



G Letní výzva

M GALERIE
MODERNÍHO UMĚNÍ
V HRADCI KRÁLOVÉ

U

LETNÍ GALERIJNÍ VÝZVA 9

2 měsíce, 9 týdnů, 63 dnů, 1488 hodin ...

Ať už jste kdekoliv, vytvořte cokoliv!

Týden co týden sledujte teď,
naš výtvarný a nápaditý svět
a naši facebookovou zed'

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

Je čas zrekapitulovat si uplynulé dny, jaké byly? Ať už veselé, divoké nebo dobrodružné, doufáme, že Vám byl Váš vytvořený deník dobrým společníkem na každý týden.

CO POTŘEBUJETE?

Tak jako na začátku naší letní galerijní výzvy si vytvořte prostor, ve kterém se budete cítit dobře. Připravte si cokoliv, co Vám ve vytvoření příjemného místa může pomoci – svíčku, čaj, hudbu, deku. Lehněte si na zem a položte zápisník vedle sebe. Zavřete oči, položte si dlaně nejprve na obličej, zhluboka se nadechněte a vydechněte. Pomalu přesuňte ruce na břicho, nechte oči stále zavřené a znovu se prodýchejte. Nakonec přesuňte ruce podél těla a dýchání do třetice zopakujte. Se zavřenýma očima si promítněte celé léto. Snažte se vybavit nejsilnější zážitky, pozitivní i negativní. Zkuste si vzpomenout na vůně nebo pocity, které jste v dané situaci cítili. Byli jste sami nebo jste svůj zážitek s někým sdíleli? Až si plně uvědomíte co největší detaily z prožité chvíle, otevřete oči, pomalu se posaďte a popište zážitek do Vašeho deníku. Zapište vše, co Vás v souvislosti s tím napadlo. Na závěr doplňte vzpomínku obrázkem, který bude vyjadřovat Vaši náladu z uplynulého léta.

NEVÍTE SI RADY?

Asi nejjednodušší způsob, jak se koncentrovat, je naplno vnímat svůj dech. Pokud pro Vás není snadné soustředit se po tak krátkém dechovém cvičení, dopřejte si více času a zkuste více dílčích kroků.
<https://www.spojujenasjoga.cz/21-1-pravidlo-meditace-pro-zacatecniky-1-cast/>

A CO NA TO UMČO?

Oproštění ve formě meditace a půstu je odpovědí Dalibora Bači na svět a dobu, ve které žijeme. Jiří Kornatovský využívá meditaci v procesu lineárního vrstvení kresby ve svých obrazech.