

POLÁRNÍK

01-08/2017

Dobrodružství:

Poděbradské, klasické,
divadelní a Karlovarské

Pod vodní hladinou
Dechová cvičení

Je to dobrodružství jako na moři...

Cítím se jako na dobrodružné cestě

Letní barokní scéna, vyjížďka na zadokolesovém parníku se strojním pohonem, zdolání Bílé věže, filmový klub

Loutkářská Chrudim
+ anketa



Je to dobrodružství jako na moři

*...je to dobrodružství jako na moři
uzamykati se v laboratoři
pohleďte jak tisíc lidí klidě žije
ne to není práce to je poezie*

*Je to úmysl a trochu náhoda
stát se prezidentem národa
stát se básníkem jenž předhonil vás všechny
stát se skřivánkem jenž ukradl jádro
z pecky
býti vždycky šťastným hráčem rulety
být objevitelem sedmé planety*

*Tisíc jablek spadlo na nos zeměkoule
a jen Newton doved těžít ze své boule ...
(Edison, Vítězslav Nezval, 1969)*

Byl to Edison, který mě letos v létě přivedl k tématu nového čísla našeho časopisu. Byla to sice část jiného zpěvu, než ze kterého cituji a kde se píše, ...že, naše životy jsou bludné jako kruh a že, jednou kráček po New Yorku dobrodruh, ale i v tomto zpěvu najdete verš, je to dobrodružství jako na moři, uzamykati se v laboratoři... Pro každého z nás je **dobrodružství** něco jiného. Pro někoho zdolávání životních překážek, pro někoho objevování nového a někteří z nás si zavzpomínají na dětství, na zážitky s kamarády nebo třeba na letní prázdniny. Často se dobrodružství spojuje s odvahou. Mě osobně se líbí symbolika tohoto spojení. Moře je širé, životadárné, v každé chvíli jiné a my se můžeme nořit do jeho hlubin, plavat na jeho hladině, nebo tam jen ležet na matračce, nebo se po něm plavit na lodi. Stejně jako v životě. Nezval se ve své básni zamýšlí nad tím, co zůstane po člověku, když zemře a dochází k tomu, že jeho dílo. A vynálezce Edison je pro něj vzorem, nositelem kladných rysů, proti kterému ve své básni staví svět hazardního hráče, který v jeho očích směřuje k životní prázdnotě. Pro každého z nás je to prostě něco jiného. Edison je pro mě inspirací a často se k němu vrátím. Polovinu třetího zpěvu jsem se naučila nazpaměť. Je v něm mnoho zajímavých dvojverší, ve kterých jsou přínosná sdělení.

Příjemnou plavbu na stránkách našeho časopisu. (IŠ)

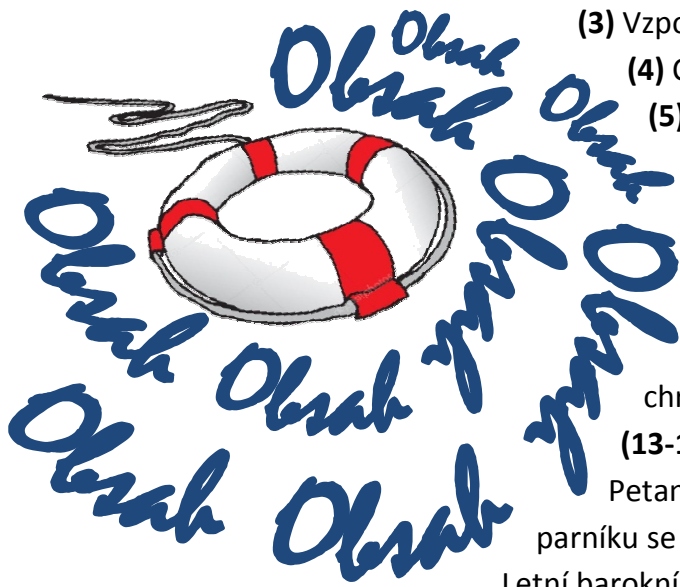


Jaké je to asi v nebi? Jezdí se tam na kole? Jsou tam lidé, kterým je potřeba pomáhat? Protože potom nevím, co by tam dělala.

Letos v únoru těsně před svými narozeninami nás navždy opustila naše kamarádka a parťačka. Její neustálá činorodost a neúnavnost byla až neuvěřitelná. Při své drobné postavě byla nepřehlédnutelná. Nejlépe se cítila, když mohla být mezi ostatními lidmi a moc ráda a často nezištně pomáhala všem potřebným. Byla mladá duchem, i když už jí bylo sedmdesát a nezkazila žádnou legraci. Když jí člověk potkal ve městě, tak vždy na kole, protože podle jejích slov, byla chůze zdlouhavá a nudná.

Já osobně si na ni vzpomenu docela často, protože jsem si ji stále nevymazala z kontaktů ve svém mobilním telefonu. Také nikdy nezapomenu, jak jsme jeli na kole na výlet a cestou ze Škrovádu jsme se zastavili na polévku v jedné ze slatiňanských restaurací a ona šla vyreklamovat Dršťkovou polévku, protože v ní bylo málo dršťek. Nebo když s námi byla na Vltavě a odmítala sjet první jez, protože se bála. Nakonec jsme ji přemluvili, ať to alespoň jednou zkusí. Když jez s ostatními sjela, pomalu nás přemlouvala ona, abychom ho jeli ještě jednou.

Moc na ni všichni vzpomínáme! (IŠ)



(3) Vzpomínka

(4) Cítím se jako na dobrodružné cestě

(5) Klasické dobrodružství

(6) Dobrodružství může být i divadelní

(7 a 8) Malá letní dobrodružství:

Karlovarské a Poděbradské

(9) Loutkářská Chrudim již 66. ročník

(10-13) Anketa s pravidelnými

chrudimskými diváky

(13-15) Další aktivity: Filmový klub,

Petanque, Vyjížďka na zadokolesovém

parníku se strojním pohonem a zdolání Bílé věže,

Letní barokní scéna

(16) Inspirátor + báseň Pod vodní hladinou

(17-19) Objevy a vycytávky z lapače Blanči P.

Cítím se jako na dobrodružné cestě



Pod tímto slovem se mi vybaví film Dobrodružství Indiana Jonese. Dobrodružství je podle mě něco nečekaného a taky nebezpečného a tím i napínavého, jak to vše dopadne. A tak, když se nad tím zamýšlím, tak náš život je jedno velké dobrodružství.

