



OBSAH

	Str.
Téma čísla	
Tělesnost a smyslnost <i>Michal Kaplánek</i>	2
Text o síle a slabosti slov <i>Jan Hřídel</i>	4
Inspirace	
Tělesnost z pohledu tance <i>Marika Hanušová</i>	6
„Co nám vítr přivál aneb Život po psovi...?“ <i>Jana Vašendová</i>	9
Pod pokličku Gotického psa z pohledu strážníka <i>Jakub Svoboda</i>	11
Gotické poznámky o zimě a práci <i>Jan Hřídel</i>	16
Lehký Gotický vánek, který pohladí a zase odlétne... <i>Adéla Dvořáčková</i>	20
Příklady táhnou	
Spontánní tanec, tělesnost, vnímání těla	21
Ako sa dostať telu "na telo"? <i>Andrej Kirchmayer</i>	22
Živý PACMAN – Home invasion <i>Karel Štefl</i>	23
Metodika	
ŽONGLOVÁNÍ jako prostředek rozvoje koordinace i psychické stimulace <i>Dagmar Trávníková</i>	24
Misto	
Lake District a Brathay <i>Andrej Kirchmayer</i>	28



Tělesnost a smyslnost

in Téma čísla

Tělo bylo v křesťanském středověku i novověku považováno za nástroj ducha. Proto potřeby, které nesledovaly žádný "duchovní" cíl, obzvláště potřeby sexuální, byly považovány za "nízké", a tedy nebezpečné. Tento způsob myšlení byl podmíněn západní filozofií. Tuto linii sledoval jak Platón v antice, tak Augustin v ranném středověku i Descartes v novověké filozofii. V dějinách teologie je právě sv. Augustin považován za "vlastního zakladatele sexuálního pesimismu". Augustin totiž prohlásil sexuální rozkoš za hřích. Jeho pojetí ovšem není v souladu se svědectvím Bible: Bůh stvořil člověka takového, „jaký je – s jeho pocity, způsobem komunikace, s jeho potřebami (pudy), bez možnosti rozdělení na duši a tělo“. Víra v Boha Stvořitele by se totiž měla projevovat v pozitivním vztahu k tělu, jak o tom doslova pojednává konstituce Druhého vatikánského koncilu Gaudium et spes (čl. 14) :

„Člověk v sobě sjednocuje skrze svou tělesnost prvky materiálního světa: skrze něj dosáhnou vrcholu svého určení a pozdvihnou svůj hlas k svobodné chvále Stvořitele.

Člověk nesmí tělesný život podceňovat. Naopak musí svoje tělo považovat za dobré a hodné úcty, za Bohem stvořené a určené ke vzkříšení v poslední den.“

V mnoha oblastech života společnosti stojí dnes v popředí zájmu lidské tělo. Mladí lidé chtějí hezky vypadat (coolness), chtějí se dobře cítit a chtějí prožívat intenzivně to, že jsou tělem, a to buď formou příjemného pohodlí anebo naopak extrémní námahy. V této souvislosti se někdy mluví dokonce o jakémsi „kultu těla“.

Někteří kulturologové tvrdí, že silné zvýraznění tělesnosti a smyslových zážitků je reakcí na útlak, kterého se moderní civilizace dopouští na lidském těle. Kurt Weis například uvádí řadu **znaků** tohoto **násilí**, kterého se **moderní civilizace dopouští** na člověku a **na jeho těle**:

- a) tělesnost a tělesná zdatnost ztratili svůj přirozený význam pro fungování společnosti a společenského systému
- b) intelektualizace společenského života způsobila, že tělesná síla a rychlost je zdrojem uznání nikoli v běžném životě, ale v prostředí sportovního soutěžení
- c) zdokonalením strojů a nástrojů se tělesná práce stále více vytrácí
- d) vytrácí se rovněž používání a využívání smyslů
- e) vnímání je stále více redukováno na vidění, vlastní zážitek je nahrazován informacemi z druhé ruky
- f) můžeme sledovat všeobecný trend k abstrahování (ignorování) lidského těla
 - čas je cháhan abstraktně
 - peníze jsou abstraktní
 - přístroje reagují jen na nepatrné podněty (zmáčknutí knoflíku, hlas)
 - možnost virtuální reality – člověk přestává potřebovat vnější prostředí
- g) bohužel i křesťanské církve někdy přispívají k tomuto trendu (odtělesnění)
- h) také ve válečné technice poslední doby dochází k „derealizaci“
- i) informace jsou předávány stále menšími a výkonnějšími médii
- j) pro komunikaci se už nevyžaduje fyzická přítomnost, ba ani ne komunikace ve stejném čase.

Jak již bylo řečeno, po dlouhá staletí bylo lidské tělo vnímáno jenom jako „**nástroj duše**“. Díky technickému pokroku se i tento nástroj stal skoro přebytečný, někdy je dokonce chápán jako rušivý element. Člověk však chce – jako psychosomatická bytost – prožívat a vnímat svůj život také svými smysly, tělesně. Tělo už není považováno jen

O autorovi

**Michal Kaplánek**

Již 8 let vedoucí katedry pedagogiky TF JU, bývalý učitel náboženství a etiky. Pět let ředitel salesiánského střediska v Plzni. Člen mnoha vědeckých a odborných organizací (např. Asociace vzdělavatelů pedagogů

volného času, Česká společnost pro katolickou teologii, a další)

Autorovy nejpopulárnější příspěvky

Tělesnost a smyslnost

Článek - 1. Březen, 2011

Modlitba na táboře?

Článek - 22. Leden, 2014



za nástroj ducha. Stává se stále více nositelem identity, vyjádřením vlastního já. Proto jsou vyhledávány silné smyslové zážitky, a to zejména v následujících oblastech: sport, sex, tanec, hudba, péče o vlastní tělo, meditace. Proto se fyzická aktivita a prožívání vlastní tělesnosti přesunulo do oblasti volného času.

Sport se stal „jednou z posledních oblastí lidského života, která vyžaduje vnímat člověka celistvě“ s jeho fyzickými i duševními schopnostmi, protože přináší kromě společenských hodnot také zkušenost fyzické síly, vytrvalosti a zdraví. Zejména individualizovaný sport – ve formě pravidelného kondičního běhu (jogging) nebo cvičení v posilovně – směřuje jednoznačně k ideálu „krásného těla“. Zde můžeme objevit **náznaky** kultu těla, s nímž se setkáváme ve starověkých náboženstvích.

Německý sociolog Gerhard Schulze charakterizuje životní styl mladých lidí takto:

„Při pěkném zážitku ... hraje tělo ústřední roli. Fyzikálně měřitelná intenzita podnětů se stala vlastním prostředkem tohoto stylu. Hlasitost, rychlost, kontrast světla a tmy a barevné efekty nabývají často takové intenzity, že člověk potřebuje zapojit všechnu svou pozornost jen pro samotné smyslové vnímání. A vedle receptivní funkce těla vystupuje do popředí jeho expresivní funkce. Člověk „řadí“ (**disko, sport, koncerty**), užívá čas a peníze pro svůj vnější vzhled, ukazuje se a posuzuje druhé.“

Tělesná zkušenost zprostředkovaná rockovou hudbou pomáhá mladým lidem „zmenšit odstup mezi jejich vlastním já a jejich tělem“, aby mohli prožívat jednotu vlastní osoby a tak přijmout sami sebe. Citové a smyslové zážitky, které rocková hudba zprostředkuje, obsahují nezřídka prvky, které se v rámci civilizačního procesu vytratily. Jde tedy o určitý návrat k přirozenosti.

© Copyright 2010-2015 Gymnasion, o.p.s.

Vydavatel: Gymnasion, o.p.s., V Kukle 336/3, 779 00 Olomouc 9; IČ: 28585861

Šéfredaktor: Ivo Jirásek, kontakt: sefredaktor@gymnasion.info.

Grafický design: Vladimír Halada; Autorská práva vykonává vydavatel. Jakékoliv užití částí nebo celku díla, zejména rozmnožování a šíření jakýmkoli způsobem, mechanickým nebo elektronickým je možné jen se souhlasem vydavatele. Za obsah jednotlivých příspěvků odpovídají jejich autoři.

Tištěný Gymnasion: Pro více informací nebo v případě problémů s objednávkou kontaktujte:



Text o síle a slabosti slov

in [Téma čísla](#)

Hledíme skrze tenkou vrstvu světa na bůhvíco. Cítíme jemnost a křehkost skutečnosti, která se chvílemi ohýbá jak stéblo ve větru. Něco přichází v podobě zlatavé mlhy, která však není prostě viditelná, ale skrývá se jaksi těsně pod povrchem věcí. Přichází hloubka. Anebo jsme to my, kdo vchází na hloubku? Někdy jakoby dýcháme světlo, rozpouštíme světlo na jazyku.

(Často si vzpomenu na jednu situaci: kráčíme s přáteli lesní cestou, zeleň je hustá, mluvíme o náboženství. Jeden z nás vypráví, že vidí svět jako jeviště, kde každý má roli, nějaký úkol a že hra je vážná. Druhý říká, že Bůh je jakoby zářící světelná koule uvnitř. Na té výpravě neseme s sebou v báglech knihu Martina Buber a Nový zákon. Slunko probleskuje po větvích. Opouštíme les a odpočíváme potom na louce. A vidíme, že polní kvítí roste samo sebou, k nebi, k nebi.)

Věřím, že láska k člověku, k jednotlivci, k miláčkovci, je podmíněna láskou k životu, ke světu, ke skutečnosti. A podobně dialog s člověkem je podmíněn dialogem s druhým, se životem, s přírodou, se skutečností. Není to abstraktní! Můžeme mluvit ke zvířatům, k rostlinám, ke svému tělu, ke hlíně a vodě, k vůni (které často nabírají přímo viditelnou podobu: květ, prach, kouř). A dokážeme naslouchat: kamenům, skřípotu stroje, kočce spící, šumu deště. Zkusme hvězdu uslyšet!

Ve škole nebo v zaměstnání je možno se naučit mnoho užitečných věcí. Ale jsou ještě jiné záležitosti k učení! Zkusme vnímat erotiku kvetoucího sadu plného burácivých včel; lásku vody na ten sad náhle padající; vnímat dialog káněte s křivkou jeho letu.

Láska je uměním, kterému především je třeba se učit. Tak i dialog je uměním. Je velice obtížné dosáhnout v tomto směru nějakých pokroků. Namísto toho, abychom mluvili se světem, řečníme totiž většinou jen sami se sebou. Je podivuhodně přerostlá a nenažraná naše vnitřní řeč. Jsme zajatci svého myšlení, jak tomu říkáme, které je ovšem spíše zajímavou, škrabavou, neutišitelnou samomluvou, než opravdovým, pečlivým sledováním myšlenky.

Taková neutěšená vnitřní řeč nám brání vidět svět. Jsme často nepozorní. Ale nezbyvá, než zkoušet přetrhout tu jalovou změť samomluvy a obrátit pozornost k přítomnosti. Obrátit se. Láska, pozornost a dialog jsou jaksi trojjediné.

"Proměna citlivosti. Probouzení nové citlivosti. V souladu s živly, s vesmírem, s přirozeným rytmem a zákonem, který je totožný pro list, kámen, hvězdu, motýlí křídla, pro spirálu ulity. větrného víru i mlhoviny," říká přesně český básník Miloslav Topinka. Jedná se nám o citlivost, o soulad s přirozeností, s druhým, s vlastním tělem.

To znamená být souladný, nově a jemněji se naladit, a to nikoliv pouze pocitově, ale celkově, tělesně, totálně, až do morku kostí. Hladit znovu celou dlaní, drtit hlínu mezi prsty. Oslovit vítr; a jeho odpověď pocítit celým tělem: pokožkou, ušima, nosem, jazykem, ústy, ztrátou hlasu, očima, slzou, břichem, napětím svalů, odporem kostí.



O autorovi



Jan Hřídel

Student filosofie na Filosofické fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Bakalářskou práci píše o vztahu filosofie dvacátého století, vnímání a umění. Dále transformuje svůj čas ve zkušenost především skrze poesii a krajinu. Je elémem Prázdninové školy Lipnice.

Autorovy nejpopulárnější příspěvky

4 živly / 4 básníci

Článek - 10. Květen, 2011

4 živly / 4 básníci

Článek - 28. Duben, 2013

O živelnosti a snění živelů

Článek - 10. Květen, 2011

Text o síle a slabosti slov

Článek - 29. Březen, 2011



Zkus jednou promluvit uváženě i k cestě, po které kráčíš, oslovit sních, hlínu, trávu, živly a duchy míst (pokud jim dovolíš, aby se ukázali), kteří někdy vykouknou v podobě kořene, oblázku, páry nebo zrcadlení. Zkus oslovit místo, kde jsi, když toto čteš. Oslovit nikoliv slovy, ale celou svou soustředěnou, fyzickou při-tomností. A počkat na odpověď. To znamená být-při-tom, mluvit také se svým osudem, chci říci: s tou stopou, která se před námi odvíjí a ztrácí a znovu objevuje.

