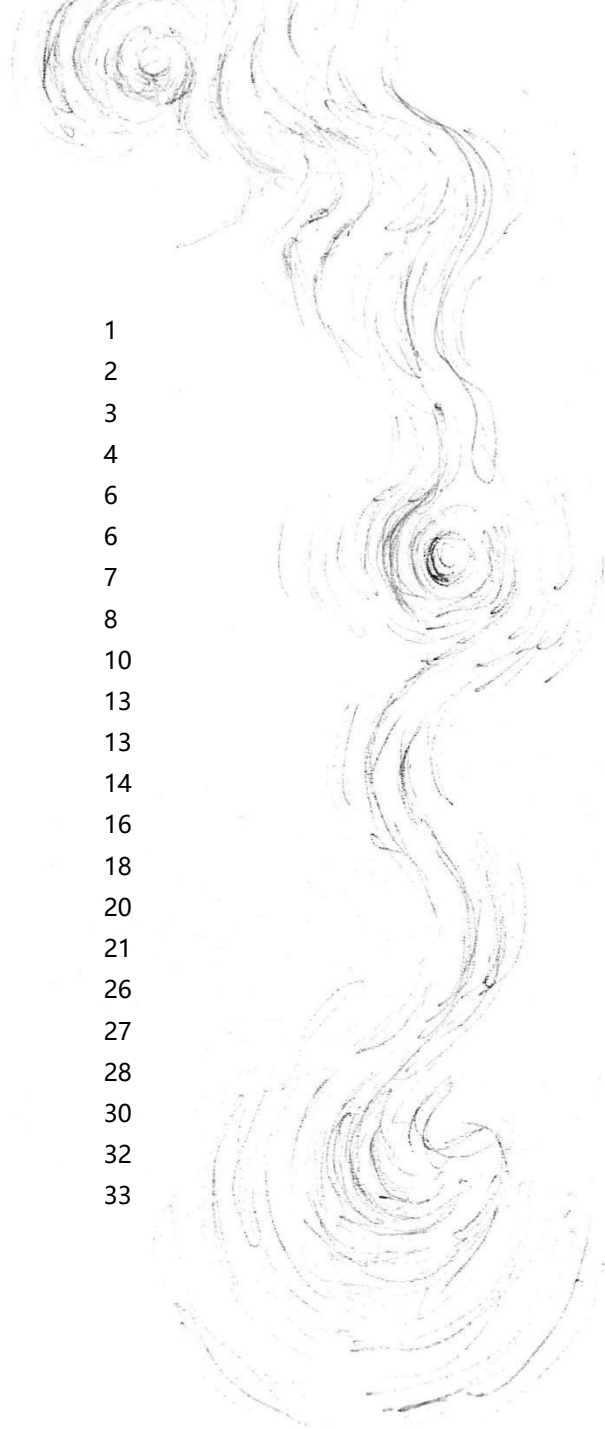




SNÁŘ VĚTRÁK 20

OBSAH

Úvod	1
Život je sen	2
Schránka	3
Labyrint	4
Obklopení	6
Zásek	6
Transsexual rage	7
Jen jáma a já sama	8
Sen	10
Když sním	13
Mám sen	13
Spánková paralýza	14
Když...	16
Co nejsme spolu	18
Minulost vrátit nedokážu	20
Mozaika	21
Vysnění	26
Sen o probuzení	27
Lullaby for the Kindom	28
Kdo to řekl, snad ne já, asi já...	30
Lesy němoty	32
Snění	33



SNÁŘ VĚTRÁK 2023

Úvod od redakce

Ahoj!

Máme tady nové číslo vašeho milovaného Větráku. Tématem prvního letošního občasníku je Snář, chtěly jsme zhmotnit atmosféru snů, snovosti a všeho, co naleznete v tomto zákoutí mysli. Věříme, že se nám povedlo shromáždit spoustu střípků vašich uměleckých duší a dát je dohromady v jednotnou podobu našeho časopisu. Snažily jsme se obsáhnout jak prózu, poezii, fotky, obrazy, tak i článek, který vám pomůže porozumět vašemu snění.

Tento školní rok se na Větráku podílela až pětičlenná redakce, a jelikož dvě studentky z tohoto týmu budou letos opouštět naši milovanou školu, vzaly pod svá křídla toto číslo ony.

Jsme rády, že jsme pro vás mohly dát dohromady tento Snář, do nějž jsme vložily spoustu práce a kus našich srdcí. Doufáme, že si jeho čtení užijete stejně jako my jeho tvorbu.

Vaše Bety a Klára z 4. AG

ňuf



SNÁŘ VĚTRÁK 2023

Život je sen

Pedro Calderón de la Barca

Vskutku, zkrotíme, co nám dříme
v povaze, tu temnou zlost,
běs a ctižádostivost,
když je tomu tak, že sníme,
a potom snad pochopíme,
že život je pouhé snění
v světě, jenž je tím, čím není:
už chápu tu světskou lest,
člověk sní o tom, čím jest,
nežli přijde probuzení.

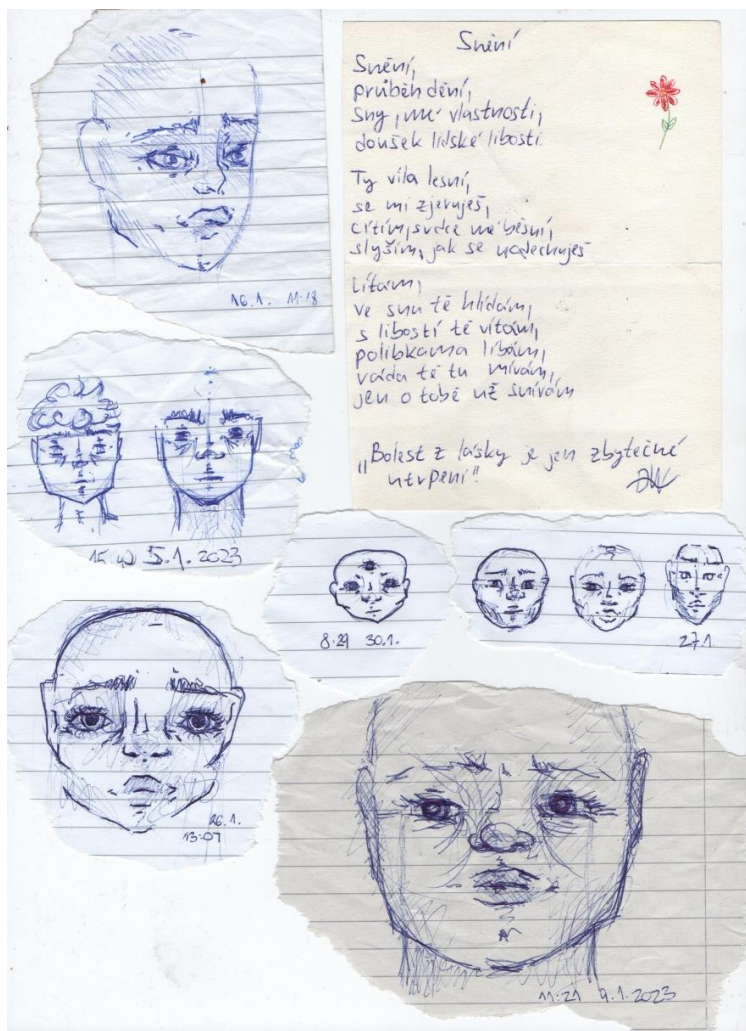
Král sní o tom, že je král,
a v tom poblouzení řídí
běh věcí a osud lidí:
a potlesk, o který stál,
do větru a větrem psal
a smrt (smrt! ach jak to drtí)
obráť to v dým a prach
a co byl? vždyť to byl strach,
vládnout tuše procitnutí,
které čeká ve snu smrti.

