

KNJIGA HOJ



Hodim ... moje telo deluje kot medij. Zrem v notranjost.

Sprašujejo me, zakaj vedno hodim na isti hrib. Ne razumejo, da nikoli ni isti.

Otipljivi svet je v živem odnosu z nesnovnim.

Ali lahko sanjamo tudi med tem, ko hodimo?

Ljudje okoli nas so ... v svojih ali v naših sanjah?

Hodim po svoji notranjosti, a se hkrati dotikam vseh, ki jih ni blizu.

Primeš me za roko ... dopustim, da me vodiš.

Hodim ... Iščem novo pot.

Hoje ne maram, a jo včasih zelo potrebujem.

Takrat je pomembno imeti dobro družbo.

Ko moraš iti sam ... si lahko dovolj sam sebi?

Hodim, hodiva, hodimo.



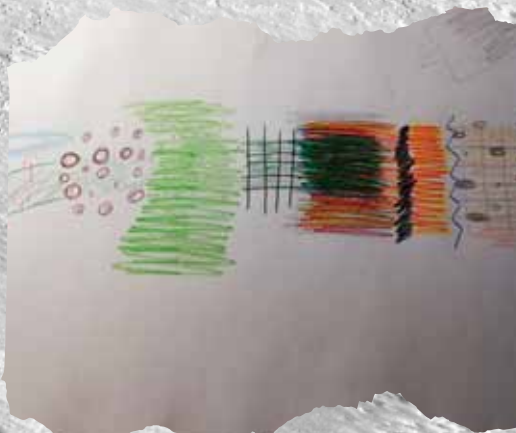
Koraki me sproščajo.

Naslednji korak pomeni umirjenost. Naredim še enega, motiviranost.

Sem prej hodila bolj negotovo?

Hodim naprej. Misli postajajo jasnejše. Nasmehnem se.

Spomnim se: vem, kam grem.



ALI NISMO VČASIH VSI IZGUBLJENI?

Kolikokrat v tem letu se niste dobro počutili?
Kolikokrat se vam je zazdelo, da to obdobje
ne bo kar tako prešlo ali da mu niste dorasli?

Kolikokrat ste izpustili vse, kar vas je držalo ...
če vas je sploh kdaj kaj držalo skupaj?
Koliko takšnih izgub je bilo v tem letu,
koliko v vseh letih vašega življenja?

Kaj lahko naredite?

Hodite. Izgubite se z namero, da bi se našli.
Samo hodite, hodite. Za to hojo ne potrebujete ničesar,
nikogar zunanjega. Iščete sebe, svoj (ne)smisel.

Sami pojdite na sprehod. Raziskujte okolico
in hkrati bodite pozorni na to, kar doživljate.

Tako močno se osredotočite na svoje notranje dogajanje,
da ne boste več vedeli, kje hodite, kam ste zatavali.

Nadaljujte, pojdite v največjo globino;
vztrajno hodite, da spet najdete pot.

Vidite? Človek se nikoli ne izgubi za zmeraj.





DOTIK

Namenite se proti mirnemu in neobljudenemu prostoru v naravi, ki ga dobro poznate in čutite, da vam je blizu. Med hojo naredite postanke na mestih, ki vas pritegnejo zaradi svoje lepote, energije, razgleda ... Osredotočite se na tla pod vašimi stopali. Najbolje, da počepnete ali se usedete.

Z rokami se dotikate vsega, kar je na doseg vaših rok. Čez čas zaprite oči in nadaljujte z raziskovanjem. Prst, trava, suho listje, lubje ... Kaj občutite?

Osredotočite se na en sam material in ga izkušajte prek dotika ter drugih čutov. Nato pozornost usmerite na svoje telo: ima kakšen del vašega telesa teksturo, vonj, barvo ali obliko, ki je sorodna kateremu izmed naravnih materialov, ki ste jih spoznavali?

