



Vody těla.

Architektura dechu.

Stávání se kamenem - krajinou.

Jemná ekosomatická cvičení

Sára Märč

Následující aktivity představují tělesná cvičení, jejichž cílem je poskytnout impulzy pro zklidnění, ztišení a zjemnění mysli i těla. Pocit „uzemnění“ však nemá přinášet pouze relaxaci ve smyslu zapomenutí či chvilkového odpojení od okolního světa, ale naopak tělesnou i mentální aktivaci a zbystření – zapojení do jiných než každodenních procesů (sebe)poznávání a sdílení.

Skrze práci s imaginací vás aktivity budou navádět k pocitu fyzického uvolnění, k procítění jak vlastního těla a jeho procesů a emocí, tak široké škály vztahů, které je utvářejí a rozvíjejí.

Každá aktivita vychází z ekologických vazeb a přírodních substancí, jež jsou součástí každého živého organismu. Skrze představivost a jemný pohyb vám tak cvičení nabízejí nejen zvědomění vlastního těla, ale zejména pak jeho propojení s okolím – lidským i více-než-lidským světem.

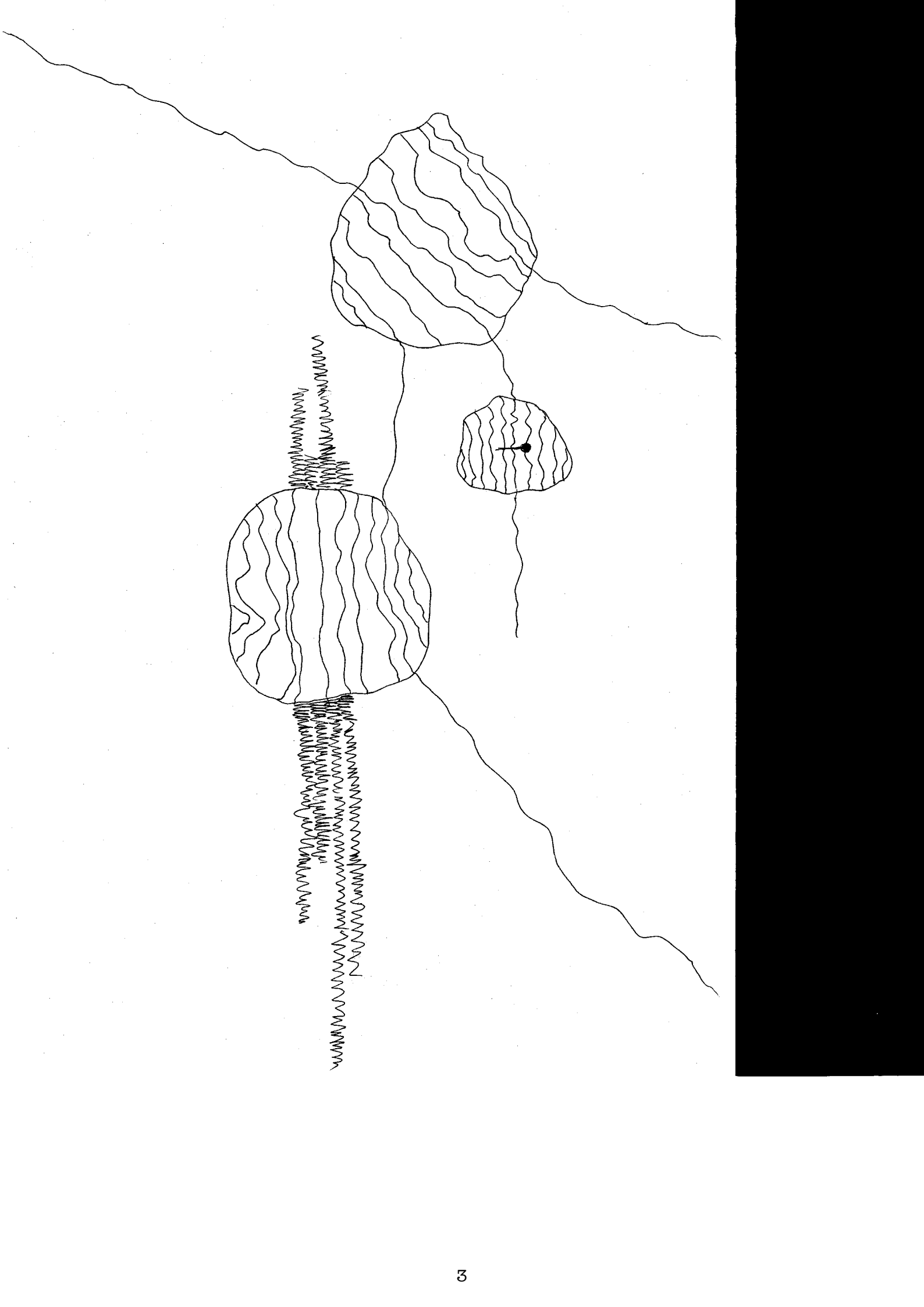
*Aktivity Vody těla, Architektura dechu a Stávání se kamenem – krajinou jsou sice koncipovány a předkládány dohromady, ale současně fungují i každá samostatně. Lze je provádět kdykoli během dne. Obzvláště se mohou hodit při začátcích společných setkání. Doporučujeme, abyste se se všemi aktivitami předem seznámili*ý vybrali*ý tu, která vám nejvíce vyhovuje. Možná najdete cestu k jejich propojení či rozvedení – nebojte se přizpůsobit je svým potřebám, tedy potřebám programu a skupiny. Dbejte prosím vždy na principy zdravého pohybu a bezpečného prostředí pro účastnictvo – a to jak fyzického, tak mentálního. Prosíme, aby vaše práce s evokativními obrazy byla ohleduplná, pečlivá a uvědomovala si svou sílu.*

