

MNICHOVICKÁ KRAJINA INSPIRUJE

Malebná krajina přitahuje lidi k procházkám a inspiruje také fotografy a výtvarníky.



Milada Kazdová-Hirková,
Jabloně



Milada Kazdová-Hirková,
Barevná krajina

Městečko a přírodu v okolí zobrazovala ve svých dílech například grafička a malířka Milada Kazdová-Hirková. Učarovaly jí staré jabloně, které lemovaly silnici ke Struhařovu. Na jejích obrazech a grafikách najdeme krajiny s polními cestami a starými stromy, ale také lidi, kteří pracovali na polích a děti na cestě do školy. Díky aktivitě paní Magdaleny Třebické byly obnoveny cesty, vysazeny stromy a keře a instalovány informační cedule na okruhu Krásné vyhlídky spojující Klokočnou, Struhařov a Myšlín. Na informačních cedulích se návštěvníci dozvídají o místní historii i o místech, která jsou až daleko na obzoru.

Místní krajina je stále malebná, ale pole a pastviny jsou dnes o dost prázdnější než na obrazech Josefa Lady. Kocour Mikeš by tu dnes nepotkal husopasku ani pasáčka koz. Po udržovaných cestách, které vedou mezi jednolitými poli řepky nebo obilí, dnes proudí běžci, cyklisté a pejskaři. Díky obrazům a vzpomínkám Antonína Marečka si můžeme představovat rozmanitou krajinu plnou kvetoucích a vonících mezí, kluků i dědečků pasoucích krávy nebo houfů dětí dohlížejících na husy na strništích.

V Mnichovicích a okolí ve 20. a 30. letech 20. století vysázel desítky tisíc stromů místní okrašlovací spolek.

Také dnes dobrovolníci pečují o přírodu a krajinu – spolek Mnichovickou krajinou se snaží hlavně o opatření, která by v krajině pomohla zadržovat vodu. Kláru, Alenu, Patrika a další můžete potkat na polních cestách jako běžce nebo fotografy, ale také s kosou na louce, s rýčem při vysazování stromů v lese nebo s bagristou u potoka a nových tůň.



Milada Kazdová-Hirková, Kostel

**ZNÁTE NĚKOHO, KDO MALUJE
NEBO FOTÍ PŘÍRODU A KRAJINU?**

Pokud není uvedeno jinak, doprovodné snímky pocházejí z archivu Muzea Říčany.

OBRAZY LIDÍ V KRAJINĚ

Prohlédněte si obrazy místních výtvarníků.

Poznáváte ta místa?

Vysvětlete, co dělají lidé na obrazech a proč.

Co se v krajině za posledních sto let změnilo?

Dělali jste už někdy něco podobného jako lidé na obraze?

Jakou činnost byste si chtěli vyzkoušet?



Milada Kazdová-Hirková
(1911–2001)



Antonín Mareček
(1924–2020)

PRO POZORNÉ OKO

1. Najděte si pohled na krajinu pomocí rámečku (papírového nebo z vlastních rukou).
2. Na zemi si ohraničte obraz klacíky.
3. Vyskládejte krajinu z kamínek, větviček nebo listů.

NAKRESLETE KRAJINU

1. Zvolte si pohled na krajinu. **HORIZONT** nemusí být v polovině obrazu. Pohled na krajinu **VYFOŤTE**, abyste se k fotce mohli vrátit i ve škole nebo doma.
2. Vyberte si nějaký **VÝZNAMNÝ PRVEK** (strom, cestu), ale neumísťujte ho do středu. Kresbu si rozvrhněte, vyzkoušejte několik různých návrhů.
3. Vyhýbejte se pravidelnosti. Dva důležité prvky (např. stromy) by neměly být stejně velké.
4. Pokud jdete kreslit nebo malovat do plenéru, nezapomeňte **PEVNOU PODLOŽKU**.
5. Zvolte si předem, zda použijete **KRESBU** (např. uhly, pastely), nebo **MALBU** barvami (vodovky, tempery apod.).
6. Začněte **NEJPRVE PLOCHAMI** a liniemi. Až když jste spokojeni, přidávejte detaily.
7. Pracujte s **ROVNOVÁHOU**. Pokud je na jedné straně výrazná zelená plocha (např. les), přidejte trochu zelené barvy i do druhé části obrazu.
8. Hrajte si s **ODSTÍNY A KONTRASTY**, stínujte. Jednolitá šedá plocha by působila nudně.



