

Príroda  
Predstavivosť

# Fantasy Pappus

Dobrodružstvo  
Zvedavosť

Dúfame, že sa pri pohľade na toto zvláštne zelené stvorenie, ktoré sa na vás usmieva, tiež usmievate. Asi sa pýtate, kto to je a čo to vlastne znamená. Hneď vám to vysvetlíme.

Na stránkach PAPPUS FANTASY uvidíte množstvo obrázkov a fotiek (vrátane zvláštnych postáv), ktoré vám pomôžu pozerat' sa na prírodu inak, ako ste zvyknutí. Povzbudíme vás, aby ste neobmedzovali svoju predstavivosť, boli zdravo zvedaví a vnímali pocity a myšlienky, ktoré vo vás vyvolávajú prírodné javy. Netreba na to žiadne vedecké poznatky, nepotrebujete poznať ani názvy rastlín a živočíchov.

Bude to náš spoločný príbeh o prírode. Ako to nakoniec dopadne, závisí predovšetkým od vašej fantázie, kreativity a ochoty vydať sa za dobrodružstvom.

Na týchto kartičkách je najdôležitejšie to, čo vy (alebo ona) objavíte, vytvoríte alebo vymyslíte. Všetky prázdne miesta sú tu pre vás - môžete do nich písať, kresliť alebo prilepiť, čo len chcete.

Väčšinou sa vedľa týchto miest nachádza návrh, ako ich môžeme využiť, no v konečnom dôsledku je len na vás. Ak budete potrebovať viac miesta, vždy si môžete vziať prázdny list papiera.

Tu si môžete nakresliť svoj úsmev.

A hľadajte nejaké skryté tváre v zelenej húštine.





Ak chcete naozaj cítiť kúzlo prírody, vyjdite z domu (alebo školy), aby ste sa jej dotkli, ovoňali ju a videli svet prírody zblízka. Odporúčame vám, aby ste to robili čo najčastejšie - potom náš spoločný príbeh ožije. Nevieme, kde bývate a nie každý z nás má blízko les, park, lúku či záhradu. Avšak príroda je takmer všade. Ak sa dobre pozriete, jej nepatrné náznaky nájdete aj v meste plnom betónu.

Kúzlo v tomto prípade nepredstavuje nejaké cirkusové kúsky. Skutočné kúzlo je schopnosť vidieť niečo výnimočné v udalostiach a na miestach, ktoré sa zdajú byť úplne obyčajné. Postava, ktorú vidíte nižšie, v skutočnosti neexistuje, ale vznikla pri pohľade na listy rôznych rastlín, ktoré ste stretli počas svojej prechádzky. Blízky kontakt s prírodou posilňuje našu predstavivosť a umožňuje jej rozvíjať sa.



## Kúzlo prírody

Na hornej fotke môžeme vďaka pridaným očiam vidieť obrovskú tvár. Najprv si ale musel niekto všimnúť, že táto krajina ukrýva aj takúto možnosť.

Na vašej ďalšej prechádzke sa snažte venovať pozornosť všetkému, čo sa vám zdá byť zvláštne, nezvyčajné, magické. Ak to bude prechádzka mestom, hľadajte nejaké skryté prejavy prírody.

Do prázdneho miesta si zapíšte ľubovoľným spôsobom (slovom, obrázkom alebo oboma) to, čo sa vám zdalo najneobvyklejšie a najprekvapivejšie.





Príroda je naša hlavná postava. Nemôžete však zabúdať ani na seba, niekedy vám to pripomenie tieň či odraz v kaluži alebo jazere. Vaše pocity a myšlienky sú dôležité, pretože ovplyvňujú to, čo si všímate, ako vnímate svet, ako sa správate.

Každý z nás je súčasťou prírody, jednou z miliárd živých bytostí. Ale každý z nás je tiež jedinečný a môže si vytvoriť svoj vlastný unikátny príbeh o svete, a práve to vám ponúkame.

Prvým krokom je všímanie si rôznych prírodných úkazov bez toho, aby sme sa na to sústredili. Predstavte si, že ste vaše obľúbené divoké zviera a vydajte sa na výpravu do sveta za prírodnými pokladmi. Zvieratá sú ostražitejšie ako my, tolko nepremýšľajú, viac si všímajú - skúste sa preto pozerať očami zvieratá. Neviete, čo hľadáte, to zistíte až neskôr...



