

# GRAFICKÝ DIZAJN A ROZVOJ DUŠEVNÉHO ZDRAVIA

Zuzana Valášková

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta multimediálních komunikací  
Ateliér Grafický design

Akademický rok: 2021/2022

# ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **BcA. Zuzana Valášková**  
Osobní číslo: **K19376**  
Studijní program: **N8206 Výtvarná umění**  
Studijní obor: **Multimédia a design – Grafický design**  
Forma studia: **Prezenční**  
Téma práce: **Grafický design a rozvoj duševního zdraví**

## Zásady pro vypracování

Rozsah teoretické práce minimálně 40 – 45 stran + obrazové přílohy (dokumentace praktické části). Práci odevzdat v elektronické podobě na Portál IS/STAG (dle předepsané celouniverzitní šablony viz směrnice rektora č. 33/2019) a ve formátu PDF na 1 ks CD (DVD) nosiče, dále odevzdat 2 kusy výtisků práce v pevné vazbě (v jedné z nich bude vlepeno CD) a 1 výtisk graficky zpracované práce, která má volnější grafickou podobu.

1. Teoretická část: studie grafického designu v oblasti duševního zdraví
2. Praktická část: aplikace pro meditační a dechová cvičení

Rozsah diplomové práce: viz Zásady pro vypracování  
Rozsah příloh: viz Zásady pro vypracování  
Forma zpracování diplomové práce: tištěná/umělecké dílo  
Jazyk zpracování: Slovenština

Seznam doporučené literatury:

LUNDY, Miranda. *Posvátná geometrie*. 2. vyd. v českém jazyce. Přeložil Jiří PILUCHA. Praha: Dokořán, 2013. Pergamen. ISBN 978-80-7363-565-7

MOUČKA, Ladislav. *Cesta pouští*. Praha: Půdorys, 1996. ISBN 80-901741-6-7

*Mandalas Life* [online]. Nepal, 2018 [cit. 2021-10-27]. Dostupné z: <https://mandalas.life/2018/the-origin-of-the-graphic-arts-of-buddhism/>

Vedoucí diplomové práce: **dr ak. soch. Rostislav Illík**  
Ateliér Grafický design

Datum zadání diplomové práce: **1. listopadu 2021**

Termín odevzdání diplomové práce: **20. května 2022**



---

**Mgr. Josef Kocourek, PhD.**  
děkan

---

**doc. Mgr.A. Pavel Noga, ArtD.**  
vedoucí ateliéru

Ve Zlíně dne 1. prosince 2021

## PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

### Beru na vědomí, že

- diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem diplomové práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

### Prohlašuji, že:

- jsem na diplomové práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně dne: 1. 12. 2021

Jméno a příjmení studenta: BcA. Zuzana Valášková

.....

podpis studenta

## **POĎAKOVANIE**

Moje úprimné ďakujem patrí najmä dr ak. soch. Rostislavovi Illíkovi za vedenie, vzácne rady, prejavenu dôveru pri práci a všetok venovaný čas.

Ďakujem môjmu priateľovi Richardovi Ficíkovi, ktorý bol mojím ochotným testerom počas tvorby ikon či návodov, a tiež ďakujem všetkým, ktorí sa zúčastnili na vyplnení môjho dotazníka.

Moje poďakovanie by som rada vyjadrila aj mojej rodine, ktorá ma podporovala počas celého štúdia.

## **PREHLÁSENIE**

Prehlasujem, že odovzdaná verzia diplomovej práce a elektronická verzia nahraná do IS/ STAG sú totožné.

## MOTTO

Ďalší vývoj ľudstva záleží na jeho morálnych princípoch a nie na úrovni jeho technického rozvoja. — *Albert Einstein*

## **ABSTRAKT**

Úvod teoretickej časti nahliada na dnešnú spoločnosť, technologické pokroky, trendy a analyzuje stav duševného zdravia v spoločnosti. Ďalej popisuje vplyv meditácie a dychových cvičení na duševné zdravie a ponúka náhľad na ich korene z pohľadu umenia. Podrobnejšie vysvetľuje tendencie buddhistického umenia ako v minulosti tak aj v súčasnom umení a grafickom dizajne. Záver je venovaný mobilným aplikáciám so špecializáciou na duševné zdravie.

Výstupom praktickej časti je prototyp mobilnej aplikácie, ktorá má za úlohu zlepšiť kvalitu duševného zdravia pomocou meditačných a dychových cvičení. Cieľom práce je sprístupniť tieto cvičenia ako pre začiatočníkov a nováčikov, tak aj pre pokročilých, ktorí sa s podobnými cvičeniami už stretli.

Kľúčová slova: duševní zdraví, meditace, meditační cvičení, dechová cvičení, mobilní aplikace, buddhismus, buddhistické umění

## **ABSTRACT**

An introduction reviews today's society, technological progress, trends and analyzes the state of mental health in the society. Next it describes an impact of meditating and breathing techniques on mental health and it offers a view to their roots from the art perspective. It explains tendencies of buddhist art in the past and also in the contemporary art and graphic design more into a detail. The last part is dedicated to mobile applications with specialization on mental health.

The outcome of the practical part is a prototype of mobile application which may improve a quality of mental health by meditating and breathing techniques. The goal of the thesis is to make these exercises available for beginners and newcomers same as for advanced ones that tried similar exercises in the past.

Keywords: mental health, meditation, meditation exercise, breathing exercise, mobile application, buddhism, buddhist art

# OBSAH

ÚVOD .....	11
<b>I. TEORETICKÁ ČASŤ .....</b>	<b>12</b>
<b>1. POHLAD NA DNEŠNÚ SPOLOČNOSŤ .....</b>	<b>13</b>
1.1 Technologická doba .....	13
1.2 SúčasnÉ trendy .....	14
1.3 Vplyv a dopad technológií .....	15
1.3.1 Pozitívne vplyvy internetu .....	16
1.4 Duševné zdravie spoločnosti .....	16
1.4.1 Všeobecná charakteristika.....	17
1.5 Súčasný stav spoločnosti.....	17
1.5.1 Pandemická doba .....	18
1.6 Pohľad odborníkov .....	20
1.7 Starostlivosť o duševné zdravie .....	20
1.7.1 Psychohygiéna .....	20
<b>2. MEDITÁCIA A DYCHOVÉ CVIČENIA .....</b>	<b>22</b>
2.1 Pôvod.....	22
2.2 Prínos a výsledky.....	23
<b>3. UMENIE Z OBLASTI JUŽNEJ ÁZIE .....</b>	<b>24</b>
3.1 Historický kontext: Buddhistické umenie.....	24
3.1.1 Posvätný symbolizmus.....	27
3.1.2 Čakry .....	30
3.2 Buddhistické umenie v súčasnosti.....	31
3.2.1 Mandalý.....	33
3.3 Grafický dizajn.....	34
3.3.1 Propagácia.....	38



<b>4.</b>	<b>MOBILNÉ APLIKÁCIE SO ZAMERANÍM NA DUŠEVNÉ ZDRAVIE .....</b>	<b>39</b>
4.1	Výukové aplikácie .....	39
4.2	Motivácia užívateľa .....	39
4.2.1	Gamifikácia ako motivačný prvok výukovej aplikácie .....	40
4.3	Zmyslové pomôcky .....	42
4.4	Prieskum a analýza aplikácií v oblasti duševného zdravia .....	42
4.5	Prieskum a analýza konkurenčných aplikácií .....	45
4.5.1	Oak.....	45
4.5.2	Balance.....	47
4.5.3	Breethe.....	47
4.5.4	Breathwrk.....	47
<b>5.</b>	<b>DOTAZNÍK.....</b>	<b>49</b>
5.1	Otázky a odpovede.....	49
5.1.1	O duševnom zdraví .....	49
5.1.2	O aplikáciách s dychovými a meditačnými cvičeniami .....	49
5.1.3	O výukových aplikáciách.....	49
5.2	Zhrnutie .....	50
<b>II.</b>	<b>PRAKTICKÁ ČASŤ.....</b>	<b>51</b>
<b>6.</b>	<b>PROCES TVORBY APLIKÁCIE .....</b>	<b>52</b>
6.1	Konštrukcia (UX dizajn) .....	52
6.1.1	Wireframe .....	52
6.1.2	Gamifikácia .....	52
6.1.3	Zmyslové pomôcky .....	52
6.2	Vizuálny štýl (UI dizajn).....	54
6.2.1	Farebná škála.....	54
6.2.2	Font .....	54

6.2.3	Ikony a symboly.....	55
6.2.4	Vizualizátory.....	55
<b>6.3</b>	<b>Tvorba značky .....</b>	<b>56</b>
6.3.1	Logo .....	57
<b>6.4</b>	<b>Prototypovanie.....</b>	<b>58</b>
<b>7.</b>	<b>VÝSLEDNÁ APLIKÁCIA .....</b>	<b>59</b>
<b>7.1</b>	<b>Onboarding.....</b>	<b>59</b>
<b>7.2</b>	<b>Prehľad hlavných častí .....</b>	<b>59</b>
7.2.1	Domov .....	59
7.2.2	Meditujem .....	60
7.2.3	Dýcham .....	60
7.2.4	O mne .....	62
<b>7.3</b>	<b>Prezentácia a propagácia .....</b>	<b>62</b>
7.3.1	Plagáty .....	62
7.3.2	Reklamné predmety .....	62
	<b>ZÁVER.....</b>	<b>64</b>
	<b>ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY.....</b>	<b>65</b>
	<b>ZOZNAM OBRÁZKOV.....</b>	<b>69</b>

## ÚVOD

Rýchly vývoj doby v 21. storočí prináša mnohé úskalia, ktoré narúšajú ľudskú psychiku a celkovo oslabujú duševné zdravie. Na spoločnosť je vyvíjaný čoraz väčší nátlak a najmä za posledné roky si mnohí z nás prešli veľkým množstvom stresu a napätia. Mojou diplomovou prácou reagujem na súčasný problém a chcem vyzdvihnúť to, že starostlivosť o duševné zdravie má v našich životoch svoje dôležité miesto. Pri fyzických ochoreniach sa nám často stáva, že lekára navštívime až keď nám ručičky na hodinkách ukazujú o päť minút dvanásť. Pri duševných ochoreniach to veľmi často býva až po hodine dvanásť, kedy sa zveríme do rúk odborníka, a či vôbec...

A tak ako pri fyzickom zdraví kladieme dôraz na preventívnu starostlivosť cvičením, stravou, vitamínmi a pod., môžeme sa preventívne starať aj o naše duševné zdravie. Výstup mojej diplomovej práce je jeden zo spôsobov takej prevencie. Ide o súbor meditačných a dychových cvičení ponúkaný formou mobilnej výukovej aplikácie.

Teoretická časť ponúka komplexný prierez opísanou problematikou. Počínajúc pohľadom na dnešnú spoločnosť, ktorú ovplyvňuje technologická doba a na stav nášho duševného zdravia.

Druhá kapitola sa bližšie zameriava na pôvod meditácie a na umenie z tejto oblasti. Predstavím v ňom historický kontext, ale aj súčasný presah do moderného umenia a tiež do grafického dizajnu.

A aj keď môžu byť technológie strojcom nešťastia, vedia nám poskytnúť aj mnoho dobrého. V poslednej kapitole nahliadnem na výukové mobilné aplikácie, aplikácie venujúce sa duševnému zdraviu a konkurenčné aplikácie. Porovnam a zhodnotím ich funkčnosť, dizajn, vyhodnotím klady a zápory.

Pri tvorbe dizajnu mi tiež pomôže dotazník, ktorý má za úlohu zistiť pre akú cieľovú skupinu bude moja aplikácia určená, a ktoré funkcie sú medzi užívateľmi obľúbené až vyžadované.

V praktickej časti popisujem celý priebeh tvorby aplikácie od jej konštrukcie, navrhovania symbolov, ikon, animovania a prototypovania, cez branding až po finálnu prezentáciu aplikácie.

## **I. TEORETICKÁ ČASŤ**

## 1. POHLAD NA DNEŠNÚ SPOLOČNOSŤ

Väčšina spoločnosti sa nachádza v období, kedy sú internet a technologické zariadenia absolútne bežnou súčasťou každodenného života viac ako kedykoľvek predtým. Dostali sme sa do digitálneho veku, v ktorom sú naše životné podmienky a s nimi spojené nároky celkom odlišné od tých v minulosti. Na bežnú poštu už nečakáme dlhé týždne, zatelefonovať si môžeme kedykoľvek a (takmer) s kýmkoľvek na svete, a na získanie informácií o dianí vo svete, ktoré sú čerstvejšie ako teplé rožky, nám stačí len pár ťuknutí prstom. Ľudstvo sa neustále prispôsobuje svojmu prostrediu už od prapočiatku a vhodnou adaptáciou máme väčší predpoklad na „prežitie“ a začlenenie sa do spoločnosti.

Kníhtlač sprístupnila širokej verejnosti vedomosti, ktoré boli dovtedy dostupné len pre „vyvolených“. Osobný rozvoj a všeobecné vzdelanie otvorili ľuďom nové možnosti. Príchodom elektriny sa ľudstvo vymanilo z večného šera a neúprosnej tmy. Za ďalší technologický mílnik môžeme považovať televíziu, ktorá pomaly, ale isto pripútala členov domácnosti do obývačiek a vytvorila novú obľúbenú činnosť na trávenie voľného času. Krátko na to sa v našich slovníkoch objavilo slovo počítač, najprv v zmysle jednej obrovskej miestnosti vyplnenej najrôznejšími technologickými súčiastkami, dnes ako malé prenosné zariadenie veľkosťou podobné knihe. V tejto dobe sme vďaka technológiám stále viac odprošťovaní od každodenných domácich prác. [1]

Aj pre tieto faktory sa nám nepochybne mení myslenie a tvoríme si nové životné štýly. A tak ako v minulosti aj dnes stále „bojujeme“ o prežitie, no forma tohto boja sa úplne zmenila.

### 1.1 Technologická doba

Pod pojmom technológie môžeme chápať široké spektrum významov a období. Ľudstvo prešlo od doby kamennej a kovovej až k dobe priemyselnej a elektronickej. Technologickou dobou v mojej práci mám na mysli tú poslednú – súčasnú – dobu informačnú a plnú elektroniky. Môžeme jej nájsť ešte prívlastky ako digitálna, počítačová či doba nových médií. Pod všetkými synonymami sa myslí obdobie, keď sa tradičný priemysel zmenil a preklopil do ekonomiky založenej na informačnom digitalizovaní.

Najväčší rozvoj nových technológií v komunikačnom a informačnom prostredí nastal v 90. rokoch minulého storočia, kedy sa hromadne rozšírila počítačová technika a s ňou aj internet. Toto obdobie môžeme považovať za počiatok digitálnej revolúcie. [2] „Internet patrí k tým niekoľkým málo veciam, ktoré ľudstvo vytvorilo bez toho, aby ich plne chápalo.“ (Schmidt a Cohen, 2014) Takto začína kniha s názvom *Nová doba digitálna*. [3] Tento fenomén je dokonca možné aplikovať nielen na internet, ale aj na technologické zariadenia ako mobil, tablet či počítač.

Vďaka internetu sa každú sekundu vytvorí, ale aj skonzumuje obrovské množstvo digitálnych dát. Je to nekontrolovateľný globálny priestor s možnosťou úplného slobodného vyjadrenia čím získava značnú mieru anarchie. A ako hovoria autori spomínanej knihy „napriek tomu, že sa zďaleka nejedná o prvú

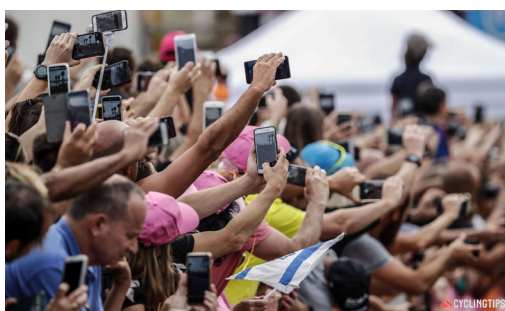
technologickú revolúciu našej histórie, je to prvá revolúcia, ktorá umožní takmer každému aby vlastnil, vytváral, a v reálnom čase šíril obsah bez nutnosti spoliehať sa na sprostredkovateľov.“ (Schmidt a Cohen, 2014)

## 1.2 Súčasné trendy

V stále viac obľúbenom virtuálnom svete sa vytvárajú úplne nové návyky a vzniká tzv. kyberkultúra. To ako sa budeme v tomto novom svete prezentovať je úplne na nás a veľmi často sa stáva, že si tu ľudia vytvárajú akési alter ego za účelom idealizovania samého seba. Nemyslím tým len charakterové postavy v počítačových hrách. Mám na mysli prezentovanie sa na sociálnych sieťach. Vývoj ľudskej identity je tak v súčasnosti značne ovplyvňovaný rýchlym tempom a pokrokom technológií. S fyzickou vzdialenosťou v online priestore prichádza väčšie sebavedomie, vyhnutie sa trápny momentom a rozpakom, pocit nedotknuteľnosti a akejsi všemocnosti. Ku kritickému bodu dochádza, ak sám jedinec uverí svojej skreslenej identite a falošnému kŕmeniu svojho ega. Môže sa tak nechcene dopracovať k psychickým problémom pri hľadaní svojej skutočnej (možno stratenej) identity, k pocitom odlúčenia a izolácie.

Ďalším trendom spoločnosti je riešenie dôležitých životných momentov prostredníctvom sociálnych sietí. Dôležitými momentami mám na mysli vyjadrenie pocitov, výmenu názorov, požiadanie o pomoc, alebo aj oznámenie tehotenstva či úmrtia. Táto cesta sa zdá pohodlnejšia a jednoduchšia, no jej dopad môže mať v budúcnosti negatívne následky. Výskum z Univerzity vo Wisconsinu potvrdil, že pokiaľ ide o poskytovanie emocionálnej podpory pomocou rýchlych správ (chatovania), jej efektivita je porovnateľná s úplnou absenciou komunikácie. [1] Rozhovor prostredníctvom písaných slov stráca na vážnosti a na subjektivite, ktorú vieme vyjadriť práve v rozhovore tvárou v tvár našou mimikou, gestikou a melodickými zmenami v našej reči. Aj keď je chatovanie bezpochyby prínosnou vymoženosťou našej doby, netreba ho preceňovať.

S možnosťou rýchleho uchovávaní dát v našich mobilných zariadeniach vznikla ďalšia charakteristická črta súčasnosti. V tých najdôležitejších či najzaujímavejších životných momentoch ľudia uprednostnia ich zaznamenávanie, alebo zdieľanie s online svetom pred reálnym zážitkom. Častokrát sa tak stane, že danú udalosť vidia len sprostredkované z videozáznamu či fotografie namiesto skutočného zážitku „na vlastné oči“. Je to paradoxom bytia, no zároveň nebytia na danom mieste pri danej udalosti.



Obr. 1: Dav na cyklistických pretekoch, 2018



Obr. 2: Dav na príhovore pápeža, 2013

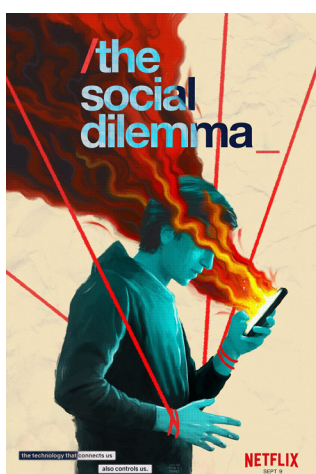
### 1.3 Vplyv a dopad technológií

Informačné (digitálne) médiá a technologické zariadenia sa dnes veľmi odlišujú od svojej prapodstaty pri ich vzniku. Sú silným a cieleným manipulačným nástrojom. Výsledkom je ovplyvňovanie vedomia aj podvedomia (napríklad za účelom zvýšenia predaja), stále narastajúce polarizovanie spoločnosti, alebo ovplyvnenie našej nálady na základe predkladaného obsahu. Niektorí z nás si túto psychologickú hru, ktorou sme ovládaní uvedomujeme, no aj napriek tomu sa jej dobrovoľne odovzdávame. K takým ľuďom vedome patrí aj ja a veľa ďalších z môjho okolia. Táto skupina ľudí má s médiami a technológiami zvláštny vzťah lásky a nenávisti (tzv. *love-hate relationship*). Niektorí obmedzujú pôsobenie na sociálnych sieťach, figurujú viac pasívne (ako diváci) než aktívne (tvorcovia obsahu), niektorí vedome eliminujú sledovaný obsah na úplné minimum a niektorí si postupne mažu účty. Touto cestou sa dá vyťažiť zo sociálnych sietí to dobré a nežiadúce potlačiť do úzadia.

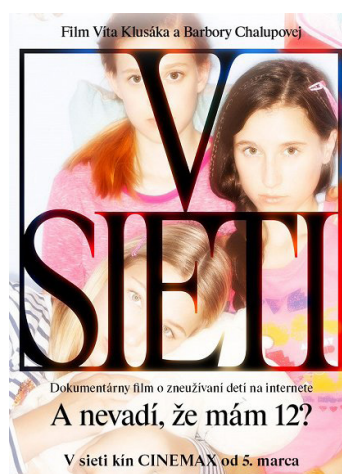
Vo väčšom riziku sú však jedinci, ktorí nevidia za brány tejto problematiky a sú jej úplne odovzdaní. V takých prípadoch často vzniká závislosť, šírenie nenávisti, strata empatie a emočnej inteligencie aj oslabenie fyzického kontaktu i „offline“ komunikácie.

Ani v jednom prípade sa nedá definovať veková kategória, podľa môjho názoru závisí táto (ne)uvedomenosť na každom jedincovi zvlášť, na miere jeho inteligencie a nadhľade.

Tak či onak my všetci, ktorí sme *online*, teda v prostredí sociálnych sietí, dobrovoľne poskytujeme dáta o našej interakcii. Každý náš krok je monitorovaný a na základe algoritmov vie daná sociálna sieť predpokladať naše činy a ponúkať nám tak predupravený obsah. Tento nebezpečný fenomén spracovali tvorcovia dokumentu *Sociálna dilema* z roku 2020, ktorý odporúčam zhladať a vytvoriť si vlastný názor.



Obr. 3: Plagát k filmu *Sociálna dilema*, 2020



Obr. 4: Plagát k filmu *V sieti*, 2020

Jedným z nepriaznivých dlhodobých dopadov na nás, na ľudí, je strata udržania pozornosti a to aj pri bežných činnostiach. Naše zmysly sú rozptyľované audiovizuálnymi podnetmi. Zvykli sme si pozeráť pri jedení televíziu, a tak sa vôbec nesústredíme na prijímanú potravu. Ďalším príkladom je študentské uče-

nie. Chceme sa zamerať na čítanie informácií, chceme pochopiť danú látku a dostať ju do hlavy, no každú chvíľu kontrolujeme telefón, pozeráme na rôzne predmety okolo seba, či premýšľame nad niečím úplne iným. Rovnako to platí na pracujúcich ľudí mladšej generácie, no pravdepodobne to môžeme priradiť celej spoločnosti, ktorá si zvykla využívať technológie. Príčiny straty pozornosti sú v dnešnej rýchlej dobe viaceré, no jednou z nich je forma akou s nami sociálne siete interagujú. Rýchle a krátke oznámenia, ktoré môžeme ľahko a kedykoľvek vymeniť za ďalšie a ďalšie. Tak konzumujeme stále viac obsahu za kratší čas a podľa (zdanlivo) našej réžie.

Ďalším negatívnym fenoménom je prehnaná dôvera a ohrozenie súkromia. Také nebezpečenstvo hrozí najmä deťom, ktoré doposiaľ nedisponujú dostatočnou sebareflexiou a nadhľadom. Pokiaľ sa im nedostane náležitej edukácie a rodičovskej kontroly, môže dôjsť k digitálnej šikane, poškodzovaniu, vyhrážaniu až znásilneniu a nemusí to zostať len za bránami online sveta. Túto tému výborne a poučne spracovali český dokumentarista Vít Klusák a režisérka Barbora Chalupová vo filme *V sieti*, z roku 2020.

### 1.3.1 Pozitívne vplyvy

Napriek množstvu negatívnych vplyvov, ktoré technologická doba prináša, vieme z nej jednoznačne ťažiť aj na pozitívnej úrovni. A to hlavne pokiaľ sa bude v spoločnosti šíriť *digitálna gramotnosť*. V online priestore je základom vedieť separovať, ktorý obsah je vhodný a nevhodný, a tiež sledovať len dôveryhodné a overené zdroje. V takom prípade môže mať internet výchovnú a informačnú hodnotu.

