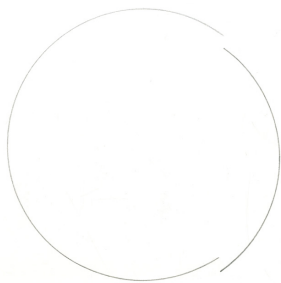


my shapes

Lukáš Karlík



my shapes

Kniha *my shapes* je soubor různých uměleckých prvků z mého okolí. Práce tedy zaznamenává pozorování vjemů, které mě zaujaly v přírodě, na lidech a v poezii. Jednotlivé díly této práce jsem zaznamenával fotograficky, kresebně a z převzatých úryvků básní a textů. Dle stylu zpracování jsem pojmenoval jednotlivé kapitoly: *fotografie (photos)*, *kresba (drawings)* a *básně (poems)*.

Zároveň pro mě kniha představovala deník, do kterého jsem zaznamenával svá vlastní rozhodnutí, jelikož jsem si uvědomil, že každé naše rozhodnutí formuje to jací jsme, posouvá a přetváří naše hranice, buduje naši osobnost. Tvaruje naše tvary.

The book *my shapes* is a set of various artistic elements from my surroundings. The work therefore records the observation of perceptions that fascinated me in nature, on people and in poetry. I recorded individual parts of this work photographically, drawing and from excerpts of poems and texts. According to the style of processing, I named the individual chapters: *fotografie (photos)*, *kresba (drawings)* a *básně (poems)*.

At the same time, the book was a diary for me where I recorded my own decisions as I realized that each of our decisions shapes who we are, pushes and reshapes our boundaries, builds our personality. It shapes our shapes.

