

Západočeská univerzita v Plzni  
Fakulta designu a umění Ladislava Sutnara

# Bakalářská práce

Autorská kniha na téma chůze

Po Zemi

Anna Ovsíková  
Plzeň 2020

## Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

Jméno a příjmení: **Anna OVSÍKOVÁ**  
Osobní číslo: **D17B0055P**  
Adresa: **Jeremkova 907/85, Praha – Braník, 14000 Praha 4, Česká republika**  
Téma práce: **Autorská kniha na téma „chůze“**  
Téma práce anglicky: **The book of author about walking**  
Vedoucí práce: **MgA. Mgr. Petra Soukupová**  
**Katedra výtvarného umění**

### Zásady pro vypracování:

Tvůrčí záměr díla je vyjádřit vlastní myšlenky a poznatky o chození vyplývající z vlastních zkušeností. Toto téma jsem si vybrala, abych představila chůzi jako přirozený pohyb a způsob trávení času.

Technika a celkový vzhled knihy vyplynou z procesu tvoření, experimentování s výtvarnými technikami a hledání nevhodnější cesty, jak se výtvarně vyjádřit.

Cílem díla je předat vlastní myšlenky a pocity vznikající při chůzi a také se pokusit vizuálně znázornit její rytmus.

Předpokládaný výstup je kniha v minimálním formátu 12 x 16 cm, s alespoň 15ti ilustracemi a s vlastním textem.

Knihu zhotovím minimálně ve dvou exemplářích.

Rozsah průvodní zprávy bude minimálně 8 stran + 10 obrazových příloh.

### Seznam doporučené literatury:

TOBOLKA, Zdeněk. *Kniha: Její vznik, vývoj a rozbor*. Praha: Orbis, 1949.

KOCMAN, Jiří H. *Médium papír*. Vyd. 2. Brno: Vutium, 2004. ISBN 80-214-2626-8

KORDA, Josef. *Papírenská encyklopedie*. 1. vyd. Praha: Státní nakladatelství technické literatury, 1991. ISBN 80-03-00647-3

KHEL, Richard. *Posestí papíru*. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-684-8

THOREAU, Henry David. *Chůze*. Praha: nakladatelství Dokořin, 2010. ISBN 978-80-7363\_317-2

FORD, Adam. *Marcher en pleine conscience*. Chamalières: Lasange, 2019. ISBN 978-2-86253-791-7

Podpis studenta:

Datum:

Podpis vedoucího práce:

Datum:

Prohlašuji, že jsem umělecké dílo vypracovala samostatně a nejedená se o plagiát.

V Plzni dne 23. 6. 2020

podpis

## OBSAH

Úvod.....	5
Inspirace .....	5
prostředí knihy.....	7
Proces tvorby.....	8
Texty .....	8
Ilustrace .....	9
Obálka.....	10
Technologie výroby.....	10
Použitý materiál.....	10
Makety.....	10
Japonské papíry .....	11
Vazba a pouzdro .....	11
Formát .....	12
Typografie.....	12
Export.....	12
Cíle knihy.....	12
Anotace.....	13
Anotation.....	13
Zdroje.....	14

## ÚVOD

Chůze. Tak přirozený pohyb pro naše tělo, tak očistný proces, když jdeme vědomě. Každý z nás by si měl dopřát chvíli jenom jít, bez cíle, bez myšlenek. V plné přítomnosti vnímat tělo, vzduch a přírodu kolem. Na chvíli s ní splynout a plynout v proudu života. Bez věcí, bez civilizace. Sám se sebou a v sobě. Nebo mimo sebe. Je to srozumitelné? Zkuste. To se nedá popsat, to se musí zažít.

Téma vědomé chůze jsem si pro svou bakalářskou práci vybrala, protože jsem měla silnou potřebu výtvarně ztvárnit své vlastní zkušenosti a pocity při takové chůzi vznikající a předat je dál. Domnívám se, že je důležité si uvědomit, jak je chůze snadno dostupný prostředek k meditaci a všímavosti k sobě i okolí, a následně k větší spokojenosti v životě.

## INSPIRACE

Inspirací pro mě byly dvě knihy, které se zabývají stejným tématem. Byly pro mě potvrzením, že stejným způsobem chůzi vnímají i jiní autoři a že ve svých knihách popisují podobné pocity. První byl titul *„Marcher en plein conscience“* (*„Chůze při plném vědomí“*, česky nevyšlo, pozn. autora). Napsal ji anglický mnich Adam Forst pro širokou veřejnost, aby jí ukázal, jak snadné je docílit meditativního stavu pouze za pomoci svých nohou a smyslů. Kniha je napsaná velmi jednoduše a přirozeně, obsahuje i spoustu poznatků z pozorování přírody a několik vědeckých pasáží.