Sní boháč,
když vidí hrst
plnou zlata
strachem
sklíčen,
sní, kdo myslí, že je zničen,
a je sen, že drží půst,
sní ten, kdo začíná růst,
jen sní, kdo se dře den ze dne,
sní, kdo vsadil tisíc k jedné,
zkrátka v spleti lidských cest
je sen vše, čím člověk jest,
byť to nikdo neprohlédne.

Všichni sní, sním i já sám,
že v žaláři přebývám.
Sním, že je to nyní těžší,
sním, že jsem byl svobodnější.
Co je život? - Přelud, klam.
Co je život? Potřeštění,
smyšlenka, stín, to, co není.
Vše velké je malé jen.
Dnes už vím: život je sen
a také sny jsou jen snění.



SNĚŽ VĚTRÁK 2023



SNÁŘ VĚTRÁK 2023

Labyrint

Utíkám bludištěm a hledám místo, kam se schovat. Jednou doprava, jednou doleva, rovně a dvakrát doleva. Snažím se jasně uvažovat, přeríkávat si cestu v hlavě. Rukama se dotýkám studených betonových stěn labyrintu. Teď, tady by to mělo být. Znova odbočím a prudce se zastavím. Podívám se nahoru, moc bych si tam přála vidět nebe poseté hvězdami, cítit čerstvý vzduch a bujný vítr.

Jenže tam nenarazím na nic nového, cítím jen tu šílenou tíhu, které mě nikdo nezbaví. Přišla tma, zima a strach. Svezu se na zem. Stěny labyrintu jako kdyby se stísnilly. Pode mnou leží chladná betonová deska s vyrytým heslem. „Zachraň mě a já zachráním tebe. “ Ironické je, že všichni potřebujeme zachránit, všichni se potřebujeme zachránit před námi samotnými.

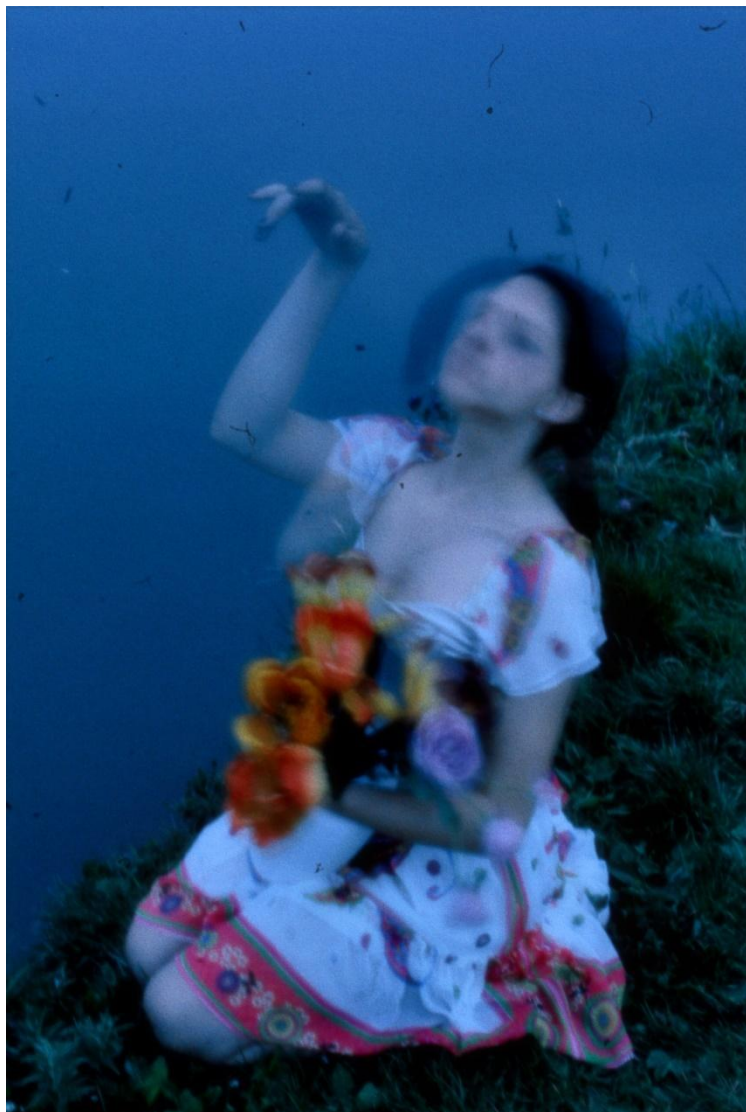
Najednou vím, že nejsem sama. Jako kdyby někdo stál přímo vedle mě a křičel mi do ucha: „Zachraň se, zachraň se! Tohle nemá smysl, zachraň mě a já zachráním tebe! “ Pořád a pořád dokola. Čím dál rychleji. „Klid, jen klid, “ šeptám si.

Začnu se celá třást a nemůžu vstát. Říká se, že naděje umírá jako poslední, ale naděje je tu už pohřbená po staletí. Nic nevnímám, všechno je zamlžené. Trochu jako kdybyste byli pod hladinou. Tlumené hlasy všude okolo a zpomalené stíny. Rozostřilo se mi vidění. Cítím, jak mi voda postupně zalévá celý obličej... už jen pár vteřin.

A pak mi začne docházet vzduch.

