

Dílo ikonopisce pro Boha

Ikony už jsi určitě někdy viděl. Používá je především východo-křesťanská pravoslavná církev a najdeš je v každém pravoslavném kostele. Zajímá tě, jak ikony vznikají, co znamenají a jakou technikou se píší? Na to jsme se zeptali ikonopisce Michaila Procenka Merkurjeviče z Kirovskoe na Krymu, který bude mimo jiné realizovat i ikonostas v chrámu sv. Václava v Litoměřicích.

Co je ikona, co zobrazuje?

Ikonu můžeme popsat jako okno do duchovního života. Duchovní život je život věřícího srdce. Ikona je obrazem Spasitele, jeho pozemské a božské podstaty. To se vztahuje i k obrazu Bohorodičky a apoštolů a svatých, které ikony nejčastěji zobrazují.

Jaký je rozdíl mezi běžným obrazem a ikonou?

Ikona je tvořena s láskou jako sakrální umění a chápána pouze vnitřními očima.

Malovaný světský obraz zobrazuje pozemský život tak, jak ho vidí výtvarník.

Zatímco malíř důvěřuje svému vnitřnímu vidění toho, co zobrazuje, ikonopisec spoléhá na dary Ducha svatého, odevzdává se Ježíši Kristu a nechá se vést. Ikonu tvoří skrze lásku k Bohu a provází psaní modlitbou, která mu pomáhá překonávat překážky.

První ikona – prvoobraz

První ikonu dal lidem Ježíš Kristus. Nebyla vytvořena rukou, ale vznikla přiložením plátna na jeho obličej. Prvoobraz tak stojí nad každým obrazem. Ikona je především posvátný



předmět, na kterém je podle pravidel Církve vedle zobrazení svatého vepsáno jeho jméno.

První ikony inspirované Duchem Svatým vytvořil podle tradice apoštol Lukáš. Po již zmíněném apoštolu a evangelistovi svatém Lukášovi následovalo nespočetné množství ikonopisců z řad světců a církevních otců.

Technika ikonopisectví

Ikona nazýváme zobrazení zhotovené na dřevěné desce. V širším pojetí lze ikonou nazvat také zobrazení na stěně, na kovu i na předmětech pro potřeby Církve. Malba na ploše symbolizuje věčnost. Jako malířské pro-

středky využívá ikonopisec specifické linie, barvy jsou používány temperové. Zatímco ve světském umění se hojně rozšířila olejomalba, tempera používaná v ikonopisectví církevních obrazy nezaměnitelně odlišuje. Ikona může být nejen malovaná, ale i gravírovaná, vyšitá, zhotovená z mozaiky.

Technika ikonopisectví má svůj historický vývoj. Časem se objevovaly nové materiály, kterým se ikonopisci přizpůsobovali, proto jsou nyní používány i materiály, které nebyly v původních předpisech.

Jak se učí ikonopisci?

Jazyk ikony můžeme přirovnat ke gramotnosti. Jako se děti učí nejprve psát písmena, slova a nakonec i věty, ikonopisectví má svoji gramotnost, své postupy, posloupnost práce i svoji školu, kde žáci získávají znalosti a vlastní zkušenosti. Postupy a způsoby studia jsou tradiční a prověřené zkušeností mnoha pokolení.

Tajemství ikony

Ikona není nějaké samostatné umění. Ikonopis je část života Církve, napomáhá ke spojení člověka s Bohem, k jeho záchraně. Církve chce vyjádřit v obraze svoje učení, svou historii, dogmata víry, modlitbu jako základ duchovního života i duchovní zkušenosti otců a učitelů Církve, kteří již dosáhli blaženého patření na Boha.

Ikona je Bohem zjevená pravda, která je vyjádřena ne slovem, ale obrazem. Vzpomeň si na ikony Svaté Trojice nebo Vzkříšení Kristovo. V ikoně se odráží modlitební usebranost, usmíření, pokojné spojení s Bohem, to je to, co je cílem duchovní pouti v životě křesťana.

