

KOUZLO VYŠÍVÁNÍ

◇
10
◇

Zažili jste někdy chvíli, kdy jste přestali vnímat všechno okolo vás, čas nechali plynout svým vlastním tempem a naplno se ponořili do tvoření, které vás zaplavilo nečekanou vlnou radosti? Dnes se tomuto blahodárnému stavu říká „flow“ a vyšívání patří právě k těm činnostem, které naprosto přirozeně takovéto plynutí duše probouzejí.



Přitom je to tak jednoduché. Stačí opakující se pohyb jehlou, sem tam kombinovat barvy či stehy a člověk se pak cítí odpočatě, je na sebe hrdý a má dobrou náladu. Nás samotné to znovu a znovu fascinovalo, byly jsme zvědavé, jestli to tak zažíváme jenom my, nebo i další, a tak jsme začaly pátrat více. To, co jsme zjistily, nás nadchlo a utvrdilo v tom, co už jsme samy vnitřně vnímaly a na sobě vyzorovaly. Objevte s námi kouzlo ručního vyšívání a nechte na sebe působit jeho pozitivní vliv.

— POCIT ŠTĚSTÍ A ŽÁDNÁ DEPKA —

Slyšeli jste už o dopaminu? Jeho druhé jméno „hormon štěstí“ hezky vystihuje důležitou roli, kterou v našich životech hraje. Kromě vlivu na pohyb či zpracovávání vjemů díky němu prožíváme potěšení, radost, a dokonce i vášeň. Přirozeně nám vzniká v mozku, ale mnohem více se ho tvoří v návaznosti na některé specifické činnosti, z těch tvořivých např. sex a světe, div se – právě i vyšívání.

Svým výzkumem¹ to potvrzuje také psycholožka Ann Futterman-Collier z Arizonské univerzity, která při kreativní práci s textilem vysledovala nejen zlepšení nálady, ale i odbourávání deprese.

Pro dlouhodobé udržení optimistického pohledu na svět a nepropadnutí malomyslnosti je však potřebné si na vyšívání trošku navyknout. Zprávu o tom, že je důležité se ručním pracím věnovat s určitou dávkou pravidelnosti, hlásá například nezisková organizace Neural Knitworks², která ručními pracemi bojuje proti duševním onemocněním.

— KLID V DUŠI A MÉNĚ STRESU —

◇
12
◇

Vyšívání se také přirovnává k meditaci. V momentě, kdy člověk ovládne základní grif a střídá už jen rytmické pohyby rukou, každodenní starosti i tíživé myšlenky ustupují do pozadí, mysl se rozjasňuje a přichází tolik potřebná psychická úleva. Nakumulovaný stres tak dokážeme po celém dni ventilovat ven, najednou máme opět prázdnou hlavu a paradoxně se nám tím v nitru otevírá prostor pro nové nápady i hloubání nad zásadními životními otázkami.

Kvůli duševní relaxaci se vyšívání doporučuje zařadit v harmonogramu dne zejména navečer, kdy slouží i jako mnohem šetrnější alternativa léků na klidný spánek.

— BYSTRÁ MYSL A VĚČNÉ MLÁDÍ —

Mohlo by se na první pohled zdát, že vyšívání je jen jednotvárná činnost, která proto nevyžaduje příliš naší aktivity. Zdání ale klame, jak ukázala i fyzioterapeutka Betsan Corkhill ve svém výzkumu³, podle kterého ruční práce zaměstnávají velké množství mozkové kapacity pro koordinaci potřebných pohybů. Vyšívání tak na jednu stranu vyžaduje vysoké soustředění a zároveň schopnost udržení pozornosti trénuje.

Díky působení na aktivizaci mozku i psychické uvolnění se dnes ruční práce stávají běžnou součástí terapií pro delší udržení fyzické kondice, oddálení stáří nebo prevenci Parkinsonovy a Alzheimerovy choroby.

— ZRUČNOST A VĚTŠÍ SEBEVĚDOMÍ —

Stále ubývá zaměstnání i volnočasových aktivit, které by vyžadovaly naši zručnost. Často makáme hlavou a jen málokdy máme příležitost vytvořit něco opravdu fyzického, na co bychom si mohli sáhnout. Přitom z hloubi duše po tom toužíme a pro naši vnitřní spokojenost potřebujeme.

Vytvářet něco hmatatelného totiž přináší nejenom příjemné pocity, ale buduje i naše sebevědomí (jak potvrzují např. studie Dr. Francesca Reynoldse⁴). Pod našima rukama vznikají krásné věci, které dokazují, že jsme něčeho dosáhli, a díky nimž můžeme být na sebe pyšní. A právě tento slastný pocit z dobře odvedené práce i reálného výtvaru se stává třešničkou na dortu celého procesu tvorby.



SDÍLENÉ TVOŘENÍ

Dříve naprosto běžné, dnes už hodně vzácné tvoření v rodinném kruhu nebo skupince přátel dává ručním pracím zcela jedinečnou šťávu. Stává se z něj komunitní událost, vzniká prostor na sdílení strastí i radostí nebo navázání hlubšího vztahu s ostatními.

Právě hromadné vyšívání zažíváme na workshopech Zašívárny a vždy nás naplňuje velikou radostí a nabíjí pozitivní energií do dalších dnů.



¹ Ann Futterman-Collier: https://www.researchgate.net/publication/309330351_Impact_of_Making_Textile_Handcrafts_on_Mood_Enhancement_and_Inflammatory_Immune_Changes

² Neural Knitworks: <http://www.scienceweek.net.au/>

³ https://www.researchgate.net/publication/263480653_Knitting_and_Well-being

⁴ MANCINI, Fabrizio. Síla sebeléčení: najděte klíč ke svým přirozeným léčivým schopnostem za 21 dní. Olomouc: ANAG, 2014. ISBN 978-80-7263-900-7.