

ÚVODEM

Vážení čtenáři,

tyto kukátkovské Přesahy jsou tak trochu zvláštní. Do letního čísla se nám sešlo mnohem více materiálu, než mohl stávající rozsah Kukátka pojmout. Nastala docela těžká situace, protože šlo o materiály aktuální, které nebylo možno ani vyřadit a ponechat do příštího čísla, ani moc krátit. Podařilo se nakonec dojednat s tiskárnou přijatelnou cenu za rozšíření obsahu o 1 složku (4 strany), zvýšení ceny vzal na sebe vydavatel a je na místě mu za ochotu vyslovit poděkování. Letní Kukátko má tedy o 4 strany více, než je běžné, doufáme však, že se s tímto faktem vyrovnáte :-).

Oddechli jsme si ale jen na okamžik. Stále totiž zbyla část materiálu, který se při nejlepší vůli nevešel. A zbyla také řada zajímavých fotografií, které jsme již do čísla nedostali. Proto jsme se rozhodli publikovat vše v těchto Přesazích.

Pokud jde o fotografie, náleží tematicky k jednotlivým textům v publikovaném čísle a doplňují je. V popiskách k nim vše upřesníme.

Ještě k níže publikovaným textům: velice zajímavý text o energii tance zveřejňujeme zde a jeho aktualizovanou verzi, doplněnou dalšími texty na toto téma, přinese i podzimní standardní Kukátko. Kapitolku z deničku včelařova tady v Přesazích uveřejňujeme v plném rozsahu. Do standardního čísla se vešla jen část, a protože se v textu postupuje podle včelařského roku, na podzim by již některé informace nebyly aktuální.

Přidáme také kratičké vysvětlení věci, které jste si určitě již všimli. V několika posledních číslech Kukátka jsme tak nějak tiše začali pro objekt tradičně zvaný zámek užívat termín residence (Křižovníků), křižovnická residence. Chceme tímto poněkud podpořit iniciativu těch, kteří rádi nazývají věci pravými jmény. Sice jsme si zvykli říkat zámek, ale pohledme kruté pravdě přímo do očí: nebyl to žádný zámek, nebyla to zřejmě ani komenda (<http://cs.wikipedia.org/wiki/Komenda>) jakožto zvláštní specifikum rytířských řádů, jimiž jsou Křižovníci s červenou hvězdou. Byla to prostě residence představených řádu, zejména generála. A v dobách, kdy sem byla koncentrována farnost, také fara. V příštím čísle se pokusíme k tomuto tématu přinést více informací i dokladů.

J. Matl a redakce

CO DUŠE BEZ TĚLA ANEB O ZDRAVÍ

ENERGIE TANCE

Centrum komplexní péče Dobřichovice v rámci celostního přístupu ke zdraví má ve své nabídce tanečně orientovanou pohybovou dílnu, která je svým zaměřením na pomezí fyzioterapie, psychoterapie a individuální zájmové aktivity. Taneční dílnu navštěvují zájemkyně, které si ji našly na webu, i pacientky CKP Dobřichovice, které ji využívají k doplnění např. fyzioterapeutické léčby. Způsob, jakým je cvičení vedeno, přibližuje lektorka dílny Marta Lebedová.

Sedím v tanečním sále ve druhém patře budovy CKP Na Vyhlídce a skrz velká okna se dívám na horizont Českého krasu. V každém ročním období vypadá zalesněný horizont jinak, podobně jako naše těla, která se v každém ročním období hýbou s jinou energií, s jiným rozsahem pohybu a s jinou chutí. Pracuji s volně přichozími zájemkyněmi o tanec i s pacientkami a je pro mě důležité se před každou hodinou vymanit ze starostí všedního dne a soustředit se na přichozí tanečnice.

