our experience with Holotropic Breathwork was certainly significant, we found that we could expedite individual processes by integrating cross-cultural techniques into our version of breath work. Around 1998 students and participants encouraged us to "certify" Maitri breath work so that they could facilitate Maitri breathwork. We developed the curriculum requiring at least two years of course work including didactic and experiential requirements.

PO BOX 215, MONTE RIO, CA 95462
PHONE: 209/380-3932

Maitri Curriculum

Maitri Breathwork utilizes the following interventions / support techniques: rapid breathing with high intensity music; burning of essential herbs and aromatherapy; massage and physical touch [interactive hands-on energy healing]; rituals, prayers and alters; purification techniques for the subtle body such as using sage or cedar with feathers (taken from our work with Native American traditions); and setting the space (container) utilizing prayers, poems, music and spiritual teaching stories. To those so incline, we encourage accessing the Spirit realms for healing assistance. Taken as a whole, these various components strive to provide a safe and sacred environment for the breathwork session.

Maitri certification covers not only those contemporary and cross-cultural techniques, but includes training in necessary safety, security, health and confidentiality guidelines. It also addresses potential participant contraindications and strategies for addressing participants' fears and concerns. Maitri emphasizes that only in a "*safe container*" can the participants approach their own *intrinsic* power to heal themselves. The primary psychological framework assumes that the emotional body is naturally healing, just as our physical body does, if we feel safe enough to lower our ego defenses and allow the natural healing tendencies of our mental, emotional, and physical bodies to fully express repressed feelings and sounds that are a part of this *innate* healing ability.

For example, we often cite the cathartic nature of crying, of our tears. Some Native Americans call crying, our tears, as "soap for the soul". Unfortunately, social and family *mores* work to suppress our natural tendencies to cry. Our tears are suppressed during childhood as we're taught to "*toughen up*" or to not "*be so sensitive*". Furthermore, society has mores that suppress the sounds we might utter, the movements we might make, or the words we would use when hurt or traumatized. These expressions, or repressions, start early in life. Often childhood wounds occur even before a child has words or concepts that could even express our hurt. As Dr. Grof suggest in his theory developed as a result of his own breathwork participant observations, give rise to preverbal "*birth matrixes*". These traumas provide the "matrix" from which subsequent violations and trauma's build upon, ultimately forming important aspects of our perceptions, integrated into our personalities and world view. The cumulative wounds of childhood are often passed from parent to child via unconscious parenting and reactions.

In summary, Maitri was organically developed over time based upon our own observations and the experiences of participants' and their post breathwork stories. Maitri breathwork trains interested parties to facilitate the release of these repressed expressions of interior wounds as safely and as efficiently as possible within a sacred container of trust and self-expression meant to empower participants in their own healing process.

I have encouraged and support Ms. Kuzelova thesis exploring Maitri breathwork and she does so with our permission. I included the curriculum to provide an outline of the subject matter taught in the two-year course and the experiential requirements needed for certification in Maitri Breathwork. Should questions, clarifications, or additional information be needed, please feel free to contact me.

Respectfully,

Russell Park

Russell D. Park, Ph.D.
Clinical Psychologist (PSY14275)

PO Box 215Monte Rio, California 95462

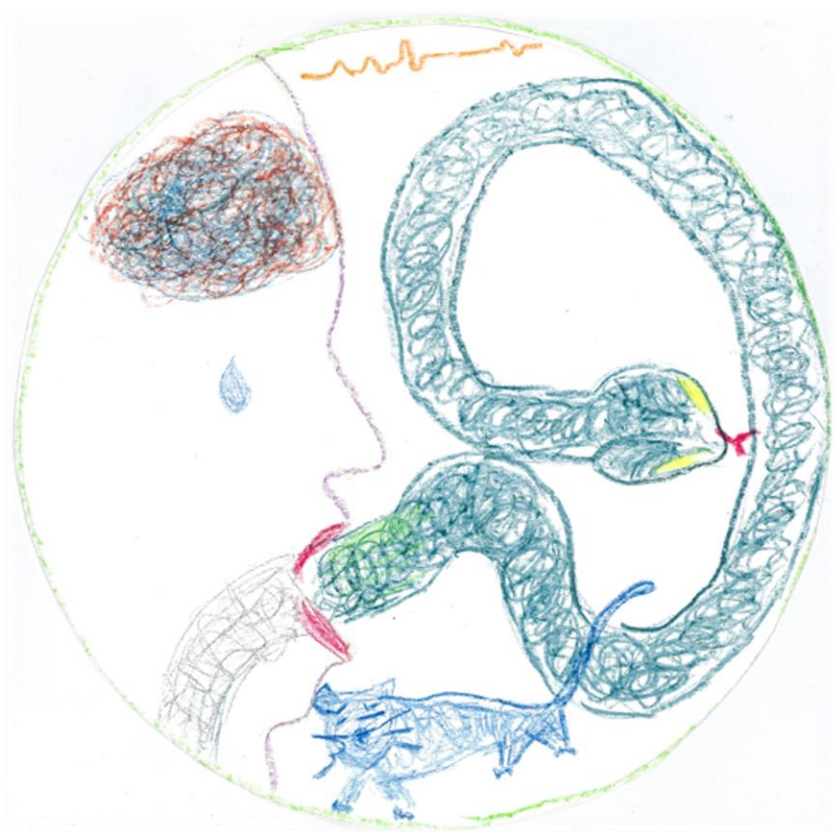
Cell: 209-380-3932

rdp108@gmail.com

Příloha 6: Otázky pro tvůrce Maitri dýchání

- 1) What does Maitri mean?
- 2) What are the differences between Holotropic and Maitri breathwork?
- 3) What was the need to create Maitri breathwork method *about*?
- 4) What are the specifics of Maitri breathwork?
- 5) How does Maitri breathwork work?
- 6) How should the day when you do Maitri breathwork look like?
- 7) What is the role of an altar and a light circle during Maitri breathwork?
- 8) What is the role of herbs during Maitri breathwork?
- 9) What is the role of drawing mandalas after Maitri breathwork?
- 10) What is the role of music during Maitri breathwork?
- 11) How do you choose music to your Maitri breathwork playlist?
- 12) What kind of feathers do you use during Maitri breathwork?
- 13) What are the specifics for body work during Maitri breathwork?
- 14) What do you recommend to participants to do or not to do before and after Maitri breathwork?
- 15) Why are ten days before and ten days after breathing important?

Příloha 7: Ukázky mandal účastníků Maitri dýchání nakreslených bezprostředně dýchání





Příloha 8: Mandala namalovaná jako dozvuk Maitri dýchání

