

KDYBY

LIDI



 Alferia

Kamila Bolfová
Jan Kršňák

BYLI

STROMY





KDYBY LIDI BYLI STROMY

Kamila Bolfová
Jan Kršňák





KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Bolfová, Kamila

Kdyby lidi byli stromy / Kamila Bolfová, Jan Kršňák. -- První vydání. -- Praha : Alferia, 2020. -- 70 stran
Vydal Nakladatelský dům Grada pod značkou Alferia

ISBN 978-80-271-1041-4 (vázáno)

* 796.11 * 37.01:159.923.35 * 159.9.016.1 * 159.923.2 * 316.346.32-053.4 * 316.346.32-053.5 * (035) * (0:82-32)

- dětské hry
- zážitková pedagogika
- mysl a tělo
- sebepoznání
- děti předškolního věku
- děti školního věku
- příručky
- příběhy

373.2/.3 - Předškolní a primární výchova a vzdělávání [22]

ISBN 978-80-271-1533-4 (ePub)

ISBN 978-80-271-1532-7 (pdf)

ISBN 978-80-271-1041-4 (print)

Text © Kamila Bolfová, 2020

Text © Jan Kršňák, 2020

Ilustrace © Olga Yakubovskaya, 2020

© Grada Publishing, a.s., 2020

Obsah

Kdyby lidi byli stromy	9
Kdyby lidi byli ptáci	16
Kdyby lidi byli houby	25
Kdyby lidi byli srdce	33
Kdyby lidi byli Srdce Přírody	42
Kdyby lidi byli radost	50
Kdyby stromy byli lidi	59
Jak si s knihou o stromech, ptácích, houbách a lidech hrát	67

*Upřímné poděkování za důvěru
ve vznikající knihu patří
Lukášovi Vlčkovi z Krajského
centra vzdělávání a Jazykové školy
v Plzni a Janě Slezákové za možnost
otestovat hry i slova knihy s dětmi
ze Základní školy Inspíria
v Záluží u Plzně*

Bez těla bychom nevěděli, kdo jsme. Ani kde jsme. V těle pobíháme po světě, v těle můžeme vnímat a cítit všechnu jeho životodárnou krásu. V sobě a kolem nás. Můžeme se jí dotýkat, můžeme díky ní tančit, můžeme se jí nadechnout. Můžeme ji potkat a vtáhnout do sebe a potom ji s každým výdechem, mrknutím či pohybem ruky zase poslat dál po krajině. Když přijdeme domů, naše tělo se uvolní a zaraduje. Naše tělo se ale také uvolní a zaraduje, jakmile vyjdeme ven, třeba do lesa. Uvolněné a radující se tělo chápe, že nejen ono samo, ale i celá Země je naším domovem. Stejně jako je domovem pro všechny stromy, ptáky a houby. Máme tělo, které je drobným kouskem krajiny, v níž žijeme. Jsme Zemí. Tvoříme ji svými doteky, pocity, myšlenkami, pohyby očí, kroky i skoky. Žijeme na ní a ona žije pod námi, nad námi, kolem nás i v nás.

*„Jsme zpomalené zvukové a světelné vlny,
chozí chomáče frekvencí sladěných s vesmírem.
Jsme duše oděné do posvátných biochemických hábitů
a naše těla jsou nástroje, prostřednictvím kterých
naše duše hrají svoji hudbu.“*

Albert Einstein



Kdyby lidi byli stromy

Jaké by to asi bylo, kdyby lidi byli stromy?

Stáli by pevně na jednom místě. Byli by malí nebo velcí. Štíhlí nebo tlustí. Pevní nebo slabí. Byli by ohební, rozvětvení, rovní či křiví. Byli by zkrátka různí. Počkat! Takoví přeci lidé jsou! Lidé, stejně jako stromy, jsou různí. Každý člověk je jiný.

Ale lidé, na rozdíl od stromů, často řeší, jací jsou. Jestli jsou dost štíhlí nebo jestli nejsou moc tlustí. Jak to, že jsou tak vysocí, anebo naopak malí, proč jsou vlasatí, anebo naopak holohlaví? Nebo proč se někdo směje nahlas a jiný jen potichu, uvnitř? Slyšeli jste někdy, že by se dub trápil, že je moc silný? Nebo že by bříza řešila, že je tenká a bílá?

„Proč já, borovice, mám jehlice tak dlouhé a ostré?“

„Proč já, lípa, mám jiné květy než jabloň?“

Stromy si tohle nikdy neříkají. Příroda moudře zařídila, že všichni tvorové jsou v pořádku právě takoví, jací jsou. Právě tak je jim dobře. Radují se, že jsou sami sebou a mají se rádi. I když jsou různí.

I Terezce se líbí, že mezi stromy je ohromná rozmanitost. Každý den se prochází březovým hájkem, který žije hned u nich za domem.