01

fotografie / photos

















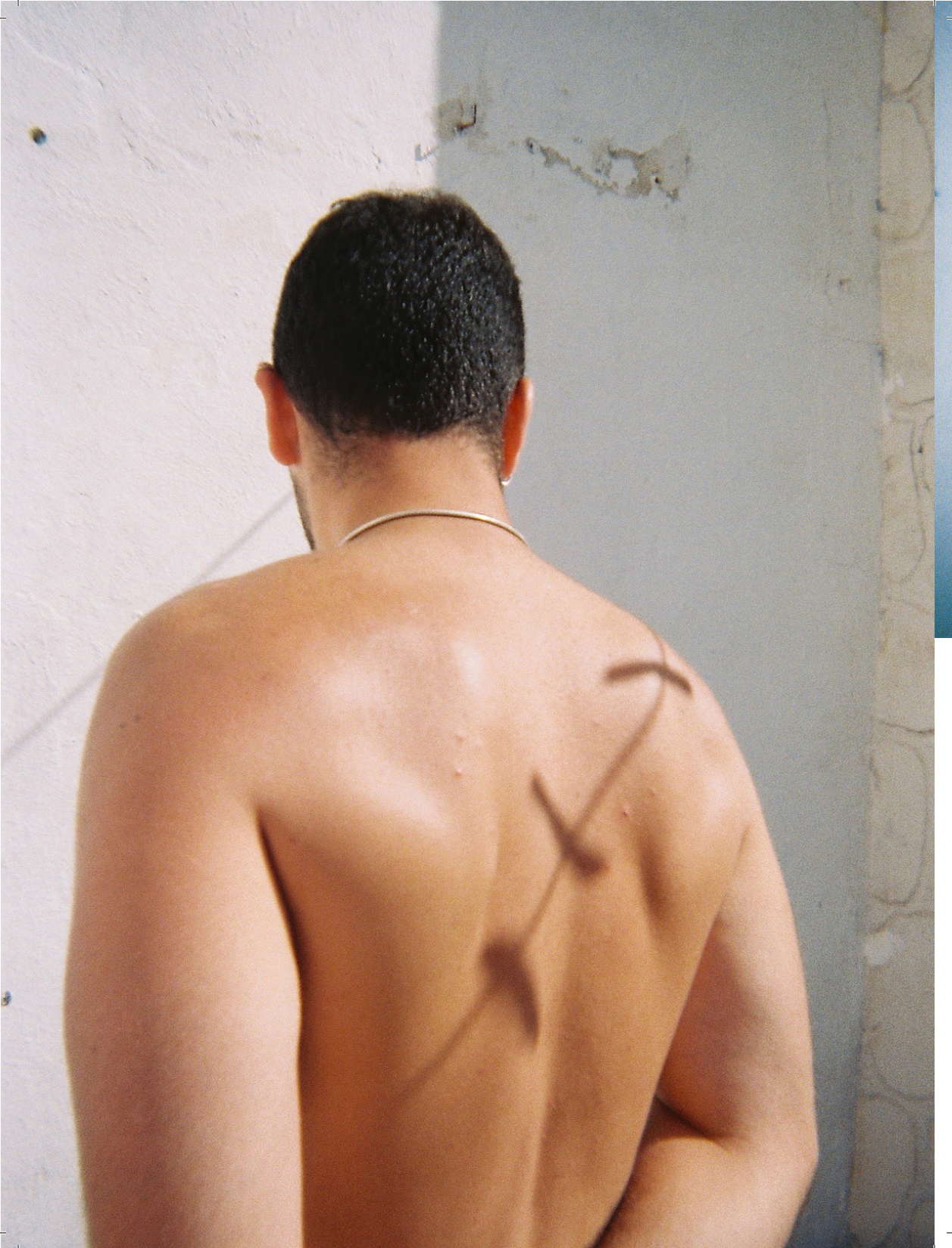














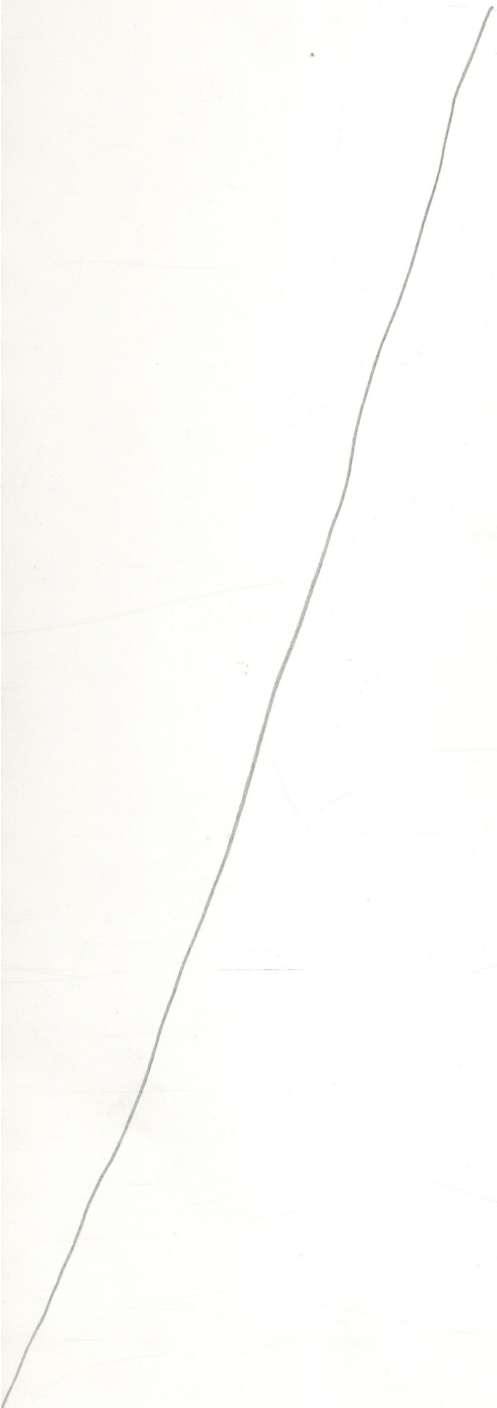


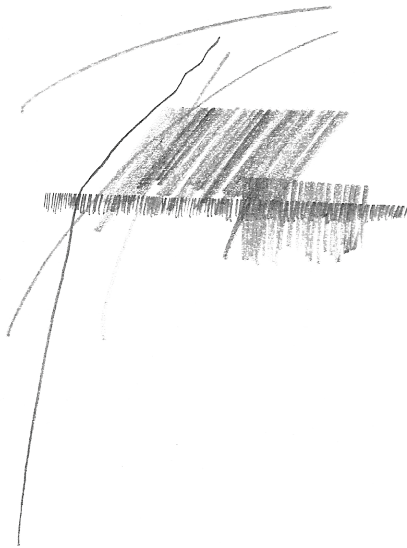




