

Roverníček

leden, únor 2003

Obsah: Akce	str.: 2
Zápisy z akcí	str.: 8
SRK Kyjov	str.: 10
Zvláštní příležitost	str.: 11
Jednoduchá cesta ke klidu	str.: 12
Pro chytré hlavy	str.: 13

Akce

OBROK 2003

Uskuteční se ve dnech 1.-4. května 2003 na zatím tajném místě.

Přihlášky na největší české setkání R+R zasílejte do konce února na adresu : obrok@skaut.cz
nebo: obrok, Hlaváčkova 5, 150 00 Praha 5

Zahraniční expedice

V polovině června asi na 10 dní do **Rumunských hor**. Minimálně 15 let. Podrobnější informace u Oldy.

Od 23.8. do 14.9. expedice na **Altaj** (Rusko). Jen pro plnoleté! Podrobnější informace u Oldy.

Všem roverům a rangers

29.6-5.7. se uskuteční roverský stanový tábor na Dr. Pile.

Na programu: roverské hry, lanové aktivity, cyklovandry,... a také občas stavění tábora pro děti, které přijedou po nás.

Cena - zhruba 300 Kč. O přihlášky si volejte do března Oldovi

RYCHLÁ ROTA

Co to je? je to skupina RS a starších skautů a skautek, kteří mají zájem se podílet na organizaci zajišťování a zabezpečování skautských akcí a přitom se také něco nového přiučit a něco dokázat.

Jaká je náplň? Hlavní činností je zdokonalovat se v oblastech zdravotního, protiúrazového a protipožárního zabezpečení, koordinaci akcí, připravenosti řešit krizové situace, security- ochrany a spoustě dalších odvětví, jenž by mohla být ku prospěchu. V podstatě se jedná o speciální jednotku rychlého nasazení.

Kdo je vítán? Každý/á, komu je (nebo brzy bude) 15-ti a více let, které mají zájem něco podnikat. Kromě tohoto věkového omezení mezi nás může každý i když není roverem.

Výcvik je prováděn ve formě čtyř víkendovek ročně. Každá víkendovka je zaměřena na jedno téma, které je zároveň jedním stupněm roverské odborky „Záchranář“. Na těchto akcích nezískáš jen teoretické znalosti a dovednosti, ale mnoho si toho vyzkoušíš, prožiješ, utužíš se jak po tělesné, tak i psychické stránce.

A jaká témata můžete očekávat?

ZIMNÍ TÁBOŘENÍ (21.-23. února 2003)

- zimní táboření v praxi
- záhraby, bivakování
- zdravotní rizika a první pomoc při podchlazení, omrznutí,...
- stopování, orientace

HOROLEZECTVÍ (23.-25. května 2003)

- horolezectví (vybavení, slaňování, pevný štand, ...)
- práce s lany (vázání lávek, údržba lan,...)
- vysokohorská turistika
- meteorologie, orientace

VODÁCTVÍ (12.-14. září 2003)

- vodácký výcvik
- záchrana tonoucích
- rybolov
- signalizace

SURVIVAL (28.-30. listopadu 2003)

- pohyb v terénu (plížení, překonávání překážek, maskování, bivakování,...)
- sebeobrana (základní páky, úchopy, údery, kopy, pády, kotouly,...)
- strava (pasti, příprava stravy, voda,...)
- improvizace (zbraně, nástroje, materiály,...), drsná zdravotní péče,

Ti, kteří se budou chtít stát právoplatnými členy a využívat tak všechny výhody s tímto spojené, budou mít následující povinnosti (ale jinak není nutné být členem, abyste se mohli účastnit výcvikových víkendovek a třeba jen těch, které vás zaujmou) :

- 1) jednou ročně potvrdit své znalosti a dovednosti zkouškou
- 2) zúčastnit se dvou výcvikových víkendovek ročně
- 3) ročně se aktivně podílet na zabezpečování tří akcí