V březovém hájku mezi břízami bydlí její kamarádka líska. Často si spolu povídají, zatímco Terezka sbírá lískové oříšky, rozbíjí je a cpe si je do pusy. Líska si nikdy Terezce nestěžovala, že žije obklopena samými břízami a vůbec nikde po těle nemá kmen bílý jako ony.

Jó, kdyby lidi byli stromy, byli by klidně a spokojeně tím, kým jsou. Třeba lískou žijící mezi břízami. Anebo švestkou obsypanou švestkami.

Co myslíte, děti, žila někdy někde švestka, co plodila jablka? Anebo lípa, která se rozhodla, že na ní dozrají bukvice? Kdybyste byly třeba švestkou, dávaly byste světu švestky. Některé by možná byly nedokonalé, červivé a kyselé, ale to by vůbec nevadilo, protože jiné by určitě byly krásné, šťavnaté a sladké. A kdo by chtěl být jabloní a plodit jablka? A kdo by byl radši ořešákem a házel pod sebe na zem vlašské ořechy? Každý dává světu své plody, a tak je Příroda pestrobarevná a zajímavá. Kdyby všichni byli stejní, byla by na světě nuda a zmizela by z něj krása.

Proto je prima, že někdo má dlouhé prsty a naučí se díky tomu parádně hrát na klavír a někdo jiný má prsty kratší, ale zase krásně maluje. A další má rychlé nohy a dobře běhá a někdo další umí obratně vyšplhat na strom, anebo dokáže vylézt na ten nejvyšší kopec. A někdo jiný vymyslí úžasný vynález a někdo nevymyslí úžasný vynález, ale zase se rád stará o koně nebo o psy. Někdo zná spoustu vtipů a někdo, jako já, si nepamatuje ani jeden.

Jó, kdyby lidi byli stromy, bylo by jim v jejich tělech hezky, stejně jako je stromům krásně v jejich kmenech s korunou nahoře a kořeny dole.

Každý je jiný. Terezka, například, je ze třídy třetí nejvyšší, pátá nejtenčí, má druhé nejtmaší vlasy, stejně jako tři další spolužáci ještě



neumí plavat, nosí nejstrakatější trička a dokáže vylézt úplně nejvýš po stromě, co žije na školní zahradě. Jednou si Terežka s kamarádkou lískou povídala o důležitých věcech tak dlouho, až se setmělo a Terežka usnula opřena o její kmen.

Zdál se jí sen. Ocitla se na lesní mýtině. Všude kolem létali ptáci a rostly houby. Najednou před ní stála zajímavá paní.

„Jak se jmenuješ?“ zeptala se Terežka.

„Jmenuji se Příroda,“ řekla paní.

Terežka cítila, že je to dobrá a milující paní, ale vypadala velmi zvláště. Měla tisíc těl a tisíc hlav, stádo rukou a hejno nohou. Každá z hlav měla nekonečno očí a všechny se teď dívaly na Terežku.

„Kde to jsem?“ zeptala se Terežka.

„Jsi u mě doma,“ odpověděla Příroda. „Tam, kde bydlím.“

„Vypadá to tu jako na světě,“ poznamenala Terežka zvědavě.

„Však ano,“ začala Příroda klidným hlasem vyprávět: „Já bydlím na světě. Celý svět je můj domov. Každý strom. Každý pták. Každá houba. Každý les. Každé zvíře. Každý člověk. Celý svět. Já jsem všude doma. A ty jsi zas doma u mě.“

Potom Terežku objala a láskyplně ji začala hladit po vlasech a Terežka se cítila klidná a spokojená a milovaná. Najednou viděla, jak se postupně mění v lísku s lískovými oříšky. Na hlavě jí rašily větve a z nohou jí vyrážely kořeny. Nejprve se jí to líbilo, ale pak ji napadlo, že se vlastně nechce stát lískou, protože se jí líbí být Terežkou.

Protože být Terežkou je taky o tom dát si velkou lžici medu přímo do pusy a vychutnávat si jeho lahodnou sladkou chuť. Být Terežkou

znamená zažívat chvíle, kdy se v horkém dni napije studené, čisté vody a cítí, jak jí protéká celým tělem. A být Terezkou také umožňuje objímat se s maminkou nebo tatínkem. Anebo s oběma najednou.

Terezka byla Terezkou moc ráda. Líbilo se jí její tělo. Cítila se v něm krásně. A teď už navíc věděla, že v něm bydlí Příroda. Od chvíle, kdy si povídala s Přírodou, cítila, že její srdce a Srdce Přírody jsou propojená.

Hned na to se probudila, rozloučila se s lískou i březovým hájkem a vrátila se domů, kde na ni vystydle čekala večere od maminky.

Bramborová kaše s cizrnovými karbanátky.