Trvání: Každá z aktivit vyžaduje přibližně 10–15 minut.

Místo: Ideálně venku na pokud možno rovném povrchu, kde má každý člověk okolo sebe dostatek místa, aby mohl roztáhnout ruce do všech stran.

Pomůcky: Aktivity Architektura dechu a aktivita Stávání se kamenem – krajinou vyžadují využití karimatek, případně polštářů, dek, dle počtu lidí ve skupině.

Trigger warning: Vědomá práce s tělem a emocemi, zvědomění tělesných procesů a koloběhů.



AKTIVITA

Vody těla

(Pro přehlednost jsou instrukce popsány v bodech, ale nabízí se aktivitu prezentovat jako menší příběh – o proudění vod v těle i mimo něj, o jejich přijímání a vylučování. Je dobré nacítit tempo skupiny a přizpůsobit se mu, například setrvat v nějakých pozicích/situacích déle, nebo když je moc teplo, imaginovat chladivou, osvěžující vodu a v zimě hřející...)

✧ Najděte si místo v prostoru. Jako skupina nemusíme utvářet žádný kruh. Jsme tu společně, ale pro tuhle chvíli se chceme věnovat jen sami sobě. Vámi vybrané místo vám dovoluje do široka roztáhnout ruce do všech stran.

✧ Pevně se postavte na zem, opřete se o ni, zkuste z ní pocitově vyrůst – vaše tělo stoupá, roste, vytahuje se od země vzhůru, zatímco vaše nohy jsou vašim pevným opěrným bodem – kořenem. Uvědomte si délku svého těla, která možná temenem hlavy pokračuje až kamsi vysoko. Můžete se pohoupat v kolenou, promáchnout ruce, uvolnit případnou tělesnou tenzi. Zkuste stále udržovat svou výšku, růst od země.

✧ Pokud vám to není nepříjemné, zavřete oči. Nechávejte-li je otevřené, zkuste se nevěnovat obrazům, které vidíte, ale jen sami sobě. Stejně tak se nevěnujte představám, emocím, které se objeví i za zavřenými víčky. Zkuste si všímat primárně svých tělesných prožitků.

✧ Hluboký nádech nosem a výdech ústy. Možná spolu s dechem zazní i nějaké zvuky.

✧ Věnujte pozornost tomu, jak se dech dostává do vašeho těla, stává se vaší součástí a pak vás zase opouští. Je v něm určitý rytmus, dynamika, zavnímejte je.

✧ Vaše těla stojí pevně na zemi. Máte dlouhou páteř, temeno hlav míří vzhůru, brada je stočená mírně k hrudníku. Uvědomte si konečky prstů u rukou, protáhněte je k zemi.

✧ S nádechem vytáhněte ruce vzhůru, mírně zadržte dech a s výdechem je obloukem spust'te dolů. S nádechem je opět vytáhněte a s výdechem obloukem spouštějte. Několikrát zopakujte. Zadržení dechu mezi nádechem a výdechem postupně zkracujte, až je vynecháte úplně a dýcháte plynule (cca 10 opakování).

✧ Rukama se vytahujte vzhůru a jejich spuštěním dolů se rozhoupávejte. Uvolněte kolena, můžete je zapojit do pohybu (cca 10 opakování).