*„Dýchání a chůze při plném vědomí tvoří základ pro další introspekci, pro zkoumání našeho místa ve světě a v ekosystému života, pro přemítání o našem spojení s jinými bytostmi. Při každém kroku cítíme půdu pod nohama a neustálé působení gravitace, zvláště když zdoláváme kopce. Tím, že si v přítomném okamžiku více uvědomujeme naše těla, se připravujeme na to, abychom si více všímali i našeho okolí a cítili k němu vděčnost.“* (vlastní překlad)

Druhý titul byl „Chůze“ od Davida Henryho Thoreaua. Obsahuje krátké eseje o putování lesem, o samotě a o životě. Naladěním připomíná jeho známější dílo „Walden aneb život v lesích“. V obou dílech nahlížíme do autorova samotářského života odtrženého od civilizace a oproštěného od materialismu a společenských ambic.

*„Avšak chůze, o níž já mluvím, nemá nic společného s takzvaným tělocvikem, jenž bývá ordinován jako lék nemocnému ve stanovenou hodinu – jako zvedání činek či židlí, nýbrž je sama o sobě činností a největším dobrodružstvím.“*

*„Každý západ slunce, jehož se stanu svědkem, ve mně probouzí touhu dojít co nejdál až tam, kde slunce zachází. Vidíme je dnes a denně putovat po obloze západním směrem, láká nás vydat se za ním.“*

Poslední osobou důležitou pro mé rozhodnutí se do tématu pustit byl T. Nhat Hanh, vietnamský buddhistický mnich a mírový aktivista, který o meditaci v chůzi říká toto:

*„V našem každodenním životě nás cosi neustále pohání vpřed. Spěcháme. Málokdy si však položíme otázku, kam že to vlastně musíme neustále spěchat.“*

*Meditovat v chůzi znamená praktikovat meditaci při procházce. Je to meditace, která vám přinese mír a radost. Když provádíte meditaci v chůzi, prostě se jen tak potulujete. Vaše kroky nemají žádný konkrétní směr v prostoru a vaše chůze není omezena časem. Účelem meditace v chůzi je sama tato meditace. Meditace v chůzi není prostředkem k dosažení nějakého cíle, nýbrž je sama cílem. Každý krok je při ní samotným životem, každý krok je radostí a mírem. Proto není třeba spěchat.*

*Naučte se chodit tímto způsobem a dosáhnete vnitřního klidu, dosáhnete sebeosvobození. Není to těžké. Kdokoli to může zkusit. Kdokoli, kdo je jen trošku pozorný a chce dosáhnout skutečného štěstí.“*

## PROSTŘEDÍ KNIHY

Silným tématem knihy je příroda. Za chůzí se vydávám mimo město, kde se můžu zaměřit na krásy přírody a s nimi vyladit i svůj vnitřní svět. V knize se pohybuji ve třech prostředích, která na mě různě působí.

Prvním z nich jsou hory, majestátní a rozlehlé. Panorámata hor bez zásahů civilizace jsem měla možnost zažít například na Slovensku (Roháčce), v Rumunsku (Munti Apuseni), ve Francii (vulkány Auvergne), a na Slovinsku (Triglavský národní park). Byly to silné zážitky, kdy člověk nevnímá nic jiného než námahu stoupaní a oslnivé výhledy všude kolem. Když jde s horami spát a s horami se probouzí, může vidět všechny jejich barvy a cítit jejich dech.

Dalším prostředím je les. V lese se nacházím nejčastěji, máme jich v České republice velké bohatství. Proto se v knize objeví hned dvakrát. Jednou je laskavý a přátelský, do jeho zeleně se dá vpíjet očima. Les, který obklopuje a objímá, plný slunce a ranního zpěvu ptáků. Podruhé je tajemný a nevyzpytatelný. Cesta se ztrácí v zákrutu a my nevíme, co se kde skrývá. Stromy se rozplývají do šedavého soumraku. Dýchá na nás dobrodružství.

Třetím prostředím je řeka. Chůzi podél řeky vnímám jako nejočistnější ze všech. Pohled po proudu vody pomáhá odpouštět a přijímat. Je to dáno i tím, že se člověk nemusí soustředit na cestu, kudy jde, protože řeka ho sama vede. K řece zamířím, když mám nějaký vnitřní konflikt, který potřebuji zpracovat a osvobodit se od něj. Proudění vody často spustí i slzy, které jsou nedílnou součástí opouštění minulosti. Takové zážitky z chůze podél řeky jsem měla nejsilněji při dlouhých procházkách kolem divoké řeky Loiry.