02

kresba / drawing





728.385.55

728.385

728.385

55

728.385
728.385
728.385.55
728.385.55

4 44

44

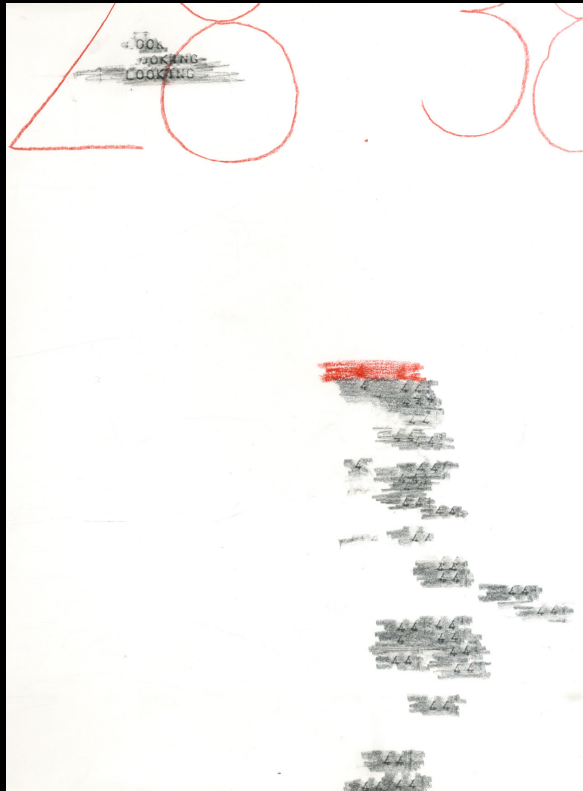
4 44