Ďalšou z výhod internetu je možnosť skontaktovať sa s ľuďmi po celom svete a kedykoľvek, keď osobný kontakt nie je možný. To sme si mohli potvrdiť hlavne teraz, počas pandémie, keď sa takmer všetko presunulo do online sféry a naším bežným spôsobom komunikácie sa stali konferenčné video hovory.

Prednosťou internetu (no niekedy bohužiaľ aj nevýhodou) je rýchlosť. Behom niekoľkých sekúnd môžeme informácie získať, ale aj šíriť. Zefektívňuje vzdelávanie, prácu, prináša možnosti globalizácie a pochopenie iných kultúr, umožňuje nakupovať takmer čokoľvek z pohodlia domova a ponúka rôzne formy zábavy, trávenia voľného času a relaxu. [4]

Kľúčovým slovom najmä do budúcnosti bude *všadeprítomnosť*. Pre väčšinu z nás sa toto slovo môže zdať už aktuálne. Pre krajiny tretieho sveta, do ktorých sa internet a technológie postupne dostávajú, to ešte len bude znamenať skvalitnenie a zefektívnenie ich životov.

## 1.4 Duševné zdravie spoločnosti

Psychický stav človeka, a teda jeho duševné zdravie, je rovnako dôležité ako to fyzické, a jedno bez druhého nie je schopné fungovať. V predošlých častiach sme si potvrdili, že vplyvom neustále sa zrýchľujúcej doby plnej technológií a tiež vplyvom stereotypných zastaralých názorov sa udržiavanie psychickej pohody častokrát potláča do úzadia.



V tejto časti sa budem venovať dôležitosti duševného zdravia, budem skúmať psychický stav v akom sa naša spoločnosť nachádza v súčasnosti, a zameriam sa aj na pohľad profesionálnych psychológov, ich názor a zhodnotenie problému.

### 1.4.1 Všeobecná charakteristika

Svetová zdravotnícka organizácia (World Health Organization, alebo WHO) definuje pojem duševného zdravia ako stav pohody, v ktorom si jednotliviec uvedomuje svoje schopnosti, dokáže zvládať bežný každodenný stres, je schopný pracovať produktívne a s výsledkami. [5] Duševné zdravie ovplyvňuje bežný život, vzťahy aj fyzické zdravie. Je základom pre množstvo schopností ako napríklad myslenie, cítenie, nadväzovanie kontaktov a vzťahov s inými ľuďmi, ale aj schopnosť postarať sa o seba, svoju rodinu, zarábať si na živobytie a to najprostejšie, no častokrát najťažšie, tešiť sa zo života.

Mať svoje duševné zdravie v poriadku, teda byť v psychickej pohode, znamená viac než len absenciu duševných porúch a chorôb. Podľa môjho názoru, len človek, ktorý si je vedomý samého seba a svojho konania je schopný pracovať na svojom duševnom zdraví, starať sa oň a rozvíjať ho. Taký človek si uvedomuje svoju minulosť, prítomnosť aj možnú budúcnosť a odráža tak navonok svoje skutočné ja. Analýzou samého seba, svojho správania, udržiavaním zdravého životného štýlu a správnych návykov dokážeme predísť nielen fyzickým, ale práve aj psychickým chorobám. Ďalšími činiteľmi v udržiavaní psychickej rovnováhy môžu byť osobný rast, sebarealizácia, sebareflexia či životná nezávislosť.

V prípade definície zdravého ducha je nemožné použiť pojem normálnosti, pretože spojenie „byť normálny“ má pre každého človeka zvlášť úplne iný význam. A čo je pre jedného „normálne“, to pre druhého môže znamenať utopicky zdravé, a pre tretieho naopak nemysliteľné a nezdravé.

### 1.5 Súčasný stav spoločnosti

Stres, depresia, úzkosť, vyhorenie, časová tieseň, negativita, nervozita, strach a obavy. To sú pojmy, s ktorými sa stretávame čoraz častejšie. Síce s nimi ľudia bojujú už stáročia, no boli tabuizované. V priebehu posledných rokov vzniká mnoho centier pre podporu ľudí s duševnými ochoreniami, budujú sa linky dôvery, ľudia sa navzájom podporujú na sociálnych sieťach a vyzývajú ďalších hovoriť viac otvorene o svojom psychickom stave. No aj napriek týmto faktom medzi väčšinou panuje zakonzervovaná myšlienka z tabuizovaných dôb, že návšteva psychológa z ľudí robí bláznov. No pravda je taká, že navštíviť psychológa je prevenciou pred tým, aby sme sa tými bláznami nestali. Preto je dôležité toto povedomie ďalej šíriť.

Môj pohľad na problematiku potvrdzuje aj prieskum o stave duševného zdravia na Slovensku. Z výsledkov tohto prieskumu, ktorý vytvorila Liga za duševné zdravie SR vyplýva, že podľa troch štvrtín opýtaných na Slovensku stále pretrváva stigma a hanba spojená s duševnými poruchami. Príznaky úzkosti a depresie pociťujú vo väčšej miere ľudia so základným vzdelaním, ženy a mladí ľudia. Viac ako 80% ľudí,

ktorí mají příznaky úzkostných porúch alebo syndróm závislosti od alkoholu sa žiaľ nelieči. Podobne sú na tom aj ľudia s príznakmi depresie. Nelieči sa ich až 67%. [6]

### 1.5.1 Pandemická doba

Už v publikácii z roku 1984 Libor Míček píše, že životná zmena môže mať negatívne následky na zdravie. Zmenou sa nemusí chápať len negatívna udalosť, ale stresujúcimi môžu byť paradoxne aj príjemné zmeny. Tiež spomína, že sociálna izolácia môže byť pre mnohých ľudí horšia ako fyzické mučenie. [7]

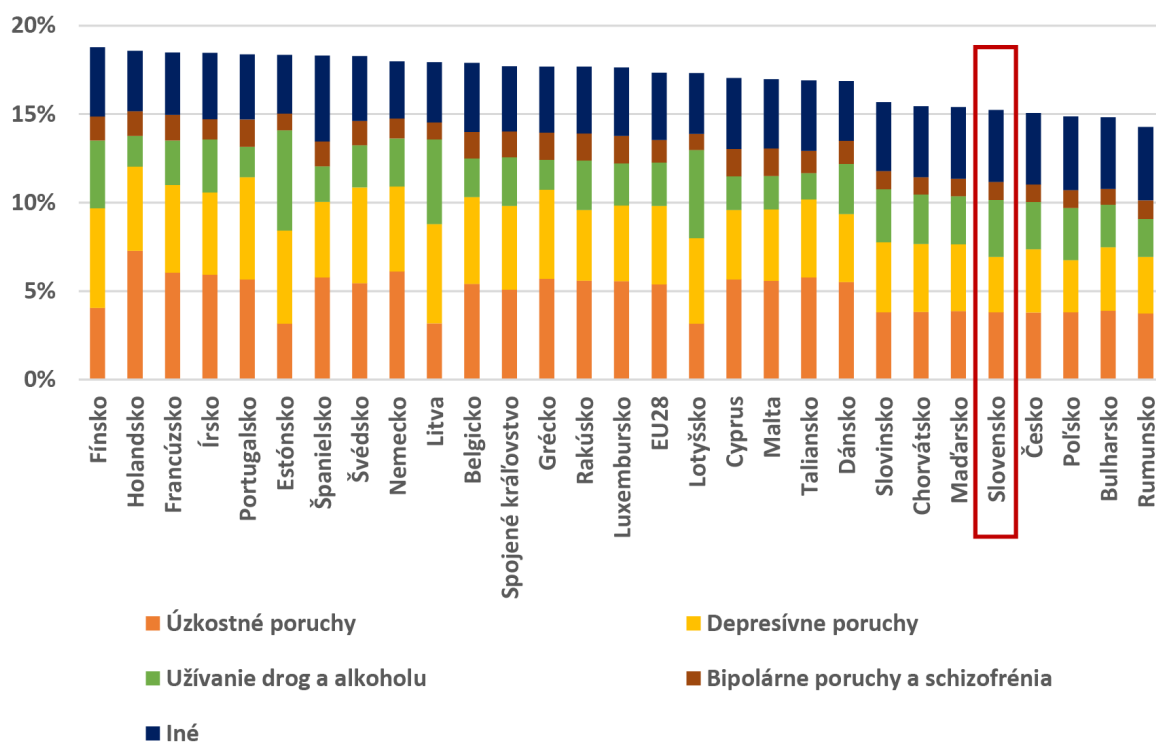
A preto sa nie je čomu diviť keď s príchodom pandémie v roku 2020 prípady duševných ochorení enormne stúpili. Mnohým ľuďom sa zmenil život od základu. Niektorí stratili prácu, niektorí sa museli prispôbiť na prácu a štúdium z domu, aj keď na to nemajú vhodné podmienky. Ekonomickou krízou klesá výška výplat a stúpa cena potravín. Sme neustále obmedzovaní vládnymi nariadeniami a nútení izolovať sa. Vytráca sa sociálne vyžitie a kontakt s blízkymi. Pribúdajú úmrtia a o život prichádzajú aj mladí ľudia. Všetky tieto faktory negatívne vplyvajú na duševné zdravie a s pandemickou dobou prichádza psychologická kríza a skupinová (spoločenská) trauma.

Práca z domu, či home office, je pomerne moderný a trendový pojem. Je to vykonávanie práce z iného miesta, ako z pracoviska zamestnávateľa, väčšinou z domova. Doposiaľ to však bola forma práce, ktorú sme si mohli dobrovoľne zvoliť. Príchodom pandémie sa práca z domu stala často užívanou možnosťou, no dobrovoľnosť nahradilo nútené prispôsobenie sa. Na prvý dojem možno neškodná zmena však môže priniesť veľa rizík. Domov vnímame ako útočisko, miesto, kde si môžeme prísť vydýchnuť z okolitého sveta. S prácou z domu prichádza výzva ako oddeliť prácu a domov, ktoré sú inak oddelené aj geograficky. [8]

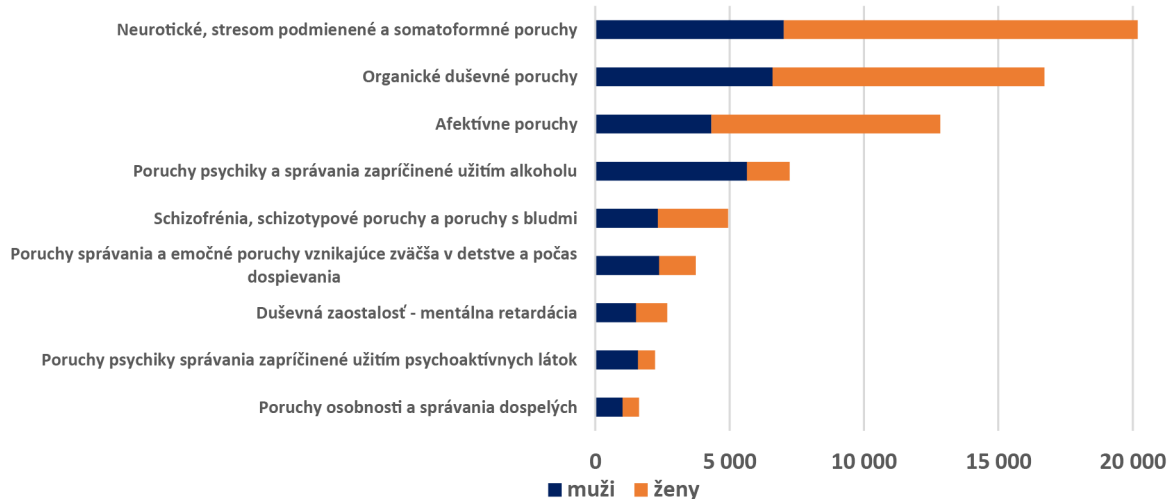
Pre porovnanie, zatiaľ čo v roku 2018 trpelo duševnými chorobami okolo 15% Slovákov (takmer 625 tisíc osôb), od roku 2020 čísla výrazne stúpili. Podľa prieskumu „Ako sa máte, Slovensko?“ z mája 2020, pociťuje zhoršenie svojho duševného zdravia kvôli koronakríze viac ako štvrtina obyvateľstva a až 48 % opýtaných zažíva sporadické či časté pocity depresie. Výsledky z februára 2021 tiež odhalili, že približne štvrtina opýtaných prežíva stres vo vyššej miere. [9]

Kritické zhoršenie môžeme pozorovať aj v zahraničí a prakticky po celom svete, čo odhaľujú grafy 1 a 2 skúmajúce nárast úzkosti a depresie v roku 2020. [9]

Služby na podporu duševného zdravia sú vplyvom pandémie obmedzované, no dopyt postupne narastá a množstvo krajín, ako napríklad USA, Čína, Južná Afrika, či Nový Zéland, dokázali reagovať promptne a spustili rôzne kampane, či programy. [9] Na Slovensku žiaľ také postupy absentujú. A teda aj napriek všetkým negatívam, ktoré pandémia priniesla, prichádza príležitosť zlepšiť starostlivosť o duševné zdravie ako zo strany vlády, tak aj u ľudí-jednotlivcov.



Obr. 5: Graf 1 – Výskyt duševných chorôb v štátoch EÚ-28 podľa ochorenia (% populácie), 2018



Obr. 6: Graf 2 – Vyšetrené osoby v psychiatrických ambulanciách podľa zistených diagnóz, 2019

## 1.6 Pohľad odborníkov

Nachádzame sa v dobe, kedy je pre nás nasledovanie trendov a názor druhých (či už na sociálnych sieťach, alebo v médiách) stále významnejším faktorom. V tomto prípade však hrozí vzdalovanie sa od samého seba, od svojho vedomia. Upozorňujú na to aj viacerí psychológovia, či odborníci na psychosomatiku. [8] V prípade, že to sklíbime s prebiehajúcou pandemickou situáciou, duševné zdravie sa dostáva do kritických hodnôt. Bežným príkladom je šírenie neznámych, takzvaných hoaxov či fake news o koronavírusu. Utvrdzovanie si názoru v spoločnosti potvrdzuje aj psychológ Robert Krause: „Mnohokrát to tak funguje v ľudskej mysli, že to, čomu veriť chcem, tak to v tom vonkajšom svete hľadám, a preto ľudia hľadajú ľudí, hľadajú názory, ktoré sú podobné im.“ (Krause, 2020) [10]

Psychosomatická a všeobecná lekárka Lenka Bachratá výstižne opisuje situáciu na Slovensku a vysvetľuje dôvody ľudskej neistoty, paniky a nedôvery. V našej pandemickej komisii jednoznačne absentuje odborník, či už psychológ, biológ, alebo sociológ. Potom by sa situácia v našej krajine mohla neporovnateľne zlepšiť. Správanie ľudí je totiž riadené hlavne potrebou prežiť a uspokojiť svoje potreby. Jednak tie elementárne, ale aj pokročilejšie. Neustálou zmenou prostredia sme nútení adaptovať sa do takej miery, aby sme stále dokázali uspokojiť naše potreby. „Toto ale funguje len dovtedy, kým skupine a jej vedeniu dôverujeme. Ak nadobúdame pocit, že skupina stráca kompetenciu uspokojovať naše potreby a zabezpečiť naše prežitie, je pre nás ako jedinca adaptívnejšie zobrať zodpovednosť za svoje prežitie späť do svojich rúk. A to sa práve teraz na Slovensku deje.“ (Bachratá, 2021) Nemáme dôveryhodné vedenie v protipandemickej šetrení a tak žijeme v chaose. Neznámy a neustále sa meniace opatrenia nedávajú žiadnu záruku na prežitie. A tak ich jednoducho porušujeme, pretože odmietame viac obetovať svoje potreby v prospech prežitia iných. [11]

„Pandémii totiž môžeme porozumieť len vtedy, ak ju nebudeme vnímať len z epidemiologickej perspektívy, ale ako komplexný zdravotno-politicko-psychologicko-ekonomický fenomén.“ dodáva odborníčka Lenka Bachratá. (Bachratá, 2021) [11]

## 1.7 Starostlivosť o duševné zdravie

Ako som už naznačila v časti *Všeobecná charakteristika*, je dôležité analyzovať samého seba a svoj stav. Pravidelná starostlivosť predstavuje prevenciu a jej forma môže byť veľmi individuálna.

### 1.7.1 Psychohygienu

Psychohygienu, alebo duševná hygiena je systém vedecky prepracovaných pravidiel a rád slúžiacich k udržaniu, prehĺbeniu alebo znovuzískaniu duševného zdravia, duševnej rovnováhy. Existuje nielen ako teoretický, ale aj ako aplikovaný (praktický) preventívny odbor, ktorý sa orientuje na psychické zdravie. [7] Na jednej strane skúma faktory, ktoré ho ohrozujú, a na druhej strane aj činitele, ktoré ho udržiavajú a posilňujú. Aj napriek vednému odboru však neexistuje jediný všeobecný návod. Ľudská rôznorodosť

a rozmanitost může přinášat veľa druhov postupov udržiavania si duševného zdravia, uvediem však pár osvedčených spôsobov.

Základom starostlivosti je sebapoznávanie a seba pozorovanie. Vďaka nemu registrujeme svoje správanie, a môžeme na ňom ďalej pracovať. Spoznávame čo nás uvádza do neprimerane veľkého stresu, čo v nás vyvoláva hnev, paniku, či úzkosť, alebo čo z nás takzvané vysáva energiu. Postoj a opatrenia, aké voči tomu zvolíme, sú súčasťou sebareflexie. Niekedy na príčiny a postupy nie je jednoduché prísť, pretože pramene sa môžu skrývať v našej minulosti. V takom prípade je najvhodnejšie vyhľadať odborníka, ktorý nás k spomínaným prameňom dokáže naviesť.

Jednou z najobľúbenejších metód je obyčajný čerstvý vzduch, s ním spojená prechádzka, ideálne v prírode. Akýkoľvek pohyb, či športová aktivita všeobecne pozitívne prospievajú zdraviu fyzickému aj psychickému. Ďalšou univerzálnou metódou je komunikácia, či už s rodinou, alebo priateľmi, relaxácia akéhokoľvek druhu, hobby, vzdelávanie sa či čítanie kníh.

Veľmi osvedčenými pomocníkmi v starostlivosti a psychohygiene sú aktivity ako jóga a s ňou úzko spätá meditácia a dychové cvičenia. To potvrdzuje aj buddhistické učenie: pokiaľ je príčinou „utrpenia“ (prvá a najdôležitejšia zo Štyroch Vznešených Právd) psychologická, potom aj následná liečba musí byť psychologická. Na základe tohto poznatku buddhizmus ponúka sériu rôznych mentálnych a meditačných cvičení s cieľom liečby rôznych psychických porúch. Tejto téme sa ďalej budem venovať v druhej kapitole mojej práce.

## 2. MEDITÁCIA A DYCHOVÉ CVIČENIA

Dýchanie je tá najprirodzenejšia činnosť nášho tela. Väčšinu času si ho dokonca ani neuvedomujeme, a pritom je tak dôležité. Vieme ním ovplyvniť náš nervový systém aj myseľ. A napriek tomu, že dýchame automaticky a podvedome, je táto forma často nesprávna.

Jogínska tradícia hovorí, že každý z nás má pri narodení určený počet dychov. A čím rýchlejšie, a teda nesprávne dýchame, tým viac si skracujeme život. Každá myšlienka ovplyvňuje dych a každý nádych a výdych mení naše myslenie. [12]

Správne dýchanie si vieme osvojiť dychovými cvičeniami, ktoré sa dajú vykonávať v podstate kdekoľvek a kedykoľvek. Cvičenia majú rôzne formy od jednoduchých po tie zložitejšie. A meditácia potom predstavuje vyššiu úroveň sebareflexie s aplikáciou vedomého správneho dýchania. Vďaka nej dokážeme nájsť vnútorný pokoj, ochrániť sa pred stresom, regenerovať svoje telo a načerpať energiu podobne (alebo dokonca lepšie a efektívnejšie) ako pri spánku. Ide o prirodzený stav vedomia, ktorý prekračuje hranice času a priestoru. Meditácia si však vyžaduje disciplínu a pravidelným praktizovaním si dokážeme vyprázdniť myseľ a zameditovať si aj pri prechádzke, tanci, či obľúbenej činnosti a dokonca aj pri práci. [12]

### 2.1 Pôvod

Slovo meditácia, z latinského *meditari*, znamená myslieť, premýšľať, voľnejšie preložené tiež hľbať, či rozjímať. [13] Najčastejšie je spájaná s východnými krajinami – Indiou, Nepálom, Čínou a Japonskom, a s vyznaniami ako je buddhizmus a hinduizmus, no jej pôvod sa nedá presne určiť. Ľudstvo sa po celej zemeguli od počiatkov svojej existencie zaujímal o vyššie poznanie, vznik a pôvod života. Praktizovali sa rôzne techniky a rituály s cieľom navodenia zmenených stavov vedomia. Historické artefakty znázorňujúce ľudí sediacych v meditačnej polohe s privretými očami sa našli aj na severe Európy, a dokonca existujú dôkazy o slovanskej jóge a meditáciách. [14]

Najstaršie datovaný zápis pochádza z knihy *Vedas*, ktorá opisuje meditačné cvičenia a pochádza z hinduistických tradícií okolo roku 1500 p. n. l. Najstaršie nástenné maľby znázorňujúce meditujúcich boli datované už okolo roku 5000 p. n. l. Ďalšie formy meditácie boli spomenuté aj v taoistickej Číne či buddhistickej Indii v období 6. až 5. storočia p. n. l. [15]

Keďže nepoznáme (a asi ani neexistuje) presný pôvod meditácie, nepoznáme ani jej pôvodného tvorca. Vymenujem však tri kľúčové osoby, ktorým môžeme vďačiť za osvetu a šírenie meditácie medzi ľuďmi. [15]

Buddha (osvietený, prebudený), celým menom *Siddhárta Gautama*, pochádzal z Indie. Pôvodne bol princom, ktorý sa zriekol života na kráľovskom dvore a po odchode sa stal mníchom, filozofom, duchovným učiteľom. Na základe jeho učení bolo vytvorené buddhistické náboženstvo. [15]

*Lao-Tze* bol čínsky filozof, ktorého meno môžeme preložiť ako Starý Učiteľ. Je autorom *Tao-te-Ching*, knihy, ktorá zaznamenáva jeho myšlienky a učenia. Touto knihou položil základy filozofického smeru taoizmu. Existujú však dohady, či bol Lao-Tze len jedinou fyzickou osobou, alebo to značilo pomenovanie jednotlivcov, ktorí zastávali rovnaké myšlienky. [15]

A nakoniec japonský mních *Dosho*, ktorý za štúdiami buddhizmu pricestoval do Číny. Počas jeho výpravy sa tiež dozvedel všetko o Zen učení a po návrate do Japonska vybudoval meditačnú školu, kde vyučoval *Zanzen*, meditáciu v sede. [15]

Systém dychových cvičení je obsiahnutý aj v jóge a súhrnne sa nazýva *pránajáma*. Je to slovo zo sanskrtu a definuje sa ako prerušenie toku dychu (*prána* = dych, *ajáma* = prestávka). Môže byť praktizovaná samostatne, ale taktiež je veľmi nápomocná pred meditáciou a na celkovú relaxáciu a uvoľnenie tela aj mysle.

