

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra výtvarné výchovy

Proč nemůžu utéct?

Bakalářská práce

ANNA KUBÁŇOVÁ

Výtvarná tvorba se zaměřením na vzdělání

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci s názvem Proč nemůžu utéct? vypracovala samostatně a použila jsem pouze literaturu a zdroje, které jsou uvedeny v seznamu literatury.

V Olomouci 9.4.2024

.....

Podpis

Upozornění

Tato práce je doprovodným textem k praktické bakalářské práci.

Poděkování

Chtěla bych moc poděkovat vedoucímu mé bakalářské práce DR HAB, MgA. Robertu Bučkovi, Ph.D. za odborné a cenné rady a také za trpělivost, optimistický a přátelský přístup po celou dobu vytváření mé práce. Dále děkuji mé rodině a přátelům za podporu po celou dobu mého studia.

Jméno a příjmení:	Anna Kubáňová
Katedra:	Katedra výtvarné výchovy
Vedoucí práce:	DR HAB, MgA. Robert Buček, Ph.D.
Rok obhajoby:	2024

Název práce:	Proč nemůžu utéct?
Název práce v angličtině:	Why can't I run away?
Zvolený typ práce:	Umělecká práce
Anotace:	Pro svou bakalářskou práci jsem si zvolila téma spánková paralýza. Mnoho lidí neví, o co se jedná, přitom tuto poruchu spánku prožije alespoň jednou za život značná část populace. Název mé bakalářské práce „<i>Proč nemůžu utéct?</i>“ se odvíjí od pocitu, který lidé, trpící touto poruchou, pociťují. Probudí se během noci, slyší děsivé zvuky, pociťují tlak na hrudi nebo dokonce vidí v místnosti cizí postavy. Chtějí se zvednout z postele a utéct, ale nejde to. Jejich svaly jsou paralyzované. Musí vydržet, dokud paralýza neustane. Praktická část, v podobě keramických plastik, se zaměřuje na emoce, pocit strachu, úzkost. Práce je doplněná textem, zabývajícím se spánkem, poruchami spánku a přímo spánkové paralýze. Připojuji také umělce, kteří se tomuto tématu věnovali nebo kteří mě konkrétně při tvorbě mé práce inspirovali.
Klíčová slova:	Spánek, spánková paralýza, porucha spánku, strach, úzkost, halucinace, keramika
Anotace v angličtině:	I choose the topic of sleep paralysis for my bachelor's thesis. Many people don't know of what it entails, yet a significant portion of the population experiences this sleep disorder at least once in their lifetime. The title of my works " <i>Why can't I run away?</i> " reflects the feeling

	experienced by individuals suffering from this disorder. They wake up during the night, hear scary sounds, feel pressure on their chest and or even see unfamiliar figures in the room. They want to get out of bed and escape, but they can't. Their muscles are paralyzed. They must endure until the paralysis ends. The practical part, in the form of ceramic sculptures, focuses on emotions, feelings of fear and anxiety. The work is complemented by text discussing sleep, sleep disorders and specifically sleep paralysis. I also include artists who have addressed this topic or who specifically inspired me during the creation of my work.
Klíčová slova v angličtině:	Sleep, sleep paralysis, sleep disorder, fear, anxiety, hallucinations, ceramics
Přílohy vázané k práci:	Obrazová příloha
Rozsah práce:	45
Jazyk práce:	Čeština

OBSAH

1. Úvod	1
2. Teoretická část	2
2.1. Spánek	2
2.1.1. Fáze spánku	3
2.1.2. Poruchy spánku	4
2.1.2.1. Parasomnie	6
2.2. Spánková paralýza	7
2.2.1. Průběh	8
2.2.2. Halucinace doprovázející spánkovou paralýzu	9
2.2.3. Léčba	13
2.3. Spánková paralýza ve výtvarném umění	13
2.3.1. Francisco Goya	14
2.3.2. Henry Fuseli	15
2.3.3. Fritz Schwimbeck	17
2.3.4. Nicolas Bruno	18
3. Praktická část	21
3.1. Ztvárnění myšlenky	22
3.2. Inspirace	24
3.2.1. Eva Kmentová	24
3.2.2. Jakub Hadrava	24
3.3. Výroba sádrových forem	26
3.4. Výroba keramických plastik	28
3.5. Povrchová úprava	30
3.5.1. Terra sigillata	31
3.6. Instalace	32
4. Závěr	34
5. Použité zdroje	35
5.1. Seznam použité literatury	35
5.2. Seznam internetových zdrojů	36
5.3. Seznam vyobrazení	37

1. Úvod

Cílem má bakalářské práce bylo blíže představit spánkovou paralýzu. Spousta lidí nemá ponětí, o co se jedná, přitom tuto poruchu spánku prožije alespoň jednou za život značná část populace. Tím, že se o spánkové paralýze dozví širší veřejnost, lidé, trpící touto poruchou, by se již nemuseli bát svěřovat, naopak by se mohli setkat s pochopením. Nemám se spánkovou paralýzou osobní zkušenost a dozvěděla jsem se o ní až z vyprávění od svých známých. Jejich příběhy mě fascinovaly. Byly děsivé, běhal mi mráz po zádech.

Na základě jejich vyprávění jsem si zvolila toto téma pro svou bakalářskou práci, jež jsem pojmenovala „*Proč nemůžu utéct?*“. Název se odvíjí od pocitu, který lidé, trpící touto poruchou, pociťují. Probudí se v noci a zjistí, že se nemohou pohnout. Není to nic příjemného, o to více, když je jejich zážitek doprovázen halucinacemi. Nejraději by utekli ven z pokoje, ale jejich svaly je neposlouchají.

V prvních kapitolách teoretické části se blíže věnuji problematice poruchy. Jedná se o poruchu vázanou na spánek. Dočtete se obecné informace o spánku, konkrétně o NREM a REM fázi, a také základní informace o poruchách spánku. Dále se věnuji narkolepsii a parasomnií, které souvisí se spánkovou paralýzou. Spánkové paralýze věnuji samostatnou kapitolu. Teorie je doplněná o příběhy a zkušenosti lidí. Spánková paralýza se stala námětem tvorby mnoha umělců. V mé práci se věnuji čtyřem vybraným. Jsou jimi Francisco Goya, Henry Fuseli, Fritz Schwimbeck a Nicolas Bruno.

Spánkovou paralýzu a pocity, které lidé, postižení touto poruchou, pociťují, ztvárňuji pomocí keramických plastik. Mým cílem bylo vyzdvihnout nepříjemný pocit, že vás někdo sleduje, snaží se vás dotknout, či vás přímo drží. Cítíte tlak na hrudi a myslíte si, že přišla vaše poslední hodinka. Máte intenzivní pocit strachu a úzkosti. V praktické části popisuji celý postup. Od prvotních nápadů, způsobu uvažování, přes výrobu sádrových forem, keramických plastik až po způsob instalace. Dočtete se také o umělcích, kteří mě při tvorbě bakalářské práce, inspirovali.

2. Teoretická část

Jelikož je má tvorba zaměřená na problematiku spánkové paralýzy, na základě odborné literatury v následujících kapitolách definuji spánek, fáze spánku a spánkové poruchy, které souvisí se spánkovou paralýzou. Následně se věnuji samotné spánkové paralýze. Zároveň text zahrnuje typy a rady, jak poruše předcházet nebo zmírnit její průběh. Text doplňují příběhy lidí, kteří mají s touto poruchou spánku zkušenosti. Dále se věnuji autorům, kteří poruchy spánku ve svých dílech rovněž zpracovávali.

2.1. Spánek

Spánek je opakující se stav organismu, který je charakteristický sníženou reakcí na vnější podněty, sníženou pohybovou aktivitou. Během spánku také dochází ke změnám aktivity mozku.¹ Je pro život člověka velmi důležitý. Každý z nás velkou část svého života prospí. Řadí se mezi biologické potřeby, stejně jako potřeba jíst, dýchat, pít. Potřebná délka spánku je individuální, od 4 do 10 hodin, nejčastěji 6 až 9 hodin.² Postupem věku se spánek zkracuje. Člověk pocítuje potřebu spánku díky melatoninu.³ Čím je starší, tím se tvorba melatoninu zpomaluje, což má za následek potíže se spánkem. Tvorbu melatoninu negativně ovlivňuje modré světlo z počítačových nebo mobilních obrazovek. Z tohoto důvodu by lidé měli omezit používání těchto přístrojů před spaním nebo si nastavit tzv. noční režim, který přisun modrého světla omezuje.⁴

Význam spánku spočívá v obnovení fyzických i psychických sil a slouží jako prevence u mnoha onemocnění. Je důležitý pro naši paměť, náladu, hormonální a metabolické pochody. Prospívá proti vysokému tlaku, depresím nebo obezitě. Pravidelně kratší spánek než 7 hodin může mít u dospělých za následek nárůst hmotnosti, slabost dolních končetin, nevolnost, deprese, zvýšené riziko úmrtí, zhoršenou imunitní schopnost, zvýšené vnímání bolesti, horší výkon a větší množství chyb a nehod.⁵

¹ NEVŠÍMALOVÁ, Soňa a ŠONKA, Karel. *Poruchy spánku a bdění*. Třetí, doplněné a přepracované vydání. Praha: Galén, 2020, s. 21.

² PRUSIŇSKI, Antoni. *Nespavost a jiné poruchy spánku*. Medica. Praha: Maxdorf, 1993, s. 11.

³ **Melatonin** – hormon tvořící se v části mozku zvané hypothalamus, které řídí rytmus spánku a bdění

⁴ Národní zdravotnický informační portál, *Spánek a zdraví*, 2024 [online]. Dostupné z:

<https://www.nzip.cz/clanek/216-spanek-a-zdravi>

⁵ NEVŠÍMALOVÁ, Soňa a ŠONKA, Karel. *Poruchy spánku a bdění*. Třetí, doplněné a přepracované vydání. Praha: Galén, 2020, s. 45.

Na kvalitu spánku má vliv řada okolností. Mezi vnější podněty, narušující kvalitu spánku, řadíme příliš velké teplo nebo chlad. Teplota by neměla přesáhnout 21° C. Místnost by měla být dobře uzpůsobená ke spánku např. klidné barvy, neutrální nebo tlumené světlo, kvalitní lůžko s pohodlnou matrací a příjemným ložním prádlem. Hlasité zvuky, alkohol, kouření, káva mají také nepříznivý vliv na spánek. Poslední jídlo by nemělo být těžké.⁶ Nekvalitní spánek se negativně projevuje u lidí každého věku.⁷ Pokuste se také před spánkem nepřemýšlet nad složitými tématy, řešit nějaký problém či hádku. Spíše se věnujte klidné odpočinkové aktivitě.

2.1.1. Fáze spánku

Spánek se dělí na **NREM** (non rapid eyes movements) a **REM** (rapid eyes movements) fázi. Fáze objevili a pojmenovali profesori fyziologie Nathaniel Kleitman a William Charles Dement v roce 1957⁸. Během spánku se tyto fáze většinou po 90 minutách střídají, což se označuje jako spánkový cyklus⁹. U dospělých začíná nejdříve fáze NREM spánku následovaná REM fází. Pravidelné střídání fází je známkou kvalitního spánku. Jednotlivé fáze se od sebe liší řízením organismu, aktivitou mozku a regulací svalového napětí. Změna polohy těla a končetin při spánku je důležitá pro kvalitní spánek. Neschopnost měnit polohu vede k probuzení¹⁰.

NREM spánek je považován za spánek synchronní a tvoří u dospělého jedince 75-80 % spánku.¹¹ Zpomaluje se frekvence dýchání a je korigována tělesná teplota jako při bdělém stavu. NREM fáze se dělí na 4 stádia. Od povrchního až po nejhlubší spánek. Během prvního stadia přecházíme z bdělého stavu do spánku, a proto je pojmenované jako stádium usínání. Dochází zde k poklesu aktivity svalů, ale stále jsme schopni vnímat své okolí a zpomaleně reagovat. Usínání může probíhat ještě s otevřenýma očima a v příznivých podmínkách netrvá déle než pár minut. Druhé stadium je známé jako lehký spánek. Výrazněji ochabují svaly, ztrácí se reakce na okolí, bez pohybu očních bulbů. Během lehkého spánku se již mohou objevovat sny, které jsou útržkovité, nevýrazné a připomínají aktivitu z předchozího dne¹². Třetí a čtvrté stadium

⁶ Národní zdravotnický informační portál, *Spánek a zdraví*, 2024 [online]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/216-spanek-a-zdravi>

⁷ BORZOVÁ, Claudia. *Nespavost a jiné poruchy spánku: pro nelékařské zdravotnické obory*. Praha: Grada, s. 14.