Já ve svém životě prožívám další z mnoha dobrodružství. Mé zdravotní problémy, jako u mnoha lidí, mě donutily pátrat po příčinách nemocí, ale i způsobech, jak z toho ven. Před několika lety jsem zkoušela homeopatii, ale musíte potkat dobrého homeopata. A to jsem neměla štěstí, takže jsem dále tento směr nezkoušela. Nyní si kupuji postupně knížky, které mně osloví, a dozvídám se spoustu zajímavých informací. Poznala jsem lidi zabývající se psychotronikou, pěstují a suším si vlastní bylinky, studuji knížky o bylinkách a spoustu knih i o potravinách, jejich účincích a složení. Těchto je ovšem vydáno velké množství a tak si je třeba vybírat třeba podle autora. Mně oslovil doktor David Frej, doktor Janča. A hledám i duchovní hodnoty a více o nich přemýšlím než dříve. Nevím, co mě čeká za dalšími dveřmi a tak se cítím jako na dobrodružné cestě a ráda bych, aby skončila jako v těch filmech, přes všechny překážky dobře. (JŠ)

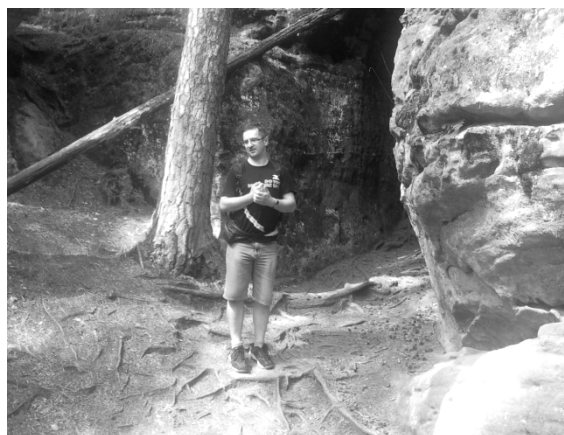
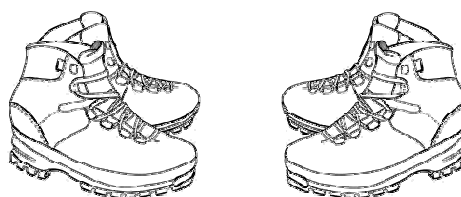
Dobrodružství: *klanecké*

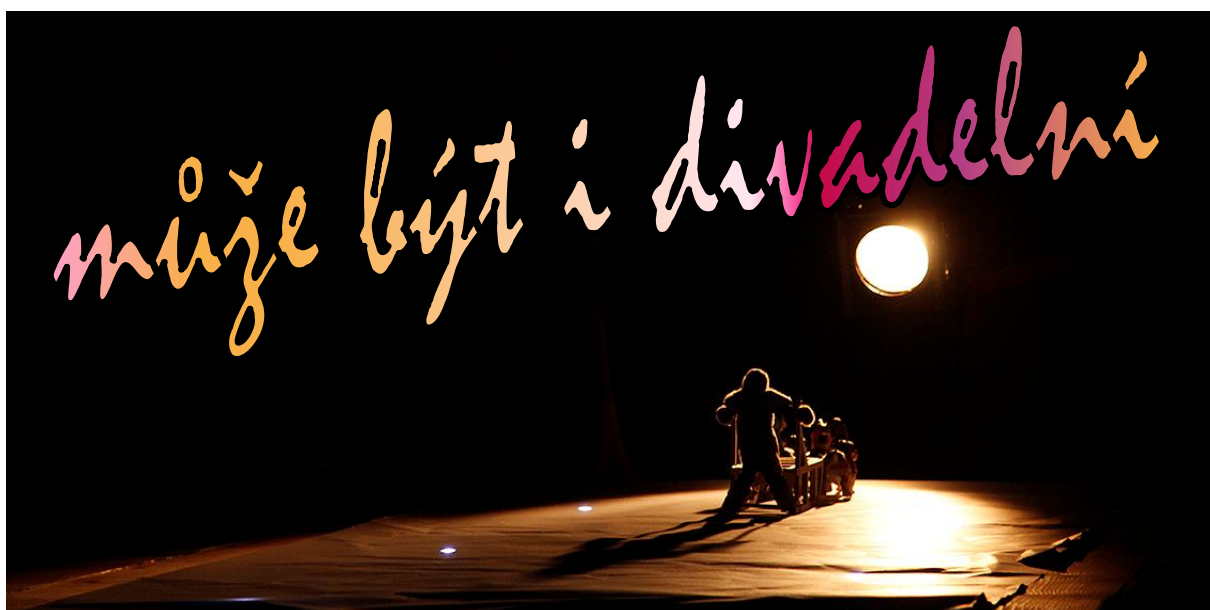
Před několika lety byla naše skupina Polárník na výletě v TOULOVCOVÝCH MAŠTALÍCH. Uprostřed cesty v lese jsme se s Tomášem vydali sami jiným směrem – hledat indicii do soutěže. Turistické značení bylo velmi špatné a zřídka kdy a tak jsme trochu zabloudili. Podle světla, jsme usoudili, že (jedním ze směrů) by tam mohl končit les. Neváhali jsme a vyšlápli lesem prudký kopec až k vrcholu, kde byla skála, jejíž jméno si už nepamatuji, ale nejvyšší bod v metrech to byl určitě! Na památku jsme se HRDĚ vyfotili a vyšli z lesa do vsi. Říkáme si, hurá vesnice optáme se, kde se nacházíme a kudy jít dál. Jenže ejhle, u hospodářských domů všude vrata otevřená, opuštěné traktory a po člověčenství ani památky, ani na pohled ani na poslech, což nám přišlo divné. Vypadalo to, jako ve filmu SLUNCE, SENO,..., když do vsi přijeli Italové, vystoupili z aut a ves bez lidiček, jen se tam váleli hrábě, lopaty, kbelíky, vidle aj. Obyvatelé byli za vesnicí u mlýna a nacvičovali tam tzv. MÓDNÍ PŘEHLÍDKU – bez horních svršků (samozřejmě dámy). No, že by se tu opět natáčelo? To asi ne.

My jsme se s Tomášem rozdělili, jeden šel do vsi zleva, druhý zprava. Celou cestu ani živáčka. A nyní mi to začalo připomínat také film, jen o dost drsnější..., že by je tam kdosi otrávil a všichni vymřeli? Už jsem toho **dobrodružství** měla dost a dostala strach, že se ani s Tomášem už nesejdeme, ale dopadlo to dobře. Sešli jsme se dole ve vsi, kde jen jedna obyvatelka pracovala a myla okna úřadu. Navedla nás kudy dál, směr koupaliště, a dále po silnici do Proseče, kde jsme se sešli s kamarády ze skupiny. DOBRODRUŽNÁ CESTA SKONČILA DOBŘE. NO? Vlastně indicii jsme stejně NENAŠLI. Za to jsme SI ZAŠLI! A NAŠLI NEJVYŠŠÍ BOD NA SKÁLE u lesa. NAŠE DOBRODRUŽSTVÍ BYLO ZDÁRNĚ ZA NÁMI.

V Proseči jsme se naobědvali, navštívili Muzeum dýmek a odjeli domů do Chrudimi.

