

Na kopec pro radost z hlasu

Světlana Zapadlová, Zdena Mlezivová
Přírodní školka Výhonek

A na kopcu bylo zas krásně a za obzorem se vlnily barvy a tóny... Také letos byl na očividný KUKU festival v jurtě objednan nejen kvalitní program pro malé i velké, ale i pestrobarevné teplé podzimní počasí, které vyzývalo k usednutí a spočinutí. K pohledu až za obzor.

Rozhlédnout do krajiny jste se s námi mohli v sobotu 13. října. Přijela kapela KACU! Jediná kapela svého druhu na světě. Roztočivá. Zpívala skoro v tolika jazycích jako loňská kapela Urband! Pohádku s následnou dílnou Co je to proti pomněnkám divadla DivSe sledovaly děti doslova s otevřenou pusou. Málokdo vábí pohled za obzor tak jako autorka předlohy – Daisy Mrázková. Dospěláci si pak přišli na své u jejich druhé pohádky Je to docela jistě pravda. O tom, jak se šíří polopравdy, a to nejen ve slepičím kurníku. Čarodějky z vokálního tělesa Babské ucho a kruh žen ze souboru Hlasohrátky zapěly písně lidové moravsko-česko-slovenské i africké, písně silové, písně ženské. A předaly nám svou radost z hlasu.

V prostoru kolem jurty jsme mohli navštívit některé z tematických hravých zákoutí či nakoupit sezónní doplňky šatníku ve výhonkovském „točáku“. A k tomu na společném

stole okusit spousty dobrot. Děkujeme mockrát všem, kdo na společný stůl přispěli svými domácími výrobky. Byl to příspěvek nejen k blahu našich chutových buněk, ale také ke sdílné a přátelské atmosféře, která opět ovládla Výhon.

Rádi bychom poděkovali všem organizátorům a sponzorům za jejich díl práce. Za nepostradatelnou finanční podporu moc děkujeme městu Židlochovice. Za příspěví ke skvělému občerstvení děkujeme Damo-

daře! Dík za slušivá zelená trička pro organizátory KUKU festivalu patří panu Strakovi z firmy OKtrika v Židlochovicích. Děkujeme také srdečně všem účinkujícím, kteří rozezvůli kopec svými hlasy a umem. A také vám všem, kdo jste nelitovali vyšplhat na Výhon, abyste se podívali až za obzor, za vesmír!

Tak nashledanou zase někdy na kopci! Budete vítáni na některé z našich akcí, a nejspíše na příštím KUKU festivalu – 12. října 2019.



S otevřenou pusou / foto: B. Svobodová

Změny zraku: Jak na ně

Potíže se zrakem se objevují u stále zvyšujícího se počtu populace, což vidíme zejména na dětech s brýlemi ve školních lavicích. Častější používání počítačů a tabletů nejen u dětí, ale i zapojení těchto technologií do pracovního procesu, ale i volnočasových aktivit populace, to vše vede k častějšímu poškození zraku. Někdo nastalou situaci řeší návštěvou očního lékaře, ale jsou i lidé, kteří dávají přednost nápravě zraku pomocí speciálního očního cvičení.

PaedDr. Luděk Krátký
nezávislý lektor a terapeut

Zkuste položit v oční ordinaci otázku: když si vezmu brýle, zlepši mi to můj vlastní zrak? Po jejím vyslovení budete nejspíš považováni za podivína, i když je oprávněná. Uzdravení je obnovení původního stavu nebo funkce.

Zpráva o změně zraku (nemoci) není ve své podstatě ani dobrá, ani špatná. Otázkou je, jak s ní naložíme. Jednostranné technické řešení ve formě korekce dioptrií spolehlivě znemožní vnímat důvody, proč ke změně zraku došlo. Zhoršení nepřichází „z čista jasna“. Je často spojeno s náročným studiem během školní docházky, osobní krizí, pracovním vypětím. K tomu nově, avšak jako epidemie vlivem častého setrvávání před obrazovkami a displeji telefonů přichází nedostatečné vidění do dálky.

Zrak však nejsou jen dioptrie. Zrak je proměnlivý, někdy vidíme jasněji, jindy méně ostře z důvodu únavy, pracovního vyčerpání, zaměření činnosti, jinak vidíme venku či v interiéru, pod umělým světlem, v šeru, proti sluníčku...

Cvičení zraku jsou známá již tisíce let. Jejich novodobou školu započal dr. Wiliam Bates, americký lékař. Přinesl světu jednoduchá cvičení, jejichž praktikování zrak pomáhá napravit a předchází negativním změnám. V kontrastu s tzv. moderní medicínou praxe cvičení a relaxace rozvíjí zrakový systém komplexně a neredukuje „léčbu“ na změnu korekce. Praxe cvičení je zaměřena na rozvíjení všech složek správného vidění.

Každá vada má šanci na nápravu, a to v každém věku. Náprava je postupná, u dětí obvykle rychlejší. S tzv. dědičnými vadami se pracuje úplně stejně. O tom, jak se naučit vnímat, procvičovat i relaxovat zrak, vyšla v češtině publikace Meiera Schneidera Šance

pro oči nebo Jacoba Liebermana Dobrý zrak bez brýlí. Více na www.lepsioci.cz, případně na kurzech přirozeného zlepšování zraku, na které zve Mateřské centrum Robátko.

(Redakčně upraveno)

Pořádá:
MC Robátko, z.s.
o Zrak pro život, z.s.

ZRAKOVÉ HRY
pro děti

pátek 09/11 2018 od 15:00 do 17:00