Mluv se světlem, neboj se ucítit ho na klíčních kostech.

© Copyright 2010-2015 Gymnasion, o.p.s.

Vydavatel: Gymnasion, o.p.s., V Kukle 336/3, 779 00 Olomouc 9; IČ: 28585861

Šéfredaktor: Ivo Jirásek, kontakt: sefredaktor@gymnasion.info.

Grafický design: Vladimír Halada; Autorská práva vykonává vydavatel. Jakékoliv užití částí nebo celku díla, zejména rozmnožování a šíření jakýmkoli způsobem, mechanickým nebo elektronickým je možné jen se souhlasem vydavatele. Za obsah jednotlivých příspěvků odpovídají jejich autoři.

Tištěný Gymnasion: Pro více informací nebo v případě problémů s objednávkou kontaktujte:



Tělesnost z pohledu tance

in Inspirace

Na začátku je třeba si uvědomit, že tanec provází každého z nás. Vůbec prvotním pohybem je dech. Celé tělo je neustále v pohybu. Tanec je chůze, tanec je milování, tanec je mimika našeho obličeje.... Tělo nás prozrazuje jak žijeme, jak se zrovna cítíme. Stačí se zastavit na ulici a pozorovat lidi kolem sebe. Nebo vnímat sám sebe. Dokážu vyjádřit, co si myslím pouze pohybem, beze slov? Všichni jsme to dokázali, když jsme byli děti a neměli slova. V dospělosti jsme svázáni studem, svázání ideální představou, kterou nesplňuji, svázání strachem z kritiky. Naše kultura má tendenci odpojovat duši od těla. Ale každý máme tělo a nemůžeme bez něj existovat. Proto je důležité rozvíjení pozitivního vztahu sám k sobě, věřit svému tělu a poslouchat jej. Prvotním krokem je nehodnotit. Všichni jsme originály a máme své originální pohyby. A tady jsme u smyslu věci, proč by na žádném kurzu neměly chybět taneční programy. Jejich cílem by měl být rozvoj vlastní pohybové fantazie. Dáme prostor k uvědomění si vlastní jedinečnosti, prostor k nacházení svých pohybů. Vytvoříme atmosféru pohybové tvořivosti. Je to umělecká činnost a nejde o žádnou taneční techniku, ale o propojení mysli, těla a výrazu. To je pro mně tělesnost v plném slova smyslu. Tanec je nádherným a přirozeným propojením naší tělesnosti a naší duše.

Nastíním zde pár osvědčených metod, her, které jsou vhodné pro rozvoj pohybové fantazie netanečníků i tanečníků. Právě tanečníci jsou často svázáni tanečními technikami, hodně kontrolují své pohyby a neradi vycházejí ze svých naučených pohybových principů. Netanečníci nemají tak připravené tělo, nejsou zvyklí se pohybově vyjadřovat, často nemají dostatečnou pohybovou koordinaci. Podaří-li se nám však účastníky uvolnit a inspirovat hudbou a zadáním, vznikají krásné taneční kreace. Pro mnohé účastníky je to nový rozměr, pěkný zážitek, poznání sama sebe, uvědomění si své tělesnosti.

Taneční program je fyzicky náročná, tvořivá a prožitková aktivita. Na začátku tanečního programu je nutná rozcvička. Předvedeme tím úrazům, ale hlavně tanečníky zahřejeme a uvolníme. Bude se jim pak lépe tančit, odbourají zábrany. Abychom neběhali deset koleček, můžeme rozproudit krev izolacemi. Pohyb vede vždy některá část těla (hlava, prsty na ruku, loket, boky, koleno,...) Při běžném tanci (např. na diskotéce) se používají pouze kroky a pohyb rukou. Málokdo vnímá i pohyb trupu, hlavy, boků, málokdo se hýbe vertikálně (na zem, do skoků). Při izolacích si to vše mohou tanečníci vyzkoušet. Je s podivem, jakých rozmanitých pohybů je naše tělo schopno, s tak jednoduchým zadáním.

K vytvoření atmosféry nám pomáhá hudba, prostředí. Hudba, jak známo, uvolňuje emoce. Hudba udává rytmus, dynamiku pohybu. Stojí za to zmínit improvizace v různých dynamických rovinách. Někomu lépe vyhovuje legato, pomalá, lyrická hudba (zpomalený pohyb), jinému staccato, rychlá hudba (např. tanec robota). Práce s dynamikou může jít v souladu s hudbou, ale i proti hudbě. Zkuste si na rychlou hudbu zpomalený pohyb. Vždy je zajímavé, jaký pocit má z tance interpret a jaký divák. To je důležitá otázka pro choreografa, jelikož při stavění choreografie je nutný přesah směrem k obecenstvu. To jsme ale v jiné kapitole. Uvádím to zde pouze proto, že je dobré pokročilejší skupinu rozdělit na dvě části, z nichž jedna jsou interpreti a druhá se dívá. Následuje výměna rolí a slovní rozbor. Můžeme tím poukázat na důležitost práce s

O autorovi

**Marika Hanušová**

V letech 1991-1999 sólistka Pražského komorního baletu Pavla Šmoka, 1999-2000 sólistka Ballet Theatre Augsburg. V roce 1997 nominována na cenu Thálie.

Absolventka HAMU taneční

katedry, oboru choreografie. Od roku 2000 choreografka (WOW, Saturnin, Hry o Marii, Don Giovanni, ...). Pedagogická taneční činnost na HAMU, katedře rekreologie FTK UP Olomouc, na kurzech PŠL, jako lektorka na Přehlídkách amatérského tance.

Autorovy nejpopulárnější příspěvky

Návrat k sobě skrze tělo

Članek - 28. Duben, 2013

Tělesnost z pohledu tance

Članek - 21. Březen, 2011



dynamikou, prostorem, počtem interpretů, jejich natočením, zkusíme pracovat s kánonem apod. Samozřejmě to pro instruktora vyžaduje určité choreografické zkušenosti.

Další motivací k rozmanitému pohybovému slovníku je představit si, že tančím v různém prostředí. Jinak se pohybuji v horku na poušti, jinak ve větru, jinak v bažině, jinak v krabici, jinak v hejnu včel. Nabízí se i práce s pocity. Je mi horko, zima, mám žízeň, jsem unavený, nebo hýřím energií. Stále je zapotřebí připomínat více a více pohybu, takže je dobré zadat náladu jako např. tanec unaveného starého poutníka, nebo tanec veselé prskavky.

Málokdo věří, že téměř každé slovo se dá pohybově ztvárnit. Často se setkávám na kurzech s pouhou popisností, pantomimickým vyjádřením. To nestačí. Chci přivést lidi k tomu, aby přemýšleli o významu slova, nechali se jím inspirovat a našli své vlastní pohybové vyjádření. Přitom nejde o to, aby ostatní slovo uhodli, ale aby byli překvapeni pohybovou fantazií tanečníka.

Velkým tématem je tanec ve dvojicích. Kontaktní improvizace je jakési rozpohybování soch.

Jeden z dvojice je socha a druhý jej roztančí impulsy dlaní do různých částí těla. Lidé v běžném životě nejsou zvyklí na doteky, zvláště s cizí osobou. Důkazem je časté necitelné pošťuchování prsty, se kterým se setkávám u kontaktní improvizace (u netanečníků). Impuls má být veden dlaní určitou silou a určitým směrem na některou část těla sochy. Socha impuls vnímá a plynule vede svůj pohyb, vycházející z dotknuté části a doprovázený celým tělem, dokud nedostane další impuls.

V duetu se nabízí práce s tahem a tlakem, kdy tanečník nespoleská na vlastní těžiště, osa tanečníků je vykloněná, tudíž i ve statické poloze dynamická. Je to základ mnohým zvedačkám v profesionálním tanci. Pro kurz je tato práce výborným materiálem pro vytvoření duetu ve stálém držení se jednou rukou, oběma pažemi, nebo bez doteku těsně kolem sebe. Ve vícečlenných skupinkách pak můžou účastníci sami vymýšlet dynamická sousoší, ve kterém nikdo nesmí stát ve vlastní ose.

Zajímavé je propojení hudby, tance a výtvarna, Tyto umělecké směry se propojují a navzájem inspiroují. Nazvala jsem program **Tři múzy** a popíšu jej pouze zkráceně. Tři tanečníci v odpovídajících kostýmech improvizují na tři různé hudební žánry a inspiroují tím účastníky k výtvarnému zpracování. Mají k dispozici na každý tanec jiné materiály (pastelky, přírodniny, nůžky s lepidlem a barevný papír, bavlnky...). Ihned následuje výstava, kde si každý vybere jeden obraz, který jej nejvíce zaujme.

Nevědomky se tím přiřadí do jednoho ze tří tanců, kterým byl daný obraz inspirován. Nakonec zazní opět tři skladby a účastníci si tu svou skladbu zatančí.

Pokud je na kurzu tanečními aktivitám věnováno dostatek času a účastníci jsou připraveni k vytvoření choreografie, nabízí se nám umělecké vyvrcholení tanečních programů v podobě představení, ať už sami pro sebe, či na veřejnosti. Záleží na záměru celého kurzu, jakou zvolí hudbu, téma, prostředí, pohybový slovník. Součástí je tvrdý trénink, opakování, výraz, kostým, osvětlení (za tmy, je to působivější), ale i téma, vyčerpanost, motivace, spolupráce, odhodlání, důvěra, překonání sama sebe, radost, euforie, štěstí, a ... spánek na vavřínech.



Tanečních technik a programů je velká škála. Jejich kvalita je však odvozena od pedagogických, tanečních a choreografických dovedností instruktora, který je vede. Je třeba si uvědomit, zda se jedná o jednorázovou inspiraci či dlouhodobý vliv na účastníka. Při dlouhodobých pravidelných kurzech jde o učení se nějaké taneční techniky, protáhnutí, posílení, zkoordinování pohybů, zvyšování fyzické kondice a současně o tvořivost a taneční projev, vystavění choreografie, vystoupení. Na to je vyhrazena dostatečně dlouhá časová plocha. Ovšem při jednorázových aktivitách s účastníky (jako jsou zážitkové projekty), kdy vliv působení a časová plocha aktivity trvá krátkou dobu kurzu, si účastníci odnáší určité obohacení a inspiraci. Při takových programech je nanejvýš důležité nezaměřovat se na ochutnávku jedné taneční techniky, ale nechat právě objevovat své vlastní pohyby, rozvíjet svou pohybovou fantazii, nahrazovat slova a představy svým tělem. Mělo by jít především o tvořivost, improvizaci, přiblížení tance ve své přirozenosti. Tak jak všichni dýcháme, pohybujeme se v běžném životě, tak jsme všichni schopni i tančit. Každý jinak, originálně. A v tom je ta krása, to nové poznání.

Tanec znamená objevování své tělesnosti, možnost ji rozvíjet a plně s radostí ji přijímat.

© Copyright 2010-2015 Gymnasion, o.p.s.

Vydavatel: Gymnasion, o.p.s., V Kukle 336/3, 779 00 Olomouc 9; IČ: 28585861

Šéfredaktor: Ivo Jirásek, kontakt: sefredaktor@gymnasion.info.

Grafický design: Vladimír Halada; Autorská práva vykonává vydavatel. Jakékoliv užití částí nebo celku díla, zejména rozmnožování a šíření jakýmkoli způsobem, mechanickým nebo elektronickým je možné jen se souhlasem vydavatele. Za obsah jednotlivých příspěvků odpovídají jejich autoři.

Tištěný Gymnasion: Pro více informací nebo v případě problémů s objednávkou kontaktujte:



„Co nám vítr přivál aneb Život po psovi...?“

in [Inspirace](#)

Za oknem sněží, je mlha, bude asi tak -6°C. Napije se horkého čaje z hrníčku, co dostala od babičky, posadí se ke stolu, zapne notebook, MS Word, nový dokument... a uvažuje nad tím, jak začít... Dlouho, dlouho nic. A pak jí to docvakne! Ona přece nemůže psát o něčem TAKOVÉM tady a teď! A proto si vezme papír, tužku, oblíkne se a jde si sednout na terasu, na lavičku s výhledem na zapadajícím sluncem zalitý hřeben Beskyd, zapne čelovku a pustí se do psaní. Jde to samo...