RÁDA A ČASTO NA TOTO DOBRODRUŽSTVÍ VZPOMÍNÁM. (RL)





Tak třeba letos v době konání Loutkářské Chrudimi si jdu zakoupit nový Zpravodaj 66. Loutkářské Chrudimě najednou se ozve hlas paní, která by ráda prodala několik lístků na představení, které za pár minut bude začínat. Prý tam nesmí děti do 14 let. Podívaly jsme se na sebe s Blankou a věděly, že toto chceme vidět. Odkoupily jsme si lístky a šly dovnitř, kde jsme se scházeli, než nás odvedli na pódium za zataženou oponu, kde se nacházel jen dlouhý stůl a lavice – vždy pro 4 lidi a 1 místo volné (jím pak herci vstupovali do děje) – opakovaně. Druhá řada byla vyvýšená, tam jsme seděly my. Všude jen tma tmoucí, jen malá světýlka zabudovaná do stolů svítla. Bylo nás přesně 70. Nesmělo být ani o jednoho více. Proč? Jen nám pověděli, že se máme dívat, poslouchat a netrápit se tím, že si všechno nepamatujeme. Prý to ani není možné. 70 úplně tichých lidiček, atmosféra doplňovala celou dobu mystická hudba a tma.

Postupně nám herci (měli osvětlený světlem jen obličej) představovali neznámé malé ostrovy v oceánech. Jejich počet obyvatel na km², kde je najdeme – šířku, stupně délky... Každý z ostrovů byl něčím výjimečný. Lidmi, vzácnými zvířaty, jazykem, který nikdo neznal a ani nikdo „nerozluštil“, narozenými dětmi, které brzo do několika dnů – týdnů umíraly, nebo ostrov, který pohltit oceán a byl vymazán z map.

Všude se děly podivnosti a zvláštnosti a my nikdy netušili, co přijde teď.

Tma, hudba, měnící se světelné efekty a měnící se hlasy (mužské-ženské), jejich tón a já cítila chlad z oceánu a vůni vody. Vše jsme vnímali emočně hodně silně. A to bylo to DOBRODRUŽNÉ, neb jsme netušili, co a kdy bude dál...

DOBRODRUŽNÉ – od začátku do samého konce

DOBRODRUŽNÉ – bylo již nečekané zakoupení lístků



SUPER DOBRODRUŽSTVÍ MĚ (NÁM) PŘEDSTAVILO – NAIVNÍ DIVADLO LIBEREC S NÁZVEM INSCENACE: JSOU MÍSTA OBLÍBENÁ TMOUM KDE NIKDY NIC NA OSTROVECH SE SKRÝVÁ ODLEHLÝCH (RL)

Malá letní dobrodružství



Na začátku prázdnin jsem strávila několik dní v Karlových Varech na Mezinárodním filmovém festivalu. Jezdím sem už od svých sedmnácti let. A musím říct, že se zde v některých ohledech hodně změnilo. Třeba ve shánění lístků na filmové projekce. Byť už je to dvanáct let, co jsem tu byla poprvé, tak stále zůstávám tzv. baťůžkářem. Dříve, když člověk

přijel na festival, z Chrudimi je to cca čtyři hodiny cesty, tak bez problému získal lístky na projekce na druhý den, sice často na „slabší filmy“, ale do kina se dostal. Dnes většinou nedostanete lístky ani, když si stoupnete v půl sedmé ráno do fronty k pokladně. Z festivalu se tak pro návštěvníky jedoucími za filmovými zážitky stává něco jako mistrovství světa ve stání ve frontě. Je třeba přemýšlet a zvolit vhodnou strategii. Aby měli jasno i ti, kdo o festivalu nic moc nevědí. Lístky se kupují vždy den dopředu. Když si koupíte tzv. festival pas, něco jako akreditace, taková plastová kartička, která vám zůstane na památku, můžete si na ní každý den vyzvednout až tři lístky na den následující. Lístky se dají koupit, i když nemáte festival pas, ale jsou trochu dražší. Také se můžete pokusit objednat si lístky přes mobil. Na zadní straně festival pasu je čtyřmístný kód. Když pošlete SMS ve správném tvaru ve správnou dobu asi ve 40 až 60% se vám povede lístky objednat. Další variantou je zkusit jít cca hodinu před začátkem filmu na pokladnu a tam si zkusit koupit lístek, který zbyl po novinářích. Na každý film je totiž určitý počet lístků vyhrazený pro novináře. A pak už zbývá poslední možnost a tou je, pokud má člověk platný festival pas jít si stoupnout s dostatečným předstihem před kinosál, kde budou váš vysněný film promítat a využít možnosti, že pokud nejsou pět minut před začátkem filmu obsazena všechna místa v kinosále, tak je mohou obsadit právě lidé s platným festival pasem bez lístku. Je tedy lepší brzy vstávat a stát třeba od půl šesté frontu u pokladny a pak zkoušet SMS zprávu, nebo se vyspat a jít si



stoupnou před kinosál. Přijdou všichni, zbudou nějaká místa? A mám větší šanci dostat se na tenhle film, nebo si mám jít radši stoupnout do fronty na ten druhý film, který jsem chtěla také vidět a jako na potvoru je dávají ve stejnou dobu. Kde mě čeká úspěch před Velkým sálem v Thermálu nebo před Puppem? Dvě hodiny ve frontě, hodinu a půl v kině a co potom?



Poděbradské

V posledním červencovém týdnu jsem jela se svojí kamarádkou a jejím vodícím psem Ebby, kamarádka je totiž nevidomá, na týdenní tandemové soustředění do Poděbrad. My s Verčou, tak se kamarádka

