LETNÍ GALERIJNÍ VÝZVA 3

2 měsíce, 9 týdnů, 63 dnů, 1488 hodin ...
Ať už jste kdekoliv, vytvořte cokoliv!
Týden co týden sledujte teď,
náš výtvarný a nápaditý svět
a naši facebookovou zeď!

6 až 99 let, to je pro tvorbu ideální věk
bez přihlašování a rezervace

Spánek je základním hnacím motorem nás všech! Co se ale odehrává v naší mysli, když večer zavřeme oči a ponoříme se do snu, si většinou nepamatujeme. Jak často si ráno po probuzení vzpomenete, o čem se Vám předchozí noc snilo? Přesto že někomu se zdají živé sny a jiný si nepamatuje, že by vůbec snil, každý člověk sní a zdá se mu 8 až 10 snů za jednu noc.

CO POTŘEBUJETE?

Položte si Váš poznámkovač, čmárovník, myšlenkář k posteli na noční stolek spolu s tužkou nebo propiskou. Každé ráno zůstaňte nerušeně po probuzení ležet se zavřenýma očima alespoň 5 minut. Nezapínejte telefon, nepovídejte si se sourozencem, partnerem, nepijte. Zhluboka dýchejte a nechte volně plynout myšlenky. Až budete plně soustředění na prožitou noc, otevřete oči a vezměte si svůj deník do postele. Zapište si věci, o kterých se Vám snilo a pokud si nevzpomenete na konkrétní sen, zapište své ranní úvahy, které se Vám honí hlavou.

NEVÍTE SI RADY?

Zdálo se Vám během noci o něčem důležitém a nevíte, co Vám symboly chtějí říct? Doporučujeme si možný výklad zkusit dohledat a noční prožitky svévolně interpretovat.
https://www.snar.cz/

A CO NA TO UMČO?

Výtvanému záznamu snů a jejich prožitků se ve svých malbách věnoval Jindřich Štýrský. Marie Molová své sny nejprve zapsala a poté jejich nejvýraznější motivy zachytila v linorytu. Neobyčejně vnímavé snění pak můžeme hledat v díle malíře Václava Boštíka.