Je to všechno už tak daleko! Anebo tak blízko? Dvanáct dní jsi součástí přírody. Z toho pocitu tě jen někdy vytrhne zvuk zipu od stanu nebo syčící vaňič. Dvanáct dní si užíváš tu blízkost, tu autentičnost, tu krásu a přirozenost (i když v té míře toho moc nevidíš). A pak, prásk, realita je jinde. Realita je v ulicích přeplněných auty, lidmi, hlukem. Nelíbí se mi to. A chci zpátky! A taky že půjdu! Vracím se tam často. V myšlenkách, ve snech, v rozhovorech. Je to nádhra. Je příjemné povídat si s někým, kdo ti rozumí, kdo to s tebou zažil; ale taky je zajímavé povídat si s lidmi, kteří vůbec nemají páru. Povídáš, popisuješ, ukazuješ... a oni koukají a koukají a nechápou. Oni si to neprožili, nemůžou to pochopit...

A tak se potloukáš realitou; malý nepochopený človíček, prožívající si ten svůj svět... Ten svůj svět, který je jiný. Ty jsi jiný. Pes Tě změnil. Není to ale žádná razantní změna! Nestaneš se ze dne na den punkerem, filosofem nebo básníkem. Jen se třeba začneš na věci dívat jinak. Přehodnotíš své postoje. Otevřeš oči tam, kde před tím jsi je schválně mhouřil. Začneš se ptát. Začneš objevovat, uvědomovat si...

Jenže špatně se to konkrétně vysvětluje, špatně se to konkrétně popisuje, nejde to vyjádřit. K čemu to celé bylo??? Je ještě brzy dělat závěry. Ještě to pořád zní a dlouho znít bude! Ale není brzy na to sesumírovat, „Co mi to celé dalo?“. A to pěkně stylově!

Tedy, co mi Gotickéj pes dal, jak jsem ho vnímala já?:

Ž - Živly. Všudypřítomné, všeho se dotýkající, na všechny působící, důležité, krásné, nebezpečné i zrádné. Ale který je ten nejdůležitější? No přeci ten svůj! A co teprve, když je někdo ve SVÉM ŽIVLU!!!!

I - Impulsy. Přicházely, přicházejí, budou přicházet. Ze všech stran i směrů. Z různých podnětů, od různých lidí. Baví mě je sledovat, přijímat, vysílat.

V - Víru. Víru v sebe sama.

O - Osvobození. Osvobození se od civilizace, předsudků, závazků a předsevzetí.

T - Trpělivost.

J - Jedinečnost. Jedinečnost okamžiků. Jedinečnost lidí. Jedinečnou jedinečnost.

E - Energii. Kopy, mraky, tuny energie!!!!

G - Gotik-Band. Bylo mi ctí, stát se na několik chvil součástí netradičního, ojedinělého a famózního Gotického bandu! Budu na to dlouho vzpomínat! Ty chvíle u plápolajícího ohně, unášení melodiemi se snahou ukrást si ten svůj kousek tepla...

O - Obohacení. Obohacení ve všech směrech – duchovně, fyzicky, hudebně, v mezilidských vztazích...

T - Touhu. Touhu jít dál. Jít si za svým. Jít a rozhlížet se. Touhu poznávat a vědět.



O autorovi



Jana Vašendová

Studentka oborů Aplikovaná tělesná výchova a Rekreatologie na UP v Olomouci. Účastnice projektu Život je gotickéj pes 2011, elévka PŠL. Táhne k horám, hudbě, lidem, úsměvům a dobré náladě.

Autorovy nejpoblárnější příspěvky

„Co nám vítr přivál aneb Život po psovi...?“
Članek - 29. Březen, 2011



Touhu zkusit. Touhu zažít to všechno znova!!

I - Inspiraci. Inspiraci nejen pro všední, obyčejné, šedé dny.

C - Cestu. Vidím ji před sebou. Po cestě kráčí osoba. Ta osoba se směje a je šťastná...

I cesta může být cíl!!

K - Krásu. Krásu přírody. Krásu jednoduchosti. Krásu lidí. Krásu ohně. Krásu okamžiku...

E - Energii. Kopy, mraky, tuny energie!!!!

J - Jiskry. Jiskry plápolajícího ohně. Vyhaslé jiskřičky v očích, ale i ty žhnoucí. Jiskry, létající černou tmou.

P - Přirozenost. Přirozenost člověka. Přirozenost svou vlastní. To nejzákladnější, to nejčistší, to nejhlubší z čeho člověk je.

E - Energii. Kopy, mraky, tuny energie!!!!

S - Směr. Je těžké se rozhodnout. Je těžké si vybrat. Je těžké určit směr. Já ten svůj našla.

...

Obloha zčernala, obrysy hor už nejdou pořádně vidět. Ruce jí promrzly, čelovka mírně dosvěcuje. Pořád je mlha. Už neplápolá žádný oheň. Dneska se rozmrazat u ohně nebude. Dneska nezazní ani kytara, ani sborový zpěv. Tam vevnitř čeká posel, na ní peřina, čisté pyžamo.

Jde dovnitř. Posadí se ke stolu, zapne notebook, otevře MS Word a píše.

SAKRA!!!



Pod pokličku Gotického psa z pohledu strávnicka

in **Inspirace**

Gotickej pes měl letos tři části. Předkrm, hlavní chod a sladkou tečku. Všichni strávnicki, kteří si pochutnali na hlavním chodu a chtěli okusit také slibovaný desert v podobě sladké tečky, dostali za úkol napsat esej na téma „Těchto dvanáct dní v kontextu mého života aneb k čemu mi to celé bylo“. Tyto eseje se staly součástí sborníku textů, který strávnicki dostali k zamyšlení se při viglii o poslední noci Gotického psa. Hvězdy svítí psům na cestu a každý sám si hledá to své místo, kde stráví dnešní noc. Někdo si rozdělá oheň, někdo si zapálí svíčku, jiný se jen tak schoulí pod stromem do spacáku. Otevřou sborník „Z pera gotických psů“ a mohou si číst eseje nebo spíš osobní zpovědi svých přátel z gotické smečky, se kterými toho tolik prožili. Tady je jedna z nich... (kurzívou jsou psané citace z gotického deníčku)

Napiš esej! Hm esej, to slovo zní tak učeně a školsky, že by člověk brečel. No, nechám se zasnít a rozmělnit. Nechám se inspirovat Jackem Kerouacem a jeho spontánní prózou. Piš, co tě napadne, v kofeinovém rauši a pod časovým nátlakem. Na sloh a úpravu nezbyvá ani čas ani mozková kapacita. Vyhrává obsah nad ušlechtilostí formy. Divoká směsice dojmů, pocitů a myšlenek. Říkejme tomu třeba esej. V kontextu mého života, ano cítím tu metafyzickou šíři a hloubku. Co se v mém životě stalo, abych těchto dvanáct nádherných dní byl tam, kde jsem byl? Budu se dívat do minulosti, která není tak daleká. Na konci prvního ročníku studia rekreologie mě čekala Lipnice. Kurz vedl Ivoš. Zjistil jsem, že existuje PŠL, zážitkovka, Gymnasion, setkal jsem se s Alanem Gintelem a Václavem Břicháčkem. Prožil jsem si nezapomenutelné a odjížděl jsem nadšený a motivovaný. Ze stránek gymnasionů jsem dovidal spoustu věcí, ale vše mi připadalo spíše jako krásný sen, ke kterému jsem měl strašně daleko. Tak šel čas a já jsem podvědomě cítil, že zážitkovka je oblast, kde bych se rád jednou realizoval. Jenže kde nic tu nic a stále jsem byl na míle daleko. Strávil jsem semestr v Norsku, kde jsem se nechal pohltit filosofií friluftslivu a odjížděl jsem odtud se značně intenzivnějším vztahem k přírodě. Strávil jsem tam také spoustu zimních dní venku a získal zkušenosti, bez kterých bych si nejspíš na Gotického psa netroufl. Když jsem potom zjistil, že se Gotickej pes otevírá na rok 2011 a kdo na kurzu bude, neváhal jsem. Nabídka lákavá, cena mírná. Už je už. Od léta jsem byl jak na trní. Pojedu na kurz, pojedu na kurz! Když se mi pak na začátku podzimu zhroutil můj studentský domeček z **karet**, vyhozen od státnic jsem nemohl pokračovat ve studiu. Stal se naráz kurz majákem na rozbouraném moři nijakosti a beznaděje.

Slaný předkrm byl pro mě totálním vytržením z všednodennosti, odjížděl jsem tak plný všeho. Po pravdě řečeno nejbliže ke zvonečku jsem měl při čtení jmen, kdo ano a kdo snad. Po dílničkách jsem pochyboval o všem, o čem se pochybovat dá. Pane Bože, kde seženu milióny na goráče, benziňák a nové boty? Zazvoním? Nebo ne? Rozdýchávám, nezvoním, tři měsíce jsou daleko, co chybí ve vybavení snad doženu pilnou přípravou. Snad. Od prvního dne po předkrmu měním režim, cíl je jasný. Chci tam být a nechci zklamat. Nechci být jen přítěží a pátým kolem u vozu. Nechci zklamat ostatní a nechci zklamat sebe. Poslouchám, jaký jsem vůl, když spím venku za každého počasí. Před každou studenou sprchou se přemlouvám, jako by to bylo poprvé. Chodím venku, chodím s batohem. Užívám si přírodu a jsem tam stále častěji. Příprava na kurz už je jen výmluvou. Tři nejdůležitější věci na kurzu jsou prý boty, boty a boty. Proč mám z těch

O autorovi



Jakub Svoboda
(1987) Interní doktorand na katedře rekreologie FTK UP, kde se podílí na přípravě a realizaci letních či zimních zážitkových kurzů.

Autorovy nejpoblárnější příspěvky

JAK? Labyrint světa a ráj srdce

Članek - 19. Prosinec, 2014

Pod pokličku Gotického psa z pohledu strávnicka

Članek - 30. Březen, 2011



Články Vydání Autoři

popradek po tatínkovi vždycky tak dorasované nohy? Musím se s nimi sžít! Stávají se pro mě nerozlučným přítelem. Když jim budu věřit, ony mě nezklamou. Snad. Už se to blíží, už jen pár dní. Svátky pod stanem, no kdy jindy ho mám testovat. Vybavení dávám dohromady, jak to jde. Kaťata od maminky, jsou šité s láskou. Bunda před léty nepromokavá. Půjčené, co půjčit se dá. Miláňo hlásí: Budeme tří! Tak Adélka bude s námi. Aspoň ospravedlním ten hangár, co беру s sebou. Ano, i takhle přemýšlím. Rychle to narvat nacpat namačkat do té almary a hurá na vlak. Mám všechno? Mám všechno? No, teď už je to jedno, už jsem na cestě. Vlak kodrcá a medituji nad básničkou, která ani básničkou není. Taková krása, taková krása, už teď se těším, jak ji ostatním přednesu, mráz mi běhá po zádech. Jak to, že jsem se k tomu během těch dvanácti dnů nedostal? Čekal jsem, až bude už, až přijde tá správná chvíle a ona nepřišla. Někdy příště.

Stanica Humenné. Ohó nás tu je jak psů. Všeobecné okoukávání a oťukávání v plném proudu. Stanica Čertižné. Tak jsme tu. No co koukáte, tady máte sněžnice a jdeme! Po prvním kopečku by mi i vrata od chliva mohly závidět. Stanujeme, dřevujeme. Jsem celý nesvůj. Proč jsem takový? Vždyť na tohle jsem se těšil, kvůli tomu jsem tady. Tohle je přece ono. A já zatím průsvitný, duchem jinde, připadám si navíc. Ono to přijde. Deník, to je moje záchrana. Ptám se ho: *Kam jdu? Kam směřuju? Co tím sleduju? Co od toho čekám? Kým jsem? Kým chci být? Pokládat si otázky a hledat na ně odpovědi. Hledat a jít. Cíl je v nekonečnu. I cesta dlouhá tisíc mil začíná prvním krokem... Asi mě sem zavál vítr, the answer is blowin' in the wind.* Lidský mozek prý dokáže vygenerovat pouze otázky na které tuší odpověď. A já se pořád jenom ptám.