Máš-li zájem se některých z těchto víkendovek zúčastnit, zašli prosím uvedenou „orientační“ přihlášku a dopisní známky (1-4 ks podle počtu zvolených víkendovek) na Kost'ovu adresu. Akce se uskuteční pod záštitou střediska JUNÁKA Kyjov. Náklady na každou z víkendovek by neměly přesáhnout 200,-Kč -obvykle jsou nižší-, v ceně je zahrnuta strava od sobotního rána do nedělního oběda, ubytování a materiální výlohy. Pozvánky na jednotlivé víkendovky budou zasílány na uvedenou adresu nejpozději 14 dní před konáním akce.

Bližší informace :

Kost'a - Jindřich Grufík, Milotice 95, 696 05, tel : 518 619 244, kostagrufik@centrum.cz
 Olda - Jan Polásek, tel: 737 987 204, olda.polasek@seznam.cz

Orientační přihláška

.....

Jméno Věk Telefon

adresa..... Email

O jaké víkendovky máš zájem

chceš se stát členem Rychlé Roty?

R K L M

Je Ti 15 a více? Zajímá Tě roverská činnost? Chceš poznat nové lidi nebo se setkat se starými známými? Pak neváhej a zúčastni se čtyřvíkendového roverského kurzu.

Každá víkendovka je zaměřena na určité téma, doplněná spoustou her, orvávaček a společenským programem. Víkendovky budou probíhat na různých místech na Moravě - pod stanem, v chatě či klubovně.

24.-26.1. 2003 Rukodělky

- Potrap si trochu prstíky a svou představivost. Rukodělná práce všeho druhu - batikování, drátěné ozdoby, drhání, korálkování, copánky do vlasů,...

25.-27.4. 2003 Astrologie

- Zajímá Tě víc než jen hloupé horoskopy v časopisech, chtěl bys poznat skutečnou podstatu astrologie, astrologii jako vědu a také lépe poznat sám sebe? Udělej si čas a přijed'...

20.-22.6. 2003 Vodáctví

- Voda je sice mokrá a někdy i studená, ale jsi přece čistotný/á. Zkus otestovat svou vytrvalost s pádlem v ruce a smysl pro humor.

10.-12.10. 2003 Indiáni

- Seznam se s životem a kulturou indiánů - rukodělky, výcvik ve zbrani, obřady, pověry, stravování, náboženství,....

Máš-li zájem se těchto víkendovek zúčastnit, zašli prosím co nejdříve uvedenou „orientační“ přihlášku a dopisní známky (1-4 ks podle počtu zvolených víkendovek) na adresu : Křupka, Hanka Šimková, Riegrovo nám. 147/37, Kroměříž 767 01. Akce se uskuteční pod záštitou střediska JUNÁKA Kyjov. Náklady na každou z víkendovek by neměly přesáhnout 200,-Kč -obvykle jsou nižší-, v ceně je zahrnuta strava od sobotního rána do nedělního oběda, ubytování a materiální výlohy. Pozvánky na jednotlivé víkendovky budou zasílány na uvedenou adresu nejpozději 14 dní před konáním akce. Případné dotazy zodpoví Křupka, tel. 776 638 118

.....
Orientační přihláška na víkendový roverský kurz 2003

Jméno : Věk : Telefon :

Adresa : E-mail :

Mám zájem se zúčastnit těchto víkendovek :

.....
podpis :

Aktualizovaný plán akcí

Termin Název Místo akce Pro koho Pořadatel

LEDEN

17.	Noční kolečko	Veselí		JS Čejka
17.-19.	Pubošák		sk+sk 13-15 let	Dick
24.-26.	RKLM - rukodělky		R+R	Křupka
25.-26.	Zdravotnický kurz	Hodonín	Od 15-ti let	Jestřáb