Jako mezihra mezi jednotlivými prostředími slouží zamyšlení nad dotykem se Zemí. Na svých cestách si často sundávám boty. Bosá chůze mě ještě intenzivněji dokáže vtáhnout do přítomnosti. Mizí poslední překážka mezi bezprostředním kontaktem s přírodou. Chůze dostává další rozměr a je opravdovější, tělo funguje tak, jak bylo stvořeno. Chodidlo je jedním ze zázraků stvoření, nese celou váhu našeho těla a má perfektní mechanismus. Je důležité se znovu naučit ho používat.

Závěrečná dvojstránka knihy, která se táhne do daleka, propojuje metaforicky chůzi po cestách s vlastním životem a osudem každého z nás.

Jako poslední tón knihy je jednostránková ilustrace západu slunce, které prosvítá i do předchozích stránek. Značí konec dne a zároveň příslib nového začátku.

Knihy obsahuje dvojnásobně až trojnásobně rozložitelné ilustrace, které umocňují pocit proudu a hrají si v nich s průsvitností. Další zajímavostí jsou kolové ilustrace, které nabízejí procházku očima 360° dokola.

## PROCES TVORBY

### Texty

Mé vlastní texty se podobají krátkým básním a zachycují dojmy a obrazy přírody zaznamenané všemi smysly. Vznikly spontánně, když jsem se myšlenkami přenesla do role chodce a vzpomínala na různé okamžiky, které jsem zažila během svých cest. Z textů jsem pak vytvořila užší výběr a snažila jsem se je během procesu už příliš neupravovat, aby neztratily svůj vnitřní náboj. Ve finálním sázení knihy jsem výběr ještě zúžila. Několikrát jsem vybrala jen jeden verš a umístila ho samostatně na stránku, aby lépe vyzněl. Jednotlivé verše mají působit jako kroky, proto jsem zachovala i tečky, přestože se v poezii často vynechávají. Úvodní dva texty mají navodit pravidelný rytmus a dech.

Příklad dlouhého a krátkého textu z knihy:

*„Kráčím podél řeky.*

*Ona unáší mé myšlenky pryč a tahá z očí slzy.*

*Slyším krev, co mi putuje tělem.*

*Taky putuju dál, vpřed, ani nevím, kam dojdu.*

*Nemůžu se ztratit, řeka mi jasně ukazuje cestu.*

*Plyneme spolu.“*

*„Všechno je proud“*



## Ilustrace

Ilustrace jsou vedle textů základním stavebním kamenem knihy. Hledala jsem způsob, jakým výtvarně vyjádřit to, co jsem cítila uvnitř sebe. Nejvhodnějším pro můj záměr se ukázal podlouhlý formát, který mi umožňoval zachycovat panoramata přírody a pocit proudění. Když chodím, tak se mi pokaždé skládá z toho, co vidím, jedinečné panorama. Proud života je přítomný s každým krokem a nejvíce intenzivní je právě podél řek, kde se zrcadlí i do reality v podobě vody.

Jako výtvarná technika vyplynulo rozpijení barevných tuší ve vodě, kdy nechávám ilustrace, aby se co nejvíce tvořily samy. Příroda nás také nepotřebuje pro svůj zrod. V ilustracích jsem hledala lehkost a vzdušnost. Začínala jsem pouze s černou barvou, postupně jsem přidala i hnědou a chvíli zůstala jen v těchto zemitých tónech. Avšak takový soubor ilustrací byl příliš tlumený a smutný, potřebovala jsem je více rozproudit, vložit jásavost a radostný pocit, který při chůzi zažívám. Proto jsem sáhla i po barevných tuších – žluté, modré a zelené. Ilustrace se najednou rozjasnily a předvedly, že příroda je plná barev.

V prvních pokusech ilustrací jsem zobrazovala kromě krajiny také chodící postavy a fragmenty těla jako chodidla atd. Takové ilustrace však odváděly pozornost od samoty na cestě a od vnitřního světa chodce. Nakonec jsem se proto zaměřila především na přírodu a figurální motivy úplně vyřadila. Objevují se pouze v textech. Přírodní motivy jsem kreslila také v terénu a podle fotografií. Ale mým cílem nebylo přesné zobrazení světa, nýbrž pocit z něj. Vynalezla jsem si vlastní styl, abstraktní a plný náhody. K ilustraci přistupuji tak, že mám nějaký záměr, ale nesnažím se mít jasnou představu. Spíš se nechám překvapit, kam mě ilustrace zavede, případně ji v něčem podpořím. Vznikají tak spontánní ilustrace s náznaky přírody, lehce naivní a idealistické, není tam totiž ani stopy po civilizaci a člověku, který ať chceme nebo ne, přetváří okolní svět a často ho i ničí. Ilustrace tedy odráží hlavně můj vnitřní svět zbavený strachu a obav z budoucnosti, a také můj optimismus a idealismus.