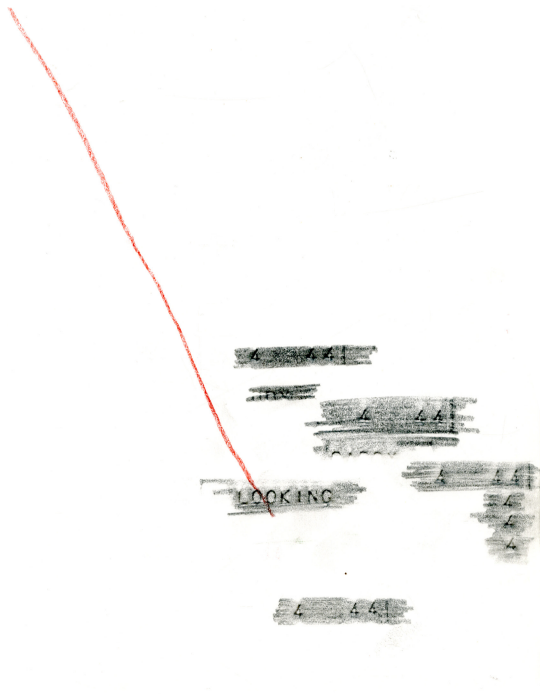
LOOKING

4 44

4
4
4

4 44





[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

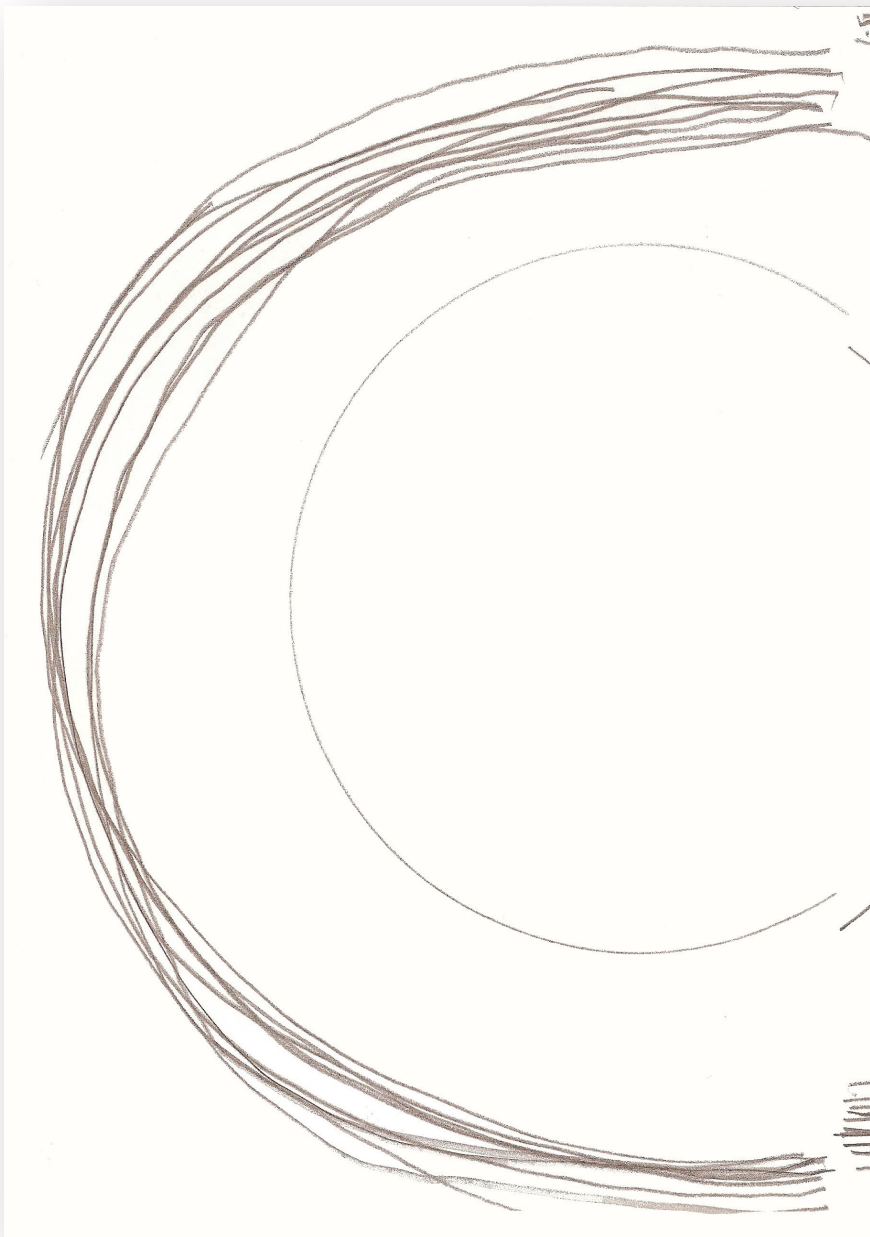
[Redacted]

