

## 1. ÚVODNÍ HODINA

### Cíle:

- představení obsahu a formy kurzu,
- motivovat studenty k účasti na kurzu,
- vytvořit bezpečné prostředí (eliminovat obavy),
- zjistit od studentů jejich „sense of wonder“ (smysl pro úžas), dotknout se dětské otevřenosti a ochoty nechat se překvapit, okouzlit,
- orientace pro další směřování v průběhu kurzu.

**Čas:** cca 2 hod

**Pomůcky:** úvodní prezentace (inspirace viz přílohy)

### Struktura úvodní hodiny:

#### **1. Přivítání a pár slov na úvod ke kurzu (čas: max. 15 min)**

Lektor/ka studenty přivítá a představí se, domluví si pravidla (pokud jsou aktuální) jako např. vypínání mobilů, nastavení vykání/tykání apod. Představení kurzu navrhujeme zahájit v tomto duchu. Uvádíme zde pár důležitých bodů, jenž je potřeba zmínit:

- Tento kurz bude netypický. Budeme společně prozkoumávat, co znamená být součástí více-než-lidského světa. Budeme pracovat se sebou – s naším tělem, smysly, imaginací a trochu i s naším rozumem. A stejným dílem budeme také potkávat jiné, mimolidské bytosti, od stromů, přes kameny, až po krajinu.
- Jde nám o osobní i skupinové ohledávání toho, co znamená žít ve více-než-lidském světě. Lektor bude do kurzu vnášet i různé myšlenky, koncepty, teorie či vlastní zkušenosti nebo zkušenosti jiných. Ty však mají být hlavně podnětem pro osobní zkušenost a její reflexi. Bude to hlavně o vaší vnitřní i vnější práci. Jde nám především o vlastní zkušenosti, které budou chtít aktivní participaci a odhodlání vykračovat ze své komfortní zóny. To, co si z kurzu odneseme je přímo úměrné tomu, co do něj dáme. Je to společná cesta.
- Tento aspekt lektor nemůže a nebude kontrolovat, ale bude mít přehled na základě reflexe studentů (určitá formální kontrola je zavedena – na univerzitě studenti získávají kredity).
- Rádi bychom, abyste celý kurz vnímali jako nevýkonový přístup k přírodě i činnostem, které vám tady představujeme, ne další úkoly, ale jejich protiváha.
- Poděkování tvůrcům kurzu a/nebo zmínka o projektu [MUNI DeepEn](#).

#### **2. Přehled obsahu kurzu: (max. 20 min.)**

Pedagog/žka představí jednotlivé bloky kurzu, k dispozici má přiloženou prezentaci.

##### **1. blok: Úvod do hlubinné ekologie**

- aktivity na prozkoumání vztahu mezi námi a přírodou;
- analýza hlubinné ekologie: problém odcizení;
- odpověď Arne Naessa: překonávání odcizení skrz proces ztotožňování;
- pojetí hlubiny od Davida Abrama;

##### **2. blok: Holistics, Gaia, Deep Time**

- obecný úvod do teorie systémů;
- Igor Míchal – interpretace do ekosystémové teorie;
- Lovelock – principy teorie Gaia;
- Stephan Harding;

##### **3. blok: Smysly**

Sluch

- zvuková teorie – Luděk Čertík;
- probuzení sluchu – zajímavý podcast;
- otevření akustické dimenze světa – od vizuální k akustické dimenzi (příklady a cvičení).

Chuť a čich

- práce s nejprimordiálnějším smyslem;
- jen trocha teorie;
- hodně na cvičení založená část.

#### **4. blok: Živoucí příroda**

- větší vyprávěcí blok;
- co je nematematizující přírodověda a proč se tím zabývat;
- alternativy v biologii: morfologie (Goethe), zjev (Portmann), umvelt (Uexküll);
- cutting-edge / fringe současnej přírodovedy: Simmard, Galliano, Merlin Sheldrake;
- indigenous science: Kimmerer;
- cvičení na sit-spotu, založené na teoretických vhledech.

#### **5. blok: Reciprocita**

- otevření vnímání okolního světa jako živého;
- získat zkušenost neustálé propojenosti s ostatními organismy;
- reciprocita materiálová – ekologické vztahy: Simmard a Merlin;
- cvičení na tělesný prožitek recipročního vztahu s jinými tvory.