ÚNOR

8.-9.	Zdravotnický kurz	Hodonín	od 15-ti	Jestřáb
16.	zdravotnické zkoušky	Hodonín		Jestřáb
14.-16.	Rádcovský kurz	Mlýn	rádci+odd.rádci	Olda
prázdniny	MUCHA		vlč+svět1	
21.-23.	Výcvik Rychlé Roty-zimní táb.		R&R	
22.	Ples Junáka a Bublíny	Hodonín		JS Přátelství

BŘEZEN

7.-9.	Soutěž muzikálů	Kyjov		Krtek
16.	Junácká akademie (div. představení)	Ratíškovice		JS Ratíškovice
21.-23.	Rádcovský kurz	Slušovice	rádci+odd.rádci	Olda
29.	Country bál	Mikulčice		JS Mikulčice
29.	Hra po Kyjově		sk+sk, R+R	
29.	brigáda na podsadách	Kostelec	R+R	

DUBEN

12.	střediskové závody	Hodonín		
12. ?	Den Země	Kyjov	veřejnost	SRK
26.	Svojsikův závod - okresní kolo			
25.-27.	RKLM - astrologie		R+R	Křupka

KVĚTEN

1.	Brigáda na Kameňáku + skálolezení	Kameňák, Kozel	R+R	Maskegoni
1.-4.	Obrok		R+R	
16.-18.	Vodácké hry		všichni	
23.-25.	Výcvik Rychlé Roty-horolezectví		R&R	Košťa
23.-25.	Rádcovská víkendovka		rádci, rádkyně	Čok
31.	Fouskýáda	Ratíškovice		
31.	Dětský den + fotbalový zápas	Kostelec		

ČERVEN

?	Zahraniční expedice	Rumunsko	R+R	Olda
6.-8.	Pubošák		13-15 ti letí	

13.-15.	Celťák		od 12-ti let, R+R	Maskegoni
20.-22.	RKLM - vodáctví		R+R	Křupka

ČERVENEC

28.-29.6.	Stavění Buchlovic	Buchlovice	R+R	
29.6.-5.7.	Roverský stanový tábor	Dr. Pila	R+R	Olda

SRPEN

7.-13.	Puťák	Slovensko	od 14-ti	Olda
23.8.-16.9.	Zahraniční expedice	Altaj (Rusko)	R+R	Olda

ZÁŘÍ

6.	Brigáda	Veterina	R+R	
13.	Softbal	Kostelec	sk+sk, R+R	
12.-14.	Rychlá Rota - vodáctví		R+R	
26.-28.	Krajské setkání rádců a rádkyň	Nevojice	rádci a rádkyně	Olda
26.-28.	Krajské setkání roverů a rangers		R+R	Olda

ŘÍJEN

3.-5-	Čekatelské zkoušky	Maršov		JO Hodonín
10.-12.	RKLM - Indiáni		R+R	
11.	Podzimní kolečko	Veselí		JS Čejka
24.-26.	Akta X		sk+sk	
28.	Turnaj v hokejbale	Hýsly	sk+sk	

LISTOPAD

1.	Bigglesův memoriál	Ratíškovice		JS Ratíškovice
14.-16.	Pubošák		13.-15.-ti letí	
21.-23.	Rádcovský kurz			
22.	Výjezdní zasedání			JO Hodonín
28.-30.	Rychlá Rota - survival		R+R	

PROSINEC

6.-7.	Big Action	Vracov		JS Vracov
12.-14.	Rádcovský kurz			

Legenda: sk+sk – skauti a skautky
vlč+svět – vlčata a světlušky
SRK – členové Slováckého roverského kmene
R+R – roveři a rangers
R&R – členové a čekatelé Rychlé roty

Nabídka lesních kurzů

TERMÍN	NÁZEV	ZAMĚŘENÍ	MÍSTO
28.7.-6.8.	Selka (doporučuje Ozzy)	světluškovský LK	Švýcarák (ČB)
1.-9.8.	Collegium	ELŠ	Vlašim