Na podoben način lahko raziskujete naravo in sebe na različnih postankih svojega sprehoda. Posebej pozorni na svoje doživljanje pa bodite na tistem mestu, ki ste ga izbrali za cilj svoje poti. Kako se tam počuti vaše telo?

PUSTIM SE VODITI

Čutiš notranjo napetost. Želiš si, da prestopi meje tvoje kože.
Vidiš, da je prostor, ki te obdaja, majhen in da postaja ožji ...
Oža se vzporedno z napetostjo tvojega telesa,
ki notranjo silo le še s težavo zadržuje za mejo kože. Koža se napihuje ...

Moraš na pot, a si preveč utrujen, da bi izbiral poti.
Želiš razglede, brezciljno večurno hojo z nekom, ki ti je pri srcu ...
in morda na koncu ... sprostitev napetosti.

Oseba, ki ti je ljuba, zasnuje plan, zemljevid poti ali izleta.

Prostor se je zasilno ustavil, nehal se je ožati. Pripravljáš popotno malico.
Počasi opaziš, kako se para dviguje nad površino tvoje kože.

Stopita ven, zdaj lahko skoraj zapreš oči ...
Brez navora in dodatnega razmisleka si na poti ...
Ne veš, kam greš, kako dolgo bo trajalo. Ne veš, kaj boš videl in doživel.
Napetost prestopa meje tvojega telesa in puhti nekam v nebo.





PALETA ČUSTEV

Vzemite set barvic in brezčrtni zvezek.

Vsaki barvi določite čustvo: s čim povezujete rdečo, rumeno, zeleno, modro, vijolično ... in vse druge odtenke?

Najdite osebne pomene za cel spekter barv in emocij.

Pojdite na sprehod, barvice in zvezek vzemite s seboj.

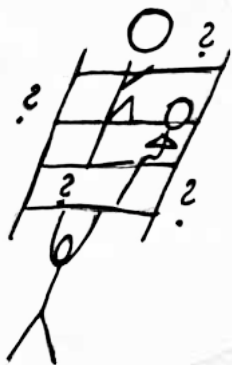
Na mestih, ki se vas na kakršen koli način dotaknejo, se ustavite in narišite risbo, ki izraža vaše počutje v danem trenutku.

Po zaključku sprehoda napravite refleksijo: pozorno pogledjte svoje risbe, zapišite svoja čustva in misli, ki se pojavljajo ob njih.

Kaj vam govorijo narisane podobe?

Posvetite se jim, poslušajte se.





HOJA NAPREJ NAZAJ

V prostoru, v katerem se trenutno nahajaš, izberi udobno mesto in sedi. Zapri oči in se poskusi spomniti kakšnega sprehoda iz svojega otroštva.

Izberi eno izmed poti, ki se pojavijo v zavesti. Poskusi jo vizualizirati in zaznati čim več njenih podrobnosti.

Nato stopi ven, se ozri naokoli in zavij v smer, ki se še najbolj sklada s tvojim notranjim občutenjem poti iz otroštva. Pri hoji te vodi spomin.

Nadaljuj ...



Zdaj se spominjaš svojih najljubših krajev iz otroštva. Pot spomina postaja pot, ki te pripelje do kraja spomina. Tam se ustaviš. Sedeš, zreš v nebo in vase.

In spet hodiš. Naprej nazaj, nazaj naprej.



POGOVOR

Ljudsko izročilo pravi, da tisti, ki ima v čevlju praprotno seme, lahko razume govorico rastlin in živali. Zakaj ne bi preverili, če to drži?

Napotite se v gozd, poiščite praprot in v svoje obuvalo spustite par njenih semen. Kar najbolj neslišno se premikajte med podrastjem in drevesi ter pozorno poslušajte.

Najprej boste morda prepoznali le predvidljive gozdne zvoke, če pa boste zares prisluhnili vsem glasovom, boste zaznali, kako se počutijo gozdna bitja.

So žalostna, vesela, prestrašena, jezna ali kaj drugega?