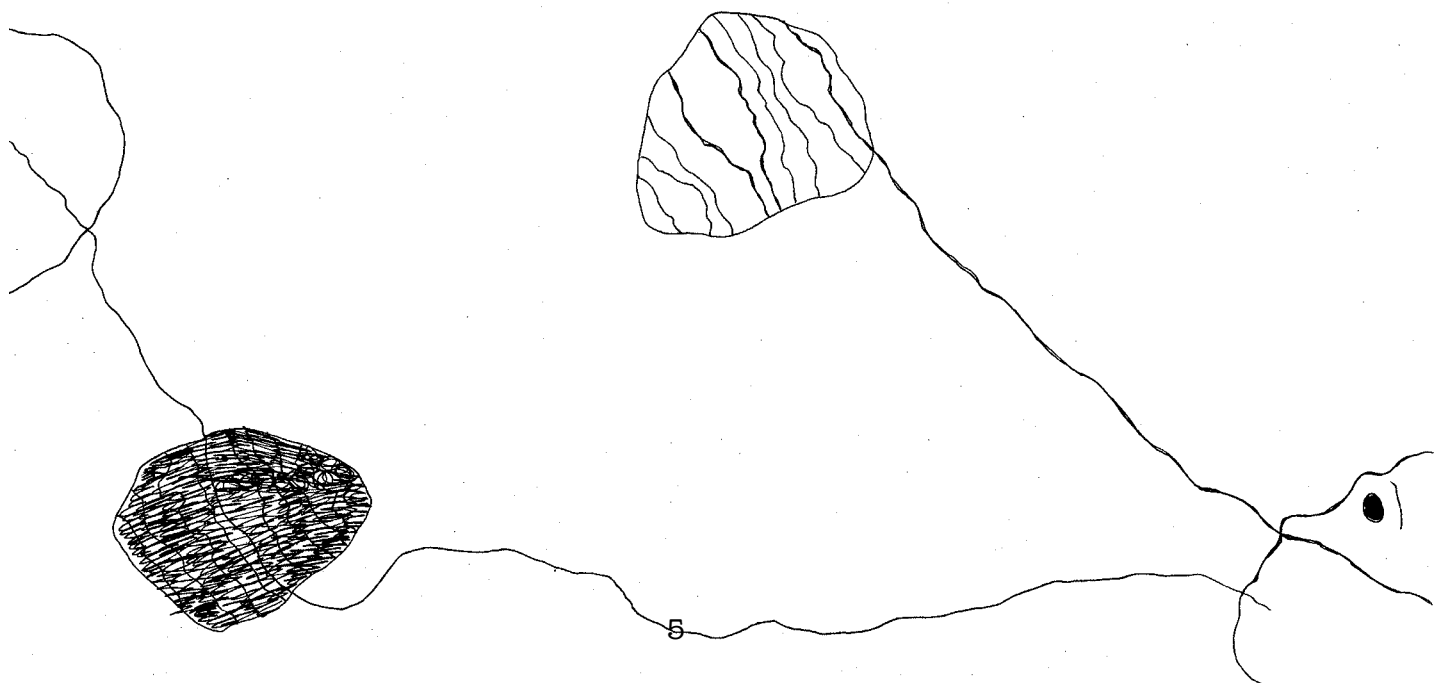
✧ Velké pohyby s nádechem zastavte, vestoje se opíráte do chodidel, ruce podél těla, malé pohyby necháváte plout. Zavnímejte, jak vám v konečcích prstů možná trochu brní proudění krve. Zklidněte dech.

✧ Zkoušejte přesouvat váhu do prstů chodidel a zpátky – do pat a zpátky (několik výměn). Pak přesouvejte váhu z vnitřních hran chodidel na ty vnější (několik výměn). Z jemného kymáčení – takového, aby vás to nevyhodilo z koncentrace, ale abyste poznali hranice pohybu – se vytváří propojený kruhový pohyb. Není to nutně kružnice, spíš spirála různými směry. Můžete si představit, že uprostřed vašeho těla se nachází vodní těleso, které se tímto pohybem rozhoupává, čímž pak dochází k samovolnému vlnění – akci a reakci. Nechávejte se unášet. Vodní hmota vašeho těla se rozlévá do všech směrů, možná prudce vytéká či jemně odkapává, ale po chvíli se vždy vrátí zpátky k vám, do vašeho středu – pevného trupu.

✧ Pohyb zmírněte a postupně se vraťte do klidného postoje. Jste si vědomi toho, že ve vás pohyb pokračuje. Najděte pevnou oporu v obou nohou, kolena jsou volná.

✧ Jemně od temene hlavy srolujte obratel po obratli záda a uvolněte trup v předklonu. Ruce volně vyvěste a v pozici chvíli setrvejte. Možná vám začne mírně hučet v hlavě, to jak se krev hrne do temene. Ruce těžknou, trup mírně klesá. Kolena jsou pokrčená, páteř se gravitací přibližuje k zemi.