V dnešnej dobe už nepraktizujeme jógu a nemeditujeme nutne za účelom dosiahnutia osvietenia alebo vyššieho stupňa vedomia. Meditácia nie je (ani nikdy nebola) len náplňou náboženského života ako sa môže mylne zdať. Avšak poznať korene jógy a meditácie pomáha lepšie pochopiť ich pôvodný zámer a aplikovať ich ďalej podľa vlastných, moderných potrieb. [14]

## 2.2 Prínos a výsledky

Aj v každodennom živote si vieme všimnúť sami na sebe, že prirodzene prehĺbime náš nádech a výdych pritom, keď sa chceme trochu uvoľniť či naopak sústrediť, alebo predtým, keď nás čaká ťažšie rozhodnutie, a podobne. Zväčša tomu však nevenujeme pozornosť a takýto dych praktizujeme len jeden, pre okamžité, no krátkodobé uvoľnenie. Rovnako vieme spozorovať, že pri rôznych náročných situáciách, či citových pohnutiach sa mení rytmus a spôsob nášho dýchania. Pri hneve, či strese sa nám dych zrýchľuje a stráca plynulosť. [7]

Kontrolou dychu rozvíjame harmóniu fyzického aj duchovného tela. Predĺženým výdychom zlepšujeme prekrvenie mozgu, upokojujeme a kontrolujeme naše emócie, posilňujeme kapacitu pľúc, spevňujeme svalstvo. Vedomým dýchaním vieme ovplyvniť a liečiť nielen duševné, ale aj rôzne fyzické ochorenia. [12]

Tradičné ľudové liečenie dychom nie je len „šamanskou“ technikou náboženstiev. Je tiež využívané v modernom lekárstve a je možné ho aplikovať pri niektorých chorobách dýchacieho ústrojenstva, pri srdcových, črevných či žalúdočných, obličkových aj nervových ochoreniach. Výsledky sa preukázali napríklad pri liečbe žalúdočných vredov, tráviacich ťažkostí, celkového vysilenia, či iných chronických ochorení. Liečbou dychom sa dá ovplyvniť vysoký či nízky krvný tlak, a taktiež posilňovať srdcový sval, zlepšiť výkonnosť obličiek či skvalitňovať pamäť. [7]

Meditácia predstavuje vyšší stupeň poznania seba a svojej mysle, ktorá nám dokáže postaviť do cesty mnoho prekážok. Po ich prekonaní však posilníme sústredenie sa (počas meditácie, ale aj v bežnom živote), schopnosť pozorovať, regulovať naše reakcie, liečiť potláčané spomienky a mnoho ďalších benefitov.

### 3. UMENIE Z OBLASTI JUŽNEJ ÁZIE

Aj keď nepoznáme presný pôvod meditácie a vedy o správnom dýchaní, svoju kolísku majú najmä na Východe. V Indii, Číne, Japonsku a ďalších ázijských krajinách.

Ja sa v tejto časti zameriam na umenie z oblasti južnej a čiastočne aj juhovýchodnej Ázie. Umenie, ktoré mi je najbližšie, a z ktorého budem ďalej čerpať inšpiráciu v praktickej časti.

V južnej Ázii bola hlavným zástupcom India, z ktorej sa umenie šírilo nielen do okolitých krajín (Nepál, Srí Lanka, Pakistan, Afganistán, atď.); týmto umením sa ďalej inšpirovali dnešné územia Kambodže, Bharmy, Thajska či Malajzie a neskôr ním boli ovplyvnené aj Tibet, Čína, Japonsko a Kórea. Staroveké indické umenie môže na prvý pohľad pôsobiť svetsky najmä svojim naratívny a zmyslovým podaním, no v skutočnosti to bolo umenie predovšetkým náboženského charakteru s mystickými prvkami. Príznačné pre toto umenie je podať náboženské myšlienky a postoje formou symbolizmu. Je charakteristické zobrazovaním viery v prevtlenie, kombinovaním posvätného a všedného, božského a ľudského, zmyslového a duchovného. [16]

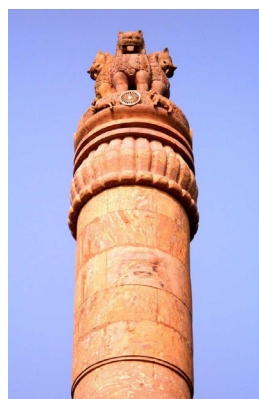
#### 3.1 Historický kontext: Buddhistické umenie

Učenie buddhizmu sa ako jedno z najstarších svetových náboženstiev objavilo približne v 6. až 5. storočí p. n. l. a spoločne s ním sa vyvíjalo aj buddhistické umenie, umenie osvietenia. Pomáhalo tak preklenúť nehmateľné učenie do hmatateľnej a viditeľnej podoby. Odzrkadľovali sa v ňom mravné ponaučenia, či sociálne myšlienky buddhizmu, ako nekonanie zla, násilia a krivdy. [16, 18]

V ranom období sa využívalo najmä *anikonické* zobrazovanie, ktoré odkazovalo na nedovolené zobrazovanie Buddhu v jeho ľudskej podobe, vzhľadom na jeho dosiahnutie osvietenia. Nebolo ho možné nikde nájsť ani vystopovať, ako hovoria staré texty. To znamená, že bol reprezentovaný skrz rôzne symboly. Napríklad ako koleso dharma, prázdny trón, odtlačok chodidla či Strom osvietenia (Strom bódhi). Tento spôsob zobrazovania tiež nazývame ako *buddhistický symbolizmus*. [17]



Obr. 7: Odtlačok chodidla Buddhu



Obr. 8: Ašókov stĺp v Sárnáthe



Obr. 9: Štátny znak Indickej republiky



Z vtedajšieho polyteizmu, kde žili národy Drávidov (pôvodné etnické skupiny), prebralo buddhistické umenie aj niektoré typické personifikácie. Nadprirodzené bytosti mužského a ženského pohlavia, víly či démonov. [16]

Od roku 327 p. n. l. bolo územie Indie dobyté, a prevládala v ňom politika trestu a mučenia. Príchodom najslávnejšieho indického panovníka Ašóka spočiatku panovalo krvavé vladárstvo, no neskôr sa obrátil k buddhizmu. O tejto udalosti vznikla aj povesť ako sa Ašóka zmenil z krutého kráľa na Buddhovho prívrženca a spravodlivého vladára. Dal postaviť pamätné kamenné stĺpy po celej ríši, do ktorých boli vytesané texty. Hlásali novú morálku o znášateľnosti. Najznámejší z dochovaných stĺpov pochádza zo Sárnáthu, je zdobený levmi uloženými na kolese Učenia a sanskritským heslom „Len pravda víťazí“. Toto vyobrazenie je prevzaté v štátnom znaku Indickej republiky. [16, 18]

Dobytie južnej Ázie Alexandrom Veľkým ovplyvnilo aj umenie. Vznikal tak grécko-buddhistický smer (tiež nazývaný ako gandhárske umenie, pomenované podľa starovekého kráľovstva Gandhára) s prvkami gréckeho aj helenistického umenia. Týmto končí anikonické zobrazovanie a je nahradené zobrazením *ikonickým*, čo pretrváva podnes. Gréckym a helenistickým umením bolo inšpirované hlavne sochárstvo a čiastočne aj maliarstvo. [17]



Obr. 10: Sediaci Buddha, okolo r. 800–900



Obr. 11: Buddha ponúkajúci ochranu, 12. stor.

Medzi najviac rozšírené umenie patrilo práve sochárstvo. Spočiatku boli sochy strohejšie v jednoduchých líniách a po vplyve zo západu sa na sochách objavovali helenistické prvky, napríklad v krehko prepracovaných účesoch, alebo bohato nariasených rúchach. Od dôb ikonického zobrazovania boli obľúbené námety s Buddhom v kombinácii s mystickými a prírodnými motívmi. Bežne sa zobrazovala socha sediaceho Buddhu, v pozícii „lotosu“ v kombinácii so svätožiarou nad hlavou, s tisícero rukami, sediac na lotose a podobne. Medzi sochami sa objavuje aj Buddha v stoji, alebo reliéfy s výjavmi z jeho mladosti, vzdelávania sa, či zo života na kráľovskom dvore. Znázorňuje sa tiež takzvaných osem výjavov zo života Buddhu na jednej stéle. V závislosti od éry, v ktorom sa táto oblasť nachádzala sa menili aj spôsoby zobrazovania. Od usmievavej pozitívnej postavy, cez vážnu a zamyslenú, od vyziabnutej postavy, cez svalnatú až po spokojnú a zavalitú. [16, 19]

V maliarstve sa kládol dôraz na kompozíciu v priestore a originálnu organickú dekoratívnosť. Oblíbenými boli najmä fresky. Najdôležitejšie náleziská sa nachádzajú v severnej Indii, napríklad v dedine Adžanta. V miestnych kláštoroch (vihárach) sa zachovalo niekoľko vzácnych fresiek indického maliarstva. V jednom z nich je zobrazený Buddha (alebo Bódhisattva) s modrým lotosovým kvetom, v ktorého tvár odráža úplný duševný klud. Ďalej sa našli výjavy byvolích zápasov, sprievod na čele s panovníkom jazdiacom na slonovi, ale aj motívy z kráľovského dvora. Mužské aj ženské postavy boli zväčša zobrazované ako mladé s erotickým nádychom. Telá boli pôvabné, u žien sa zdôrazňovala nežná postava ozdobená množstvom šperkov. Diela boli zároveň pretkané náboženskou ideou a vyžarovali nekonečný pokoj. [16, 18, 19]

Staroveká indická architektúra bola pomerne strohá. Budovali sa jednoduché *stúpy* (kupolovité stavby symbolizujúce klud a mier), *viháry* (buddhistické kláštory) a *čaitje* (svätyne). V ranom období boli typicky vytesané či vyhlbené v skale, zdobené postavami žien, prírodnými motívmi, antropomorfnými figúrami, reliéfmi a basreliéfmi. Príkladom je skala v Adžante s dvadsiatimi ôsmimi jaskyňami, ktoré predstavovali svätyne a kláštory s bohato zdobenými piliermi. Bombaje patria taktiež k významným dielam tesaným do skaly. Predstavujú komplex zastúpený vihármi a čaitjami. Popri skalnej architektúre neskôr vznikali aj samostatne stojace stavby najstarším architektonickým dielam patrí svätyňa v Bódhgaji. Ďalší rozvoj architektúry po 7. storočí pokračoval v mene brahmanizmu, ktorý postupne až úplne vytlačil buddhistickú architektúru. [16, 19]

V období stredoveku sa buddhistické umenie udržiavalo viac-menej len vďaka sochárstvu (tvorili sa kamenné a bronzové sochy, plastiky v životnej veľkosti a aj ako drobné figúrky), no postupom času okolo 12. až 13. storočia bolo z tejto oblasti vytlačené inými náboženstvami. [16, 19]



Obr. 12: Jaskyne v Adžante



Obr. 13: Svätyňa v Bódhgaji

V juhovýchodnej časti Ázie sa buddhistické umenie objavilo v treťom, barokovom období Khmérskeho umenia (po období archaickom a klasickom). Bolo to vďaka vládovi Džajavarmanovi VII., ktorý bol priaznivcom buddhizmu. Tiež sa zaslúžil o obnovenie zničených stavieb v zemi a o vystavanie buddhistických chrámov, kláštorov a iných zariadení pre spoločnosť. Najvýznamnejšou stavbou počas jeho vlády je štvorcový mestský komplex Angkor Thom s buddhistickým chrámom Bayon v jeho strede. [16]

Buddhistické umenie si našlo svoje miesto aj na Jáve, v podobe chrámu Borobudur, jedného z najväčších buddhistických chrámov sveta. Tento chrám je príkladom buddhistického princípu protichodnosti, neukončenosti a relatívnosti, postavený podľa kánonov. Skladá sa z terasových podlaží štvorcového pôdorysu (symbol zeme), ktoré tvoria obrovskú pyramídu a z terás kruhového pôdorysu (symbol oblohy). Celú stavbu obklopujú stúpy so stovkami sôch Dhájnibuddhu a Buddha a jej steny sú zdobené viac ako dvomi tisíckami reliéfov. [16, 18]



Obr. 14: Chrám Bayon



Obr. 15: Detail chrámu Borobudur

### 3.1.1 Posvätný symbolizmus

So symbolizmom sa môžeme stretnúť v mnohých náboženstvách po celom svete. Symboly sa v nich rôznia, no majú jeden spoločný zámer, a to vyjadriť či nájsť základné pravdy ľudského života. Keďže aj buddhizmus kládol veľký dôraz na interpretáciu pomocou symboliky, vznikli ustálené súbory posvätných symbolov. Na rozdiel od iných náboženstiev, ktoré majú jedného stvoriteľa, boha, sú mnohé princípy v buddhizme zobrazované životom Buddha. A práve tu zaujal symbolizmus svoje miesto. Či už ide o Buddha meditujúceho so zloženými rukami, alebo s pravou rukou na zemi, alebo sediaceho pod slnečnikom. Symbol samotného Buddha tiež môže označovať meditáciu, osvietenie, učenie, alebo aj smrť, v závislosti jeho od polohy a dokonca aj od jeho nôh. [20]

Naučiť sa čítať ikonografiu ponúka možnosť pochopiť a poznať toto umenie do väčšej hĺbky. Preto teraz uvediem jednotlivé symboly, ktoré sprevádzajú buddhizmus, a z ktorých budem ďalej čerpať aj ja svoju inšpiráciu. Pochádzajú zo všetkých oblastí, v ktorých sa kedy buddhizmus objavil. Začnem symbolmi s postavou Buddha a ďalej rozvediem a vysvetlím význam ostatných dôležitých symbolov.

#### SEDIACI BUDDHA

Vyjadruje pokoj v nepokojnom prostredí a slúži ako inšpirácia pre meditáciu. Častokrát sa zobrazuje so „slnečnikom“, ktorý predstavuje figovník. Jeho význam ďalej vysvetlím nižšie. [20]

#### STOJACI A KRÁČAJÚCI BUDDHA

Elegantné vyobrazenie proporcií aj pohybu symbolizuje absolútnu harmóniu, ku ktorej sa Buddha do-

pracoval. Ukazuje na vyrovnanosť a s veľkou pravdepodobnosťou majú poukázať na chudobné počiatky buddhistickej viery. [20]

#### MEDITUJÚCI BUDDHA

Toto zobrazenie sprevádza pozíciu v lotosovom sede s rukami zloženými pred telom a s úplným kľudom v tvári buď s privretými, alebo s úplne zatvorenými očami. Vyjadruje osvietenie prostredníctvom meditácie. Osvietenie o svojom narodení aj smrti, predošlých životoch či nevedomosti, ktorá pripútava ľudí k tomuto svetu. [20]

#### BUDDHA S KORUNOU

V tejto symbolike má Buddha častokrát rozšírenú lebku, ktorá symbolizuje jeho nadpriemerné duševné schopnosti. Môžu byť ešte doplnené zvlhnutými vlasmi so strapcami. Koruna symbolizuje jeho božské postavenie či svetovládu. [20]

#### ĎALŠIE ZOBRAZENIA BUDDHU

Najmä v ranom období buddhizmu, ktoré som predstavila v predošlej časti (ale aj mimo neho) bol Buddha zobrazovaný aj v abstraktnej forme ako nadprirodzená bytosť. Najčastejšie to boli Buddhove nohy a odtlačky chodidiel symbolizujúce prepojenie transcendentálnosti a zeme. [20]

#### ŠTYRI VZNEŠENÉ PRAVDY A OSEMDELNÝ CHODNÍK

Boli hlavným Buddhovým učením o utrpení, hľadaní cesty a o jeho ukončení – dosiahnutí nirvány, na ktorom sa nachádza ušľachtilý osemdielny chodník, ktorý vedie (v skratke) k správnej existencii. [20]

#### KOLESO/KRUH

Symbol hlavného učenia (dharma) a jeho počiatkov, kedy sa všetko uviedlo do pohybu. Je jedným z najprepracovanejších symbolov umenia buddhizmu. Predstavuje tiež dokonalosť, ucelenosť, ktorá nemá ani začiatok ani koniec. Tento tvar sa tiež znázorňoval spojením palca a ukazováčika. [20] Často bolo koleso zobrazené na tele Buddhu ako symbol zakladateľa buddhizmu, teda toho, čo točí kolesom.

#### STROM BÓDHI (FIGOVNÍK)

Ďalší dôležitý symbol je strom, ktorý Buddhovi poskytol útočisko, kde ako malý začínal s meditáciami a zároveň v neskorších rokoch pod ním dosiahol osvietenie a nirvánu. V ranom období sa zobrazovali len vetvy figovníku, neskôr sa štylizoval ako slnečník. Jeho význam predstavoval ochranu aj vyslobodenie. [20]

#### RUKY

Najrôznejšie myšlienkové pohnútky symbolizujú rôzne gestá rúk, ktoré sa v buddhizme nazývajú *mudra*. Spojený palec s ukazováčikom do kruhu (cyklickosť), nebojácnosť, ochranu pred utrpením. Rozpažené ruky učenie, ruka položená na zemi značí osvietenie, spojené ruky pred srdcom rešpekt a uznanie, dole obrátená otvorená ruka je symbolom štedrosti, zložené ruky v lone zas symbolom meditácie a mnoho ďalších. [20]

### LOTOSOVÝ KVET

Vodný lotosový kvet sa stal dokonalým prirovnaním k vývoju duše a duševnej čistoty. Korení v blativých vodách, čo predstavuje ľudskú žiadostivosť, no listy a kvety rastú na hladine a smerujú k slnku, ktoré symbolizuje osvietenie. Otváranie lotosu môže mať aj význam otvárania nervových centier ľudského tela, čakier. Zvlášť Buddhov lotos sa zobrazuje príznačne s ôsmimi okvetnými lístkami. [20]

### SVETLO

Je všade okolo nás, v rôznej miere a v rôznych odtieňoch. Symbolizuje pozitívne aspekty života po smrti a skutočnosť. Svetlo symbolizuje jednu z hlavných obetí na buddhistických oltároch v podobe špeciálnych sviečok z masla. [20]

### VODA

Pokojná hladina vody nesie význam pokojnej mysle, ktorá je očisťovaná meditáciou. Podobne ako svetlo môže symbolizovať jednu z obetí v chrámoch. Je spájaná s mesiacom a ženskou energiou. [20]

### HAD

Na prvý pohľad môže pôsobiť ako negatívny, jedovatý symbol, no v buddhistickej viere bol považovaný za ochrancu (napríklad učenia či chrámov). Bol spojením neba a zeme, prechodu z jednej formy do druhej, a často sa využíval aj v architektúre. Dokonca poloha v lotosovom sede bola vysvetľovaná ako „prekříženie nôh tak, aby sa podobali záhybom spiaceho hada“. [20]

Nad niektorými sochami Buddhu sa rozprestiera obrovská viachlavá kobra, ktorá ho ochraňovala svojou „kapučňou“ pred dažďom počas meditácie.

### MANDALA

A nakoniec jeden z veľmi silných symbolov nielen buddhizmu, ale celého ľudstva (pretrvávajúc až do súčasnosti). Pôvodom z buddhizmu znamená v doslovnom preklade kruh. Je didaktickou, ale aj meditačnou pomôckou. Predstavuje vesmír, životný cyklus a duševnú cestu, a jej kruhovitý tvar nemá počiatok ani koniec, čiže sa neustále opakuje. Zobrazení bolo mnoho, no všetky mali jeden zámer. Niekedy sa v jej centre nachádzali božstvá alebo Buddha, inokedy to bol iný pravidelný symbol, budova alebo aj svastika. [20]

Vo všeobecnosti ide o pravidelný (sporadicky aj nepravidelný) tvar zložený z geometrických prvkov uložených do jednotlivých dielov, ktoré sú striedavo usporiadané okolo centrálného bodu. Obsahujú ikony, symboly, prírodné a florálne prvky a geometrické tvary. Tvorja sa ako malé či veľké obrazy, nájdeme ich tiež na odeve, či v pôdorysoch architektúry. Vo vajradžanskom (tibetskom) buddhizme sú mandaly tvorené pomocou jemného piesku (získavaného z kameňov či minerálov). Tvorja ich mnísi za účelom slávnosti či obradu. Samotná jej tvorba je procesom meditácie a vyžaduje si veľké sústredenie. Veriac, že je všetko pominuteľné sa na konci slávnosti či obradu rituálne „zničia“ buď zametením piesku, rozprášením do vetra či vysypaním do mora. Existuje veľa druhov mandál, vzhľadom na svoj účel. Mandaly môžu napríklad uzdravovať, posilňovať alebo očisťovať.

### 3.1.2 Čakry

Čakry sú nervové energetické centrá v našom tele, ktoré by mali prepájať naše fyzické telo a duchovno. Pôvod tohto učenia či teórie nie je jasný, no najbližšie sa spája s východnými náboženstvami (buddhizmus, hinduizmus). Najzákladnejšie učenie hovorí, že čakier máme v našom tele sedem a v ideálnom prípade by sme ich mali mať všetky vyvážené. Sú umiestnené na vertikále ľudského tela v hlavných fyziologických žľazách, a sú pomenované nasledovne: koreňová čakra *muladhara* (ako základňa v kostrči), sakrálna čakra *svadhista* (medzi bedrami), čakra solar plexus *manipura* (v oblasti solárneho pletenca), srdcová čakra *anahara* (v centre hrude), krčná čakra *vishuddha* (v hrdle), čakra tretieho oka *ajna* (medzi obočím) a posledná korunná čakra *sahasrara* (na samom vrchu hlavy). Každá z nich je spojená so slovom vyjadrujúcim postoj voči sebe samému alebo voči svetu (napr. ja som, ja cítim). [12, 21]



Obr. 16: Mnísi tvoriaci pieskové mandaly



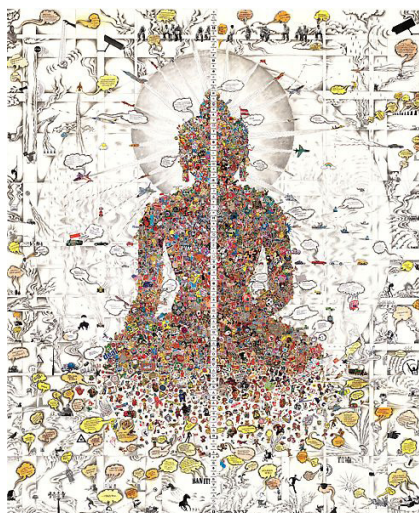
Obr. 17: Sedem čakier

Taktiež má každá z nich priradenú farbu na základe jej vibrácie a z tradičnej ikonografie aj symbol. Červená farba patrí koreňovej čakre, ktorá symbolizuje uzemnenie a bezpečie. Nasleduje oranžová farba patriaca sakrálnej čakre spojenej s emóciami, sexualitou a kreativitou. Žltá farba v čakre solar plexus predstavuje duševnú silu, intelekt a vôľu. Srdcová čakra je v zelenej farbe a je spojená s láskou a vzťahmi. V modrej farbe je krčná čakra, ktorá vyjadruje sebauvednenie a komunikáciu. Nasleduje tmavomodrá indigo farba, ktorá patrí čakre tretieho oka a predstavuje spojenie modrej a červenej, z ktorých má každá vlastný význam. S energiou červenej a pokojom modrej je farba indigo tou, ktorá inšpiruje k reflexii a sebauvedneniu. Nakoniec fialová farba symbolizujúca osvetlenie a spiritualitu, ktorá je priradená ku korunnej čakre. [12, 21]

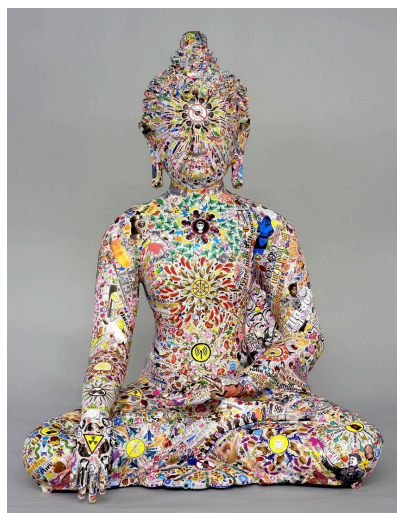
Dôvodom, prečo som sa venovala aj tejto téme je, že s čakrami aj psychológiou farieb budem ďalej pracovať v praktickej časti.

### 3.2 Buddhistické umenie v súčasnosti

V súčasnosti môžeme tradičné buddhistické umenie vidieť v buddhistických kláštoroch, ktoré udržiavajú mnísi, napríklad pri spomínaných mandalách z piesku. Odhliadnuc od toho môžeme buddhistické umenie nájsť aj v súčasnom umení, už nie nevyhnutne ako akt spojený s náboženstvom, ale skôr ako prostriedok k vyjadreniu názoru na politickú situáciu, postoj voči nejakému problému, dobe alebo jednoducho ako prameň inšpirácie naprieč vizuálnym, literárnym aj hudobným umením.