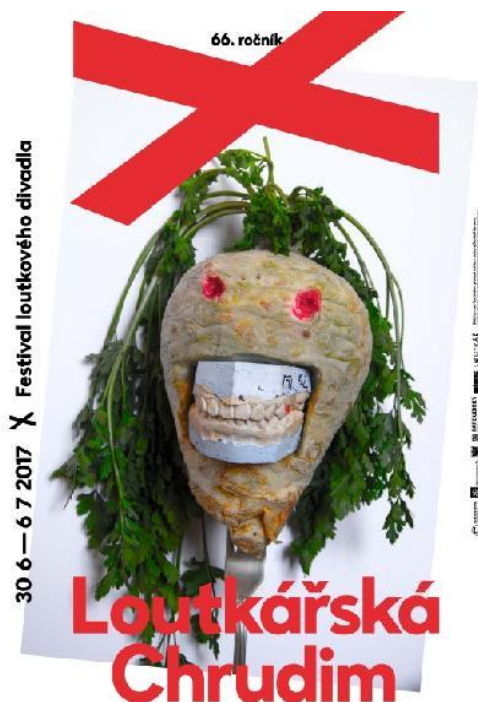
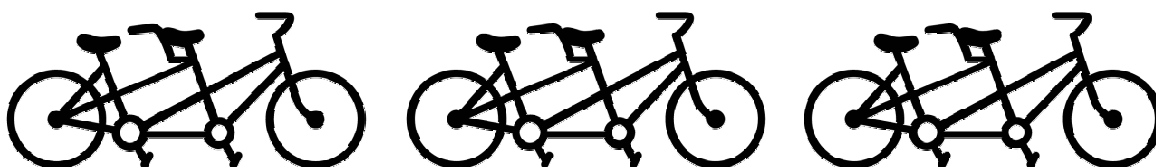
jmenuje, jsme takové specifické účastnice, protože na soustředění jezdíme bez kola a celý týden chodíme pěšky. Ebbinka by totiž musela být pořád sama na pokoji a navíc soustředění je pojaté spíše jako sportovní akce, což bychom s Verčou nezvládly, najet každý den 40 až 80 km. A tak místo vymyšlení vlastních kratších tras s kolem vydáváme se na vlastní výlety pěší. Už v loňském roce, když jsem byla s Veronikou na tandemech poprvé mě Verča nabízela, že bychom si mohly od někoho půjčit tandem a zkusit se na něm projet. Já jsem říkala, že si to ráda zkusím, ale ta představa, že vyjdu před ubytování, kde bude stát i třeba jen část skupiny lidí, která na tandemech jezdí a radí mi, kouká na mě apod., mi nepřipadá úplně příjemná. Mám ráda svůj klid a svoje tempo, když se něco nového učím. Vloni tak na zkoušení jízdy na tandemu nedošlo a ne jen kvůli obavám z party přihlízejících.

V letošním roce byla Veronika urputnější a vyšlo to. Skupinka „tandemistů“ nebo „tandemářů“ se v pátek rozhodla, že když jsou prý v těch lázních, tak že si udělají volný den a nabídli nám, že si od nich můžeme půjčit kolo. Ráno jsem se na kole nejprve projela sama. Z počátku mi na tom nepřišlo nic zvláštního. Prostě jízda na kole. Když jsem se však na konci ulice otáčela s tím, že pojedu zpět, tak jsem se málem vybourala. Kolo je třeba naklopit a také si nadjet. A to jsem vzadu nikoho nevezla. Když pak ke mně poprvé nasedla Veronika, tak jsme se hladce pěkně rozjeli. Na tandem totiž první nasedá tzv. pilot v našem případě vidící osoba. Ta kolo drží a pak nasedá druhý. Pilot si srovná šlapku tak, aby až se rozhodnou se spolujezdcem rozjet se kolo opravdu „odpíchlo“ a rozjelo. Když si dáte, jako pilot šlapku moc nízko nedojde po šlápnutí do pedálu k vyvinutí patřičné síly a nerozjedete se, když si ji dáte moc nahoru, tak je to o trochu lepší než když je dole, ale vyvinutá síla je většinou tak malá, že na rozjetí také nestačí. Potom co si nastavíte šlapku, tak je třeba odpočítat rozjezd. Váš spolujezdec, totiž nevidí, že se chystáte a že se bude odjíždět. Takže tři-dva-jedna odraz a jede se. Stejně tak je potřeba domluvit se, na kterou stranu se sesedá a naučit se plynule brzdit a zastavovat. Potom, co jsme si to s Verčou vyzkoušely z jednoho konce ulice na druhý a nakrmily jsme a vyvenčily Ebbinku, jsme se nachystaly na vyjížďku. Srovnaly jsme se na silnici, šlapky, stejné odrazové nohy, tři-dva-jedna a prší. Přišla šílená průtrž mračen, která trvala asi deset, patnáct minut ostatně jako během celého týdne, kdy déšť z ničeho nic přicházel a zase



v pátek rozhodla, že když jsou prý v těch lázních, tak že si udělají volný den a nabídli nám, že si od nich můžeme půjčit kolo. Ráno jsem se na kole nejprve projela sama. Z počátku mi na tom nepřišlo nic zvláštního. Prostě jízda na kole. Když jsem se však na konci ulice otáčela s tím, že pojedu zpět, tak jsem se málem vybourala. Kolo je třeba naklopit a také si nadjet. A to jsem vzadu nikoho nevezla. Když pak ke mně poprvé nasedla Veronika, tak jsme se hladce pěkně rozjeli. Na tandem totiž první nasedá tzv. pilot v našem případě vidící osoba. Ta kolo drží a pak nasedá druhý. Pilot si srovná šlapku tak, aby až se rozhodnou se spolujezdcem rozjet se kolo opravdu „odpíchlo“ a rozjelo. Když si dáte, jako pilot šlapku moc nízko nedojde po šlápnutí do pedálu k vyvinutí patřičné síly a nerozjedete se, když si ji dáte moc nahoru, tak je to o trochu lepší než když je dole, ale vyvinutá síla je většinou tak malá, že na rozjetí také nestačí. Potom co si nastavíte šlapku, tak je třeba odpočítat rozjezd. Váš spolujezdec, totiž nevidí, že se chystáte a že se bude odjíždět. Takže tři-dva-jedna odraz a jede se. Stejně tak je potřeba domluvit se, na kterou stranu se sesedá a naučit se plynule brzdit a zastavovat. Potom, co jsme si to s Verčou vyzkoušely z jednoho konce ulice na druhý a nakrmily jsme a vyvenčily Ebbinku, jsme se nachystaly na vyjížďku. Srovnaly jsme se na silnici, šlapky, stejné odrazové nohy, tři-dva-jedna a prší. Přišla šílená průtrž mračen, která trvala asi deset, patnáct minut ostatně jako během celého týdne, kdy déšť z ničeho nic přicházel a zase

odcházel. Čekal nás druhý pokus. Srovnaly jsme se, ale můj pedál zůstal dole a my jsme se převrátily. Já spadla na zem a lehce si odřela koleno. Nesnažila jsem se to nijak ustát, protože jsem těžší než Verča a tu bych tak vzala s sebou, což mi vyšlo a Verče se nic nestalo. Na potřetí jsme se už konečně rozjely a vyrazily do poděbradských ulic. Moc jsme si to užily. Jen to chce více cviku, protože vyvažovat, nezapomínat, že za sebou někoho máte, koho je potřeba informovat o tom, že budete zpomalovat, zastavovat nebo zatáčet, nezapomenout, na kterou stranu vysedáte. Hlídat provoz a umět dobře zareagovat, když se stane něco neočekávaného, z vedlejší ulice vyjede prudce auto a ještě k tomu hlídat trasu, je opravdu umění. (IŠ)