Druhý den, ranní rozcvička ještě s rozpaky. Jdu jak ovce, nevnímám nic než paty svého předchůdce. V tomhle tempu přírodu neprožívám, jen zvedám nohy. Večer se osmělím. Oheň je oheň, kytara je kytara. Deník hlásí: *rozjitření, uvolnění, nálada přichází.* Ranní rituálek mě začíná bavit, po cestě je ta tam tupá chůze a anonymita ve skupince. Hlídej si své máslo ve dvojici a pomoz mu s batohem. Ve troječce se člověk dozví věci a společné svačinky chytají nový rozměr. Večer Ivoš nadhodí téma cesta a cíl. Tohle už jsem řešil předevčím, tak jdeme hloubš. Nechal jsem se zlákat, nadchnout, inspirovat Ivošem. Jdu s kůží na trh, pro mnohé překvapení, pro mě trochu taky. Jsem unešen, to nejde zastavit. Když se otevírají světy a objevují se nové a nové horizonty. Tao ti napoví, že čím dále jdeš, tím méně znáš. A oni mi rozumí. A po tomhle filosofickém rozhovoru přijde na řadu masáž. Ostych je ten tam, jsem to ještě já? Kdo jiný? Deník hlásí poplach: *cesta dlouhá tisíc mil začíná u tvých dveří* – druhá možná verze budhistického přísloví. Nejsem si jistý, kterou verzi jsem četl a kterou si vymyslel, ale obě mi dávají krásný smysl. Udělat první krok a začít u sebe. Vždyť o tom to všechno je! Deník nespí: *Jít za svým cílem, sledovat cestu za smyslem života, za svým smyslem světa... Vychází od tebe, zevnitř, od srdce... Když následuješ svoje sny, vize, jdeš po cestě, za svým cílem, který je v nekonečnu... Tím, že sen splníš, ho zabiješ?*

Jedeme v tempu, čas běží jako splašený. Miluju mravenečka. Stěhujeme se do dvojky za Miláněm, za celou cestu snad nepřestal vyprávět. Žasnu a jen žasnu. To bylo tak, když mě Ivoš uháněl do Prázdninovy a mě se nechtělo, ale nechal jsem se ukecat. Ha há. Ty večery. Láska je jako večernice alá Janča. Slyším to v uších ještě teď. Čirá krása, srdce buší, dech se tají. Po tomhle tam přece nevlezu. Zrod punkové scény. Necháपавě hledím na včelku Máju a bosou nohu. Znáмка punku už mě ale donutí otevřít pus. Tohle snad není pravda. Micháček radí: *nechoď spát, bude koupačka ve sněhu. A taky že byla. Jupí. Očistec hadra. Proudý žití se valí a ty to nestíháš blokovat. Prozařuješ to ven. Nejde to zastavit. Extáze. Tohle musí do deníku: Co pudí člověka, aby konal dobro? Jeho vlastní svědomí, vědomí karmy, boží trest, pokrytectví a nebo je to lidská přirozenost?? Lidskost... Rodí se člověk jako dobrý nebo se dobrým stává až během života? Dobro jako smysl života? Podle čeho dobro poznáme, vlastní úsudek rozumem*



Články Vydání Autoři

odvozený nebo do srdce pocítěný... intuice dobra. Tohle téma jsem později otevřel u ohně s Maroškem a taky u ohně při Ivošově okénku. Chtěl jsem ho tam. Hurá scházíme ke srubu! Nálada na bodu mrazu. Přepadají mě chmury. Chci zastavit, chci provětrat hlavu, chci klid pro sebe sama. Chci být v lese sám. Přepadá mě ponorka. Cítím, že nestíhám pobrat všechny ty vjemy a že mi všechno to kurzovní dění jen protéká mezi prsty. Potřebuji nutně vsřebat, ale není čas. Jsem mrzutý, hnědé bláto lepí se nám na paty. Jsem vyřízený fyzicky i psychicky. Dřevo mě doráží. Pletu nohama, propadám se v močálech, jsem nasráč. Jdem na guláš, holky voní a třpytí se jim vlasy. Já z těch slepenců už radši nesundávám čepici. Připadám si jak vypadený kráve z p.dele. Sežeru guláše dva ešusy, takhle sladký chleba jsem ještě nejedl. Kdyby mě nechali, usnul bych na stole. Taneční zábava začíná, jsem příjemně nenaladěm. Sedím v rohu a snažím se zrelaxovat a nevnímat, potřebuji si odpočinout, škoda, že je zrovna tančírna. Nakonec mě k tanci dokopou a jsem za to rád. Takové hitovky si o to říkají. Holky jsou bez těch goráčů takové jiné, kdo by to byl řekl. Co se to děje? Kruh se uzavírá a Mirda repuje, ostatní drží rytmus a odpovídají. Nedokážu vstát a jít mezi ně. Nechci to pokazit. Totálně mě to vcucne, i když nejsem v kruhu. Buší mi srdce, vidím to zvnějšku, vidím, co se děje? Chci být u toho, jsem u toho. Magický moment. Věčný okamžik. Energie z toho tryská, šamanský rituál. Trans. Absolutní pohlcení. My tě nezklamem, my to dojdeme. Sprcha druhý den je vysvobozením. U krbu bych se sušil klidně do večera. Alespoň dneska chci zůstat v suchu, nohy musí nutně odpočívat. Sobecky dřevuju s mírou. Jdeme do chrámu, kostnice mě nechce pustit. Takhle všichni jednou skončíme. Ty prázdné oči a bezzubé úsměvy. Takhle všichni jednou skončíme. Ivošovo téma – smrt jako součást života. Už jsem si to srovnal v kostnici, nemám, co bych řekl. Zaujala mě poznámka o autenticitě a neautenticitě bytí. Margarita. Atmosféra by se dala krájet. Někteří nás opouštějí. Rozlučka s Honzou u ohně. Měli jsme k sobě tak blízko, ale bavili jsme se až poslední večer. Moje věčné téma. Večer konečně nahlížím do stránek se vzkazy v deníku, říkal jsem si, že je otevřu až bude nejhůř, ale pak jsem pochopil, že mi vzkazy a rady mohou pomoci kdykoliv. A je lepší je nenechat přezrát, po kurzu už by asi bylo pozdě.

Další den jsme zpátky na cestě. Trochu se obávám jestli se dokážu zpátky naladit a chytit ten rytmus. Ranní rituál obohacují Lúca s Jančou o sluníčko. Ony tak září. A sluníčko skutečně vyšlo a my viděli světa kraj. Stál bych a hleděl třeba celý den. Kouzelné karpatské kopečky. Co je to slast? Nechápu, ale rozumím. Rozčarován z povrchnosti jsem konečnou fází trochu sabotoval, za což jsem se poté styděl. Proč něco jen tak přejdeš a necháš to plavat, když s tím nesouhlasíš? Úplně obyčejná pohodlnost a lenost. Vymyslíme si nějaký abstraktní obecný pojem, za který se všichni schováme a budeme předstírat všeobecnou shodu. Mlčení znamená souhlas. Brutální paralela se soudobou společností až se z toho dělá dětem špatně. Myjeme si ruce. Bůh nám odpustí. Ivoš vybízí k pohroužení se do své mysli během pochodu. Budte sami pro sebe. *Co je to láska? Reflektuj, přemýšlej, jdi hlouběji, až na dřeň, proživej, sdílej, otevři se...prostě to udělej.* Konečně jdu šlapat dopředu, líp než teď už na tom stejně asi nebudu, není nač čekat. Pojď do toho! Ten pocit, když před tebou nikdo nejde, je skvostný. Musíš sledovat cestu, když jseš kousek napřed, můžeš zažít i příjemnou iluzi, že jsi tam sám. Ivošovo okénko se promění ve volnou diskusi. Přichází moje chvíle, chci to ze sebe dostat. Jak to teda je? Navážu na Micháčovu myšlenku o upřímnosti a přijdu s obecnějším pojetím. Rodí se lidé dobří? Je dobro lidskou přirozeností? Ivoš se ptá, jestli jsem došel jen k otázce nebo zda jsem zkoušel i odpovědět. Zásadní otázka, která podnítl. Nezůstat na povrchu, nehodit návnadu a jít pryč. Ano, na každou otázku bych chtěl odpovědět. Kdysi jsem se bál, že konám dobro jen z pokrytectví, abych si mohl říct, že mám čisté svědomí. Teď věřím tomu, že je lidskou přirozeností konat dobro. Zmíním i můj snad nejzásadnější náboženský zážitek s fetákem toluenu v parku, když



Články Vydání Autoři

jsem se mu snažil vysvětlit, že lidé se rodí dobří. Bylo toho víc, ale jsou věci, které se nehází jen tak do placu, ale říkají se z očí do očí. Každé takové sdílení mých niterných myšlenek s ostatními a jejich porozumění mi přináší neskutečné uvolnění a víru v to, že to, o čem sním a co se mi honí hlavou, je daleko reálnější než jsem si kdy mohl myslet. Cítím se šťastný.

Jdeme dál a blížíme se ke konci, chci si to ještě užít, ale stejně cítím, že nestihnu všechno, co bych si přál. Děkuji za každou chvíli vpředu, ono to tak nabíjí. Prožívám to vždycky naplno. Vatra jak má být, spolek pyromanů na výletě se nezapře. Aha skončíme o den dřív! Ivoš se vyžívá ve vysvětlení názvu Život je gotickej pes. To zanícení pro myšlenku se musí vidět cítit zažít. Tak a je to tady, společnost mrtvých básníků přichází na scénu! Tolik krásných témat, ale přece jen sluníčko je sluníčko. Sbalit si tři Č – čelovku, čaj, čokoládu a dál károšku, deníček a hurá pod strom. Třeba mě políbí múza. Nejsem básník, rýmovat neumím, ale chci s něčím přijít. Soustředění pekelné aá je to na světě: *Slunce nám dává život, světlo a teplo našich životů. Necht' mraky ustoupí a slunce rozjasní se. Ale jen přítomnost mraků nám dovolí prožít opravdovou radost, když slunce nad obzor vyjde. Chvalte slunce, ale nezapomeňte, že bez mraků by slunce nebylo tím, čím je...* A stejně z toho nakonec vyleze taoistické ponaučení, že svět se skládá z protikladů, které plodí jeden druhého. Ty večery u ohně jsou nezapomenutelné. Ráno s Verčou budíme, bez ní bych to nehecl. Here comes the sun. To je moje milovaná. Vyrážíme směr Kremeniec. Nožičky bolí a jsem rád, že jsem rád. Trojmezí. Tak jsme tu! Hm a co jako? Tohle je cíl, sem jsme šli, kvůli tomu jsme sem šli nebo co to má znamenat? O co jde? Nechápu a nerozumím. Nechám si třást rukou, i když nevím proč. Cíl je pro mě někde jinde, ten je v nekonečnu a třeba se skrývá uvnitř mě a třeba taky obojí zároveň. Ivoš zavelí: *vhůru dolů!* A my jdeme. Nohy už pláčou při každém kroku. Tak rád bych si ten bukový prales užil, ale nemám pro něj myšlenky. Mirda se ptá: Tak co? Odpovím: Hrůza. Jedno slovo za všechny. Dolů jsem se doplazil a končím tam, kde jsem začínal, na chvostu. Jak poetické. Po příchodu na naše poslední tábořiště nás zastihne záchvat smíchu. Nevím jestli to byly výpary z Jarova benzínem nasáklého batohu nebo prostě jen radost z toho, že jsme došli, ale křenili jsme se jak prdli. Čirá radost, prostě jen tak. Sama pro sebe. Oheň hoří a my se přeneseme do světa povídky, který je nám však více než blízký. Zavřu oči a imaginace proudí, vidím to všechno živě. Celý příběh se mi odehrává v hlavě a najednou se probouzím a nevím jestli sním nebo bdím. Poslední večer. Kdo by šel spát. Nechci aby to skončilo, chci ještě pít z té studny poznání dokud můžu. Už jako malý jsem rád sedával s dospělými a poslouchal, o čem se baví. Asi mi to zůstalo. Seděl jsem u ohně a poslouchal vášnivou debatu Mirdy a Janči. O všem, o kurzu, o životě. Tak rád pozoruji a poslouchám lidi, když se baví. Můžu si všimnout věcí a vstřebávat věci, kterých bych si při rozhovoru s nimi nevšiml. Zaujala mě Mirkova poznámka o tom, že každý jede na kurz z čistým štítem, ještě se k ní vrátím. Večer končí, někdy musíme jít spát. Ráno mě sestřelil jeden kouzelný okamžik. Vracel jsem se ráno s úsměvem z místa kam i králové chodí sami a uviděl Mároška, jak dřepí a tlačí. Usmál se na mě, usmál jsem se na něho. Porozumění beze slov.