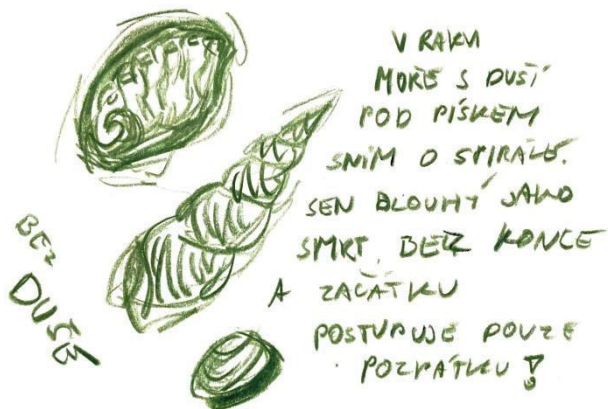
Anonym

SNÁŘ VĚTRÁK 2023



Eva Smolíková 2. G

SNĀŘ VĚTRÁK 2023



Obklopení

Jít temnou ulicí
a vstoupit do světla
do světla rozsvíceného auta
vkročím jednou nohou
a světlo hřeje
vkročím druhou
a okolí příjemně zebe
Cítím se živá
ve světlech auta
Opouštím zvuky
nastartovaného motoru

Zásek

Zaseklá v rytmu
Neopouštím melodie
I ve snu jsem jí věrná
Jediná stálice života
Zaseklá gramofonová deska
Přelétavost nefunguje!
(ke zklamání světa)
Umřít v záseku je jediná
cesta.

Klára Mrkvičková 4. AG

SNÁŘ VĚTRÁK 2023

Transsexual rage

do you like my name?
thanks, it wasn' t my choice
my palms and eyes are empty and shallow
the heavy lidded nightmares

do you admire my facade?
thanks, i resent everything about it
we don' t choose how we are born
but i will choose how i die

estrogen is poisoning my body
i never asked for any of this
yet here i stand
every emotion turning to fury

the worms had eaten my brains
now they' re crawling out my nostrils
for the world to see
as my eyes turn to burning coals

you look at me but you see right through me
each of my smiles is a deathwish
what you call mutilation is my nature
what you deem natural is my demise

Kurt 4. AG

SNÁŘ VĚTRÁK 2023

Jen jáma a já sama

Noční můra. Strach, stres, chceš utíkat, ale nemůžeš, prostě to nejde, jediný vysvobození je probuzení. Většinou se v nich objevují věci, kterých se bojíme nejvíc, třeba obří pavouci, hadi, být potmě nebo třeba moře. No a pro mě? Pro mě je to samota, prázdnota, věčnost strávená čekáním a nedočkáním.

Trvá měsíce, trvá roky. Neslyším hlasy, neslyším kroky, necítím strach, necítím bolest, necítím nic, ale cítím se dole. Není mi nejlíp, není mi dobře. Cítím se špatně, cejtím se hrozně. Vidím jasně, vlastně nic nevidím. Slyším jasně, ale nic neslyším. Jen sedím nekonečně, až to bolí, rány se nehojí, trámy nehnijí, ručičky se nehýbají, kukačky nekukají, hodiny prostě nebijí a neodbijí.

Sedím a zírám na ty pitomý hodiny s tou tíhou a stresem, s tím pocitem viny. Všechno si vyčítám a minuty počítám. Myšlenky mě požíraj, dohání mě šílenství. Půjdu na okraj a tam možná i skočím. Skočím? Volba, neznámo, vysvobození? Smrt. Smrt? Jiná možnost není? Vevnitř mě to požírá a potom pění, zvenku šedé vlásy, modřiny a vrásky. Bez něhy bez lásky čekám na vás i na tebe.

Sedím a zírám na tu pitomou jámu. Myslim na vás, tebe i mámu, jemnou trávu, sluneční svit, šepot, hlas a křik, dotek, stisk a pohlazení, aspoň na ten okamžik.

Jenže ne. Prostě žádné změny. Bílé stěny bez ozvěny, věčné prázdno bez dna. Sedím vedle a zírám na líné hodiny, co neodbijí. Mozkové buňky, co nepřežijí, budoucnost, co není známa, koukám, koukám do neznáma.

SNÁŘ VĚTRÁK 2023

Pusto, nuda, žádný drama. Nic, jen jáma do neznáma. Nic, jen jáma a já sama...

Nikola Týčová 2. C



SNÁŘ VĚTRÁK 2023

Sen

Uprostřed ničeho. Vím však, že na periferii menšího města. I když nevidím domy, paneláky ani nic jiného, co by tomu napovídalo. Pod nohama je tráva. Zelená. Nebo možná ani ne? Možná, že má jinou barvu, spíše asi do šeda? Ne! Cítím, že ta tráva je zelená. Tmavě zelená. Taková, jaká bývá tráva v noci, když se na ni dívám. Taková, jaká je v noci, protože je těsně nad ránem. Přesto vím, že slunce ještě dlouho nevysvitne. Světlo je zvláště rozptýlené, jako kdyby z pouličního osvětlení. Ale né tak ostré, ani tak oranžové nebo bíle jako pouliční světla bývají. Je teplé a tlumené jakoby prchající pryč ode mě. Jako by vycházelo ze mě. Nevidím jakýkoliv zdroj tohoto světla. Nikde lampy, nikde žárovky, nikde ničeho. Vím jen, že to světlo je umělé. Je umělé. Ztracené v temné noční tmě, ve které se nacházím.

Jdu pomalým krokem. Tak tiše, že se možná ani nedotýkám země. A přitom se celou dobu dívám jen kousek před sebe. Vidím jen na pár krůčků a pak jen tu zvláštní tmu. Z čista jasna se kolem mě začnou objevovat kusy masa. Nijak zvláštní kusy masa. Až na to, že jsou jasně červené a bohatě propletené jasně bílými šlachami a vazivovými blánami. Čím déle jdu, tím větší jsou ty čerstvě a poněkud šťavnatě vypadající

odřezky z něčeho, co bylo někdy živé. Můj pohyb se zpomaluje, ale nezastavuji. Ze vzduchu cítím, že někde kolem vyhasl něčí život.

V tu chvíli se světlo změní. Začíná nepravidelně pulzovat. Je sytě oranžové. Přesně takové, jaké je to pouliční. Jako by chvíli bylo vidět až na dvacet metrů. Chvíli jen těsně přede mě.