Za pár let, v jejichž průběhu takto s lidmi pracuji, se mi potvrzuje, že tanec není jen pro pár vyvolených majitelů ohebných a štíhlých těl. Tanec zvládne a umí si ho užít dříve či později většina lidí, pokud na tom nějaký čas pracují. Zpočátku nově přichází uklidňují, že v mých hodinách nejde o kroky polky nebo valčíku ani o baletní pozice. Nejde o to, jakou má člověk postavu ani kolik mu je let, ani o to, zda byl označen za pacienta, pro něhož může tanec být terapií. Dokonce se nestarám o to, jak pohyb vypadá navenek – zda by případnému divákovi připadal hezký nebo estetický. Nově přichází tanečnice během prvních pár hodin sleduji při tanci třeba jen v odrazu v okně, abych je zbytečně neznervózňovala a aby se necítily svázaně. „Svázané nohy“ jsou zbytečnou překážkou tance. Nechci, aby tanečnice cítily, že je někdo hodnotí, zda jsou dost dobré nebo ne. Každá má své tělesné a pohybové možnosti a z těch vycházím a trpělivě vyčkávám, až se toto „nehodnocení“ dostane i do jejich vnímání. Na pohybu je to znát hned – je uvolněný, někdy až hravý, není zbrklý a člověku se při něm dobře dýchá. Kolikrát sám sebe překvapí, jaké pohyby zvládne a jak ho jeho vlastní tělo vede.

„Nepokoušely se být něčím, čím nejsou.“, píše Clarisa Estés v knize Ženy, které běhaly s vlky. Kolikrát za den člověk musí už jen polohu svého těla přizpůsobovat tomu, co je společensky únosné a co se od něj očekává. Alespoň hodinu týdně to lze zkusit jinak a tanec je k tomu dobrým prostředkem.

Společnou práci s účastnicemi dílny sledujeme, jakou energii dokáže tanec rozproudit v těle i v mysli. Během tance člověk snáze prožívá přítomný okamžik a nebloudí myslí v minulosti nebo budoucnosti. Takto soustředěně prožitý okamžik má moc nás občerstvit anebo dát prostor emocím např. vzteku, smutku, které máme někde zasuté, a v hektickém dni jsme neměli čas a vhodný způsob, jak je vyjádřit. Při tanci, jde také o vnímání vlastního těla a propojení jeho jednotlivých částí, které běžně vnímáme odděleně, nebo je příliš nevnímáme. Jde o sílu proměny, kterou tanec má. Jde o radost, kterou nám umí přinést.

Tanec je neverbální disciplína a v tom je také jeho síla. Četla jsem výborné knihy o tanci, ale stejně moji pozornost většinou upoutal obrázek nebo fotografie, která v jednom okamžiku zachytila proudění energie – sílu tance. Zdá se to zvláštní, ale i na jednom obrázku je možné z pohybujících se linií, z výrazu obličeje, z dotyku nohy se zemí nebo dotyku dvou těl vyčíst příběh, zápletku nebo spočinutí podobné meditaci.

Předešlé věty se mohou zdát abstraktní, ale s úderem šesté večerní hodiny, kdy přicházejí tanečnice pravidelné čtvrté taneční hodinky, abstraktní věty dostávají velmi konkrétní podobu. Už způsob chůze ode dveří do tanečního sálu (klidný rozvážný krok nebo skleslá ramena a těžká chůze nebo sprintující udýchaná postava) napovídá, s čím dnes která tanečnice přichází, na čem v dnešní hodině budeme pracovat a co společně rozvíjet.

Struktura hodiny bývá obdobná: zjišťuji, s čím tanečnice přicházejí, pak se rozhýbeme, doladíme téma hodiny, procvičíme konkrétní pohybovou dovednost, nabídnou pár dalších pohybů pro individuální improvizaci pro ty, které to potřebují, a pak následuje volná improvizace, kterou sleduji. Hledám zajímavé nebo výrazné pohyby, případně ukazují kudy dále, když se improvizace nedaří. Většinou se daří a dobře si zatančíme. Čas od času, např. v zimním období, kdy je únava velká, zařazuji odpočinkovou hodinu s autogenním tréninkem nebo jinou relaxací. Každá hodina má pohybový závěr a snažím se sledovat, s čím tanečnice odcházejí.