✧ Pomalu páteř opět narovnávejte. Ruce jdou podél těla. Pomalu, co nejpomaleji. Pokud se vám nemotá hlava nebo nemáte problém s nízkým tlakem, můžete ruce vytáhnout až vzhůru. (Opakujte, najděte rytmus, cca 5x.)



✧ Zastavte pohyb vestoje, vytáhněte se rukama do výšky, postavte se na špičky prstů u nohou a po hlubokém nádechu zadržte dech.

✧ S výdechem se přes rolování od hlavy (stejný pohyb jako doposud) pomalu dostanete do dřepu na zemi. Pevně si obmotejte nohy rukama. Hlavu tisknete ke kolenům. Snažíte se stát úplně malinkatými body – pevnými, napjatými koulemi.

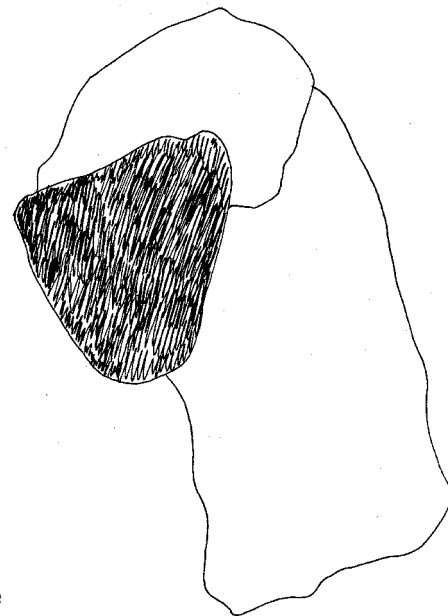
✧ Po chvíli zhluboka vydechněte a uvolněte se. Uvědomte si znovu proudění v těle.

✧ Pevně se opřete do chodidel a postavte se. Uvědomte si délku a výšku svého těla. Pravidelný nádech, výdech. Jak se cítíte? Jaké ve vás probíhají pohyby?

✧ Promrkáním postupně otevřete oči.

AKTIVITA

Architektura dechu



(Pro přehlednost jsou instrukce popsány v bodech, ale nabízí se aktivitu prezentovat jako menší příběh – o proudění vzduchu v těle i mimo něj. Je dobré nacítit tempo skupiny a přizpůsobit se mu, například setrvat v nějakých pozicích/situacích déle, přizpůsobit se okolní teplotě.)

↑ Najděte si místo v prostoru. Jako skupina nemusíme utvářet žádný kruh. Jsme tu společně, ale v tuto chvíli se chceme věnovat jen sami*y sobě. Vybrané místo vám dovoluje pohodlně sedět na rovné ploše a do široka roztáhnout ruce do všech stran.

↑ Pohodlně se posad'te, klidně si pod pánev dejte deku, abyste ji lépe udrželi v pozici podsazení a sedělo se vám lépe.

↑ Pevně sedíte na sedacích kostech, rostete z nich po páteři vzhůru, která se tak vyrovnává a zpevňuje. Uvědomte si délku svého těla, která možná temenem hlavy pokračuje až kamsi vysoko. Můžete se pohoupat v kolenou, promáchnout ruce, uvolnit případnou tělesnou tenzi. Zkuste stále cítit délku své páteře, držet její vertikálu, růst od země. Máme dlouhou páteř, temeno hlavy míří vzhůru, brada mírně k hrudníku. Uvědomte si ramena, zkuste je uvolnit, spustit od uší. K uším, od uší. Úplně uvolnit celé ruce, které nechávejte podél těla či na kolenou, na stehnech...

↑ Pokud vám to není nepříjemné, zavřete prosím oči. Pokud je necháváte otevřené, zkuste se nevěnovat obrazům, které vidíte, ale jen sami*y sobě.

↑ Hluboký nádech nosem a hluboký výdech ústy. Zkuste nádech i výdech slyšet.

↑ Budeme už dýchat jen nosem. Zavnímejte, jak vzduch voní... jak chutná... nebojte se tu chut' na chvíli podržet v ústech, promlasknout... jaké zvuky vám vzduch přináší... jaké obrazy... (Každému smyslu věnujte několik chvil.)

↑ Jakou má vzduch teplotu? Obklopuje celé vaše tělo? Kde ho vnímáte nejvíce? Jak o něm víte?