## Príroda a vy

Tu si zapíšete alebo nakreslite všetky pocity a emócie, ktoré sa u vás počas tohto dobrodružstva objavia. Čo vás poteší, znepokojí, prekvapí. Čo vás rozosmeje a čo rozosmutní. Zapíšete si, čo vás prinútilo takto sa cítiť.





Kto sa to na vás pozerá? Keby bola príroda človek, vyzerala by takto. Aspoň tak si to predstavuje autor tejto ilustrácie. Samozrejme, vy môžete mať úplne inú predstavu, čoskoro si túto predstavu budete môcť načrtnúť.

Príroda je obrovský celok, ktorý pozostáva z nespočetného množstva živých organizmov. Ale vďaka našej fantázii ju môžeme vnímať ako jednu postavu. Takéto znázornenie sa nazýva personifikácia. Je to skvelý spôsob, ako môžeme skrotiť, spriateliť sa a komunikovať s javmi takými zložitými a ťažko uchopiteľnými, ako je príroda sama.

Skúste precítiť, aké emócie vo vás táto postava vyvoláva? Súciť, strach či prekvapenie? Alebo vás možno rozosmiala? Alebo je vám ľahostajná? Do prázdneho miesta napíšte alebo nakreslite všetko, čo vo vás táto osoba vyvoláva. Môžete tiež namaľovať imaginárneho tvora, ktorý zosobňuje vaše pocity.

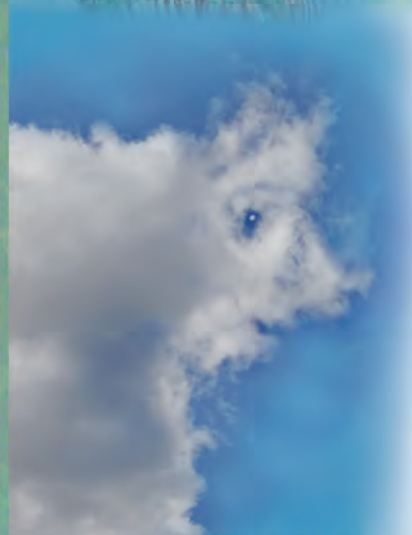




Prírodu ako postavu si môžete predstaviť mnohými spôsobmi, pretože má skutočne mnoho tvárí. Najčastejšie si ju spájame so zeleňou, no určite sa nájdú ľudia, pre ktorých je príroda predovšetkým voda - sila oceánu či energia zurčiaceho potoka. Alebo to môže byť malebné predstavenie vytvorené oblakmi na oblohe. Alebo tiež mohutné hory. Môže sa spájať s tvrdosťou kameňa alebo mäkkosťou machu, nekonečnou púšťou alebo jemnosťou krehkej mušle, arktickým chladom alebo tropickým teplom.

Predtým, ako si vytvoríte váš osobný obraz prírody, položte si otázku, čo vo vás vyvoláva najviac emócií. Možno dobre viete, čo to je, ale určite stojí za to urobiť si výlet (najlepšie nie len jeden), navštíviť rôzne miesta a hľadať motívy, ktoré rozprúdia vašu fantáziu.

Tu si zapíšete všetky asociácie s prírodou, všetky jej črty, ktoré vás napadnú. Potom označte tie, ktoré sa vám zdajú najdôležitejšie - tie, ktoré podľa vás najlepšie vystihujú prírodu. A nakoniec si vyberte jednu alebo dve, ktoré vám pomôžu vytvoriť si vlastnú predstavu.





Tu a teraz si môžete vytvoriť tvár prírody, podľa toho, ako si ju predstavujete VY.  
Urobte to spôsobom, ktorý vám najviac vyhovuje: maľujte, kreslite, opíšte ju alebo vytvorte koláž.  
Obrázok zostavený z rôznych prvkov môže byť dobrým nápadom na znázornenie rozmanitosti prírody.



Môže to byť tvár, ale aj celá postava. Dokonca to môže byť aj niekoľko postáv, ktoré predstavujú rôzne stránky prírody.



