



2. ZUŠkoviny

číslo

XIV. ročník

Měsíčník Základní umělecké školy F. A. Šporka, Jaroměř
vychází 1. října 2019 s FLOW úvodníkem

Úvodník



Plynutí

Na začátku byl M.C., maďarský psycholog s právě tak nenapsatelným, jako nevyslovitelným příjmením. A pagery. Kdybyste náhodou nevěděli, co je pager, tak je to taková pípací krabička, v podstatě něco jako fax nebo záskrt - kdysi to tu bylo, už není a nikomu to nechybí. Ten M. C. chtěl přijít na to, kdy jsou lidé nejspokojenější. A tak jim rozdál ty pagery. Kdykoli pager pípnul, měl jeho pán (či měla jeho paní) zaznamenat, co zrovna dělají, na co přitom myslí a jak se cítí. M. C. shromáždil obrovské množství těchto záznamů. Probral se jimi. A zjistil dvě věci. Zaprvé, že z hlediska spokojenosti je celkem jedno, co člověk dělá - jestli si s někým povídá, ryje záhonek, závodí v běhu nebo hraje na fanfrnoch. Za druhé, že ale vůbec není jedno, kde se v tu chvíli nacházejí jeho myšlenky. Kdo nechal myšlenky volně toulat, cítil se nic moc až jakž takž. Úplně nejlepší pocit měli ti lidé, kteří mysleli a byli plně soustředění na to, co právě dělali. M.C. tento stav mysli nazval „flow“, česky bychom mohli říci „plynutí“. Nebo spíše „splnutí“, protože skutečně jde o splnutí člověka s činností. S někým mluví, pracuje, běží, hraje, kreslí, sochá a nemyslí vůbec na nic jiného. Neví, kolik je hodin, neví, kde má mobil, neví, co bylo včera ani co bude zítra, zapomněl i sám na sebe. Je to čistě bytí „tady a teď“, dokonalá spokojenost.

Flow je zbraň proti různým duševním útrapám. S naší hlavou to máme složité: Jedna její část chce být v pohodě, často se ale vynoří druhá, která říká: „Kdepak, budeme se teď hezky zabývat všemi našimi obavami a životními prohrami.“ A nahazuje nám myšlenky, o které ani trochu nestojíme. Ve stavu plynutí není ale na žádné takové myšlenky místo. Je jen člověk a to, co dělá. Realizujeme se naplno v něčem, co do určité míry umíme. Což je i podmínka, aby se flow vynořilo - dělat něco celkem náročného, co dělat chceme a co dokážeme zvládnout. Takže taková ZUŠka, to je pro flow ideální líheň. Flow jde ovšem zažít i při čtení - takže příjemné plynutí s říjnovými ZUŠkovinami!

PS. M.C. je Mihaly Csikszentmihalyi. S tímhle jménem žije ve Spojených Státech. Kdo to chce, byť jen zkusit vyslovit, musí se natolik soustředit, že nevyhnutelně dostane do flow.

MIS

Stále hledáme nové redaktory

Redakce Vašeho-Našeho zuškového měsíčníku má volná místa redaktorů, dopisovatelů. Bavilo by tě podílet se na podobě ZUŠkovin? Máš nápad, co v nich zlepšit? Píšeš si své literární pokusy do šuplíku? Baví tě mluvit s lidmi o důležitých věcech? Fotíš? Dej o sobě vědět! Nech na sebe kontakt v poštovní schránce ZUŠkovin v přízemí zušky vedle učebny Dramařáku, ozveme se a budeme rádi! Potřebujeme nový vítr do plachet, nové světlo do tunelu, neotřelý a třeba i ulitý názor na společnou věc! A bereme i rodiče a přátele zušky! Neváhejte už ani chvíli! Stačí lístek se jménem – pseudonymem a kontaktem! Bude nás víc, nebudeme se bát...*(dosad'te si sami koho...)* nic!