↑ Každý váš nádech je výdechem lidí, zvířat, rostlin kolem vás. Váš výdech je jejich nádechem. Spolu s dechem jsme součástí nikdy nekončícího vztahu s okolím. Vzduch nikdy není sám a neustále se mění. Pokaždé jiný. Nese k vám spousty příběhů, stejně jako odnáší ty vaše.

 Věnujte pozornost tomu, kde se dech dostává do vašeho těla, stává se vaší součástí a pak vás zase opouští. Jakou má teplotu při nádechu? A výdechu? Změní se nějak jeho chuť?

 Prodlužujte nádech i výdech. Jen tak, jak je vám to příjemné. Mělo by nastat organické plutí, ne stresové pnutí. Nezadržujeme dech. Zkuste, aby nádech i výdech byly stejně dlouhé a stejně intenzivní.

 Všimněte si, že s každým nádechem/výdechem se mění architektura vašeho těla. Prozkoumejte ji. Co se ve vašem těle mění, natahuje, protahuje, uzemňuje, rozvaluje, nafukuje, proudí, vyfukuje, tvrdne, měkne...

 Každému z následujících typů dechu necháme 1–2 minuty:

Dýchejte do nejspodnějšího břicha, podbřišku, třísel, sedacích kostí, beder... pomocí dechu tato místa uvolněte a protáhněte. Jedná se o velký pohyb. Můžete si položit ruce na břicho, bedra, abyste si lépe uvědomovali změnu, kterou přináší. Pokud jste po jídle, buďte k sobě ohleduplní, ať se vám neudělá zle. Jaké emoce, obrazy, tělesné dojmy, vzpomínky se pojí s tímto dechem?

Dýchejte do spodních žebér – těch, která jsou schopná pohybu od páteře a k páteři. Zkuste tento pohyb rovnoměrně nafukovat, vyfukovat, uvolnit případné napětí. Spolu s ním se vám uvolňují a rozpohybovávají tělesné orgány, prokrvují se. Zase si můžete zviditelnit pohyb rukama, ale pozor, ramena jsou stále volná. Jaké emoce, obrazy, tělesné dojmy se s tímto dechem pojí?

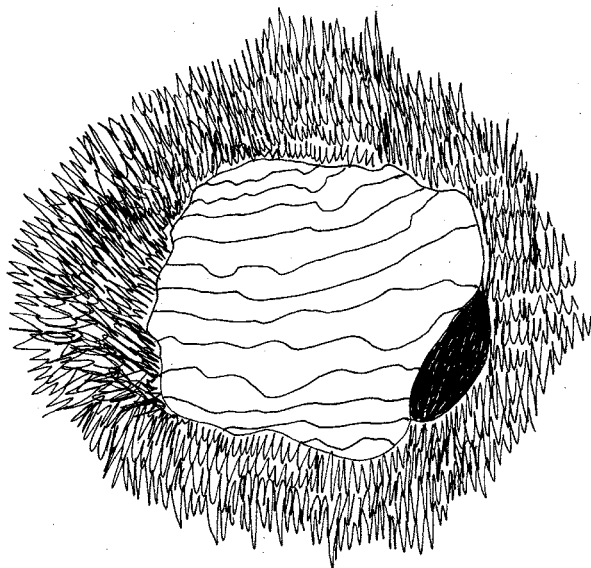
Dýchejte do nejvyšší části hrudníku – pod klíční kosti, ramena, podpaží, do oblasti mezi lopatkami, šíje, krku, hlavy... V těchto částech je pohyb nejmenší, z venku možná ani není vidět, ale vy jej jasně cítíte. Ruce můžete nechat volně podél těla či na kolenou. Dech se dostane i do špatně přístupných míst. Zkuste tyto části uvolnit. Jaké emoce, obrazy, tělesné dojmy, vzpomínky se s tímto dechem pojí?

 Všechny tyto tři oblasti – dech spodního břicha a beder, volných žebér a oblasti pod klíčními kostmi a kolem lopatek – spojte do jednoho nádechu/výdechu, který prochází celým vaším tělem. Celé vaše tělo na tento plynulý nádech/výdech odpovídá drobnými změnami v těle. Natahuje se, roste, klesá, bobtná, mizí, uvolňuje se, tvrdne...

 Jemné pohyby dechu uvnitř vašeho těla nikdy nepřestávají. Vzduchové bubliny ve vašem trupu se vás stále dotýkají, rozvíjí se s nimi, můžete se o ně opřít. Při únavě, při pohybu, při tělesné námaze...