1.-17.8.	Geminy	VLK+ILŠ	Orlovy
2.-10.8.	Dívčí ekumenický	LK+LŠ	Sedlčany
8.-17.8.	Muška	úřednická	
8.-17.8.	Rádcovský tábor sv. Jiří	pro rádce	
8.-17.8.	Corda	ČLK	
8.-17.8.	Gubbio-vlčáckoroverský (dopor. Racek)	LK	
9.-16.8.	Gong	VLK	Vlašim
14.-24.8.	Safír (dopor. Olda, Set)	RLK	
15.-24.8.	ČLK+VLK Velká Morava	ČLK+VLK	Oslavany
15.-24.8.	Sursum (dopor. Racek)	RLK	
15.-24.8.	Stříbrná řeka	ČLK	
15.-24.8.	Netopýr	VLK	Krušné hory
15.-24.8.	Fons (dopor. Olda)	RLK	Orava(Slovensko)
16.-24.8.	Ekumenická LŠ (dopor. Olda)	LŠ	Vlašim
16.-24.8.	Oikoz	VLK	
16.-24.8.	Babí léto	dívčí LŠ	
18.-27.8.	7 vlků a tisícovky	RLK	Jizerské hory
22.-30.8.	Vlčácký lesní kurz (dopor. Márfy, Kim)	ČLK	Švýcarák
22.-30.8.	Ursus (zkušenosti má Ryša)	VLK	
22.-31.8.	Fons (dopor. Olda)	RLK	Krkonoše
22.-31.8.	Svatoplukovy pruty* (dopor. Olda,.....)	RLK (4 členná skup.)	
22.-31.8.	Fontikulus (dopor. Olda)	RLK pro 15-18 ti leté	Marián. lázně
srpen-září	Obscura	pro fotografy	Malá Fatra

Pozn. :

*- letos budou brát na Svat. pruty pouze vůdčí osobnosti kmenů (chtějí lidi, kteří jsou ochotni s kmenem skutečně pohnout)

POZOR : téměř všude chtějí žádosti o přihlášky do poloviny února !!!!

Legenda :

LK - lesní kurz (zpravidla od 15-ti let)

RLK - roverský lesní kurz (zpravidla od 17-ti let)

ČLK - čekatelský lesní kurz (od 15-ti let)

VLK - vůdcovský lesní kurz (min. 17 let)

LŠ - lesní škola (musíte mít vůdcovské zkoušky)

ILŠ - instruktorská lesní škola (musíte mít LŠ)

Bližší informace o kurzech naleznete ve Skautingu nebo u Oldy.

Zápisy z akcí

RKLM - BOJOVÁ UMĚNÍ

Ano vážení, opět jste nalistovali tu správnou stránku skvělého počteníčka a ...no dál už to znáte, tak se teda zaměřím na to, jak akce probíhala. Tato ReKLaMa se odehrává ve Slavkovské klubovně, kde zároveň probíhá i akce AKTA X pro sk+sk. Tím ovšem až na pár drobností veškerá spolupráce končí. Svoje (ne)vyřešené záhady si musí sk+sk vyřešit sami.

Toho večera v úvodní legendě o ukradeném černém pásu ninji jsme rozděleni do čtyř skupin a po tych skupinách se postupně vydáváme do města, kde v jednom koutku ulice potkáváme „bílého ninju“ nápadně se podobající Oldovi, jehož ho máme chytit a přitom se na něho dívat přes zrcátko. Ninja byl polapen a tlupy se přesunuly ke kostelu, naleznem jedno psaníčko, to se mají skupinky naučit nazpaměť a odříkat „modrému ninjovi“ právě se vyskytujícímu o dvě ulice dál. Ovšem naučit se text dlouhý na stránku A5 je docela záhul a tak jsme šli na to vyčůraně. Všichni vytvořili řadu táhnoucí se od kostela až k „modrému ninjovi“ a obsah psaníčka jsme slovně poslali k ninjovi, jehož se pokoušela mrtvice. Po návratu do klubovny bylo již členstvo notně unaveno a tak se před spaním obvyklé noční debata nekonala.