V dlouhodobém horizontu dávám pozor, abychom se věnovaly pravidelně pro pohyb důležitým částem těla, jako jsou střed těla a plošky nohou. Trénujeme vycentrované postavení kloubů, nesení vršku těla, vnímání tělesného centra tíže a centra lehkosti, odlehčení rukou a ramen při pohybu. Sledujeme, jak se při pohybu mají naše záda, v jakém úhlu máme hlavu ke zbytku těla. Pracujeme s prostorem, vnímáním druhých v prostoru, s rekvizitami a jejich vlivem na pohyb, s pohybovou fantazií, s pohybovým záměrem a silou myšlenky a vnitřního obrazu pro pohyb.

Takto tanec rozvíjí tělo i duši, odborným jazykem řečeno: působí psychosomaticky. Není to však žádná novinka, lidé věděli o moci tance odpradáвна, když ho pravidelně využívali při většině důležitých životních situací a v době důležitých okamžiků každého roku.

V současné době je u nás také tance hodně, zejména v Praze, ale zdá se mi, jako by byl stále určen jen některým lidem (dětím, mladým, profesionálním tanečnickům) nebo jen výjimečným událostem (maturitní ples, svatba), kterých je v životě tak málo, že se při nich tanci raději vyhneme nebo ho nějak odtrpíme. Pravidelně tančí málokdo z nás. Naopak u počítače trávíme svůj dlouhý pracovní čas a volný čas u něčeho jiného elektronického. Naše tělo je tak nuceno být spoustu času v jedné poměrně strnulé a omezené poloze. Naše mysl je zaměstnána natolik, že si nesmyslnost polohy těla často uvědomíme, až když je fyzická bolest nesnesitelná. Pak přichází na řadu spíše fyzioterapeut než tanec. Tanec napomůže, aby si hlava dříve uvědomila, co celý den dělá naše tělo a jak se u toho cítí. A pak tanec může nabídnout mnohem víc než pouhou prevencí fyzické bolesti.

Na závěr se vrátím k taneční dílně. V letošní skupince vznikla chuť zúčastnit se dobřichovické premiéry Mezinárodního dne tance, kterou pořádala Hanka Tuháčková a Taneční studio Dobřichovice. V úžasné spolupráci s mezzosopranistkou Janou Lewitovou jsme s amatérskými tanečnicemi vytvořily představení, které uzavíralo program tanečního odpoledne. Pro ženy-tanečnice to byla cenná zkušenost, velký taneční a pohybový pokrok a jedinečný zážitek z práce s profesionální zpěvačkou a muzikantkou, která hlas a zpěv využívá také jako léčebnou metodu. Tanečnice daly této společné akci spoustu volného času a statečnosti postavit se na pódiu před své děti, sousedy, příbuzné a další diváky. Spokojenost byla nakonec na všech stranách. Věřím, že se tím podařilo ukázat, že tanec nepatří jen úzké skupině vyvolených, ale že si ho může vyzkoušet a kultivovat i mnohem širší okruh lidí.

Marta Lebedová

Tipy na zajímavé knihy:

Eric Franklin: Dance Imagery for Technique and Performance. Human Kinetics, 1996.

Eric Franklin: Dynamic Alignment Through Imagery. Human Kinetics, 1996.

Gerald Jonas: Dancing. The Pleasure, Power, and Art of movement. Abrams, 1998.

Joan Chodorow: Taneční terapie a hlubinná psychologie. Imaginace v pohybu. Triton, 2006.

Klára Čížková: Tanečně-pohybová terapie. Triton, 2005.

