

# Aktivity k tělesnému prožívání krajiny – aplikace na objekty galerie v přírodě Domu přírody Litovelského Pomoraví

*Motto:*

*Vztah k Zemi je třeba prožívat konkrétně – vnímat tělesně a bezprostředně – a netoliko proklamovat abstraktně, a již lze vyjádřit slovy Chalíla Džibrána: „A nezapomeňte, že země se těší z doteků vašich bosých nohou a že vítr touží pohrávat si s vašimi vlasy ...“ Věřte mi: dozvídáme se tak o zemi, krajině, přírodě, kvalitě míst neskonale více, než skrze písmena, slova, akce ... Zdeněk Neubauer*

Návrh aktivit pro procházku s průvodcem, skrze galerii v přírodě ověřuje aktivity k tělesnému prožívání přírody s využitím staveb a instalací v místě.

## **Dokument obsahuje**

1. Charakter expozice galerie v přírodě v návaznosti na cíle procházky
2. Trasa procházky
3. Popis aktivit
4. Zhodnocení pilotního provedení 26. 6.

## **1. Charakter expozice galerie v přírodě v návaznosti na cíle procházky**

Dům přírody Litovelského Pomoraví, návštěvnické středisko CHKO Litovelské Pomoraví, nabízí návštěvníkům prostředí, které posiluje prožitky lidí a přírody a krajiny, kterou obývají nebo navštěvují.

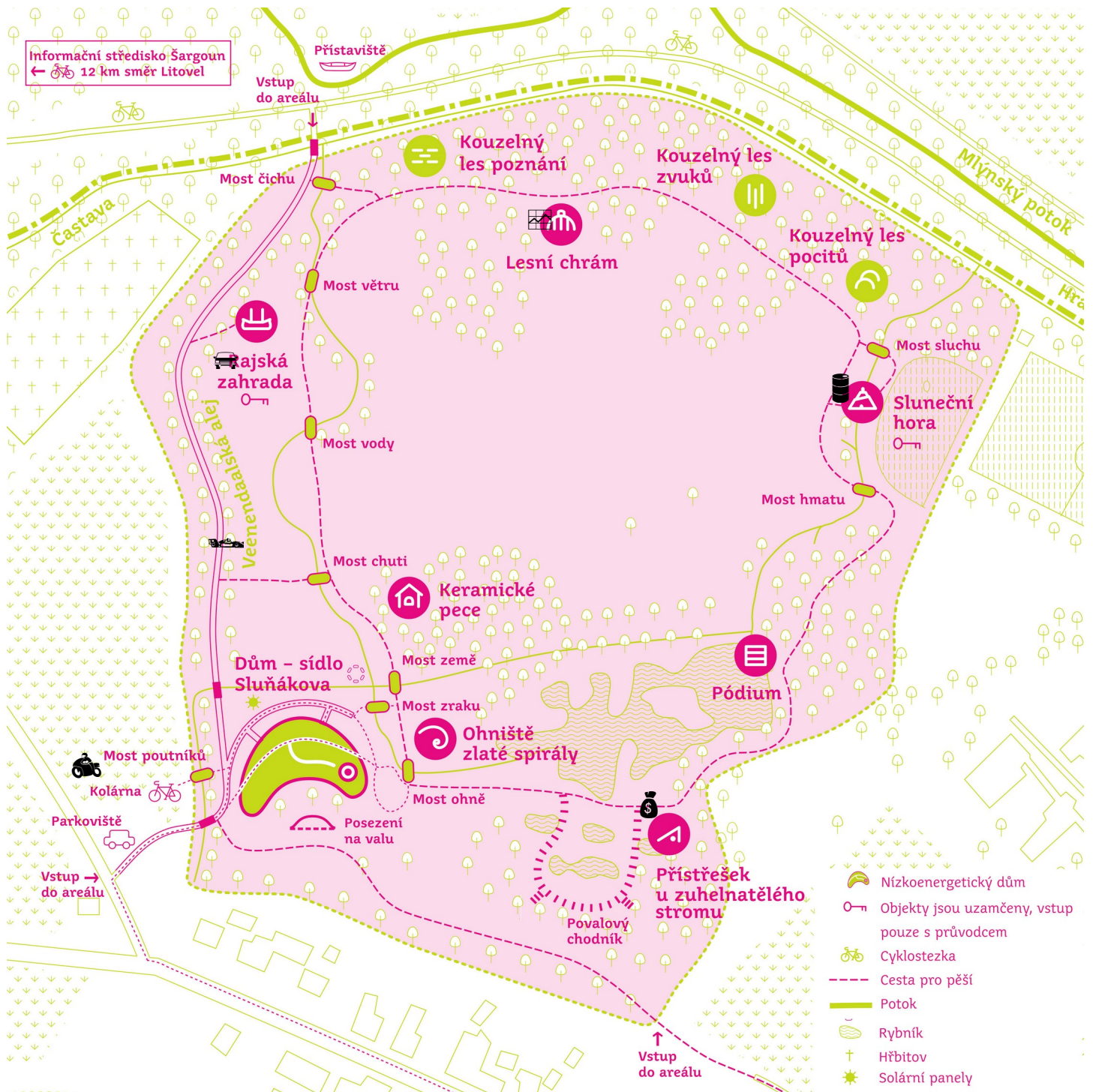
DPLP přibližuje lidem přesah a uvědomění si jejich závislosti na přírodě (z míst rozhledu) a následné zvnitřnění tohoto přesahu v intimním, meditativně působícím, prostředí umělecky ztvárněných „míst setkání“ (Rajská zahrada, Lesní chrám, Sluneční hora, Ohniště zlaté spirály, nově Vyhlička nad rybníkem).