Sobota: Po snídani se vydáváme do na ZŠ do tělocvičny a tam po vyčerpávající rozcvičce se učíme boj. umění, jak zneškodnit protivníka aniž bychom ho museli pěstíma uvést do stavu bezvědomí, umění zvané Ai-kido. Po obědě a krátké pauze se dvě tlupy vydávají do úzkého a podlouhlého lesíka, kde si zahrajeme paint-ball. Pět proti pěti se střetáváme a stříláme po sobě zele- ně zbarvující kuličky. Někdy to zasáhne keř za kterým se kdosi schovává a je následně pokropen zeleným deštěm barvy, jinému (mě) se kulička rozprskla na brýlách přímo před očima. Fakt čupr. Po skončení odcházíme do klubovny na přednášku o boj. uměních a zbývající dvě tlupy si jdou zastřílat. Onoho večera se skupinky vydávají pátrat po černém pásu, k němuž nás mají do- vést úkoly rozmístěné po městě, úkoly typu - vyměňte si oblečení mezi sebou(po výměně někteří vypadali jak hadroši), rozveselte cizího člověka (Doktor by prý takového šťastlivce uspokojil pětistovkou. Peníze ovšem nejsou, tak se to muselo provést levnějším způsobem), zpívejte minutu písničky ve čtyřech lidech stojících na zemi dvěma nohama Jako poslední úkol bylo dostat se do klubovny, vyhnout se ninjům a najít černý pás. Vypadalo to krizově, páč téměř všichni byli pochytáni ninjama, ale přece jenom byl pás nalezen. Po té měli skupinky za úkol se představit druhým - Al-pajda, Kečup ... jak vznikly, historie, znak, hymna, kroj.

Neděle: Dopoledně se věnujeme sebeobraně s holí. Tych bylo však málo a někteří si je nahradili motykama, ulámané násady apod. Do oběda ještě stihneme vzhlednout ukázky z Ai-kida, které nám tu předvedli dva Roveři, procvičíme si břišní svalstvo tím, že si lehнем na zem a jeden po nás šlape. Ty pazvuky, co z některých vylézaly, jako kdyby chtěli „vrhat šavle“. Po té si jdeme zahrát Wavrdův memoriál - jeden jede na kole přes překážky(křoví, zeď, potok...) a ostatní ho přidržují, aby se nedotkl země. Po obědě se zaměříme na vrhání nože, hvězdice, vyzkoušet si nunjaky a techniku s mečem. Jako posledním programem je zkouška, komu má připadnout nalezený černý pás. Zkouška se skládala v přišívání knoflíků, čistka zubů a krmení po slepu, předvádění věcí v co nejkratším čase apod. Potom se vrháme na úklid klubovny a postupného opuštění klubovny s následným exportem na vlakáč.

No, musím říct, že ... je to prostě čupr.

Racek

Odtučňovák

A teď z jiného soudku - je tu již tradiční víkend, kdy máme údajně zlikvidovat tuky, pracně shromažďované a pěkně uložené pod kůží během roku. Pro „chudáky“ byla udělena výjimka, u těch se uznalo, že nedisponují nadměrnou přítomností tělního tuku, tudíž nemají co odtučnit a tak se mohla tato vychrtlá individua po libosti přecpávat vším, co obsahuje těžké kalorie. Nebezpečí, že by se z kostry potažené kůží stal sumo, je mizivé. Ovšem, byli tu i takoví, jímž výjimka nebyla udělena a tak museli ztracené kalorie nenápadně doplňovat, aby se nezhroutili z důsledku nedostačující výživy. Riziko odhalení a následného trestu to rozhodně zato stojí. Jak se odtučňovák průběžně vyvíjel, se můžete dočíst v následujících řádkách.

Akce se uskutečňuje v Hodoníně na městěčku a začíná seznamovací hrou ve městě, neboť mezi SRKáči se mezi náma vyskytují i skautky z Brna a ze Slavkova. Toho večera se nějaké katastrofické scény neudály a tak přejdu na....