SNÁŘ VĚTRÁK 2023



Těch kusů masa začíná přibývat. Je jich více a více. Postupně se dá snadněji všimnout toho, že některé jsou pokryty světlou, hladkou kůží. Lidskou kůží. Jsou to roztrhané kusy ženských těl. Víím, že to byly ženy. Najednou se dají rozpoznat stehna, trupy, hrudě. Všechny ty kusy jsou roztrhané. Soudím tak podle toho, jak vytrhaná vlákna svaloviny leží neuspořádaně kolem oněch částí. Jak ostré a nerovné jsou rozlámané kosti. Jak rozporcované jsou jednotlivé hrudníky, paže, lýtka. Jak to vše je jen tak pohozené. Ale nikde není krev. Nikde není jediný orgán. Nikde není možno vidět hlav, dlaní a chodidel. To vše jako by ani nikdy nebylo součástí pozůstatků. Najednou stojím před jakousi malou garáží. Né moc velkou. Omítka je bílá. Nebo bývala bílá? Kvůli prachu, asi, se změnila v ošoupanou šed'. Zpoza je slyšet smích a křiku. Zastřeného, hluchého, vzdáleného v tupé ozvěně. Ale i tak citelného a pronikavého. Je to bavící se hlouček lidí. Lidí v tmavém hávu tmy. Jsou to muži. Pokračuji kolem nich pomalým krokem. A nevidím do jejich tváří. Nevidím do tváří mužů, jež nenechavě, hladově a surově si poddávají všemi svými údy červeno bílé cáry těl. Jak nekrytě s nimi obcují. Vědí o mně. Je cítit, jak je moje přítomnost, můj pohrdavý pohled, ještě více vzrušuje. Vidím do tváře jen jednoho z nich. Jen jeho oči. Jsou temné a mělké. Vysmívají se mi. A jeho kořist, torzo těla, nápadně připomíná oběť jednoho ze Saturnových dětí v Goyově díle. Je jen více rozdrásané. Jako kdyby více otevřené světu. Odvracím pohled. Za vzdalujícího se vzdychání padám do neznámého temna...

Veronika Střelbová, 3. G

SNÁŘ VĚTRÁK 2023



Eva Smolíková 2. G

SNÁŘ VĚTRÁK 2023



Když sním

Pokaždé, když sním
o životě svým,
nevím, kde mi hlava stojí,
sedí, leží a moc se bojí
o to, co by se mohlo stát,
kdyby ten sen mohl vstát
a splnit se s celou svojí dobrodružností,
s hlavou plnou vědomostí
sním a sním dál,
aby se ten sen stal.

Adéla Frühaufová 1. G

Mám sen

Mám sen, nemluvíím teď o spánku, ber to jako pozvánku.
Sním, když jím, sním, když vím, že dnes budu snít před spaním,
o čem vždycky přemýšlím? Víím, že si to vymýšlím... vymýšlím si
představu, do budoucna postavu, kým, snad čím chci býti,
v jakém těle žiti? Nevím. Ve světě mých idejí, lidé bolest nechtějí.
Večer projíždím televizí, hledající film s mou vizí, děj těch filmů
nestíhám, nechápajíc usínám, proč, proč můj sen nikde nevidím, to
jim sice závidím. Nejvíce mě svírají, představy mi splývají, víra
v sen se vzdálila, chladem jsem se zpotila, začínám slyšet jiný svět,
hlasy jiné divných vět, víím, že se nic nestane, kdy reálný svět
přestane?

Nela Reichmannova 3. G

SNÁŘ VĚTRÁK 2023

Spánková paralýza

Tma... byla všude kolem mě, obklopovala mě ze všech stran. V té temnotě jsem skoro nepoznávala svůj pokoj.

Absolutně netuším, proč jsem se vzbudila uprostřed noci, nijak moc jsem nad tím nepřemýšlela a chtěla jsem zase hned spát.

Ze všech sil jsem se snažila otočit, jenže ono to nešlo, ležela jsem jako mrtvola. Nemohla jsem dělat vůbec nic. Chtěla jsem aspoň zavřít oči a spát na zádech, ale i to bylo nemožné. Celou dobu jsem se modlila, aby to byl vše jen sen, ale nebylo tomu tak.

Ani nevím přesně, jak dlouho jsem tam mohla takhle ležet, ale řekla bych, že minimálně tři čtvrtě hodiny. Určitě. Připadala jsem si jako v hororu, neskutečně jsem se bála toho, co se bude dít dál a jestli se ještě někdy z tohoto stavu dostanu.

Chvilí jsem tam jen tak ležela a koukala jsem do prostoru pokoje a vůbec nic se nedělo. Tak jsem si v hlavě říkala, že to je vlastně celkem v pohodě, to se ale ovšem později změnilo.

Začala jsem slyšet strašně divné zvuky. Připadalo mi to jako kroky, ale byly jiné, než jsem měla naposlouchané z rodiny. Musel to být někdo cizí!

Zničehonic to přestalo a v koutě mého pokoje se zjevila strašně zvláštní postava. Byla vysoká, měla dlouhé ruce a nohy, oči jí ve tmě rudě zářily a byla celá zahalená do tmy. Viděla jsem pouhý obrys.

Chvilí tam jen tak stála a pozorovala mě. Byl to zvláštní pocit, byla jsem ve stresu, srdce mi bilo jako o závod, nevěděla jsem co dělat. Netrvalo to moc dlouho a postava se začala přibližovat k mé posteli a vytáhla nejspíš z kapsy kabátu nebo saka velký ostrý nůž. Mířila jím na mě.

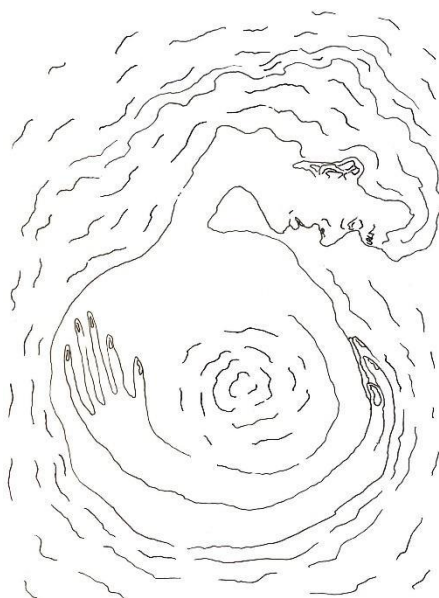
Teď už toho bylo opravdu moc, myslela jsem si, že tohle bude můj konec.

SNÁŘ VĚTRÁK 2023

Chtěla jsem zadržet slzy, ale neustále jsem se nemohla hýbat, a jediné, co jsem cítila, bylo, jak mi slzy stékaly po tváři dolů a vsakovaly se do polštáře. Postava se neustále přibližovala a napřahovala ruku s nožem. Vtom ji spustila a já viděla, jak se nůž řítí k mému nehybnému tělu.