Poslední krátký výšlap a scházíme do vesnice. V altánku nás ještě čeká švédský stůl, aneb co dům dal a také kouzelný gotic band. Ty chvíle s kytarou mi budou chybět. Autobus a postupný návrat do civilizace. Poslední ranní rituál na autobusáku. Když se mravenčí přivítání stane rozloučením, není co dodat. Je to silné. Lúca s Jančou jedou vozem, loučení loučení. Nechápatě poslouchám Lúcinu větu: *Potkáme se ve škole, ale už to bude jiné. Nemůžu uvěřit. Jak jiné? Proč by to mělo být jiné? Střih. Stanica Humenné. Skupinová terapie obžerstvím v hotelové restauraci a extatický zážitek z cukrárny. Cesta nočním vlakem utíká a utíká. Společné chvíle už se krátí, každý už se vidí doma. Zábřeh na Moravě, vystoupím a jsem poprvé sám, už žádná gotická smečka*



Články Vydání Autoři

vidí doma. Zábřeh na Moravě, vystoupím a jsem poprvé sám, už žádná gotická smečka kolem. Sedím na nádraží, čekám na vlak, hledím na lidi kolem a po tváři mi stékají slzy. Zavřu oči a slyším Janču zpívat, jako kdyby seděla vedle mě. Z ráje, my vyhnání z ráaje... Koukám na lidi kolem, každý je tak sám, mračí se neosobně a anonymně. Každý tak sám. Ten kontrast je pro mě těžko pochopitelný. Z prostředí čistých a usměvavých vztahů a vřelých objetí do anonymní bezohlednosti a uzavřenosti. Každý sám pro sebe ve svém trápení. Návrat do reality. Chci do deníku. *Na kurzu v přírodě k sobě mají lidé blíž, drží spolu, prožívají, žijí pohromadě, sdílejí všechno... jsou spontánní, přirození, autentičtí, nemusejí se skrývat za maskami svých sociálních rolí... mohou vystoupit v bezpečí soudržnosti skupiny... Když nejseš zatížený vztahy z minula, začínáš na kurzu s čistým štítem, můžeš ukázat jaký opravdu jsi, jaký chceš být, autenticita existence...* Našel jsem v tom paralelu s mým Erasmus pobytem, kde mi vytržení z mého života a prostředí dovolilo, žít svůj život jako sen. Můžeš dělat cokoliv, můžeš žít svůj sen. Vše je možné. *Oprostit se od svých zábran, společenských měřítek, ostychu. Jediné hranice jsou ty, které si ty sám vytvoříš a slepě jim věříš...*

Během několika prvních pokurzovních dní se v Olomouci potkávám s některými spolusouputníky nebo spolupoutníky. Ano Lúco, měla jsi pravdu, je to jiné! Verča už není punkerka s cikánskou ověšenou almarou a vrabčím hnízdem na hlavě, ale nažehlená studentka u státnic. Ivoš se na mě usměje a prohodí pár slov, ale už to není řvoucí drak, škola dělá z draků profesory. Kam se poděl ten lesk z Jančiných očí? A co já? Jsem stejný jako dřív? Nebo už nikdy nebudu stejný? Podívejte se na mě a řekněte mi to. Já to nepoznám. Deník nespí. *Gotickéj pes je nesmazatelné pouto, nemůžeš říct, už to není pravda, je to minulost... Přenést autenticitu a otevřenost do pokurzovního života... Jak na to?? Nechat plynout, nechat rozplynout??*

Chodím dál městem a v hlavě mi zní ohňové písně. Jdu dál a v hlavě mi probíhají vzpomínky na kurz jsou tak živé, že se mi vždy rozbuší srdce. Nechám se inspirovat. Deník na to čeká. *Jsem člověkem, který žije svůj život a nemůže z něho uprchnout. Nelze se absolutně a nevratně odpoutat od sebe sama. Já budu vždycky měřítkem svého vlastního bytí. Žít život pro mě znamená pátrat po smyslu. Proč jsem tady? Proč dělám to, co dělám? Proč dělat něco, co nemá smysl? Najít svůj smysl ve věcech, které ostatním smysl nedávají... Hledat smysl ve věcech, hledat smysl v sobě, hledat smysl... Smyslem mého života není najít smysl, ale hledat ho. Smyslem života je hledání smyslu života.... Co mi dodává pocit smyslu? Jsem na správné cestě, sounáležitost se světem. Upřednostnění cesty před cílem, když je cesta správná, už cesta sama je cílem, cesta správným směrem dává smysl... Cíl bez cesty nic neznamená... Cílem je autentické bytí, to neznačí stav věci, ale nekonečný proces... Cesta je cílem, cíl je cestou.... Autentické bytí- pocíťování smyslu života, přirozenost, příroda, opravdovost, pravda, když se smysl mé existence ztotožňuje se smyslem existence světa... Spontánnost a opravdovost přírody. Spontánní naslouchání hlasu srdce mi dává pocit přirozenosti a opravdovosti. Spontánní bytí, nezatížené předsudky, nezatížené hranicemi, neblokové, přirozeně proudící, plynoucí*
Radost Jednoduchost Jasnost

Chci žít svůj život!

... Vyšlo slunce a smečka je zase pohromadě. I když každý sám duchem budeme stále spolu. Zůstávejme na výšinách. Manere in montibus. Co říci k sladké tečce? Byla sladká a vydala by na knihu. Tečka.



Gotické poznámky o zimě a práci

in [Inspirace](#)

Esej, ve kterém se pokouším zachytit, co pro mne znamená účast na expedici letošního ročníku projektu Život je gotickéj pes. Výprava se uskutečnila v lednu 2011 v nejvýchodnější části Slovenské republiky, Bukovských vrších:

Za prvé. Motivace

Je třeba se ptát. Proč jezdit v zimě do Karpat, sněhem se prodírat, ve stanu nocovat? Nu, a proč ne? Často si vzpomenu na skvělou anekdotu, která zazní v klasickém filmu Sedm statečných: „Znal jsem jednoho chlápka, kterej se celej vysvíkl a skočil nahej mezi kaktusy. – Jo, a proč to udělal? – Asi se mu to zdálo jako dobrý nápad.“

Posledních pár let vyrazím každé léto s kamarádem na dva týdny putovat po Čechách. S batohem na zádech, ulepený potem a s nohama rozbitýma zažil jsem zkušenost svobody, kterou pro její hloubku a volnost můžu srovnat s jedinou další, se zkušeností lásky. A nakonec je oboje láskou. Miluji pocit srpnového poledne, když stojím uprostřed zlatého pole, vše pulzuje a zvučí, třese se jaksí a sytá modř nebe se dotýká očima až dna plic. Tehdy cítím, že se hranice mého těla rozpouštějí, splývám s horkostí i prachem cesty.

Před dvěma lety jsme kráčeli zhruba dvě sta kilometrů z jižních Čech do Slavonic. Nakonec jsme vylezli na blízký kopec s poutním kostelem Montserrat. Do té chvíle byla naše cesta prostě vandrem, svazkem různých příhod a náhod. Ale to se změnilo. Ihned bylo cítit, že celý vrch korunovaný svatostánkem je plný kouzla. Leželi jsme na trávě a hřáli se na slunci. Široko daleko nikde nikdo. A tu se z kostela náhle ozval jasný a vysoký zvuk varhan. Hudba nás s něžností přikovala k zemi. Varhaník přijel asi sám, aby cvičil. Nebe, stromy, bílá zeď kostelní a barokní mše svatá.

Pochopil jsem, že náš vandr byl ve skutečnosti poutí. Každé z prošlých míst a letmých setkání bylo součástí jediné cesty, kterou nás provedla jemná a milostiplná síla. Vedla nás tak, abychom se v právě v tuto chvíli ocitli na tomto místě. Bylo to zřejmost sama. Zjistil jsem, že jsem nebyl nikterak pánem svých kroků. Ale to, co jsem mohl udělat, jsem dokázal: otevřít se a přijímat i to neviditelné.

Letní krajinu jsem si zamiloval. Ale toužil jsem vyzkoušet i jiné doby. Zimu, druhý extrém, především. Ale bál jsem se sám se vydat do mrazu na několik dní ven. Když mi jednoho dne přišla od známého pozvánka na akci „Život je gotickéj pes“, vůbec jsem neváhal.

Co jsem tedy chtěl? Zakusit zimní krajinu, to v první řadě. Ale také naučit se snad pár triků, jak v mrazu nejen přežít, ale žít. Chtěl jsem krapet drsnoty, abych ohmatal, kudy vedou moje hranice. Chtěl jsem se pohybovat lesem, kde žije medvěd i vlk.

Za druhé. Cesta

Když jsem si v rychlosti na poslední chvíli sbalil krosnu a hodil ji poprvé na záda, zavrával jsem a oči mi málem vyskočily z důlku: něco tolik těžkého jsem na zádech



O autorovi



Jan Hřídel

Student filosofie na Filosofické fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Bakalářskou práci píše o vztahu filosofie dvacátého století, vnímání a umění. Dále transformuje svůj čas ve zkušenost především skrze poesii a krajinu. Je elémem Prázdňinové školy Lipnice.

Autorovy nejpopulárnější příspěvky

4 živly / 4 básníci
Článek - 10. Květen, 2011

4 živly / 4 básníci
Článek - 28. Duben, 2013

O živelnosti a snění živilů
Článek - 10. Květen, 2011

Text o síle a slabosti slov
Článek - 29. Březen, 2011

Vést znamená stydět se a žasnout
Článek - 2. Červenec, 2011



ještě nenesl. A pochyboval jsem upřímně, že to vůbec odtáhnu až na nádraží. Ale v tu chvíli jsem už dosáhl jistého bodu a nebylo návratu. A jakmile se vagony daly do jízdy, zachvátila mě nutková radost. Předě mnou byla dálka.

Byla to má první. První zkušenost s tím, čemu se snad říká „zážitková pedagogika“. A pedagogové, totiž průvodci, mě vedli tak, jak se děti vodit mají: nikoliv za ručičku, ale jasně, volně a odhodlaně. Každý okamžik bylo, čemu se učit.

A já se učil, nakolik to bylo v mých silách: chodit, běhat a couvat na sněžnicích; do čaje ze sněhu přidávat sních; závěje ušlapat a urovnat; odírat stan od námrazy; sušit a nepropálit; nohy promasírovat a promazat; do čínské polívky nakrájet tolik salámu, aby zbylo na zítřka; řezat jedno-mužnou pilou; nakrmit jádro ohně; dělit se o hrst oříšků; zmrzlé ruce rozhýbat; prošlapávat cestu ve sněhu; znát Rusíny; přemýšlet o cestě; přemýšlet o Měsíci a znameních Slunce; převlíknout se včas; obdivovat medvědí stopu; z křoví batoh vyprostit; rukavice strkat za triko; písně zpívat; ochutnat hlad; na padlé vojáky myslet se soucitem; a mnohem více toho bylo. Doufám, že si na to vzpomenu, až bude zapotřebí.

Největšího poučení se mi ale dostalo od druhých, od soupeřníků. Od začátku jsem zůstal spíše stranou, mlčky pozoroval. Bral jsem to za svou přirozenost: jsem přeci introvertní a sblížit se s druhým člověkem mi trvá roky, ve větší společnosti zůstávám ve skrytu. Zároveň jsem cítil, že jsem obklopen dobrými lidmi, kteří mě přijímají. Zůstalo by to tak až do konce, myslím.

Lekce přišla poté, co jsem zazvonil na zvonek s tím, že projekt opouštím. Seděl jsem u ohně a četl lístky o tom, co já nevím, ale oni vědí. A opakoval se vzkaz, že je škoda, že končím, že k sobě máme blízko, že jsme si nestihli popovídat, že jsem se měl prosadit víc. A zatímco jsem lístky probíral, přicházeli ke mně lidé a ptali se, co se stalo. Odpovídal jsem a vysvětloval, až jsem se rozmluvil. Ten krásný večer jsem pak strávil u plamenů se třemi skvělými lidmi, se kterými jsem si snad nejvíce chtěl promluvit, jenže jsem předtím nevěděl jak do toho. Objevil jsem, kolik toho bylo k řečení! Je pěkné být introvert, ale občas na to není dost času.

Uvědomil jsem si, že když jsem se rozmyšlel, zda mi vyčerpání a bolesti dovolí jít dál, nebo zda skončím, uvažoval jsem jen, co je dobré pro mne a co pro mne dobré není. Vůbec mě nenapadlo zvážit, co je dobré pro druhé. Nenapadlo mě zůstat prostě proto, abych v přítomnosti některých lidí mohl být o chvíli déle. Mám zůstat, abych tu někomu pomohl? Mám jít dál také pro druhé? Nevím, jestli by takové otázky mé rozhodnutí změnily. O to se nejedná. Nenapadlo mě se takto ptát.

To mnou zatřásl. A podivný paradox v tom, že jsem objevil druhé, když jsem je opouštěl, mě stále překvapuje. Další den jsme se Šárkou čistili srub od bláta a pálili hromady chroští, které po nás zbyly. Čistit a pálit. Nedokážu si představit pěknější rozloučení.

Za třetí. Život a práce

Jedna z iniciačních knih mého života, román Velká pitka od francouzského básníka Reného Daumala, končí následovně: „Zvedli jsme se všichni, protože každý z nás měl před sebou nějaké nutné záležitosti. Sám život měl před sebou plno práce.“



Mám před sebou teď plno práce. Co více říci? Co prozradit, abych nezakřiknul? Učinil jsem během putování pár před-se-vzetí. Vstávat brzy. Tvrdě pracovat. Najít zlato. Dřít do školy. A ještě několik drobností. Uvidíme. Je třeba věřit. Co je ale jisté: vracím se k lekci, kterou jsem učinil s druhými. A ještě: zamiloval jsem se do zimy.