„Mami, jakým stromem bys chtěla být?“ zeptala se Terezka s plnou pusou studené kaše.

„Asi tisem,“ odpověděla maminka.



Hry pro lidi a stromy

SETKÁNÍ STROMŮ NA MÝTINĚ

Děti se postaví do kruhu, jako stromy okolo mýtiny. Nikdo nemluví, jen jeden. Ten klade různé otázky tak, aby odpověď byla vždy výhradně „ano“ nebo „ne“. Kdokoli cítí, že jeho odpověď je „ano“, vstoupí do kruhu a chvíli v něm postojí. Nikdo jeho odpověď nekomentuje a on nemusí nic vysvětlovat. Rozhodnutí je vždy na tom, kdo jde do kruhu. Dokonce ani nemusí odpovědět pravdivě. Na otázku: „Kdo má doma psa?“ mohou vstoupit do kruhu i majitelé plyšáků, anebo ti, kteří po psovi touží. Je to jen a jen jejich rozhodnutí.

Když se na mýtině setkají stromy, které mají něco společného, chvíli si spolu radostně zatančí a zase se vrátí na svá místa v kruhu. Jsou rády, že mají něco společného, takže často tančí tak radostně, že se smějí i ti, kteří zrovna na mýtině netančí.

Otázky pro inspiraci: Kdo přišel do školy pěšky? Kdo má světlé vlasy? Kdo má kraťouché vlasy? Kdo má dlouhé nohy?

Kdo má sourozence? Kdo ví, jak se dostat do nejbližšího lesa? Kdo má rád stromy? Kdo má svůj oblíbený strom, za kterým chodí? Kdo umí vylézt na strom? Kdo má doma králíka? Kdo má doma jiné zvíře? Kdo má někdy strach? Kdo někdy něco ukradl? Kdo rád tančí? Teď půjdou do středu všichni, kdo měli k snídani kakao!

Je důležité, aby nedocházelo k hodnocení odpovědí, a je podstatné, aby se všechny děti objevily uvnitř kruhu. Poslední otázka může být taková, na kterou všichni odpoví ano a půjdou do středu. Například: kdo se rád raduje a směje? Kdo má rád sladkou chuť?

JEDEN DEN V PRALESE

Děti stojí s nohama zarostlými do země. Jsou stromy. Cítí své tělo, svůj kmen. Je ráno, slunce teprve vychází, prales vstává. Děti si lehce poklepávají sevřenými pěstmi po těle – probouzí je ze spánku. Poplácávají a poklepávají se od kotníků, přes holeně a kolena, po stehnech, až na břicho. Pak střídavě po zádech a po břichu a hrudníku, pak po ramenou a nakonec se prsty jemně poťukávají po tvářích a po vlasech. Zatímco si probouzejí hlavu, sem tam se ozývají i dávno probuzené nohy. Občas zazní dupání chodidel po zemi, občas někdo dokonce povyskočí. Přitom se stále poklepávají po hlavě. Postupně pak průvodce děti vyzývá, aby začaly vydávat „zvuky pralesa“. Jak kdo chce. Průvodce

zdůrazní, že v lese se ozývají různé zvuky od tichých až po hlasité. Brzy jsou opravdu slyšet. Průvodce povzbuzuje děti, aby dělaly ještě větší kravál, protože zvuk pralesa bývá ten nejhlasitější a nejpestrobarevnější. Potom průvodce obchází děti a ten, koho pohladí, ztichne, položí se na zem, zavře oči a zaposlouchá se do pralesa, jenž je stále tišší a tišší. Nakonec je slyšet jen vlastní dech a snad i povídání hub, které žijí mezi kořeny pralesních stromů. Jaké to je, když jde prales spát? Co při tom cítím?

NA STROMOČLOVĚKA

Každý si najde místo, kde se cítí dobře. Tam bude stát a stávat se stromočlověkem. Během hry může mít strom oči otevřené, pootevřené či zavřené. Čekat, až se ptáci konečně usadí, lze i se zavřenýma očima, ale je to těžší.

Průvodce provází děti následujícími instrukcemi. Nohy postavíme na šířku pánve, ruce podél těla jsou uvolněné a cítí vítr vanoucí kolem. Chodidla – nejlépe bosá – vrůstají do země a zapouštějí kořeny. Představte si, jak se vám kořeny a kořínky z chodidel zapouštějí až do hloubi Země. Hlava se vytahuje směrem k nebi. Brada se zasune trochu ke krku. Celé tělo se vytahuje za hlavou, dokud nezdrěvení. Vnímejte sílu v nohou, pevnost těla od pasu dolů a pružnost větví a kmene od pasu nahoru.