Obr. 18: Gonkar Gyatso, *Dissected Buddha*, 2011



Obr. 19: Gonkar Gyatso, *No Love Buddha*, 2011



Obr. 20: Tenzing Rigdol, *Pin Drop Silence: Eleven-headed Avalokitesvara*, 2013

Príkladom takého vizuálneho vyjadrenia sú diela troch súčasných tibetských umelcov. Prvým je dielo Gonkara Gyatsa s názvom *Dissected Buddha* (v doslovnom preklade Vypreparovaný Buddha). Ide o koláž tvorenú z nálepiek v kombinácii s ceruzkami, pastelkami a akrylom. Tento nadrozmerový obraz kritizuje súčasnú technologickú dobu, masovú popkultúru a konzumnú spoločnosť. Z diaľky by sme ťažko vedeli rozpoznať, že ide o tak kritický obraz, no pohľad z blízka odкрýva detaily ako sú lietadlá, rakety a iné vozidlá premávajúce sa skrz Buddhovu svätožiariu, pestrofarebné nálepky, kreslené postavičky a ďalšie ikony odkazujúce na súčasnosť. Gonkarova kritika bola smerovaná na Tibet, no v skutočnosti je toto komplexné dielo možné aplikovať celosvetovo. [22] Preto sa s ním viem stotožniť aj ja, a vidím v ňom presne to čo autor chcel dosiahnuť. Ďalšou jeho prácou s podobným princípom je kašírovaná socha Buddhu. Jeho telo pokrývajú tisícky drobných obrázkov, nálepiek, ktoré pochádzajú z časopisov, novín a odkazujú na dnešné trendy.

Druhý umelec menom Tenzing Rigdol so svojím dielom *Pin Drop Silence: Eleven-Headed Avalokitesvara* (významná postava mahájánového buddhizmu) ponúka moderný pohľad na tradičné umenie. Jedenásť hláv v mandorle s absenciou tváre ponúka divákovi dostatok objektívneho pohľadu. Miesto použitia zaužívaného pozadia vytvoril lineárnu mriežku s farebnými aj textovými časťami, ktorá sa odvoláva na prípravnú predkresľovanú časť tradičných buddhistických malieb. Obraz odhaľuje a redukuje ich skryté významy a súčasti. [22] Z môjho pohľadu má dielo v sebe zvláštnu, ale silnú energiu a tiež v ňom cítim nejaký hnev autora. Sériu jeho obrazov horiacich Buddhov sú osobnou vzburou proti cenzúre a spoločenskej ľahostajnosti a tichu.

Tsherin Sherpa ako tretí zástupca súčasného tibetského umenia tvorí provokatívne obrazy a inštalácie. Je synom miestneho známeho maliara a tvorcu malieb *thangka*, u ktorého sa odmalička učil. Preto niet divu, že v jeho tvorbe nájdeme napríklad „roztopené“ a rôzne pokrútené parafrázy na spomínané klasické maľby. Túto metamorfózu v obraze s názvom *Melt Sherpa* docielil rôznymi matematickými algoritmami. Myšlienka diela pochádza z jeho dlhodobého uvažovania nad úlohou tradičného umenia v súčasnom svete. [23] Ďalším z môjho pohľadu ikonickým obrazom je obraz s názvom *Muted Expression*, ktorý sa skladá z veľkého množstva rúk, gestami pripomínajúcich tradičné mudry. [24] Celá jeho tvorba je pretkaná poznatkami a zážitkami z detstva, maľbou obrazov *thangka* v kombinácii s jeho autorským vyjadrením, kedy sa snažil nájsť sám seba a svoju umeleckú identitu.



Obr. 21: Tsherin Sherpa, *Melt Sherpa*, 2017



Obr. 22: Tsherin Sherpa, *Muted Expression*, 2015



Obr. 23: James Stanford, *The Shimmering Zen*, 2017



Obr. 24: Allan Graham, *Time is Memory*, 2000

Ďalej predstavím opäť dvoch súčasných umelcov inšpirovaných buddhizmom pôvodom z (pre nás) opačnej časti sveta, z Ameriky. Jedným je fotograf, maliar a prívrženec buddhizmu James Stanford, tvorca „moderných mandál“. Jeho výstava s názvom *Shimmering Zen* (Trblietavý Zen) z roku 2017 ponúka diela vytvorené digitálnymi montážami. K ich vytvoreniu použil neónové nápisy z 50. a 60. rokov 20. storočia z Las Vegas, ktoré nafotil v púšti Mojave. Vďaka jeho oddanosti k duševnému rastu v kombinácii s tvorivosťou a obľubou technológií si tak vytvoril jedinečnú identitu. [25] Neónové farby skutočne pripomínajú niektoré staré buddhistické obrazy a zároveň pravidelnosť vytvorená montážami evokuje geometrickosť mandál. Niektoré z diel tiež môžu pripomínať obrazce vytvorené kaleidoskopom.

Druhý umelec, Allan Graham, bol zas inšpirovaný buddhistickou poéziou. Vo svojej inštalácii *Time is Memory* (čas je spomienka) predstavil šesťnásť významných básní o smrti od šesťnástich buddhistických učiteľov a šesťnásť „zafu“ meditačných vankúšov nasvietených šesťnástimi čitateľskými lampami prepojenými jednou centrálnou stanicou. [26] Divák tak musel pri čítaní básní kľačať, či sedieť na vankúši podobne, akoby sa modlil či meditoval.



### 3.2.1 Mandalas

Vďaka Jamesovi Stanfordovi som už vyššie naznačila, že aj mandaly majú špeciálne zastúpenie v súčasnom umení. Trend ich tvorby a používania neustále rastie spoločne s inovatívnymi technikami i materiálmi. V dnešnej dobe v sebe prepájajú astrológiu, intuitívne či automatické umenie, ezoteriku a spiritualitu s bežným životom. Slúži aj ako nástroj k arteterapii s názvom mandalová terapia. Jej korene pochádzajú už zo štúdií Carla Gustava Junga, lekára a psychiatra, ktorý znovuobjavil silu mandál a využíval ich ako pri sedeniach so svojimi pacientmi, tak aj pre osobné terapeutické účely.

Mandalas sú obľúbené nielen v ďalekých končinách na pôde Ázie či Ameriky, ale aj v Európe a dokonca aj u nás na Slovensku a v Českej republike.

Jedným takým známym slovenským mandalistom je Lubomír Slejzák, ktorý tvorí osobné mandaly, napríklad podľa dátumu narodenia, alebo pre páry, firmy a podobne. Svojou tvorbou sa snaží pomôcť ľuďom lepšie spoznať samých seba a tiež sprostredkovať ázijské umenie (a jeho účinky) Európanom. Mandala vytvorená Lubomírom „Slejzým“ má za úlohu symbolizovať dušu človeka, adresáta obrazu, priviesť ho k vnútornej (duševnej) harmónii a liečiť jeho podvedomie, bloky, strachy, napätia, atď. Podľa jeho slov som sa dozvedela, že posledných približne 20 rokov je po celom svete rozšírené akési „mandalové hnutie“, vďaka ktorému sa za mandalu považuje akékoľvek umelecké dielo v kruhovom tvare. [27] A práve aj vďaka tomuto faktu sú mandaly stále populárnejšie. Preto aj ja sama vlastním mandalu v podobe kusu látky, tapisérie, ktorú som si zaobstarala v prvom semestri štúdia na AGD a sprevádza ma až doteraz.



Obr. 25: Lubomír Slejzák, Rodinná mandala



Obr. 25: Zuzana Krulová, Vilí probuzení

Z českých mandalistov ma oslovila Zuzana Krulová. Taktiež vytvára osobné mandaly, ale na rozdiel od Luba využíva iné maliarske techniky a tvorí viac intuitívne, bez špeciálnych výpočtov a tabuliek. Podľa jej slov si rada so zákazníkom zavolá, alebo napíše a porozpráva sa s ním o jeho predstavách. Častokrát sa však aj stane, že tvorbu nechajú úplne na nej. V jej portfóliu sa nachádzajú aj reprodukcie, ktoré ručne domalováva tekutými perlami, alebo metalickými farbami pre lepší efekt. [28]

### 3.3 Grafický dizajn

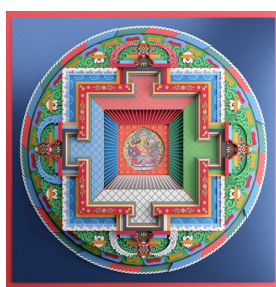
Dielo inšpirované buddhistickým umením si našli využitie aj v grafickom dizajne. Počas mojej rešerše som nenašla nejakých svetovo známych dizajnérov ako tomu bolo v súčasnom umení všeobecne. Skôr ide o menších grafických dizajnérov pracujúcich na voľnej nohe, alebo v nejakej marketingovej či grafickej agentúre.

Uplatnenie sa nájde v mnohých sférach, a tak som si pripravila jednotlivé kategórie, v ktorých uvediem tie najzaujímavejšie a najkreatívnejšie výtvary, ktoré sa mi podarilo objaviť.

Začnem kategóriou, ktorá prepája minulosť so súčasnosťou, a to moderným spracovaním historického materiálu. Prvým príkladom je umelecká kniha o buddhistickom umení v podaní piatich vietnamských dizajnérov. Je syntézou obrazového materiálu a stručných, no jasných informácií o buddhistických umeleckých dielach s úlohou šíriť povedomie o kráse tohto umenia. [29] Druhé zaujímavé dielo je od ukrajinského umelca a využíva technológiu 3D modelácie a animovania. Ide o tradičnú maľbu thangka vytvorenú v modelovacom programe Blender a vďaka tretiemu rozmeru tento obraz pôsobí ako pôdorys chrámu. Túto prácu ďalej rozanimoval a tiež vytvoril fotomontáže, v ktorých mnísi akoby pracujú na tvorbe tejto trojrozsmernej maľby. [30] Počas rešerše som narazila na holandskú firmu The Pepin Press, ktorá tvorí rôzne dizajnérske a umelecké potreby. Medzi ne patria aj kreatívne papiere s potlačou a v ich portfóliu nájdeme blok s dvanástimi buddhistickými vzormi. [31] V tejto kategórii by sme mohli nájsť ešte viacero vektorizovaných buddhistických diel vytvorených v zmysle štúdie, alebo len tak pre vlastné potešenie.



Obr. 27: Viacero umelcov, EASTERN WORLD BUDDHIST ART



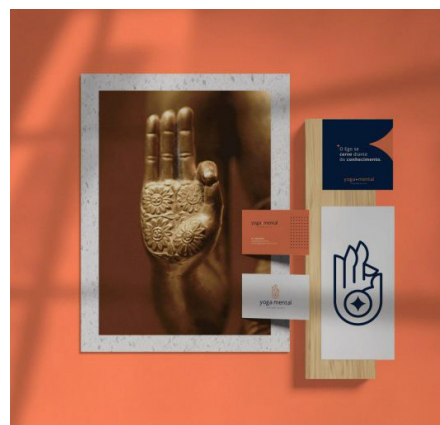
Obr. 28: hxxw araa, Animated Tibetan Mandala



Obr. 29: The Pepin Press, Buddhist Patterns

Druhá kategória obsahuje diela, ktoré využívajú (posvätný) symbolizmus. Čínsky grafik Jason Kwan vytvoril vizuálny štýl k promóciám študentov univerzity, ktorá má odbor zameraný na buddhistické štúdie. Jeho hlavným motívom je ruka *vitarka mudra*, ktorá symbolizuje rozhovor. Minimalistický a jednoduchý vizuál tak vystihuje to najpodstatnejšie, no pritom nie je nudný. Potvrdzujú to aj všetky výstupy, v ktorých bol vizuál použitý, ako sú plagáty, webstránka, pozvánky, banner aj potlač na plátených taškách aj mikinách. [32] Symbolizmus a buddhistické elementy sa bohato využívajú aj pre logotvorbu. Ide napríklad o logá pre jógové centrá, ázijské reštaurácie, múzeá a galérie, alebo pre rôzne jógové či meditačné aplikácie. Logotyp pre jógové centrum s názvom *Yoga Mental* navrhol dizajnér z Angoly. Vektorizovaná

minimalistická mudra je doplnená o symbol hviezdy a vychádza z detailu tradičnej sochy. Koralovo oranžová v kombinácii s tmavomodrou a bielou sú z môjho pohľadu dobre zvolenou kombináciou, ktorá dodáva centru prívetivosť, ale aj serióznosť. [33] Druhé logo jógového centra, ktoré predstavím je od španielskej grafičky. Je femínne, jemné a skrýva v sebe trochu čarovnosti. Hlavným elementom je pikto-gram postavy sediacej v lotosovom sede. V jej strede je náznak čakier, ktoré sú odvodené z názvu centra *Punto Energético*, teda energetický bod. Farebná paleta je volená v jemných odtieňoch staroružovej čo naznačuje, že cieľová skupina tohto centra bude mierená na ženské pohlavie. Znak v tomto logu podľa môjho názoru spĺňa svoj účel, no písmo by som volila výraznejšie a viac vyvážené. [34] Jasnú symboliku využíva aj logo buddhistického centra či spoločenstva v Singapore. Jeho autorka spojila symboly kolesa, lotosového kvetu a čísla 24, ktoré predstavuje 24 kvalít buddhistického učenia. Znak sa vkusne pohráva s negatívnym priestorom, a dovoľuje tak zobrazit' viacero myšlienok a symbolov v jednom. Písmo je vhodne zvolené a príjemne dotvára celý logotyp. [35]

Obr. 30: Jason Kwan, *EndisanothertStart*Obr. 31: Edy Mariano Cananga, *Yoga Mental*Obr. 32: Lucía Nuñez García, *Punto energético*Obr. 33: Kai Xin Koh, *Dhamma Fellowship*

V nasledovnej kategórii uvediem dve vizuálne identity buddhistických čajov. Prvý dizajn využíva tvar kruhu, ktorý je následne pravidelne rozmnožený a rôzne pospájaný. Čiernobiele prevedenie a rovnako aj tvar nádoby podporujú luxusný dojem. Balenie je doplnené tiež o textúrované podklady zasadené do kruhu spoločne s bielym hodvábnym papierom charakteristickým pre Čínu a hnedým ručne vyrábaným papierom. Jednoduchý a dobre volený font je zalomený po okrajoch formátu a dodáva kompozícii ráz. [36]

Druhá identita patrí darčekovej krabičke pre *Buddha Tea House* v Tchaj-pej od štúdia O.OO Design. Na bielom a sivom podklade vyniká silueta chrámu v sýtej oranžovej a modrej farbe. Grafika je vytlačená pomocou risografie a ponúka veľmi moderný pohľad na tvorbu niečoho tak tradičného ako je buddhistický čaj. [37]



Obr. 34: HOOOLY DESIGN, Tea of Buddhist Monk



Obr. 35: O.OO Design, Buddha Tea House

V knižnej tvorbe, ako ďalšej kategórii, prevažuje priemerný až podpriemerný dizajn knižných obálok. Zväčša obsahujú fotografiu so serifovým nadpisom. No dajú sa medzi nimi nájsť aj také, čo stoja za zmienku. Kniha *Buddha in Testing* dostala jednoduchý, no výstižný dizajn. Podnadpis knihy totiž znie Finding Peace in Chaos (hľadanie mieru v chaose), čo podporuje kresba Buddhu jedným ťahom bielou farbou na čiernom podklade. [38] V opozícii tu je kniha s názvom *Siddhartha*, ktorej obálku vytvoril indický grafický dizajnér. Jej dominantou je ilustrácia s naturálnymi motívmi, riekou a jaskyňou s otvorom v tvare siluety Buddhu. Farby sú v odtieňoch modrej, zelenej a tyrkysovej, vďaka ktorým pôsobí pokojne, no zároveň paradoxne veľmi živo a v regáloch kníhkupectiev určite vyniká. Hravý serifový font vhodne podporuje ilustráciu. [39]

Na knižnú tvorbu nadviažem kategóriou autorská tvorba s konceptuálnym projektom grafickej dizajnerky Can Yang pôsobiacej v Londýne. Ide o dva nadväzujúce časopisy s názvom *Digitized Buddha* a súpravu predmetov v krabici menom *eBuddha Kit*. Ich témou je digitálny svet, v ktorom sú prijaté informácie redukované do série jednotiek a núl. Tie sú ďalej uložené a dekodované strojmi, aby sa obsah opäť stal viditeľným v digitálnom svete. Jej prístup ku kompozícii je veľmi provokatívny a neopakovateľný s vymedzeným nekonvenčným prejavom. Kvôli obmedzenému zdroju informácii žiaľ nedokážem ďalej rozpísať o čo v jednotlivých dielach ide, no dovoľm si tvrdiť, že vizuálna stránka je jedinečná svojho druhu. [40, 41]

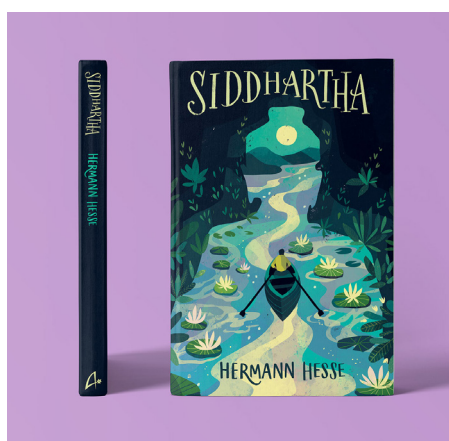
Druhým príkladom autorskej tvorby je séria plagátov *Dharmakaya* od anglického dizajnera. Svoju prácu opisuje ako preformovanú buddhistickú filozofiu a umenie modernou a súčasnou cestou grafického dizajnu. Tieto plagáty sú kolážami fotografií, vektorových obrázkov s využitím mnohých efektov v kom-

binácii s jednoduchou typografiou. Ich spoločným znakom sú žiarivé farby z prostredia RGB, gradienty a množenie tvarov. [42]

V tejto časti som predstavila niekoľko kategórií, v ktorých sa dá uplatniť inšpirácia buddhizmom, no je isté, že existuje ešte mnoho ďalších.



Obr. 36: Neznámy autor, Buddha in Testing



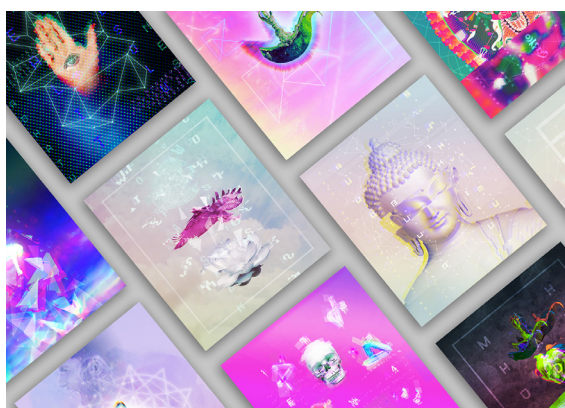
Obr. 37: Chaaya Prabhat, Siddhartha



Obr. 38: Can Yang, Digitized Buddhism



Obr. 39: Can Yang, eBUDDHA Kit



Obr. 40: Alexander Dale, Poster Series

### 3.3.1 Propagácia

Vzhľadom na to, že je buddhistické umenie aplikované v najrôznejších smeroch grafického dizajnu, tak sa aj k jeho propagácii rôzne pristupuje.

Centrá zamerané na jógu, meditáciu a im podobné aktivity, využívajú hlavne sociálne siete a offline propagáciu v mieste ich pôsobenia formou plagátov, letákov, prípadne aj citylightov a bannerov. Vo väčších centrách sa ponúka možnosť potlače vlastných reklamných predmetov, ako napríklad podložka na jógu či cvičebné oblečenie, nádoby na vodu a podobne. Tak sa prvky buddhizmu dostávajú k širšej verejnosti.

S motívmi buddhistického dizajnu sa stretáme aj na oblečení, dokonca aj vo svetových reťazcoch. Tu však ide viac o povrchnosť a snahu o akýsi trend. S hlbším zameraním pracujú skôr menšie firmy napríklad formou kolaborácie s nejakým umelcom.

Vo svete je marketing na buddhistickú tému či meditáciu už desaťročia. Primárne sú však využité povrchne (rovnako ako v odevnom priemysle) len v zmysle využitia pre konzumnú komerciu, a teda nie v zmysle propagovať podstatu buddhizmu či meditácie. [43] V našich obchodoch nájdeme náznaky s inšpiráciou buddhizmu napríklad aj na ázijských čajoch a potravinách, s častým rizikom (až fenomén) gýčového a nevhodného použitia. Obvykle sa stretávam s obalovým dizajnom, kde je použitá fotografia budhistickej pamiatky a font Papyrus.

O propagácii buddhistického umenia sa mi nepodarilo dohľadať mnoho informácií, a tak som na túto tému zväčša nahliadla z vlastnej skúsenosti. Myslím si, že v súčasnej dobe to funguje tak, že si buddhistické umenie v grafickom dizajne nachádza svojich obdivovateľov a prívržencov prirodzene a samo.



Obr. 41: Čaj Teekanee, Ginger Mango



Obr. 42: Čaj Teekanee, Zen Chai



Obr. 43: Lucky Buddha Beer



Obr. 44: Zazen, tabletky na spánok a ukladenie

## 4. MOBILNÉ APLIKÁCIE SO ZAMERANÍM NA DUŠEVNÉ ZDRAVIE

Súčasná postmoderná kultúra je založená najmä na vizuálnosti. [44] Aplikácie vytvorené špeciálne pre mobilné zariadenia (chytivé telefóny) a tablety patria práve k vizuálnej technológii. Patria k takej forme, ktorá si nevyžaduje materiálnosť ani fyzické objekty, pretože sa všetko nachádza v digitálnych dátach. [2] A keďže aj vďaka technológiám môžeme šíriť povedomie o prevencii pred duševnými chorobami, zvolila som si práve tvorbu mobilnej aplikácie. Chytivý telefón už má takmer každý, a tak môže svojho pomocníka na ceste za zdravou dušou nosiť všade so sebou.

Mobilné aplikácie môžeme rozdeliť do šiestich základných kategórií podľa spôsobu ich využitia. Patria medzi ne lifestyle, ktoré sa zaoberajú jedlom, hudbou, cestovaním, vzťahmi či módou. Ďalej aplikácie sociálnych sietí, v ktorých navzájom zdieľame svoj život s priateľmi a v podstate aj s celým svetom. O zábavu sa postarajú herné aplikácie, ktoré sú suverénne najpočetnejšie. Úžitkové aplikácie, ktoré nám pomáhajú s produktivitou a organizovaním, bývajú z väčšej časti už v továrenskome nastavení. Patrí medzi ne kalendár, blesk, počasie, pripomienkovač a podobné. Na spríjemnenie chvíľ nám poslúžia voľnočasové aplikácie s obrovským množstvom obsahu ako je video, text či zvuk a ich knižnica je nám k dispozícii v našich zariadeniach kdekoľvek sa nachádzame. Ide napríklad o elektronické čítačky kníh, podcasty, streamy a podobné. Poslednou kategóriou sú výukové aplikácie, vďaka ktorým sa môžeme niečo priučiť bez potreby navštevovať školu či kurz. Oblúbenými sú najmä jazykové aplikácie, ale aj pohybové vyučujúce tanec alebo nejaký druh športu či hru na hudobný nástroj. [45]

Túto poslednú kategóriu rozvediem viac do detailu, pretože práve do tejto skupiny sa zaraďuje aj mnou tvorená aplikácia.

### 4.1 Výukové aplikácie

Postupom rokov až do súčasnosti vzniklo na trhu obrovské množstvo aplikácií s edukačnými prvkami. Kvantita však neručí za kvalitu, a je dôležité si vedieť vybrať tie, ktoré majú výpovednú hodnotu. Nápomocnými sú aj pozitívne recenzie. Môžeme posudzovať prínos, motivačné prvky aplikácie, naratív, automatickú a jednoduchú orientáciu naprieč aplikáciou, pomôcky, upozornenia, rušivé a nerušivé elementy, grafické spracovanie a jeho vhodnosť a nakoniec veľmi dôležitý prvok – interaktivitu s divákom, prijímateľom, učným.