Celou dobu jsem se snažila sevřít co nejsilněji oční víčka, abych neviděla, co se děje. Nešlo to. Už jsem viděla nůž skoro u mě a ve chvíli, kdy měl narazit na mou hrud', se mé oči jako zázrakem zavřely. Za chvíli jsem je otevřela, abych zjistila, jestli je postava pořád v mé blízkosti, ale ta se doslova vypařila a nezbylo po ní vůbec nic.

Zkusila jsem se zvednout z postele a ono to šlo! Byla jsem neskutečně šťastná a také strašně vyčerpaná. Chtěla jsem zase v klidu usnout, ale nebyla jsem k tomu dostatečně odhodlaná. Bála jsem se, že se to celé bude opakovat.



V pokoji jsem si rozsvítila a celý zbytek noci jsem byla vzhůru.

Od této doby se mi to ještě párkrát stalo a vždy je to nepříjemný zážitek, ale už to zvládám lépe než poprvé.

Adéla Kočí 1. C

SNÁŘ VĚTRÁK 2023

Když...

Když spadne list
a další se neobjeví.
Když začneš číst
a stránky ti neodpoví.

Když jsi na rozcestí
a nevíš, kam se dát.
Když se tě nedrží štěstí
a ty nevíš, co si přát.

Když končí den
a slunce jde spát.
Když začíná sen,
ale ty se chceš ptát.

Když nevidíš
za bránou cestu ven.
Když nepočkáš
a chceš žít svůj sen.

Když píšeš,
ale ruka tě nebolí.
Když brečíš
a slzy ti neodpoví.

Když čekáš
a nemůžeš jít dál.
Když spěcháš,
ale musíš stát opodál.

Když dveře jsou zavřené,
ale projít se jimi dá.
Když oko máš červené,
ale slzy ti nedá.

Když nevidíš,
ale oči nepotřebuješ.
Když nic nevnímáš
a nerespektuješ.

Když nevíš, co chceš
a kudy se dát.
Když jen potřebuješ žít
a něco si přát.

Když tvé sny
se stále neplní.
Když tvá samota
ti stále nevoní.

Když už nemůžeš,
ale síly máš dost.
Když nic nevnímáš,
ale ostatním běžíš
na pomoc.

Když je tvé tělo samotou,
když jsou tvé oči samy.

SNÁŘ VĚTRÁK 2023

Když tvé srdce bije
prázdnou,
když tvé myšlenky žijí
s námi.

Když se z dílku stane celek
a z uplynulých let
se stvoří nový svět,
kde se dá podle snění žít,
pak už nemusíme snít.

Lucie Hašková 2. B



Nela Sára Uhlová 4. AG

SNÁŘ VĚTRÁK 2023

Co nejsme spolu

Co nejsme spolu,
musela jsem si přestěhovat kapesníky k posteli,
abych nemusela vstávat v noci,
až si budu chtít utřít slzy.

Co nejsme spolu,
musela jsem hluboko pod jiný oblečení zahrabat to pruhovaný
triko,
abych ho nemohla najít pokaždý, co si ho budu chtít vzít,
abych si nemusela rozpomínat,
proč jeho dotyk na kůži nesnesu.

Nevydržím to totiž bez myšlenky na tebe.

A co nejsme spolu,
cítím se mnohem líp a cítím se mnohem hůř.

Je zase jenom na mně, jestli se budu mít dobře nebo ne.

Ale já to sama poslední dobou nezvládám
držet se nad vodou.

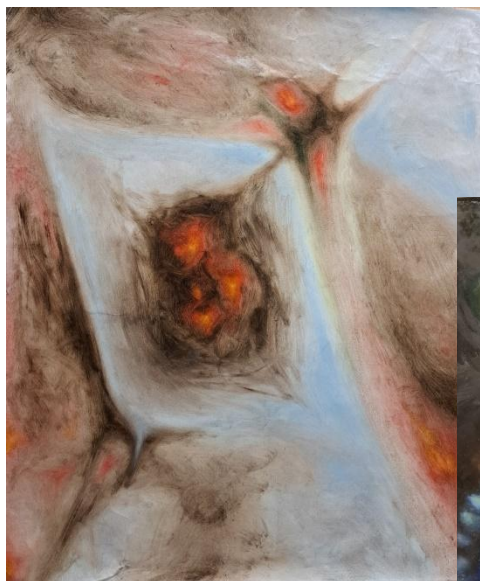
Na pozdním jaře je totiž tolik důvodů k smutku.

A ty jsi jako vždycky jedním z nich.

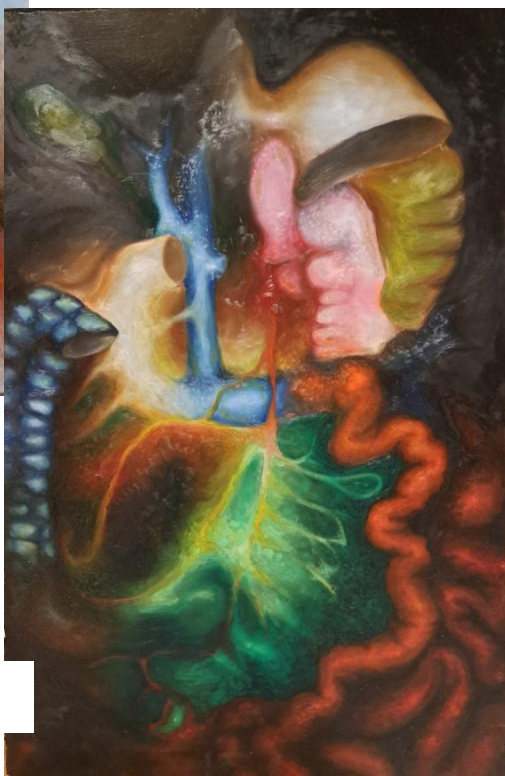
A tak, co nejsme spolu,
věnuju ti aspoň jeden důvod k smutku každý den,
protože na nějakou dobu jsi byl můj sen.

Alžběta Pokorná 4. AG

SNÁŘ VĚTRÁK 2023



VIRUS



VNITŘNOSTI

Nela Sára Uhlová 4.AG

SNÁŘ VĚTRÁK 2023

Minulost vrátit nedokážu

Já vím,
že ani tohle ti říct slovy
nedokážu.
Když pláču,
nepřestávám
a má slova jako by se zastavila
na mém jazyku.

Nespím,
jen ležím a přemýšlím,
co bude zítra.

Jestli dokážu promluvit,
říct ti pravdu a vše,
co chci, abys uměl pochopit.

Však slova nepřichází
a já jen stojím a vidím,
jak se mé slzy opět spouští,
jak knedlík v krku setrvává.

A vím,
že minulost vrátit nedokážu,
ale přesto bych to chtěla být
zase já.