🏠 Zkuste si představit, jak se s výdechem roznášíte a rozptylujete po okolí. Zkuste si představit prostor, kde sedíte, a to, jak se ho pomocí dechu dotýkáte, jak jej ochutnáváte, poznáváte, ohledáváte, splýváte spolu. Místa před vámi, kolem vás, za vámi... Ten prostor se ale může stále zvětšovat. Jako dech se dostáváte dál, výš a hlouběji. Mísíte se s jinými dechy. S nádechy a výdechy se rozprostíráte krajinou a současně se jí stáváte... napříč prostorem i časem...

🏠 Vrat'te se zpátky ke svému tělu. K jeho vnitřní architektuře. Jeho teplotu, chuť, vůni, doteku... Jak se cítíte? Až budete připraveni, pomalu promrkejte oči. Opatrně se protáhněte, vstaňte. Dýchejte.



AKTIVITA III

Stávání se kamenem ~ krajinou

(Pro přehlednost jsou instrukce popsány v bodech, ale nabízí se aktivitu prezentovat jako menší příběh – o tom, jak jsou naše těla součástí nejen organického světa, ale i toho anorganického, o minerálech, které jsou základními kameny našeho těla a jeho fungování...)

☉ Lehněte si na záda. Podložte se dekou nebo se přikryjte, jak chcete. Protáhněte se, abyste chvíli vydrželi ležet bez hnutí. Pokud je vám nepříjemné mít natažené nohy, podložte si kolena polštářem či dekou. Nebo si nohy pokrčte a kolena opřete o sebe. Ruce jsou volně podél těla – dlaně směřují vzhůru či dolů. Můžete vyzkoušet obě možnosti.

☉ Hluboký nádech a výdech (několikrát, než se všechna těla zklidní a přestanou hýbat).

☉ Uvědomte si prostor kolem sebe, zkuste si ho představit. Místo, kde se nacházíte... co na něj navazuje... třeba nějaký detail, který vás zaujal, když jste přicházeli... co kde roste, leží...). Představte si sami sebe, jak ležíte v tomto prostoru. Prohlédněte se ze všech stran. Uvědomte si svou pozici vůči svému okolí. Jaký tvar/obrys má vaše tělo?

☉ Vrat' se zpátky dovnitř toho tvaru – svého těla. Spolu s dechem se vaším tělem rozlévá příjemné teplo.

☉ Pravidelně dýcháte. Ležíte na zemi. Uvědomte si celou oblast těla, kterou se dotýkáte země, a jemně tento kontakt zvětšete a prohlubte.

☉ Vytáhněte pravou nohu pár centimetrů nad zem a do dálky, jako by vaše pata tlačila do imaginární stěny před vámi a odsouvala ji. Po chvíli nohu položte na zem. Uvolněte ji.

☉ To samé udělejte s levou nohou.

☉ Pravá ruka se také mírně nadzvedne a vytáhne se za prsty, jako byste chtěli sebrat nějaký vzdálený předmět. Po chvíli ji položte zpátky na zem a uvolněte.

☉ To samé udělejte s pravou rukou.

☉ Vaše ramena a lopatky jsou do široka roztažené po podložce. Na chvíli temeno hlavy jemně odtlačí imaginární stěnu za vámi, čímž se vaše brada přiblíží k hrudníku.

☉ Zkuste celé své tělo uvolnit do podložky. „Odložit“ jej na zem. Snažte se obtisknout do krajiny, v níž se nacházíte, a následně s ní splynout.

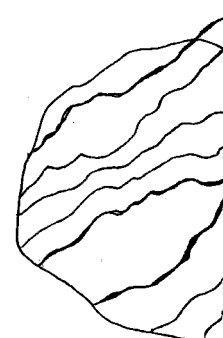
☉ Od prstů na nohou vám začínají příjemně těžknout chodidla. Od nich tento příjemný, teplý pocit roste přes kotníky vzhůru po vašich nohou. Jako kdyby vaše kosti byly těžší a tvrdší, jako kdyby se měnily v krásný kámen nebo křišťál. Přes lýtka, holeně, kolena vám dále těžknou stehenní kosti, pánev, kostrč. Obě vaše nohy jsou příjemně těžké. Kameny vašich kostí jsou příjemně hřejivé. Vaše nohy klesají k zemi spolu s kamennou tíhou vašich kostí, čímž se uvolňují... možná trochu překvapivě měknou pod tíhou kostí. Zavnímejte kontrastní vztah těžkosti a jemnosti, který vás uvolňuje a propojuje se zemí.

☉ Od kostrče začíná „kamenět“ i vaše páteř, žebra, hrudní koš, klíční kosti, lopatky, ramena. (Pomalů, aby na vše byl dostatek času si to představit, uvolnit.) Spolu s těžknoucími kostmi, které se tak připodobňují ke kamenům a krajinám, jako by se vaše svaly, šlachy a orgány mírně rozpouštěly, měkly, klesaly do podložky. V celém vašem trupu ani nohou není žádné napětí, křeč. Tíha kamenných kostí napomáhá měknutí vašich svalů a tkání. Vše je jemné, měkké, uvolněné směrem do země. Tekutost a pevnost jako hybné síly Země vždy existují ve společné vzájemnosti.