### 4.2 Motivácia užívateľa

Motivácia je jedným z veľmi dôležitých faktorov vôbec k započatiu niečoho nového a rovnako aj k odhodlaniu pokračovať v dosahovaní nových cieľov. Preto sú motivačné prvky základom výukovej aplikácie. Ak užívateľ aplikácia viac zaujme až pohltí, bude ju pravdepodobne využívať dlhšie a zvýši to jeho výkon. [46]

### 4.2.1 Gamifikácia ako motivačný prvok výukovej aplikácie

Jednou z obľúbených možností ako prilákať a zatriktívniť učenie niečoho nového prostredníctvom aplikácie je gamifikácia. Je to proces využívajúci hernú stratégiu a herný dizajn za účelom riešenia problémov v nehrovom prostredí, akým je napríklad bežná výuka. Jeho hlavnou črtou je využitie bodovacieho a odmenového systému, avatarov, časovaču, alebo úrovní a rebríčkov. Užívatelia tak dosahujú želaných výsledkov v hernom prostredí. [46]

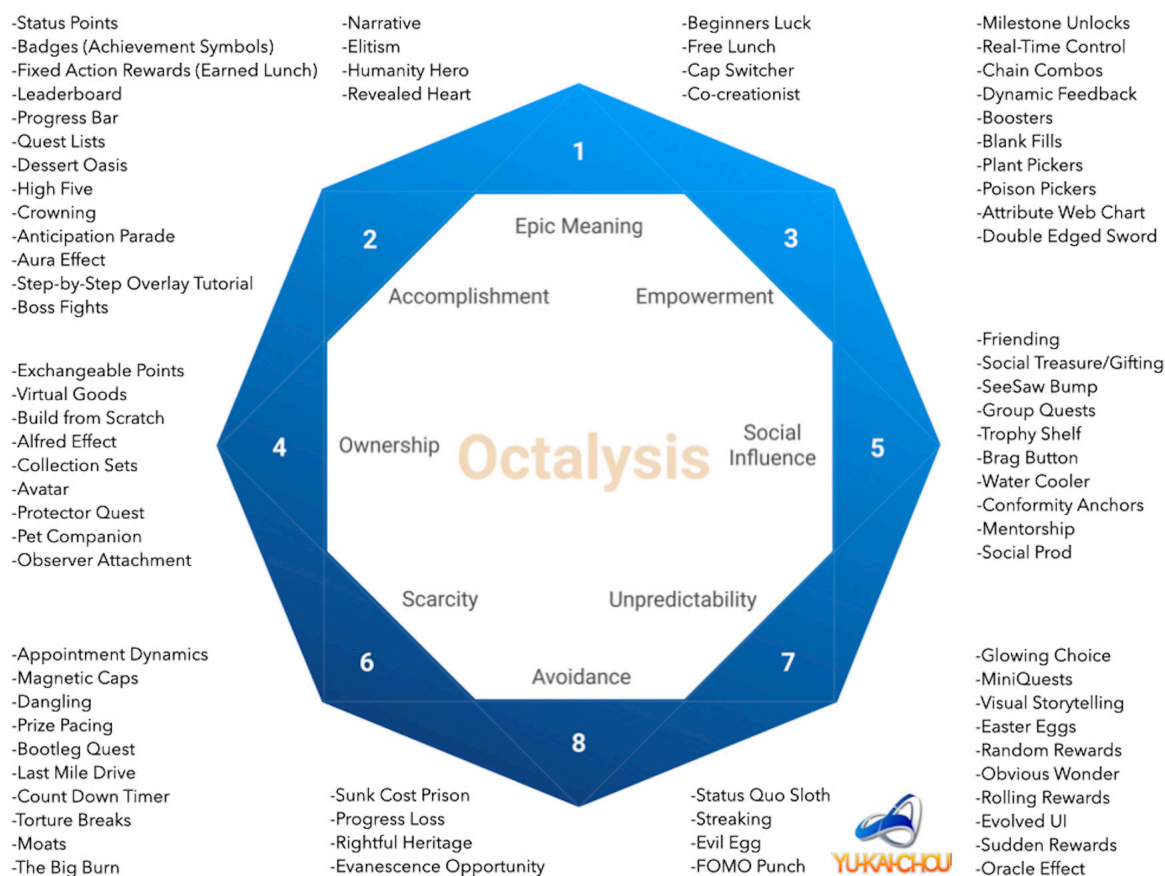
Jedinečnosť gamifikácie spočíva v tom, že vyvoláva viacero druhov motivácie vďaka tomu, čo je nám ľuďom od malička prirodzené.

O efektívnosti gamifikácie svedčia aj štúdie. Zo 76 študentov, ktorí počas 4 týždňov používali gamifikovanú výukovú aplikáciu QuickQuiz, ich až 77 % potvrdilo, že boli viac motivovaní a nadchnutí pre učenie. [46]

„Keby bol náš život hra, nemohli by sme len tak pasívne postávať ako tzv. nehrateľné charaktery. Namiesto toho musíme byť proaktívni, získavať vedomosti a skúsenosti, spájať sa s ďalšími motivovanými hráčmi, nájsť a zaopatriť si mentora a baviť sa pri tom!“ (Yu-kai Chou, 2007–2018) Tak znie voľne preložená myšlienka od experta na gamifikáciu menom Yu-kai Chou. [47] O gamifikácii hovorí ako o dizajne zameranom na človeka (v opozícii k dizajnu zameranom na funkciu). Yu-kai je autorom „*The Octalysis Framework for Gamification and Behavioral Design*“, čo by sme mohli preložiť ako osemdielnu konštrukciu pre gamifikáciu a behaviorálny dizajn (ďalej len Octalysis). Toto dielo uzrelo svetlo sveta po sedemnástich rokoch naberania skúseností a takmer hneď po jeho publikovaní sa stalo akýmsi svätým grálom medzi literatúrou o gamifikácii po celom svete. Skladá sa (ako už názov napovedá) z ôsmich nosných častí rozvrhnutých do osemuholníka, ktoré sú ďalej rozpisované do niekoľkých bodov. [47]

Prvou nosnou časťou je význam, účel aplikácie, ktorý zaistí, aby mal užívateľ dojem, že robí niečo čo má skutočný zmysel. Druhou je rozvoj a úspešnosť, vďaka čomu je užívateľ poháňaný vpred robiť pokroky a kontinuálne sa zlepšovať. Treťou časťou je posilňovanie kreativity a spätná väzba. Táto časť vysvetľuje, že potrebujeme vidieť výsledky svojej kreativity, dostávať spätnú väzbu a následne na ňu reagovať. Štvrtá časť je pomenovaná ako vlastníctvo. Je to z toho dôvodu, že užívatelia ostávajú motivovaní aj vďaka pocitu, že niečo vlastní, čo automaticky nabáda rozvíjať, budovať či inak upravovať ono vlastníctvo. Piata časť hovorí o sociálnom vplyve a o vzťahoch. Sociálne elementy ako súťaživosť, porovnávanie, spoločenstvo alebo aj závisť, dodávajú užívateľom pohonnú silu posúvať sa a byť lepší. Šiesta časť nesie názov nedostatok a nedečkavosť, a dala by sa prirovnať k „zakázanému ovociu“, pretože vysvetľuje bežnú ľudskú vlastnosť. Keď človek nemôže mať niečo hneď teraz, motivuje ho myslieť na to po celý deň. Niektoré aplikácie to využívajú napríklad v zmysle: vráťte sa o dve hodiny neskôr aby ste dostali svoju odmenu. V siedmej časti je opísaná nepredvídateľnosť, ktorá podporuje ľudskú zvedavosť. Keď nevieme čo príde, chceme to prirodzene zistiť a myslíme na to častejšie. Avšak je to jeden z faktorov, z ktorých sa rodí gamblerstvo. Preto treba dbať na využitie v správny moment a v primeranom množstve. Príkladom sú





Obr. 45: Základná konštrukcia Octalysis Framework for Gamification & Behavioral Design

drobné výzvy pomedzi bežný priebeh aplikácie, náhodné odmeny alebo časovo obmedzené príležitosti zvýhodnenej hry. Posledná nosná časť sa týka straty a vyhýbania sa. Napriek tomu, že to pôsobí negatívnym dojmom, má to svoju dôležitú funkciu. Stratiť doposiaľ nahrané body, klesať v rebríčku, alebo prísť o všetko dosiahnuté ukončením hry. Predstava toho, že bolo všetko celkom zbytočné poháňa a motivuje k pravidelnosti a konzistentnosti. [48]

Týmito ôsmymi časťami však Octalysis genialita nekončí. Je ďalej rozdelená vertikálne aj horizontálne.

Ľavá a pravá strana symbolicky odkazujú na hemisféry nášho mozgu. Ľavá strana je o vonkajších tendenciách, čo predstavuje uspokojenie a motiváciu dosiahnutím vytúžených cieľov, zatiaľ čo pravá strana je viac o vnútorných tendenciách, ktoré uspokojujú a motivujú. Sú nimi napríklad využívanie kreativity, sociálny kontakt či napätie a adrenalín z nepredvídateľnosti. A práve túto stranu odporúča Yu-kai aby sa pri dizajnovaní aplikácie uprednostnila. Zaručuje totiž kontinuálne zapájanie do činnosti, ktorá je sama o sebe zábavnou a odmeňujúcou. [48]

Horné a dolné rozdelenie je pomyselné nebo a peklo. V hornej polovici sú prvky založené na pozitívnej motivácii, ktoré dodávajú užívateľom pocit moci a spokojnosti. Dolná polovica má nosné časti s motiváciou negatívneho charakteru. Založené sú na obave zo straty, neočakávanej blízkej budúcnosti

alebo na dráždení v momentoch keď niečo nemôžeme mať. Fakt, že sú tieto prvky založené na negatívnych pocitoch neznamená automaticky, že sú zlé. Sú motiváciou a hnacím motorom rovnako ako tie pozitívne. [48]

Tento systém má ešte niekoľko ďalších stupňov ako sa k nemu dá pristupovať, no toto je základ, ktorý ma inšpiroval a odhalil mi nové možnosti ako k tvorbe aplikácie pristupovať. Sám Yu-kai hovorí, že dobrý gamifikovaný systém nemusí obsahovať všetky nosné časti jeho Octalysis konštrukcie a veľmi záleží na stratégii produktu a na produkte samotnom. [48]



Obr. 46: Horizontálne rozdelenie Octalysis

Obr. 47: Vertikálne rozdelenie Octalysis

### 4.3 Zmyslové pomôcky

Podnecovanie viacerých našich zmyslov naraz pomáha pri efektívite učenia. Platí to aj pre výukové aplikácie (ale aj aplikácie ako také). Hovoriac o zmysloch pri používaní aplikácie, je pre nás najfrekvencovanejší zrak. Hľadáme ním na obrazovku, rozpoznávame obrázky a texty, hľadáme správne miesto kam kliknúť. Spolu s touto technologickou vymoženosťou môžeme použiť ďalšie dva zmysly. Pomocou sluchu vnímame hovorené slovo alebo hudbu v pozadí. Dôležitý je tiež hmat. Okrem automatickej činnosti – ťukania na mobilnú obrazovku – nám chytrý telefón ponúka ešte jednu funkciu, ktorou je vibrovanie. Môže tak posilniť vnemy a zvýrazniť dôležité prvky či udalosti sprevádzajúce aplikáciu. Variabilita vibrácií nám vďaka intenzite a rytmu poskytuje ich využitie pri rôznych aktivitách v aplikácii a ponechať im patričnú odlišnosť.

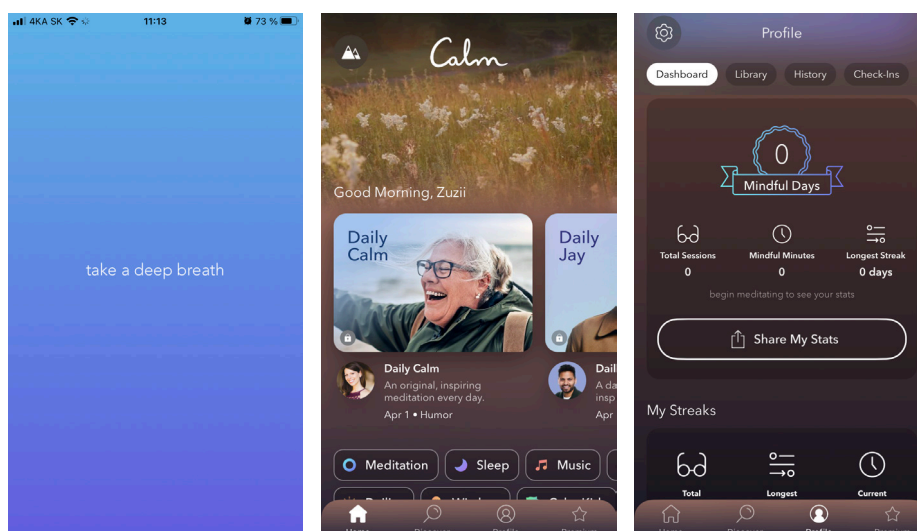
### 4.4 Prieskum a analýza aplikácií v oblasti duševného zdravia

Pri tvorbe vlastnej aplikácie je neodmysliteľnou súčasťou aj analýza trhu. Začala som rešeršou aplikácií, ktoré sa venujú duševnému zdraviu všeobecne a skúmam aj do akej miery využívajú gamifikáciu.

Postupne som tiež zistila, že hodnotenie aplikácie je pomerne subjektívne. Nasledovala som aj online rebríčky najlepších aplikácií za rok 2021 a 2022, no nestotožňujú sa s mojím názorom. Z vlastného

prieskumu medzi pätnástimi aplikáciami som vybrala štyri najzaujímavejšie, pričom každá má vlastný prístup ako napomáhať mentálnemu zdraviu.

Začnem jednou z najpopulárnejších aplikácií, ktorou je *Calm*. Má silnú marketingovú stratégiu, vďaka ktorej som o nej počula už dávnejšie. Po nainštalovaní, založení profilu a personalizácii ma privítal príjemný zvuk vody. Podľa preferencií sa tento zvuk spolu s farebnou témou dajú upraviť. Podstatou aplikácie sú inštruktážne audio nahrávky na témy: meditácia, strečing, pohyb, motivačné a inšpiratívne prejavy a spánok. Niektoré nahrávky sú aj od známych osobností, čo môže podľa mňa ľuďom pomôcť a otvoriť oči, že aj na pohľad nedotknuteľné osobnosti môžu riešiť svoje duševné zdravie. Za výhodu považujem návody, ktoré jednoznačne pomôžu začiatočníkom pri prvých krokoch. Obsahuje tiež gamifikované prvky, ktoré zaznamenávajú výkon. Grafické spracovanie je veľmi neutrálne až trochu chladné, z môjho pohľadu by som dodala trochu osobitosti a vľúdnosti.

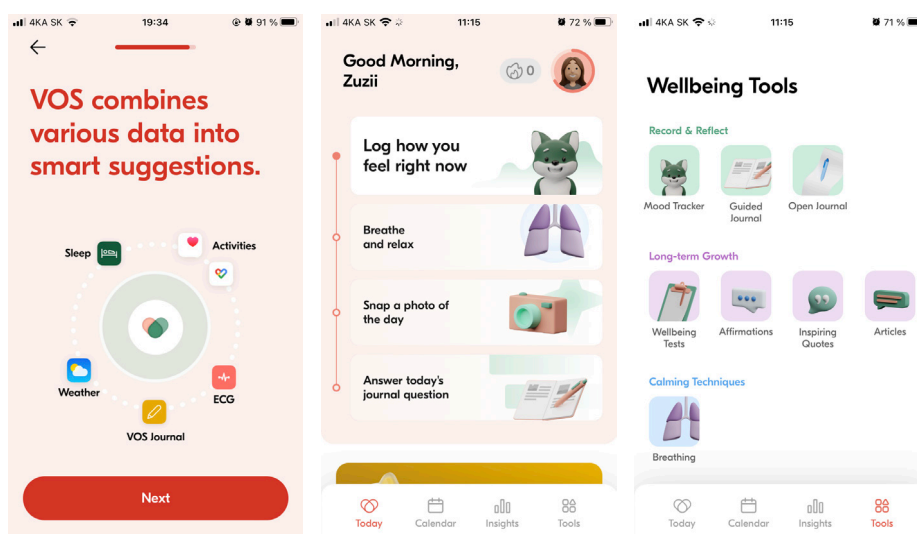


Obr. 48: Aplikácia Calm

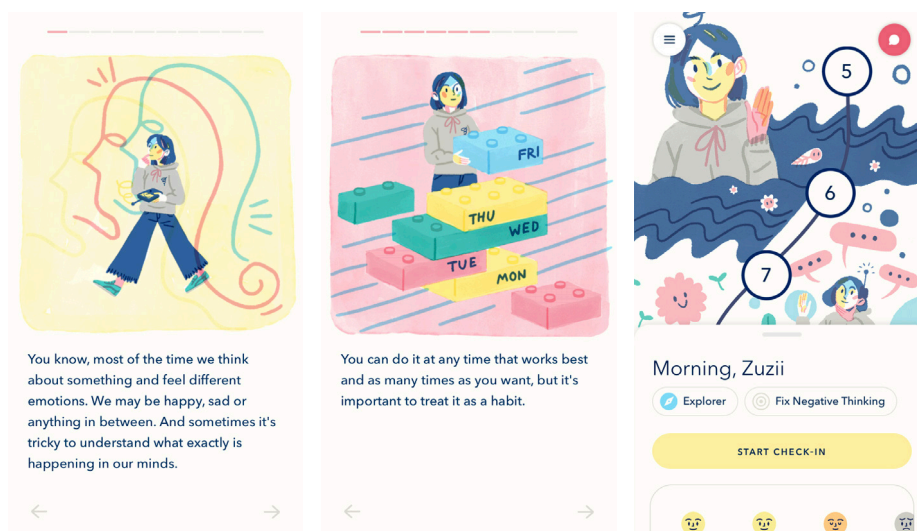
Aplikácia *VOS* je z dielne českých autorov a darí sa jej po celom svete. Jej hlavnou náplňou je vedenie sebareflexívneho denníka. V úvode som si vďaka personalizácii upravila vlastného avatara a tiež som vybrala na čo sa chcem zamerať a na čom chcem zapracovať. Denné úlohy nabádajú ku konzistentnosti užívateľa. Medzi nimi sú sledovanie nálady, fotografia dňa a čo je najoriginálnejšie, denná otázka, ktorá sa každý deň líši. Tak nám otvára nové obzory a nové pohľady na život. Denne si tiež môžeme písať (alebo nahrávať) denník, ktorý ponúka vedenú verziu aj úplne otvorenú. Okrem denných úloh ponúka aplikácia testy osobnej pohody, afirmácie, citáty, dychové cvičenia aj poradenstvo. Celá dobre premyslená koncepcia je zaobalená v skvelom grafickom prevedení. Grafika je jednoduchá a veľmi prehľadná v príjemných farbách, ktoré sa dajú prispôbiť. Ilustrácie sú trojrozmerné, čo nasleduje aktuálny trend. Túto aplikáciu hodnotím veľmi pozitívne a budem ju aj vo vlastnom záujme využívať ďalej.

Tretia aplikácia nesie názov *Sayana*, čo je meno dievčaťa, ktoré plní úlohu sprievodkyne, mentorky, pomocníčky, psychologičky a kamarátky. Táto aplikácia je veľmi jednoduchá pretože je zameraná na jednu hlavnú

funkciu, ktorou je denné pozorovanie vlastného psychického stavu. Na základe odpovede sú vyhodnotené ďalšie otázky. Denná sebareflexia je zakončená zaujímavými psychologickými tipmi a poznatkami na danú tému, ktoré sa v aplikácii ukladajú a dá sa k nim vrátiť aj neskôr. Písané slovo je sprevádzané aj hovoreným slovom, čo pomáha k lepšiemu vnímaniu textu. Spomínané denné záznamy sú tiež uložené a zaznamenané do kruhového grafu, vďaka čomu môžeme pozorovať svoj stav. Aplikácia je sprevádzaná síce príjemnou hudbou, no až príliš často sa opakuje, preto by som volila radšej hudobné variácie. Za výnimočnosť považujem ilustrácie, ktorých je veľké množstvo na každú tému, a sú prevažne zamerané do slučky.



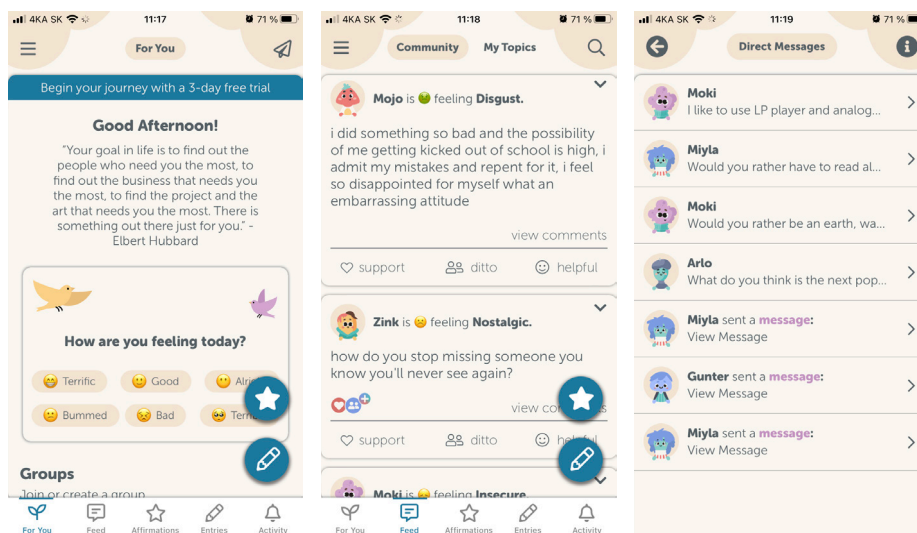
Obr. 49: Aplikácia VOS



Obr. 50: Aplikácia Sayana

Koncept poslednej aplikácie zameranej na duševné zdravie je pomerne jedinečný. Aplikácia *HeadHelp* je postavená na rozširovaní anonymnej komunity, ktorá sa môže slobodne vyjadrovať o vlastných problémoch a pocitoch a tak si aj navzájom pomáhať. Na začiatku počas personalizácie si užívateľ vyberie (spomedzi 14 možností) vlastného avatara s predvoleným menom. Pod týmto avатарom vystupuje

v komunite, čo zaručuje úplnú anonymitu. Svoje pohnútky môže užívateľ zdieľať na „verejnej“ nástenke, ktorá sa dá filtrovať na rôzne témy, alebo môže priamo chatovať s iným užívateľom, ktorý je vybraný aplikáciou na základe algoritmu. V aplikácii sa dá ďalej zaznačovať psychický stav, písať si vlastný denník alebo sa motivovať afirmáciami. Z grafického hľadiska je pekne aj prehľadne spracovaná s príjemnými ilustráciami. Myslím si totiž, že hravé možno mierne infantilné či naivné ilustrácie majú lepší vplyv na užívateľovu mentálnu pohodu, než strohá a chladná grafika.



Obr. 51: Aplikácia HeadHelp

## 4.5 Prieskum a analýza konkurenčných aplikácií

Po všeobecnom prieskume som pristúpila k analýze konkurenčných aplikácií. Hľadala som najmä aplikácie, v ktorých sú dychové aj meditačné cvičenia, no vo výbere spomeniem aj aplikácie zamerané len na jeden druh týchto cvičení pre ich inšpiratívne spracovanie.

Prieskumom som zistila, že existujú aj jednoduché aplikácie zamerané na dýchanie pomocou časovača. Tieto však nie sú výukové, čo vnímam ako nevýhodu. V aplikácii si užívateľ nastavuje stopáž sám, čo môže odradiť nováčikov, ktorí sa s vedomým dýchaním ešte len spoznávajú.

Z pätnástich vyskúšaných aplikácií som vybrala štyri, ktoré podrobnejšie rozoberiem.