Děkuji mnohokrát za vše. Na závěr přikládám útržky z deníku, který jsem si po cestě vedl:

Za čtvrté. Deník

Prales, kde jenom bílá je (a šedá, modrá, stříbřitá a zlatá bílá) a vše se kývá a skřípe. Jít, razit cestu, dýchat, zahřát se životem. Rozmyslet: cesta a cíl.

„Jak se člověk může znovu narodit, když jsou kolem něj stále stejné věci, stejní lidé, stejní přátelé?“

Dnes jsem si povídal s Achilleem o Olomouci, zatímco jsme stoupali na Horu Analogie. Utrpení a práce: roste radost. Číst: René Daumal a William Blake.

Děkuji. Padá voda ze stromů. Holky tančí a zpívají. Ohniště žhne a tvoří střed světa. Tma a pravda. Zde se toho moc neodkecá, nezastře. U ohně se dnes recitoval Hrabě (i zpíval), Blakeovy Příslloví z pekla, Evžen Oněgin, Baudelairova Zdechlina. Lidé jsou přímí a jasní, jsou šťastní za to, že existují zde. Děkuji. Já zůstávám stranou, přesto o mně vědí a mají mě rádi, je to cítit kolem dokola až do středu. Děkuji.

Tvrdě pracovat. Najít zlato. Dřít do školy. Pečovat o rodiče a prarodiče. Toto především: číst, psát a brzy vstávat. To znamená: bdělost a vůli. A ještě toto: modlitba.

Dnes půl-noční tančírna. Kde jsem a kam půjdu dál? Nevím, a je to tak v pořádku. A co myslím, když říkám: pořádek? Prosté skutečnosti: oheň, dřevo, teď tanec, horké a syté jídlo. Celý den jsem rozmýšlel, že končím. Ale! Bylo to dobré: mnoho věcí chci nyní činit lépe, ovládnout vůli, sou-středit se.

I.

Bílá stopa, bílý Bůh,
srdce běží, nohy tlučou,
miláčku, trochu Boha
posílám Ti po větru,
zde jsou Ho hromady.

II.

Taje. Mokré vlny sněhu.
Zdrávas Maria milostiplná.

Vítr šlehá tvář. Přijď
Duchu, Duchu přijď.

Kristus? Každý buk
je kříž i ukřižovaný.



GYMNASION

portál pro zážitkovou pedagogiku

[Home](#) [Blog](#) [Kdy-Kde-Co](#) [Aktuality](#) [Poradna](#) [Bezpečnost](#) [Zdravověda](#) [Hry](#) [Knihovna](#) [Archiv](#)

[Články](#) [Vydání](#) [Autoři](#)

Otec je mlha, všudy-
přítomnost.

III.

Být v Bohu, v něm
pohybovat se i dýchat.
Nohy na Zemi, Žít v ohni,
ve větru i ve vodě.

© Copyright 2010-2015 Gymnasion, o.p.s.

Vydavatel: Gymnasion, o.p.s., V Kukle 336/3, 779 00 Olomouc 9; IČ: 28585861

Šéfredaktor: Ivo Jirásek, kontakt: sefredaktor@gymnasion.info.

Grafický design: Vladimír Halada; Autorská práva vykonává vydavatel. Jakékoliv užití částí nebo celku díla, zejména rozmnožování a šíření jakýmkoli způsobem, mechanickým nebo elektronickým je možné jen se souhlasem vydavatele. Za obsah jednotlivých příspěvků odpovídají jejich autoři.

Tištěný Gymnasion: Pro více informací nebo v případě problémů s objednávkou kontaktujte:



Lehký Gotický vánek, který pohladí a zase odlétne...

in [Inspirace](#)

Zafúkané, zafúkané, kolem mňa všeco je zafúkané. Nenajde se ted' široko daleko nikoho, kdo vyrušil by to živé ticho. Jsem poctěna rájem vysněným. Společností tohoto magického bálu se mi pro tento okamžik pomíjivý, přitom však do mé vzpomínky navěky vrytý, stávají tančící sněhové vločky, které do uší šeptají mi krásná a citlivá slova básní. Má líčka ošlehá polibky mladý a rozverný větrík smývající z tváře i srdce mého špínu všedně všedních dní. Svědky se stávají smrkové větvičky zmrzle se choulící, tíhu nesoucí sněhu i mou a navrací ztracenou něhu bloudící tmou. Žádné cesty tu nevidím, která by určovala můj cíl. Věrně následuji deroucí se sluneční zář mé duše, věříc, že na zcestí nesvede mě. Vše kolem poklidně žije životem věčným, mráz nezabývá. Jen zpomalí ten tlukot hodin, tep srdce, kolující krev přírody. Je čas. Čas zastavit se, čas rozhlédnout se. Čas zamyslet se. Čas ŽÍT. Je ČAS. Bez váhání nadechnu se. Nechám se prostoupit tím životadárným chladivým vzduchem. A mé plíce opíjí se plnými doušky mrazivého opojení. A svět se bláznivě točí, cítím šimrání v nose, oči mi slzí, nohy se neudrží.

Jímá mě strach. Lesk v mých očích odráží všechnu tu krásu, nevinnost, čistotu. A klíčem slz jsou odmykány zámky netušené, jindy pevně uzamčené a nedotčené. Nebojím-li se projít pootevřenou branou pokušení, je mi dovoleno nahlédnout do tajemného nitra hlubokého a udělat krok do ještě tajuplnější propasti své.

I já žiji. Tak jako vločky, větvičky, vítr, či zář. Já. Jsem tady. Právě teď. Já cítím a prožívám. Já jsem. JÁ. Tady jsem doma. Děkuji Vám andělé života za křídla ochrany, které nade mnou skláníte. Nezamykejte ty brány domova a přijměte mě zase s hřejivou náručí mrazivé touhy.



O autorovi



Adéla Dvořáčková
(1989), studentka Ph.D. programu se zaměřením na zážitkovou pedagogiku na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Má za sebou dvouletou praxi ve vzdělávací společnosti Project Education na pozici projektové manažerky. Zajímá ji téma rozvoje kompetencí pro lepší uplatnitelnost mládeže. Ve volném čase připravuje zážitkově-pedagogické projekty především v rámci Prázdninové školy Lipnice, kde je instruktorkou.

Autorovy nejpopulárnější příspěvky

Lehký Gotický vánek, který pohladí a zase odlétne...
Článek - 4. Duben, 2011



Spontánní tanec, tělesnost, vnímání těla

in Příklady táhnou

Země. The Ground. Jorden. La Terre. Die Erde.

Země, zemitost, uzemnit se je priorita a kvalita, kterou je třeba urgentně nabýt zpět se vším, co z ní vyplývá pro jedince i společnost. Najít „svoji zemi“, svoji sílu, rozluštit paměť těla a naslouchat jeho moudrosti.

Tanec. Tančit. Pro sebe. Pro tanec.

Tanec je přirozenou potřebou lidí na celém světě v každé kultuře. Tanec zhmotňuje hudbu a vyjadřuje pocity a stavy duše.

Dává zemitost, kvalitu uzemnění prožitkem vlastního dechu, tepu, potu a svobodného pohybového vyjádření, což jsou všechno indicie ke zdravému životu v době, kdy se ztrácíme v informacích, řítících se na nás. Indicie vedoucí mě ke mně samotné.

Tanec vnímám jako kulturu těla, pohybu, spontánní tanec k poznání mého vnitřního světa. Je to cesta k poznávání vlastního mikrokosmu, přírody a živlů ve mně. Jsem součástí celku a jsem všechno. Jsem řeka, slunce, květina, vítr, zvíře, země, jsem život a neustálý pohyb, jež vzniká a zaniká, mi proudí v žilách a moje kosti si pamatují velký třesk.

Všechno je ve mně, formuji a maluji si obraz světa.

Kolika lidem, studentům, dětem vyhovuje soutěživá nebo striktně, mnohokrát nesmyslně řízená fyzická činnost soustředěná na výkon a na dosažení cíle?

Každý jsme jiný a ojedinělý člověk a spontánní tanec jako kultura pohybu ve smyslu kultivace vnímání sebe sama, prostoru a ostatních tanečníků přispívá, všemi kvalitami, které nese, k přirozenosti, autentičnosti a tvořivosti člověka. Mladí lidé, děti a jejich kreativita, která nezná mezí, má ve spontánním tanci své místo a možnost svobodného vyjádření, jež dynamicky přispívá a plynule se obohacuje navzájem s kreativitou v jiných oblastech.

Člověk odevzdá, co nepotřebuje a přijímá, co je třeba.

Podle cílové skupiny účastníků zahrnuje rozechřátí, pohybové hry a tanec podle zaměření skupiny a pohybových možností tanečníků.

Spontánní tanec je činnost, děj, plynutí času v ne-čase logického uvažování. Přepnutí na intuitivní kanál vnímání, který vede k setkání se sebou samým, se svým vnitřním tanečníkem. Je to naladění se na přítomnost.

Slova, slova, slova, přijď si zatančit a pocítíš, že slova na popis spontánního tance nestačí. Vstup do těla, pečuj o ně, tanči a komunikuj s ním, se sebou samotným a s ostatními skrz tvůj vlastní spontánní tanec. Přenechej tělu jeho moudrost, protože ono ví a cítí co, kdy a jak má udělat.

Obejmi sama sebe svým tancem, svým rytmem, svým dechem. Ochutnej a přivoň si ke svému spontánnímu tanci. Najdi svůj rytmus. Rytmus svého osobního tance, rytmus živlů, které tvým tělem skrz tanec, pocity a myšlenky přichází.

Tancuj pro tanec, zpívej pro píseň, miluj se pro milování.

Poznej, kdo jsi a kdo nejsi.

Všechno se nedá říct, ale všechno se dá zatančit.

Taneční a ideová inspirace:

<http://www.youtube.com/watch?v=eVssUf-1AAc&feature=related>

<http://www.earthheart.se/>

<http://www.gabrielleroth.com/>

<http://www.5rytmu.cz/>

Autorovy nejpopulárnější příspěvky

Spontánní tanec, tělesnost, vnímání těla
Článek - 1. Březen, 2011



Ako sa dostať telu "na telo"?

in [Příklady táhnou](#)

Otázka šitá na telo

Pri uvedení témy tohto čísla ma napadla nasledujúca myšlienka a s ňou súvisiaca otázka. V súčasnej dobe, ktorá je charakteristická stálym rastom požiadaviek, zrýchľovaním a konzumom, je telo a jeho zdravie hodnotou, na ktorú sa myslí čoraz menej. Upadajúce zdravotníctvo je viac výsledkom väčšieho množstva pacientov, ktorí si za svoj zdravotný stav môžu sami, než zlým riadením zodpovedných. Zdravotné, spoločenské i ekonomické dopady a prognózy sú katastrofické. Téma tela, spojená so zdravím, je preto každým rokom aktuálnejšia a stáva sa čoraz viac príťažlivou. Čím viac je na svete ľudí, ktorý trpia novodobými epidémiami, teda obezitou, nadváhou, cukrovkou či vysokým krvným tlakom, tým viac rastie jej spoločenský význam.

Súvisiaca otázka teda znie; **V akej podobe sa toto aktuálne téma objavuje na našich kurzoch? Ako využívame tému tela pri naplňovaní výchovných a osobnostne rozvojových cieľov ku ktorým zážitková pedagogika smeruje?**

Osobnosť väčšinou nevnímame ako hmotný pojem. Taktiež výchova a rozvoj sa nám prirodzene spájajú skôr s dušou než s telom. Spomínaný dualizmus je samozrejme vecou názoru, mne však práve poslúžil k vyjadreniu myšlienky. Ako teda v rámci zážitkovej pedagogiky pracujeme s telom a telesnosťou?

Pozvánka k diskusii na téma telesnosť

Rubrika Příklady táhnou má slúžiť k vzájomnému obohacovaniu. Pokiaľ ste na kurze využili niečo nové a ono sa to osvedčilo, podte sa spoločne pochváliť a podeliť o vaše skúsenosti. Preto vás chcem týmto článkom pozvať do vzájomnej diskusie. Jednoduchá prístupnosť internetového portálu nám k tomu ponúka ideálne podmienky. Tak prečo toho nevyužiť? Stačí pridať vlastnú skúsenosť v podobe komentára.

Na začiatok pár otázok pre inšpiráciu:

- Ako na kurzoch pracujete (prípadne inde) s témou tela? Máte nejakú čerstvú zaujímavú skúsenosť?
- Súvisí to najčastejšie s fyzickou aktivitou a vyčerpaním? Prekročením vlastných hraníc a uvedením si svojho potenciálu? S nahotou? So stotožnením sa so svojou identitou a vlastným telom? S dotykom a blízkosťou druhého tela? S vnímaním krásy ľudského tela a s tvorivosťou? S niečím iným?