⁸ NEVŠÍMALOVÁ, Soňa a ŠONKA, Karel. *Poruchy spánku a bdění*. Třetí, doplněné a přepracované vydání. Praha: Galén, 2020, s. 17.

⁹ Tamtéž, s. 21.

¹⁰ Tamtéž, s. 39.

¹¹ Tamtéž, s. 21.

¹² PRUSIŇSKI, Antoni. *Nespavost a jiné poruchy spánku*. Medica. Praha: Maxdorf, 1993, s. 19.

nazýváme hlubokým spánkem. Ta se vyznačují nulovými motorickými projevy, nepřítomností snů. Spící nijak nereaguje na okolí a není snadné ho probudit.¹³

REM spánek je charakteristický rychlým pohybem očních bulbů, úplnou ztrátou svalového napětí. Je nazýván paradoxním spánkem, protože některé části mozkové kůry jsou stejně aktivní jako v bdělém stavu. Zaujímá 20-25 % celonočního spánku. Krevní tlak ani srdeční a dechová frekvence nejsou stabilní, není zde regulovaná tělesná teplota, ta je ovlivněná vnějším prostředím.¹⁴ Je zde také zvýšen práh bolesti. V REM fázi se vyskytují sny. Jsou ve většině případů barevné, emotivní, výrazné, živé a spící jedinec v něm hraje aktivní roli. Ve většině případů jsem schopni si sen zpětně vybavit. REM spánek se dělí na tonické a fázické úseky. Tonický úsek se mimo jiné projevuje svalovou atonií, jež nás během snu uchovává v klidném stavu. Fázické úseky se vyznačují rychlými a chaotickými pohyby očí, drobnými a krátkými záškuby svalů včetně středoušních¹⁵. REM fáze spánku se objevuje pouze u savců a ptáků.

Spánkový cyklus je ukončen probuzením, které může být spontánní nebo vyvolaný budícím podnětem. Probuzení předchází řada změn, které nás na tento moment připraví (např. zvyšování tělesné teploty). Spící člověk je schopen v případě ohrožení ukončit spánek v kterémkoli stádiu a být plně schopný aktivity (útěk, obrana). Používá se pro to termín **probouzecké reakce**. Mozek je v bdělém stavu. Tělo, nejdříve mozek, je zásobováno krví a je zvýšená srdeční frekvence. Po probuzení může následovat bdělost nebo může být obnoven spánek. Člověk se může takto probudit i několikrát za noc. Náhlé probouzení bez budícího podnětu není normální a je typické pro parasomnii a další poruchy spánku.¹⁶

2.1.2. Poruchy spánku

Mezi poruchy spánku řadíme zcela neškodná onemocnění, ale také velmi nepříjemné a nebezpečné poruchy. Poruch je opravdu mnoho a jejich léčba bývá často náročná. V roce 1990 byla vypracována verze Mezinárodní klasifikace poruch spánku (**ICSD** – *International*

¹³ NEVŠÍMALOVÁ, Soňa a ŠONKA, Karel. *Poruchy spánku a bdění*. Praha: Maxdorf, 1997, s. 14–16.

¹⁴ NEVŠÍMALOVÁ, Soňa a ŠONKA, Karel. *Poruchy spánku a bdění*. Třetí, doplněné a přepracované vydání. Praha: Galén, s. 32.

¹⁵ Tamtéž, s. 22.

¹⁶ Tamtéž, s. 36.

Classification of Sleep Disorders). Tato klasifikace se dočkala několika přepracování a aktualizací, kdy poslední proběhla v roce 2014 a je pojmenována ICSD-3¹⁷.

Dělení poruch spánku podle ICSD-3:

1. *Nespavost*
2. *Poruchy dýchání související se spánkem*
3. *Centrální poruchy s hypersomnolencí*
4. *Poruchy cirkadiánního rytmu spánku a bdění*
5. *Parasomnie*
6. *Poruchy pohybu související se spánkem*¹⁸

Nespavost (insomnie) spočívá v přetrvávajících obtížích se spánkem. Řadí se sem problémy s usínáním, udržením spánku, předčasné ranní probouzení. Dále do této kategorie patří odmítání jít spát v adekvátní čas.

Poruchy dýchání vázané na spánek jsou charakteristické částečnou nebo úplnou neprůchodností horních cest dýchacích. Řadíme sem obstrukční a centrální spánková apnoe¹⁹, chrápání, poruchy dýchání kojenců, syndrom náhlého úmrtí kojence.²⁰

Centrální poruchy s hypersomnolencí (nadměrnou spavostí) spočívají v denní ospalosti, které nesouvisí s narušeným spánkem. Způsobuje je somatická nemoc, léky nebo chemická látka. Může být spojená s psychiatrickou nemocí nebo s nedostatkem spánku. Řadíme sem spánkovou poruchu zvanou **narkolepsie**.²¹ Hlavním příznakem narkolepsie jsou náhlé ataky nepřekonatelného spánku trvajících od několika sekund do 30 minut. Tyto ataky se objevují během dne a opakují se i několikrát v jeden den (klidně i 20 a více záchvatů). Mimo tyto projevy se u lidí trpících narkolepsií objevují další charakteristické příznaky, a to záchvatová ztráta svalového napětí, spánková paralýza a také spánkové halucinace. Nejčastěji se objevuje u mladších lidí, mezi 16 až 25 rokem života. Nemocný může usnout během hovoru, chůze, řízení, při každodenní činnosti. Záchvatům spánku může předcházet ospalost, pálení očí,

¹⁷ NEVŠÍMALOVÁ, Soňa a ŠONKA, Karel. *Poruchy spánku a bdění*. Třetí, doplněné a přepracované vydání. Praha: Galén, s. 71.

¹⁸ Tamtéž, s. 72.

¹⁹ **Spánková apnoe** = abnormální dýchání během spánku. **Obstrukční spánková apnoe** vzniká při fyzickém zablokování dýchacích cest v zadní části krku. **Centrální spánková apnoe** spočívá v problému mozku ovládat svaly zapojené do procesu dýchání, což vede k pomalejšímu a mělčímu dýchání. iSpánek, *Spánková apnoe – příčiny, příznaky, léčba*, 2022 [online]. Dostupné z: https://ispanek.cz/spankova-apnoe/#Jake_jsou_typy_spankove_apnoe

²⁰ iSpánek, *Poruchy spánku – přehled a klasifikace*, 2022 [online], [cit. 2024-03-17]. Dostupné z: <https://ispanek.cz/poruchy-spanku/>

²¹ Tamtéž

mžitky před očima, ale ve většině případů přichází náhle. Nemocný se probudí osvěžený, ale po určité době je opět unavený nebo okamžitě usíná.²²

Poruchy cirkadiánního časového systému jsou spojené s nepravidelným rytmem spánku a bdění, se zpožděnou nebo předsunutou fází spánku a bdění. Směnný provoz či změna časového pásma může zapříčinit tyto poruchy.²³

Parasomnie (více v samostatné kapitole)

Pro **poruchy pohybu související se spánkem** jsou charakteristické jednoduché motorické pohyby narušující spánek a fungování člověka přes den. Spadají sem křeče v dolních končetinách, skřípání zubů, záškuby a třes nohou při usínání, nekontrolovatelné pohyby nohama, které známe pod názvem syndrom neklidných nohou.²⁴

2.1.2.1. Parasomnie

Parasomnie se vyznačují nezvyklými stavy, které se objevují při usínání, během spánku nebo při probouzení. Mezi příznaky patří tělesné symptomy (automatické jednání, přechodná obrna, složité pohyby), psychické prožitky (emoce, snění, změna vnímání) a aktivace autonomního systému. Objevují se ve spánku a nemáme nad nimi žádnou kontrolu. Od poruch spánku s abnormálními pohyby se liší složitostí pohybů, které jsou spojeny se sny a jinými vjemy. Způsobuje ji narušená synchronizace mozkových oblastí řídících spánek a bdění. Typická je i ztráta paměti, kdy si mnohdy nemocný nepamatuje, co prožil. Podle ICSD-3 je dělíme na parasomnie vázané na NREM spánek, parasomnie vázané na REM spánek a ostatní, které nejsou specificky vázané na stadium spánku. Poměrně často se vyskytují v kombinaci s jinými spánkovými poruchami, např. s obstrukční spánkovou apnoí, periodickými pohyby končetin, narkolepsií. Některé parasomnie jsou rozšířené v dětském věku a s rostoucím věkem mizí, jiné se mohou objevit v různém věku.²⁵

²² PRUSIŇSKI, Antoni. *Nespavost a jiné poruchy spánku*. Medica. Praha: Maxdorf, 1993, s. 60–63.

²³ iSpánek, *Poruchy spánku – přehled a klasifikace*, 2022 [online], [cit. 2024-03-17]. Dostupné z: <https://ispanek.cz/poruchy-spanku/>

²⁴ Tamtéž

²⁵ NEVŠÍMALOVÁ, Soňa a ŠONKA, Karel. *Poruchy spánku a bdění*. Třetí, doplněné a přepracované vydání. Praha: Galén, s. 169.

Parasomnie vázaná na NREM spánek

Označují se také jako poruchy probuzení z NREM spánku. Patří sem probuzení se zmateností, náměsíčnost, noční děsy a porucha příjmu potravin vázaná na spánek. Většina z poruch se objevuje v dětském věku. Hlavní důvod výskytu poruch mají genetické faktory.²⁶ Při usínání se může porucha projevovat záškuby, skřípání zubů, stereotypními pohyby nejčastěji trupu a hlavy. Při 3. a 4. stadiu spánku NREM se objevuje náměsíčnost, mluvení ze spaní, noční děsy, křeče v lýtkách, noční pomočování a spánková opilost, která může nastat i ve fázi probouzení.²⁷

Parasomnie vázaná na REM spánek

Do této skupiny patří poruchy chování v REM spánku, které souvisí s obsahem právě probíhajícího snu. Projevy jsou fyzické či vokální. Do fyzických řadíme různými záškuby, jednoduché pohyby, ale také prudké pohyby končetin, kopání a boxování. Vokální projevy nemusí být vždy srozumitelné, může se jednat o huhlání, křik a také smích. Mezi další parasomnie vázané na REM spánek řadíme noční můry a abnormální sny, které velmi často obsahují agresivní a násilné situace, útoky zvířat a hmyzu. Další typická porucha pro tuto skupinu je spánková paralýza, známá také jako spánková obrna.²⁸

2.2. Spánková paralýza

Spánková paralýza se řadí mezi parasomnie vázané na REM spánek a vyskytuje se při usínání, v průběhu spánku nebo při probouzení. Během spánkové paralýzy jsou utlumeny pohyby veškerého motorického svalstva. Pouze svaly, díky kterým můžeme pohybovat očima, zůstávají funkční. Nemocný je během paralýzy při plném vědomí a celou událost si dobře pamatuje. Člověk může mít pocit dušení a tlaku na hrudi, i přesto, že jsou dýchací funkce zachovány.²⁹

Příčina spánkové poruchy není známá, ale dochází k ní při porušení plynulého přechodu mezi jednotlivými fázemi spánku.³⁰ Možný důvod, čím je tato porucha způsobena je, že se tělo

²⁶ NEVŠÍMALOVÁ, Soňa a ŠONKA, Karel. *Poruchy spánku a bdění*. Třetí, doplněné a přepracované vydání. Praha: Galén, s. 169–171.

²⁷ BORZOVÁ, Claudia. *Nespavost a jiné poruchy spánku: pro nelékařské zdravotnické obory*. Praha: Grada, s. 96.

²⁸ SUROVCOVÁ, Kateřina. *Subjektivní kvalita spánku u jedinců s častými nočními můrami*. Olomouc, s. 21–24.

²⁹ NEVŠÍMALOVÁ, Soňa a ŠONKA, Karel. *Poruchy spánku a bdění*. Praha: Maxdorf, 1997, s. 75.