Chtěla bych odpustění,
jedině tak se věci změní.

Protože jedině tak
se posunu dál
a dokážu tak,
že jsem to zase já.

Já vím,
že promluvit nedokážu,
kéž bych měla odvahu a strach
by byl pryč.
Protože jedině tak ti ukážu,
že pravdu celou dobu znáš,
že se jen domníváš,
že to je lež,
a proto neposloucháš.

Kéž bych byla, kým chci být,
ale to bych mohla jen,
kdybych pravdu řekla v den,
který je minulostí.

Lucie Hašková 2. B

SNÁŘ VĚTRÁK 2023

Mozaika

Můj život je jako mozaika,
střípky vzpomínek,
dobrých i špatných,
vyskládané do ornamentu.
Můj život drží pohromadě
trochou malty.

Ležím v posteli, kulatým oknem
dopadá do pokoje odpolední slunce a
ozařuje vířící prach.

Asi se brzo rozsypu.

Cítím se prázdná a zároveň přeplněná,
jako ten pokoj.

Není v něm nic, jen postel,
která ho celý zaplňuje.

Zírám do stropu, rozbíhají se po něm rýhy,
praskliny v omítce.

Sleduji očima jejich trasy.

Ta nejdelší končí nad oknem.

Pohlédnu z okna, vidím město.

Moře červených střech, na které dopadá slunce,
jako na hladinu vody.

Dívám se dál, za městem vidím les,
vůně mechu se mísí s vůní pozdního léta.

Co je za lesem? Možná louka a nebo kopce.



SNÁŘ VĚTRÁK 2023

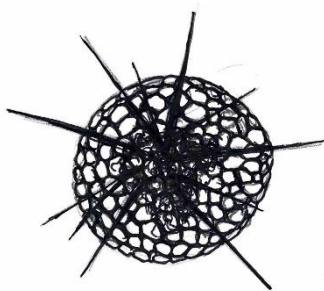
Roste na nich mateřídouška a zvonky.
Je tam klid, klid jako v nebi.
Běžela bych, nejdřív městem,
tou záplavou červených střech.
Pak lesem, cítila bych mech pod nohama,
tlumil by moje kroky.

Byla bych tichá jako stín. Nebo jak duch.
A pak, pak bych se dostala ke kopcům,
běžela bych dál a dál, výš a výš. A nahoře?
Nahoře by mi narostla křídla a letěla bych.
Dál a dál, výš a výš, až do nebe.
Byl by tam stejný klid jako v těch kopcích
s mateřídouškou?

Anebo by bylo jako tenhle pokoj, prázdné
ale přitom plné. Plné radosti. Plné smutku.
Padám, má křídla mizí, padám do tmy
a do prázdna.

Dopadám na postel. Zaplňuje celý
pokoj.
Prach víří pod oknem a slunce ho
ozařuje.
Po stropě se táhnou rýhy v popraskané
omítce. Jsou jako mapa.
Kam bych mohla jít?

Jako by mě zvaly, ať roztáhne svá křídla a
vzlétnu k těm kopcům za lesem.



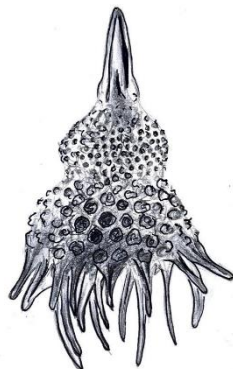
SNÁŘ VĚTRÁK 2023

Můj život je jako mozaika,
střípky vzpomínek dobrých i špatných
vyskládané do ornamentu.
Můj život drží pohromadě trochou malty.
Nepoletím, nesmím spadnout.

Můj život je jako mozaika
poskládaná z rozbitého zrcadla.
Ve střípcích se odráží obraz doby.
Nesmím spadnout,
zbyly by ze mě jen střepy,
jako z toho zrcadla.

Mohl by přijít někdo, kdo by z těch střepů
poskládal nový ornament?
Novou mozaiku? Nový život?
Někdo, kdo by mě vzal s sebou,
až poletí do těch kopců za lesem.
Někdo, kdo mi dá jistotu, že nespadnu.

Můj život je jako mozaika,
střípky vzpomínek dobrých i špatných vyskládané
do ornamentu.
Můj život drží pohromadě trochou malty.
Asi se brzy rozsype.



Josefína Vondrušková 1. G

SNÁŘ VĚTRÁK 2023



SNÁŘ VĚTRÁK 2023



Ema 4. AG

VIDĚT NEBO BÝT VIDĚN?

CO ZNAMENÁ BÝT VIDĚN?

JE VIDĚNÍ OBJEKTIVNÍ
NEBO SUBJEKTIVNÍ?

VIDÍ KAMERA?

VIDÍŠ?

JAK BÝT NEVIDĚN?

JSI SI JISTÝ TÍM, CO VIDÍŠ?

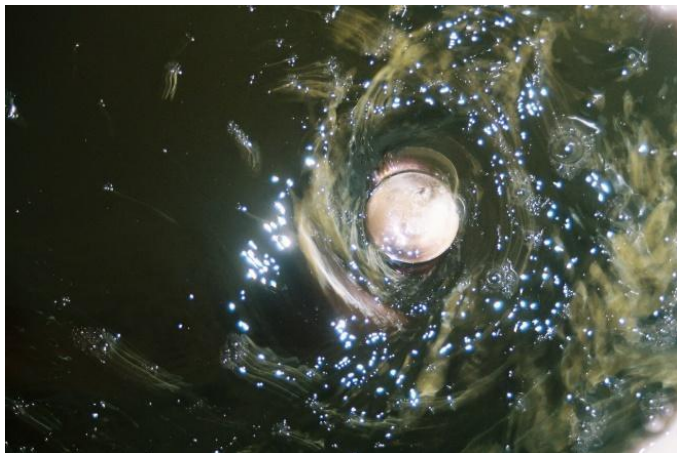
JAKÉ TO JE BÝT NEVIDĚN?

CO VIDÍ MOUČKA?

SNÁŘ VĚTRÁK 2023

Vysnění

Snít, vysnívat a být,
odlišné věci, však myšlenky nepřestávají chtít,
aby to, co je, snovější bylo.
Novější?
Ne, snovnější,
však víš jako ze sna, jako z pohádky,
perfektní a bez hádky
zkrátka tak, jak to má být.
Jenže tenhle sen, to kouzlo čarovné
nám občas v mlze představ nasadí růžové brýle,
a když realita sklíčka roztříští,
víla půvabná se najednou jiná zdá.
Oči lesk ztratily a tím, čím jsme se dřív bavily,
v nás zlost vyvolává.
Sněte a vymýšlejte si, však ne lidi,
to můžete, jen když jste pidi.