☉ Spolu s rameny klesají k zemi i pažní kosti. Lokty, kosti od lokte k zápěstí, dlaně a prsty kamení a roztékají se do podložky. Obě ruce, celý trup, záda, břicho, obě nohy po celé své délce klesají k zemi, spojují se s ní.

☉ Nakonec i krk a hlava příjemně těžknou – klesají, prorůstají se zemí. Jazyk se nedotýká horního patra, zuby jsou mírně od sebe. Čelisti příjemně povolí pod uvolňující tíhou hlavy. Vaše čelo se vyhladí, oči nejsou pevně sevřené.

☉ Celé vaše tělo je příjemně prorostlé se zemí. Cítíte tíhu země, krajiny, planety, ale díky tomuto napojení se současně stáváte lehčími. Propojení, propletení s krajinou vašemu tělu ulehčuje, nadnáší ho a živí. Mírně zatěžkané, s pevnou oporou a jemným pocitem volnosti leží na podložce. Zkuste si to užít. Zkuste se tomu pocitu věnovat, nenechat ho zmizet. Věnujte pozornost svému tělu. Pokud se někde objeví napětí, uvolněte ho. A spolu s ním splývejte s krajinou, ve které se nacházíte, prorůstajte jí. Skrze kamennost svých kostí a jemnost tkání. Hranice mezi organickým a anorganickým se rozplývá. Vše živé vyrůstá z minerálních prvků. Proudí i v našich tělech, usazují se nám v kostech.



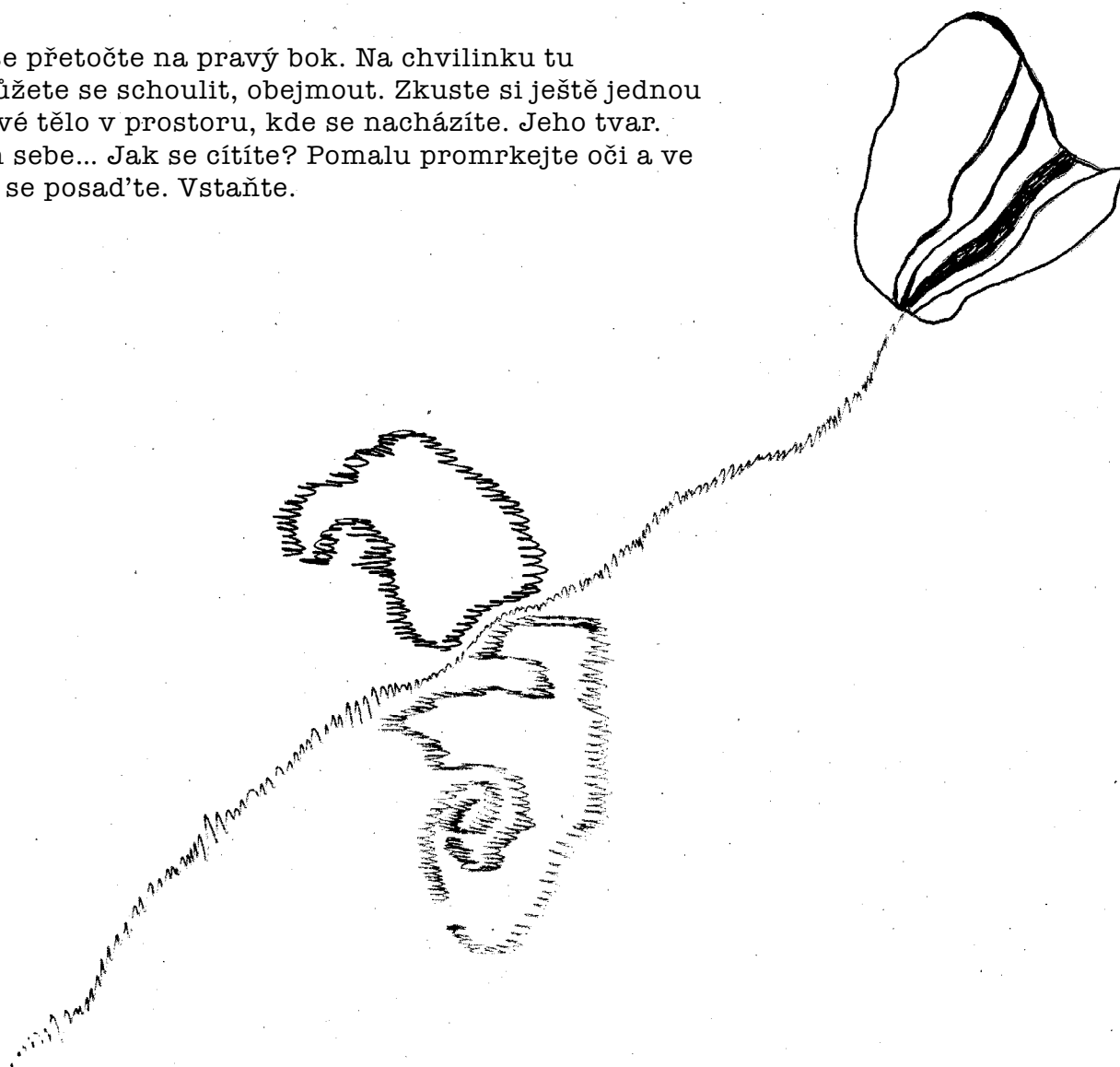
(Ideální je nechávat krátké pauzy, netlačit do skupiny všechna slova. Uvidíte podle naladění skupiny. Dejte účastnictvu dostatek prostoru a času a zároveň ho v tom úplně neopouštějte, váš hlas je jakýsi průvodce, neměli byste proto nechat účastnictvo moc dlouho samotné – nebo je na začátku ujistit, že s nimi jste celou dobu, i ve chvílích ticha.)