Helen Thomas: Dance, Modernity and Culture. Explorations in the Sociology of Dance. Routledge 1995.

Clarissa Pinkola Estés: Ženy, které běhaly s vlky. Mýty a příběhy archetypů divokých žen. Pragma, 1995.

Tipy na webové stránky:

www.vizetance.cz

www.tanter.cz

Autorka:

Marta Lebedová pracuje v CKP Dobřichovice jako masérka a taneční lektorka. Vede taneční dílnu nazvanou „Tanec pro tělo i duši“. Při práci s účastníky dílny využívá své taneční a pohybové zkušenosti načerpané z hodin moderního tance, baletu, flamenka, kontaktní improvizace a tanečního divadla. Při dvouletém pobytu v Kalifornii spolupracovala s japonskou tanečnicí Tomiko Viera (tanec zbystřeného vnímání) a navštěvovala hodiny Waltera Whitea (release technika), pracovala na fyzioterapeutickém pracovišti Damon Anderson and Associates Physical Therapy a absolvovala zde masérskou školu Monterey Institute of Touch. Po návratu se několik let účastnila pohybových dílen a experimentálních tanečních představení expresivního choreografa Josefa Kocourka. V poslední době prošla sérií intenzivních seminářů taneční terapie a autentického pohybu. Lektorka čerpá též z fyzioterapeutického přístupu Clary Lewitové a z poznatků získaných z fyzioterapeutických seminářů, které pořádá CKP Dobřichovice.

Poznámka o taneční dílně:

Taneční dílna opět začne po prázdninách a bude ze čtvrtka přesunuta na pondělí od 18,00 do 19,00 h.

Více na www.ckp-dobrichovice.cz.



Taneční dílna v CKP Dobřichovice



Tanec-kruh: Představení „Píseň proměny“ s Janou Lewitovou - Den tance v Dobřichovicích

SPOLKY

Z DENÍČKU VČELAŘOVA

Do Přesahů připojujeme tu část včelařova deníčku, na niž se nedostalo ve standardním čísle. V něm text končil jarním rojením, takže navažme:

Když už jsme u jarního a rozmnožovacího rojení, zmiňme se ještě tom, zda může udělat něco i včelař, aby se mu jeho včely nevyrojily, aby je nemusel honit po okolních hájích a zahradách a nemusel za nimi lézt na stromy a usazovat je do nových úlů. Je sice trochu absurdní bránit živému tvorů v přirozeném rozmnožování, ale věřte, že většina diskusí včelařů se v květnu a v červnu točí kolem rojení a kolem toho, jak se mu vyhnout. Když vám roj uletí, je pryč nejen velké množství včel, ale i medného výnosu, protože včely si s sebou na cestu vezmou spoustu zásob, takže přijdete i o med. A vzhledem ke krátkému období snůšky u nás je tak sezona pryč, pak už se můžete v podstatě jen snažit vyrojené včelstvo nějak do konce sezony dostat do kondice na zimování a připravit je dobře na příští rok.

Včelaři užívají řadu strategií a vychytávek, aby včelám rozmluvili jejich rojový pud. Každopádně musí své včely dobře sledovat, a to nejen v této době, nýbrž již daleko dříve. Zkušený včelař náznaky t.zv. rojové nálady dovede odhalit dříve, než je pozdě. Principem protirojových opatření je nějak včelám, které už „jedou“ v tomto programu, změnit situaci (třeba jim přeorganizovat stav zásob (a tím změnit komplexní vnímání situace), nebo jim změnit poměr mezi zakladeným plodem a ostatními kastami včel, či manipulovat s prostorem, jež včely ovládají. Prostě přimět je, aby vzhledem k náhle změněným podmínkám tento svůj program přehodnotily. Včelař může vyrojení také předejít třeba tak, že si vlastně své včely „vyrojí“ sám a řízeně. Může jim třeba odebrat plod i včely a udělat t.zv. oddělek, jemuž přidá buď novou matku, nebo jim ji nechá vychovat. Včely v původním včelstvu pocítí změnu podmínek