Sobota : Tento den zahajujeme hledáním jídla v okolí kluboven, přičemž se máme jednou rukou držet za kotník nohy. Myslím, že ty dvě jabka mě za to nestály, no co už. Dopoledne pro nás organizátoři Kost'a, Rony, Kát'a připravili závod na sedm způsobů běhání - se zavázanýma očima, po dvojicích apod. Takový obrovský výdej energie po bezkalorické snídani, to už je normálně o zdraví. Nic proti sportu, já si dokonce rád zaspportuju. Ale lidičky slyšte, tu energii z nečeho musím vydat, aby svalová hmota nezačala zakrňovat. Kapának jsem odbočil od tématu, ale musel jsem vyjádřit svůj zcela jistě pravdivý názor. Trochu to zkrátím. Zaměříme se na výrobu časopisu o zdravé výživě, pak následuje nízkokalorická, vlastně záporně kalorická konzumace směsice zeleniny za účelem oklamání trávicího ústrojí a na další výdaje energie při přežvykování a práce bachoru. Jak rafinované. Naštěstí měl Robin u sebe vepřové oškvarky lesknoucí se sádlem a tak Po „obědě“ si zahrajeme pakobal - fotbal s mírně pozměněnými pravidly. Snad' asi nejvíc se tu každý těšil na rochnění místního krytého bazénu. Po tak obrovském výdeji energie nám „obézním“ organizátoři uznali právo na doplnění kalorií v podobě párku v rohlíku, aby se nemuseli zabývat první pomocí při zkolabování organismu na celkové vyčerpání z hladu, případně by se nemuseli obávat ostrých střetů ze strany hladovějících. Po důkladné koupeli zamíříme do nedaleké čajovny. Tam se seznámíme s novými druhy čajů za pravidelného pokuřování z vodní dýmky.

Neděla : Toho dne vyklidíme klubovnu a následně se přesunem na autobusák. Skautky z Brna to beru na stopa a většina SRKáčů to zapichne u Zálešáků v cukrárně, kde honem doplňujeme přes víkend ztracené kalorie, ať máme dostatek sil se doplahočit dom, kde už na nás čekají řízky, pečené kačeny, vepřo, knedlo, zelo a podobné speciality.

Racek

SRK KYJOV

První roverská družina střediska Kyjov vznikla 22.4.1995 ve 20:30 hod. a dala si název Maskegoni. Toho roku také začaly oddíly ve středisku více spolupracovat a pořádat akce typu rádcovský kurz a víkendovky pro „starší skauty a skautky“. Díky nim se ve středisku vytvořilo neoficiální společenství „starších skautů a skauetek“. Na rádcovském kurzu ve mlýně u Brna, kde nás „starších“ byl neobvykle velký počet, jsme 21.3.1998 v 18:34 hod. (přesný čas jsme oficiálně stanovili po třech letech) řádně odhlasovali založení roverského kmene střediska Kyjov. Zakládajících členů kmene bylo 22. Návrhů na název kmene bylo přehršle a proto se název kmene odložil na pozdější dobu.

Toho léta byly vypracovány a schváleny stanovy kmene. Zároveň vychází první číslo časopisu kmene - Roverníček (a nadále vychází asi 4 x ročně). V té době je ve středisku 16 mladších a 11 starších R+R, vznikají roverské družinky, jež si zadaly celoroční plán programu. V září 1998 se uskutečňujeme první RKLM (Roverský Kruh Lesní Moudrosti) speciálně zaměřené na horolezectví a poté již probíhá pravidelně 4x do roka na určité téma - Keltové, Speleologie, Sebeobrana, Světová náboženství,...).

Až do 6.7. 2000 jsme neměli žádné požadavky na zájemce o vstup do kmene, ale teprve toho dne nováčci musí projít roverskou přijímací zkouškou. Ta je ve formě víkendové akce na níž nováčci plní úkoly. Po úspěšném splnění zkoušky proběhne vždy křest nových členů - oficiální vstup do kmene.