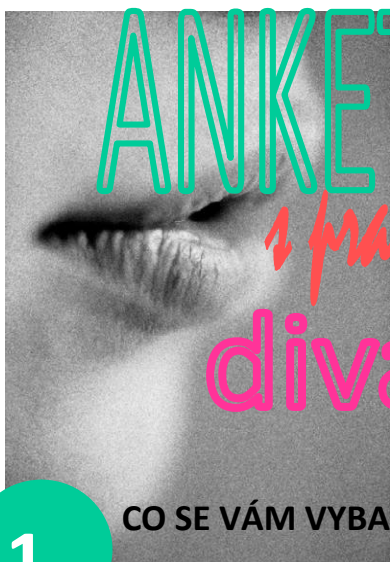


Loutkářská
Chrudim
již
66. ročník

Od prvního dne 66. Loutkářské Chrudimi, jako vždy vychází Zpravodaj Loutkářské Chrudimi a také se diskutuje, že **dvě šestky** za sebou jsou nešťastná čísla. Jsou dávány do souvislosti s narozením Antikrista, pověřiví je spojují s probuzením zlých sil a koncem světa. A tak se probírá, zda letošní ročník dobře dopadne a bude úspěšný a bez pohrom. Mimochodem naše skupina letos chodí **6. rokem** na představení (což je další šestka).

Tak se necháme překvapit!?

Loutkářský festival trvá **6 a půl dne** a **končí šestého dne v měsíci**. To je úroda **šestek!**



ANKETA

s pravidelnými chrudimskými

diváky

1.

CO SE VÁM VYBAVÍ, KDYŽ SE ŘEKNE LOUTKÁRNA?

BP: divadlo, léto, atmosféra

JŠ: teplo, kafekára, strašná únava

RL: Už? Honem do pokladny divadla, ať si vybereme zajímavá představení! Samozřejmě loutkářský štrúdl, slunce, horko, pot, napětí, deky na trávě, ruské kuželky. Poslechnout si, jak co hodnotí seminaristé.

2.

KOLIK PŘEDSTAVENÍ JSTE LETOS SHLÉDLY?

BP: 7 představení a 5 menších při loutkářském štrúdlu

JŠ: 6 představení a také 5 menších dětem při loutkářském štrúdlu

RL: Viděla jsem jich 9

3.

KTERÉMU Z „ČESKÝCH PŘEDSTAVENÍ“ BYSTE DALY 1*? PROČ?

BP: *Jsou místa oblíbená tmou... a Musí to být?*

JŠ: *V Prdeli* (RÁMUS PLZEŇ), protože jako jediné představení, co jsem viděla já, nebylo smutné a o smrti.

Poznámka (RL): „Ono představení nám sice podali velice vtipně, ale přeci uvnitř příběhu bylo smutné, velice vážné téma – neb herci v něm dostali do ruky hroživou zbraň – urnu zesnulého příbuzného, tomu kdo ji vlastnil, PLNILA VŠECHNA PŘÁNÍ, protože na její MOC nebyli připraveni, tak postupně jeden po druhém končili, cituji – V PRDELI. A jak uvádí Zpravodaj Loutkářské Chrudimi. A KDYŽ TAM UŽ NĚKDO JE, TAK JE TO MÍSTO, ZE KTERÉHO ČLOVĚK NEMŮŽE VYLÉST. Jen nezkažené dítě mohlo tu moc zrušit.

RL: Také u mě vyhrává na celé čáře – *JSOU MÍSTA OBLÍBENÁ TMOU, KDE NIKDY A NIC NA OSTROVECH SE SKRÝV ODLEHLÝCH* (to je celý název představení) – hrálo Naivní divadlo Liberec. Bylo napínavé do samého konce. I druhé představení se shoduje s BP. A to *MUSÍ TO BÝT? Hrála ZUŠ F. A. ŠPORKA Jaroměř* (mimořadně doporučeno na Jiráskův Hronov). Zajímavé podání hry Maryša a používaný jazyk!

4.

HRÁLI ZDE I HOSTÉ ZE ZAHRANIČÍ. PŘIJELI Z NĚMECKA Z BERLÍNA A Z DRÁŽĎAN. DALŠÍ DEN HOSTOVALI MAĎAŘI A POSLEDNÍ DEN DĚTEM ZAHRÁL SLOVENSKÝ HOST – PEZINOK – BABIČKA Z VAJÍČKA A POD STANEM JEŠTĚ JEDNOU MAĎARSKO PÉCS – KATHPUTLI, KTERÉ ZAHRANIČNÍ PŘEDSTAVENÍ VYHRÁLO U VÁS?

BP: KACHNA, SMRT A TULIPÁN – Berlín Německo a také MAĎARSKO – PÉCS – divadlo MÁRKUS ZINHÁZ – představení KATHPUTLI

JŠ: KACHNA, SMRT A TULIPÁN

RL: Také KACHNA, SMRT A TULIPÁN z Berlína. Vynikající bylo také MAĎARSKO – HISTORIE LÉTÁNÍ – milé, klidné, poučné pro mládež a zábavné, o začátcích létání člověka, až po let do vesmíru.

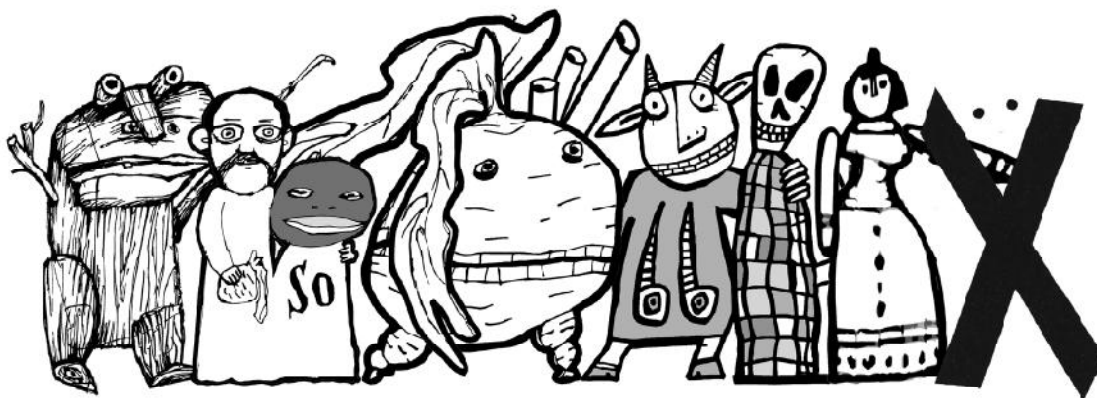
5.

LETOŠNÍ ROK SE HODNĚ DISKUTOVALO O VHODNOSTI PLAKÁTU 66. LOUTKÁŘSKÉ CHRUDIMI, NA KTERÉM JE ZNÁZORNĚNA ZELENINA, KONKRÉTNĚ CELER, CO BY SMRTKA. JAK PLAKÁT HODNOTÍTE, LÍBÍ – NELÍBÍ – PROČ?