Anonym

SNÁŘ VĚTRÁK 2023



Sen o probuzení

Za oknem je ještě den
Na hodinkách je už půl
Brzo půjdem zase ven
Pocit jako v očích sůl
Když zavřeš oči, uvidíš sen
Když budeš potichu, uslyšíš
zpěv
Vnímej ten krásný den

Vnímej v žilách tekoucí krev
Už vidíš
Vidíš sen
Nechceš spát, jen
odpočinout
Nevnímat lidi, jen
nahlídnout
Tak spi
Spi a brzo bude den
Aspoň splníš si svůj sen
Albert Valta 2.A

SNÁŘ VĚTRÁK 2023

Lullaby for the Kingdom

There 's a kingdom,
towers high,
higher than justice can fly,
on brittle throne selfishness reigns
and every night it drearily rains.

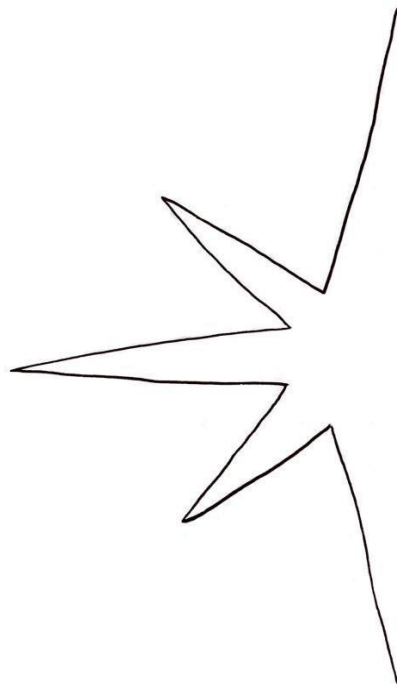
Salty as oblivion sea,
falling like a dying bee,
on pair of wings splashes the rain,
feathers white and noble plain.

In the kingdom,
towers high,
in a name of God they lie.

R: For white doves and wily cats,
sleepy sheep and gallant knights,
days and years keep passing by,
at the dark and tearful nights,
stars singing their lullaby.

Gallant knight with mighty sword,
of equality he 's lord,
through helmet he cannot see,
that the love here isn 't free.

That love here is a sin,
shield with heart can hardly win.
But enough about the dove,
chain her up, as it 's always been.



SNÁŘ VĚTRÁK 2023

A valiant one will never bow,
not ever, not even now-
to the crowd of truth, and that 's
a war against cats.

In the kingdom,
towers high,
it 's quite pleasure for a cat to die.

R: For white doves...

Moonwalkers, empty mind,
rather than sad they are blind,
they don 't see and they don 't hear,
out of comfort, and out of fear.

Same blood rushing through same veins,
walking in Ignorant 's lanes.
If they opened eyes they would find,
that they are all one human kind.

And so the stars cry and cry,
who will listen to their lullaby,
when everyone is deep asleep,
down in the kingdom of sheep.

R: For white doves...

For the kingdom,
towers high,
sisters stars silently cry.

Anežka Smažíková 1. G

SNÁŘ VĚTRÁK 2023

Kdo to řekl, snad ne já, asi já...

To, že trpím, nemá moc důvod, prostě to tak je.

Lidem se pudově líbí koukat na utrpení cizích, ale už to není něco, co by dokázali přiznat. Nechceme být šťastný, když už se nám něco špatného děje?

Být špatný taky znamená být silný, být dobrý neznamená být silný, a proto se nám líbí být nešťastný, protože to neznamená, že jsme špatný.

Hledáme důvod za naší bolesti, protože když má důvod, tak už člověk není ztracený a bolest z velké části odejde.

Bolest, která má důvod, nás posílí, je přijímaná a člověk se cítí v pořádku, že trpí. Bolest ale nepřináší ponaučení, když trpíme bez jasných důvodů. To, že jsou věci, které nás v neštěstí utvrzují, nejsou důvod.

Když člověk trpí, tak už musí trpět pořádně, aby se to bralo vážně, a musí být sám, musí mít důvod, aby trpěl a ostatní to přijímali a ještě to musí podat hezky. Problém bolesti je, že je díky tomu líbivá a blbě se o ní píše, aniž by to nebylo romantizování.

To, že se něco snaží dotknout pravé podstaty, je úplná sračka, protože podstata bolesti není.

Jádro bolesti neexistuje. Existují jenom projevy, který bolest způsobují, ale samotné faktory nebolí. Bolí nás srdce, ruce, duše a všechno, ale bolest je něco spojeného s tělem.

Kdyby tělo nebylo, nebyla by bolest, nemohla by se projevit. Kdyby nebylo tělo, možná by ani nešly prožívat emoce.

Kdyby tělo nebylo, prázdnota by znamenala okamžitou smrt. Kdyby nebylo tělo, smrt by mohla být už jen myšlenka anebo představa jí samotné, pokud bychom tomu sami uvěřili. Jestli jste

SNÁŘ VĚTRÁK 2023

se rozhodli žít, tak žijte a jestli ne, tak se zabijte. Co je na tom složitého.

P.S.: Možná hodně z vás poznalo, kdo to psal, ale ani tak se nechci podepsat, jen bych to ráda vysvětlila. Já osobně nemám nejlépe nastavené tělo a moc si nevyberu, kdy mám jakou náladu. Tohle jsou moje notes z chvil, kdy mi nebylo dobře a vztahují se pouze na mě, protože já si často nemůžu obhájit to, že je mi smutno. Prostě to tak biologicky mám, často několik týdnů nebo měsíců. Tohle není něco, s čím byste se měli ztotožnit, je v tom hodně vzteku a závisti.

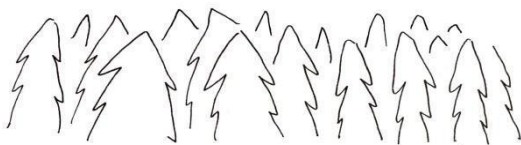
A proto to, co píšu, sama moc nechápu ve chvílích, kdy je mi už dobře. Čím víc se člověk zaobírá svou bolestí, tím více se vzdaluje realitě a tomu vnitřnímu světu by se možná dalo říkat nějak hezky, snově, poeticky... Ale je to celá velká hloupost a zbytečnost a smutek nevyřešíte tím, že na něj budete myslet. Vraťte se do reality:)) Třeba v tom něco pro sebe najdete:))

A chodte
na terapie!

Anonym



SNÁŘ VĚTRÁK 2023



Lesy němoty

Vůni té chvíle jsem
vdechoval,
o její hlavu na mém rameni
jsem se opíral.