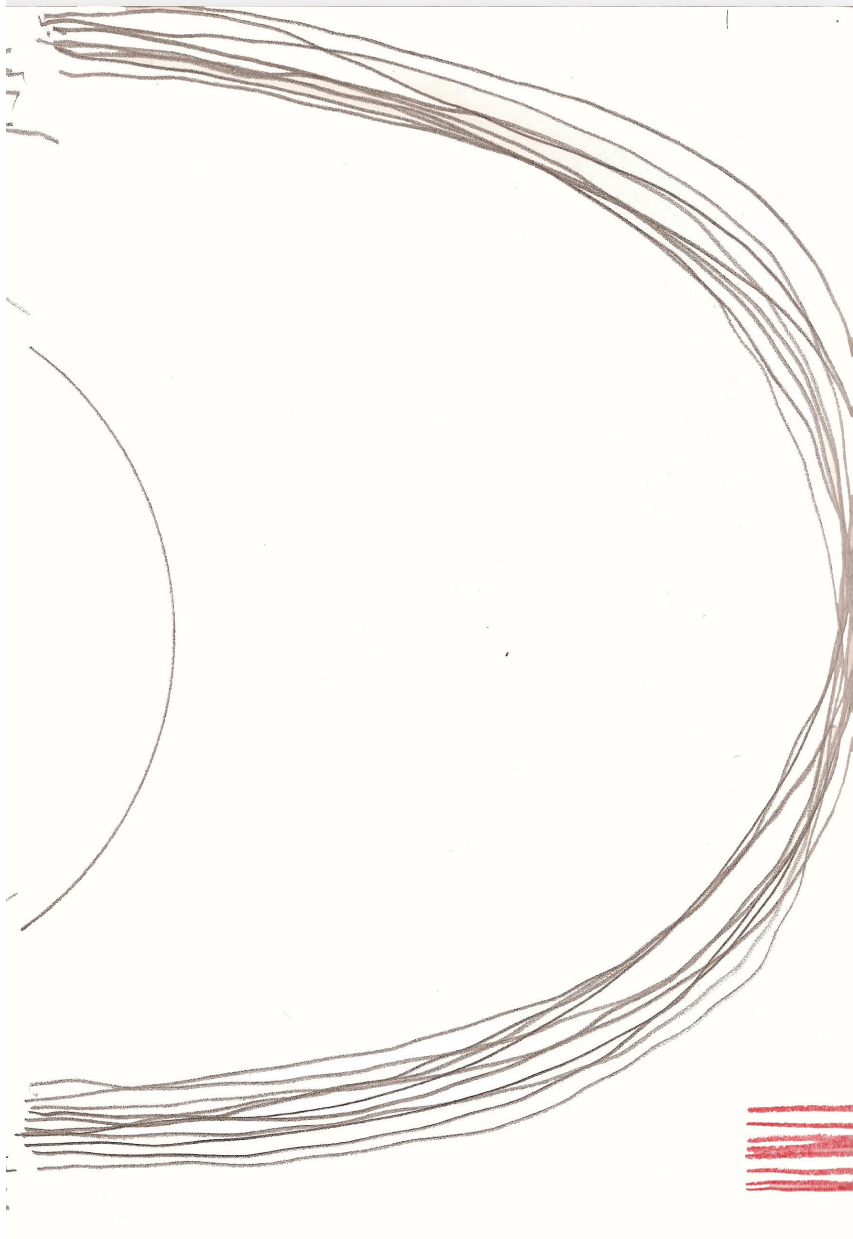
LOOKING

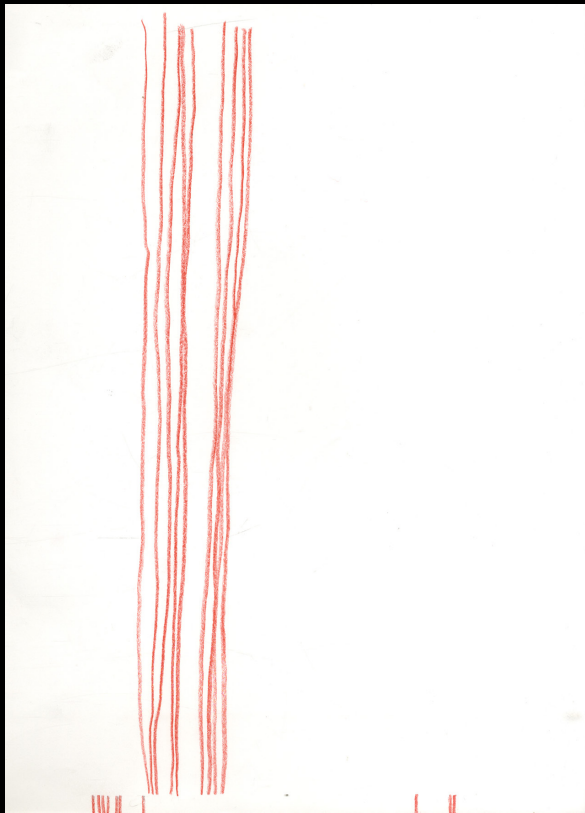
[Redacted]