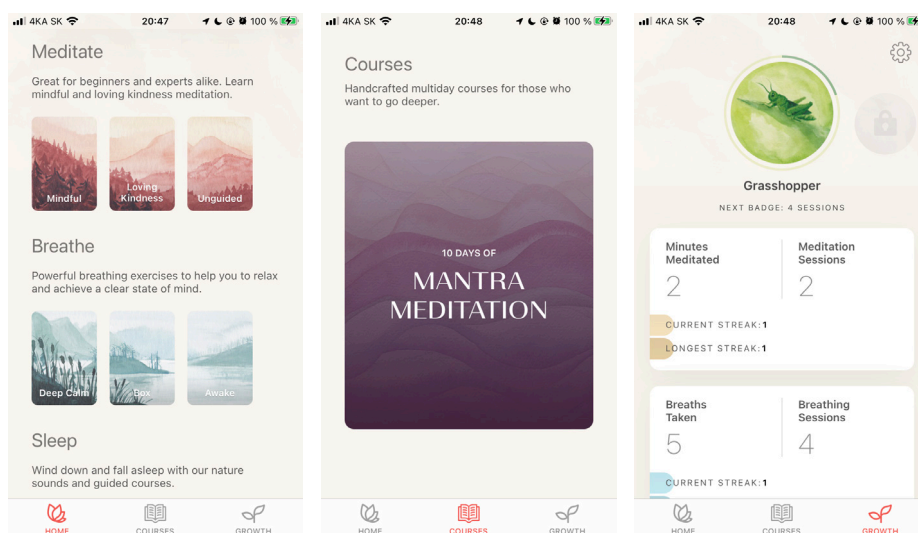
### 4.5.1 Oak

Táto aplikácia je zameraná na oba druhy cvičenia. Pri prvom zapnutí nevyžadovala žiadnu registráciu ako to bolo u väčšiny. Na funkcie je jednou z tých jednoduchších. V domovskej časti je osem rôznych cvičení, z čoho sú tri druhy meditačných, tri druhy dychových cvičení a ostávajúce dve predstavujú pomocné cvičenia pre efektívnejšie zaspávanie. Každé obsahuje po rozkliknutí informatívny text a rôzne možnosti nastavenia a personalizácie. V ďalšej časti je 10-denný kurz vedenej meditácie zameranej na

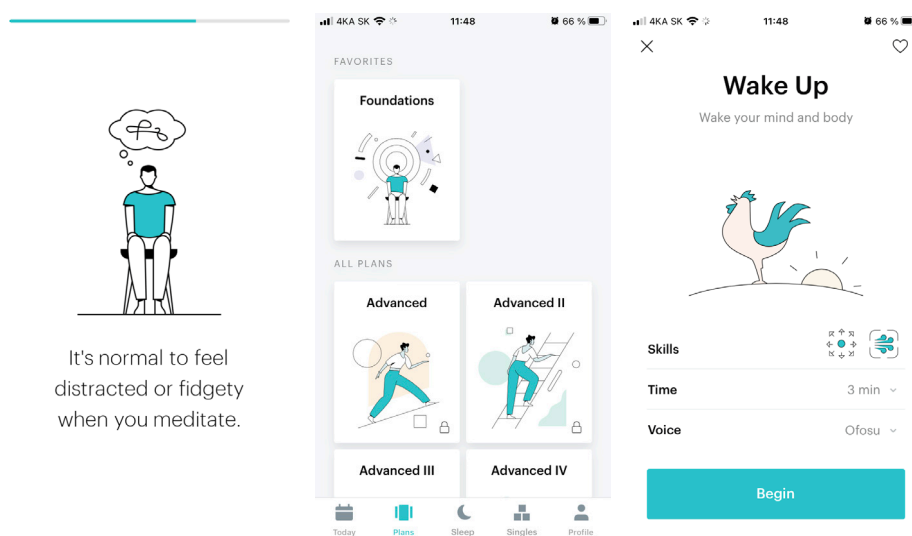
mantru. Posledná tretia časť zaznamenáva rast užívateľa, kde je využitá aj gamifikácia. Podľa dosiahnutého stupňa dostáva užívateľ odznaky, počítajú sa mu minúty, počas ktorých doposiaľ meditoval alebo vedome dýchal. Tiež sa môže porovnať s komunitou a pozrieť sa koľko ľudí práve medituje a precvičuje dýchanie pomocou tejto aplikácie.

Čo sa týka grafického spracovania je aplikácia minimalistická, nerušivá a v jemných prírodných farbách doplnená o naturálne motívy maľované akvarelom.

Aplikáciu hodnotím pozitívne najmä vďaka jej prehľadnosti a dostupnosti, pretože ako jedna z mála je úplne bezplatná a zároveň kvalitne spracovaná s výukovými aj gamifikačnými prvkami.



Obr. 52: Aplikácia Oak



Obr. 53: Aplikácia Balance

#### 4.5.2 Balance

Hlavným zameraním v aplikácii Balance je meditácia, no v platenej verzii sa objavujú aj témy venované dychu a spánku. V úvode si vďaka personalizácii užívateľ navolí na čo sa chce zamerať. Cvičenia sú rozdelené na plány a pre začiatočníkov je v ponuke 10-denný plán so základmi. Výuka úplných základov rovnako ako cvičenia pre pokročilých sú veľkou výhodou aplikácie. Ďalej sa tu nachádza aj časť venovaná spánku, ktorá ponúka upokojujúce zvuky a meditácie. V ďalšej časti sú samostatné cvičenia s konkrétnym zameraním (úzkosť, kreativita, koncentrácia, atp.) Po rozkliknutí si môže užívateľ navoliť čas a rečníka a tiež sa dozvie, ktoré skúsenosti tým nadobudne (pozornosť, zameranie na dych alebo skenovanie tela, atď.). Časť s osobným profilom pozostáva z gamifikovaných prvkov. Zaznamenáva pokroky, skúsenosti odstupňované do levelov a tiež odznaky. Vďaka tomu vidím, že aj v takomto druhu aplikácie má gamifikácia zmysel.

Aplikácia je užívateľsky prívetivá, grafika je minimalistická s trendovými lineárnymi a čiastočne farebnými ilustráciami. Farby sú volené v chladnejších odtieňoch, no k vizuálnemu štýlu sedia a ani mne ako zástancovi teplých odtieňov to neprekáža.

Aj túto aplikáciu hodnotím kladne s jednou výhradou k domovskej – počiatočnej časti, ktorá je zbytočne zahltená.

#### 4.5.3 Breethe

Aplikácia je primárne o meditácii. Po celý čas je sprevádzaná príjemnou hudbou. V úvode si užívateľ nastaví ciele, vďaka ktorým mu aplikácia pripraví vhodné cvičenia, ktoré sú rozdelené do viacerých dní. Na domovskej stránke sa nachádza aj pasáž zaznamenávajúca úspechy a ďalšie jednorazové cvičenia. Zaujímavosťou je funkcia s názvom „Therapy On-The-Go“. Ide o terapeutický rozhovor s umelou inteligenciou, vytvorený za pomoci psychológov. Ďalšia časť je zameraná osobitne na predvolené ciele. V aplikácii je tiež knižnica meditačných cvičení, pomocných cvičení na spánok, relaxačné, terapeutické, dychové a iné ďalšie zložky.

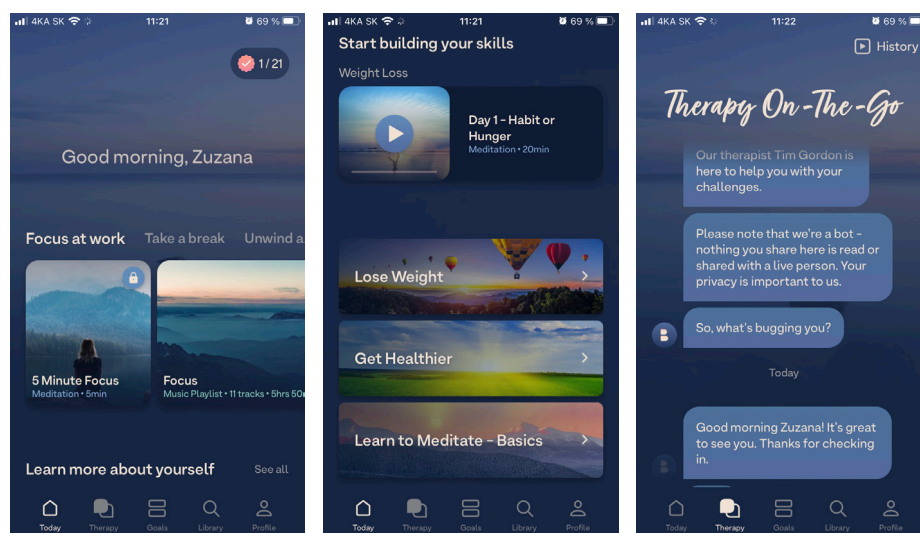
Ako výhodu by som chcela vyzdvihnúť komplexnosť aplikácie, kvalitne vedené meditácie a ponúkaný obsah v bezplatnej verzii. Grafika pozostáva hlavne z fotografických podkladov, je pomerne neutrálna a obyčajná.

#### 4.5.4 Breathwrk

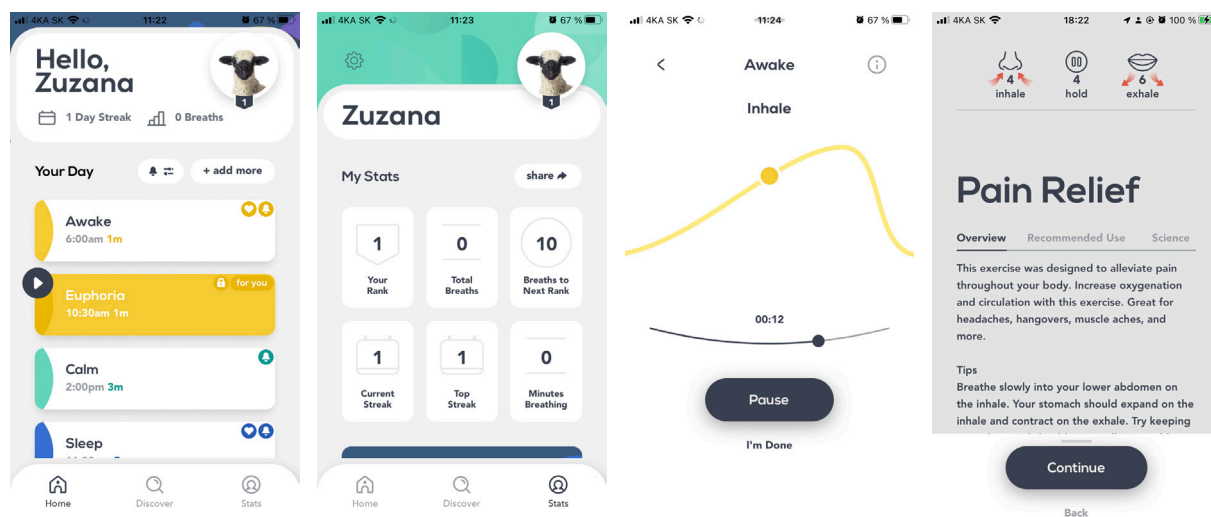
Posledná v poradí je aplikácia venovaná len dýchaniu, ale vďaka jej prepracovanosti a funkciám ju zahrniem do tohto výberu a dovoľm si ju považovať za najlepšiu zo všetkých hodnotených.

Na začiatku sa už ako vo väčšine stretne s personalizáciou a vytvorením profilu. Jedinečnosť aplikácie pozostáva z krátkych dychových cvičení rozdelených podľa dennej doby. Pre príklad, ráno užívateľ začne dychovým cvičením na prebudenie, okolo obeda využije cvičenie na ukladenie z potenciálne nahromadeného stresu, podvečer si doplní energiu a večerné cvičenie pomôže k spánku. Jednotlivé cvičenia sa dajú podrobnejšie nastaviť. Opísaná funkcia sa nachádza na domovskej stránke. Štruktúra je sympaticky doplnená ešte dvomi časťami. Jednou z nich je „objavovanie“, kde je množstvo ďalších cvičení, ktoré sú zväčša dostupné v platenej verzii. Posledná časť je štatistická, a podobne ako v predošlej aplikácii, s gamifikačnými prvkami.

Táto aplikácia ma oslovila aj vďaka hravému copywritingu a premyslenému grafickému spracovaniu s farebným kódovaním. Ďalej využíva vibrácie a zvukové podklady presne tak, ako by som od takejto výukovej aplikácie očakávala. Vďaka týmto funkciám môže užívateľ pokojne zavrieť oči a nechať sa viesť hmatom a sluchom.



Obr. 54: Aplikácia Breathe



Obr. 55: Aplikácia Breathwrk



## 5. DOTAZNÍK

Posledním krokem před samotnou tvorbou mobilnej aplikace bylo vytvoření dotazníka, který má za úlohu ujasnit cílovou skupinu a také zjistit do akej miery má táto skupina povedomie o udržiavani duševného zdravia a o mobilných aplikáciách naň zameraných.

Celkom som zozbierala 48 odpovedí, pričom žien bolo 32 a mužov 16. Ich vek napĺňal dve vekové kategórie. V prvej kategórii od 15 do 25 odpovedalo 31 ľudí a v kategórii od 26 do 40 ich bolo 17.

### 5.1 Otázky a odpovede

Dotazník sa skladá zo šiestich hlavných otázok zameraných na dve témy, duševné zdravie a aplikácie.

#### 5.1.1 O duševnom zdraví

Prvé dve otázky sa týkajú duševného zdravia. Zaujímalo ma, či sa opýtaní starajú o svoje duševné zdravie, na čo som dostala až 37 kladných odpovedí. Druhá konkrétnejšia otázka znela: Vedel/a si, že dychové a meditačné cvičenia pomáhajú pri duševných ochoreniach? Kladne odpovedalo až 45 ľudí, čo ma príjemne prekvapilo.

#### 5.1.2 O aplikáciách s dychovými a meditačnými cvičeniami

V tretej otázke som vyzvala opýtaných, aby mi otvorenou odpoveďou napísali svoje preferencie, a teda čo by uvítali v aplikácii, ktorú pripravujem.

Najčastejšia požiadavka bola na inštruktáž, vedené cvičenie, alebo ukážky. Za podobne dôležité považujú jednoduchosť a prehľadnosť aplikácie. Ďalším spomenutým aspektom bola zvuková zložka v podobe príjemnej hudby v pozadí a tiež príjemného hlasu, ktorý by mal cvičenia sprevádzať. Často sa objavili slová ako motivácia a gamifikácia, teda niečo, čo potenciálnych užívateľov prijme k používaniu aplikácie.

V menšom počte sa objavili podnetné odpovede typu: krátke, ale efektívne cvičenia, pekné grafické spracovanie, alebo možnosť tvorby denného prehľadu.

#### 5.1.3 O výukových aplikáciách

Štvrtou až piatou otázkou som chcela zistiť do akej miery používajú opýtaní ľudia výukové aplikácie, ktoré aplikácie to sú a tiež čo je motiváciou opakovane ich používať.

Zistila som, že približná polovica, čiže 25 respondentov používa výukové aplikácie. Suverénne najčastejšie išlo o aplikáciu na výučbu cudzieho jazyka, konkrétne to je aplikácia Duolingo. Ja sama patríam k spokojným používateľom tejto aplikácie a môžem potvrdiť jej kvalitu, motivačný gamifikovaný systém, prepracovanú grafiku a prehľadnosť. Ďalšie často používané aplikácie spadajú do vedomostnej kategórie, kde ide o naberanie nových vedomostí či zručností, piati opýtaní používajú aplikácie na posilňovanie duševného a štyria na posilňovanie fyzického zdravia.

Posledná šiesta otázka skúmala čo je tou hlavnou motiváciou sa k aplikácii vracat' a opakovane ju používať. Síce som sa už v predošlých otázkach pýtala na preferencie, no tie sú vo viac otvorenej rovine. Pri tejto otázke som mala istotu, že odpovede vychádzajú z empirickej skúsenosti reálne používaných aplikácií. Najfrekventovanejšia odpoveď sa týkala osobného rastu. Ľudí motivuje vedomie, že sa zlepšujú a tiež to, že môžu tie pokroky vidieť vďaka nejakému prehľadu. To potvrdzuje, že je gamifikovaný systém jednoznačným motivačným faktorom. Podľa odpovedí sú nápomocnými tiež upozornenia, jednoduchosť aplikácie a tiež fakt, že ide o aplikáciu v mobile a tak sa k nej môžu kedykoľvek vrátiť.

## 5.2 Zhrnutie

Moja mobilná aplikácia bude zameraná na cieľovú skupinu vo veku od 17 do 30 rokov. Osloviť by mala hlavne ženské pohlavie, avšak prístupná bude pre obe pohlavia. Vďaka návodom bude dostupná aj pre nováčikov so záujmom starostlivosti o duševné zdravie. Vďaka dotazníku sa mi podarilo utriediť priority. Uistila som sa, že gamifikovaný priestor je jasná cesta ako motivovať užívateľa. A tiež to, že musím dbať na grafickú prehľadnosť aplikácie, na variabilitu cvičení a na prehľadovú časť, ktorá bude zaznamenávať osobný rast.

## **II. PRAKTICKÁ ČASŤ**

## 6. PROCES TVORBY APLIKÁCIE

Základom mojej tvorby bolo premyslieť si a naplánovať postup práce. Pôvodne som začínala návrhom loga a s názvom aplikácie, no následne som si uvedomila, že tieto prvky vyplynú až z tvorby samotnej aplikácie, vďaka čomu s ňou budú viac súznieť. Úspešný začiatok teda nasledoval tvorbou ucelenej konštrukcie aplikácie.

### 6.1 Konštrukcia (UX dizajn)

Pri konštruovaní aplikácie som nadviazala na požiadavky, ktoré vyplynuli z dotazníka ako najdôležitejšie a najprínosnejšie, a doplnila som ich o ďalšie prvky, ktoré som sa vďaka predošlým prieskumom rozhodla zapojiť.

#### 6.1.1 Wireframe

Začala som tvorbou kostry aplikácie, kde som mala možnosť vytvoriť hierarchiu a rozmiestnenie obsahu, priorít a funkcionalít. Aplikáciu som tak rozdelila na štyri základné časti, ktoré bližšie popíšem v poslednej kapitole. Z týchto častí vyplývajú ďalšie obrazy, ktoré som si tiež rozkreslila.

Aplikácii nesmie chýbať ani tzv. onboarding, ktorý nového užívateľa zoznámí s jej prostredím.

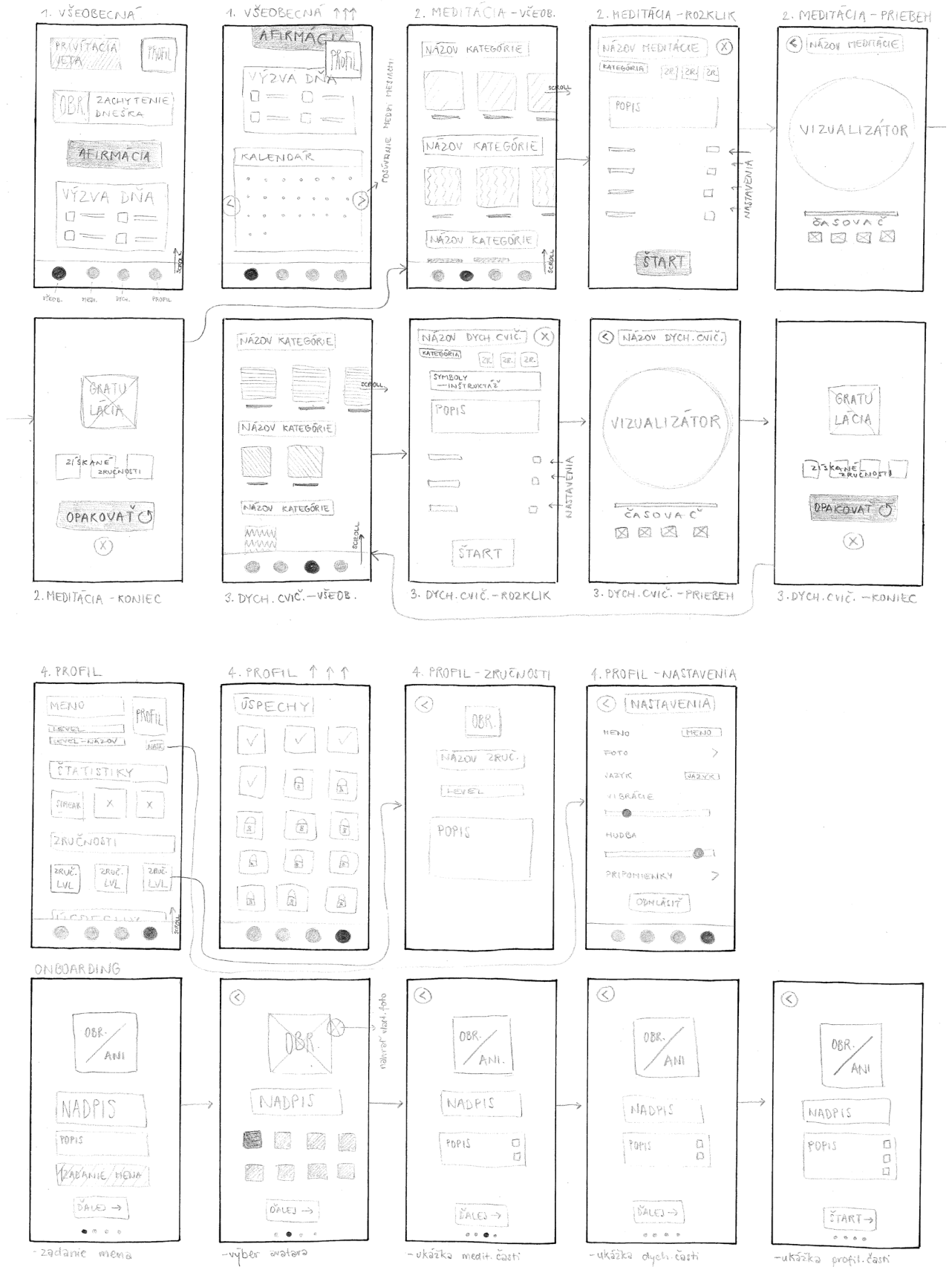
#### 6.1.2 Gamifikácia

Do všetkých štyroch častí som zapojila gamifikačné prvky, ktoré budú mať za úlohu motivovať novopriechodších užívateľov. Jednotlivými prvkami sú: získavanie bodov, splňanie výziev, posúvanie sa na vyššie úrovne, získavanie zručností a monitorovanie vlastného pokroku pomocou viacerých funkcií.

Pri gamifikácii som dbala na to, aby nebolo herných prvkov až príliš veľa. Účelom mojej aplikácie totiž nie je vzбудenie súťaživosti či rivality, ale docielenie duševnej pohody a pokoja.

#### 6.1.3 Zmyslové pomôcky

Dôležitú úlohu v mojej aplikácii zohrávajú aj zmyslové pomôcky. Počas meditačných cvičení cieľim najmä na sluch, ktorým užívateľ prijíma vedenú meditáciu hlasom a hudobný podklad. Sluch je zapojený aj v dychových cvičeniach. Rôznymi zvukovými upozorneniami užívateľ rozpoznáva momenty nádychu a výdychu. Tie sú ďalej umocnené zrakovým vnemom vďaka animáciám a taktiež hmatom, vďaka vibráciám, ktoré si môže užívateľ nastaviť.



Obr. 56: Proces navrhovania – wireframe a gamifikácia

## 6.2 Vizuální štýl (UI dizajn)

V ďalšom kroku práce som sa usilovala vdýchnuť aplikácii život vytvorením vizuálneho štýlu.

### 6.2.1 Farebná škála

Pri výbere farebnej škály som sa inšpirovala farbami siedmich základných čakier, ktoré som ďalej upravila do jemnejšej pastelovej verzie. Z nich som vybrala dve základné, ktoré vytvárajú zjednotenú vizuálnu identitu aplikácie. Sú nimi fialová a oranžová, a objavujú sa napríklad v tlačidlách, špeciálnych ikonách, alebo slúžia na podfarbenie či zvýraznenie niektorých elementov. Farebnú čakrovú škálu používam prevažne v gradientoch. Sedem pastelových farieb je doplnených o smotanovú farbu, ktorou je vyplnené pozadie aplikácie a niektorých ikon a o čiernu, ktorá je využitá v písme, ikonách a všeobecne v obrysoch.



Obr. 57: Farebná škála



Obr. 58: Gradientsy

### 6.2.2 Font

Finálna aplikácia je tvorená z dvoch fontov. Hlavným a základným je font Proxima Nova z knižnice Adobe Fonts, ktorého autorom je Mark Simonson. Proxima Nova je bezserifový font s veľkým výberom rezov. Je výborne čitateľný aj v menších veľkostiach a je populárnym webovým fontom.

Roboto Serif v aplikácii využívam ako doplnkový a akcidenčný. Ako názov napovedá, ide o serifový font, ktorý bol vydaný v tomto roku a pridal sa do rodiny Roboto ako tretí v poradí. Pre otvorenú knižnicu Google Fonts ho vytvorilo štúdio Commercial Type na čele s Gregom Gazdowiczom. Je elegantný, minimalistický, funkčný a ponúka pohodlnú čitateľnosť.



