

Ježkovy oči 2023/2024

V letošním roce nemáme sice tolik přispěvatelů, ale náplň je zajímavá, tak že bude naplněno: „Méně je někdy více“.

Za třídu složenou z Nely, Kamily, Adama, Davida, Kryštofa, Markéty a Járy se svými texty loučí

Nela a Kamila.

Hezké počtení!

Nela Černošková: Na cestě k SOBě se Sobími pobyty

Milí čtenáři časopisu Ježkovy oči,

když jsem přemýšlela, o čem mám do tohoto časopisu napsat, napadl mě seberozvojový projekt, který od minulého roku pořádá Tyfloturistický oddíl a nese název Sobí pobyty.

Sobí pobyty vychází z myšlenky, že každý člověk má ve své SOBě svého SOBa. Na Sobích pobytech ho má možnost poznávat přes různé seberozvojové aktivity – intuitivní pohyb, zpěv, tanec, bytí v lese, meditaci... Já jsem byla na čtyřech Sobích pobytech a všechny mi přinesly spoustu nových podnětů a posunuly mě na mé cestě blíž k sobě. V tomto článku bych vám ony čtyři pobyty ráda trochu víc přiblížila a sdílela své nejsilnější zážitky.

Tělo jako hudební nástroj

Na tomto pobytu s hudebně pohybovým laděním jsme, jak už název vypovídá, rozhýbávali své tělo. K intuitivním pohybům našeho těla jsme přidávali i náš hlas. Zkoušeli jsme si, jaké to je znít sami v prostoru, ale i ve skupině s ostatními.

Na každém ze Sobích pobytů je sobotní workshop s lektorem, který se zabývá tématem daného pobytu. Na pohybozpívacím Sobím pobytu nás workshopem provedla zpěvačka Antonia Nyass, která se věnuje propojení těla s hlasem. Naučila nás také spoustu afrických písniček, které posílám dál a mají velký úspěch. Jsou vícehlasé, ale dobře zapamatovatelné.

Nejsilnější zážitek na tomto pobytu pro mě bylo vypouštění emocí. Mohla jsem se v bezpečném prostoru velkého sálu, ve kterém jsme byli, pohybovat jak jen moje tělo chtělo a znít, jako asi nikdy předtím.

Tento pobyt pro mě byl takový první puclík do mé skládačky sebe samé v objetí intuitivna.

Hlas jako zdroj

Tento Sobí pobyt byl také zaměřený na hlas, ale bylo to pojaté zase trochu jinak. Zaměřovali jsme se na jedinečnost našeho hlasu – hlas je odraz naší duše a jakéhosi jedinečna každého z nás. Každý může znít, každý tón a zvuk je v pořádku.

Sobotní workshop vedla zpěvačka a hlasová pedagožka Pavla Fendrichová, která svým laskavým přístupem provádí skupiny i jednotlivce pestrou krajinou hlasu. Na workshopu jsem se dozvěděla spoustu zajímavých informací o hlasu, zkoumali jsme, jak zní různé podoby našeho jména, navzájem jsme se opečovávali hlasem a Pavlínka nás naučila také jednu africkou píseň s názvem Tumba.

Na tomto pobytu pro mě byl nejsilnější asi pocit svobody. Mohla jsem svůj hlas nechat znít v jeho plné síle a intenzitě. Zkoumala jsem jeho hloubky, výšky a nekonečné možnosti.

Les v duši

Tento pobyt byl takový víkendový útěk a vzdálení se od ruchu města do přírody. Ubytování jsme byli na statku na krásném místě v Pošumaví, většinu času jsme trávili v místních lesích. Měli jsme možnost prozkoumat a zažít víc do hloubky jak listnatý, tak jehličnatý les. Když jdeme do přírody, jsme její součástí? Nebo narušitelé? O tomto a mnohém dalším jsme měli prostor přemýšlet. Objímali jsme stromy, zpívali jsme mechu, objímali jsme se navzájem, ale i sami sebe...

Sobotní workshop jsme měli s Míšou Pavlíkovou, která provází lesem pomocí lesních terapií. Chodili jsme bosí po mechu, naslouchali jsme koncertu lesa a na závěr workshopu nás Míša provedla lesním rituálem.

Nejsilnějších momentů na tomto pobytu bylo víc. Když jsem ležela na mechu, poslouchala zvuky lesa. Když jsem objímala strom a mohla mu odevzdat vše, co mě tíží. Strom je mohutný a je schopen to vše pojmout, má v sobě spoustu lidských příběhů. Také mě hodně zasáhlo objetí sebe samé.

Na cestě v souladu

Tento pobyt byl opět zaměřený na propojení pohybu s hlasem. Sice měl podobné zaměření, ale byl úplně jiný.