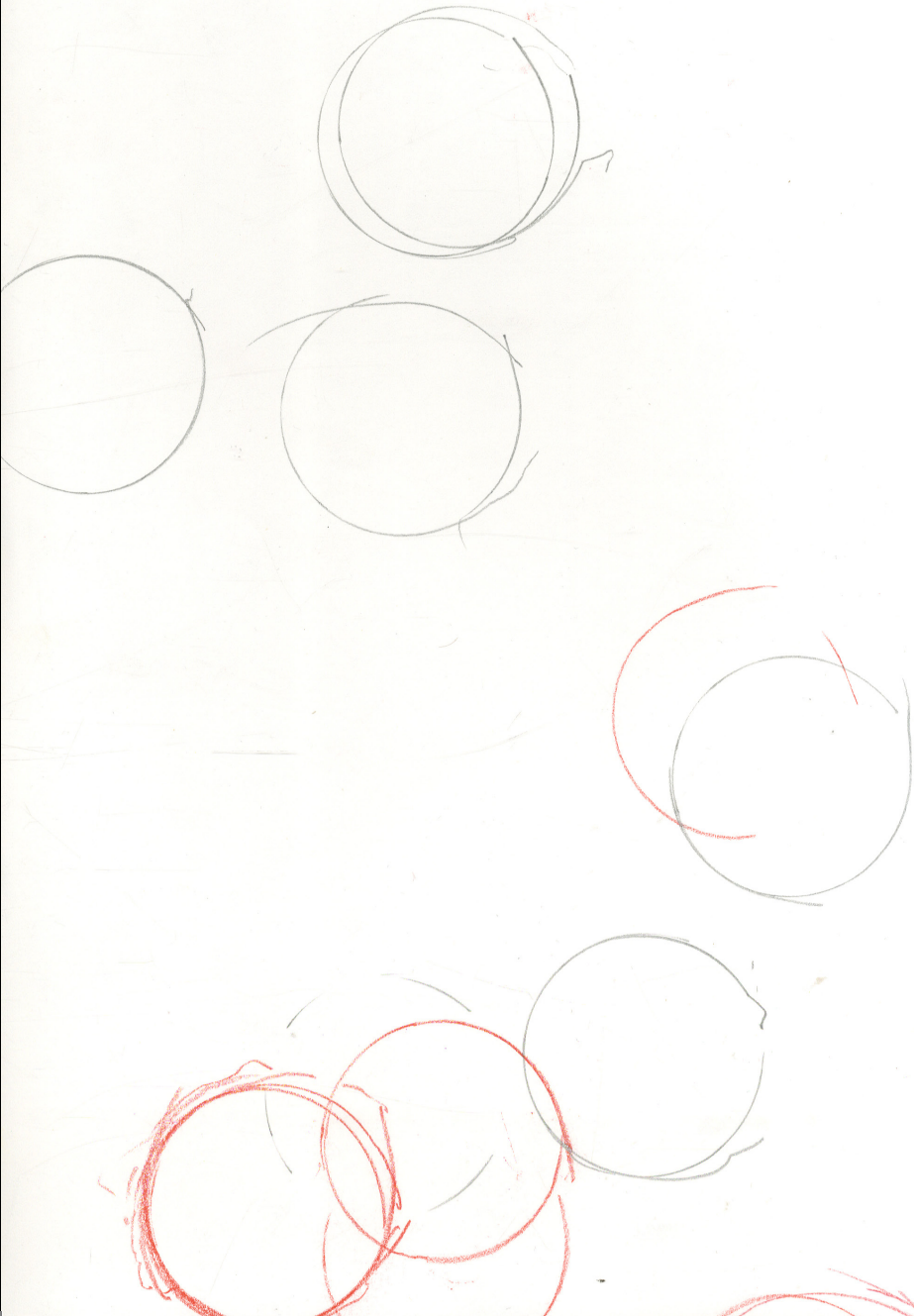
[Redacted]

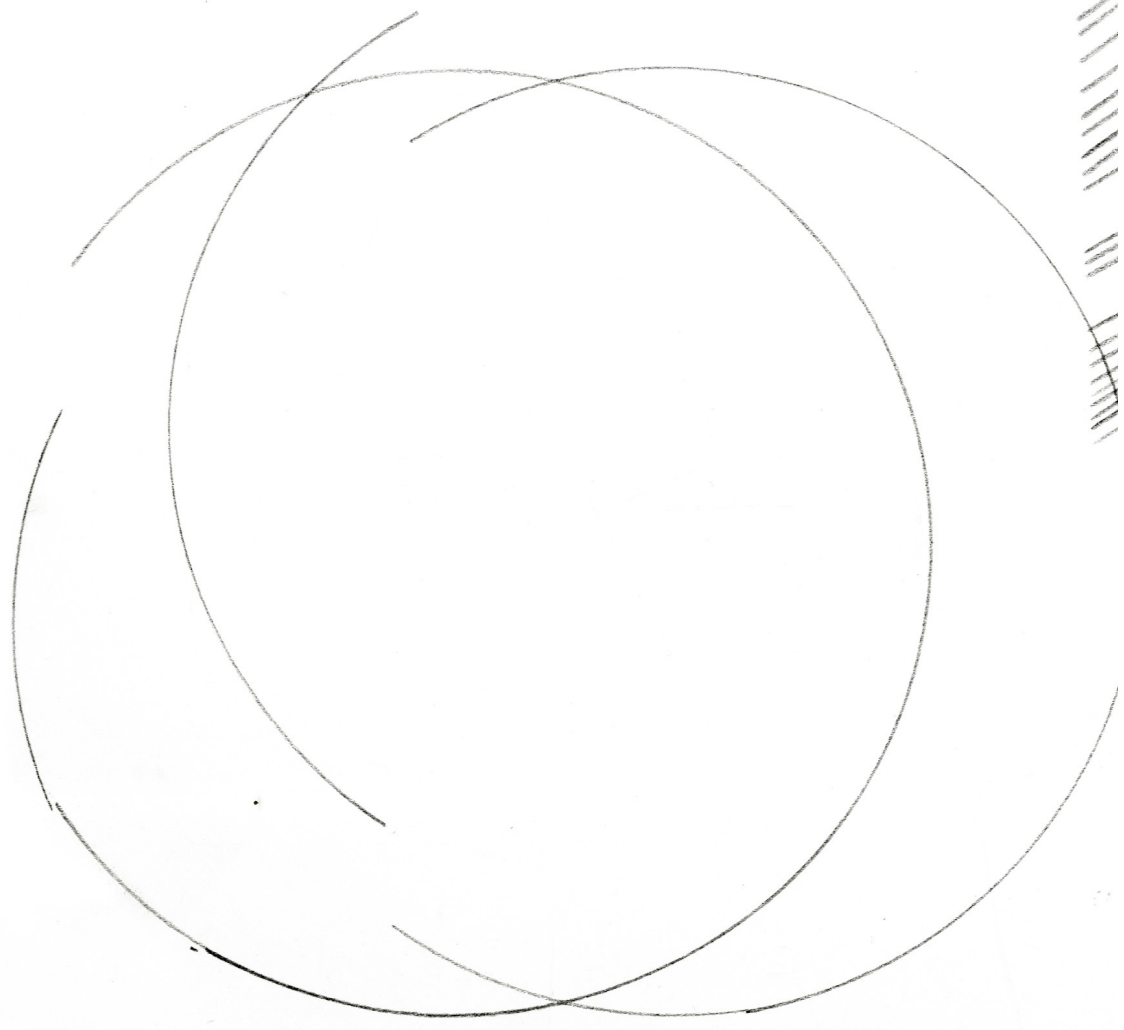
[Redacted]