Na spolupráci se těší redakce a Jarka Holasová



Z notesu pana ředitele

V rukou držíte už druhé číslo ZUŠkovin tohoto školního roku, a přestože máme za sebou teprve jednu desetinu, už se stalo mnoho zajímavého. A to ve všech třech oborech. Už v prvním týdnu se konal koncert kytaristů s všeobjímajícím názvem „Strunami od sebe“ jako odkaz na správné držení kytary, především žákům, kteří přes prázdniny neměli žádný čas upevňovat získané návyky správného držení nástroje. Také výtvarníci měli svůj čtyřdenní výtvarný plenér v Kuksu na téma Barokní krajina. Muzikanti ze smyčcového souboru MUSICA SPORCKA měli první víkendové soustředění, na kterém se připravovali na setkání s partnerským orchestrem z německého Großenhainu, které mělo svůj slavnostní večer opět na divukrásném Kuksu. O celém projektu se dočtete na dalších stránkách ZUŠkovin. A do třetice Kuks. Výjimečný byl předposlední záříjový víkend i pro náš literárně - dramatický obor. Jedna z nejradosnějších událostí v lidském životě - svatba dvou mladých lidí - přivedla k sobě spoustu bývalých i současných žáků našeho skvělého dramaťáka a kam jinam, než do prostor barokního hospitálu. A jsme na druhé stránce mého notesu s nadpisem říjen. Za všechny akce si vás dovoluji pozvat na první celoškolské vystoupení mladších žáků naší zušky, tradičně nazvané „Naše úrodička“. Druhou, opravdu velkou, bude akce v kostele svatého Mikuláše ve středu 9. října. Na den přesně tomu bude 300 let od svatby Marie Alžběty Miseliusové a Matyáše Bernarda Brauna, sochaře, který vytvořil naprosto ojedinělý soubor sochařských děl nejen na Kuksu, ale svým uměním se zapsal jako mistr evropského formátu. Slavnostní událostí k připomínce vzájemného udělení svátosti manželství pak přispěje naše zuška měrou vrchovatou. V kostele zazní muzika v podání souboru S:P:O:R:C:K, nebude chybět Kytarový betlém Matyáše Brauna s Milošem Dvořáčkem a celou slávou budou provázet družičky a družbové z LDO. Pokud přijdete, dozvíte se mnoho zajímavého od emeritní ředitelky muzea paní Olgy Mertlíkové, od ředitele mikulášského kúru Jana Kočího, nebo od historiků z památkového ústavu v Josefově. Taková sláva je jen jednou za 300 let, tak na 9. října nezapomeňte. Přeji Vám pohodový nadcházející podzim, ať se vyhnete rýmě, a naopak ať neminete žádnou z příležitostí těšit se z krásy kolem sebe, ať už ji vytvořil člověk nebo příroda. Váš Vlastimil Kovář

Bylo – nebylo



oba orchestry před kostelem v Josefově

V pátek 20. září jsme přivítali v naší škole partnerský orchestr z německého Großenhainu. Naše - nejen hudební - přátelství se píše od června 2017, kdy jsme s našim souborem MUSICA SPORCKA vedeným Janou Kovářovou

vyrazili do Německa. Tehdy bylo naše setkání tak příjemné a vzájemně obohacující, že jsme nepochybovali o dalším setkávání. A to i přes to, že naplánovat a připravit takové setkání není pro žádnou školu nic jednoduchého a nese s sebou spousty práce. Té se nikdo našťěstí nebál, a proto jsme se mohli předposlední pátek měsíce září přátelsky obejmout a začít společnou zkouškou, na které se připravoval repertoár pro sobotní koncert a nedělní bohoslužbu. Německý orchestr vede šarmantní a energická dirigentka paní Carmen Likuski a celý orchestr tvoří žáci Musikschule des Landkreises Meißen. Orchestr prošel od našeho posledního setkání velkou generační obměnou, podobně jako ten náš. Celkem se svými nástroji dorazilo z Německa 21 hudebníků. Z našeho souboru pak 14 a slyšet orchestr v počtu 35 muzikantů byl nebývalý zážitek. O tom se mohl koneckonců přesvědčit každý v zaplněném prostoru nádherného refektáře kukského hospitálu, kde se konal náš společný koncert. Opravdu parádní koncert, téměř dvouhodinový, s výbornou muzikou od doby barokní a romantické po soudobou, s mnoha skladbami od tvůrců filmové hudby.