#### **6. blok: Jazyk ve více-než-lidském-světě**

- extraktivní a neextraktivní pojetí jazyka;
- jak překlenout propasti mezi našim jazykem a řečí jiných tvorů;
- dech jako průnik mezi tělesným a netělesným, viditelným a neviditelným;
- cvičení: práce s emotivní a gestickou rovinou jazyka a snaha o hledání jmen

#### **7. blok: Spiritualita (v materiálech není připraveno)**

- teocentrismus – mysterium tremendum et fascinans;
- zpřítomnit spiritualitu jako vtělenou, přítomnou v těle a přírodě, nikoliv jako transcendentní (tedy mimosvětskou);
- pojetí animismu – Abram, Harding (Gaia), Marek Orko Vácha, Laudato sí'
- panteismus – Freya Mathews;
- buddhismus – Thich Nath Hanh.

### **3. Základní principy společné práce (max. 20 min.) a společná úmluva (10 min.)**

Pedagog/žka s využitím prezentace představí tzv. „Dohodu brokolicového semínka“. Představení může uvést slovy:

*Vzdělávání se stává transakcí mezi klientem a poskytovatelem služby, čas a vědomosti jsou komodity. Lidé chtějí „bonbóny“ – vybírají, co je pro ně příjemné a co můžou využít. Je to pochopitelné, ale můžeme nabídnout jen brokolicové semínka. Ty vyžadují půdu, sázení, zalévání a péči. To je důležitý proces. Proto vyzýváme ke zvážení následujících principů dohody a společné práce.*

Pozn. k bodu 3 dohody: Všechny pocity budeme respektovat a přijímat. Ale není tady prostor a kapacita, abychom všemi procesy procházeli společně. Nejsme na terapii a pedagog není terapeut.

Pak seznámí studenty/ky se známým modelem učení, popíše stručně jednotlivé body. Doporučujeme také zmínit dva důležité body k modelu:

- Hranice zón jsou individuální a závislé na situaci a našem momentálním vnitřním rozpoložení. Odpovědnost je proto na každém. Když byste měli pocit, že se blížíte k hranici paniky a necítíte se na to, můžete vždy z toho, co děláme vystoupit, odejít bokem příp. ven z místnosti. Taky můžete vyhledat podporu od některého z kolegů/kolegyň nebo v pedagogovi/žce.
- Hranice jsou pohyblivé, a to je jeden ze zásadních prvků rozvoje.

Na závěr se pedagožka/og ujistí, že studující pochopili dohodu i model učení, který bude uplatňován během kurzu. Dá prostor na dotazy. Následuje čas pro tvorbu společné úmluvy. Studující každý sám/sama za sebe sepiše své potřeby na to, aby se cítil bezpečně. Pak se za celou skupinu scelí a vytvoří se společná úmluva.

#### **4. Sit-spot, deník a práce s ním**

Sit-spot / hledání „svého“ místa

- kurz zahrnuje pravidelnou praxi mezi hodinami,
  - je potřeba si najít „své“ osobní místo v přírodě,
  - v zimním období je chladno, pobyt bude kratší, ale je dobré si zvyknout na trochu diskomfortu,
  - na svém místě pěstovat receptivní mód vědomí,
  - doma nechat čas běžného života a ideálně i všechny jeho technologické součásti,
  - pro své místo dostanete zadání, ale vždy je potřeba tam prožít i čas v tichu.
- (Inspirace: Stephan Harding)

#### **Deník – zadání práce s ním**

- Každý student/ka si založí fyzický deník pro zkušenosti z praxe. Z každé praxe vytvoří jeden záznam zahrnující 1) záznam zkušenosti; 2) reflexi. Záznam může tvořit kresba nebo jiný kreativní projev, ale měl by tam být i textový záznam a reflexe.
  - Deník by měl být primárně osobní.
  - Kontrola: nošení na hodinu a aktivní používání. Je to pro studenty i motivační prvek, aby jim věnovali pozornost.
  - Úplné záznamy. Možnost vracet se k nim a zážitek si vybavit. → Použití na kolokviu.
  - Sdílení je dobrovolné, co a nakolik detailně z něho bude sdílet si rozhoduje každý sám.
- (Inspirace: Martin Lee Müller)

#### **5. Formální požadavky na ukončení kurzu:**

##### **Aktivní účast:**

- Nosit na hodiny svůj deník.
- Aktivně se zapojovat do sdílení zkušenosti ze svého osobního místa a jejich reflexe a aktivně přitom využívat deník, alespoň 5-krát z celkových 9 reflexí.