Ilustrace jsou v knize poskládané tak, že sledují můj vnitřní stav při chůzi. Začínají poklidně, v odstínech šedé, a jak se rytmus ustaluje a hlava vyprazdňuje a poddává se okamžiku a proudu, sílí jásavost a barevnost ilustrací, stejně jako sílí vnímavost mých smyslů.

## Obálka

Pro obálku jsem vybrala ilustraci vytvořenou obtisky chodidel. Důležitost bosé chůze jsem již vysvětlovala výše. Jde o intenzivní propojení s matkou Zemí, která je pod našima nohama vždy, ať se nacházíme kdekoliv. Ilustrace má tlumené barvy, aby neprozrazovala příliš z vnitřku knihy. Měla by obrátit pozornost k vlastnímu tělu a vyvolávat otázku: Kdy jsi naposledy stál venku bos? Posun obtisků chodidel vnáší do ilustrace pohyb a udává směr.

## TECHNOLOGIE VÝROBY

### Použitý materiál

K ilustrování jsem využívala tuše firmy Winston & Newton v těchto odstínech: sunshine yellow, canary yellow, ultramarine, cobalt, apple green, brilliant green a peat brown. Dále hnědou a černou tuš značky Koh-i-noor a černý inkoust. Originály ilustrací vznikaly na akvarelových papírech a některé na ručním papíře firmy Losiny.

### Makety

První maketa vznikla jako návrh různě se rozkládacích stránek. Byl to prvotní nápad, který určil směr další práce, přestože ze samotné makety nebylo téměř nic zachováno. Další maketa už obsahovala rozkládací stránky směrem doprava i kolové ilustrace a v ní jsem pak pracovala na řazení textů a přiřazování ilustrací. Třetí maketa byla zaměřená čistě na vazbu. Na rozdíl od finální verze měla tvrdé desky a ochranné pouzdro na hřbet. Zůstala čistě bílá, proto ji označuji „bílá maketa“. Poslední dvě makety už byly zaměřeny na tisk. První ve formátu 150 x 70 mm byla vytištěna na papír Munken Lynx 170 g/m<sup>2</sup> a měla sloužit především jako zmenšené náhledy ilustrací. Zjistila jsem díky ní, že klasický papír není k mé práci vhodný, protože ilustrace tím ztrácejí na lehkosti. Vadil mi především lesk tisku a jeho tvrdost. Poslední maketa ve formátu 250 x 120 mm byla vytištěna na ruční papír. Ilustrace na něm působily lépe než v první maketě, ale ruční papír nebyl vhodný pro digitální tisk. Pro finální knihu jsem zásadně protřídila ilustrace i texty, až kniha dostala potřebnou jednotu a řád.

## Japonské papíry

Jako nejvhodnější papír pro tisk se ukázal japonský papír. Je vyráběn z morušovníkového lýka a nemá směr vláknů. Díky jeho vlastnostem se do něj inkoust vsákne a propojí se s ilustracemi, které pak působí přirozeně, téměř jako originály. Jeho výraznou vlastností je průsvitnost. Mezi textem a ilustracemi se objevily nečekané vztahy, se kterými jsem mohla začít pracovat a vytvářet tak další vrstvu sdělení knihy. Problém nastal s oboustranným tiskem a s příliš nízkou gramáží papíru. Narazila jsem na firmu Samurai Paper Mill, která vyrábí v rodinné firmě ruční japonské „Washi“ papíry. Mají gramáže až 150 g/m<sup>2</sup>. Tento typ papíru (Arte 4) jsem použila na obálku knihy. I přes svou vysokou gramáž si zachovává měkkost a jemnost na dotek.

Na vnitřek knihy jsem použila typ Konnichiwa s gramáží 60 g/m<sup>2</sup> a s lehce nažloutlým odstínem. Tento papír je vyráběn ze dvou vrstev, proto snese i oboustranný tisk. Přesto je stále lehce transparentní. Abych sladila odstín knižního bloku a obálky, použila jsem metodu barvení černým čajem.

## Vazba a pouzdro

Zvolila jsem japonský typ vazby včetně techniky zdvojených stránek. Tato technika byla používána právě proto, že japonské papíry prosvítají. Pro mé téma vyhovoval dojem, který taková vazba vyvolává – proud stránek, který nikdy nekončí. Hřbet je sešit běžovou látačí nití, která ladí s odstínem a měkkostí knihy. Obálka knihy je u hřbetu nabíhovaná několika rýhami. Kniha je tak ohebná a měkká, stejně jako bosá chůze.

Pouzdro z hnědého kartonu slouží jako ochrana pro přenášení a uchovávání knihy. Je čistého obdélníkového tvaru ve formátu knihy, s obloukovitými výřezy pro pohodlné vysouvání a zasouvání, jehož směr koresponduje s ilustrací na obálce. Na pouzdrů nejsou žádné další dekorativní ani tiskové prvky.