Aby som Vám šiel dobrým príkladom, uvediem v prvom komentáre niečo z našej vlastnej kuchyne z kurzu iCan.

O autorovi



Andrej Kirchmayer

Mgr. Andrej Kirchmayer (1979)
Zamestnanec a interný doktorand na FTK UP v Olomouci, redaktor časopisu Gymnasion, absolvent oboru Rekreatologie, inštruktor a konzultant Štúdia zážitku

Outward Bound Slovensko, inštruktor Prázdninové školy Lipnice. Neziskovému i komerčnému zážitkovému vzdelávaniu sa venuje od roku 1997. Podieľal sa na rozvoji občianskych združení v oblasti zážitkovej pedagogiky Štúdio zážitku, Na pohodu a Prameny.

kirchmayer@outwardbound.sk

Autorovy najpopulárnejší príspevky

Šťukológia

Hry - 30. Leden, 2012

Tamagochi

Hry - 30. Leden, 2012

Netradičný orchester

Hry - 21. Březen, 2011

Dabing

Hry - 25. Leden, 2011

Ako sa dostať telu "na telo"?

Članek - 17. Březen, 2011

Živý PACMAN – Home invasion

in [Příklady táhnou](#)

Home invasion je outdoorová hra pro uživatele mobilních telefonů majících GPS. Ve hře se spojuje virtuální svět sci-fi raketoplánů a naváděných střel s reálným prostředím ulic, kde se rozhodnete hru hrát. V GPS navigaci se Vám zobrazí okolí, do kterého je celá hra zasazena.

Útočníci z vesmíru obsadili ulice ve Tvém okolí. Svou vesmírnou loď ovládáš vlastním pohybem v prostoru. Pár kroků Tě může přiblížit nepříteli, stejně jako od něj vzdálit. Jedině pohybem můžeš své nepřátele zničit. Ke hře potřebuješ stálý GPS signál a dobře nabitý mobil a pro vyšší levely již taky trochu kondičku, protože nepřátelé Tě pěkně proženou.

Tvá mise spočívá ve zničení daného počtu nepřátel, kteří se zobrazí na mapě jako rudé zářící body, které blikají v Tvé GPS navigaci. Zničíš je tím, že se přiblížíš na dosah svých laserových zbraní a vystřelíš. Za každý zásah získáváš body. Ale pozor. Nepřátelé Tě také „mají na radaru“ a snaží se Tě dostat. Pakliže se přiblíží k Tobě a ty neutečeš jejich střele, zničí Tě. Multiplayer (na ten je potřeba zároveň internetového připojení) pak místo počítačových nepřátel dá možnost hrát více hráčům proti společným nepřátelům, nebo proti sobě.

Pozor tuto hru není vhodné hrát v ulicích s hustým provozem, či dokonce řídicí dopravní prostředek. Je nutno dodržovat pravidla silničního provozu (např. zelenou na semaforech) a obecně pravidla slušného chování (vrážení do lidí na ulici atd.).

Myslím, že je to výborný nápad a má naději na rozšíření, či modifikaci do dalších oblastí počítačového hraní. Víte-li o něčem podobném – neváhejte čtenáře Gymnasionu obohatit v diskuzi pod článkem.



odkazy, kde můžete hru do mobilu stáhnout naleznete [tady](#)

O autorovi



Karel Štefl
 zaměstnanec FTK UP v rámci
 projektu Výzvoové sporty
 zakladatel a předseda
 Atmosféra, os.;
 jednatel sdružení podnikatelů
 PROakce



ŽONGLOVÁNÍ jako prostředek rozvoje koordinace i psychické stimulace

in Metodika

Na žonglování, jakožto alternativní pohybovou aktivitu spadající do oblasti psychomotorických činností, můžeme nahlížet z několika různých pohledů. Klasický přístup laické veřejnosti reprezentuje tvrzení konstatující, že „žonglování patří do cirkusu“. Přestože cirkusové či varietní prostředí bývá s žonglováním často úzce spojeno, od doby svého vzniku (první zmínka pochází z období cca 2.500 let př. n. l.) prošlo žonglování mnoha etapami. Z původně nábožensky či rituálně zaměřené aktivity starověkého Egypta, přes středověké jokolátorství, při němž bylo spolu s dalšími ekvilibristickými disciplínami využíváno jako zdroj obživy potulných komediantů (jokolátorů), se od poloviny 20. století objevuje v novém pojetí, tj. jako rekreační či relaxační pohybová aktivita. Cílem většiny současných žonglérů tedy není stát se profesionálem a prezentovat tuto koordinačně náročnou disciplínu nějakému publiku. Žonglování je pro ně koníčkem, prostředkem seberealizace, motivací ke zdokonalování pohybových dovedností či jen relaxační aktivitou po předchozí tělesné či duševní námaze.

Žonglování (z angl. *juggling*, něm. *jonglage*, fr. *jonglerie*) je kreativní pohybovou aktivitou, která **nespočívá pouze v nácviku a drlu techniky, ale umožňuje též rozvoj nových pohybových zkušeností a dovedností**. Žonglování je definováno nejen jako opětovné vyhazování a chytání předmětů, ale především jako **obratná manipulace s předměty**.

Z pohledu kinantropologického je žonglování **aerobní pohybovou aktivitou, zvyšující srdeční frekvenci a respiraci**. Při žonglování podporujeme princip napětí a uvolnění, posilujeme zádomé svalstvo a svaly horních končetin, rozvíjíme periferní vidění, vyrovnáme rozdíly mezi preferovanými končetinami (laterálita), pracujeme s vyrovnáváním nerovnovážných pozic (vychýlení loktů od těla, napnutí horní končetiny při snaze zachytit předmět vyhozený příliš daleko) a také podporujeme vzpřímené držení těla, čímž stimuluje pravidelné dýchání a krevní oběh.

Ve své snaze o obhájení významu žonglování, jakožto aktivity s mnoha pozitivními vlivy na psychickou i fyzickou stránku člověka, k této problematice přistupuji z hlediska **pedagogického** (výuka žonglování na Masarykově univerzitě Brno, pořádání workshopů), **divadelního** (Divadlo KUFR – využití žonglování jako výrazového prostředku na jevišti) i **výzkumného** (výzkumné projekty u osob s ADHD, poruchami chování, mentálním postižením, seniorů).

Stejně jako je pohyb našeho těla výrazem našeho života (Hogenová, 2002), můžeme skrze žonglování vyjádřit pocity, nálady, rozpoležení. A díky stimulujícím účinkům žonglováním na naši psychiku můžeme tyto emoční stavy také pozitivně ovlivňovat.

Mezi pozitivní účinky, specifické pro žonglování, řadíme rozvoj **reakční rychlosti, jemné motoriky, koncentrace, nervosvalové koordinace, koordinace oko-ruka či fyzické zdatnosti**. Jiné pozitivní vlivy jsou spíše přidružené, vyplývající z povahy pohybové aktivity (např. **správné držení těla, balanční a rovnovážové schopnosti**,



O autorovi



Dagmar Trávníková
Absolventka Ped.fakulty a Fakulty sportovních studií na MU v Brně, kde nyní působí jako odborný asistent na Katedře společenských věd ve sportu. Zabývá se alternativními pohybovými aktivitami jako psychomotorika a žonglování, na něž nahlíží z pohledu pedagogického, výzkumného i divadelního. Spolupracuje s katedrami sociální a speciální pedagogiky na PdF MU, kde aplikuje výše zmíněné pohybové aktivity do oblasti využití u osob se specifickými potřebami. S Divadlem KUFR usiluje o pojetí žonglování jako výrazového prostředku na jevišti, vede žonglérské, psychomotorické a akrobatické dílny.

Autorovy nejpopulárnější příspěvky

ŽONGLOVÁNÍ jako prostředek rozvoje koordinace i psychické stimulace
Článek - 28. Únor, 2011



pohybové aktivity (např. **správné držení těla, balanční a rovnováhové schopnosti, prostorová orientace**). Nezanedbatelný není ani vliv v oblasti **rytmických schopností**, neboť většina žongléřských vzorců vyžaduje přesné načasování výhozů, tedy rytmicky se opakující vyhazování a chytání předmětů.

Žonglování je také jedna z aktivit, která podporuje **rozvoj vztahů mezi mozkovými hemisférami**. Pro myšlenkové procesy levé hemisféry je charakteristický řád, sekvenčnost a logičnost. Naproti tomu pravá hemisféra ovládá prostorové vnímání, umělecké cítění a kreativní myšlení. Levá hemisféra se učí vědomě a metodicky, pravá podvědomě, intuitivně a tvůrčím způsobem. Uvědomění si významu činnosti obou hemisfér je velmi důležité pro každého člověka. Je důležité jejich spolupráci podněcovat a rovnoměrně a komplexně tak zlepšovat činnost celého mozku.

Žonglování a tělesnost

Podle Kratochvíla (2002) člověk vnímá svými smysly a vnímá i celým tělem. Tělesné prožívání skutečnosti je přirozeně umocňováno cyckými i nahodilými změnami některých faktorů, mezi něž patří např. soustředění nebo naopak rozptylování pozornosti.

Pojmeme-li žonglování z pohledu **tělesného výkonu**, můžeme hovořit o vyšších fázích motorického učení a snaze osvojit si další, stále obtížnější prvky či o kombinaci žonglování s koordinačně náročnějšími pohyby těla nebo dalšími disciplínami (akrobacie, jízda na jednokolce). Z pohledu **tělesného prožitku** však vnímáme žonglování jako relaxační aktivitu přinášející pozitivní pocity uspokojení či jako žongléry často popisovaný stav klidu a vyrovnanosti, který pocítili během žonglování.

Prožitek a prožívání je nutnou součástí našeho života. Z hlediska autentičnosti prožitku se nabízí rozdělení podle role, kterou ve vztahu k němu zastáváme. Podle toho se mění intenzita, hloubka prožitku. Do první skupiny můžeme zařadit prožitek spojený s vnímáním činnosti, resp. výsledku činnosti někoho jiného, tedy prožitek spíše „konzumního“ charakteru. Do druhé skupiny potom prožitek vyplývající z vlastní osobní činnosti, tedy prožitek „činnostního“ charakteru (Hodaň, 2009). V případě různých tělocvičných cvičení je spojeno **fyzično, psychično i sociálno**, jejichž propojení žonglování nabízí. Při žonglování prožíváme pozitivní pocity v souvislosti s osvojením si nové motorické dovednosti, estetickou stránkou pohybu či pravidelností a rytmičností vyhazovaných předmětů. Jako způsob meditace, žonglováním opakujícího se vzorce můžeme zmírnit příznaky každodenního stresu. Neustálé vyhazování a chytání předmětů a pravidelnost rytmu může působit relaxačně až hypnoticky.

Sociální rozměr žonglování je možné sledovat např. při skupinové aplikaci či spolupráci ve dvojici, kdy dochází k rozvoji mezilidské komunikace a upevňování společenských vazeb. Skrze žonglování tak mohou jedinci navázat nové kontakty, posílit své sebevědomí a upevnit pocit sounáležitosti.

Další složkou tělesnosti je **sebevnímání** (sebepercepce), jejíž hlavním prostředkem je lidské tělo. Za účelem vnímání svého těla prostřednictvím pohybu je vhodné využívat tzv. **senzomotorických aktivit**, tj. aktivit, při nichž používáme jednoho či častěji více smyslů ve spojení s danou pohybovou aktivitou. Termín *senzomotorika* označuje úzkou propojenost mezi řízením pohybů a smyslovými podněty, které každý pohyb vyvolávají. Senzorické schopnosti (založené na smyslech člověka) nezanedbatelným způsobem ovlivňují výkon v pohybových aktivitách. V oblasti kinantropologie hovoříme o **senzomotorických** sportech a aktivitách, které jsou náročné na koordinaci. Z nich dále



vydělujeme sporty koncentrační (kde je důležitá koordinace oko-ruka – např. právě žonglování) a sporty esteticko-koordinační (Dovalil et al., 2002).

Žonglování se proto jeví jako optimální prostředek k rozvoji senzomotorické koordinace u všech věkových skupin (žonglérské aktivity úspěšně aplikujeme např. u předškolních dětí, jedinců se specifickými potřebami, ale i u seniorů).