Foto:
Klára Kabátová

KRAJINA NA PROFILOVKU?

Vyzkoušeli jste už krajinomalbu? A co takhle perfektní fotku krajiny (nejen) na Instagram? Profesionální fotografka Eva Kořínková (vnučka mnichovické výtvarnice Milady Kazdové-Hirkové) má pro vás tipy, jak na to:

SVĚTLO: Vyplatí se na něj počkat, nebo se na dané místo vrátit. Světlo nám dává příležitost zachytit místo i s jeho geniem loci.

KOMPOZICE: Můžete se řídit pravidlem zlatého řezu, mít rozplánovaný prostor na popředí a pozadí, nebo z krajiny udělat pomocí jednoduchých linií grafický obraz (to se nejlépe daří u zasněžené krajiny).

POCITY: Řiďte se vlastními pocity, svou náladu můžete nechat v krajině zrcadlit – je to vaše dílo.

EVA KOŘÍNKOVÁ

(vnučka Milady Kazdové-Hirkové) se zaměřuje se na fotoreportáže, portréty, divadlo, filmové festivaly. V Mnichovicích žije 20 let a ráda tráví čas s dětmi venku, chodí do přírody a zachycuje její proměny.

TIP:

Pěší putování mnichů mezi Prahou a Sázavským klášterem mohlo být u zrodu osady Mnichovice. Za chůze si lidé odedávna rovnali myšlenky a představovali vize budoucnosti. Také se při pěší pouti odpoutávali od starostí pozemského světa.

Cítíte se přehlčení úkoly a neustálou komunikací s okolím? Krásné vyhlídky jsou jako stvořené pro meditaci za chůze a pro cvičení v mindfulness. Domluvte si pravidla s učitelským doprovodem. Půjдете po dané trase úplně sami, nebo mlčky ve dvojici? Půjдете bosí? Dohodněte se, kde se zastavíte a co na konci své malé pouti uděláte.

MINDFUL WALK – 6 TIPŮ PRO VŠÍMAVOU PROCHÁZKU

(PODLE PSYCHOLOGA CHRISE WILLARDA)

Vyberte si jeden přístup, který vám vyhovuje. Nesnažte se zkombinovat všechno.

- 1. Základ pěší meditace.** Uvědomte si vlastní chůzi zapojením smyslů. Ptejte se sami sebe: „Jak poznám, že moje tělo právě jde?“ Všimněte si rytmu vlastních kroků, pohybu rukou. Zaměřte pozornost na povrch pod vašimi nohama, k tomu pomůže bosá chůze nebo boty s tenkou podrážkou.
- 2. Přidejte slova.** Do rytmu kroků můžete v duchu opakovat například „díky“ nebo krátkou frázi „jsem doma, tady a teď“ nebo „není kam spěchat, není co dělat, nemusím být nikým“.
- 3. Zapojte smysly.** Nejprve se dívejte na horizont před vámi, pak zaměřte pozornost na dotyk vašich chodidel a cesty, zaposlouchejte se do zpěvu ptáků, uvědomte si vůni sena nebo listů, nakonec vnímejte chuť ve vašich ústech.
- 4. Zaměřte se na vlastní tělo.** Prvních dvacet kroků vnímejte svá chodidla, pak přesuňte pozornost na pohyb kotníků, potom na kolena, pohyb v kyčlích. Visí vaše paže volně, nebo s nimi hýbete? Cítíte dech a srdeční tep? Pokračujte přes ramena a krk až k hlavě.
- 5. Procházka pro radost.** Připadáte si někdy, že všechno vidíte negativně? Zkuste se při procházce zaměřit na to, co je krásné, vtipné, co přináší radost nebo je dokladem toho, že jsou lidé k sobě ohleduplní. Po vycházce si to запиšte do deníku, sdílejte s přáteli nebo online.
- 6. Pozorujte sami sebe.** Všimněte si, jak se mění vaše emoce během putování. Přináší vám radost, když zasvítl slunce? Jak se změní vaše vnímání, když se při chůzi záměrně narovnáte? Vyzkoušejte si na sobě, jak chodí a co vnímá smutný člověk. Zkuste jít sebevědomým krokem a pozorujte, co to s vámi dělá.