koncert orchestrů v refektáři hospitalu na Kuksu

Po koncertě jsme si užili společnou večeři a v neděli jsme už od rána zkoušeli v josefovském chrámu Nanebevstoupení Páně, kde oba orchestry doprovodily slavnostní bohoslužbu. Majestátní prostora chrámu umocnila svou akustikou precizně hranou hudbu a nadšení návštěvníci bohoslužby na samém konci odměnili muzikanty několikaminutovým potleskem ve stoje. Po bohoslužbě jsme se stihli společně vyfotit a německý orchestr se ještě vydal do podzemí josefovské pevnosti. Celé setkání bylo vřelé, intenzivní, plné muziky, ale i společné legrace, a sdílené radosti ze společného díla. Orchestr z Grossenhainu ještě stihl navštívit ZOO ve Dvoře Králové a prohlédnout si kukský hospital a jejich nadšení bylo neskrývané. Opravdu, máme kolem sebe tolik krásného a zajímavého. S velkou radostí jsme také přijali pozvání do Německa na další společné muzicírování. Aby se takováto setkání mohla uskutečnit, je vždy potřeba hromady práce, která velmi často není vidět, ale je důležitá a nezastupitelná. Obě dirigentky, vyučující, žáci, jejich rodiče, dobrodinci a přátelé zušky si museli pěkně „máknout“, aby vše dopadlo takhle na výbornou. Všem patří mé srdečné poděkování, obzvláště pak manželům Kazmirowským, bez nichž si taková mezinárodní přátelství dovedu jen těžko představit. Tak nezbývá než se těšit na další společné zážitky!

Vlastimil Kovář

Výtvarníci na Kuksu

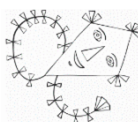
Předposlední zářijový víkend si naši výtvarníci každoročně prodlouží o jeden dva dny pobytem na Kuksu. Maminky připraví velké tašky nejen s oblečením a výtvarnými potřebami, ale především s jídlem. Mladí výtvarníci vyrážejí do přírody, kochají se krásou zdejšího údolí, v časové smyčce se přenesou do dob dávno minulých, příjemně se usadí do nachystaných polštářů nebo do rybářských židliček a tvoří a tvoří. Počasí letos bylo slunečné, ale první dva dny zůstaly chladné. Proto jsme s přestávkami malovali a kreslili i ve třídě, kterou nám pokaždé pan kastelán přichystá. Pro případ nouze. Pohledy na obrovský hospital, který z dálky vypadá jako papírová maketa, procházka loukami a poli, kde skoro na každém „rohu“ objevíte něco zajímavého. Kresby



barvami zpodobňující Marii s malým Ježíškem v náručí se na připraveném tmavém pozadí hezky vydařily. Zvířecí masky duchů lesa, anebo vytváření vzorků barev a struktur přírody. Na ty si děti připravily svoje vlastní štětce. Ke klacíku přivázaly, co se našlo a co je zaujalo. Kousek střapaté větvičky, chomáček odkvetlého květenství, zmuchlané listí. Namáčely do barvy, a to byste nevěřili, jak se tím kreslilo. Jeden den jsme opět věnovali celý výletu. Tentokrát do Dvora Králové nad Labem, kde jsme navštívili výrobu vánočních ozdob (a samozřejmě si domů jednu vlastnoručně pomalovanou taky přivezli). V tamějším muzeu si potom prohlédli výstavu barokního malíře (jak příhodné pro náš barokní Kuks), zdejšího rodáka J. V. Bergla a výstavu různých druhů řemesel na Královédvorskú a obrácenou technikou modrotisku si nazdobili vlastní trička. Podzimní plenér je za námi a už se pomalu začínáme těšit na jarní výtvarnou dílnu tamtéž. RU



Představujeme...