Na roverském sněmu v září 2000 po urputném boji v hlasování vyhrává název kmene - SRK (Slovácký Roverský Kmen). 16.12. 2000 oslavíme 1000 dnů založení kmene přesně na minutu. Jako zatím poslední významná událost SRKu je, že se v roce 2002 nechává oficiálně zaregistrovat.

V současné době má SRK 31 členů. Kmen vede „Rychtář“ s roverskou radou. Rychtář vede knihu akcí, která slouží zároveň jako „rychtářské právo“. Kmen je tvořen čtyřmi roverskými družinami a několika nezařazenými rovery. Naše činnost je poměrně pestrá. Někteří členové organizují RKLM, jiní Rádcovský kurz, další Skautský muzikál, Rychlou Rotu, pomáháme opravovat materiál střediska. SRK se od počátku účastní humanitární akce Kapka Naděje, hraje divadlo pro mentálně postižené děti ve Vřesovicích a pořádá roverské tábory a zahraniční expedice.

Vypomáháme také s organizací střediskových akcí pro děti. Většina z nás navíc vede družiny a oddíly, takže na naše samostatné kmenové akce nám již mnoho času nezbývá. Ale přesto aspoň tři ročně uskutečníme.

Racek

Zvláštní příležitost?

Můj nejlepší přítel otevřel šuplík od komody své manželky a vyjmul v hedvábném papíru zabalený balíček. Nebyl to jen tak obyčejný balíček, bylo v něm krásné dámské spodní prádlo. On ten balíček rozbalil a zadíval se na to hedvábí a ty jemné krajky. „To jsem jí koupil, když jsme byli spolu poprvé v New Yorku. To mohlo být asi tak před 8 nebo 9 roky. Nikdy si to neoblékla. Chtěla si to obléci při zvláštní příležitosti. A teď, myslím, že je ten pravý okamžik.“

Přiblížil se k posteli a položil to hedvábné prádelko k jiným věcem, které byly připraveny pro pohřební službu. Jeho žena totiž umřela. Pak se ke mě obrátil a řekl: „Neukládej nikdy nic na zvláštní okamžik. Každý den, který žiješ je zvláštní okamžik.“ A já stále dodnes myslím na jeho slova .. ta změnila můj život.

Dnes čtu více a uklízím méně. Sednu si na balkon, kochám se přírodou a ignoruji plevel, který se rozrůstá mezi mými květinami. Trávím více času s rodinou, s mým partnerem, s mými přáteli a méně v práci. Pochopil jsem, že život je sbírka zkušeností, kterých si máme vážit. Od teď si už nic neschovávám na později. Denně používám své křišťálové sklinky. Když se mi chce, tak si obléknu mou novou koženou bundu i když jdu jen přes ulici do samošky. I můj nejdražší parfém použiji, když se mi zachce. Slova jako např. „jednou“ nebo „při příležitosti“ už v mém slovníku neexistují. Když to stojí za to, tak chci dělat, slyšet i vědět vše hned. Nejsem si jistý, co by žena mého přítele udělala, kdyby věděla, že už zítra nebude. „Zítra“, které každý z nás bere na lehkou váhu. Myslím, že by určitě ještě zavolala své rodinné příslušníky a své blízké přátele. Třeba by i zavolala pár lidí, s kterými by urovnala pár nedorozumění a nebo by se i pár lidem omluvila za věci, které byly nevyjasněné. Odpustila by možná vše, čím jí kdo ublížil. Ta myšlenka, že by třeba ještě šla do čínské restaurace (její zamilovaná kuchyně) se mi líbí. To jsou ty nevyřízené maličkosti, které by mě rušily, kdybych věděl že mé dny jsou spočítané. Na nervy by mi také šlo, že vím, že se už nemohu sejít s přáteli, které jsem chtěl jednoho „vhodného“ dne navštívit. Na nervy by mi také šlo, že vím, že již nenapíše dopisy, které jsem chtěl jednoho „vhodného“ dne napsat. Že jsem svým milým dost často neřikal, že je miluji. Teď nepropasu, neodložím a neuložím nic, co mi dělá radost a co přináší smích do mého života. Stále si říkám, že každý den je zvláštní. Každý den, každá minuta, každá vteřina je zvláštní.