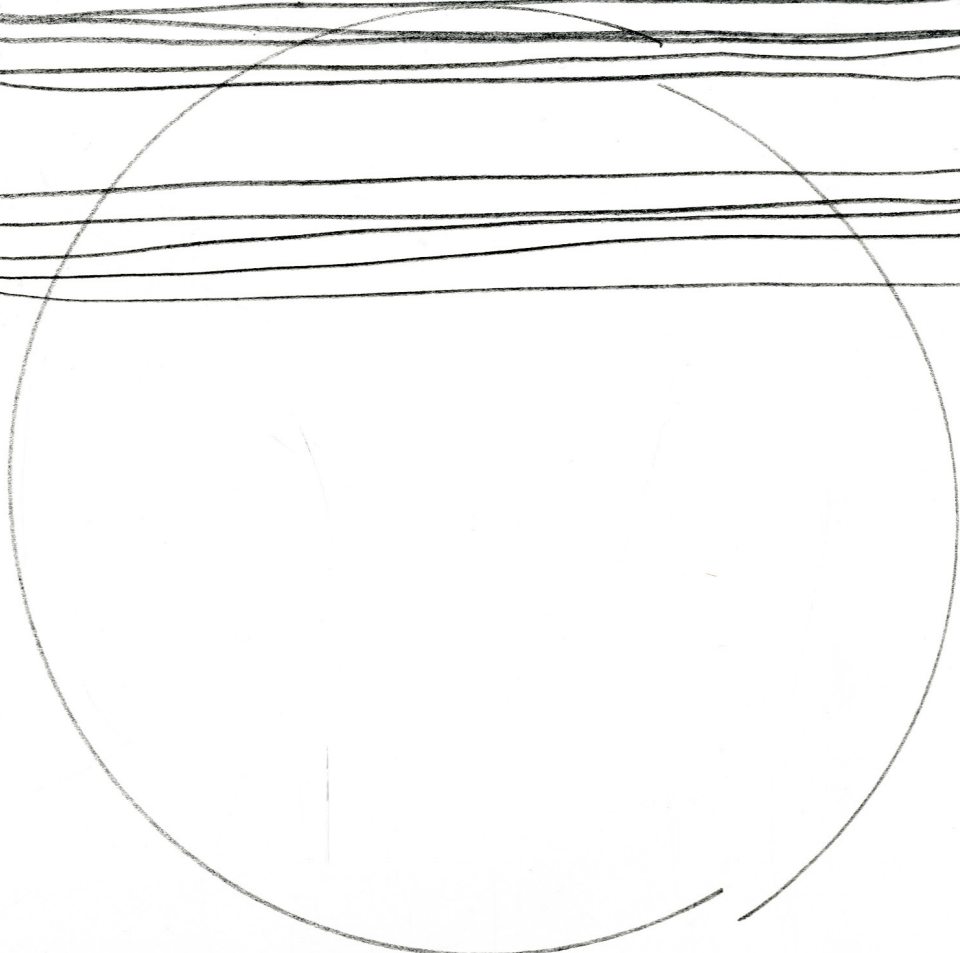
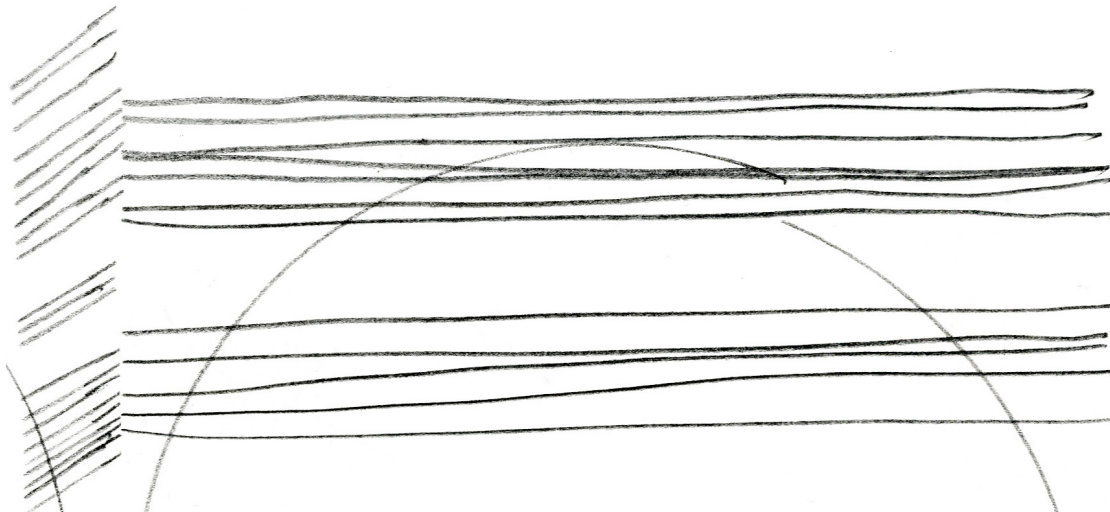