³⁰ LAŠTOVKOVÁ, Iveta. *Stín u tvé postele: záhada spánkové paralýzy*. Praha: Galén, 2023, s. 19.

probudí z REM spánku, ale mozek stále produkuje velké množství GABA neurotransmiterů³¹. To má za následek, že jsme vzhůru, vnímáme plně své okolí, ale nemůžeme se hnout, protože svaly jsou paralyzované³². Porucha je do jisté míry předurčena geneticky, takže je větší riziko výskytu poruchy u lidí, jejichž rodič jí trpí.³³ Může se vyskytovat jako projev narkolepsie nebo ji může prožívat člověk, který netrpí žádnou jinou spánkovou poruchou. V takovém případě mluvíme o izolované spánkové obrně.³⁴

Alespoň jednu zkušenost se spánkovou paralýzou zažilo 14–40 % lidí. 5–6 % populace ji zažívá opakovaně, v tu chvíli ji nazýváme rekurentní izolované spánková obrna.³⁵ U pacientů trpících narkolepsií, se spánková obrna vyskytuje až u 40 % osob. Nejčastěji spánkovou paralýzou trpí lidé v rozmezí věku 20–40, ale známe případy i u mladších či starších lidí, jen nejsou tak běžné.³⁶

Vyvolat ji může řada rizikových faktorů: stres, hlavně psychický (pracovní vypětí, vážné rodinné, partnerské či vztahové problémy, zdravotní potíže, osobní problémy), narušení běžného cyklu mezi spánkem a bděním (směnný provoz), dlouhodobé vyčerpání, nezdravá životospráva, jiné časové pásmo a usínání na zádech nebo na mnoha polštářích.³⁷

2.2.1. Průběh

Epizoda spánkové paralýzy většinou netrvá příliš dlouho. V rozmezí od několika sekund po 20 minut. Ve výjimečných případech až hodinu.³⁸ Nemocný však vnímá během paralýzy čas intenzivněji a mnohdy si myslí, že to trvalo hodiny. Člověk se probudí v noci kvůli nepříjemnému pocitu, vibracím, zvuku. Rozhlíží se po místnosti, je zcela vzhůru. Chce se pohnout, ale zjistí, že tělo nereaguje. Chce zakřičet, ale žádný zvuk z jeho úst nevychází. Začne mít strach, pociťovat úzkost, zrychlí se mu tep a začne se více potit. Prožitek je velice

³¹ **Neurotransmitter GABA** – Má mnoho významných funkcí pro organismus, ale pro nás je důležité, že je zodpovědný za to, aby byly naše svaly během spánku paralyzované. Je to důležité, abychom zůstali během spánku v klidu a naše svaly nekopírovaly činnosti ze snu.

³² YOUTUBE, *Co je spánková paralýza a náměšičnost? – Vědecké kladivo*, 2014 [online]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=E2HmZm8xnTU>

³³ BORZOVÁ, Claudia. *Nespavost a jiné poruchy spánku: pro nelékařské zdravotnické obory*. Praha: Grada, s. 99.

³⁴ PRUSIŃSKI, Antoni. *Nespavost a jiné poruchy spánku*. Medica. Praha: Maxdorf, 1993, s. 62.

³⁵ NEVŠÍMALOVÁ, Soňa a ŠONKA, Karel. *Poruchy spánku a bdění*. Třetí, doplněné a přepracované vydání. Praha: Galén, s. 179.

³⁶ LAŠTOVKOVÁ, Iveta. *Stín u tvé postele: záhada spánkové paralýzy*. Praha: Galén, 2023, s. 20.

³⁷ MŮJ-LÉKAŘ, *Spánková paralýza*, 2020 [online], [cit. 2024-03-18]. Dostupné z: <https://muj-lekar.cz/spankova-paralyza/>

³⁸ NEVŠÍMALOVÁ, Soňa a ŠONKA, Karel. *Poruchy spánku a bdění*. Praha: Maxdorf, 1997, s. 75.

nepříjemný a o to více, když je doprovázen halucinacemi (u narkoleptiků se objevují často). Pacienti první zážitek označují jako „pocit umírání“. Záchvat může zmizet samovolně, nebo když se zklidníme případně nám může pomoci někdo zvenčí.³⁹

„K ránu jsem se probírala, měla jsem pocit, že nade mnou někdo stojí a chce mi něco udělat. Zjistila jsem, že se nemůžu pohnout, ani rukama, ani nohama. Chtěla jsem křičet, kopat nohama, ale vůbec nice se mi nedařilo. Dlouho jsem se snažila, až se mi pokusilo vykřiknout, zašermovat rukama a probrat se. Ten pocit, že jsem byla paralyzovaná byl strašný“⁴⁰

Mnohdy se můžeme během naší paralýzy setkat se zvláštní reakcí domácích mazlíčků. Psi můžou vrčet, štěkat, snažit se nás na něco upozornit a ve chvíli, kdy naše paralýza přejde, ztichnou. Dokonce se jeden pán zmínil, že jeho pes během paralýzy vrčel na stínovou postavu stojící v koutě. Avšak bez jiného bdícího člověka, který by nám chování zvířete dosvědčil, si nemůžeme být jistí, zda reakce mazlíčka nebyla jen součástí halucinace.⁴¹

Můžeme najít také dosti podivuhodné případy spánkové paralýzy. Vzácně se stává, že se přihodí více lidem najednou. V jedné diskusi vyprávěla žena zážitek, během kterého se vzbudila paralyzovaná na zádech a nad jejím obličejem se skláněla temná postava. Děsivé překvapení nastalo ráno, kdy jí přítel vyprávěl, že se vzbudil v noci paralyzovaný a viděl temnou postavu skloněnou nad jejím tělem. Nabízí se pár možných vysvětlení, jak se to mohlo stát. První, že oba měli paralýzu v tu samou noc, nemuseli ji však mít ve stejnou dobu, což je možné. Ale mít halucinace, které se navzájem podporují, je zvláštní náhoda. Další varianta výkladu, která jako první napadne mnoho lidí je, že oba byli nějakou dobu paralyzováni, ale postava, kterou spatřili, nebyla halucinace, ale opravdová nefyzická entita, nějaká seskupená temná energie.⁴²

2.2.2. Halucinace doprovázející spánkovou paralýzu

Spánková paralýza může být doprovázena halucinacemi. Zažívá je 25–75 % osob. Dělíme je na hypnagogické, které se objevují při usínání a na halucinace hypnopomické objevující se při probouzení. Halucinace mohou být zvukové, vizuální, ale můžeme je pouze fyzicky cítit, jako např. doteky, tlak na hrudi. Ve většině případů halucinace prohloubí strach a úzkost. Je možné, že zdánlivé případy únosů mimozemšťany, kdy byla oběť paralyzovaná a prohlíželo si

³⁹ NEVŠÍMALOVÁ, Soňa a ŠONKA, Karel. *Poruchy spánku a bdění*. Praha: Maxdorf, 1997, s. 75.

⁴⁰ Děkuji mé známé za popsání její zkušenosti se spánkovou paralýzou.

⁴¹ LAŠTOVKOVÁ, Iveta. *Stín u tvé postele: záhada spánkové paralýzy*. Praha: Galén, 2023, s. 71.

⁴² Tamtéž, s. 72.

ji mnoho děsivých postav s velkýma očima, souvisely se spánkovou paralýzou. Každý jedinec prožívá něco jiného, ale shodují se ve vzájemných faktorech, díky kterým dělíme halucinace na setkání s vetřelcem, incubem a na mimotělní zážitky.⁴³

Setkání s vetřelcem je charakteristické pocitem přítomnosti někoho v blízkosti. V místnosti vidíme lidskou postavu, zvíře nebo můžeme slyšet zvuky, hlasy, tiché šeptání do ucha, kroky, tlukot. Může se jednat také o pocit, že se něco nachází pod postelí, za námi nebo nás pozoruje přes okno či dveře.⁴⁴ Mnoho lidí se shodlo, že je nejčastěji navštěvuje vysoká postava oděná do černého pláště připomínající samotnou smrt. Do obličeje jí není většinou vidět, pouze můžete spatřit zářivě rudé oči. Další host mívá na hlavě klobouk. Z této postavy vyzařuje čiré zlo. V některých případech, ne tak častých, dojdou během spánkové paralýzy navštívit paralyzovaného zesnulí příbuzní. Zvláštní na tomto zážitku je, že dotyčný mnohdy ještě neví, že příbuzný zemřel, dozví se to až další den ráno.⁴⁵

„Lenka měla se svou babičkou vždy krásný vztah. Když byla na studiích na vysoké škole, onemocněla babička rakovinou. (...) Kdysi se s babičkou domluvily, že až zemře, a pokud existuje posmrtný život, dá babička Lence nějaké jasné znamení. Jedné noci se Lence dlouho nedařilo usnout, hlavou jí běželo mnoho obav. Najednou ucítila po celém těle zvláštní vibrace, uvědomila si, že leží na zádech a nemůže se obrátit. Otevřela oči, aby zjistila, co se jí to děje a v tlumeném světle měsíčního svitu spatřila usmávající se obličej své babičky, vznášela se asi metr a půl přímo před ní. Brzy ráno Lence telefonovala její mamka. Babička tu noc zemřela.“⁴⁶

„Vzbudila jsem se uprostřed noci a na skříni, která byla naproti mé postele, byla žena jako z hororu. Ležela jsem na zádech, a tak jsem ji dobře viděla. Byla rozčuchaná a ošklivá. Celá ušpiněná a měla staré šedé šaty, které byly roztrhané. V tu chvíli jsem neměla o nějaké spánkové paralýze ani páru. Chtěla jsem utéct, jenže jsem se nemohla pohnout. Tak jsem chtěla křičet o pomoc, ale to také nešlo. Jediné, co bylo v tu chvíli možné, bylo zírat na tu ženu a čekat, co se bude dít dál. Ta žena se začala škodolibě smát a v místnosti se objevily další přízraky, které se pomalu pohybovaly směrem ke mně. V tu chvíli už jsem opravdu měla velký strach. Naštěstí se mi akorát povedlo pohnout alespoň hlavou, a tak jsem se mohla podívat jinam.“

⁴³ JEDINÁK, Boris, *Mezi bděním a snem: Kulturní proměny spánkové paralýzy*. Praha, 2022. Diplomová práce, s. 14

⁴⁴ Tamtéž, s. 14

⁴⁵ LAŠTOVKOVÁ, Iveta. *Stín u tvé postele: záhada spánkové paralýzy*. Praha: Galén, 2023, s. 23.

⁴⁶ Tamtéž, s. 24.

Najednou už jsem se mohla hýbat celá, a tak jsem se rychle posadila a všechny ty halucinace byly rázem pryč.“⁴⁷

Během **setkání s incubem** nejen, že postavy vidíte, ale jste jimi přímo napadáni. Můžeme pociťovat bolest hlavy, tlak na hrudi nebo dušení. Také se vás může stvoření různě dotýkat. Někteří lidé mluví i o sexuálním obtěžováním, kdy je někdo hladil po těle, na intimních místech. V křesťanské mytologii se mluví o entitě ženského pohlaví Succubus a mužského Incubus, jež získává energii ze sexuálního vzrušení. Pocit soulože bývá zcela hmotný, ale démona nikdo neviděl.⁴⁸ Setkání s incubem a vetřelcem mají společný pocit ohrožení, strach ze smrti, ale v případě vetřelce se jedná pouze o pocit, k přímému kontaktu nikdy nedojde. Incubus se nemusí vždy zjevovat v podobě lidské postavy, objevuje se též v podobě opice, medvěda, kozla, mouchy, psa nebo kocoura. Kořeny démona incuba sahají již do starověkého Říma a obzvlášť významnou roli sehrál během evropských čarodějnických procesů.⁴⁹

„Denisa si prožila v životě již několik spánkových paralýz. Většinou její nehybnost doprovázel jen tlak na hrudi a často měla pocit, že ji někdo pozoruje. Jedna paralýza byla však opravdu silná. Ležela na boku a někdo ji prudce otočil na záda. Šíleně se vylekala, otevřela oči a spatřila okolo postele postávat několik temných postav s klobouky na hlavách. Z těchto postav se za nepříjemně bzučivého zvuku začali rojit brouci připomínající šváby. Ti se dostali i k ní na postel. Ležli jí po peřině, po rukách a hlavě.“⁵⁰

„Marka zážitky spánkové paralýzy provázely téměř čtvrt století. (...) Během těchto zážitků neměl nikdy žádnou vizuální halucinaci, avšak cítil intenzivní přítomnost kohosi dalšího v blízkosti jeho postele. V dobách, kdy míval paralýzu i pětkrát do týdne, začal mít tento stav poněkud sexuální charakter. Cítil velmi živé polibky a dotečky v oblastech krku a klíčních kostí. Tyto dotečky neviditelné entity byly velmi vzrušující a děsivé zároveň. Postupně se přidávaly i silné tlaky na hrudníku, bzučivé vibrace v uších a čím dál větší strach z toho, kdo to způsobuje. (...)“⁵¹

⁴⁷ SEZNAM MÉDIUM, *V zajetí spánkové paralýzy: Nemohla jsem se hýbat ani křičet. Myslela jsem, že zemřu*, 2018 [online], [cit. 18.3.2024]. Dostupné ze: <https://medium.seznam.cz/clanek/oorendo-v-zajeti-spankove-paralyzy-nemohla-jsem-se-hybat-ani-kricet-myslela-jsem-ze-zemru-16483>

⁴⁸ LAŠTOVKOVÁ, Iveta. *Stín u tvé postele: záhada spánkové paralýzy*. Praha: Galén, 2023, s. 66.