K poznání přírody LP dochází spíše smyslově a vizuálně, vlastním prožitkem a aktivitou, expozice se vyhýbá obsáhlým objasňujícím textům. Tyto podrobnější informace naleznou zájemci v Turistickém informačním centru.

DPLP se snaží vyvolat v lidech pocit setkání s přírodou tváří v tvář, s tím, co reálně existuje v galerii v přírodě, co je dostupné okamžitě, na první pohled, to, co je ihned zřejmé, dotyk s vodou, větrem, zemí. Když jsem pozorný a jsem doveden na místa, kde mohu usednout a vnímat pozorněji přírodu kolem sebe, ... uvidím kačenu, vážku, kopřivu, užovku, myš, bobra.

V projektech je zvýrazněn zážitek tělesného „setkání“ s přírodou, jiný, než když je simulován (napodoben) virtuálně. V krajině jsou tato setkání, s různými projevy živého, pro každého jedinečným zážitkem.

## 2. Trasa procházky – místa jednotlivých aktivit



### 3. Popis aktivit

#### Most poutníků

##### Heslo poutníka

Zavedeme skupinu na most poutníků a necháme je zvolit jedno uvedené heslo/pokyn, na které se mohou zaměřit během procházky. Vytvoříme jednoduchou bránu, která se každému účastníkovi otevře po vyřčení jeho hesla/pokynu a ten se symbolicky vydá na cestu.

#### Veenendaalská alej

##### Cesta alejí

<zejména v případě, že je květen, období, kdy lípy voní a v korunách bzučí včely>

Vyšleme ostatní provést poslepu cestu alejí. Účastníci kontrolují pomocí chodidel, zda se drží na cestě (mohou jít i bosí). Po cca 30-50 m je zastaví průvodce.

Co se stalo, když jste zavřeli oči?

Alternativně můžeme vytvořit řetěz a projít alejí ve skupině.

#### Rajská zahrada

##### Místo

Účastníci vytvoří dvojice. Jeden z dvojice si zakryje/zavře oči a druhý ho bezpečně zavede na nějaké místo v Rajské zahradě a nechá jej seznámit se s místem pomocí hmatu. Poté jej odvede zpět, slepý si odkryje oči a pokusí se své místo najít. Reflexe: Bylo lehké/těžké místo najít. Báli jste se, když jste neviděli/když jste vedli slepého

#### Lesní chrám

##### Cesta za zvukem

Účastníci se rozmístí v prostoru a zavrou oči. Průvodce nebo jeden ze skupiny se od skupina vzdálí a začne hrát na bubínek/kalimbu (může se i průběžně lehce přesouvat) a druzí jej musí po zvuku najít.

#### Sluneční hora

##### Zážitky Miloše Šejna

Před sluneční horou si účastníci (dobrovolně) zakryjí jedno oko, teprve poté pokračujeme v povídání:

Autor Sluneční hory pro vás připravil několik zážitků.

- 1) **Vstup do podzemí:** První z nich je průchod chodbou do podzemí, který má dvě zatáčky a umocňuje tak pocit, že jste v podzemí.

Vstoupíme do hory a shromáždíme se u studny. Pokuste se stále mít zakryté jedno oko.

Byl pro vás tento zážitek bezproblémový?

- 2) **Soví oči:** Další zážitek znamená, že musíte chvíli počkat, než si váš zrak zvykne na tmou. Ti co vydrželi mít zakryté oko, až sem nyní mohou vyzkoušet rozdíl mezi okem které je zvyklé na tmou a tím druhým, které není.
- 3) **Přítomnost živlů:** <v případě že je slyšet zvuk vody> Miloš Šejn dbal na to, aby zde byly přítomné přírodní živly. Oheň (jsme si přinesli) je přítomný ve struskách nebo skle. Vítr si pohrává s pentlemi. Vodu zachytíte sluchem.