Set

Jednoduchá cesta ke klidu

Sami už dávno znáte jednu z neúčinnějších cest k úlevě ve chvílích trápení. Jde dokonce o ingredienci naprosto nepostradatelnou pro pocit duševní i tělesné pohody.

Je to dotek.

Nejen že se dotýkáme a druzí se dotýkají nás od prvních okamžiků, které trávíme na tomto světě. Doteky představují nutnou součást individuálního psychologického vývoje jedince. Na intuitivní rovině podporují úctu k sobě a dávají oběma – tomu, kdo dává i tomu, kdo přijímá – pocit žádoucnosti.

A také, abychom se vrátili k tématu, pomáhají oběma uvolnit se.

Všimněte si, jak matčino obětí jako zázrakem utiší vyděšené dítě. Jak v okamžicích životních traumat s úlevou padáme druhým do náručí. Jak polibek nebo potřesení rukou lámou hrot výčitek a stížnostem.

Jestliže dokážete překonat předsudky vůči intimnímu sblížení, kterými trpí tolik lidí, jestliže se dokážete dotýkat druhých a jejich doteky přijímat – především dokážete-li vyloučit sexuální aspekty – odhalí se vám jedno z velkých tajemství klidu a relaxace.

Není na tom nic tajemného. Vyberte si člověka, kterého znáte a kterému věříte a obejměte ho (*doporučení pro rangers – Set je k tomuto přímo stvořený :)*). Je-li vám to nepříjemné, nejdříve jej varujte: „Potřebuji obejmout, nebude Ti to vadit?“ (*Setovi to vadit určitě nebude :)*).

Setrvejte v objetí a čekejte na vlnu klidu a uvolnění, která je provází. Pevně se přitiskněte k druhému. Nasávejte lidské teplo. Těšte se z tělesného spojení a buďte si jisti, že ten druhý získává ne méně než vy.

A, co je nejdůležitější, dělejte to často.

Denně. Každou hodinu. Tak často, jak jen budete moci.

Nejspíš si ani neuvědomujete, kolik tenzí a napětí každodenního života má přímou sexuální orientaci. Nebo mají alespoň, básnický řečeno, „vítr pohlavního pudu v plachtách“.

Většina lidí něco takového samozřejmě popře. A vskutku, pro mnohé je tento mechanismus příliš subtilní, než aby si jej dokázali uvědomit. Ale je tady. A nezahálí. Zvyšuje tlak.

Jak se jej zbavíte? Dopřejte si orgasmus. Nebo dva.

převzato z knihy „Základní kniha relaxačních technik“ od Paula Wilsona
Set

Pro chytré hlavy:

Které ze zvířat má v tlamě klíč? Ještěr, medvěd nebo vlk?

Každé zvíře má na sobě dva nápisy.

Na jednom jsou dvě pravdivá tvrzení.

Na jiném jsou dvě nepravdivá tvrzení.

Na zbývajícím je jedno tvrzení pravdivé a druhé nepravdivé.

VLK - *Já klíč nemám.*
 - *Klíč je v tlamě medvěda.*

MEDVĚD - *Vlk nemá klíč.*
 - *Klíč najdeš u ještěra.*

JEŠTĚR - *Já klíč nemám.*
 - *Klíč má vlk.*

Věřím, že správnou odpověď zde není ani třeba psát. Bylo to jednoduché? Vymyslete složitější hádanku a pošlete mi ji.

Set

Další číslo vyjde 1.3.2003, uzávěrka: 27.2.2003