Kako in kaj vam pripovedujejo?

Kaj jim lahko poveste vi?

Tudi če vam prvič ne bo uspelo vzpostaviti stika, vztrajajte s svojimi obiski.

Vsaj do naslednje kresne noči. Takrat se pogosto zgodi, da nam praprotno seme samo pade v čevelj.



DO SONCA

Majhna deklica si je želela doseči sonce. Od nekdaj je imela rada toploto, zato si je mislila, kako lepo bi bilo živeti čisto blizu sonca. Kasneje se je naučila, da to ni mogoče, vendar je sonce ostalo pomemben del njenega življenja. Še kasneje se je preselila v Koper in navdušena ugotovila, da na mestnih ulicah odkriva številne podobe svoje najljubše zvezde. Takrat je spoznala, da lahko varno doseže svoje sonce — kadar koli si to zaželi.

Za to hojo potrebujete:
topel ali vsaj jasen (oblaki na tem sprehodu niso zaželeni) dan v Kopru;
mobilni telefon in slušalke;
udobno obutev (ker je do sonca veliko korakov).



Vrata Muda so izhodišče. Poiščite rumeno nalepko na tleh. Sonce, zlahka ga boste prepoznali. Nadaljujte po Pristaniški ulici. V slušalkah se vrtila vaša najljubša glasba, tako potihno, da lahko slišite tudi glasove ljudi okoli sebe. Na vaši desni je pekarna: če imajo odprta vrata, boste zavohali sladko pecivo. Imate tudi vi radi makovo potico? V bližini je krožišče, kjer lahko opazujete voznike in si zamišljate njihove zgodbe: kdo so, kaj delajo, kam hitijo. Tako vsaj za trenutek pozabite na svoj vsakdan. Morda srečate znanca in ga povabite, da se skupaj z vami poda na sprehod do čajnice Vanilla, kjer boste kmalu po prečkanju ceste opazili, da na uličnih tleh ni več nalepk.

Prispeli ste na cilj. Zdaj ste zmedeni in se sprašujete, kje je sonce.

Poglejte naravnost predse. Kaj vidite?
Morje.

Sonce sije na gladino in vas vabi, da se približate.
Nekaj vam bo pokazalo.

Nagnete se.
V vodi zagledate svoj obraz.
Sonce in toplota, ki ste ju iskali, sta zmeraj tam, kjer ste vi.

PREIZKUSI SE

Svojo hojo začni v tempu, ki ti ustreza. Nato upočasni svoj običajni korak. Začni hoditi po prstih, nato po petah, po zunanjem robu stopala in še po notranjem. Opazuj, kako se tvoje telo odziva na različne načine gibanja, kako je s tvojim ravnotežjem in kako se počutiš.

Hojo nadalj s pospešenimi kratkimi koraki, nato pa z zelo dolgimi. Poskakuj, nekaj časa z desno in nato z levo nogo. Skači z obema nogama.

Ustavi se: kakšno je zdaj tvoje počutje in kateri izmed izkušenih načinov gibanja ti je najbolj ustrezal?

Nadalj z vzvratno hojo. Če si dovolj zaupaš, lahko začneš hoditi zaprtih oči, naprej in nato še nazaj.

Začni preizkušati svoje ideje: hodi na načine, ki se jih lahko domisliš.

Kako te hoje spreminjajo tvoje zaznavanje sebe in prostora, ki te obdaja?





GIBLJIVE SLIKE

Ta sprehod je namenjen iskanju skritih sporočil, ki so povsod okoli nas: v mestu jih lahko zaznamo na drogu prometnega znaka, na fasadi zapuščene hiše, na uličnih tleh, v temnem podhodu, na koščku zavrženega papirja ... prisotna pa so tudi v naravi.