© Pravidelný nádech a výdech vytvářejí jemný pohyb ve vašem trupu. Všimněte si jej. Spolu s pozorností se dech začíná postupně prohlubovat. Kolísání hrudníku, břicha... protlačování zad do podložky je čím dál zřetelnější. Jemně přeneste tento pohyb i do konečků prstů u rukou a nohou. Rozviřte je. Pohyb vám prostupuje do nohou i rukou. Jemně je protáhněte, vytáhněte se za patami... ruce se vám možná vytáhnou po zemi za hlavou vzhůru. Vytáhněte se za nimi.

© Ruce i nohy se odlepi od podložky a vytahují se vzhůru k nebi (ke stropu). Volně vlají vzduchem nad vaším pevným trupem. Rozpohybují vás... možná se jemně kymácte do stran. Možná jsou vaše končetiny jemná chapadla a nechávají se unášet mírným proudem.

© Pohyb pomalu zastavte. Osvěžené končetiny položte zpátky na zem.

© Pomalu se přetočte na pravý bok. Na chvíli tu zůstaňte. Můžete se schoulit, obejmout. Zkuste si ještě jednou představit své tělo v prostoru, kde se nacházíte. Jeho tvar. Tvary kolem sebe... Jak se cítíte? Pomalu promrkejte oči a ve svém tempu se posad'te. Vstaňte.



Reflexe:

Během aktivit jsme vědomě i tělesně pracovali* y s vlastním napojením na ekologii vody, vzduchu a krajiny.

Jaké to pro vás bylo?

Jaké emoce, obrazy, inspirace vám to evokovalo?

Pozorujete v sobě nějaké změny?

Napadají vás cesty, jak si zážitky/prožitky z těchto aktivit přenést do své každodennosti?

Sára Märc (on/ona) se věnuje uměleckému výzkumu a kurátorství.

Magisterské studium absolvoval* a na pražské DAMU a od roku 2025 pokračuje doktorandským studiem na brněnské

FaVU VUT, v jehož rámci se věnuje koloniální imaginaci extraterestriální těžby. V minulosti spolupracoval* a na několika interdisciplinárních uměleckých projektech – například na postkoloniálním výzkumném projektu Gutta (koncept Ludomir Franczak) či na sérii environmentálních intervencí Divoká Šárka (spolu s Davidem Přílučíkem a Rutou Putramentaite).

Dlouhodobě se věnuje tematicce extraktivismu nerostných a fosilních materiálů a problematice lidských a více-než-lidských vztahů. V posledních letech připravil* a například performativní přednášku contra Animalia ipsis, jež odhalovala historii evropských soudů se zvířaty, nebo projekt věnovaný koním a poníkům pracujícím v podzemních uhelných dolech s názvem Four-legged Miners: Silent Drivers of Fossil Capitalism. V letech 2021–2023 působil* a v experimentálním prostoru Cross Attic. V současnosti působí jako kurátorka v etc. galerii v Praze, která se specializuje na vystavování umění pohyblivého obrazu. Svou práci prezentoval* a například v ústecké galerii Hraničář, Národní galerii v Praze či ve Studiu Hrdinů.