PhDr. Michaelu Peterkovou, psycholožku, která se ukrývá pod značkou MIŠ a od září je členkou naší redakční rady a píše pro Nás-Vás úvodníky a je maminkou dvou našich žáků. Doporučujeme vám se podívat na její webové stránky www.psyx.cz, kde se dočtete hodně důležité informace o nás samotných. Paní Michaela Peterková vede vzdělávací semináře, píše, v omezené míře se věnuje individuálním klientům, vytváří diagnostické testy a online programy pro různé oblasti života a duševního zdraví. Publikuje odborné i popularizující texty – Psychologie DNES, Moje psychologie, Sedmička, Květy aj. Napsala několik knížek, stovky článků pro různé webové stránky zabývající se například depresí, syndromem vyhoření, nevěrou, výchovou, psychickým vývojem a psychickými poruchami a zodpověděla na dva tisíce dotazů v internetové poradně. Donedávna se věnovala také individuálním klientům s neurotickými, partnerskými a osobnostními potížemi; používala i metodu hypnózy. Dlouhodobě ji zajímá lidská psychika a její schopnost vyvíjet se a zlepšovat své fungování. Žádný člověk neumí všechno ani není 100% psychicky odolný. Většina lidí je ale schopná zvládnout mnohem víc, než kolik si myslí.



O co se snaží, je pomoci těm, kteří o to mají zájem, probudit spící potenciál a dobrat se tak ke spokojenějšímu a plnějšímu životu. Několik otázek a odpovědí pro paní Michaelu a pro vás:

Chodila jste jako dítě do ZUŠky, hrajete na nějaký hudební nástroj?

Jako dítě jsem vášnivě hrála céčka, což šlo jediné mimo ZUŠku. Cé je ovšem i akord, který nejspolehlivěji vyhmátnu na kytáře. A že není dobře být akordu samotnému, dopřeju mu občas možnost přitulit se ke géčku a když mám obzvlášť dobrý den, tak i k efku, ale to už gé žálí a jelikož jeden žárlivý akord stačí, víc jich v zájmu klidné domácnosti nevyvolávám. Hudbu mám velmi ráda a pokouším leccos včetně vlastních hlasivek, ale znám své limity a ty jsou, jaké jsou. **Jak se stalo, že jste psycholožkou?** Ono se to skutečně tak nějak stalo, přihodilo. Co se lidem odehrává v hlavě, mě zajímalo odjakživa, ale že by měla být psychologie mou profesí, to dlouho zřejmě nebylo. Ke studiu psychologie jsem došla způsobem, jako by někdo jel z Jaroměře do Hradce přes Reykjavík. Zrovna v psychologii se našťestí všechny zkušenosti z cest, zajížděk a slepých uliček hodí. No a od školy už v tom jedu, mám spoustu různých psycho- i ne-úplně-psycho-aktivit a spokojeně si v nich rochním.

Co podle Vás dnes lidem nejvíce chybí? Když vezmu poslední témata, kterými se na mě lidé obrátili: Jeden člověk nestihá práci, záliby a kontakt s dětmi a doma skrz to panuje nespokojenost. Jiný chtěl posudek, že je „normální“; chtěl ho pro svou partnerku. (Diplomaticky odmítnuto.) Starší dáma se chce usmířit se svým bratrem. Další chce přestat kouřit. Každému z nich chybí něco - pořádek v prioritách, pochopení, láska, svoboda. Obecně si někdy říkám, že lidem chybí nedostatek. Většina z nás žije v materiálním nadbytku a nevíme si s ním rady. Mám pocit, že 90% psychologů by bylo zbytečných, kdyby lidi chodili víc do kostela a víc se hýbali. Chopení do kostela nemyslím nutně doslova, ale spíš jako vědomí určitého přesahu. Prostě že jsou i jiné věci než máslo v akci, práce a fronty v bance. A pohyb - psychická pohoda souvisí s celým tělem, nejen s mozkem, a naše těla jsou stavěná pro pohyb. Když ho nedostávají, chřadnou a chřadne tak i naše radost ze života.