v rojovém programu a svoji aktivitu nasměrují jinam. Tedy většinou ... :-). (Jsou i chronické „rojilky“, které to mají nějak v genech a zkoušejí to stále a stále ...) Z oddělků se pak dá vychovat nové včelstvo, nebo včelstvo záložní, které se dá později přidat k jinému a přitom lze i vyměnit starou matku za novou a mladší. Zrovna letos je po značných úhynech tvorba a prodej oddělků mnohde dobrý byznys ...

Vytváření oddělků je také jedna z dobrých strategií pro boj s roztočem *Varroa destructor*, který tak decimuje naše včelstva. Rozdělí se tak jak včely, tak i počet roztočů. V tuto dobu už roztoči začínají svou destrukční kampaň a svědomití včelaři už sledují jejich vývoj ve včelstvech, aby mohli včas zasáhnout, kdyby se roztoči přemnožili tak, že už to včelstvo neustojí. O tom si něco povíme v příštím čísle, tam to bude velmi aktuální, protože nejvíc roztoč škodí právě v podletí, kdy poškozují tzv. dlouhověkovou generaci včel, která má přežít dlouhou zimu.

Radostí této doby je ale pilné snášení včelek, plnění medníků a také samozřejmě vytáčení medu. Letošní jaro bylo poněkud hektické, napřed byla zima, pak větrno a vše navíc odkvetlo příliš rychle. Navíc na řadě lokalit pomrzly o Velikonocích akáty, významný zdroj snůšky a vynikajícího medu. I přes tyto komplikace se už včelaři chystají na vytáčení medu.

Zkušený včelař pozná, kdy lze již med vytočit. Včely sladinu přinesou, uloží do buněk a pak zahušťují a „obohacují“. To jsou ty tajemné chvíle, na jejichž konci je ona tak oblíbená pochoutka.

V přinesené sladince je hodně vody a tu musí včely odpařit. Mají s tím spoustu práce. Úlové včely na tom pracují ve dne i v noci. Včelař to pozná, protože z úlů se na vzdálenost několika metrů line nádherná vůně. Kdyby včelař vytočil nezralý med, brzy by mu zkvasil a byl by znehodnocen.

Když je med zralý, včely jej v buňkách zavičkují voskovými víčky. A pak jim jej včelař vezme a nazve to kulantně medobraním. Už jsme si na konci loňského roku povídali i o včelařích, kteří tuhle činnost provádějí velmi šetrně a hodně medu včelám nechávají, protože je to pro ně (tedy pro včely ...) zdravější. Pokud je dobrá snůška, včely mohou donést další zásoby, třeba z kvetoucích lip, což většinou u nás bývá poslední letní snůška. Není-li ještě snůška medovice z lesa, ale to je tak jednou za 4 – 5 let). Naposledy byla v r. 2010.

Plásty se zavičkováným medem se odvezou do medárny, musí se odvíčkovat, tedy jemně zbavit oněch voskových víček, a pak se pomocí odstředivého zařízení zvaného medomet vytočí. Med z medometu stéká do nádob a včelař prožívá velmi krásné chvíle.

Tím to však nekončí. Med se musí za pomoci velmi jemných sít přecedit (po odvíčkování jsou v něm například malé kousky vosku), vyčeřit a nechat usadit. A pak už se může naplnit do nádob a sklenic, opatřit vinětou a ...

Je tu třeba říci jednu podstatnou věc: Tahle procedura je velice důležitá a náročná. Včely v zásadě vždy „vyrobí“ dobrý a kvalitní med. Pokazit jej může jen člověk, buď včelař při vytáčení a následném zpracování, nebo konsument třeba špatným uskladněním či přehřátím.