Na dohodnutém konci cesty se mlčky zastavte a přehrajte si v hlavě, co jste právě prožili. Co jste se o sobě dozvěděli nového?

Zdroj: <https://www.mindful.org/6-ways-to-get-the-benefits-of-mindful-walking/>

KRAJINA VČEREJŠÍ A DNEŠNÍ

Putování krajinou lidi inspirovalo nejen k tvorbě obrazů a fotografií. Lidé se na místě, které je okouzlo, chtěli zabydlet. Podobně jako mniši, i dnešní poutníci a výletníci zvažují, které místo je bezpečné, s rozhledem, chráněné před větrem a vodou, stinné, nebo naopak obrácené ke slunci. V okolí Mnichovic postupně vznikaly chatové osady, později letní vily a celé čtvrti nových obytných domů.

Přečtěte si úryvek z básničky Antonína Marečka Husí časy. Jak byste dnešní krajinu a dobu charakterizovali vy?

HUSÍ ČASY

*Byl to čas polí a sedláků,
Strakatých kravek a žebřiňáků,
Obilí kosou sekat se musí,
Klásky a strniště, to byl čas husí.*

Víte, jak vypadá žebřiňák a co je to strniště?

Proč se dnes na strništích husy nepasou? A proč tam nemohou najít potravu ani polní ptáci?

Zamyslete se nad tím, čeho je dnes okolní krajina plná. Zkuste sami složit krátkou básničku.



Obrázek z knihy
A. Marečka Husy

DO KRAJINY ZA PTÁKY A ZVÍŘATY

Husy se dnes na polích v okolí nepasou. Pestrou krajinu ale také dnes pomáhají udržovat ovce a krávy. Na loukách a pastvinách se totiž daří kvetoucím rostlinám. Polní ptáci, kteří se živí hmyzem, jsou zase ukazatelem toho, že krajina je zdravá. Jak je na tom česká krajina? Podívejte se na [VIDEO](#) ukazující dopady intenzivního zemědělství.

Víte, kam byste se v okolí vypravili za ovci, krávy, husami, kachnami nebo koroptvemi a křepelkami? Naplánujte si procházku nad mapou nebo leteckým snímkem.

I blízko školy můžete vidět obrázek jako z doby před sto lety. Jen místo hus na poli se tu dnes na Farské louce pasou kachny. Co by také ptáci na dnešních polích hledali?

Dnešní krajinu intenzivně využíváme k pěstování několika málo plodin (obilí, řepka), které jsou několikrát ročně postříkovány chemickými pesticidy. Neponecháváme tu místo pro plevel ani hmyz, který by polní ptáci mohli využít jako potravu. Napadá vás, jak bychom to mohli změnit?

Vydejte se po Mikešově cestě nebo po Krásných vyhlídkách od rozcestí se struhařovskou silnicí až k vyhlídce a stromům republiky. S sebou si vezměte dalekohled a atlas ptáků nebo klíč na určování stop. Porovnejte dva různé úseky cesty. Kolik jste potkali lidí, kolik hospodářských zvířat a kolik divokých zvířat nebo ptáků? Odhadněte, na kterém úseku vaší cesty se bude lépe dařit polním ptákům.