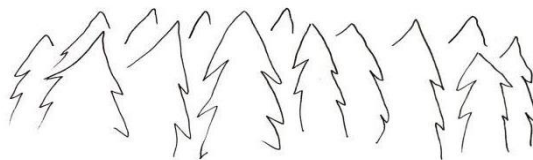
Usínala a usínala,
do polí a lesů němoty
odcházela.

Její oči těsně vedle mých,
jedny byly zavřené,
její prsty v mých,
jedny byly otevřené.

Koukaly se po místnosti,
hledaly důvody, proč kdy
brečely.

Alžběta Pokorná 4. AG

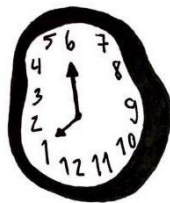
Eva Smolíková 2. G



SNÁŘ VĚTRÁK 2023

SNĚNÍ

Spánek a snění je něco, co prožíváme všichni. Možná jsou vaše sny šílené a plné nesmyslných výjevů, anebo naopak máte pocit, že jsou obyčejné, a tak je ráno zapomenete a necháte upadnout v zapomnění. To, co je však společné pro nás všechny, je jejich důležitá funkce pro naši psychiku a fungování naší mysli.



Původ snů se snažíme pochopit už od počátku. Ve starověkých civilizacích byly sny považovány za zprávy od bohů. Díky tomu se nám zachovaly nejstarší záznamy snů od vládců tehdejších říší, které jsou často vytesané do kamene, aby se na poselství od boha nezapomnělo.

V dnešní době víme, že sny jsou mnohem komplexnější a jejich fungování závisí na mnoha faktorech, dokonce i během našeho denního fungování máme možnost nadcházející snění ovlivnit. Sny nám pomáhají nejen si vzpomínky uchovávat, ale také mají důležitou funkci v zapomínání.

Spánek se dělí na čtyři fáze. Fáze, o které jste pravděpodobně všichni slyšeli a ve které se nám z pravidla zdají sny, se nazývá REM. Jednotlivé fáze spánku se liší elektromagnetickou aktivitou v mozku. Než jdeme spát je naše mozková aktivita v podobě chaotických elektromagnetických vln, všechny části mozku

SNÁŘ VĚTRÁK 2023

pracují, aby nás udržely v bdělém stavu, aby fungovalo naše tělo a abychom zvládali zpracovávat myšlenky. Jakmile však začneme usínat, elektromagnetické vlny se začínají zklidňovat a začíná první NREM fáze, tedy lehký spánek. V druhé NREM fázi trávíme největší část našeho spánku. V téhle fázi býváme úplně klidní,



až na výjimky, kdy se nám jednou za čas zvýší mozková aktivita v podobě spánkových vřeten, která pomáhají spánek udržovat a jsou jednou ze složek pomáhajících upevňovat vzpomínky. Třetí fáze NREM spánku je nejhlubší, v téhle fázi rosteme, tvoří se nám

tkáň, nebo se tvoří energie pro nadcházející den. Pokud se vám zdají noční můry, tak je pravděpodobné, že se dějí právě ve třetí fázi, stejně jako se ve třetí fázi děje náměsíčnost. Konečně se dostáváme k poslední fázi. REM fáze tedy rapid eye movement, je fáze, ve které náš mozek opět obživne. Elektromagnetická aktivita je velmi podobná té v bdělém stavu, dokonce kdyby nebylo Varolova mostu (část zadního mozku), tak bychom naše sny prožívali i pohybem. Varolův most dokáže znehybnit naše tělo až na jednu část, oči. Díky



charakteristickému pohybu očí dostala taky REM fáze svůj název. Během snění je aktivovaná část mozku zodpovědná za emoce, a naopak oproti bdělému stavu je část vyvolávající logické uvažování v klidu.

Každou noc se nám zopakují všechny fáze 4x až 6x a v součtu trvá jeden cyklus 90-120 minut. V posledním zopakovaném cyklu trvá REM fáze nejdéle, proto se nám tedy nejlépe pamatují sny hned po probuzení, ale ty z hluboké noci si často nepamatujeme.

SNÁŘ VĚTRÁK 2023

Na internetu můžeme najít spoustu rad a tipů, jak si sny pamatovat. Jeden americký profesor zabývající se spánkem má



budík nastavený tak, aby se budil po každém cyklu na konci REM fáze, díky tomu si dokáže pamatovat většinu svých snů. Pokud si chcete své sny pamatovat, tak určitě není třeba zacházet do extrému, stačí si po probuzení sen zapsat a třeba se vám i podaří nakouknout do vašeho

podvědomí.

Další spánkovou specialitou je dozajista lucidní snění. Lucidní snění je stav, kdy spící osoba procitne ve vlastním snu, je si vědoma, že sní, a je tak schopná jej ovládat a určit vývoj děje snu. Lucidní sny bývají mnohdy prožívány stejně reálně a intenzivně jako život v bdělosti.

O fenoménu lucidního snění věděl už Aristoteles anebo původní buddhisté, kteří provozovali formu jógy zaměřenou na udržení bdělosti během spánku, a s koncem 20. století byl proveden vědecký výzkum potvrzující existenci tohoto jevu a procesy v mozku dějící se v jeho průběhu. Výzkumy se většinou prokazovaly tak, že osoby lucidně snící byli většinou schopné udělat signál očima ze spánku.



Klára Mrkvičková 4. AG

SNÁŘ VĚTRÁK 2023

REDAKCE

Šéfredaktoři:

Klára Mrkvičková 4. AG

Alžběta Pokorná 4. AG

Próza:

Nikola Týčová 2. C, Veronika Střelbová 3. G,

Adéla Kočí 1. C

Poezie:

Klára Mrkvičková 4. AG, Kurt 4. AG,

Adéla Frühaufová 1. G, Nela Reichmannová 3. G, Lucie

Hašková 2. B, Alžběta Pokorná 4. AG, Josefína

Vondrušková 1. G, Albert Valta 2. A, Anežka Smažíková 1.

G

Ilustrace:

Alžběta Pokorná 4. AG, Klára Mrkvičková 4. AG,

Nela Sára Uhlová 4. AG

Fotky:

Eva Smolíková 2. G, Ema 4. AG, Alžběta Pokorná 4. AG

Článek: Klára Mrkvičková 4. AG

Vydání: duben 2023

Vyšší odborná škola pedagogická a sociální,

Střední odborná škola pedagogická a

Gymnázium, Praha 6, Evropská 33

s n á ř

Finančně
podpořeno
MČ Praha 6

Větrák
jaro 2023

Městská
část
Praha