Je tu ale ještě jeden nepříjemný „lidský“ aspekt. Možná Vás před pár dny zaujala reportáž dTestu o testování medu, který se u nás prodává (<http://www.dtest.cz/clanek-2200/test-medu-2012>, diskuse o tématu třeba na: <http://www.vcelarskeforum.cz/tema-Kvalita-medu?page=9> od příspěvku č. 171). Výsledky neradostné. Řada medů ze super – hyper a z dovozu nastavena něčím, co do medu nepatří, zatímco medy tuzemské a přímo od včelařů z testů vyšly velmi dobře. Ale třeba i v medu s certifikátem bio nalezeny pesticidy. To vyvolalo v komunitě včelařů hodně diskusí, o podrobnosti spojené s těmito testy a s jejich metodikou se nyní zajímá i laboratoř Výzkumného ústavu včelařského, s.r.o.

Ten konkrétní případ typu bio – nebio teď nechme stranou, to by bylo na dlouhou diskusi a museli bychom se bavit i o značném zjednodušení presentace dTestu kvůli mediálnímu účinu i o metodice testování, již nám autoři testů nesdělili. Ukázalo se ale, že se jedná patrně o residua postřiků, jimiž se stříká řepka proti škůdcům. Hodně farmářů a zemědělců nedodrжуje předpisy pro taková ošetření, stříkají v květu a v denní době, kdy na řepku létají včely ... Není to vůči nim nikterak fěr, pokud to vůbec přežijí ... Množí se případy hromadných otrav, o poslední přišly zprávy nedávno a byla na jižním Slovensku (např.: <http://www.vcelarskeforum.cz/tema-Otravene-vcely-na-SK>).

V zahraničí už se léta vede velice bouřlivá diskuse o užívání neonikotinoidů (<http://en.wikipedia.org/wiki/Neonicotinoid>) a o činnostech některých firem, jako je třeba Monsanto. Je zjevné, že se zde rýsuje značný průšvih a zase naši, tedy člověčí vinou (srv. např.: <http://www.osel.cz/tisk.php?clanek=6215>).

Proč se ale o tom zmiňuji, když zrovna u nás v údolí Mže momentálně moc řepky není? Má tato otázka i obecnější ještě totiž kontext a týká se de facto každého z nás: i my sami stříkáme po svých zahradách na rostliny všechno možné. Berme tedy, prosím, tento aspekt v úvahu a (pokud už k nim sáhneme) vybírejme

takové prostředky, které škodí co nejméně, a použijeme je přísně podle návodu, ve správnou dobu a ve správných koncentracích. Nejen včely, ale i ostatní okřídlení a živokové nám budou vděční ...
J. Matl

KULTURA

MARINKA NÁS INSPIROVALA

Pro kulturní přesahy nabízíme několik fotografií z magického čtení Máchovy Marinky v podání souboru Ludus musicus a hostů. Konalo se v sobotu 6. května. Foto Z. Kabelka.





SPORT

VOLEJBAL



Radost družstva žen Sokola Dobřichovice po vítězství v jednom z rozhodujících ligových zápasů.

ORIENTAČNÍ BĚH



Klára Jarošová právě doráží k nalezené kontrole ...