## Formát

Mým záměrem bylo udělat knihu o dostatečné šířce, aby vynikly panoramatické ilustrace a aby bylo možné se v ní „procházet“. Byla jsem limitovaná možnostmi tiskárny a také velikostí papírů vybraných pro tisk, proto má finální kniha maximální možný rozměr 325x150 mm. Její tloušťka ve hřbetě je v závislosti na jemných japonských papírech pouhých 9 mm.

## Typografie

První verzi knihy jsem vysázela strojovým písmem Courier New s textem v podobě dlouhých proudů myšlenek. To však nefungovalo. Řešení jsem našla v bezserifovém písmu Frutiger (řez Light, velikost 12, barva šedá - 0, 0, 70). Toto písmo je dobře čitelné a nijak neruší poetiku ilustrací. Texty jsem rozdělila na kratší verše, což celku také výrazně pomohlo. Lépe pak vyzní prázdné plochy, které vnáší do knihy klid a rytmus. Číslo stránek jsem nezařadila, pro mou knihu nejsou opodstatněná.

## Export

Ilustrace jsem upravovala v programu Adobe Photoshop a celou knihu pak sázela v Adobe Indesign.

## CÍLE KNIHY

Listování knihou by mělo inspirovat k dlouhým procházkám v přírodě a k jejímu vnímání všemi smysly. Kniha by čtenáře měla potěšit, když mu připomene jeho vlastní zážitek, nebo jeho vlastní postřehy. Chtěla jsem, aby celá kniha plynula v rytmu chůze, ani rychle ani pomalu, s pravidelnými nádechy a výdechy a bez cíle.

## ANOTACE

Autorská kniha na téma chůze předává mou osobní výpověď skrze texty a ilustrace. Představuje čtenáři pohled na chůzi jako prostředek k meditaci a k uvědomění. Vede ho k žití v přítomnosti a k všímavosti k sobě i okolí, především ke krásám přírody a jejím proměnám.

## ANOTATION

The book of author about walking contains my personal statement through texts and illustrations. It presents walking as a way of meditation and mindfulness. It leads to live in the present and to be attentive to ourselves and our surroundings, especially to the beauties of nature and its changes.

## ZDROJE

THOREAU, Henry David. *Chůze*. Praha: nakladatelství Dokořán, 2010. ISBN 978-80-7363\_317-2

FORD, Adam, *Marcher en pleine conscience*. Chamalières: Lasange, 2019. ISBN 978-2-86253-791-7

THICH NHAT HAHN, *Chodím a medituji*. Praha: nakladatelství Parallel Press, 1989. ISBN 80-85213-62-1

TOBOLKA, Zdeněk. *Kniha: Její vznik, vývoj a rozbor*. Praha: Orbis, 1949.

KOCMAN, Jiří H. *Médium papír*. Vyd. 2. Brno: Vutium, 2004. ISBN 80-214-2626-8

KORDA, Josef. *Papírenská encyklopedie*. 1. vyd. Praha: Státní nakladatelství technické literatury, 1991. ISBN 80-03-00647-3

KHEL, Richard. *Poselství papíru*. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-684-8

## OBRAZOVÉ PŘÍLOHY

Obrazová příloha č. 1 – inspirace od cizích umělců

Obrazová příloha č. 2 – inspirace vlastní fotografií

Obrazová příloha č. 3 – instalace rozpracované práce při obhajobách

Obrazová příloha č. 4 – ukázky ilustrací

Obrazová příloha č. 4.1 – první pokusy

Obrazová příloha č. 4.2 – nezařazené ilustrace

Obrazová příloha č. 4.3 – hledání ilustrace „proud řeky“

Obrazová příloha č. 4.4 – hledání ilustrace „les“

Obrazová příloha č. 5 – vývoj v práci s typografií

Obrazová příloha č. 6 – makety

Obrazová příloha č. 6.1 – rozkládací stránky

Obrazová příloha č. 6.2 – hřbety

Obrazová příloha č. 7 – finální kniha

Obrazová příloha č. 7. 1 – obálka a vazba

Obrazová příloha č. 7. 2 – pouzdro

Obrazová příloha č. 7. 3 – ukázky z knihy

Obrazová příloha č. 7. 4 – ukázky rozložitelných ilustrací

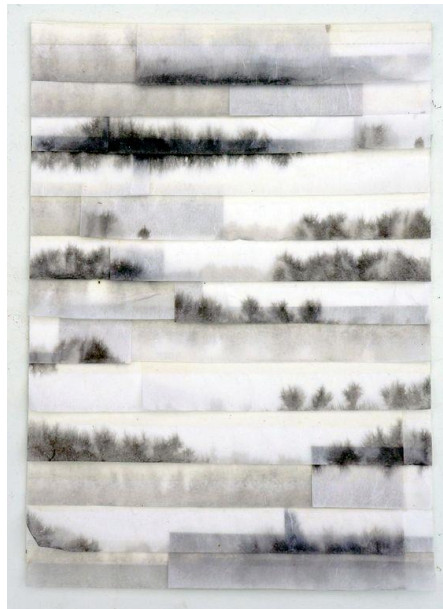
Obrazová příloha č. 7. 5 – ukázky kolových ilustrací