BP: Nejdřív šok a potom, proč vlastně ne?

JŠ: **Nelíbí**, symbolizuje smrt.

RL: Zprvu při chůzi jsem ho zahlédla a říkám si, co to je, že by už na Loutkárně? Netušila jsem, co to vlastně je. A jak se o něm mluvilo, čím dál více, tak jsem si ho oblíbila a říkám mu **Celeráček**.



6.

LETOŠNÍ TÉMA ZNĚLO: LOUTKY V RŮZNÝCH PODOBÁCH, COŽ ZNAMENÁ, ŽE SE MOHLO HRÁT S JAKÝMKOLI PŘEDMĚTEM A NE JEN S POSTAVAMI NA NITÍCH, MARIONETAMI, MAŇÁSKY...S ČÍM A O ČEM PODLE VÁS SE HRÁLO NEJVÍC?

BP: Nitě + divadelní „výtvarno“

JŠ: O smrti a smyslu života

RL: SMRTKA, PŘÍŠERY, ZVÍŘATA. Nejvíce se letos **hrálo o smrti a výživných tématech**, kde jsme se moc nezasmály, zato obdivovaly zajímavé zpracování a herci leč amatérští hráli úžasně!

7.

KAŽDÝM ROKEM PATŘÍ VEČERY KONCERTŮM POD ŠIRÝM NEBEM. JAKÉ JSTE LETOS SLYŠELY A VIDĚLY VY?

BP: PÍSKOMI SE VRACÍ, ČANKIŠOU, JITKA BAŠTOVÁ A JINDŘICH MACEK.

JŠ: PÍSKOMI SE VRACÍ, JITKA BAŠTOVÁ A JINDŘICH MACEK.

RL: MICHAL TUČNÝ REVIVAL – na terasách Muzea loutkářských kultur



8.

BYLO SNA NĚJAKÉ PŘEDSTAVENÍ NEBO COKOLI JINÉHO, CO SE OPRAVDU NELÍBILO?

BP: Časování koncertů.

JŠ: Tragédie o doktoru Faustovi v **kryptě Muzea barokních soch. Nebylo VIDĚT!**

RL: Opravdu se mi nelíbilo představení od herců z *Drážďan (Německo). Freakshow-The Best In Town!* **Myslím, že nepatří na Loutkářskou Chrudim!** Oba herci sice ovládali širokou škálu loutkářských technik, ale při představení předváděli různé zrůdy, kuriozity a monstra – hříčky přírody. Probouzeli **emoce** – ale JEN JEDNÍM SMĚREM – **STRACHEM!** Jak napsali i ve Zpravodaji Loutkářské Chrudimi, „*citujeme emoce a pocit*“, **COŽ SE JIM POVEDLO.** Jak dále uvádí zpravodaj, chtěli jsme se vrátit v čase a umístit na jeviště tato zvláštní stvoření. Musím napsat, že **nikdy** jsem v našem divadle **neviděla nic ODPORNĚJŠÍHO.** Bylo mi špatně – **brněly** mě konečky všech **prstů** u ruky a **nemohla jsem polykat** a zároveň jsem byla **paralyzovaná** tak obrovským **strachem**, že jsem nezvládla **vstát a odejít. Někteří to dokázali**, jiní si vzali na **hlavu kapuci** od mikiny či si **čmárali jen tak na papír** a **potlesk** byl pouze **vlahý** a lidé rychle odcházeli. Byla jsem šťastná, že jsem **seděla až na balkóně.** Ponejvíc tam byli mladí lidé – seminaristi a bylo vidět, ani jim se to nelíbilo. Nemohu mluvit za všechny, ale z jejich chování a tichého odchodu po skončení, tak usuzuji.

9.

LETOS JIŽ ŠESTÝM ROKEM NAVŠTĚVUJETE VE STEJNÉ SESTAVĚ, PŘEDSTAVENÍ A KONCERTY, WORKSHOPY ATD. NECHTĚLI BYSTE SI DÁT JMÉNO VAŠÍ LOUTKÁŘSKÉ SKUPINY?

BP: FESTIVALOVÉ BABY?

JŠ: Mě ani **nenapadlo**, že bychom se mohly nějak jmenovat.

RL: V průběhu Loutkárny jsem nás nazvala prozatímním názvem **TRIO** (to abychom se mohly rozšiřovat. Když tu několik let bylo i KVARTETO). Necháme to přes zimu uležet a na jaře uvidíme.

Děkuji za vyčerpávající rozhovor RL

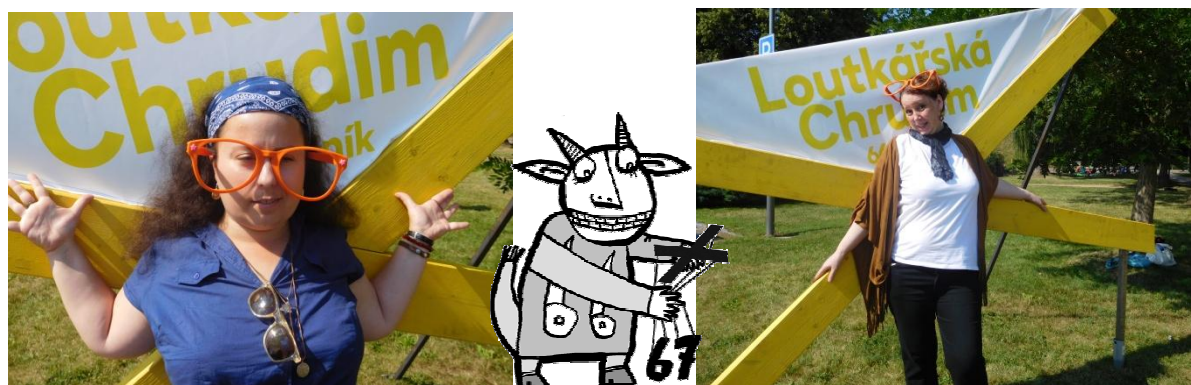
Na závěr

Každým rokem se ještě setkávám (opět i letos), že Chrudimáci mají **loutky** spojené, že jsou pro **děti** a na nitích. Někdy to řeknou otevřeně, nebo je to z jejich chování vidět a cítit, jak reagují, když říkám, že *jdeme na LOUTKÁŘSKOU CHRUDIM* či **LOUTKÁRNĚ**. Jejich reakce jsou

– **A CO TO JE? A TO VÁS TO BAVÍ?** Snažím se vysvětlovat, že představení nejsou jen pro děti. **NÉ??** Pro mládež a dospělé je toho čím dál více a v příbězích je ukryto lidské moudro, příběhy ze skutečného života. **AHÁ?!**