##### **Kolokvium:**

- Přinést deník s ucelenými záznamy z každé zkušenosti na svém osobním místě.
- Odprezentovat souhrn zkušeností z celého semestru.
- Ve skupinové debatě je reflektovat.

(Přesto je deník primárně osobní, pedagožka/og záznamy v něm nebude číst, a studenti/ky se sami/y se rozhodnou, co a nakolik detailně z něho budou sdílet.)

##### **Zážitková část/cvičení:**

#### **Cvičení Sense of wonder (smysl pro úžas) - imaginace**

**Čas:** cca. 35 min (10 min imaginace + 25 min sdílení)

**Popis cvičení:** Na začátku se studentky/i krátce soustředí na svůj dech. Pak si vybaví nějaký silný osobní prožitek z přírody, kdy je příroda hluboko oslovila. Návodné věty a otázky pro pedagoga/žky jsou:

- *Vzpomeňte si na něco přírodní povahy, co ve vás vyvolala úžas či respekt.*
- *Co vás na přírodě zaujme tak, že kdykoli se s tím setkáte, nenecháte si ujít příležitost to pozorovat?*

V představě se vraťte do toho místa a zpřítomněte si ho přes vaše smysly. Vybavte si, kdo nebo co tam bylo přítomné. Co jste slyšeli, jak to místo vonělo nebo jak tam vanul vítr? Jak jste se tam cítili? Jak se cítíte teď, když na to vzpomínáte? Pak nechte obraz odejít, vraťte se pomalu k dechu.

Následuje sdílení ve dvojicích/trojicích. Ve dvojicích si studenti povykládají své prožitky, zaměří se na to, co v prožitku na ně působilo silně, co je ovlivnilo. Také na to, jaký pocit z cvičení zůstal v těle i emočně. Na závěr proběhne společné sdílení v kruhu.

Zdroj: Tomáš Daněk, Ľuboš Slovák, 2023

### **Zadání na doma:**

1. **Přečtěte si [Poutníková pravidla](#)** a inspirujte se nimi, když budete chodit na své místo v přírodě.
2. **Najděte si své osobní místo v přírodě**, kam budete chodit každý týden během kurzu. (Viz Principy společné práce.) Můžete k jeho hledání použít našeho Průvodce (k vytisknutí v malém formátu pro každého – viz přílohy).
3. **Založte si svůj deník**, do kterého si budete zaznamenávat vaše zkušenosti z tohoto místa a jejich reflexi. (Viz Principy společné práce.) Zapište do něho zkušenost z hledání svého osobního místa a odpovědi na otázky z Průvodce. Přineste jej na další hodinu.

### **Závěrečná báseň**

Vytisknout pro každého studenta/ku v malém formátu.

Žiju svůj život v šířících se kruzích  
které se rozpínají do celého světa.  
Možná svůj poslední kruh nedokončím  
ale dám se mu celý.

Kroužím kolem Boha, okolo prapůvodního majáku.  
Kroužím už tisíce let  
a dosud nevím: jsem sokol,  
bouře či nádherná píseň?

– Rainer Maria Rilke

### **Studijní zdroje k tématu:**

NAESS, Arne. *Ekologie, pospolitost a životní styl :náčrt ekosofie*. Edited by David Rothenberg, Translated by Jiří Hrubý. Vyd. 1. Tulčík: Abies, 1993. 310 s. ISBN 80-88699-09-6.

KIMMERER, Robin Wall. *Naslouchání mechu : přírodní a kulturní historie mechorostů*. Translated by Vojtěch Ettler. 1. vydání. Brno: Kazda, 2021. 200 stran. ISBN 9788076700406.

MACY J., BROWN M., *Návrat do života*. Praha: Maitrea, 2020.