⁴⁹ JEDINÁK, Boris, *Mezi bděním a snem: Kulturní proměny spánkové paralýzy*. Praha, 2022. Diplomová práce, s. 14.

⁵⁰ Tamtéž, s. 56.

⁵¹ LAŠTOVKOVÁ, Iveta. *Stín u tvé postele: záhada spánkové paralýzy*. Praha: Galén, s. 67.

Mezi **mimotělní zážitky** se řadí fiktivní motorické pohyby. Zážitek je naprosto odlišný od předchozích dvou typů. Během paralýzy můžeme mít pocit, že pohybujeme končetinami, sedíme, padáme z postele nebo se dokonce vznášíme. V takový moment je mnohdy pocit strachu a úzkosti nahrazen klidem, radostí a zvědavostí. Jedná se ve většině případů o příjemný a dechberoucí zážitek, který se může podobat prožitkům blízké smrti.⁵² Jsou i jedinci, kteří díky spánkové paralýze cestují do jiných dimenzí nebo se dostávají do astrálního světa⁵³. Mohou navštívit jakékoliv místo na planetě či ve vesmíru a setkat se s různými bytostmi, démony nebo dušemi zemřelých. Někteří lidé si ani neuvědomují, co se děje, dokud nezahlednou v posteli své spící tělo. Pohled na vlastní spící tělo většinou přeruší výlet a dotyčný se ocitne zpět v ležícím těle.⁵⁴

„Ivetě se zdál ošklivý sen, že ji někdo sleduje. Byl to cizí muž a cítila z něho něco démonického. Schovala se před ním za roh. Byla velmi naivně ráda, že se jí ho podařilo setřást. V ten moment se vzbudila ve své posteli, otevřela oči a ihned jí bylo jasné, že se ocitla v paralýze. Neměla příliš čas se rozhlížet po pokoji. Něco ji totiž draplo (připisovala to démonické síle ze snu) a vyhodilo ji šílenou rychlostí do vzduchu až po strop, potom zpět do postele a pak zase do vzduchu. Nárazy do matrace byly trochu bolestivé. Takhle s ní házel zhruba jednu minutu zcela nezávisle na její vůli. Rozhodla si to svištění vzduchem užít. Jenže v ten moment ji to doslova s odporem odhodilo a ona se ocitla zpět klidně ležící v posteli úplně vzhůru. Nemyslí si, že její tělo ve skutečnosti opustilo postel. Jen její vědomí.“⁵⁵

„Když se Monika ocitla v paralýze potřetí, dle jejích slov, se skrze vibrace dostala někam do jiné dimenze. Do prostoru, kde byly odpovědi na úplně všechny otázky a naprosto všeobjímající, bezpodmínečná láska.“⁵⁶

„Jednou odpoledne se Jana v domě svých rodičů vznášela u stropu a prohlížela si praskliny v omítce. Byla tím velmi zaujatá, když v tom spatřila svoje tělo ležet na kanapi. Dostala strach, že by do pokoje mohla vejít její matka a uvidět ji zároveň dole i nahoře u stropu. Jakmile se této představy lekla, nabyla vědomí opět zpátky ve svém těle.“⁵⁷

⁵² **Prožitek blízké smrti** – pacient se vznáší nad operačním stolem, vidí, co se děje v místnosti i mimo ni a následně, po probuzení z narkózy, je schopen doktorovi povědět, co se během operace odehrávalo.

⁵³ **Astrální svět** – podle britského biochemika Ruperta Sheldraka se jedná o tzv. morfogenetické pole obsahující veškeré informace lidstva od počátku věků. Jde o jakousi sféru neoddělenou od hmotného světa, avšak je nemožné ji vnímat našimi pěti smysly. Čas a prostor zde plynou jinak. Do této dimenze se otisknou veškeré lidské myšlenky a ty se potom zhmotní ve fyzickém světě.

⁵⁴ LAŠTOVKOVÁ, Iveta. *Stín u tvé postele: záhada spánkové paralýzy*. Praha: Galén, 2023

⁵⁵ Tamtéž, s. 17.

⁵⁶ Tamtéž, s. 34.

⁵⁷ Tamtéž, s. 39.

2.2.3. Léčba

Ve chvíli, kdy vás postihne spánková obrna, je pár pravidel, které průběh zlehčují nebo zkracují dobu trvání. Zaprvé je potřeba si uvědomit, o co jde. Jedinec, který s ní má již zkušenosti, většinou pozná, že se tento stav blíží. Jakmile zjistíte, že se nemůžete hnout, pokuste se nepanikařit. Není to snadné, zvláště když máte i halucinace. Musíte myslet na to, že jste v paralyze a že se vám nemůže nic stát. I když jste od temných postav ohrožováni, nikdo vám neublíží. Zkuste se zklidnit, zavřít oči. Nepokoušejte se rychle postavit nebo překulit, může vás to bolet. Pokuste se rozhýbat konečky prstů, účinně to paralyzu zkracuje. Pomoci probudit vás může také váš partner/spolubydlicí. Určete si jisté signály, jak partner pozná, že jste paralyzováni a má vám pomoci. Stačí, když na vás promluví nebo vás chytí za ruku. Pomoc z venku pomáhá tělu dostat se z paralyzy. Některým lidem pomáhá, když se pomodlí, poprosí o pomoc svého anděla strážného nebo Boha.⁵⁸

Spánkové paralyze se můžeme vyvarovat, když budeme dodržovat spánkovou hygienu. Ta zahrnuje pravidelný spánkový režim, relaxační aktivitu před spaním, vytvoření ideálního prostředí na spánek, omezení modrého světla před usnutím, pravidelná fyzická aktivita. Před spaním se vyhněte alkoholu, nikotinu či kofeinu. Večer běžte spát, až pocítíte únavu a nejlépe vynechte odpolední odpočinky.⁵⁹ Rozhodně není nutné okamžitě, po prvním zážitku paralyzy, navštívit lékaře nebo psychologa. Odbornou pomoc je třeba vyhledat v momentě, kdy porucha trvá déle a epizody se objevují moc často. V takové případě může mít postižený strach usnout, a proto nespí i několik dní po sobě, což může mít za následek i psychické potíže a deprese.⁶⁰

2.3. Spánková paralyza ve výtvarném umění

Ve výtvarném umění se často setkáváme s motivem nočních můr, děsů a snů. Zobrazují sny se sexuální, milostnou, náboženskou a traumatizující tematikou. Náměty snů byly velmi oblíbené v období romantismu a symbolismu. V těchto obdobích se umělci inspirovali vlastními sny a mými. V romantismu převládalo přesvědčení, že sny nejsou pouze záležitostí spánku, ale mají kořeny v bdělém stavu. „*Výsledná tvorba měla základy ve spánku, ale často*

⁵⁸ LAŠTOVKOVÁ, Iveta. *Stín u tvé postele: záhada spánkové paralyzy*. Praha: Galén, 2023, s. 76–77.

⁵⁹ iSpánek, *Spánková hygiena – 12 zásad pro kvalitní spánek*, 2023 [online], [cit. 2024-04-03]. Dostupné z: <https://ispanek.cz/spankova-hygiena-zasady>

⁶⁰ DR.MAX, *Spánková paralyza – příznaky a proč k ní dochází?* [online], [cit. 2024-04-03] Dostupné z: <https://www.drmax.cz/clanky/spankova-paralyza-priznaky-a-proc-k-ni-dochazi>

byla ovlivněna a přetvořena myšlenkami z bdělého stavu.“⁶¹ V období surrealismu vznikalo mnoho obrazů s tímto motivem. Autoři experimentovali s halucinogenními prostředky a z halucinací čerpali zdroje pro své obrazy. Snové obrazy můžeme nacházet u přírodních či indiánských kmenů. Lidé z těchto kmenů jsou ve spánku často navštěvováni různými tvory, kteří symbolizují moc a sílu.⁶²

2.3.1. Francisco Goya

Francisco Goya byl španělský malíř a grafik narozený v roce 1746. Je řazen ke směru romantismu. Je považován za jednoho z nejvlivnějších umělců španělské historie. Jeho tvorba je ovlivněná kulturou, politikou, válkou a sociálními problémy Španělska. V dílech můžeme vidět odkazy na noční můry, čarodějnictví, církev, válku. Byl ovlivněn Rembrandtem a Velázquezem a na jeho tvorbu navázali francouzští impresionisté, později i Pablo Picasso. Je považován za jednoho z předchůdců surrealismu a expresionismu. Goya je proslulý technikou leptu a akvatinty. S přibývajícím věkem začala být jeho tvorba temnější. Bylo to kvůli revoluci, válce a zhoršujícímu se zdraví.⁶³

Jednou z jeho nejvýznamnějších děl je série grafických tisků Los Caprichos. Skládá se z 80 grafik a jednou z nich je dílo *Spánek rozumu plodí nestvůry*. Prolíná se zde realismus se snovým symbolismem. Na grafice vidíme spícího, možná i paralyzovaného muže obklopeného mnoha stvůrami a podivnými tvory.⁶⁴ Setkáváme se s různými interpretacemi díla. Jedna z nich hovoří o zobrazení spánkové paralýzy, kterou měl Francisco Goya trpět během rekonvalescence z těžké nemoci.⁶⁵ Tvorové zobrazení na grafice představují monstra, jenž člověka napadají, když je odevzdaný svým snům. Sovy a netopýři symbolizují nevědomost a zlo, shrbená kočka čarodějnictví. Rys upírající zrak přímo na diváka, nás upozorňuje na odlišení představy od reality.⁶⁶ Goya tvrdil, že lidská mysl dokáže vytvořit neuvěřitelně hroživé tvory.⁶⁷

⁶¹ ČERNÁ, Daniela, *Motiv snu a snění ve výtvarně–projektové výuce na I. stupni ZŠ*. České Budějovice, 2021. Diplomová práce, s. 24.

⁶² Tamtéž, s. 24.

⁶³ ARTCHIVE, *Francisco Goya – Biography and Artwork of the Spanish Artist* [online], [cit. 2024-04-02]. Dostupné z: <https://www.artchive.com/artists/francisco-goya/>

⁶⁴ THE ART STORY, *Francisco Goya* [online], [cit. 2024-04-02]. Dostupné z: <https://www.theartstory.org/artist/goja-francisco/>

⁶⁵ SPEKTRUM ZDRAVÍ, *Spánková paralýza dokáže pořádně vyděsit* [online], [cit. 2024-04-02]. Dostupné z: <https://www.spektrumzdravi.cz/psychologie/spankova-paralyza-dokaze-poradne-vydesit>

⁶⁶ THE ART STORY, *Francisco Goya* [online], [cit. 2024-04-02]. Dostupné z: <https://www.theartstory.org/artist/goja-francisco/>

⁶⁷ ČERNÁ, Daniela, *Motiv snu a snění ve výtvarně–projektové výuce na I. stupni ZŠ*. České Budějovice, 2021. Diplomová práce, s. 26.



Obr. č. 1 – GOYA, Francisco, *The sleep of reason produces monsters*, 43. deska ze série Los Caprichos, [lept, akvatinta, suchá jehla], 1799

2.3.2. Henry Fuseli

Johann Heinrich Füssli, známý jako Henry Fuseli byl švýcarský malíř, kreslíř, spisovatel a kritik umění žijící v letech 1741-1825. Značnou část svého života prožil v Anglii. Je považován za jednu z hlavních postav anglického romantismu. Velkým zdrojem pro jeho tvorbu byla díla známých spisovatelů, jako např. Shakespeare, Homer, Dante Alighieri. Maloval také různé mytologické a historické výjevy. Jeho tvorbou se v pozdějších letech inspirovali umělci různých směrů, jako symbolismu, surrealismu nebo expresionismu.⁶⁸

Nejvíce se proslavil sérií *The Nightmare*. Jedná se o olejomalby s motivem noční můry. V centru pozornosti se nachází bezvládná žena oděná do noční košile, která buď spí a plně se oddává noční můře, nebo je její tělo paralyzováno. Na její hrudi sedí menší nahnědlá postava skřeta, jež bývá interpretován jako incubus. Na některých verzích obrazu se objevuje hlava klisny, která scéně přihlíží zpoza závěsu. Klisna symbolizuje zlého ducha, jenž má zálibu v mučení spících lidí. Je velmi pravděpodobné, že se jedná o vyobrazení spánkové paralýzy, kterou v tu dobu ještě neznali. Série *The Nightmare* se stala ikonickým dílem romantismu, dočkala se mnoha parodování a napodobenin.⁶⁹

⁶⁸ KHAN ACADEMI, *Henry Fuseli, The Nightmare* [online], [cit. 2024-03-11]. Dostupné z: <https://www.khanacademy.org/humanities/becoming-modern/romanticism/romanticism-in-england/a/henry-fuseli-the-nightmare>

⁶⁹ THE ART STORY, *Henry Fuseli* [online], [cit. 2024-03-11]. Dostupné z: <https://www.theartstory.org/artist/fuseli-henry/>



Obr. č. 2 – FUSELI, Henry, *The Nightmare*, [olejomalba], 1781

Obr. č. 3 – FUSELI, Henry, *The Nightmare*, [olejomalba], 1790



Obr. č. 4 – FUSELI, Henry, *Der Albtraum*, [olejomalba], rok neznámý

Obr. č. 5 – FUSELI, Henry, *Der Nachtmahr*, [olejomalba], 1. pol. 19. stol.