Príroda má nekonečné množstvo tvárí. To znamená, že akýkoľvek spôsob jej vyjadrenia je dobrý. Rôzne predstavy medzi sebou nesúperia, ale dopĺňajú sa. Tvoria spolu mnohostranný celok.



Nebojte sa, ak nie ste úplne spokojní s výsledkom. Najväčšiu hodnotu má to, čo vymyslíte a urobíte sami. A porovnávanie sa s ostatnými vám nijako nepomôže.



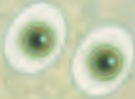


## Prečo sa pozerat' na stromy?



Väčšinou im nevenujeme veľkú pozornosť a myslíme si, že sú všetky rovnaké alebo veľmi podobné. Ľudia často vnímajú stromy tak, ako na obrázkoch vľavo - rozdeľujú ich na listnaté a ihličnaté, niekedy rozoznávajú iba druhy. Ale stromy, dokonca aj rovnakého druhu, sa navzájom veľmi líšia. Často majú fantastické tvary, farby a nečakané detaily. Práve tu vstupuje do hry vaša fantázia. Nemáte ani potuchy, aké bizarné postavy a magické svety môžete týmto spôsobom objaviť. Už o chvíľu sa presvedčíte, že pozorne obzerať sa oplatí nielen stromy...

Všetky fotografie, ktoré vidíte na tejto a ďalších stránkach **FANTASY PAPPUS**, vznikli v bežných európskych podmienkach: v mestách, parkoch, lesoch a na poliach. Nemusíte cestovať do exotických krajín ani navštevovať ťažko dostupné prírodné rezervácie, prírodné zázraky nájdete takmer všade.



Do prázdneho miesta napíšte, s čím sa vám spájajú stromy na fotografiách, čo vám hovorí vaša fantázia. Alebo choďte na prechádzku a nájdite si svoje zaujímavé stromy.





Je to tak, ale aby sme tieto zázraky vnímali, potrebujeme zvedavosť a pozornosť, teda musíme sa sústrediť na to, čo máme pred nosom, pod nohami, nad hlavou. Táto zručnosť je v živote všeobecne veľmi užitočná a ak sa chceme spriatelieť s prírodou, je rozhodne nevyhnutná.

Bohužiaľ, nie sme naučení všímať si svet. Často sme takí pohltení vlastnými myšlienkami a ponáhľame sa, že nám unikajú nezvyčajné detaily sveta. Oblak zvláštneho tvaru. List skrútený nezvyčajným spôsobom. Kusy dreva na pláži, ktoré vyzerajú ako zvláštne stvorenia. Trávnatá plocha pripomínajúca ostrov v betónovom oceáne. Ak máte radi prekvapenia, príroda vám ich ponúka na každom kroku. Každý z týchto nálezov môže byť začiatkom vášho príbehu.

Tu môžete vkladať svoje najnovšie objavy. Môžete tiež napísať alebo nakresliť to, s čím si spájate obrázky na tomto mieste.





Už vieme, že naše pocity a myšlienky ovplyvňujú to, ako vidíme svet. Preto je dobré všímať si, čo sa deje v našom vnútri. Keď ste z nejakého dôvodu smutní, celý svet sa vám zdá pochmúrny. Ale platí to aj naopak, keď vás nejaký pohľad poteší, pravdepodobne pocítite radosť. Keď zistíte, že niekto vyrúbal váš obľúbený strom, môžete sa cítiť nahnevaní a deprimovaní. Pamätajte, že neexistujú zlé pocity, všetky pocity na niečo potrebujeme. Emócie patria k prírode, boli vytvorené, aby nám pomohli dosiahnuť v živote rovnováhu.



Vyššie sú uvedené štyri základné emócie, ktoré cítime všetci. Existujú aj iné: hanba, žiarlivosť, pýcha. Niekedy je to pokoj, nádej, zvedavosť, vďačnosť, nuda, vzrušenie, súcit, znechutenie... Je dobré vedieť pomenovať, čo cítite, ale základom je samotné cítenie. Cítime, keď dýchame. Tomu bude venovaná ďalšia kartička.

Tu si skúste zapísať a/alebo nakresliť rôzne emócie a pocity z posledného obdobia. A taktiež, čo ich spustilo.