Věříme, že i nám pomůže v našich současných těžkostech upřímná modlitba před svatou ikonou.



Ruská ikona svatě Marie Egypťské ze 17. století



Ikona Zvěstování – Makedonie



Andrej Rubljev – Svatá trojice



Andrej Rubljev – Narození Kristovo

Lezení na umělých stěnách



Za špatného počasí nebo pro úplně začátečníky jsou umělé stěny dobrý způsob, jak natrénovat na letní období nebo se naučit základy lezení. Pokud si nechceš hned na začátku pořizovat své vlastní vybavení, je možné si ho většinou vypůjčit.

Nejčastější chyby

1. NEPŘENESENÍ VÁHY NA NOHY

Častá chyba začátečníků, kteří příliš spoléhají na své ruce. Ty táhnou celé tělo a nohy jsou jen další přítěží. Tento druh lezení způsobí rychlou únavu a velmi snadno si jej zažiješ. Snaž se co nejvíce své váhy přenést na nohy!

2. NEPROMYŠLENÝ POSTUP

Každý si to jistě vyzkoušel. Přijdeš pod skálu a honem honem nahoru. Zkoušení a hledání chytů tě zdrží a připraví zbytečně o mnoho sil. Pečlivě si svůj výstup promysli a pokus si vybavit přelézání některých úseků.

3. NEROVNOVÁHA TĚŽIŠTĚ

V případě špatného vyvážení má tělo snahu otáčet se od stěny. Pokud se tak stane, čeká tě komicky vypadající vis a pravděpodobně i pád.

4. VYSTRČENÝ „ZADEK“

Přikrčená pozice, kdy se snažíš o úsporu sil. Pamatuj si, že břicho musí být u stěny, ale ramena přesně naopak.

V začátcích lezení na umělých stěnách je dobrou a asi nejlevnější cestou, jak vyzkoušet své schopnosti bouldering. Je to lezení bez lana, obvykle nízko nad zemí, při kterém si vystačíš jen se vhodnou obuví a troškou magnezia. Při bouldrování trénuješ nejen sílu, ale také správný pohyb a promyšlení jednotlivých kroků.

Pomáhá to na umělých stěnách, ale také při skalních výstupech. Na umělých stěnách najdeš většinou trasy od nejjednodušších po nejnáročnější pro zkušené borce, zkušenější radí postupně dobře zvládnout ty jednodušší a pak dále postupovat na obtížnější.

Lezení na umělých stěnách samozřejmě není zcela bez rizik, je nutné stejně jako na skalách dodržovat základní bezpečnostní pravidla. Při nedostatku zkušeností je dobré se obrátit na instruktora. Při lezení je nutné se koncentrovat, lezení není jen o síle, ale především o přemýšlení a správné volbě pohybů. Nezbytná je i pozornost jisticí osoby.

Pro optimální výkon při lezení je nutné se dobře připravit ještě před jeho začátkem. Ztuhlé svaly rychle ztrácejí sílu a po námaze bývají bolestivé.

Před každým lezením by ses měl rozcvičit. Pro rozehbání může posloužit běh, rotace končetin, několik dřepů atd. Vyhneš se tak nepříjemným křečím, ztuhlým svalům atd. Rozcvičení by mělo trvat alespoň deset minut. Začni od nejjednodušších tras a pomalu zvyšuj náročnost. Nespěchej hned na nejtěžší úseky umělé stěny nebo skály. Pokud chceš v lezení dosahovat stále lepších výsledků, je třeba zachovávat si tělo v dobré fyzické kondici posilováním a zvyšováním pružnosti a ohebnosti. Velká námaha, kterou při lezení procházíš, má za následek zkracování svalů. Po skončení lezení si protáhni zejména svaly na ruce a na nohou, které jsou nejvíce namáhány.

Místa, kde lze v naší republice navštívit tělocvičny s umělými stěnami, najdeš na www.adrex.cz/umele-steny nebo na www.horydoly.cz.