## Obrazová příloha č. 1 – inspirace od cizích umělců

1



2



3



---

<sup>1</sup> Autor fotografie: Georgiana Paraschiv; <https://cz.pinterest.com>

<sup>2</sup> Fu'kei no hohaba; <https://cz.pinterest.com>

<sup>3</sup> Miloš Spurný: III. Sbohem staré řeky, [romanmachac.cz](http://romanmachac.cz)

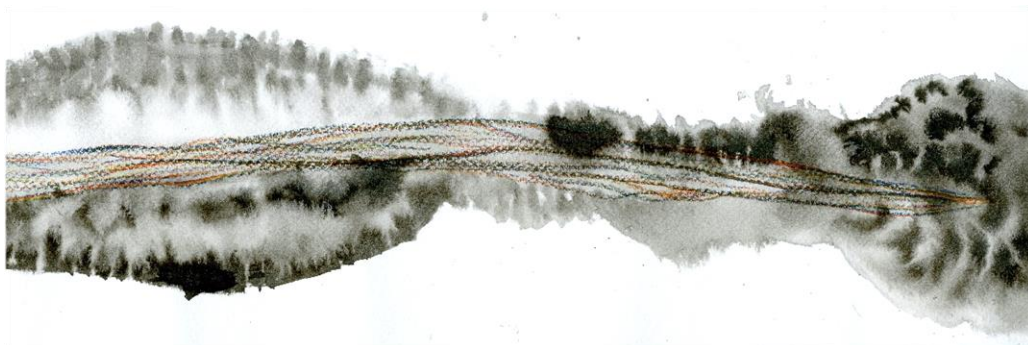


Obrazová příloha č. 2 – inspirace vlastní fotografií



## Obrazová příloha č. 4 – ukázky ilustrací

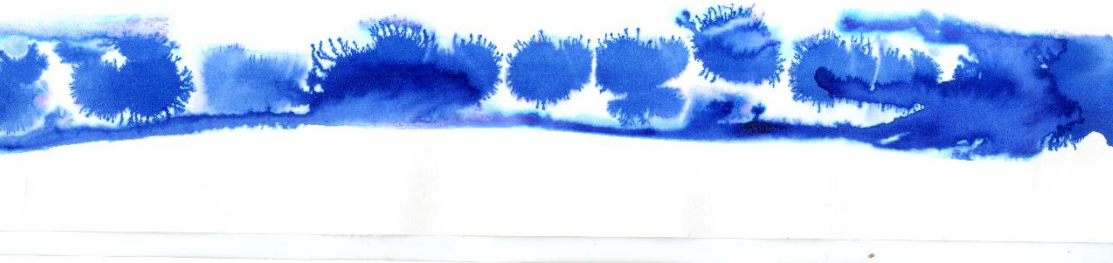
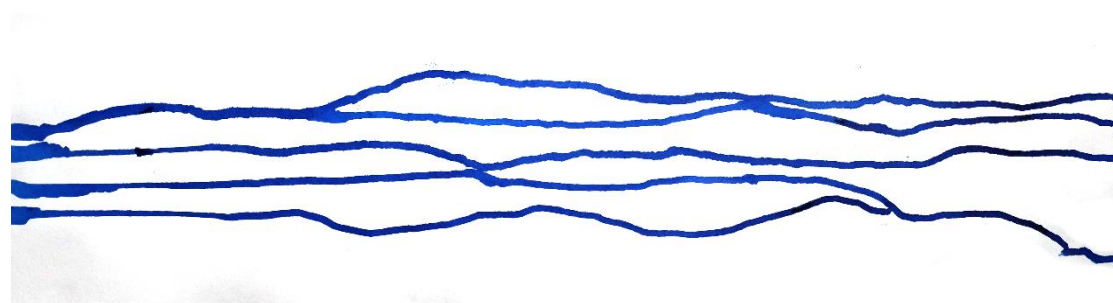
Obrazová příloha č. 4.1 – první pokusy