Vaše ruce, které jsou teď větve, rostou směrem k nebi. Na okamžik vytáhněte svoje větve co nejdál za Sluncem a nechte vítr, aby si s nimi pohrál. Ve větru se stromy často navzájem dotýkají. Když vítr ustane, stromočlověk zůstane stát sám, se svými kořeny a svými větvemi, které teď volně spustíte k tělu. Pokuste se strávit dvě minuty vestoje se vztyčenou hlavou a dívat se do dálky. Některý stromočlověk to vydrží a jiný to nevydrží.

Důležité je, aby hráli i dospělí. Na začátku nemusí děti vydržet dvě minuty. Začněte klidně na deseti vteřinách a každý den přidávejte jednu nebo pět vteřin. Je důležité, aby zadaný čas vydržel alespoň dospělý průvodce. Neokřikujte děti, že je zakázáno se hýbat a jak to, že nevydrží v klidu ani deset sekund. Jděte příkladem. Být stromočlověkem se učíme i pozorováním.

RUČKY TVOŘÍ LES

Děti se posadí a povídají, jaké bylo stávat se stromem. Jaký strom si představovaly, jak se cítily v jeho kůře? Na sdílení slov může volně navazovat práce rukou. Děti se mohou pokusit namalovat či vymodelovat strom, kterým se stávaly. Vezměte co největší list balicího papíru a nechte ve třídě vyrůst celý les. Může to být kolektivní koláž nebo sousoší. Nakonec si les dlouze prohlédněte a všimněte si, jak je krásný, i když je každý strom jiný.

Kdyby lidi byli ptáci



Terezka se ráda ptala. Byla to její nejoblíbenější zábava. Ptala se tolik, že jí spolužáci dali přezdívku Zvědavka, protože jim někdy připadala zvědavá až příliš. Byla to pěkná přezdívka, Terezka ji měla ráda a často svoje výkresy podepisovala jménem Terezka Zvědavka.

Nejen lidé jsou zvědaví. I stromy mají spoustu otázek a rády se dozvídají nové věci. Ale jak to má strom udělat, aby se dozvěděl něco z vedlejšího lesa, když má kořeny, které ho drží pevně v zemi. Nemůže se jen tak vydat na procházku a popovídat si se stromy z druhého lesa o tom, co je u nich nového? Když my lidé něco nevíme, můžeme se sebrat a jít se zeptat, klidně až do vzdálené země, ale strom nic takového udělat nemůže.

Naštěstí mají stromy hodně kamarádů. Ptáky. Strom bez ptáků, to je jako tělo bez pocitů, jako hlava bez myšlenek, nápadů a otázek. Stromové tělo netvoří jen kmen, listoví a kořeny, ale také ptáci. Bez ptáků není strom zdaleka celý.

Jó, kdyby lidi byli stromy, všimli by si, že ke každé koruně, která se tyčí na jednom místě a nikdy nikam nechodí, patří i ptáci, kteří létají, kam se jim zachce.



Díky ptákům se stromy dozvídají zajímavé věci. Protože ptáci létají všude možně, neustále pozorují a zažívají zajímavé příhody a o všem, co objeví a prožijí, pak každému, koho potkají, dlouze vyprávějí, štěbetají a zpívají. Ptáci toho ví opravdu hodně a nebojí se o tom mluvit. A díky ptákům toho ví hodně i stromy.

Nazítří Terezka na lísce objevila ptačí hnízdo. Hned se na něj začala lísky vyptávat a dozvěděla se, že do něj sojky snesly sedm strakatých vajíček. Jak to strom dořekl, vykoukla z hnízda sojka a začala lísku opěvovat. Říkala, jak je laskavá a hodná a že sojky jsou jí neskonale vděčné, že jim dovolila, aby si na ní upletly hnízdo.

„Je tu nádherné bezvětrí,“ zaštěbetala sojka a odmlčela se, aby zkontrolovala svých sedm vajíček. Terezce i lísce bylo z jejich slov pěkně teplo a obě se usmívaly. Obě se cítily jako doma, v bezpečí a plné lásky a byly veselé. Cítily se být domovem, v jehož pokojích přebývají dvě sojky a sedm kuřátek, které se co nevidět proklouvají na světlo světa. Každý strom je domovem pro ptáky a každý člověk je pokojem pro život.

Terezka se pohodlně usadila do trávy a nechala sluníčko, aby jí svítilo do tváře. Vzpomněla si na sen, který se jí tu včera zdál. Cítila se podobně jako v něm. Zase se nacházela v Srdci Přírody. Přivřela oči a začala dýchat ještě pomaleji než doposud. Líska na ni shodila jeden lístek.

„Proč na mě házíš lístky?“ zeptala se Terezka Zvědavka.

„Svítilš jako slunce,“ řekla líska, „zachtělo se mi tě pohladit.“

„Tak to jo,“ pochopila Terezka a dál se vyhřívala na sluníčku.

Ale její myšlenky byly někde jinde. Létały po březovém hájku,