Pomáhá Vám profese ve vztahu s vlastními dětmi a v jejich výchově? Na první dobrou doufám, že ne. Ale asi trochu ano. Mí klienti mi ukázali mnohé, co funguje i co tolik ne.

Poradila byste něco rodičům, čtenářům ZUŠkovin? Nečtěte chytré knihy o výchově. Čtete knihy svým dětem. Nedržte diety, jezte společně se svými dětmi. Neposlouchejte „odborníky“ (a moc ani odborníky), naslouchejte svým dětem. A nevysávejte pavouky - představte si, jak jim při tom je. ptala se Jé

Přišel jsem... ...Petrof

Narodil jsem se v roce 1928 v Hradci Králové, v dílně pana Antonína Petrofa. Dělal jsem spousty muziky až jsem jako důchodce zůstal v orchestřišti jaroměřského divadla a dlouhou dobu mě nikdo nepohládl po mých bílých a černých klávesách. Trochu jsem zpustl. Mé živoření ale nebylo lhotejné tehdejšímu panu řediteli Josefu Horáčkovi a nabídl mě do vaší krásné školy. Ještě před tím, než mě šest silných chlapů vyneslo do druhého patra, vzal si mě do parády pan Petr Bischof a udělal ze mě zase mladíka, plného síly. Teď se mám kouzelně. Hrajeme společně každý den a já jsem za to moc rád. Doufám, že se budeme stále přátelit se všemi, kdo ke mně do učebny číslo 6 přijdou.



Váš staronový klavír Petrof



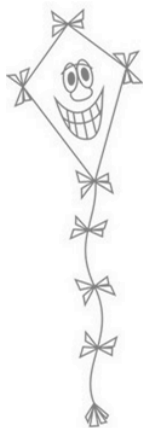
...viděli jsme...

...nejmladší žáčky naší ZUŠky

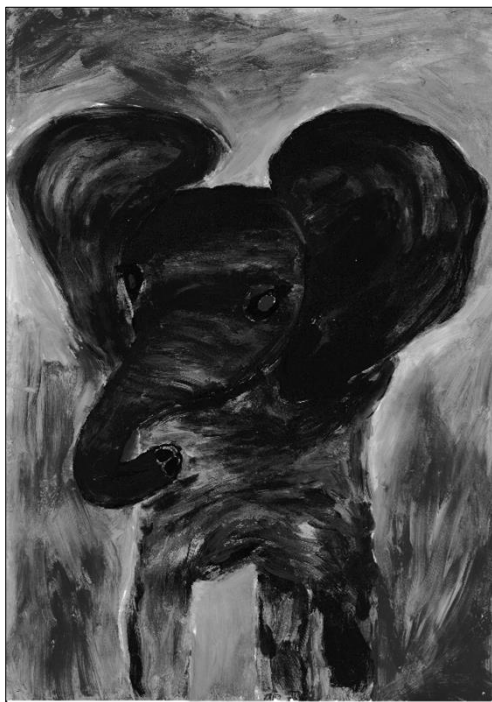




...výtvarníky na podzimním plenéru v Kuksu...

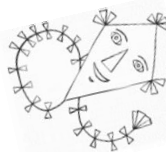


...orchestr z německého Großenhainu a náš soubor MUSICA SPORCKA na koncertě v Kuksu a při mši v kostele v Josefově.



...zvítězila jsem!