Nevím, zda se mi to úplně vždy daří, neboť kdo nechce, bude pět dál svou píseň **loutky=děti**. **Já jsem přeci dospělí! TEN NÁŠ TÝDEN LOUTKÁRNY SI MUSÍTE PROSTĚ ZAMILOVAT JAKO MY!** A rok co rok ji mít v záznamníku zaškrtnutou (coby divadelní dovolenou), jen co si koupím na další rok nový! Ono totiž datum se nedá splést. Je každý rok stejné! **S LOUTKÁRNOU JDE ZA RUKU LÉTO A PRÁZDNINY!**

NASHLEDANOU AŽ SE VE ZDRAVÍ SEJDEME I V PŘÍŠTÍM ROCE (RL)



Filmový klub

Další aktivity:

Vznikl loni v listopadu a v rámci něj chodíme do Městského kina v Chrudimi na filmy různých žánrů. Po promítání si často jdeme ještě společně někam sednout a povídáme si o právě shlédnutém filmu. Již jsme například viděli filmy jako Pohádky pro Emu, Jackie a velmi emotivní film LION: DLOUHÁ CESTA DOMŮ. (IŠ)

Pétanque



Na začátku dubna jsme vyrazili do Klášterních zahrad v Chrudimi. Byl krásný teplý slunný den. Po hře jsme si pak šli ještě společně sednout na kávu do kavárny.





Vyjížďka na zadokolesovém parníku se strojním pohonem a zdolání Bílé věže

Poslední červencový den jsme se vydali na výlet do Hradce Králové. Byl to jeden z těch parných letních dní. Vyjeli jsme okolo půl jedenácté. Když jsme přijeli do Hradce, zastavili jsme na společném obědě v hotelu Černigov, který je hned u nádraží a tak se hodilo, že je při cestě. Po obědě jsme vyrazili na Eliščino nábřeží, kde kotví lodě Hradecké paroplavební společnosti a ve 14 hodin vyrazily na asi půl hodinovou projížďku ke Kamennému mostu a zpět a ještě se zajížďkou k „Hučáku“ a malé vodní elektrárně, to je na druhou stranu od kotviště, než Kamenný most. Na lodi, protože je na parní pohon, občas létaly saze a také tam bylo horko od kotle, ale pan kapitán nám pod každým mostem zahoukal, takže jsme byli spokojeni. Po projížďce jsme se vydali kolem muzea na náměstí do Bílé věže. Ta stojí hned na kraji náměstí v sousedství kaple sv. Klimenta a kostela sv. Ducha. Zakoupili jsme si vstupenky a vyrazili vzhůru na věž. Ze čtyř odvážlivců, připomínám, že bylo opravdu vedro, na vrch došly dvě a ti zbylí, do půlky. Ve věži je několik hodinových strojů, zajímavé výhledy na přilehlý kostel, dále jsou zde zvony a dole je skleněný model, který je nasvícený a jeho podsvícení mění barvy. Po výpravě na věž jsme se cestou na nádraží na vlak zastavily ještě za odměnu v kavárně. Na nádraží jsme pak došli přesně na čas, jak bylo v plánu, takže výlet se vydařil. Až ve vlaku jedna z nás zjistila, že nemá mobilní telefon, což bylo velmi nepříjemné. Snažili jsme se na něj dovolat, ale nikdo to nezvedal. Verze, kde mohl zůstat, byly dvě, buď někde vypadl z batohu, anebo zůstal v IC, když jsme kupovali pohledy. Vše nakonec skončilo happy endem, druhý den dotyčná zavolala do IC a tam jí řekli, že telefon i klobouk tam zůstaly ležet. (IŠ)

Letní barokní scéna



Letní barokní scéna se u nás v Chrudimi zabydlela již třetím rokem a to velice úspěšně. Tři večery jdoucí za sebou (od čtvrtka 17. do soboty 19. srpna) plné nádherné barokní hudby a operního zpěvu s krásnými, bohatými a vtipnými kostýmy k nám přijíždějí z Olomouce. Hudební soubor ENSEMBLE DAMIAN je radost si poslechnout. My je každým rokem navštěvujeme v Muzeu barokních soch. Také kde jinde v Chrudimi by se barokní hudba měla hrát a zpívat než právě v tomto muzeu.



Samozřejmostí se stal doprovodný program. Pro děti se hraje každým rokem loutkové představení, letos bylo novinkou řezbářství a poslední den po představení La contesa dé numi se konal v Klášterních zahradách BAROKNÍ OHŇOSTROJ. Byl překrásný, vytvořený přesně „na míru“ a povedl se na 100%!

Těším(e) se na příští rok, s čím nás překvapí a také pobaví (což oni opravdu umí!). (RL)

INSPIRÁTOR

Všecko je světlo-energie zhuštěné vibrací do krásy či něčeho velmi nepříjemného, temna. A proto věnuj pozornost tomu, čemu dáváš své emoce a energii. Tvoří to realitu a tu tvoji! Zákon rezonance je vesmírný boží zákon, že stejné přitahuje stejné. Takže, jak působíš na lidi, co z tebe jde za energii myšlenek, tak takové přitahuješ, potkáváš. (BP)

Moje báseň je sice jakoby múzy mluvily víc potichu, ale dám to sem

POD VODNÍ HLADINOU

Myslela jsem, že jen stále dokola padám na zem.
Zrak proměnil se jasem.
Světlo, tma, lehkost,
promodralá a prochládlá na kost.

A přesto letím vzhůru,
vodní bytosti vyhladí tu tlustou kůru.
Už netančím na dně, ne na zemi.
Zkousím to ve vodách jezera sluncí
a lehčeji je mi.

Voda je jak výtah v mrakodrapu.
Ke slunci, větru změny
a já už všechno chápu.

V meditaci, v srdci stojím směle, zítřky tvořím
možná se bojím
ulehám v noci a ráno se zhojím.

Vyšší krajiny bytí hledám, srdce to ví,
oči tápou.
Já jsem hvězda, zářím jasným slunečním svítem
nejdřív se to šíří pouze mým bytem.

Já hvězdou jsem, svítím i blikám
a někdy ani záblesk nedám,
na změnu stálou si zvykám.

Je to scénář, je to divadlo, kterému v zahradách mezi světy,
dala jsem s průvodci slova i věty.
Vesmírné boží zákony svobodného letu,
naplní nádobu a dá zázrak všemu. (BP)



Dechové cvičení z jógy, které je ze stránek kundaliniyoga.blog.cz a jedno relaxační dechové cvičení od Daniely Polákové - uvádím ji, neb mi to poradila ona a já zde uvádím všechny zdroje.

Dokud dýchám doufám. To k tomu nepatří, ale dám to sem. Ostatně, jak dýcháš, tak žiješ. Správné dýchání totiž může ovlivnit i délku života a vaše momentální rozpoložení.

1. PRÁNAJÁMA

Střídáme nádech a výdech nosních dírek a to nejméně 3x nebo kterýkoli násobek tří.