2.3.3. Fritz Schwimbeck

Fritz Schwimbeck byl německý malíř, grafik, knižní ilustrátor, spisovatel a výtvarný pedagog, který se narodil roku 1889 a zemřel v roce 1972.⁷⁰ Věnoval se perokresbě, olejomalbě a leptu. Také ilustroval knihy, které byly řazeny mezi fantastickou, klasickou literaturu jako např. Hamlet od Williama Shakespeara či knihy od spisovatele Edgara Allena Poea. Ve své vlastní grafické tvorbě se věnoval zobrazováním hrůzy války z 1. světové války, nemocí a blízkých setkání se smrtí. Pro jeho tvorbu je charakteristický námět ošklivých a temných uliček a obydlí, stinné postavy nebo tajuplní tvorové.⁷¹ Pro mou bakalářskou práci jsem si zvolila tři jeho díla, která svým námětem připomínají prožitek spánkové paralýzy.

Na díle *The dream of the Semiramis* vidíme ležící ženu, v křečovité póze. Na ní je vylezený tvor, který ji úpěnlivě pozoruje. Tvor může svým vzhledem připomínat bájného tvora sfinx, jež byl zobrazován s tělem lva, lidskou hlavou a křídly orla. Scéna působí tak, že tvor nechce ženě nijak ublížit, pouze si ji prohlíží.



Obr. č. 6 – SCHWIMBECK, Fritz, *The dream of the Semiramis*, [pero, inkoust, kvaš na papíře], 1909

Dílo *My dream, my bad dream* zobrazuje ležícího muže na posteli, jenž má vytřeštěné oči a křečovitě zaťatou pěst. Z jeho výrazu cítíme strach. Žena s ptačími pařáty, připomínající mýtickou bytost Harpyji, mu tlačí na hrud'. Máme pocit, jako by se muž potřeboval nadechnout, ale nejde mu to.

⁷⁰ YVES SIEBERS, *Fritz Schwimbeck*, [online], [cit. 2024-03-10]. Dostupné z: <https://www.siebers-auktionen.de/auktionen/kuenstlerverzeichnis/s/schwimbeck-fritz>

⁷¹ AMBROCE NAUMANN FINE ART, *Fritz Schwimbeck*, [online], [cit. 2024-03-10]. Dostupné z: <https://www.anfainc.com/schwimbeck>



Obr. č. 7 – SCHWIMBECK, Fritz, *My dream, my bad dream*, [pero, inkoust, kvaš na papíře], 1909

Dílo *The dream* působí děsivě. Z výrazu muže, ležícího v posteli, jde vycítit zděšení a strach. Zvláštní tvor se po něm plazí, jako by se s ním chtěl mazlit. Tvor působí dojmem, že rád způsobuje bolest bezbranným spícím lidem, kteří se před ním nemohou bránit.



Obr. č. 8 – SCHWIMBECK, Fritz, *The dream*, [pero, inkoust, kvaš na papíře], 1909

2.3.4. Nicolas Bruno

Nicolas Bruno je americký fotograf narozený v roce 1993. Vytváří surrealistické autoportréty, které jsou inspirovány jeho zkušenostmi se spánkovou paralýzou. Se spánkovou paralýzou se potýká již více než deset let. Umění je způsob, jak se s prožitky vypořádává. Ve svých fotografiích si zinscenoval svou nepříjemnou zkušenost, prožil ji znovu, a tak se s prožitkem urovná. Veškeré rekvizity, použité ke vzniku fotografií, vyrábí vlastnoručně podle

svých skic. Následným spojením mnoha fotografií vznikne výsledný snímek. Samotné tvorbě fotografie přechází řada skic, kterými analyzuje předchozí prožitek spánkové paralýzy.⁷²

Není jeho cílem na fotografii ukázat přesnou scénu paralýzy, jak se odehrála, ale líčí ji pomocí pocitů a emocí, které v tu chvíli zažíval. Fotograf pracuje s mnoha symboly např. voda symbolizuje uvíznutí v paralýze. Pod hladinou vody je stav spánku a nad hladinou je bdělost, čímž se dá spánková paralýza definovat. Osoba se tedy nachází mezi spánkem a bděním. Dalším symbolem je např. oheň, který znázorňuje úzkost, jež zažívá během paralýzy. Dála kovadlina znázorňuje tlak, který cítí na hrudi.⁷³

Fotograf v jednom článku popisuje svou zkušenost se spánkovou paralýzou:

„Moje první zkušenost s postavou „Old Hag“⁷⁴ skutečně vyniká jako fyzicky a emocionálně nejvíce vyčerpávající zážitek, jaký jsem kdy zažil. Po probuzení do ochrnutí jsem cítil přítomnost v místnosti, která mě uvrhla do paniky. Periferním viděním jsem zahlédl postavu ženy v šatech, která se rýsovala v rohu místnosti u dveří. Toto uvědomění ve mně vyvolalo strach. Okamžitě jsem se pokusil křičet a vymanit se z ochrnutí, ale jak jsem zakročil, okamžitě mě popadly stínové ruce, které mi vyčnívaly zpod přikrývky a přitahovaly mě k posteli. Můj pokus o útěk způsobil, že žena zaječela až bubínek praskl. Začala svou cestu k mé posteli tím, že se zlověstně vznášela přes místnost. Cítil jsem, jak narůstá dusivý tlak, když se ke mně přibližovala. Po půlhodině boje s ženským mučivým výkřikem a energií jsem se vymanil z paralýzy a utekl do nižšího patra svého domu. To jsem ještě netušil, stále jsem snil. Sen přešel do druhé epizody spánkové paralýzy, která se opakovala s větší intenzitou a děsivým pocitem“⁷⁵

⁷² NICOLAS BRUNO, *The art of sleep paralysis* [online]. Dostupné z: <https://www.nicolasbrunophotography.com/bio>

⁷³ YOUTUBE, *Creator's Hour: My Defining Images, a conversation with Nicolas Bruno*, 2020 [video]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=cbsJv5wpTBc>

⁷⁴ Postava „Old Hag“ – Tato bytost útočí na nevinné lidi na Newfoundlandu. Představuje ježibabu, která lidi napadá ve spánku a oni se jí nemohou bránit. Nemůžou se pohnout. Zjevovala se v podobě zvířete či postavy a sedala si obkročmo na hrud' oběti. V Kanadě je známá jako stará babizna, která si na své oběti lehá a dusí je. DAUTBEGOVIĆ, Nino, *Spánková paralýza*, České Budějovice, 2015. Bakalářská práce.

⁷⁵ CORTEX, *Interview: Nicolas Bruno* [online], [cit. 2024-03-06]. Dostupné z: <https://cortexmag.com/INTERVIEW-NICOLAS-BRUNO>



Obr. č. 9 – BRUNO, Nicolas, *Stordito* [fotografie], 2017



Obr. č. 10 – BRUNO, Nicolas, *Bramosia* [fotografie], 2017



Obr. č. 11 – BRUNO, Nicolas, *The Mare* [fotografie], 2023

3. Praktická část

Mnoho známých, během popisu svých zážitků se spánkovou paralýzou, vzpomínalo na nehorázný strach a beznaděj, který prožívali. Byl to velice silný zážitek plný hrůzy. Poruchu spánku jsem se tedy rozhodla představit skrze pocity, které lidé, trpící paralýzou, pociťují.

Nejprve jsem chtěla zkombinovat kresbu s keramikou. Pracovala jsem s myšlenkou, že by byla na papíře nakreslená paralyzovaná osoba, kterou by napadla entita, jejíž ruce, vytvořené z keramiky, by vystupovaly ven do prostoru. Zlý duch by se tedy sápal přímo na diváka. Celá scéna měla působit realisticky.

S myšlenkou uvést diváka do nepříjemného rozpoložení jsem pracovala dále, jen jsem uvažovala, jak dodat celému ztvárnění na tajemnosti. Nechtěla jsem entitu nijak konkretizovat, představovat divákovi konkrétního ducha. Obávala jsem se, že by to mé práci neprospělo. Kdybych měla se spánkovou paralýzou vlastní zkušenost, mohla bych pracovat více se svým zážitkem, ale to nemám. Vycházím ze zážitků, které jsem slyšela ve videích, z rozhovorů se známými nebo z příběhů v odborných knihách. Někteří lidé sice blíže popisují, jak jejich strašáci vypadali. Většina nemocných se shodla na temné postavě, které nebylo vidět do tváře, nebo na černých stínech, které se vznášely v jejich pokoji. Nechtěla jsem tedy diváka směřovat k určitým typům entit a omezovat tak jejich představivost. Záměrem mé práce je zapojit vlastní fantazii diváka, aby na vlastní kůži zakusil bezmoc a nepříjemné pocity, strach ze smrti, pocit ohrožení někým jiným, úzkost a pocit, že je sledován. Upustila jsem od realistického zobrazování a celou scénu jsem „zahalila“ za závěs.



Obr. č. 12 – první nápady. Foto: Anna Kubáňová

3.1. Ztvárnění myšlenky

Nápad vystupujících rukou do prostoru mě neopustil. Během paralýzy vás někdo může napadat, ale ve skutečnosti vám žádné riziko nehrozí. Nic se vám nestane, probudíte se v pořádku ve své posteli. Tuto skutečnost mě napadlo vyjádřit pomocí látky, která bude diváka oddělovat od zlé entity nacházející se za ní. Zlý duch se mu pokouší ublížit, ale skrze látku se k němu nedostane. Přihlížející bude pociťovat strach, že po něm někdo natahuje ruce nebo ho pozoruje. Toto ztvárnění podpořilo i mou snahu nekonkretizovat bytost z paralýzy. Každý divák si může sám představit, kdo, nebo co se za látkou nachází.

Abych vyzkoušela, zda to bude fungovat, vytvořila jsem doma rám, připevnila na něj látku a začala experimentovat.⁷⁶ Výsledky mě nadchly.