Obrazová příloha č. 4.2 – nezařazené ilustrace



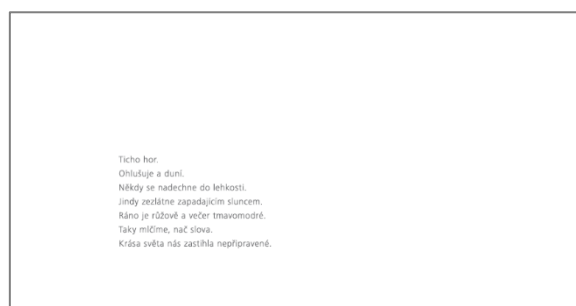
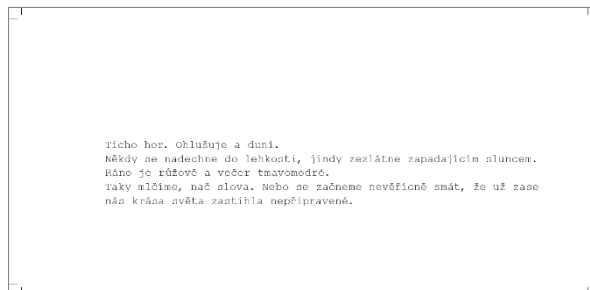
Obrazová příloha č. 4.3 – hledání ilustrace „proud řeky“



