

5. OŽIVENÍ SMYSLŮ I. - Sluch

Cíle:

- Seznámit studenty/ky s akustickou ekologií. Probuzení a prohloubení sluchového vnímání.
- Rozšířit se skrze zvukové vnímání do světa.
- Získat vědomí ponořenosti ve světě (ne stání na něm).

Čas: min. 2 h (ideál 2,5 h. v závislosti od skupiny)

Reflexe domácího zadání: SVĚT (BEZ) ZVUKU

Probíhá formou sdílení ve 2 skupinkách nebo společně. Studenti/ky sdílejí své zážitky, co prožili u zadání na svém místě. Zaměř se na to, co se jim podařilo i co bylo těžké.

Zkušenosti z reflexe: např. není možné se odpojit od zvuku úplně, zvuky silně filtrujeme – aniž si to uvědomujeme v pozadí je vždy nějaké zvuky přírodní nebo antropogenní povahy, zvýraznily se zvuky vlastního těla (tep, dech...). U neslyšení se objevil zajímavý pocit neviditelnosti (když neslyším, nejsem ani vidět), zostření jiných smyslů, intenzivnější vnímání sebe sama.

Teoretická část:

Klíčové pojmy/východiska k sestavení krátkého teoretického vstupu/ prezentace:

- zajímavosti z oboru akustické ekologie - viz zdroje
- Podcast Gordon Hempton – [Silence and the Presence of Everything](#)
Klíčové a zajímavé (kromě jiného) pro kurz v rozhovoru je rozlišení mezi posloucháním jako selektováním zvuků a posloucháním jako otevřeností. Právě to druhé doporučujeme víc trénovat. Otevírá nás to světu úplně jiným způsobem, než jsme zvyklí, a tak se můžeme do světa rozšiřovat, propojovat se s ním, nevnímat sebe sama jako mechanismus se zvukovými sensory, který jen přijímá a zpracovává vlny ve slyšitelném spektru. Má to i druhou stranu a znamená to i zranitelnost a otevřenost vůči těžkým vjemům a pocitům. Přesto je to důležité a velmi přínosné se takto otvírat opakovaně. Mimo jiné nám to ukazuje na co všechno ve světě často zapomínáme.

Zážitková část/cvičení:

Cvičení Naslouchací procházka

Čas: max. 90 min.

Místo: nejbližší park nebo podle možností

Popis cvičení:

Cvičení začíná uvnitř. Studenti/ky si ucpou uši přes lalůčky 3 min, následuje krátké sdílení. Po obléknutí se všichni přesunou v tichosti bez mluvení do parku.

Popis samotné procházky:

1. Fáze: normální naslouchání za chůze
2. Fáze: rozšiřování zvukových horizontů od vlastního těla přes okruh 30 m kolem nás až po nejzazší horizont.
3. Fáze: rozšíření na vystoupení na vyšší místo (kopec, skálu, podle možností).
4. Fáze: přepnutí se ze „selektivního“ zaměřování na konkrétní zvuky do módu otevřené vnímavosti (např. jako když při poslechu hudby “přepneme” ze soustředění se na některý z nástrojů k vnímání skladby jako celku).

Reflexe cvičení: Co studenti/ky prožili? Jak se jim naslouchání dařilo? Co bylo obtížné? Co překvapilo příjemně?

Zdroj: Luděk Čertík

Zadání na doma:

Vytisknout pro každého student/ku v malém formátu (viz přílohy).

1. ZVUKOVÁ MAPA

Vezmi si s sebou svůj deník, něco na psaní, chod' na své místo a chvíli tam pobud', aby ses uklidnil/a a opět se naladil/a spíš na vnímání. Pak si doprostřed papíru nakresli křížek, kroužek nebo cokoli jiného, čím označíš svou pozici v prostoru. Celý papír bude prostor kolem tebe. Seznam se se zvukovou kvalitou svého místa. Zaznamenej si všechny zvuky, které uslyšíš, nebo charakter zvukové krajiny kolem (podle stylu poslouchání). Poslouchej po dobu cca 10–15 minut. Nepoužívej slova, nepopisuj zvuky, vystihni je graficky, ideálně ale tak, abys pak mohl/a popsat, co za zvuky tam byly přítomny nebo jak vypadala zvuková krajina na tvém místě. Vznikne tak grafická zvuková mapa či obraz. Pokud zvládneš, je velmi zajímavé zopakovat si cvičení v různé denní doby a pak mapy porovnat. Poznáš tak své místo ještě víc. Pak si (klidně až doma) zapiš do deníku, co jsi prožíval/a, co jsi zjistil/a o svém místě, jaké zvuky tě překvapily a jaké naopak znáš důvěrně, jaké jsou ti příjemné a nepříjemné a cokoli dalšího, co tě k tomu napadne.

Zdroj: obecná znalost, upravili Tomáš Daněk a Ľuboš Slovák, 2023.

2. PODCAST S GORDONEM HEMPTONEM

Poslechněte si [podcast](#) s Gordonem Hemptonem o tichu a o tom, co znamená (skutečně) poslouchat. (Je ale třeba opět poslouchat jej na alespoň středně dobrých sluchátkách, nebo reproduktorech.)

Závěrečná báseň:

Vytisknout pro každého studenta/ku v malém formátu.

Kolik nocí

*Kolik nocí,
jsem proležel v hrůze,
ó Duchu Stvořiteli, tvůrce noci a dne,*

*a ráno pak
vyšel do zmrzlého světa
a pod vrzáním sněhu slyšel
slabý, klidný dech...
hada,
medvěda, dešťovky, mravence...*

*a nad sebou
vránu křičící krá krá krá
z větve, odkud jsem jakživ neslyšel křik.*

– Galway Kinnel

Studijní zdroje k tématu:

Luděk Čertík - [Dar naslouchání](#)

David G. Haskell - Sounds Wild and Broken (2022)

Bernie Krause - [The Voice of the Natural World](#) (TED talk)

R. Murray Schafer - The Soundscape: The Tuning of the World (1977)