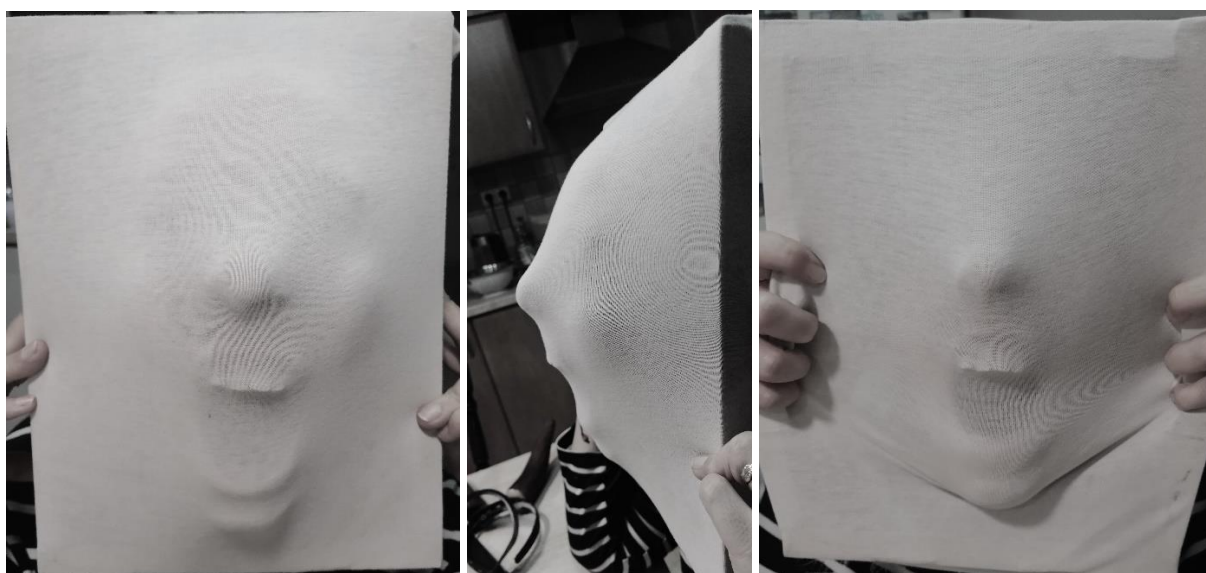


Obr. č. 13 – ztvárnění myšlenky. Foto: Anna Kubáňová

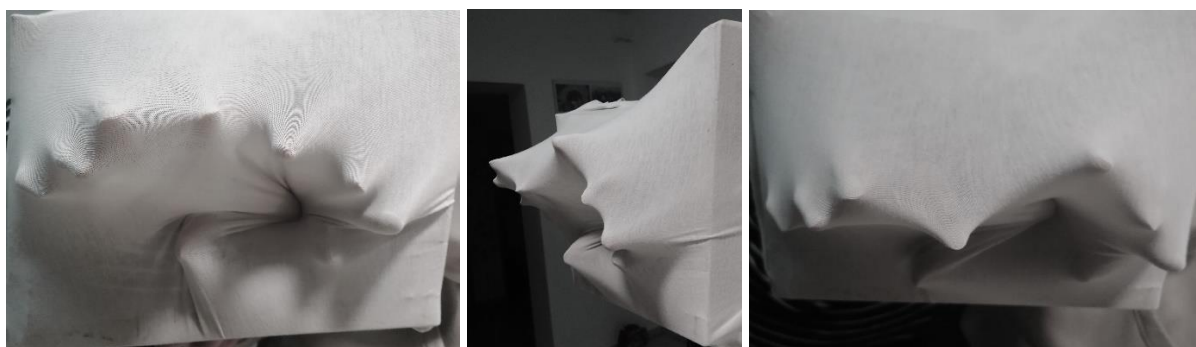
⁷⁶ Chtěla bych moc poděkovat mé rodině, obzvláště mamce a bratrovi, za asistenci.



Obr. č. 14 – *ztvárnění myšlenky*. Foto: Anna Kubáňová



Obr. č. 15 – *ztvárnění myšlenky*. Foto: Anna Kubáňová



Obr. č. 16 – *ztvárnění myšlenky*. Foto: Anna Kubáňová

Při konzultaci s mým vedoucím práce jsme vymysleli efektivní způsob, jak dosáhnout mnou požadovaných výsledků.

3.2. Inspirace

3.2.1. Eva Kmentová

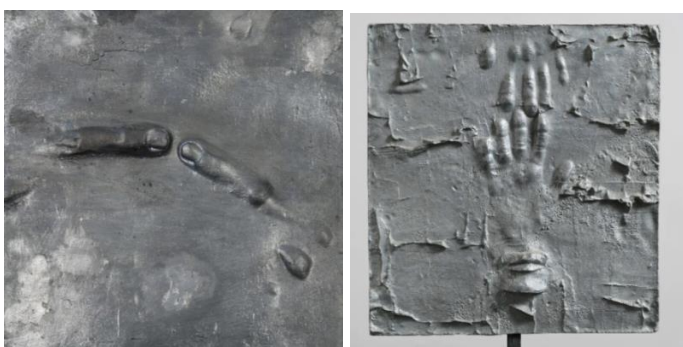
Eva Kmentová byla česká sochařka narozená v roce 1928 v Praze. Byla první manželkou Olbrama Zoubka. Je jednou ze zakladatelů skupiny Trasa. Ovlivnilo ji italské sochařství, mimoevropská kultura a kubismus.⁷⁷ Pro mou práci je podstatná její tvorba v šedesátých letech, kdy začala vytvářet sádrové reliéfy a otisky různých předmětů. Hlavně otisky částí jejího těla, jako prstů, nohou, dlaní. Odlévala také otisky těla zanechané na polštáři. Důraz kladla hlavně na proces tvorby, finální produkt byl téměř vedlejší. Kmentová skrze otisky vyjadřovala své pocity a nesouhlas s politickou situací.⁷⁸ V těchto letech také začala vytvářet reliéfy z cínu.

Právě vytváření otisků dlaní, pěstí a prstů mě inspirovalo k tvorbě mé bakalářky.



Obr. č. 17 – KMENTOVÁ, Eva, *Ruce*, [sádra], 1972

Obr. č. 18 – KMENTOVÁ, Eva, *Malá pěst*, [cín], 1973



Obr. č. 19 – KMENTOVÁ, Eva, *Prsty*, [cín], 1966

Obr. č. 20 – KMENTOVÁ, Eva, *Deska s otisky rukou*, [sádra], 1967

⁷⁷ GALERIE TOGA, *Kmentová Eva* [cit. 2024-04-03], [online]. Dostupné z: <https://www.galerietoga.cz/autori/eva-kmentova>

⁷⁸ ROBAUSCHOVÁ, Anna, *Dotyky a otisky rukou, otisky lidského těla ve výtvarném umění*. České Budějovice, 2018. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Vedoucí práce: Dr. Dominika Sládková Paštéková, M. A.

3.2.2. Jakub Hadrava

Jakub Hadrava vystudoval univerzitu v Plzni. Při své bakalářské práci vytvořil 10 sádrových soch, které umístil do rozpadajícího se kostela sv. Jiří v Lukové. Bakalářská práce se jmenuje „Má mysl“ a vznikla v roce 2012. Sochy se staly již součástí kostela a přijíždí se na ně podívat řada turistů.

Vytvořil řadu sádrových soch věřících, kteří různě posedávají a postávají v prostoru kostela. Někteří sedí sami, jiní ve skupině. Výroba figur probíhala tak, že usadil dobrovolníky do požadované pózy a přehodil přes ně textilii namočenou v sádře. Jakmile sádra ztverdla, opatrně ji z osob sundal a vrátil je do stejné pózy. Sochy vznikaly přímo v kostele. Při pohledu na figury máme pocit, že se pod látkou opravdu skrývají lidé. Celá scénérie působí tajemně a v nočních hodinách připomínají spíše zlé duchy než modlící se věřící. Právě nápad zahalit věřící pod látku mě zaujal. Postup práce i její podobu jsem zvolila odlišnou. Pracovala jsem ale s pocitem, že se někdo za látkou schovává. Cítíme ho tam, ale nikoho nevidíme.⁷⁹



Obr. č. 21 – HADRAVA, Jakub, *Má mysl*, [sádrová socha], 2012, [foto 2016]

Obr. č. 22 – HADRAVA, Jakub, *Má mysl*, [sádrová socha], 2012, [foto 2016]

⁷⁹ HADRAVA, Jakub, *Má mysl*. Plzeň, 2012. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni. Vedoucí práce: prof. ak. soch. Jiří Beránek



Obr. č. 23 – HADRAVA, Jakub, *Má mysl*, [sádrová socha], 2012, [foto 2016]

Obr. č. 24 – HADRAVA, Jakub, *Má mysl*, [sádrová socha], 2012, [foto 2016]

3.3. Výroba sádrových forem

Na mramorovém stole bylo potřeba vytvořit ze 4 dřevěných prken (40×10 cm) ohrádku. Vnitřní prostor měl cca. velikost 35×25 cm. Aby se ohrádka během nalévání nerozbila, dala jsem jí ze všech stran oporu. Kolem dokola bylo potřeba veškeré škvíry zacpat hlínou, aby se zamezilo možnému výtoku sádry. Hotová ohrádka se vymazala rozpuštěným mýdlem v horké vodě, stejně tak se omastila i látka na rámu. Mýdlo omastilo povrch stolu i dřeva, díky čemuž se k nim sádra nepřilepila a šli od sebe hezky oddělit.

V tuhle chvíli se připraví sádra. Do kýblu jsem si napustila vodu a po hrstech sypala sádro do vody. Sádra se musí sypat po menším množství, aby se hezky ve vodě rozprostřela, nasála vodu a nevznikaly nám hroudy. Sypala jsem, dokud se na hladině vody neudělaly malé ostrůvky sádry. Rozmíchala jsem ji. Jak měla správnou hustotu (jako smetana), začala jsem ji nalévat do ohrádky. Postupně pomocí malé nádoby. Ohrádka se nenaplnila až po okraj, aby se z ní sádra nevyhlila, jakmile do ní vložím např. ruku.

Zatřepala jsem se stolem, abych sádro zbavila vzduchových bublin, přiložila na ohrádku dřevěný rám s napnutou látkou a protlačila jsem přes látku například ruku. Bylo potřeba nechat ruku v jedné pozici, dokud sádra neztvrdla a nepřestala hřát. Nesmělo se s ní nijak pohnout, aby nebyl povrch sádry popraskaný. Takové množství sádry tvrdlo 15-20 minut. Pak jsem oddělala ruku, rám s látkou, prkna. Hotovou sádrovou formu jsem odnesla na suché místo pořádně proschnout. Zhruba za dva týdny byla suchá a mohla jsem vybrousit záhyby, které by následně mohly dělat problém při vybírání plastiky. Vybrousila jsem celý vnitřní povrch formy dohladka. Byla na něm pátrá textura z látky, která by se otiskla na plastiku.



Obr. č. 25 – výroba sádrové formy, *ohrádka*. Foto: Anna Kubáňová



Obr. č. 26 – výroba sádrové formy, *lití sádry do ohrádky*. Foto: Anna Kubáňová

Obr. č. 27 – výroba sádrové formy, *dvě ruce*. Foto: Lucie Francová

Obr. č. 28 – výroba sádrové formy, *tvář*. Foto: Anna Kubáňová



Obr. č. 29 – výroba sádrové formy, *dvě ruce*. Foto: Anna Kubáňová

3.4. Výroba keramických plastik

Vybroušená sádrová forma se musela očistit od prachu, aby se keramická hlína dobře chytala na sádru. Na plastiku jsem použila *šamotovou hlínu KS od Pávka*.⁸⁰ Hlína má ostrívo do 0,5 mm a po výpalu je světlé barvy. Doporučená teplota pálení je 1000–1200 °C

Pro tvorbu keramických plastik jsem zvolila jsem techniku vymačkávání. Postupně, od středu po kraje, jsem pomocí malých kousků keramické hlíny vymačkala celou formu. Vytvořila jsem první vrstvu, na kterou jsem následně namačkala druhou. Druhá vrstva udávala výslednou tloušťku (sílu) plastik. Zarovnávala jsem okraje a nechala to cca. hodinu odpočinout. Během hodiny sádrová forma pomalu vstřebávala vodu z hlíny. Díky tomu po uplynulé hodině keramická plastika odskočila od sádrové formy a šla z ní jednoduše vyklopit ven. Za den jsem mohla vymačkat každou formu maximálně třikrát. Forma nezvládla vsáknout více vody z keramické hlíny. Musela opět vyschnout.



Obr. č. 30 – keramická plastika, *mačkání keramické hlíny do formy*. Foto: Anna Kubáňová



Obr. č. 31 – keramická plastika, *vymačkaná forma*. Foto: Anna Kubáňová

Plastika vyjmutá ze sádrové formy musela před výpalem pořádně uschnout. Dříve než vyschla, bylo potřeba do ní udělat otvory na zavěšení. Mačkáním kousků hlíny vedle sebe vznikl jakoby popraskaný povrch. Praskliny jsem zahladila pouze na místech, kde vystupuje

⁸⁰ Firma **Pávek Keramika, spol. s.r.o.** – výroba hrnčířských a keramických hlín

dlaň či obličej. Okolí zůstalo popraskané. Vzbuzuje to pocit, že okamžik, kdy se entita prorazí k nám, nastane v nejbližší chvíli.