Využití žonglování v praxi

V zahraničních školních systémech (Německo, Rakousko, Belgie) je žonglování využíváno v rámci školní tělesné výchovy. V ČR se s žonglováním dosud setkáváme pouze ve volnočasových centrech, školách alternativního zaměření nebo na speciálních kurzech a workshopech. Věřím však, že nyní v rámci Rámcově vzdělávacích programů využijí učitelé možnosti obohatit svou výuku o netradiční pohybové aktivity, kterou žonglování bezesporu je a umožní tak svým žákům rozvíjet nejen motorickou, ale současně i sociální a psychickou stránku osobnosti. Žonglování také jistě najde své uplatnění i u dalších pedagogických pracovníků, lektorů a instruktorů outdoorových či zážitkových kurzů.

Pro představu možnosti praktické aplikace uvádím metodickou řadu žonglování s 1, 2 a 3 míčky, která byla vytvořena na základě zkušeností s výukou žonglování na Fakultě sportovních studií, Pedagogické fakultě MU či při žonglérských workshopech.

Pozn:

U všech následujících triků doporučuji procvičovat všechny možné varianty a střídat ruce (pozor na jednostranné zatěžování dominantní končetiny!). Při nácviku jednotlivých prvků bývá obvykle zručnější dominantní ruka žongléra.

- PR = pravá ruka
- LR = levá ruka

1 MÍČEK:

- přehazování **z jedné ruky do druhé**
- přehazování **z jedné ruky do druhé s tlesknutím** (trik vyžaduje vyhození míčku do větší výšky; tleskat můžeme jednou či vícekrát)
- vyhazování míčku **pod pokrčenou nohou** (4 způsoby; pod každou nohou mohu míček prohodit zevnitř ven či zvenku dovnitř)
- vyhazování míčku **nad hlavou** (s lokty vytočenými do stran; možnost tréninku také vleže)
- vyhazování míčku **za zády** (backcross) - (doporučuji nezaklánět se; je vhodné využít váhu míčku a ruku, která vyhazuje míček za zády maximálně přiblížit k lopatce druhé paže – pro přesnější výhoz)
- vyhazování míčku **přes rameno** (PR vyhazuje míček krouživým pohybem přes pravé rameno a opět míček chytá)

2 MÍČKY:

- vyhazování míčků **současně** (každá ruka vyhazuje jeden míček a opět jej chytá)
- vyhazování míčků **střídavě** (totéž, ale teprve až dopadá míček do jedné ruky, vyhazují míček z ruky druhé, jakoby efekt trampolíny)



Články Vydání Autoři

▪ Žonglování se 2 míčky v jedné ruce

3 způsoby: kolečko ven (inside out), kolečko dovnitř (outside in), sloupce (columns)

- **nácvik na kaskádu** se dvěma míčky (v každé ruce jeden míček; PR vyhazuje míček křížem do levé, než míček dopadne, vyhodí pod ním LR míček křížem do pravé; pro automatizaci můžeme použít slovní komentář: vyhodím-vyhoďm-chytím-chytím nebo pravá-levá-chytím-chytím; míčky nevyhazujeme současně; základní chybou bývá podávání si míčků z ruky do ruky; pozor, míčky vždy vyhazujeme!)

3 MÍČKY:

- kaskáda (cascade) – je základním žongléřským vzorcem se třemi míčky; míčky jsou střídavě a do kříže vyhazovány PR a LR; vždy je jeden míček ve vzduchu a dva v rukou; kaskádu můžeme aplikovat pouze na lichý počet pomůcek

ŽONGLOVÁNÍ VE SKUPINĚ - „Á hop, á hop“

Žongléři stojí v kruhu a každý má 1 míček v PR. Na pokyn vedoucího „Á hop“ přehodí všichni míček ze své PR partnerovi napravo do jeho prázdné LR. Na druhý pokyn „Á hop“ přehodíme míček, který jsme dostali od partnera ze své LR do své PR a jsme připraveni na další kolo. Tento princip přehazování můžeme opakovat tak dlouho, dokud se nepodaří všem žonglérům míčky chytit. Poté změním směr a zkusíme totéž na levou stranu.

Náročnější varianta této aktivity - se 2 míčky- je rychlejší, ale ne natolik, aby ji všichni účastníci nezvládli správně provést. Každý má 2 míčky (jeden v PR a jeden v LR). Nejprve míčky vyhazujeme směrem doprava. Na pokyn „Á hop“ přehodíme míček ze své PR partnerovi napravo do jeho LR a na druhý pokyn „Á hop“ přehodíme míček ze své LR do své PR, přičemž od partnera vlevo chytím míček, který mi byl přehozen. Před aplikací této verze je vhodné trénovat „nácvik na kaskádu se 2M“ (viz výše).

Aktivitu „Á hop, á hop“ je možné realizovat i vleže, což je náročnější na koordinaci i prostorovou orientaci. Aktivitu lze zjednodušit využitím žongléřských šátků (namísto míčků), které létají pomaleji.



Použitá literatura:

- Dovalil, J. et al. (2002). Výkon a trénink ve sportu. Praha: Olympia. 331 s. ISBN 80-7033-760-5
- Hodaň, B. (2009). K problému filozofické kinantropologie. UP Olomouc. ISBN 978-80-244-2436-1
- Hogenová, A. 2002. Kvalita života a tělesnost. UK Praha, Karolinum. ISBN 80-7184-580-90
- Kratochvíl, Z. (2002). Prožitek a tělesnost. In Prožitek a tělesnost – mezinárodní konference, UK FTVS Praha.
http://pf.ujep.cz/~kirchner/konference/sbornik_prozitek2002.pdf
- Trávníková, D. (2008). Žonglování. Brno: FspS, MU. 42 s. ISBN 978-80-210-4587-3
- Trávníková, D. (2008). Vliv žonglování a dalších psychomotorických aktivit na rozvoj motorických dovedností a pozornosti u adolescentů se symptomy ADHD, poruch chování a učení. Disertační práce. FspS, MU, Brno.



Lake District a Brathay

in Misto

Brathay je meno rieky, ktorá pramení medzi horami v srdci krajiny Lakeland, preteká horským údolím Langdale a popri stále zelených lúčach a pastvinách sa vlieva do najväčšieho anglického jazera Windermere. Je to krajina, ktorá očarila i významného anglického spisovateľa a básnika Williama Wordswortha, keď začiatkom 19. storočia tvoril svoje myšlienky o prírode a jej významnom vplyve na človeka. Rieka a miesto, na ktorom sa vlieva do jazera Windermere dali meno i organizácii, ktorá na tomto mieste vznikla – Brathay Hall Trust (BHT). V našich zemepisných šírkach ju pozná málokto, pravdepodobne preto, že miesto svojho pôsobenia nikdy neopustila a nerozšírila sa do sveta podobne ako Outward Bound.

Nachádzame sa na severovýchode Anglicka, v kraji Cumbria, v národnom parku Lake District. Je to bohato zvrásnený kraj, ktorého hory sa dvíhajú až do výšky viac ako 900 metrov. Nachádza sa tu i najvyššia hora Anglicka (nie celej Veľkej Británie) - Scafell Pike (977m). Našincovi by sa mohli tieto hory zdať pomerne nízke, treba však brať do úvahy, že pri výstupe na ne začínate prakticky od úrovne mora. Hory sú napriek nízkej nadmorskej výške pomerne skalnaté a holé. Je to spôsobené najmä tým, že lesy v tejto oblasti padli na úkor industrializácii a farmárčeniu. Prakticky skoro každý kus zeme (i v horách až do určitej nadmorskej výšky) je súkromný a rozparcelovaný prostredníctvom typických kamenných múrov. Tie sa často nachádzajú i na tých najviac strmých úbočiach kopcov a sú viditeľné z veľkej diaľky. Medzi horami je množstvo do všetkých smerov sa rozbiehajúcich a križujúcich údolí. V horách sa nachádza bezpočetné množstvo plies a v údoliach približne 13 väčších jazier. Najväčšie z nich – Windermere má na dĺžku vyše 12 míľ. Práve preto v názve tejto krajiny dominujú jazerá a nie hory. Vysoko položené plesá obkolesené horami a množstvo malých vodopádov sú typickým obrazom tejto krajiny.

Lake district je veľmi zaujímavé miesto s atmosférou sebe vlastnou. Hory s plesami a údolia s jazerami ktorú podtrháva nielen všadeprítomný charakteristický anglický „evergreen“, ale i miestna architektúra. Na mestá v národnom parku Lake district sa vzťahuje obmedzenie stavby, ktoré podporuje výstavbu v pôvodnom architektonickom kamennom štýle.

Toto miesto so zážitkovou pedagogikou a výchovou v prírode v Anglicku úzko súvisí. Nielen kvôli tomu, že miestna krajina inšpirovala ľudí k prehlbovaniu vzťahov k prírode a turistike, ale i preto, že tu v roku 1946 vznikla spomínaná Brathay Hall Trust. BHT je organizácia, ktorá bola založená len o málo neskôr ako Outward Bound, ale jej zrod nebol motivovaný rozvojom zručností námorníkov ako v prípade Outward Bound. Impulz k jej založeniu bol čisto charitatívnym počínom vtedajšieho majiteľa sídla Brathay Hall Francissa Scotta. Organizácia sa zameriavala na osobnostný rozvoj mladých ľudí v povojnovom období. Dlhodobé programy (2-4 týždne), ktoré realizovala prakticky od svojho vzniku, neboli zamerané len na zručností a tréning odolnosti a vôle, ale i na morálne hodnoty, vzťah k prírode, prejav a vystupovanie. Nechýbala tu ani služba



Jason Connolly

O autorovi

**Andrej Kirchmayer**

Mgr. Andrej Kirchmayer (1979)
Zamestnanec a interný
doktorand na FTK UP v
Olomouci, redaktor časopisu
Gymnasion, absolvent oboru
Rekreologie, inštruktor a
konzultant Štúdia zážitku

Outward Bound Slovensko, inštruktor
Prázdninové školy Lipnice. Neziskovému i
komerčnému zážitkovému vzdelávaniu sa
venuje od roku 1997. Podieľal sa na rozvoji
občianskych združení v oblasti zážitkovej
pedagogiky Štúdio zážitku, Na pohodu a
Prameny.

kirchmayer@outwardbound.sk

Autorovy najpopulárnejší príspevky

Šťukológia

Hry - 30. Leden, 2012

Tamagochi

Hry - 30. Leden, 2012

Netradičný orchester

Hry - 21. Březen, 2011

Dabing

Hry - 25. Leden, 2011

Ako sa dostať telu "na telo"?

Članek - 17. Březen, 2011



společnosti a v BHT už v té době mladý lidia inšpirovaní přírodou kreativně tvorili v různých tvůrčích díelnách a takisto hráli divadlo pro místní publikum. BHT je v Anglicku považovaná za organizaci, která světu přinesla termín development training. Tak totiž svou metodu práce výchovy v přírodě a rozvoje osobnosti pomenovala.

Na vzniku a vývoji BHT sa však nemalou mierou podieľalo práve miesto v ktorom vznikla. Brathay od začiatku intenzívne pracovala s prostredím a svoje pôsobenia na ňom založila. Na Brathay sa schádzali skupiny mladých ľudí z celej Veľkej Británie, aby sa stali účastníkmi kurzov ako napríklad „Holiday with purpose“. Lake district má prakticky ideálne podmienky. Poskytuje napríklad nekonečné možnosti programov na vode. A BHT to samozrejme i využila. Už v začiatkoch organizácie bola vybudovaná lodenica s malými plachetnicami a rybárskymi veslicami. Rôzne i niekoľkodňové programy na jazere Windermere boli jedným z kľúčových aktivít rozvoja zručností skúseností a spolupráce. Okolité hory poskytujú možnosti pre krátke výlety, ale i niekoľkodňové expedície v podmienkach, ktoré dokážu postaviť i drsné výzvy. Oblasť je totiž značne veterná a daždivá a počasie sa mení veľmi rýchlo. V Brathay toto prostredie cielene využívali pri výchove a rozvoji mladých ľudí. Prostriedkom však nebol len samotný expedičný pobyt v prírode. Expedície boli využívané zároveň k vedeckým účelom. Mapovali sa plesá a ich hĺbka, sledovala sa flóra a fauna. Tento typ aktivít, spojený s rozmanitosťou miestneho prostredia, viedol v BHT dokonca k založeniu sekcie výskumného centra a exploračnej skupiny, ktoré sa stali významným prvkom projektov BHT pre mladých ľudí. Lokalít na lezenie je v Lake district neúrekom a a k pobrežiu je to pár desiatok kilometrov. Prostredie týmto spôsobom významne ovplyvnilo vývoj organizácie.

BHT však nezostala jedinou organizáciou v Lake district, ktorá využíva potenciál tohto miesta. Jedno z troch hlavných centier Outward Bound je práve v srdci Lake District na brehu jazera Ullswater a jednu zo svojich pobočiek tu má i ďalšia veľká svetová organizácia Impact international. V Ambleside, ktoré je jedným z najznámejších mestečiek v Lake district, sídli i katedra Outdoor studies pri University of Cumbria.