Dych nám dáva život. Dych nám tiež umožňuje vedome sa spojiť so svetom a uľahčuje nám rozpoznanie toho, čo cítime. Spája to, čo je v nás, s tým, čo je mimo nás. Nebo a zem. Pocity a myšlienky.

Na dych však veľmi často zabúdame, preto máme pre vás návrh: Vždy, keď idete na prechádzku alebo túru, najskôr sa na chvíľu zastavte...

## ZASTAVTE

...a potom sa pomaly päťkrát pokojne nadýchnite, trochu hlbšie ako zvyčajne:

- 1 S dychom cítite energiu, ktorá preniká do vašich očí - teraz všetko vidíte ostro a jasne.
- 2 S dychom cítite energiu, ktorá preniká do vašich uší - teraz môžete všetko počuť.
- 3 S dychom cítite energiu, ktorá preniká celým vašim telom - teraz cítite každý dotyk, aj ten najmenší.
- 4 S dychom cítite energiu, ktorá preniká do vášho nosa - teraz môžete vnímať všetky pachy.
- 5 S dychom cítite energiu, ktorá vám preniká do žalúdka - ten je centrum energie, odkiaľ pochádza vaša sila.

Teraz môžete vyraziť do sveta. Nezabudnite na svoj dych. Vytvorte si vlastnú personifikáciu dychu, aby ste naňho nezabúdali. Modré stvorenie vyššie je naša verzia dychu, môžete sa ňou inšpirovať. Najlepšie je však vytvoriť si vlastnú.

## Kúzlo byčajného dychu





## Čo nám dávajú oblaky?

Väčšinou si oblaky predstavujeme viac-menej tak, ako na obrázku nižšie. Ak sa však na oblaky pozriete zblízka, uvidíte, že môžu nadobudnúť mnoho rôznych tvarov a farieb.



To isté platí pre iné prírodné javy. Preto vám odporúčame praktizovať všímavosť. Ak chcete mať bohatú fantáziu, musíte ju živiť. Skvelý spôsob, ako to urobiť, je vnímať rozmanitosť tvarov a farieb, ktoré vytvára príroda. Nieкто môže povedať, že to nemá zmysel, pretože fantázia je o vytváraní vecí, ktoré neexistujú. Aby sme však vymysleli niečo neskutočné, potrebujeme „databázu“ všetkého, čo naša myseľ predtým absorbovala. Predstavivosť, ktorá sa nemá čím živiť, je chudobná a obmedzená.

Do prázdneho priestoru nakreslite najpodivnejší tvar oblaku, aký si dokážete predstaviť.





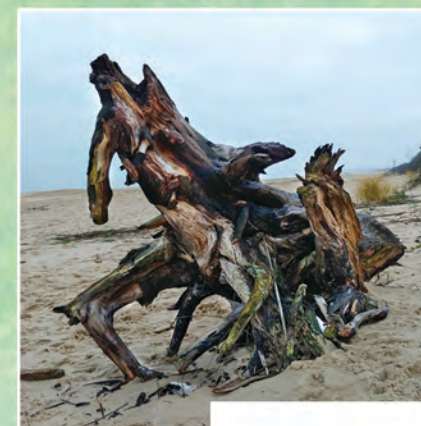
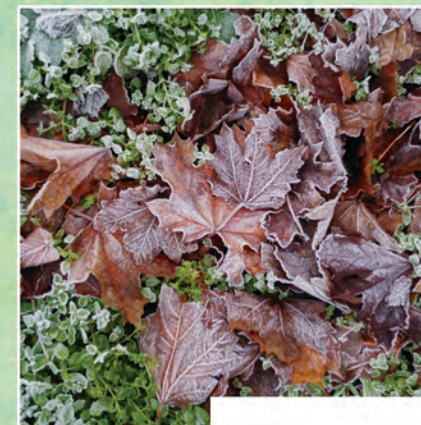
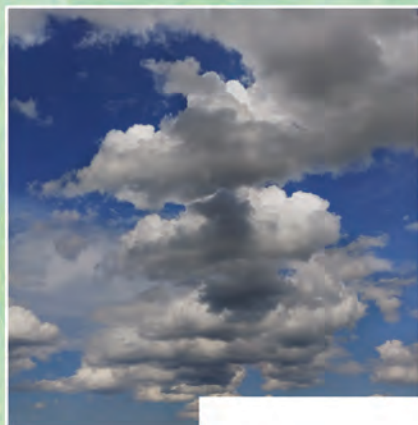
Čo je vlastne príroda?