Celým pobytům nás provázela lektorka a zároveň zakladatelka Sobích pobytů Hana Šimková. Hanka studuje herectví, provází meditací, intuitivním tancem, zpěvem a lesní terapií. Na pobytu jsme si všimli, jaké pohyby chce dělat naše tělo a jak chce znít náš hlas. Proč cítím, že mám zpívat určitou hlásku či slabiku? Jaký pocit ve mně vyvolává? Také jsme zpívali různé africké písně, léčivou mantru a tančili s našimi bílými holemi.

Jedním z programů byla také meditace, při níž jsme se měli možnost setkat se svým silovým zvířetem, naším duchovním ochráncem.

Všechny tyto aktivity mně toho mnoho daly. Nejsilnější bylo asi setkání s mým duchovním zvířetem, opět možnost svobodně tančit, zpívat a tanec s bílou holí.

Shrnutí Sobích pobytů

Toto byly čtyři Sobí pobyty, které jsem měla možnost zažít. Jsem moc vděčná, že něco takového vzniklo. Je pro mě inspirativní vidět posuny na mé cestě, které se díky Sobím pobytům dějí. Chtěla bych moc poděkovat celému sobímu týmu - Klárce, Hance, Kačí, za skvělý a obohacující program, který pro nás chystají. Také bych chtěla poděkovat všem účastníkům Sobích pobytů, které jsem měla možnost poznat víc do hloubky. A velké díky patří také lektorkám, které nám předaly spoustu nových podnětů. ❤️

Děkuji a už se těším, co krásného mi přinesou další Sobí pobyty!

Kamila Bažová: Vycházka

Na našem internátu máme možnost mít samostatné vycházky. Je to možné až po dokončení prostorové orientace a lze je mít buď v okolí školy anebo všude po Praze. Já je mám jen v okolí školy. Jednoho krásného dne jsem šla spolu s kamarádkou ven. V obchodě jsme si koupili brambůrky a pití. Šli jsme si to sníst na lavičky.

Vše probíhalo skvěle, povídali jsme si, smáli se, když v tom najednou nám došlo, že nemáme ubrousky a já měla úplně ruce od brambůrků, řekla jsem si, že to nějak zařídím. Vzpomněla jsem si, že má kamarádka v batohu nepopsanou knížku. Zeptala jsem se jí, zda by mi nevytrhla jeden papír a ona

souhlasila, její souhlas doprovázel velký smích a já na tom nebyla jinak. Papír však nestačil ale já to nehodlala vzdát a vzala jsem její už vypitý džus, který byl ve skleněné láhvi. Divila jsem se, že to vyšlo. Za chvíli jsme se vraceli do školy na večeři a z tohoto zážitku nám zůstaly skvělé vzpomínky.

Kamila Bažová: POPEYES

Když se v Česku otevřelo POPEYES, tak jsem začala přemlouvat svého vychovatele na internátě, aby nás tam vzal. Po pár měsících se mi to konečně podařilo.

14. května 2024 jsme se vydali na Václavské náměstí do POPEYES. Já jsem si objednala hranolky a osm nugetek a bezedný nápoj, 7 Up.

Ostatní členové skupiny si také něco objednali. Všichni jsme se těšili, jak to bude dobré. No byla to velká chyba. Hranolky byly překořeněné a měli zvláštní chuť, nugetky byly moc mastné a malé, 7 Up byl v pořádku. Nikomu z nás to ale vůbec nechutnalo a s jednou asistentkou, která jela s námi jsme sepsali recenzi. Ono nestačilo, že nebylo dobré jídlo, ale ještě k tomu tam, kde jsme seděli my, nám byla velká zima.

Všichni jsme se shodli, že tam už nikdy nepůjdeme.

Kamila Bažová: MŮJ NÁZOR NA ŠKOLU JJ

Do školy Jaroslava Ježka jsem přišla ve svých sedmi letech do první třídy. Letos už odcházím, tak si myslím, že by bylo správné sem napsat můj názor na tuto školu.

Z této školy si odnáším negativa i pozitiva. Zažila jsem tu smutek, štěstí, vztek i nenávisť ale to nejdůležitější přátelství. Mám tu partu, se kterou jsme si prošli dobrým i zlým, když to vypadalo, že je to náš konec, tak jsme to zvládli a já myslím, že se zvládneme držet i dál. (NEBUDU TU NIKOHO ZMIŇOVAT, AŽ SI TO PŘEČTOU, TAK BUDOU VĚDĚT. I KDYŽ JE K TOMU NEJDŘÍVE BUDU MUSET NĚJAK DOKOPAT.)

Abychom se dostali i k negativům, tak tu musím zmínit, že některá pravidla se mi dost přičí.

Nebudu tu jmenovat, jaká myslím. Jsou tu i jiná negativa ale to se sem nehodí. (HODÍ ALE NENÍ TO DOBRÝ NÁPAD XD.)

Škola je hlavně o učení ale já jsem sem chodila kvůli kamarádům, se kterými doufám, že naše cesty zůstanou spojené.