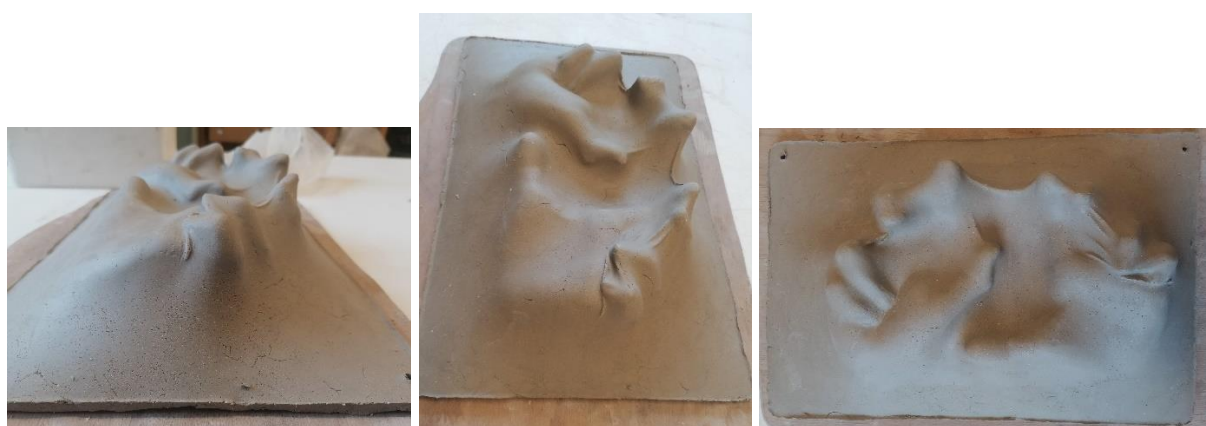
Tímto zvoleným postupem práce, jsem docílila, že všechny vymačkané plastiky od konkrétní formy mají totožné rozměry.



Obr. č. 32 – keramická plastika, 1. *druh*, dlaň, [33,5 × 23,5 cm]. Foto: Anna Kubáňová



Obr. č. 33 – keramická plastika, 2. *druh*, pěst, [33,5 × 23,5 cm]. Foto: Anna Kubáňová



Obr. č. 34 – keramická plastika, 3. *druh*, dvě ruce, [22 × 33,5 cm]. Foto: Anna Kubáňová



Obr. č. 35 – keramická plastika, 4. *druh*, dvě ruce, [24 × 33,5 cm]. Foto: Anna Kubáňová



Obr. č. 36 – keramická plastika, 5. *druh*, tvář, [33,5 × 23,5 cm]. Foto: Anna Kubáňová

3.5. Povrchová úprava

Díky vybroušeným formám, nebylo potřeba povrch uschlých plastik nijak obrušovat a vyhlazovat. Pouze jsem strhla ostré hrany.

Původně jsem zamýšlela nechat všechny plastiky ve stejném odstínu. Nenanášet na ně žádnou povrchovou barvu. Nakonec jsem však dospěla k názoru, že ta různorodost povrchů může dílo podpořit. Má představa se točila kolem zemitých nevýrazných barev, které na sebe nebudou strhávat pozornost. Po konzultaci s vedoucím práce jsme zvolili typ nátěru zvaný **terra sigillata**.

Výsledných barevných variací povrchů jsem docílila pomocí nátěrů terra sigillaty a různých výpalů keramiky. Několik kusů zůstalo pouze přezahlých, dalších pár plastik je vypáleno na ostrý výpal a třetí varianta výpalu je v dřevopeci.

3.5.1. Terra sigillata

Jedná se o jednu z možných variant povrchové úpravy keramických objektů. Další možnosti jsou glazura a engoba. Terra sigillata se vyrábí z keramické hlíny, vody a vodního skla a nanáší se na uschlý výrobek. Výsledná barva závisí na použité hlíně. Dá se samozřejmě dobarvovat různými oxidy, ale pro mou práci jsem si zvolila čistou terra sigillatu bez žádných přidaných barviv. Výroba není obtížná, ale vyžaduje více času.

Pro výrobu terra sigillaty si zvolíme keramickou hlínu. Já ji vytvářela ze dvou typů. Hlínu potřebujeme suchou, proto nejprve necháme několik kusů uschnout. Uschlé kusy nadrtíme najemno a vysypeme do kýblu s vodou. Na 1,5 kg drti potřebujeme cca. 2 l vody. Vodu s hlínou pořádně promícháme. Dobře promíchaná směs se následně zváží: 1 l hliněné směsi by měl vážit zhruba 1.25 kg. Je-li těžší, přilejeme do kýblu více vody, promícháme a opět zvažíme. Jakmile je správně hustá, přilejeme 15 g vodního skla, které urychluje sedimentaci. Takto namíchaná a odvážená směs se přelije do láhve, nejlépe PET, budeme do ní později potřebovat udělat otvor, a nechá se 20 hodin odpočinout. V tu dobu dochází k sedimentaci – oddělení těžších a lehčích částí. Úplně naspodu láhve se usadí ostřiva a v horní části zůstane nejjemnější jíl. Důležité je s láhví po celou dobu nijak nemanipulovat, aby se nám složky opět nepromíchaly.

Po uplynutí 20 hodin uděláme v potřebné výšce (v horní třetině) díru a necháme směs vytéct. Získali jsem terra sigillatu s nejjemnějšími složkami keramické hlíny. Již ji můžeme použít, ale jelikož obsahuje mimo jíl ještě hodně vody, museli bychom nanést velký počet nátěrů, aby byl výsledek uspokojivý. Je tedy lepší takto zhotovenou terra sigillatu ještě nechat odležet, aby se z ní odpařila přebytečná voda a ona zhoustla. Pokud spěcháme, můžeme směs dát na topení nebo ji zahřívat v hrnci na vařiči, aby se proces urychlil. Počet vrstev terra sigillaty závisí od námi požadovaného výsledku. S více nátěry dosáhneme lepšího efektu. Obvykle se keramika natírá alespoň 3 vrstvami.

Natřenou plastiku necháme zaschnout a poté celý povrch zahladíme pomocí mikrotenového sáčku. Hlazením se sjednotí povrch a jíl se uspořádá do jednoho směru. Nátěr je hotový a plastika se může dát na výpal. Ten nesmí ovšem přesáhnout teplotu 1000°, jinak by nátěr zanikl. Díky velkému množství jílové složky, které je v terra sigillatě obsažené, získává keramická plastika po vypálení lesklý povrch.



Obr. č. 37 – výroba terra sigillaty. Foto: Anna Kubáňová



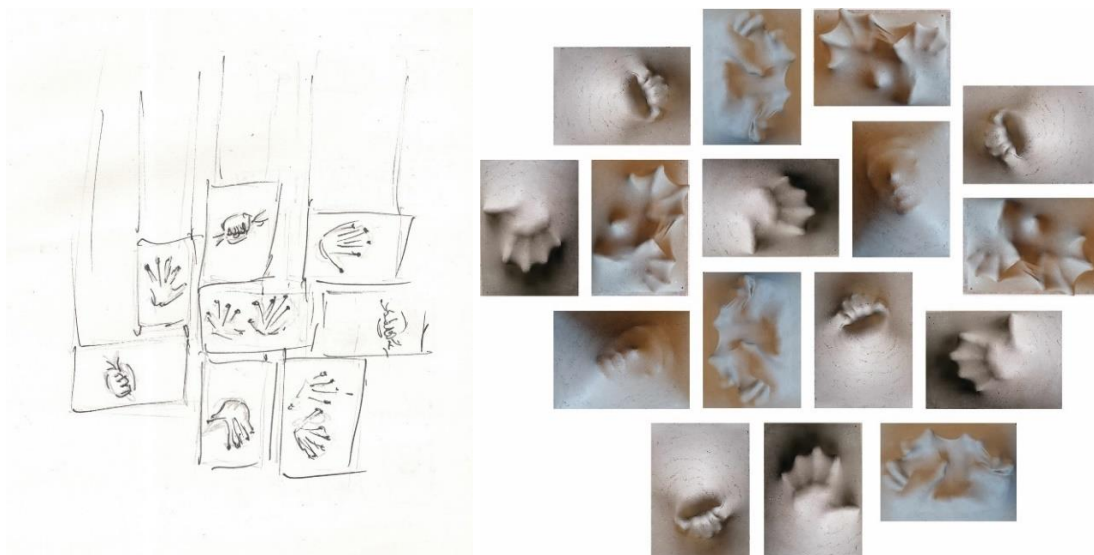
Obr. č. 38 – terra sigillata z první hlíny, rozdíl uschlé plastiky bez nátěru a s nátěrem. Foto: Anna Kubáňová

Obr. č. 39 – terra sigillata z druhé hlíny, rozdíl uschlé plastiky bez nátěru a s nátěrem. Foto: Anna Kubáňová

3.6.Instalace

Uvědomovala jsem si, že pokud pověším na zeď pět plastik, nedocílím tím požadovaných pocitů. Nenavodilo by to potřebnou atmosféru. Vytvořila jsem tedy každý druh vícekrát a při instalaci je různě otáčela. Dá se tedy říct, že jednotlivé plastiky spolu dohromady vytváří jedno dílo. Divák před ním stojí a má pocit, že na druhé straně díla stojí spousta temných a děsivých entit, které se k němu pokoušejí prorvat.

Na instalaci jsem vybrala schovaný tmavší kout, ve kterém budou plastiky působit tajuplněji. Plastiky budou pověšeny pomocí drátku volně do prostoru.

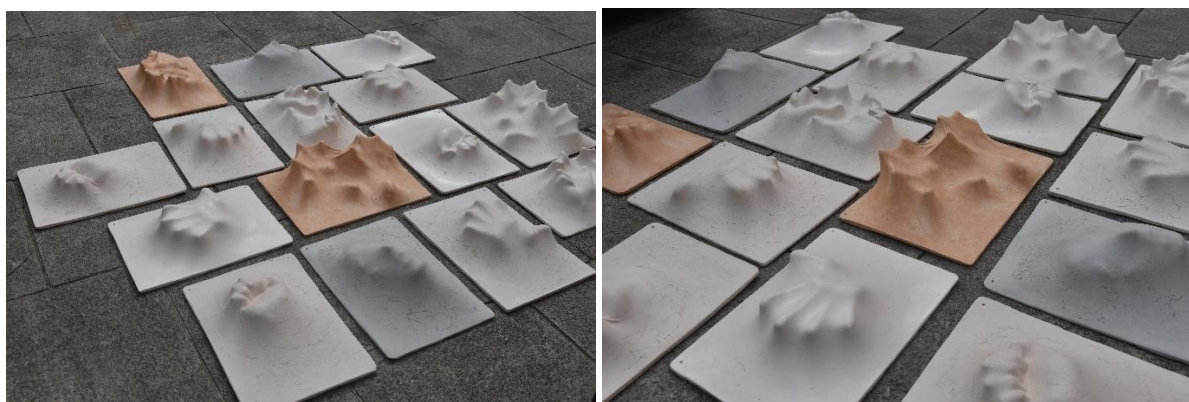


Obr. č. 40 – instalace, *rozmístění plastik*. Foto: Anna Kubáňová

Obr. č. 41 – instalace, *rozmístění plastik*. Foto: Anna Kubáňová



Obr. č. 42 – instalace, *poskládané vypálené plastiky*. Foto: Anna Kubáňová



Obr. č. 43 – instalace, *poskládané vypálené plastiky*. Foto: Anna Kubáňová

Obr. č. 44 – instalace, *poskládané vypálené plastiky*. Foto: Anna Kubáňová

4. Závěr

S výslednou prací jsem velmi spokojená. Celá tvorba probíhala bezproblémově. Praskla mi pouze jedna plastika, ale díky skvěle zvolenému postupu, nebyl žádný problém ji rychle vytvořit znovu. Sádrovou formu jsem měla připravenou, stačilo ji opět vymáčkat.

Při psaní bakalářské práce jsem se dozvěděla mnoho nových informací o spánkové paralýze. Rozšířila jsem si vědomosti o spánku, jeho poruchách. Dočetla jsem se mnoho zajímavých informací o umělcích. Při vytváření mé bakalářské práce a čtení knih o poruše, jsem přemýšlela, zda si tím zkoumáním náhodou u sebe paralýzu nevyvolám. Na jednu stranu by to mé práci prospělo, poznala bych na vlastní kůži, jaké to je, ale vlastně jsem ráda, že to nenastalo. Z vyprávění vím, že není o co stát. Mám z takovýchto věcí respekt.

Doufám, že díky mému ztvárnění spánkové paralýzy navodím nepříjemnou atmosféru a pozorovatelé se ocitnou v kůži lidí postižených touto poruchou. Mým záměrem bylo, aby se před mou prací necítili komfortně, aby jim běhal mráz po zádech.

5. Použité zdroje

5.1. Seznam použité literatury

BORZOVÁ, Claudia. *Nespavost a jiné poruchy spánku: pro nelékařské zdravotnické obory*. Praha: Grada, 2009, 141 s. ISBN 978-80-247-2978-7

ČERNÁ, Daniela. *Motiv snu a snění ve výtvarně–projektové výuce na 1. stupni ZŠ*. České Budějovice, 2021. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Vedoucí práce: Mgr. Karel Řepa, Ph.D.

DAUTBEGOVIĆ, Nino. *Spánková paralýza*, České Budějovice, 2015. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Vedoucí práce: Mgr. Michal Vavrečka, Ph.D.