Na sprehod vzamete beležko in pisalo: ko prepoznate detajl, ki vas nagovori s svojimi simbolnimi pomeni, njegovo sporočilo zapišete na eno stran v beležki, naslednji list pa pustite prazen. Tako nadaljujete: vsako sporočilo zapišete na svojo stran, sledi prazen list in naslednje sporočilo.

Ob prihodu domov prelistate beležko. Ob tem ste pozorni na to, katere spomine ali uvide priklicujejo skrita sporočila. Na prazen list, ki ga imate ob vsakem sporočilu, narišete risbo, ki je izraz občutij in misli, ki se vam pojavljajo ob zapisih. Tako za vsa sporočila v vaši beležki.



VZEMI IN IZPUSTI

Ste že prehodili vse ulice v svojem mestu? Niste? Ne veste?
Morda vas ta hoja nagovori k temu, da jih spoznate.

Pripravite si majhno stekleničko, napolnite jo z zrakom svoje sobe
in dobro zatesnite. Položite jo v vrečko in se z njo odpravite od doma.
Pot vas pelje po mestnih ulicah, korak za korakom do prostora,
na katerem boste začutili, da bi se radi ustavili.

Razglejte se naokoli. Zagotovo vidite kakšno bivalno stavbo z zaprtimi okni.
Morda se vprašate, kakšen je zrak v sobah za stekleno pregrado. Zbistrite še
tiste redke misli, ki jih niste uspeli pustiti doma in so vam sledile vse do tega
trenutka. Globoko zadihajte. Poglejte, kaj ste prinesli s seboj:
svojo stekleničko in svoje misli.

Zdaj je čas, da odprete svojo steklenico in spustite iz nje vse, kar je odvečnega.
Ko postane prazna, zajemite svež zrak. Zaprite jo in se odpravite domov.
Naj se novo združi s starim.

In tako vsak dan znova, po istih ali drugih mestnih poteh, po novo zalogo svežine
za vas in vaš dom. Misli pustite tavati po mestu.
Nekdo bo že poskrbel zanje, vam ni treba.





POLEPŠAJ NEKOMU DAN

Pripomočki: okraski, ki jih ustvarite sami,
npr. iz jabolčk, pomaranč, domačih piškotov; dobra volja.

Sami ali v spremstvu se odpravite proti najbližjemu gozdu.
S seboj vzamete košaro, polno zgoraj navedenih sestavin.
Izberete drevo, ki vam je vizualno in duhovno blizu,
ter ga ljubeče okrasite.



Takšna drevesa srečate kjerkoli, tudi v mestu,
zato lahko opisani obred večkrat ponovite.



HVALEŽNOST

Odpravi se na sprehod. Kamor koli. Pomembno je le to, da hodiš.

Med hojo razmišljaj o stvareh, za katere si hvaležen, da jih imaš,
in o tistih, za katere si hvaležen, da jih nimaš.

Poskusi biti hvaležen za vse, kar se ti zdi (in tudi za vse, kar se ti ne zdi) samoumevno
v tvojem življenju.

Si lahko hvaležen za vsa prijetna kakor tudi za vsa neprijetna doživetja?
V spomin prikljči vsaj en dogodek, ki si ga doživel kot nekaj negativnega,
sčasoma pa začutil hvaležnost za to izkušnjo.

Hodi tako dolgo, dokler se ti ne zazdi, da si se zahvalil za vse.





KNJIGA HOJ je del na umetniški praksi temelječe raziskave HODI.BODI.

UP FHŠ Oddelek za antropologijo in kulturne študije, november 2020-januar 2021

Avtorji besedil in risb:

MAJA APAT, MARIJA BOŽIČ, ANA CIKAČ, MILICA GOLJANIN, ROK NOVAK, POLONA ŽIGO

Oblikovanje:

MARIJA BOŽIČ

Jezikovni pregled:

JANA VOLK

Mentorica in vodja raziskave:

ALEKSANDRA SCHULLER



Ta knjiga, hvalnica hoji kot darilu in zdravilu, je nastala v korona letu 2020.

HODITE.BODITE.