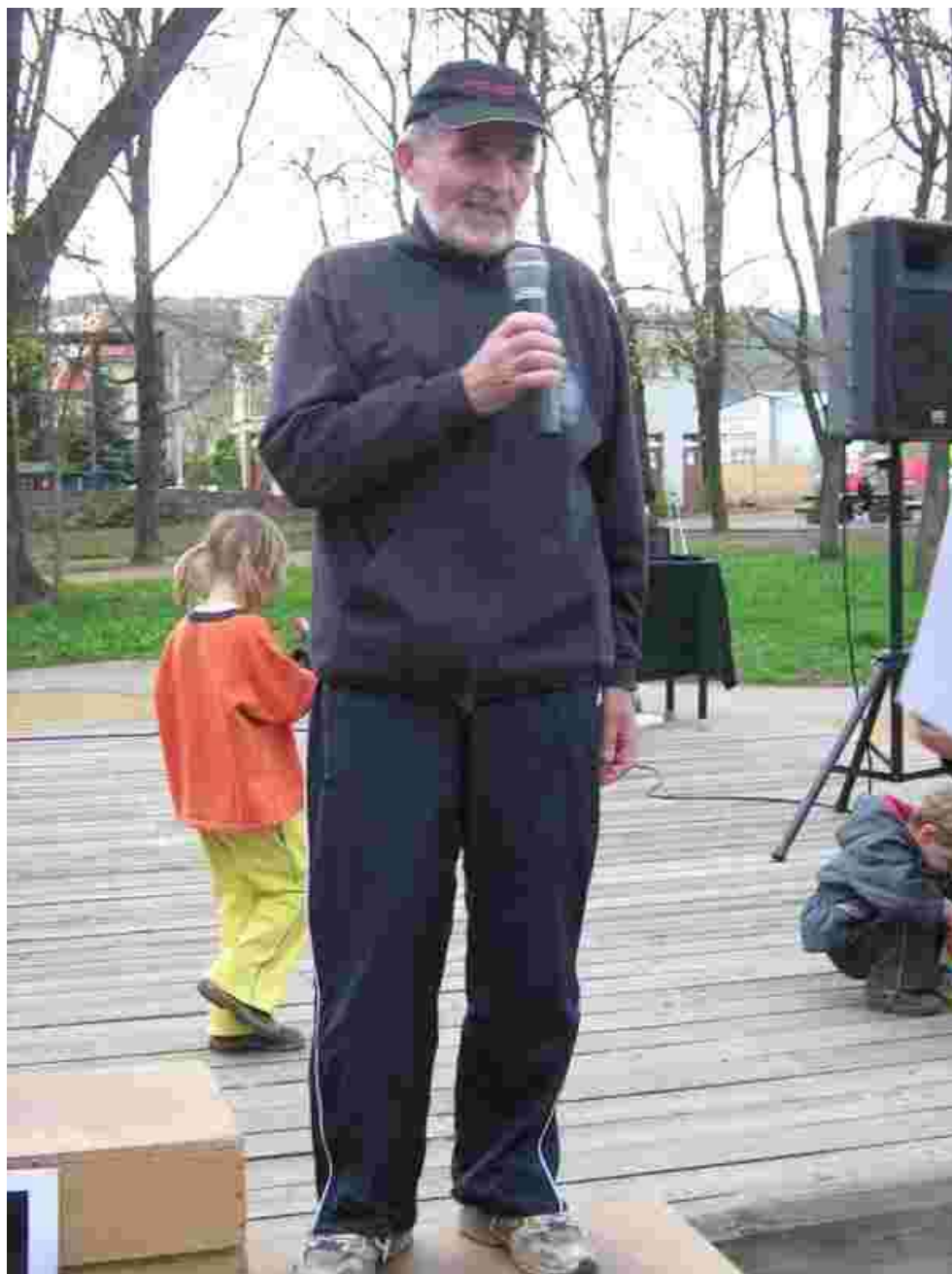
Foto kuchaře Michala Skoumala při výrobě pizzy

NABÍDKA PRO DĚTI: LETNÍ TENISOVÉ KEMPY



Foto z loňského tenisového kempu ve Sportclubu Řevnice

Rozloučíme se s Vámi, vážení čtenáři, dvěma snímky člena redakční rady Kukátka Doc. Dr. Emila Caldy, HgS, které pocházejí z letošního 15. ročníku Dobřichovické míle, jež proběhla 16.4.2012. Snímky jsme našli ve fotogalerii ZŠ Dobřichovice (http://www.zsdoberichovice.cz/archiv/archiv_2011-12/soubory/fotomile210412/index.htm).





E. Calda hovořící a běžící ...