JEDINÁK, Boris. *Mezi bděním a snem: Kulturní proměny spánkové paralýzy*. Praha, 2022. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze. Vedoucí práce: doc. PhDr. Petr Janeček, Ph.D.

LAŠTOVKOVÁ, Iveta. *Stín u tvé postele: záhada spánkové paralýzy*. Praha: Galén, 2023, 79 s. ISBN 978-80-7492-647-1.

NEVŠÍMALOVÁ, Soňa a ŠONKA, Karel. *Poruchy spánku a bdění*. Praha: Maxdorf, 1997, 256 s. ISBN 80-85800-37-3.

NEVŠÍMALOVÁ, Soňa a ŠONKA, Karel. *Poruchy spánku a bdění*. Třetí, doplněné a přepracované vydání. Praha: Galén, 318 s, 2020. ISBN 978-80-7492-478-1.

ODVÁŘKOVÁ, Renata. *Kdo je to v mém pokoji?* Olomouc, 2020. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Vedoucí práce: Mgr. David Jedlička Ph.D.

PETRILAKOVÁ, Adéla. *Vyobrazení spánkové paralýzy v prostorové a obrazové instalaci*. Plzeň, 2023. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni. Vedoucí práce: MgA. et MgA. Aleš Zapletal, Ph.D.

PRUSÍŇSKI, Antoni. *Nespavost a jiné poruchy spánku*. Medica. Praha: Maxdorf, 1993, 81 s. ISBN 80-85800-01-2.

SUROVCOVÁ, Kateřina. *Subjektivní kvalita spánku u jedinců s častými nočními můrami*. Olomouc, 2018. Magisterská práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Vedoucí práce: PhDr. Lucie Klůzová Kráčmarová, Ph.D.

ROBAUSCHOVÁ, Anna. *Dotyky a otisky rukou, otisky lidského těla ve výtvarném umění*. České Budějovice, 2018. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Vedoucí práce: Dr. Dominika Sládková Paštěková, M. A.

5.2. Seznam internetových zdrojů

AMBROCE NAUMANN FINE ART, Fritz Schwimbeck, [online], [cit. 10.3.2024]. Dostupné z: <https://www.anfainc.com/schwimbeck>

ARTCHIVE, *Francisco Goya – Biography and Artwork of the Spanish Artist* [online], [cit. 2.4.2024]. Dostupné z: <https://www.artchive.com/artists/francisco-goya/>

DR.MAX, *Spánková paralýza – příznaky a proč k ní dochází?* [online], [cit. 3.4.2024] Dostupné z: <https://www.drmax.cz/clanky/spankova-paralyza-priznaky-a-proc-k-ni-dochazi>

GALERIE TOGA, *Kmentová Eva* [online]. Dostupné z: <https://www.galerietoga.cz/autori/eva-kmentova>

ISPÁNEK, *Poruchy spánku – přehled a klasifikace*, 2022 [online]. Dostupné z: <https://ispanek.cz/poruchy-spanku/>

ISPÁNEK, *Spánková apnoe – příčiny, příznaky, léčba*, 2022 [online]. Dostupné z: https://ispanek.cz/spankova-apnoe/#Jake_jsou_typy_spankove_apnoe

ISPANEK, *Spánková hygiena – 12 zásad pro kvalitní spánek*, 2023 [online]. Dostupné z: <https://ispanek.cz/spankova-hygiena-zasady>

KHAN ACADEMI, *Henry Fuseli, The Nightmare* [online]. Dostupné z: <https://www.khanacademy.org/humanities/becoming-modern/romanticism/romanticism-in-england/a/henry-fuseli-the-nightmare>

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

NÁRODNÍ ZDRAVOTNICKÝ INFORMAČNÍ PORTÁL, *Spánek a zdraví*, 2024 [online]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/216-spanek-a-zdravi>

NICOLAS BRUNO, *The art of sleep paralysis* [online]. Dostupné z: <https://www.nicolasbrunophotography.com/bio>

SEZNAM MÉDIUM, *V zajetí spánkové paralýzy: Nemohla jsem se hýbat ani křičet. Myslela jsem, že zemřu*, 2018 [online]. Dostupné ze: <https://medium.seznam.cz/clanek/oorendo-v-zajeti-spankove-paralyzy-nemohla-jsem-se-hybat-ani-kricet-myslela-jsem-ze-zemru-16483>

SPEKTRUM ZDRAVÍ, *Spánková paralýza dokáže pořádně vyděsit* [online]. Dostupné z: <https://www.spektrumzdravi.cz/psychologie/spankova-paralyza-dokaze-poradne-vydesit>

THE ART STORY, *Francisco Goya* [online]. Dostupné z: <https://www.theartstory.org/artist/goya-francisco/>

THE ART STORY, *Henry Fuseli* [online]. Dostupné z: <https://www.theartstory.org/artist/fuseli-henry/>

WIDEWALLS, *Nicolas Bruno* [online]. Dostupné z: <https://www.widewalls.ch/artists/nicolas-bruno>

YOUTUBE, *Co je spánková paralýza a náměsíčnost? – Vědecké kladivo*, 2014 [online]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=E2HmZm8xnTU>

YOUTUBE, *Creator's Hour: My Defining Images, a conversation with Nicolas Bruno*, 2020 [video]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=cbsJv5wpTBc>

YVES SIEBERS, *Fritz Schwimbeck*, [online]. Dostupné z: <https://www.siebers-auktionen.de/auktionen/kuenstlerverzeichnis/s/schwimbeck-fritz>

5.3. Seznam vyobrazení

Obr. č. 1 – GOYA, Francisco, *The sleep of reason produces monsters* [lept, akvatinta, suchá jehla]. In: *Khan Academi* [online]. [cit. 2024-03-10]. Dostupné z: <https://www.khanacademy.org/humanities/becoming-modern/romanticism/romanticism-in-spain/a/goya-the-sleep-of-reason-produces-monsters>

Obr. č. 2 – FUSELI, Henry. *The Nightmare* [olejomalba]. In: *Khan Academi* [online]. [cit. 2024-03-10] Dostupné z: <https://www.khanacademy.org/humanities/becoming-modern/romanticism/romanticism-in-england/a/henry-fuseli-the-nightmare>

Obr. č. 3 – FUSELI, Henry. *The Nightmare* [olejomalba]. In: *Freies Deutsches Hochstift* [online]. [cit. 2024-03-10]. Dostupné z: <https://freies-deutsches-hochstift.de/en/mediaguide/goethe-galerie/goethe-galerie/johann-heinrich-fuessli/>

Obr. č. 4 – FUSELI, Henry. *Der Albtraum* [olejomalba]. In: *Artnet* [online]. [cit. 2024-03-10]. Dostupné z: <https://www.artnet.com/artists/henry-fuseli/?type=paintings>

Obr. č. 5 – FUSELI, Henry. *Der Nachtmahr* [olejomalba]. In: *Artnet* [online]. [cit. 2024-03-10]. Dostupné z: <https://www.artnet.com/artists/henry-fuseli/?type=paintings>

Obr. č. 6 – SCHWIMBECK, Fritz. *The dream of the Semiramis* [pero, inkoust, kvaš na papíře]. In: *Artnet* [online]. [cit. 2024-3-10]. Dostupné z: <https://www.artnet.com/artists/fritz-schwimbeck/>

Obr. č. 7 – SCHWIMBECK, Fritz. *My dream, my bad dream* [pero, inkoust, kvaš na papíře]. In: *Artnet* [online]. [cit. 2024-03-10]. Dostupné z: <https://www.artnet.com/artists/fritz-schwimbeck/>

Obr. č. 8 – SCHWIMBECK, Fritz. *The dream* [pero, inkoust, kvaš na papíře]. In: *Artnet* [online]. [cit. 2024-3-10]. Dostupné z: <https://www.artnet.com/artists/fritz-schwimbeck/>

Obr. č. 9. – BRUNO, Nicolas, *Stordito* [foto], In: *Beautiful bizarre art prize* [online]. [cit. 2024-3-6]. Dostupné z: <https://beautifulbizarreartprize.art/nicolas-bruno-the-state-between-dreams-and-reality/?v=928568b84963>

Obr. č. 10 – BRUNO, Nicolas, *Bramosia* [foto], In: *Beautiful bizarre art prize* [online]. [cit. 2024-03-06]. Dostupné z: <https://beautifulbizarreartprize.art/nicolas-bruno-the-state-between-dreams-and-reality/?v=928568b84963>

Obr. č. 11 – BRUNO, Nicolas, *The Mare* [foto], In: *Facebook* [online]. [cit. 2024-03-06]. Dostupné z: <https://www.facebook.com/nicolasbrunophotography/photos>

Obr. č. 12 – *první nápady* [sken kresby 2024-04-03]. Foto: Anna Kubáňová

Obr. č. 13–16 – *ztvárnění myšlenky* [focené 2023-11-18]. Foto: Anna Kubáňová

Obr. č. 17 – KMENTOVÁ, Eva, *Ruce* [sádra]. In: *Artrevue* [online]. [cit. 2024-04-03]. Dostupné z: <https://artrevue.cz/eva-kmentova-a-olbram-zoubek-lidska-dustojnost/>

Obr. č. 18 – KMENTOVÁ, Eva, *Malá pěst* [cín]. In: *Artrevue* [online]. [cit. 2024-04-03]. Dostupné z: <https://artrevue.cz/eva-kmentova-a-olbram-zoubek-lidska-dustojnost/>

Obr. č. 19 – KMENTOVÁ, Eva, *Prsty* [cín]. In: *Art consulting* [online]. [cit. 2024-04-03]. Dostupné z: <https://www.acb.cz/cs/ceny-umeni/eva-kmentova/prsty-eva-kmentova-1928-1980>

Obr. č. 20 – KMENTOVÁ, Eva, *Deska s otisky rukou* [sádra]. In: *GASK* [online]. [cit. 2024-04-03]. Dostupné z: <https://gask.cz/vystava/stavy-mysli-za-obrazem-obmeny-a-intervence/>

Obr. č. 21–24 – HADRAVA, Jakub, *Má mysl*, [sádra]. In: *Můj život knihomolky* [online]. [cit. 2024-04-03]. Dostupné z: <https://mujzivotknihomolky.blogspot.com/2016/08/kostel-sv-jiri-v-lukove.html>

Obr. č. 25 – *výroba sádrové formy*, [focené 2023-12-06]. Foto: Anna Kubáňová

Obr. č. 26 – *výroba sádrové formy*, [focené 2024-01-22]. Foto: Anna Kubáňová

Obr. č. 27 – *výroba sádrové formy*, [focené 2024-01-22]. Foto: Lucie Francová

Obr. č. 28 – *výroba sádrové formy*, [focené 2024-04-03]. Foto: Anna Kubáňová

Obr. č. 29 – *výroba sádrové formy*, [focené 2024-01-22]. Foto: Anna Kubáňová

Obr. č. 30 – keramická plastika, *mačkání keramické hlíny do formy*, [focené 22.1.2024]. Foto: Anna Kubáňová

Obr. č. 31 – keramická plastika, *vymačkaná forma*, [focené 2024-01-22]. Foto: Anna Kubáňová

Obr. č. 32 – keramická plastika, 1. *druh*, dlaň, [focené 2024-01-22]. Foto: Anna Kubáňová

Obr. č. 33 – keramická plastika, 2. *druh*, pěst, [focené 2024-01-23]. Foto: Anna Kubáňová

Obr. č. 34 – keramická plastika, 3. *druh*, dvě ruce, [focené 2024-02-07]. Foto: Anna Kubáňová

Obr. č. 35 – keramická plastika, 4. *druh*, dvě ruce, [focené 20.2.2024]. Foto: Anna Kubáňová

Obr. č. 36 – keramická plastika, 5. *druh*, tvář, [focené 2024-03-19]. Foto: Anna Kubáňová

Obr. č. 37 – *výroba terra sigillaty*, [focené 2024-02-07]. Foto: Anna Kubáňová

Obr. č. 38 – terra sigillata z první hlíny, *rozdíl uschlé plastiky bez nátěru a s nátěrem* [focené 2024-02-07]. Foto: Anna Kubáňová

Obr. č. 39 – terra sigillata z druhé hlíny, *rozdíl uschlé plastiky bez nátěru a s nátěrem* [focené 2024-03-05]. Foto: Anna Kubáňová

Obr. č. 40 – instalace, *rozmístění plastik*, [sken kresby 2024-04-03]. Kresba: Anna Kubáňová

Obr. č. 41 – instalace, *rozmístění plastik*, [poskládané fotografie]. Foto: Anna Kubáňová

Obr. č. 42–44 – instalace, *poskládané vypálené plastiky* [focené 2024-04-09]. Foto: Anna Kubáňová