Obrazová příloha č. 4.4 – hledání ilustrace „les“

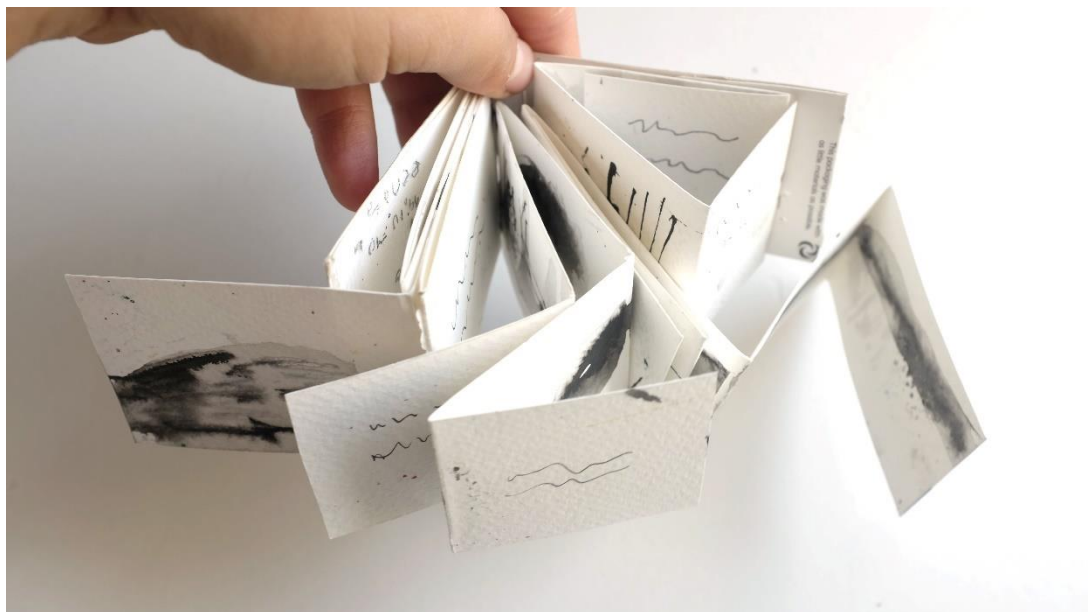


## Obrazová příloha č. 5 – vývoj práce s typografií

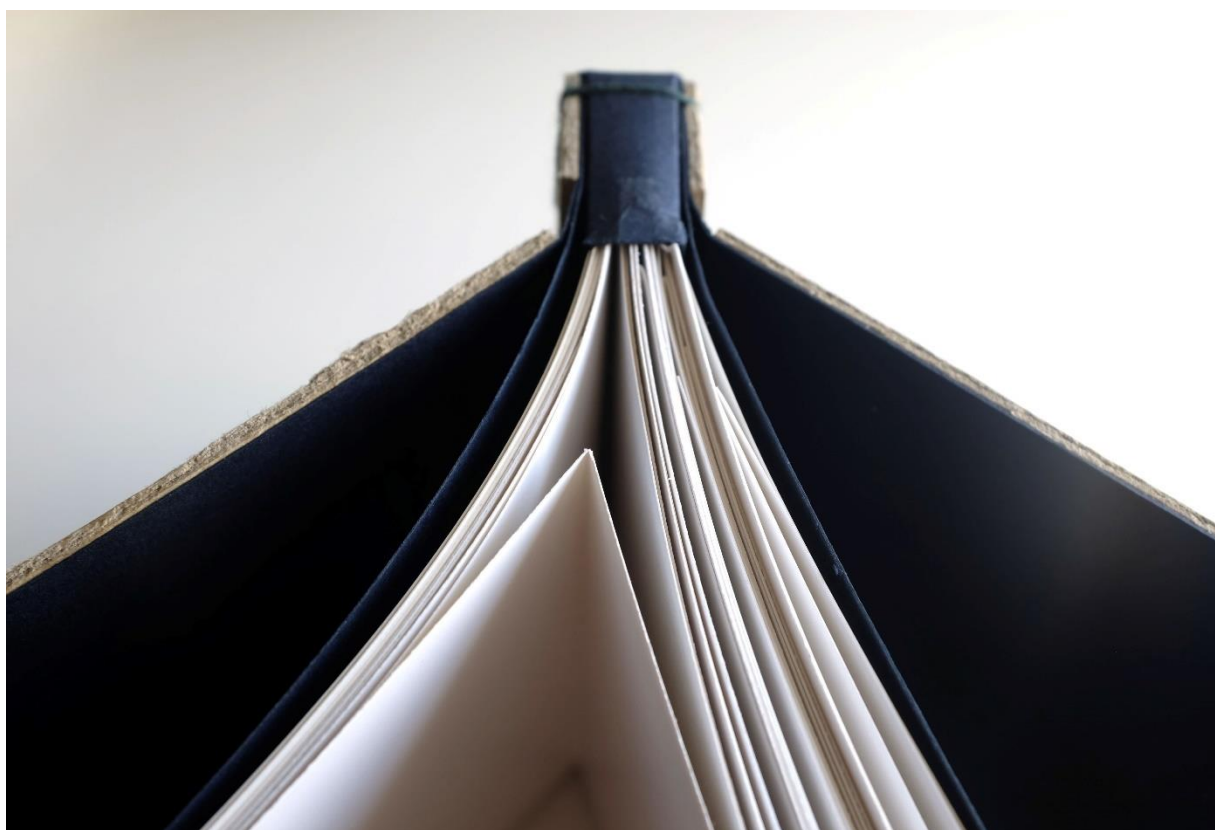


## Obrazová příloha č. 6 - makety

Obrazová příloha č. 6.1 – rozkládací stránky



Obrazová příloha č. 6.2 – hřbety





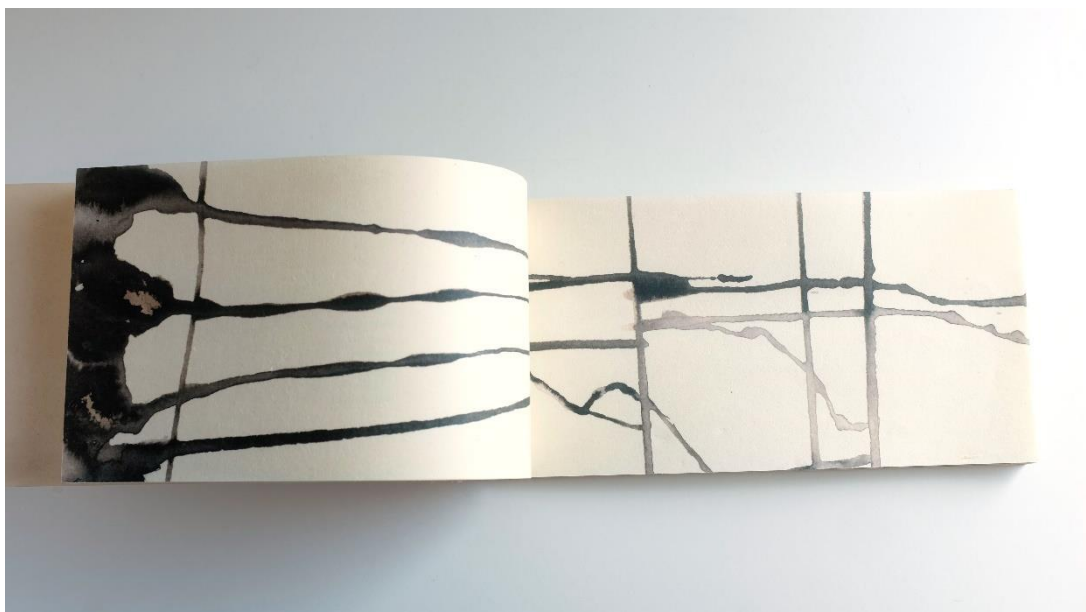
Obrazová příloha č. 7 – finální kniha  
Obrazová příloha č. 7. 1 - obálka a vazba



Obrazová příloha č. 7.2 - pouzdro



Obrazová příloha č. 7. 3 – ukázky z knihy



## Obrazová příloha č. 7. 4 – ukázky rozložitelných ilustrací



Obrazová příloha č. 7.5 – ukázky kolových ilustrací