Obr. 59: Font Proxima Nova



Obr. 60: Font Roboto Serif

### 6.2.3 Ikony a symboly

K aplikácii neodmysliteľne patria ikony a symboly. Pre túto aplikáciu som vytvorila set ikoniek, ktoré sú prevažne v linkách. V prípade, že som potrebovala ikonu zvýrazniť, dostala podmalbu gradientom.

Všetky ikony a symboly sú tvorené z jednoduchých geometrických tvarov a sú minimalizované na základné tvary aby ich bolo možné použiť aj v malom merítku. Väčšina z nich je prepojená charakteristickými linkami, ktoré pripomínajú lúče.

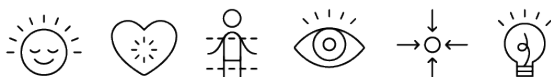
Menu



Úrovne



Zručnosti



Telo a pozície



Ruky a pozície



Ostatné ikony



Emotikony nálad

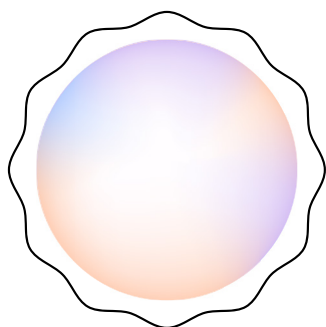


Obr. 61: Set ikon a symbolov

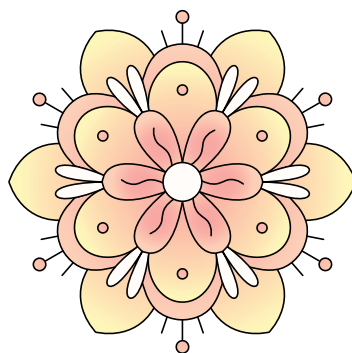
### 6.2.4 Vizualizátory

Pre meditačné aj dychové cvičenia, ktoré sú hlavnou náplňou aplikácie som vytvorila vizualizátory, ktoré sprevádzajú priebeh cvičenia.

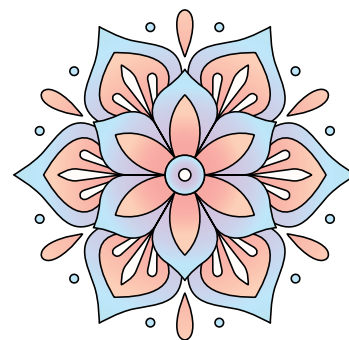
Zámerom pri meditačných cvičeniach bolo vytvoriť jednoduchý a najmä nerušivý vizualizátor, ktorý bude spĺňať len doplnkovú úlohu. Výsledkom je kruh vyplnený gradientami, ktoré sa pomaly pohybujú



Obr. 62: Vizualizátor meditačných cvičení



Obr. 63: Příklad vizualizátorů dýchacích cvičení

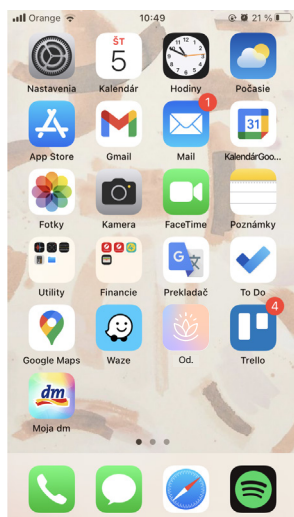


náhodnou animáciou. Okolo kruhu je o niečo väčšia vlnitá linka reagujúca na hlas, ktorý vedie dané meditačné cvičenie.

Pri dýchacích cvičeniach som mala možnosť využiť hravejšie prevedenie vizualizátorov. Zvolila som si teda vizualizátory v podobe mandál a pre každé cvičenie som vytvorila jedinečnú mandalu. Ich úlohou je signalizovať dobu nádychu, výdychu alebo zadržania dychu pomocou animácie. Užívateľ sa tak nemusí sústrediť na počítanie sekúnd jednotlivých akcií, ale nechá sa (okrem zvukového sprievodu) navigovať aj animovanou mandalou, v ktorej strede sa pre umocnenie nachádza textový pokyn.

### 6.3 Tvorba značky

Značka je tiež dôležitým prvkom pre aplikáciu, hlavne pri jej prezentácii a propagácii. Začala som navrhovaním názvu. Vypísala som si všetky kľúčové slová, ktoré mi napadli v súvislosti s meditačnými a dýchacími cvičeniami. Medzi nimi boli slová ako pokoj, oddych, spokojnosť, klud, rituál, duša, svetlo, element, rovnováha a tak podobne. Avšak ani jedno slovo nevyhovovalo k vytvoreniu názvu. So slovami som sa teda hrala ďalej až vznikol finálny koncept.



Obr. 64: Ukážky loga a značky



**Od.seba**  
**Od.mena**  
**Od.počinok**  
**Od.znova**  
**Od.dych**  
**Od.teraz**

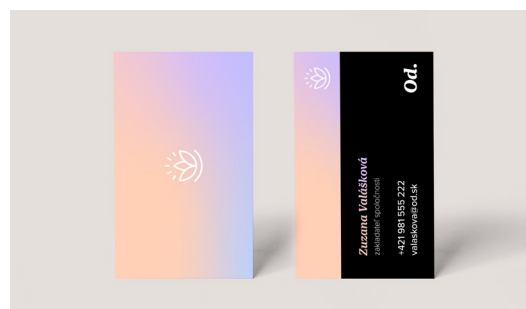


Aplikácia dostala názov „Od.“. Každý človek (potenciálny užívateľ aplikácie) musí pri budovaní duševného zdravia *od* nejakého miesta začať, aby sa dopracoval k zaslúženej *odmene* a *oddychu*. Zvyčajne tak nastane keď mentálne dospeje, a tak je motivovaný a chce začať *od* seba.

Slovo *od* vo vyššie spomenutých slovách figuruje ako predpona alebo predložka a vytvára tak slovnú hračku, ktoré môže značka využiť v reklamných kampaniach alebo na reklamných predmetoch, teda všeobecne v propagácii.

### 6.3.1 Logo

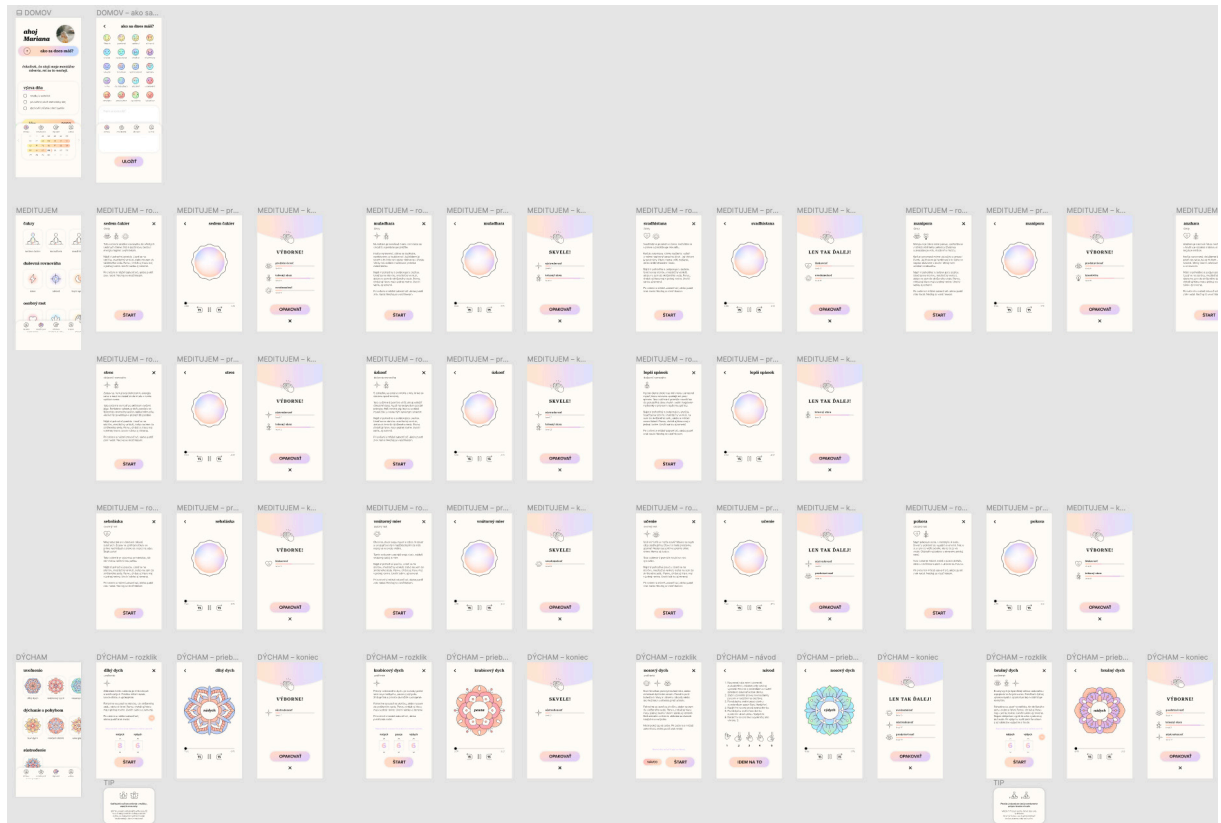
Logo vzniklo pomerne jednoducho, a to využitím jednotlivých elementov z ikon a symbolov. Základným prvkom je lotosový kvet zložený z troch lupeňov rovnako ako jedna z úrovní užívateľa. Nad ním sa rozprestierajú linky, ktoré vytvárajú lúče, čo nadväzuje na spoločné prvky väčšiny ikon. Pod lotosovým kvetom sa nachádza oblúk, ktorý symbolizuje úsmev, teda pozitívnu náladu. Oblúk tiež môže pripomínať podstavu či podložku, nad ktorou celý lotosový kvet levituje, a spoločne s lúčmi tak symbolizuje dosiahnutie osvietenia.



Obr. 65: Ukážka brandingu

## 6.4 Prototypovanie

Na tvorbu aplikácie som okrem programov Illustrator a After Effects využila aj program Figma. Vďaka tomuto programu som mohla nasimulovať správanie jednotlivých obrazoviek a priblížiť tak moju predstavu o fungovaní reálnej aplikácie.



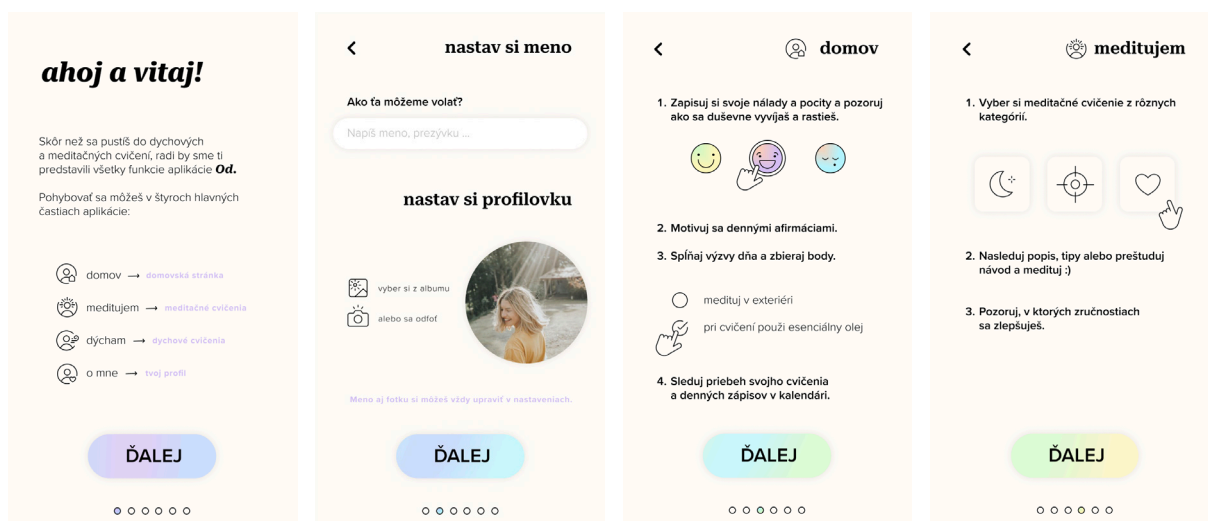
Obr. 66: Ukážka práce v aplikácii Figma

## 7. VÝSLEDNÁ APLIKÁCIA

Finálny výsledok sa skladá, ako som už vyššie naznačila, zo štyroch hlavných častí: domov, meditujem, dýcham a o mne. Prvému použitiu aplikácie predchádza onboarding, ktorý sa skladá zo šiestich obrazoviek. Spoločne s onboardingom sa aplikácia skladá z 90 obrazoviek a z ďalších 12 malých prídavných obrazoviek.

### 7.1 Onboarding

Onboarding sa zobrazí každému novému používateľovi aplikácie a postupne ho prevedie všetkými funkciami a časťami, s ktorými sa počas jej používania stretne. Prvá obrazovka používateľa privíta a predstaví mu čo ho v aplikácii čaká. V druhej obrazovke si nastaví meno a profilovú fotku. Ďalšie štyri obrazovky majú za úlohu podrobnejšie vysvetliť obsah a funkcie štyroch hlavných častí. Celým prostredím onboardingu je v prípade potreby možné „cestovať“ dopredu aj dozadu. Posledná obrazovka vyzýva užívateľa začať aplikáciu používať. Po kliknutí posledného tlačidla sa tak dostane na úvodnú domovskú stránku.



Obr. 67: Ukážky onboardingu

### 7.2 Prehľad hlavných častí

Už niekoľkokrát spomínané hlavné časti teraz popíšem podrobnejšie.

#### 7.2.1 Domov

Časť s názvom *domov* predstavuje domovskú stránku. Táto stránka je východzia čo znamená, že sa zobrazí vždy ako prvá po spustení aplikácie.

Nachádza sa tu privítanie, vedľa ktorého je profilová fotka užívateľa. Pod ňou sa nachádza sekcia s názvom *ako sa dnes máš?*. Po jej rozkliknutí si užívateľ môže zvoliť jednu (alebo viac) z dvadsiatich nálad, ktoré sú k dispozícii formou emotikonov. Ďalej si môže zapísať svoju dennú sebareflexiu, kde opíše svoje pocity a náladu počas daného dňa. Kliknutím na *uložiť* obdrží užívateľ body a vráti na domovskú stránku. Denná sebareflexia sa ukladá do *kalendára*, ktorý je v spodnej časti domovskej stránky. Užívateľ si v ňom môže spätne prehliadať svoje denné zápisy a tiež odcvičené dni. *Domov* ďalej ponúka motivačné afirmácie, ktoré sa denne menia. Pod afirmačnou vetou je okienko s *Výzvou dňa*. Tu sa nachádzajú tri denné výzvy, po ktorých splnení dostane užívateľ body.

### 7.2.2 Meditujem

V tejto časti sa nachádza 15 meditačných cvičení, ktoré sú rozdelené do troch kategórií.

Prvá kategória sa zameriava na *čakry* a ich liečenie. Pozostáva z ôsmich cvičení. Z nich je prvé cvičenie zamerané na všetkých sedem čakier, ostatné cvičenia sa venujú čakrám jednotlivo. Druhá kategória ponúka cvičenia k získaniu *duševnej rovnováhy*. Medzi ne patrí napríklad cvičenie na odbúranie stresu, alebo úzkosti. V tretej kategórii s názvom *osobný rast* sa môže užívateľ zdokonaľovať a rozvíjať vlastnosti ako sú sebaláska, alebo pokora.

Rozkliknutím zvoleného meditačného cvičenia sa užívateľ dostane na obrazovku s jeho podrobnejším popisom. Nachádzajú sa v nej aj ikony zručností, ktoré týmto cvičením nadobúda. Jednotlivé ikony je možné rozkliknúť a prečítať si o danej zručnosti viac. Po kliknutí na *start* sa spustí cvičenie. Každé meditačné cvičenie je vedené hlasom a je možné ho pozastaviť, znovu spustiť, alebo pretočiť o 15 sekúnd vpred či vzad. Po skončení získa užívateľ body a objaví sa záverečná obrazovka s pochvalou a rekapituláciou nadobudnutých zručností. Zvolením tlačidla *opakovať* si užívateľ môže prejsť celé cvičenie odznova, alebo sa kliknutím na *krížik* presunie späť do časti *meditujem*.

### 7.2.3 Dýcham

Podobne ako časť *meditujem* je skonštruovaná tiež časť s dychovými cvičeniami s názvom *dýcham*. Nachádza sa tu 9 cvičení rozdelených do troch kategórií.

Prvá kategória je zameraná na *uvoľnenie* tela a mysle. Je v nej 5 cvičení s rôznym zameraním. Do druhej kategórie *dýchanie s pohybom* sú k dychovým zapojené aj pohybové cvičenia, ktoré vychádzajú zo základov jógy. Posledná kategória s názvom *sústredenie* obsahuje jedno špeciálne cvičenie.

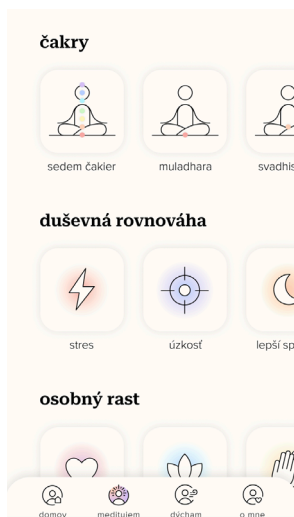
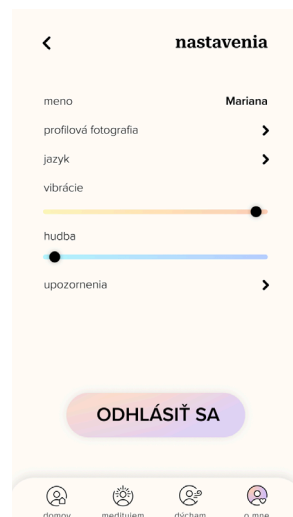
Rovnako ako pri meditačných cvičeniach sa po kliknutí na zvolené dychové cvičenie objaví obrazovka s podrobným popisom a zručnosťami. Je na nej však niekoľko odlišností vďaka pridaným funkciám. Niektoré cvičenia obsahujú pridané *tipy* a pri niektorých sú pridané *číselníky*, kde si užívateľ môže



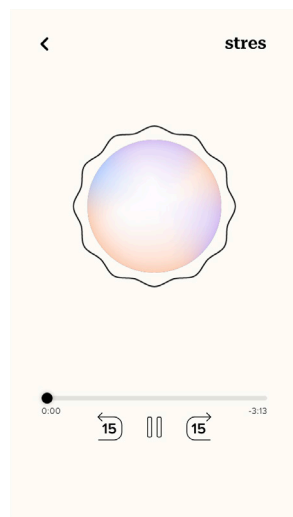
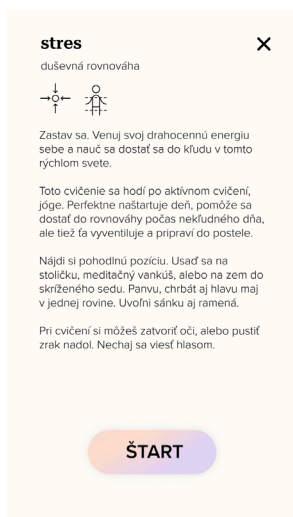
Obr. 68: Ukážky časti domov



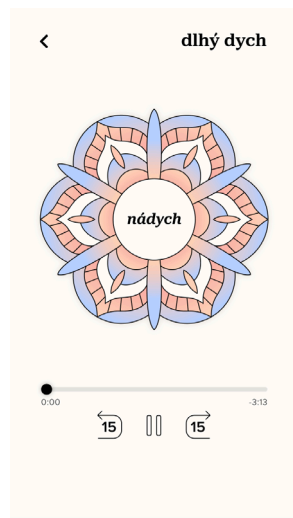
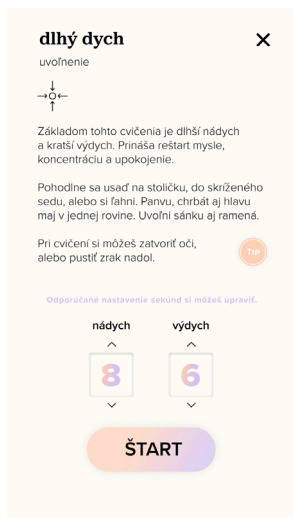
Obr. 69: Ukážky časti o mne



Obr. 70: Ukážky časti meditujem



Obr. 71: Ukážky časti dýcham



nastaviť počet sekúnd jednotlivých akcií (nádych, výdych alebo pauza). A nakoniec, niektoré obrazovky sa líšia tým, že obsahujú tlačidlo *návod*, pomocou ktorého sa užívateľ dostane na novú obrazovku s návodom. Táto funkcia slúži hlavne pre úplných nováčikov. Kliknutím na *start* sa spustí cvičenie, ktoré je vedené animovanou mandalou, zvukovými signalizáciami a vibráciami. Taktiež je možné ho pozastaviť a spustiť, či pretočiť vpred a vzad. Záverečná obrazovka obsahuje rovnaké akcie ako tá v časti meditujem.

#### 7.2.4 O mne

Posledná časť je časť *profilová*. Je zhrnutím *osobných dosahov*. Všetky nazbierané body sa zapisujú práve sem a vďaka nim sa užívateľ posúva na vyššie úrovne. Nižšie sa nachádzajú dva záznamy s počtom minút všetkých vykonaných meditačných a dychových cvičení. Pod nimi je výpis nadobudnutých zručností s vyznačením aktuálneho levelu zručnosti.

Z časti *o mne* sa užívateľ dostane aj do základných nastavení, kde si môže upraviť meno alebo profilovú fotografiu, no taktiež si môže nastaviť intenzitu vibrácií a hudobného sprievodu počas cvičení. Na konci tejto obrazovky sa nachádza tlačidlo *odhlásiť sa*, ktoré okrem odhlásenia dostane používateľa na úvodnú stranu onboardingu.

### 7.3 Prezentácia a propagácia

Vzhľadom na to, že nejde o skutočne fungujúcu aplikáciu ale len o jej prototyp, je pre mňa veľmi dôležité ju správne odprezentovať a čo najvernejšie nasimulovať jej fungovanie. K primárnemu prototypu som využila už vyššie spomínaný program Figma. K úplnému završeniu simulácie som pracovala v programe Adobe After Effects, v ktorom som pripravila nielen vizualizátory a ďalšie drobné animácie, ale aj komplexnú video prezentáciu.

Ďalej som sa zamerala na propagáciu aplikácie a značky ako celku.

#### 7.3.1 Plagáty

Jedným z propagačných materiálov sú plagáty, ktoré by mohli slúžiť napríklad ako citylighty, ale taktiež aj ako bytový doplnok. Pre tento zámer som vytvorila sériu plagátov prepojených s inteligentným nástrojom Artivive. Tieto plagáty sú vytvorené z mandál pre dychové cvičenia. Po nasnímaní cez aplikáciu Artivive si tak môže užívateľ prejsť jedno dychové cvičenie.

#### 7.3.2 Reklamné predmety

Ďalšími propagačnými materiálmi sú rôzne reklamné predmety, ktoré majú blízku súvislosť s meditačnými a dychovými cvičeniami.

Medzi ne patria vykurovacie pomôcky ako napríklad vonné tyčinky, ďalej esenciálne oleje či difuzéry, tiež športové a jogínske oblečenie, podložky na cvičenie, meditačné vankúše, ale takisto aj doplnky k mobilnému zariadeniu, ako je obal na mobil alebo stojan na mobil, ktorý je príjemným pomocníkom pri meditáciách.



Obr. 72: Plagáty s nástrojom Artivive

## ZÁVER

Vďaka tejto diplomovej práci som mala možnosť pracovať na tému meditačné a dychové cvičenia, ktoré sú mi veľmi blízke. So spomínanými cvičeniami som sa neraz stretla prostredníctvom jógy, ktorú praktizujem. Jej zásluhou som mohla do tejto práce aplikovať vlastné skúsenosti, no zároveň som si vyskúšala niečo nové, a to komplexne spracovať prototyp mobilnej aplikácie.

V úvode teoretickej časti som načrtla situáciu v spoločnosti, ktorá preukázala, že má zmysel tvoriť nový obsah na pomoc starostlivosti o duševné zdravie.

Súhrnnou analýzou umenia z južnej Ázie som si utvorila pomyselný odrazový mostík k inšpiračným zdrojom samotnej praktickej časti. Rozbor súčasného užitia buddhistického umenia a jeho prvkov, ďalej rozbor mandalového umenia a náuky o čakrách mi pomohli ujasniť zacielenie môjho grafického spracovania.