Záříjová výtvarná soutěž Safari... má svou vítězku. Stala se jí **Lenka Nýčová** s malbou slona. Obrázkem se můžete pokochat i vy, neboť je součástí našeho článku. Lence gratulujeme a všem ostatním výtvarníkům, kterým vítězství uniklo jen o vlásek, děkujeme za originální práce a připomenutí, že není všem dnům konec. Nic nevzdávejte a třeba příští měsíc se usměje štěstí zase na vás. Tvoříme pro radost a dobrý pocit, pro potěšení někoho blízkého, milého. Říjnové téma nese název ROUTE 66. Tak neváhejte a přidejte se k nám ... i vy nevýtvarníci. Porota složená ze všech výtvarníků se už teď těší, co nového přinese. RU



U. S. Route 66 (také známá jako „Route 66“, „The Main Street of



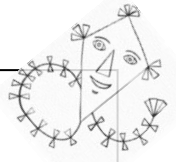
America“, „The Mother Road“ a „The Will Rogers Highway“), byla původní mezistátní dálnicí v Americkém dálničním systému, kam byla zařazena 11. listopadu 1926. Vedla z Chicaga (Illinois), přes Missouri, Kansas, Oklahomu, Texas, Nové Mexiko, Arizonu, a Kalifornii, kde v Los Angeles končila. U.S. Route 66 měřila celkem 3 940 km (2 448 mil).

V roce 2007 byla Zdeňkem Juráskem založena Česká asociace Route 66 poté, kdy celou trasu projel na kole. Zdeněk Jurásek provozuje specializovanou internetovou stanici Radio 66 a v České Lípě měl v dubnu 2013 výstavu fotografií z legendární silnice. (zdroj: Wikipedie)