Asi sa zhodneme, že príroda sú lesy, hory, rieky, moria, lúky.

Všetky rastliny a zvieratá. Všetky veci, ktoré sú živé. Ale čo potom opadané lístie zo stromov? Zvädnuté konáre?

Človek využíva rôzne produkty prírody pre svoje účely. Prestávajú byť potom súčasťou prírody? Napríklad kvety pestované v kvetináčoch? Alebo kovové predmety? Sú kovy, drahé kamene, plyn a ropa vôbec produktmi prírody? Nemusíte to hľadať na Googli alebo v encyklopédii, skúste sa sami (alebo pre seba) zamyslieť, čo to môže byť. Do bielych rámečkov pod každým obrázkom skúste napísať, či fotografia zobrazuje kúsok prírody alebo nie. Môžete tiež stručne vysvetliť, prečo si to myslíte.

Ako ďalší krok vám navrhujeme vydať sa na prechádzku, počas ktorej si pri pohľade na každý jav, každý prvok, položíte otázku: „Je toto súčasť prírody alebo nie?“ Zapíšte si všetky svoje postrehy a závery do veľkého prázdneho miesta.





Čo to znamená vytvoriť si vlastný príbeh?  
Nemusíte hneď napísať knihu  
(aj keď aj to je možné).

Váš príbeh je všetko, čo vidíte, cítite, čo vás teší. To, čo si zapamätáte alebo zachytíte na fotografiu, film alebo papier. Keď sa vás niekto opýta na prírodu, môžete o nej hovoriť vlastnými slovami bez toho, aby ste museli použiť knihu alebo internet.

Teraz sa zamyslite nad rôznymi príbehmi, ktoré poznáte. Páči sa vám viac to, čo je v nich čarovné, alebo to, čo je obyčajné. Máte radi príbehy a obrázky, kde sa toho veľa deje, alebo skôr tie tiché. Dbáte na detaily alebo vidíte predovšetkým celý obraz? Položte si čo najviac takýchto otázok.

Je to prvý krok k vytvoreniu vlastného príbehu.



## Váš príbeh o prírode



Do prázdneho miesta napíšete, čo už o svojich preferenciách viete. Možno vám pomôžu ilustrácie a fotografie, ktoré vidíte vyššie, ale predovšetkým hľadajte svoje nápady niekde v prírodnom svete, napríklad na prechádzke. Hľadajte, čo najviac ovplyvňuje vaše pocity.



Poklady?  
Toto slovo znamená  
veci s veľkou materiálnou  
hodnotou, ako napríklad zlato, drahé  
kamene, umelecké diela či drahé predmety.  
Nepozývame vás však do diamantovej bane.

Honba? Honba, ktorú máme na mysli, určite nikomu  
neublíži. O čo vlastne ide? Odporúčame vám objavovať  
javy na vlastnú päsť a nájsť také exempláre, ktoré budú  
pokladmi hlavne pre vás. Poklad môže byť niečo, čo  
uvidíte a zapamätáte si len vy... Pri tejto honbe je  
dôležité byť pozorný, ako sme už spomínali, a mať  
predstavivosť, ktorá nám umožňuje vidieť svet  
nezvyčajným spôsobom. Obrázok vpravo vznikol  
vďaka takejto honbe. Jeho autor vytvoril tento svet  
zo svojich pokladov. Zvedavý tvor s dlhým nosom  
nám pripomína, že sa oplatí nazrieť do rôznych  
zákutí sveta prírody.

## Honba za prírodnými pokladmi



Tu napíšte, aké pocity a asociácie vo vás vyvolávajú  
prvky na obrázku, ktoré najviac priťahujú vašu  
pozornosť. Alebo napíšte, čo je prírodný poklad pre vás.



Pokladom môže byť čokoľvek, čo vám padne do oka, čo vás poteší, čokoľvek, čo môžete využiť.