**4) Poslouchání zvonu:** Popíšeme skupině způsob poslouchání zvonu (předklon po půl minutě) a zazvoníme na zvon.

**5) Zaujměte pozici:** Instalace ve sluneční hoře jsou určené k tělesnému prožívání. Následujte jeho příklad a najděte si nějaké místo a na chvíli zaujměte pozici, která vás napadne. Můžete být i odvážnější.

Poté co se znovu sejdeme, můžeme položit reflexní otázku. Je něco z vašich zážitků vyjádřitelné slovy?

## Rezignace

Při výstupu na horu budu přemýšlet, čeho chci v životě dosáhnout, co je můj cíl, kam směřuji.

Na vrcholu se zamyslím, co by pro mě znamenalo, kdybych v tom uspěl, nastala pro mě ideální či uspokojivá situace (nechám se tím pocitem naplnit).

Poté se vydám na sestup z hory, přičemž se zamýšlím nad překážkami na cestě k mému cíli, snaze.

Vejdou do nitra hory, kde na svůj cíl a snahu či postoj rezignuji a vhodím jej do studny (oprostím se od něj). Potřebnou chvíli se na tuto rezignaci zaměřím, uvědomím si ji.

Vyjdou z temna hory na venkovní světlo (do nové reality) a posadím se na zem. Zamyslím se nad tím, co ve mě tato ztráta, rezignace vyvolává (zklamání, úzkost, smutek, úlevu...) Jaké jsou najednou moje nové možnosti, kam směřovat, otevírá se mi nová cesta, příležitost? Jaké jsou to pocity, vzdát se něčeho, na čem mi opravdu záleží? Jsou pro mě mé cíle opravdu životně důležité?

Alternativní aktivity

### Do podzemí a ven

Účastníci utvoří dvojice, kdy jeden zavře oči a druhý jej provede sluneční horou. "Slepec" se snaží vnímat změnu světla, teploty, vůně vzduchu. Cítil se někde příjemněji?

**Kontemplace:** Shromáždíme se u studny a přečteme zamyšlení Kontemplace (Anthony de Mello, Minutová moudrost, str. 211) a vyzveme účastníky, aby zachovali ticho do té doby, než

### Náhlý rozhled

Účastníci vytvoří dvojice. Jeden z dvojice si zakryje/zavře oči a druhý ho bezpečně zavede na vrchol lesního chrámu nebo hory. Tam otevře/odkryje oči a spatří náhlý rozhled do krajiny. Cítil se "slepec" nejistě, při stoupání nahoru? Jaký byl pocit při náhlém pohledu z výšky?

## ♣ Povalový chodník

### Bobří rodina – společná cesta s dřívky

Účastníci projdou skupinově cestu přes povalový chodník spojení tak, že s předchozím účastníkem každý svým ukazovákem drží pouze tlakem mezi sebou dřívko (větvičku okousanou od bobra) a zároveň podobně ukazovákem druhé ruky drží dřívko s následujícím účastníkem.

## 4. Zhodnocení pilotního provedení

Pilotní provedení procházky proběhlo 26. 6. 2023 pro skupinu účastníků z konference k projektu DeepEn.

Průvodce Jiří Popelka

Procházka proběhla na konci náročného programu, účastníci byli unavení. Na druhou stranu silně motivovaní, tedy na aktivity reagovali mnohem lépe, než by bylo možné očekávat.

Přehled aktivit výše je širší než rozsah, který byl realizovatelný – vybrali jsme pouze některé. Výběr byl také omezený vzhledem k únavě účastníků.

### Aktivity, které proběhly na vycházce:

#### Heslo poutníka

Úvodní jednoduchou aktivitu účastníci zvládli dobře. Zvolená hesla jsme využili při závěrečné reflexi.

#### Cesta alejí

Aktivita tak jak je popsána jde plnohodnotně realizovat pouze po omezenou dobu v roce (cca v červnu), kdy je výrazná aktivita včel v korunách. Zajímavé bylo, že včely byli aktivní pouze na některých stromech.

Účastníci zaregistrovali jejich zvuk, ovšem při rozboru aktivity se více soustředili prožívání pohybu bez zrakové kontroly, obav a snahy udržet se na správné cestě.

Vznikla však diskuse o posunu fenologických fází jednotlivých stromů aleje a možných důvodech, které k němu vedly.

#### Místo

Aktivitu účastníci hodnotili dobře, přestože někteří z nich znali její mnoho let známou obdobu (Najdi svůj strom).

#### Zážitky Miloše Šejna + Rezignace

Pro provedení v rámci této skupiny jsme se rozhodli kombinaci obou aktivit.

Výstup na horu + imaginace životních cílů

Sestup ze Sluneční hory se zakrytým jedním okem – symbol překážek.

Vstup do podzemí + aktivita Soví oči

Rezignace u studny a její reflexe

Přítomnost žvlů a poslouchání zvonu.

Aktivita se podařila přes počáteční rozpaky některých účastníků představit si životní cíl. Reflexe rezignace na svůj životní cíl byla nejsilnější část procházky.