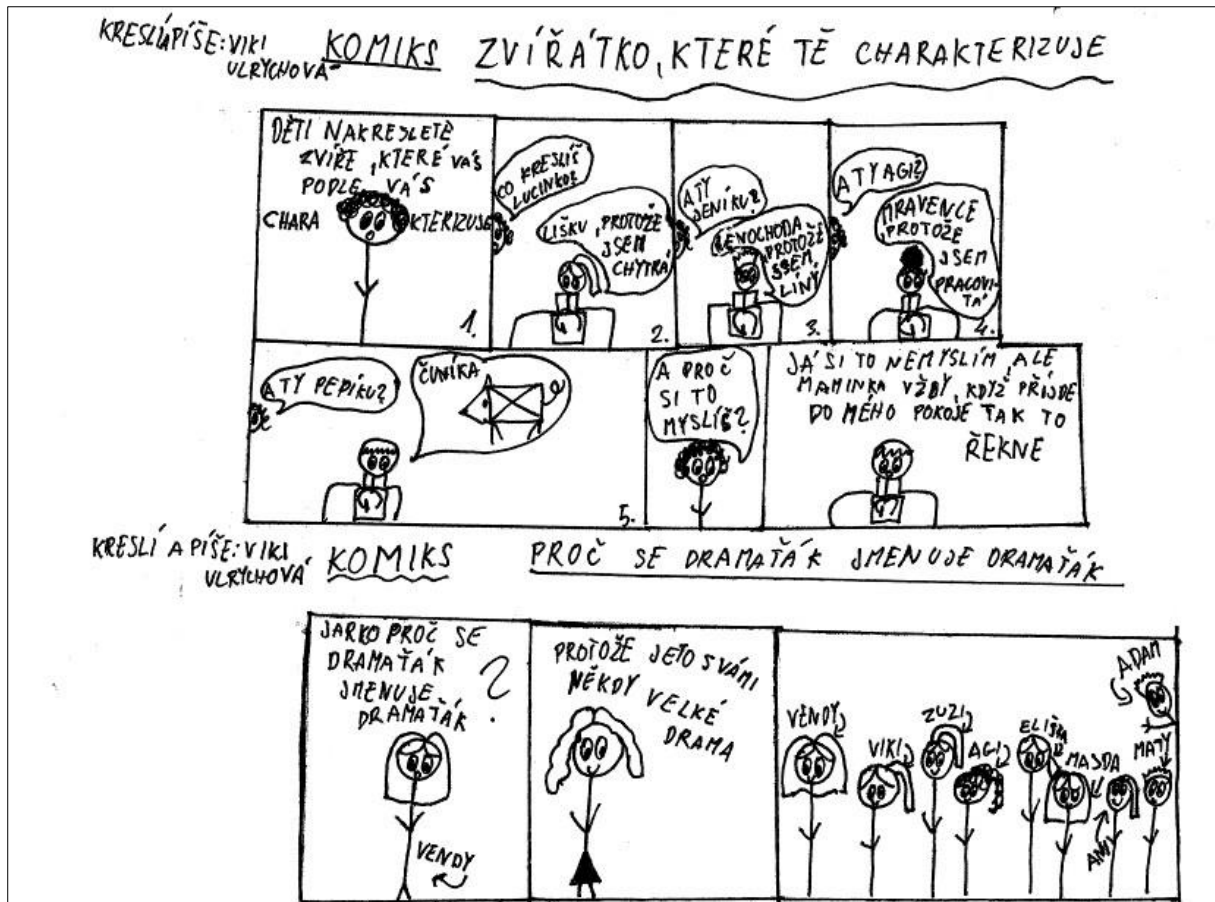
KOMIKS KONCERT

PIŠE: VIKI ULRYCHOVÁ
KREJLÍ: VIKI ULRYCHOVÁ





Do šatny



Učitel matematiky se ptá Pepička:
Máš v kapse korunu, dvoukorunu a dva padesátníky.
Když vytrousíš padesátník a korunu, co budeš mít v kapse?
Díru!

Proč sis dal do domácího sešitu mou fotografii? Diví se otec.
Protože paní učitelka povídala, že by strašně ráda poznala
toho chytráka, co mi pomáhá s domácími úkoly.

Učitel pracovní výchovy dovolil žákům v dílně,
aby si každý vyrobil, co doma potřebuje. Jeden dělal
poličku, druhý věšák, jen Petr pořád hobloval silné prkno.
Co to bude?
Nic, já jen potřebuji hobliny do klece pro křečka.

Proč jsi včera nepřišla do školy?
Já jsem přišla, ale už tam nikdo nebyl.

Roman dostal ve škole pětku z matiky a jedničku z hudebky.
Otec: Tak ty dostaneš pětku z matiky a pak si ještě prozpěvuješ?

Aleši, přiznej se, kdo za tebe dělal domácí úkol?
Ani nevím, paní učitelko, včera jsem přišel
domů tak unavený, že jsem šel hned spát.

Baví se dva kluci:
Jdeš si dnes ven hrát?
Ne, musím pomáhat taťkovi s mým úkolem.

Pane učiteli, píše po R vždy tvrdé Y?
Ne, například ve slově trouba se píše O!

Jak rozeznáš jablňo od hrušně?
Podle ovoce.
A v době, kdy stromy nemají ovoce?
Počkám.

A lidová pranostika na přidanou:
Když se v říjnu táhnou ptáci blízko k stavení, bude tuhá zima.

Základní umělecká škola F. A. Šporka, Jaroměř, Na Obci 142, 551 01, Jaroměř, tel. 491 812 356
e-mail: info@zus-jaromer.cz, www.zus-jaromer.cz

2. číslo vychází 1. října 2019 s FLOW úvodníkem

redakční rada: k-Ája (Karolína Novotná), M-O-A (Adéla Moravcová), Pá (Pavlaína Tichá),
RU (Radka Ulichová), Víky (Viktorie Ulrychová), MIŠ (Michaela Peterková), VK (Vlastimil Kovář)
šéfredaktor: Jé (Jarka Holasová)