## Honba za prírodnými pokladmi

Predtým, ako sa vydáte hľadať svoje poklady, môžete tu sledovať, kde ich nájdete a ako boli vytvorené niektoré prvky na predchádzajúcej karte. Vidíte tu niečo nové, čo tam nebolo?

Do prázdneho miesta pridajte svoje poklady. Tie, o ktorých si myslíte, že sa hodia k týmto konkrétnym miestam a postavám. Ak ešte nemáte žiadne poklady, odporúčame vám vytvoriť si vlastnú kolekciu. Môžete ju fotograficky zdokumentovať, popísať alebo uložiť do svojej pamäte.





Niektoré z vašich pokladov sa môžu zmeniť na postavy v príbehu.

## Honba za prírodnými pokladmi

Tu vidíme niekoľko príkladov práve takýchto nálezov. V prípade uschnutého listu môžeme vidieť, ako funguje autorova fantázia, čo v ňom videl. Často stačí pridať jeden alebo niekoľko prvkov, aby sa kus dreva alebo kameňa zmenil na postavu.



Do prázdneho miesta akýmkoľvek spôsobom vložte svoje poklady pripomínajúce nejaké postavy.



Najcennejšie poklady sú tie, ktoré vám robia radosť. Sú najosobnejšie.

## Honba za prírodnými pokladmi

Skúste si spomenúť na pár vecí, ktoré vás obzvlášť potešili - najlepšie na tie zo sveta prírody. Napíšte ich do prázdneho miesta. A na ďalšej prechádzke sa snažte venovať pozornosť hlavne tým kúskom prírody, ktoré sa vám páčia.





Takmer v každom príbehu sa objavujú rôzne postavy. Vďaka nim príbeh ožije a stane sa zaujímavejším.

## Hrdinovia a hrdinky

Na obrázku vľavo vidíte kus kmeňa stromu, ktorý vyzerá ako tvár človeka. Ostatné postavy sú vytvorené človekom, no každá z nich je nejakým spôsobom spojená s prírodou. Alebo si možno chcete vytvoriť vlastnú postavu? Samozrejme tak môžete urobiť! Najprv premýšľajte o postave, ktorú chcete vytvoriť: divokú alebo veselú, samotársku alebo spoločenskú, vážnu alebo hravú, alebo možno niečo úplne iné? Ako vyzerá alebo nevyzerá? S ktorým prírodným prostredím alebo živlom by mala byť spojená? Zapíšte si všetky svoje závery do prázdneho miesta a potom sa pokúste na ich základe vytvoriť hrdinu alebo hrdinku.





Tu vidíme jednu z postáv z predchádzajúcej kartičky.

Máme možnosť vidieť aj ďalšie fázy jej tvorby. Vidíme, aká dôležitá je predstavivosť. Práve vďaka nej sa nájdený kus dreva môže premeniť na takého výnimočného človeka.

Odporúčame vám hrať sa takýmto spôsobom. Najprv odfoťte rôzne predmety, o ktorých si myslíte, že by sa dali použiť na vytvorenie postavy. Potom si ich dôkladne prezrite a vyberte si ten najvhodnejší.

Teraz môžete kresliť, skicovať, maľovať, tvoriť v grafickom programe či popisovať (napríklad do prázdneho miesta). Tak, ako chcete a dokážete. V tomto prípade nie je dôležitý výsledok, ide o zábavu.

A ak vás nebaví vytvárať obrázky, môžete si tú osobu predstaviť, uchovať si ju vo svojej myslí a pripomenúť si ju, keď to budete potrebovať.

Ak sa vám to stále zdá príliš ťažké, prejdite na ďalšiu kartičku.





Nemusíte vytvoriť novú postavu, aby ste mali svojho hrdinu.

## Hrdinovia a hrdinky

Stačí mať bystré oči a vedieť rozoznať už existujúce postavy ukrývajúce sa v prírode. Príklady takýchto skrytých hrdinov si môžete pozrieť nižšie. Niekedy to chce trochu fantázie, aby ste v týchto tvaroch videli ľudí. Postavy, ktoré tu vidíte, môžete pomenovať. Najprv však povedzte, s kým alebo s čím sa vám spájajú. V blízkej budúcnosti sa pokúste objaviť čo najviac takýchto skrytých postáv. Vedľa nich sa nachádza priestor pre vaše postavy.