Představa nádech světlo, pozitivní energie a výdech tmavá negativní energie, strachy atd.

*Ženy-ráno: levou nosní dírkou nádech, výdech pravou nosní dírkou, celé to končí výdech pravou.

*Muži-ráno: pravou nosní dírkou nádech, výdech levou nosní dírkou, celé to končí výdech levou.

Večer se to pro obě pohlaví otočí naopak.



2. DECHOVÉ RELAXAČNÍ CVIČENÍ S KŘIŠTÁLEM od Daniely

Sedni si na zem, spoj plosky nohou. Záda vzpřímená a ruce spoj v pozici modlitby před srdce s křišťálem mezi nimi a to nejlépe surový.



Na spodku páteře si představím bílý sloup, či paprsek světla. S nádechem světlo vedeme páteřním kanálem sušumnou nahoru a zároveň jsme soustředění na bod nad kořenem nosu (třetí oko). Nádech, proud světla nahoru a třetím okem vydechuj negativní energii v podobě tmavého kouře.

Dýchej tak, dokud se ti zdá kouř zabarvený do tmava a dokud nezačneš směrem k hlavě a v ní cítit teplo.

Pak ještě dýchej bílé světlo páteřním kanálem nahoru a zintenzivni to.

Nakonec uvolni ruce a vnímej doznívající pocity.

SURYJA KRIVA

Dýchání pravou nosní dírkou. Posadte se do pohodlného sedu se zkříženýma nohama a narovnanými zády. Pravou ruku v Gyan mudře (1) si položte na koleno. Levou nosní díрку uzavřete palcem levé ruky, ostatní prsty levé ruky směřují nahoru. Začněte dlouze a zhluboka nadechovat a vydechovat pravou nosní dírkou. Soustředte se na svůj dech. Pokračujte 3 až 5 minut. Nadechněte se a uvolněte se. Tento cvik pracuje se "slunečním"dechem a pomůže vám k jasné mysli a dobrému soustředění.



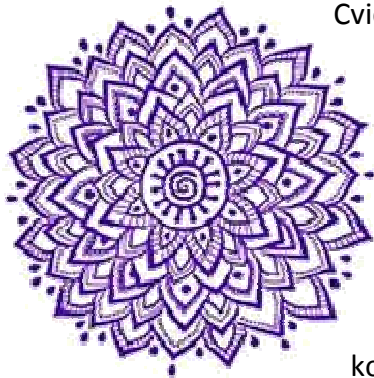
Protahování páteře. Posadte se do pohodlné pozice se zkříženýma nohama. Uchopte se oběma rukama za holeně. Nadechněte se a protáhněte páteř směrem dopředu a přitom zvedněte hrudník. Vydechněte a protáhněte páteř směrem dozadu. Hlavu udržujte během pohybu ve stejné výšce. Při každém nádechu si v duchu říkejte mantru Sat a při výdechu mantru Nám. Při každém výdechu aplikujte mulbandh (2). Pokračujte v pravidelném rytmu s hlubokým nádechem a výdechem celkem 108krát. Potom se nadechněte, na chvíli zadržte dech s pěkně narovnanou páteří. Vydechněte. Uvolněte se.



Otáčení hlavou. V sedu na patách si položte ruce na stehna. Se zcela narovnanými zády se zhluboka nadechněte a otočte hlavu doleva. V duchu vibrujte Sat. Zcela vydechněte a přitom otočte hlavu doprava. V duchu vibrujte Nám. Pokračujte v nádechu a výdechu po dobu 3 minut. Nadechněte se s obličejem směřujícím dopředu. Uvolněte se. Tento cvik otevírá hrdelní čakru, stimuluje krevní oběh do hlavy a pracuje na štítné žláze a příštítných těliscích.



Tato krija dostala své jméno po energii slunce - surya. Když máte dostatek "sluneční energie," není vám zima, jste energičtí, expresivní, extrovertní a entusiastičtí. Je to očistná energie. Udržuje váhu. Pomáhá trávení. Působí na mysl tak, že je jasná, analytická a připravená jednat.



Cvičení systematicky stimulují pozitivní pránickou sílu i samotnou kundalini energii.



(1) Gyan mudra - stisknuté břicho
palce a ukazováčku

(2) Zámek (kořenu) neboli mulbandh - stisknout svaly kolem
konečnicku, pohlavních orgánů a břicha k sobě a nahoru (BP)

Obrázky/fotografie:

(obálka)IŠ●(2)IŠ●(3)<http://www.ursus.cz/fotodne/jaro/JHUS555.jpg>;https://www.jcsamolepky.cz/fotky53581/fotos/_vyrn_94cyklistka1web.jpg●(4)https://static8.depositphotos.com/1000674/796/v/950/depositphotos_7965066-stock-illustration-lifebuoy.jpg, http://living.lprima.cz/sites/default/files/image_crops/image_620/2/2208834_bylinky-zavesene-na-tyci_image_620.jpg●(5)IŠ●(6) <http://www.naivnidivadlo.cz/predstaveni.php?idp=154>●(7)IŠ●(8)IŠ●(9)IŠ,https://www.bimbimbikes.com/uploads/location/logo/56499eed03b82_Tandem.svg,http://www.chbeseda.cz/sites/default/files/obrazky/plakaty_nahled_stranka_1.jpg●(10)<https://weheartit.com/>(11)https://drive.google.com/file/d/0B3pob7N_nmWpX3BZVy1ZV0E5eEE/view●(12)BP●(13)BP,https://drive.google.com/file/d/0B3pob7N_nmWpX3BZVy1ZV0E5eEE/view,IŠ●(14)IŠ●(15)BP●(16)<https://static1.squarespace.com/static/56394207e4b09503268c5765/t/59395adcf7c50aa7897a658/1496931041022/image1.jpeg?format=1500w>●(17-19)<http://pranashanti.com/wp-content/uploads/2015/05/Mandalas-Watercolor.jpeg>,<https://i.pinimg.com/236x/1c/a0/7f/1ca07f3840a4bae0d181155f7bfd0121--chakra-meditation-mandala-tattoo.jpg>,<http://www.yogaenergy.ie/wp-content/uploads/2013/04/Crown-Stamp.jpg>,<https://ih0.redbubble.net/image.58819730.2947/flat,800x800,070,f.u1.jpg>, <http://thechalkboardmag.com/wp-content/uploads/2012/12/chin-mudra-hand-position-yoga.jpg>

REDAKCE ČASOPISU: IŠ, RL, BP, JŠ.

© Svépomocná skupina Polárník 2017

Svépomocná skupina Polárník

při Péče o duševní zdraví z. s., středisko Chrudim, klub Polárka - U Parku 828, Chrudim

KONTAKTNÍ OSOBA:

**IVA ŠUSTROVÁ, email: polarnici@email.cz,
mobil: 737733829, www.polarnik.webnode.cz**