LOCKING



385 455
385 455
385 455
385 455
385 455
385 455



03

poezie / poems

Eva Drotárová, Lucie Drotárová
Relaxační metody

4 s - pomalý nádech
4 s - zadržet (tonizující, energizující účinek)
4 s - pomalý výdech
4 s - zadržet (uklidňující účinek)

Toto cvičení by však nemělo být na úkor přirozenosti dýchání.

si

rozhranie

otvorená brána

prijímaš vlny

lámu sa

citlivé

na dotyk

keď skončíš

odtiahneš sa

lúče sa skrátia

a zrednú

za horizontom sa

naťahuje

tma

Marie Ferenčuhová

Černozem

nástroj

predstav si zvuk
vydaný telom stlačeným
zármutkom napríklad
telom matky s hlavou vyvrátenou k nebu
s rukami ovinutými okolo iného tela
na aký nástroj sa
premieňa kvŕliacc telo
nad telom čo sa ani pri takomto
zvuku nepohne

vietor ho môže

roztrhať skala ho môže
zastaviť rukou ho neumlčíš

som iba nástroj

z hrdla mi vyvierajú tóny podobné odbíjaniu
kvapľov v jaskyni

pomôže
mi ten tón raz uvoľniť zovretie
v ktorom držím nás?



Marie Ferenčuhová

Černožem

Eva Drotárová, Lucie Drotárová
Relaxační metody



Praktická instrukce: Šavásána (poloha mrtvoly)

Lehněte si na zem na záda (na koberec nebo složenou deku), nohy roztáhněte mírně od sebe, špičky do stran, ramena mírně od těla, ruce dlaněmi nahoru.

Dechová cvičení slouží ke prohlubování a zkvalitňování dechu, zvyšují kapacitu plic, pročišťují dechové cesty, aktivují anebo zklidňují nervovou soustavu a obnovují psychické a fyzické síly.

Šavásána

**Pránájáma
- dechová cvičení**

keď sa prechádzam medzi zvieratami
drozdy, syčorky, psi, vrabce či mačky
akékoľvek nefudské, vlastne nečlovečie tvory
chcela by som im porozumieť takto:

sedím na lavičke
pozerám do očí neďalekého vrabca
a v duchu si myslím: prid!

a on pride



a on pride

a on pride

kto však priloží ucho
k vlastnému horiacemu srdcu?

Lukáš Karlík
my shapes

Bakalářská práce
Vedoucí doc. František Steker
SUTNARKA
2022