V kapitole o mobilných aplikáciách som skúmala efektivitu gamifikácie. Vďaka jej pozitívnym hodnoteniam som sa ju rozhodla začleniť do konštrukcie mojej práce a prispôbiť ju potrebám aplikácie zameranej na duševné zdravie. Následne som vytvorila prieskum trhu a konkurencie. Z niektorých aplikácií som načerpala množstvo inšpirácie, no mnoho z nich ma nemilo sklamarilo svojím prevedením, či slabým obsahom. Avšak aj táto skúsenosť mi bola motiváciou k navrhnutiu ešte kvalitnejšej aplikácie.

K finálnemu zhmotneniu myšlienok mi pomohol dotazník s podnetnými odpoveďami na témy aplikácie a duševné zdravie. Pri tvorbe aplikácie a celej značky som sa stala grafickým aj digitálnym dizajnérom, marketingovým stratégom aj copywriterom. To mi dodalo veľa nových skúseností, ktoré do nadchádzajúceho profesionálneho života určite využijem.



**ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY:**

- [1] GREENFIELD, Susan. Změna myšlení: jak se mění naše mozky pod vlivem digitálních technologií. Přeložil Radek VANTUCH. V Brně: BizBooks, 2016. ISBN 9788026504504.
- [2] RUSNÁKOVÁ, Katarína, a Kadriaková Mária. V toku pohyblivých obrazov: antológia textov o elektronickom a digitálnom umení v kontexte vizuálnej kultúry. 1. vyd. Bratislava: Vysoká škola výtvarných umení, 2005. ISBN 8088675979 (brož.)
- [3] SCHMIDT, Eric a Jared COHEN. Nová doba digitálná: jak se přetváří budoucnost lidí, národů a obchodu = The new digital age. Tetčice: Impossible, c2014. ISBN 978-80-876-7304-1.
- [4] Výhody a nevýhody používania internetu. Thpanorama [online]. [cit. 2022-03-30]. Dostupné z: <https://sk.thpanorama.com/articles/tecnologa/18-ventajas-y-desventajas-del-uso-de-internet.html>
- [5] Mental Health. Paho [online]. [cit. 2022-03-30]. Dostupné z: <https://www.paho.org/en/topics/mental-health>
- [6] Pandémia zhoršila psychické zdravie Slovákov. Mnohí sa však boja vyhľadať pomoc. Bratislavský kraj [online]. [cit. 2022-03-30]. Dostupné z: <https://bratislavskykraj.sk/pandemia-zhorsila-psychicke-zdravie-slovakov-mnohi-sa-vsak-boja-vyhladat-pomoc/>
- [7] MÍČEK, Libor,. Duševní hygiena. 1984.
- [8] KOTRADYOVÁ, Veronika, 2015. Dizajn s ohľadom na človeka: humanizácia mikroprostredia. Bratislava: Slovenská technická univerzita v Bratislave. Edícia vysokoškolských učebníc. ISBN 978-80-227-4403-4.
- [9] ADAMČÍKOVÁ, Martina a Zuzana ZAVARSKÁ. Skrytá pandémia: kríza duševného zdravia ako dôsledok COVID-19. Úrad vlády Slovenskej republiky [online]. [cit. 2022-03-30]. Dostupné z: [https://www.vlada.gov.sk/share/uvsr/isa/komentare/skryta\\_pandemia-\\_kriza\\_dusevneho\\_zdravia\\_ako\\_dosledok\\_covid-19.pdf](https://www.vlada.gov.sk/share/uvsr/isa/komentare/skryta_pandemia-_kriza_dusevneho_zdravia_ako_dosledok_covid-19.pdf)
- [10] Koronavírus dusí našu psychiku. Psychológovia varujú pred obrovskou vlnou duševných chorôb. TVNOVINY.sk [online]. [cit. 2022-03-30]. Dostupné z: [https://www.tvnoviny.sk/koronavirus/2011284\\_koronavirus-dusi-nasu-psychiku-psychologovia-varuju-pred-obrovskou-vlnou-dusevnych-chorob](https://www.tvnoviny.sk/koronavirus/2011284_koronavirus-dusi-nasu-psychiku-psychologovia-varuju-pred-obrovskou-vlnou-dusevnych-chorob)
- [11] Covid očami psychosomatickej a všeobecnej lekárky – kde zlyhávame. Dennikn.sk [online]. [cit. 2022-03-30]. Dostupné z: <https://dennikn.sk/blog/2272629/covid-ocami-psychosomatickej-a-vseobecnej-lekarky-kde-zlyhavame/>
- [12] FREJ, David, a Nováková Katarína. Ajurvéda: štyri princípy zdravia : základy harmonickej stravy : detoxikácia a omladenie tela. Prvé vydanie. V Bratislave: Noxi, s.r.o, 2018. ISBN 9788081114731.
- [13] Meditácia. Filit [online]. [cit. 2022-03-30]. Dostupné z: <https://dai.fmph.uniba.sk/~filit/fvm/meditacia.html>

- [14] Meditácia - všetko, čo by ste o nej mali vedieť. JOGA ZDRAVO [online]. [cit. 2022-03-30]. Dostupné z: <https://www.jogazdravo.sk/sk/blog/meditacia-vsetko-co-by-ste-o-nej-mali-vediet>
- [15] The History and Origin of Meditation. PositivePsychology.com [online]. [cit. 2022-03-30]. Dostupné z: <https://positivepsychology.com/history-of-meditation/>
- [16] PIJOAN, José, 1988. Dejiny umenia 4. 2. vyd. Přeložil Soňa HOLLÁ. Bratislava: Tatran.
- [17] Aniconism in Buddhism. Wikipedia [online]. [cit. 2022-03-30]. Dostupné z: [https://en.wikipedia.org/wiki/Aniconism\\_in\\_Buddhism](https://en.wikipedia.org/wiki/Aniconism_in_Buddhism)
- [18] JAKOVLEV, Jevgenij Georgijevič. Umění v zrcadle světových náboženství. Praha: Panorama, 1983.
- [19] [https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/44566/BPTX\\_2010\\_2\\_\\_0\\_288809\\_0\\_110215.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/44566/BPTX_2010_2__0_288809_0_110215.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- [20] ADKINSON, Robert, 2012. Posvátné symboly: národy, náboženství, mystéria. V Praze: Slovart. ISBN 978-80-7391-588-9.
- [21] Chakra Colors. Chakras [online]. [cit. 2022-03-30]. Dostupné z: <https://www.chakras.info/chakra-colors/>
- [22] Tibetan Buddhist Art in the Twenty-First Century. THEMET [online]. [cit. 2022-03-30]. Dostupné z: <https://www.metmuseum.org/blogs/now-at-the-met/2014/tibetan-buddhist-art>
- [23] The Melt. Google – Arts and Culture [online]. [cit. 2022-03-30]. Dostupné z: <https://artsandculture.google.com/asset/the-melt-tsherin-sherpa-nepalese-b-1968/7AF7QO1c-7vXoA>
- [24] Spirits in Exile. TRICYCLE [online]. [cit. 2022-03-30]. Dostupné z: <https://tricycle.org/magazine/tsherin-sherpa/>
- [25] CHECK OUT SOME CONTEMPORARY BUDDHIST ART, FEATURING MODERN MANDALAS AT THIS NEW EXHIBITION. FAD magazine [online]. [cit. 2022-03-30]. Dostupné z: <https://fadmagazine.com/2017/11/07/233200/>
- [26] CONNELL, Brendan. Time is Memory An Interview with Allan Graham [online]. [cit. 2022-03-30]. Dostupné z: <https://www.erudit.org/fr/revues/espace/2003-n65-espace1048976/9095ac.pdf>
- [27] Kruh je symbol duše – Ľubomír Slejšák [online]. [cit. 2022-03-30]. Dostupné z: [www.youtube.com/watch?v=010qxAKSM6w](http://www.youtube.com/watch?v=010qxAKSM6w)
- [28] Zuzana Krulová: „Mandaly jsou pro mě čirá radost“. Rozmarýna [online]. [cit. 2022-03-30]. Dostupné z: <https://www.casopis-rozmaryna.cz/zuzana-krulova-mandaly-jsou-pro-me-cira-radost/>

- [29] EASTERN WORLD BUDDHIST ART-Summary of Buddhist artworks. Behance [online]. [cit. 2022-03-30]. Dostupné z: [https://www.behance.net/gallery/122793253/EASTERN-WORLD-BUDDHIST-ART-Summary-of-Buddhist-artworks?tracking\\_source=search\\_projects\\_recommended%7Cbuddhism%20museum](https://www.behance.net/gallery/122793253/EASTERN-WORLD-BUDDHIST-ART-Summary-of-Buddhist-artworks?tracking_source=search_projects_recommended%7Cbuddhism%20museum)
- [30] Animated Tibetan Mandala (Blender/Cycles). Behance [online]. [cit. 2022-03-30]. Dostupné z: <https://www.behance.net/gallery/23246421/Animated-Tibetan-Mandala-%28BlenderCycles%29>
- [31] Buddhist Patterns. The Pepin Press [online]. [cit. 2022-03-30]. Dostupné z: [https://pepinpress.com/product/buddhist\\_patterns\\_gcp/](https://pepinpress.com/product/buddhist_patterns_gcp/)
- [32] EndisanotherStart. Behance [online]. [cit. 2022-03-30]. Dostupné z: <https://www.behance.net/gallery/91721635/EndisanotherStart>
- [33] Yoga Mental. Behance [online]. [cit. 2022-03-30]. Dostupné z: <https://www.behance.net/gallery/135080187/Yoga-Mental>
- [34] Punto energético. Behance [online]. [cit. 2022-03-30]. Dostupné z: [https://www.behance.net/gallery/98017247/Punto-energico?tracking\\_source=search\\_projects\\_recommended%7Cyoga%20logo](https://www.behance.net/gallery/98017247/Punto-energico?tracking_source=search_projects_recommended%7Cyoga%20logo)
- [35] Dhamma Fellowship Singapore Logo Design. Behance [online]. [cit. 2022-03-30]. Dostupné z: [https://www.behance.net/gallery/49409001/Dhamma-Fellowship-Singapore-Logo-Design?tracking\\_source=search\\_projects\\_recommended%7Cbuddhist%20logo](https://www.behance.net/gallery/49409001/Dhamma-Fellowship-Singapore-Logo-Design?tracking_source=search_projects_recommended%7Cbuddhist%20logo)
- [36] Tea of Buddhist Monk Identity and Packaging. Behance [online]. [cit. 2022-03-30]. Dostupné z: [https://www.behance.net/gallery/53639043/Tea-of-Buddhist-Monk-Identity-and-Packaging-?tracking\\_source=search\\_projects%7Cchinese%20tea](https://www.behance.net/gallery/53639043/Tea-of-Buddhist-Monk-Identity-and-Packaging-?tracking_source=search_projects%7Cchinese%20tea)
- [37] Tea Giftbox Design for Buddha Tea. Galant [online]. [cit. 2022-03-30]. Dostupné z: <https://www.galant.com/blog/post/en/tea-giftbox-design-for-buddha-tea>
- [38] Siddhartha Book Cover Illustration. Behance [online]. [cit. 2022-03-30]. Dostupné z: <https://www.behance.net/gallery/75188729/Siddhartha-Book-Cover-Illustration>
- [39] Buddha in Testing. Notion Press [online]. [cit. 2022-04-01]. Dostupné z: <https://notionpress.com/read/buddha-in-testing>
- [40] Digitized Buddhism. Behance [online]. [cit. 2022-03-30]. Dostupné z: [https://www.behance.net/gallery/43016585/Digitized-Buddhism?tracking\\_source=search\\_projects\\_recommended%7Cbuddhism%20book](https://www.behance.net/gallery/43016585/Digitized-Buddhism?tracking_source=search_projects_recommended%7Cbuddhism%20book)
- [41] EBUDDHA. Behance [online]. [cit. 2022-03-30]. Dostupné z: <https://www.behance.net/gallery/44060869/eBUDDHA>
- [42] Poster Series. Behance [online]. [cit. 2022-03-30]. Dostupné z: <https://www.behance.net/gallery/125557015/Poster-Series>

- [43] 15 classic Buddhism-and-advertising collisions. Lion's Roar [online]. [cit. 2022-04-01]. Dostupné z: <https://www.lionsroar.com/after-don-draper-14-times-buddhism-and-advertising-collided/>
- [44] MIRZOEFF, Nicholas, 2012. Úvod do vizuální kultury. Praha: Academia. Vizuální studia. ISBN 978-80-200-1984-4.
- [45] What Are the Different Types of Mobile Apps?. Learn Hub [online]. [cit. 2022-03-30]. Dostupné z: <https://learn.g2.com/types-of-mobile-apps>
- [46] GHABAN, Wad a Robert HENDLEY, 2019. How Different Personalities Benefit From Gamification. *Interacting with Computers* [online]. 31(2), 138-153 [cit. 2022-03-30]. ISSN 0953-5438. Dostupné z: [doi:10.1093/iwc/iwz009](https://doi.org/10.1093/iwc/iwz009)
- [47] New? Start here. Yu-kai Chou: Gamification & Behavioral Design [online]. [cit. 2022-03-30]. Dostupné z: <https://yukaichou.com/start-here/>
- [48] The Octalysis Framework for Gamification & Behavioral Design. Yu-kai Chou: Gamification & Behavioral Design [online]. [cit. 2022-03-30]. Dostupné z: <https://yukaichou.com/gamification-examples/octalysis-complete-gamification-framework/>

## ZOZNAM POUŽITÝCH OBRÁZKOV:

Obr. 1: Dav na cyklistických pretekoch, 2018 — <https://cyclingtips.com/2018/08/put-your-phone-down-how-taking-photos-can-ruin-the-enjoyment-of-cycling/>

Obr. 2: Dav na príhovore pápeža, 2013 — <https://www.theguardian.com/artanddesign/gallery/2013/dec/25/best-photographs-2013>

Obr. 3: Plagát k filmu Sociálna dilema, 2020 — <https://www.csfd.sk/film/812238-the-social-dilemma/galeria/plagaty/>

Obr. 4: Plagát k filmu V síti, 2020 — <https://www.csfd.sk/film/720753-v-sieti/galeria/plagaty/>

Obr. 5: Graf 1 > Výskyt duševných chorôb v štátoch EÚ-28 podľa ochorenia (% populácie), 2018 — [https://www.vlada.gov.sk/share/uvsr/isa/komentare/skryta\\_pandemia-\\_kriza\\_dusevneho\\_zdravia\\_ako\\_dosledok\\_covid-19.pdf](https://www.vlada.gov.sk/share/uvsr/isa/komentare/skryta_pandemia-_kriza_dusevneho_zdravia_ako_dosledok_covid-19.pdf)

Obr. 6: Graf 2 – Vyšetrené osoby v psychiatrických ambulanciách podľa zistených diagnóz, 2019 — [https://www.vlada.gov.sk/share/uvsr/isa/komentare/skryta\\_pandemia-\\_kriza\\_dusevneho\\_zdravia\\_ako\\_dosledok\\_covid-19.pdf](https://www.vlada.gov.sk/share/uvsr/isa/komentare/skryta_pandemia-_kriza_dusevneho_zdravia_ako_dosledok_covid-19.pdf)

Obr. 7: Odtlačok chodidla Buddhu — [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Footprints\\_of\\_the\\_Buddha\\_\(2nd\\_century,\\_Yale\\_University\\_Art\\_Gallery\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Footprints_of_the_Buddha_(2nd_century,_Yale_University_Art_Gallery).jpg)

Obr. 8: Ašókov stĺp v Sárnáthe — <https://www.holidify.com/places/sarnath/ashoka-pillar-sightseeing-3463.html>

Obr. 9: Štátny znak Indickej republiky — <http://vlajky.szm.com/I/vlajka-india.htm>

Obr. 10: Sediaci Buddha, okolo r. 800–900 — <https://edition.cnn.com/style/article/buddhist-art-images/index.html>

Obr. 11: Buddha ponúkajúci ochranu, 12. stor. — [https://www.metmuseum.org/toah/hd/budd/hd\\_budd.htm](https://www.metmuseum.org/toah/hd/budd/hd_budd.htm)

Obr. 12: Jaskyne v Adžante — <https://www.britannica.com/place/Ajanta-Caves>

Obr. 13: vätyňa v Bódhgaji — <https://www.tripsavvy.com/mahabodhi-temple-in-bodh-gaya-1539703>

Obr. 14: Chrám Bayon

Obr. 15: Detail chrámu Borobudur — <https://medium.com/@Kalpavriksha/the-borobudur-temple-a-cosmic-stupa-9a2ad95fbd53>

Obr. 16: Mnísi tvoriaci pieskové mandaly — <https://www.houstoniamag.com/arts-and-culture/2019/08/mandala-sand-painting-asia-society>

- Obr. 17: Sedem čakier — <https://zenoshoenergy.com.au/chakra-and-its-associations/>
- Obr. 18: Gonkar Gyatso, Dissected Buddha, 2011 — <https://www.metmuseum.org/art/collection/search/623094>
- Obr. 19: Gonkar Gyatso, No Love Buddha, 2011 — <https://www.beyerprojects.com/gonkar-gyatso-no-love-buddha>
- Obr. 20: Tenzing Rigdol, Pin Drop Silence: Eleven-headed Avalokiteshvara, 2013 — <https://www.metmuseum.org/art/collection/search/623093>
- Obr. 21: Tsherin Sherpa, Melt Sherpa, 2017 — <https://artsandculture.google.com/asset/the-melt-tsherin-sherpa-nepalese-b-1968/7AF7QO1c-7vXoA>
- Obr. 22: Tsherin Sherpa, Muted Expression, 2015 — <https://tricycle.org/magazine/tsherin-sherpa/>
- Obr. 23: James Stanford, The Shimmering Zen, 2017 — <https://fadmagazine.com/2017/11/07/233200/>
- Obr. 24: Allan Graham, Time is Memory, 2000 — <https://allangraham.net/portfolio-items/2000-time-is-memory/>
- Obr. 25: Lubomír Slejšák, Rodinná mandala — <https://mandalaslovakia.sk/produkt/rodinna-mandala/>
- Obr. 26: Zuzana Krulová, Vílí probuzení — <https://zuzanakrulova.cz/vili-probuzeni/>
- Obr. 27: Viacero umelcov, EASTERN WORLD BUDDHIST ART — [https://www.behance.net/gallery/122793253/EASTERN-WORLD-BUDDHIST-ART-Summary-of-Buddhist-artworks?tracking\\_source=search\\_projects\\_recommended%7Cbuddhism%20museum](https://www.behance.net/gallery/122793253/EASTERN-WORLD-BUDDHIST-ART-Summary-of-Buddhist-artworks?tracking_source=search_projects_recommended%7Cbuddhism%20museum)
- Obr. 28: hwx araa, Animated Tibetan Mandala — <https://www.behance.net/gallery/23246421/Animated-Tibetan-Mandala-%28BlenderCycles%29>
- Obr. 29: The Pepin Press, Buddhist Patterns — [https://pepinpress.com/product/buddhist\\_patterns\\_gcp/](https://pepinpress.com/product/buddhist_patterns_gcp/)
- Obr. 30: Jason Kwan, EndisanotherStart — <https://www.behance.net/gallery/91721635/EndisanotherStart>
- Obr. 31: Edy Mariano Cananga, Yoga Mental — <https://www.behance.net/gallery/135080187/Yoga-Mental>
- Obr. 32: Lucía Nuñez García, Punto energético — [https://www.behance.net/gallery/98017247/Punto-energico?tracking\\_source=search\\_projects\\_recommended%7Cyoga%20logo](https://www.behance.net/gallery/98017247/Punto-energico?tracking_source=search_projects_recommended%7Cyoga%20logo)
- Obr. 33: Kai Xin Koh, Dhamma Fellowship — [https://www.behance.net/gallery/49409001/Dhamma-Fellowship-Singapore-Logo-Design?tracking\\_source=search\\_projects\\_recommended%7Cbuddhist%20logo](https://www.behance.net/gallery/49409001/Dhamma-Fellowship-Singapore-Logo-Design?tracking_source=search_projects_recommended%7Cbuddhist%20logo)

Obr. 34: HOOOLY DESIGN, Tea of Buddhist Monk — [https://www.behance.net/gallery/53639043/Tea-of-Buddhist-Monk-Identity-and-Packaging-?tracking\\_source=search\\_projects%7Cchinese%20tea](https://www.behance.net/gallery/53639043/Tea-of-Buddhist-Monk-Identity-and-Packaging-?tracking_source=search_projects%7Cchinese%20tea)

Obr. 35: O.OO Design, Buddha Tea House — <https://www.galant.com/blog/post/en/tea-giftbox-design-for-buddha-tea>

Obr. 36: Neznámý autor, Buddha in Testing — <https://notionpress.com/read/buddha-in-testing>

Obr. 37: Chaaya Prabhrat, Siddharta — <https://www.behance.net/gallery/75188729/Siddhartha-Book-Cover-Illustration>

Obr. 38: Can Yang, Digitized Buddhism — [https://www.behance.net/gallery/43016585/Digitized-Buddhism?tracking\\_source=search\\_projects\\_recommended%7Cbuddhism%20book](https://www.behance.net/gallery/43016585/Digitized-Buddhism?tracking_source=search_projects_recommended%7Cbuddhism%20book)

Obr. 39: Can Yang, eBUDDHA Kit — <https://www.behance.net/gallery/44060869/eBUDDHA>

Obr. 40: Alexander Dale, Poster Series — <https://www.behance.net/gallery/125557015/Poster-Series>

Obr. 41: Čaj Teekanee, Ginger Mango — <https://potravinydomov.itesco.sk/groceries/en-GB/products/2002020317983>

Obr. 42: Čaj Teekanee, Zen Chai — <https://potravinydomov.itesco.sk/groceries/sk-SK/products/2002015949778>

Obr. 43: Lucky Buddha Beer — <https://www.lionsroar.com/after-don-draper-14-times-buddhism-and-advertising-collided/>

Obr. 44: Zazen, tabletky na spánok a ukladnenie — <https://www.lionsroar.com/after-don-draper-14-times-buddhism-and-advertising-collided/>

Obr. 45: Základná konštrukcia Octalysis Framework for Gamification & Behavioral Design — <https://yukaichou.com/gamification-examples/octalysis-complete-gamification-framework/>

Obr. 46: Horizontálne rozdelenie Octalysis — <https://yukaichou.com/gamification-examples/octalysis-complete-gamification-framework/>

Obr. 47: Vertikálne rozdelenie Octalysis — <https://yukaichou.com/gamification-examples/octalysis-complete-gamification-framework/>

Obr. 48: Aplikácia Calm — archív autorky

Obr. 49: Aplikácia VOS — archív autorky

Obr. 50: Aplikácia Sayana — archív autorky

Obr. 51: Aplikácia HeadHelp — archív autorky

Obr. 52: Aplikácia Oak — archív autorky

Obr. 53: Aplikácia Balance — archív autorky

Obr. 54: Aplikácia Breethe — archív autorky

Obr. 55: Aplikácia Breathwrk — archív autorky

Obr. 56: Proces navrhovania – wireframe a gamifikácia

Obr. 57: Farebná škála — archív autorky

Obr. 58: Gradienty — archív autorky

Obr. 59: Font Proxima Nova — <https://www.marksimonson.com/fonts/view/proxima-nova>

Obr. 60: Font Roboto Serif — [https://fontesk.com/wp-content/uploads/2021/04/roboto\\_serif.jpg](https://fontesk.com/wp-content/uploads/2021/04/roboto_serif.jpg)

Obr. 61: Set ikon a symbolov — archív autorky

Obr. 62: Vizualizátor meditačných cvičení — archív autorky

Obr. 63: Príklady vizualizátorov dychových cvičení — archív autorky

Obr. 64: Ukážky loga a značky — archív autorky

Obr. 65: Ukážka brandingu — archív autorky

Obr. 66: Ukážka práce v aplikácii Figma — archív autorky

Obr. 67: Ukážky onboardingu — archív autorky

Obr. 68: Ukážky časti domov — archív autorky

Obr. 69: Ukážky časti o mne — archív autorky

Obr. 70: Ukážky časti meditujem — archív autorky

Obr. 71: Ukážky časti dýcham — archív autorky

Obr. 72: Plagáty s nástrojom Artivive — archív autorky