

## Jak vlastně voní zem?

*Vezmi si s sebou svůj deník (tentokrát nebude potřeba mobil :-), něco na psaní, jdi na své místo a chvíli tam pobuď, aby ses uklidnil\*a a opět se naladil\*a spíš na vnímání.*

*Pak si vyber nějakou část svého okolí, pás o délce zhruba dva metry. Klidně i víc, nebo větší plochu. Také to nemusí být jen na zemi, může to zahrnovat třeba i kmen stromu. Je dobré, aby vybraná část obsahovala co nejvíc typů povrchů. Třeba odhalenou půdu, spadané listí, břeh potoka a kmen stromu. Nebo jiné. Pokud v ní budou i nějaké zelené či kvetoucí rostliny, ještě lépe.*

*Pak se seznam s pachy a vůněmi zvolené oblasti. Čichej k povrchu alespoň každých 30 cm nebo kdykoliv se povrch nějak výrazněji promění...*

*Soustřeď se co nejvíc na samotný smyslový vjem. Nesnaž se přijít na to, proč voní právě tak. Neinterpretuj. Jen vnímej samotnou vůni či pach. Pak je zkus nějak zachytit do svého deníku. Pokud se budeš potřebovat na vjem rozpomenout, klidně se vrať. Zkus to vyjádřit výtvarně, či graficky. Jen pokud to nepůjde jinak, použij slova. Pokus se jen o popisný, metaforický či básnický jazyk. Opět, vyvaruj se interpretace.*

## Jak vlastně voní zem?

*Vezmi si s sebou svůj deník (tentokrát nebude potřeba mobil :-), něco na psaní, jdi na své místo a chvíli tam pobuď, aby ses uklidnil\*a a opět se naladil\*a spíš na vnímání.*

*Pak si vyber nějakou část svého okolí, pás o délce zhruba dva metry. Klidně i víc, nebo větší plochu. Také to nemusí být jen na zemi, může to zahrnovat třeba i kmen stromu. Je dobré, aby vybraná část obsahovala co nejvíc typů povrchů. Třeba odhalenou půdu, spadané listí, břeh potoka a kmen stromu. Nebo jiné. Pokud v ní budou i nějaké zelené či kvetoucí rostliny, ještě lépe.*

*Pak se seznam s pachy a vůněmi zvolené oblasti. Čichej k povrchu alespoň každých 30 cm nebo kdykoliv se povrch nějak výrazněji promění...*

*Soustřeď se co nejvíc na samotný smyslový vjem. Nesnaž se přijít na to, proč voní právě tak. Neinterpretuj. Jen vnímej samotnou vůni či pach. Pak je zkus nějak zachytit do svého deníku. Pokud se budeš potřebovat na vjem rozpomenout, klidně se vrať. Zkus to vyjádřit výtvarně, či graficky. Jen pokud to nepůjde jinak, použij slova. Pokus se jen o popisný, metaforický či básnický jazyk. Opět, vyvaruj se interpretace.*