



WROCLAWSKI
TEATR PANTOMIMY
IM. HENRYKA TOMASZEWSKIEGO

PANTO ZIN



SZCZYT
KIEGO

CHODŹ NA SŁÓWKO

Co się dzieje, kiedy hobby staje się twoją pracą? Czy można zachować pasję, kiedy wsadza się ją w rytm pracy i niecierpiące zwłoki dedlajny?

Jeżeli hobby staje się pracą, czy można jeszcze czerpać z niego przyjemność? Kiedy ktoś zaczyna cię rozliczać, podsumowywać, oceniać – to jeszcze jest pasja? Czy już udręka? Teatr był moją pasją od zawsze, pracą stał się blisko 13 lat temu. Pierwsze 30 zł za przedstawienie zarobiłam w 2010 roku. Nie starczyło na obiad na mieście między próbą wznowieniową a spektaklem, na bilet tramwajowy w dwie strony i na wodę na próbę. Dołożyłam około 5,99 zł. Czyli jednak pasja. Bo do pasji się przecież dokłada, prawda?

Kiedy myślę o takiej żarliwej pasji, która nie trzyma się racjonalnych barier, przychodzi mi na myśl, jako pierwsza, Wanda Rutkiewicz. Zdeterminowana, oddana, nastawiona na cel, wyłamująca się stereotypom i schematom. Pierwsza kobieta i pierwsza osoba z Polski, która stanęła na szczycie K2. Pierwsza kobieta na Nanga Parbat (pierwsze wejście czysto kobiecie). Jako pierwsza osoba z Polski, trzecia kobieta w historii i pierwsza Europejka stanęła na Mount Evereście.

I teraz będzie przerwa, bo w Rzymie właśnie wybrali papieża.

2

Tak właśnie została przerwana, przez Polską Agencję Prasową, relacja ze zdobycia przez Wandę Mount Everestu. Karol Wojtyła obejmujący tron papieski przyćmił medialnie sukces Polki.

Wanda się nie poddawała. Postanowiła zdobyć wszystkie ośmiotysięczniki i wszystkie najwyższe szczyty na każdym kontynencie. Tempo „Karawany marzeń” narzuciła sobie, nomen omen, zabójcze.

12 maja 1992 roku o godzinie 03:30 wyruszyła wraz z Carlosem Carsolio w górę na Kanczondzongę z obozu IV na 7950 m. Po dwunastogodzinnej wspinaczce Carsolio stanął na szczycie, Wanda została w tyle. Spotkali się w drodze powrotnej na 8200 m. Wanda, mimo braku sprzętu biwakowego, zdecydowała się przeczekać noc i kontynuować wejście następnego dnia. A nie musiała, bo przecież wyprawa zdobyła szczyt. Ale Wanda miała swój indywidualny cel.

Nie podjęto akcji poszukiwawczej ze względu na warunki pogodowe i na fakt, że pozostali alpinści byli już skrajnie wyczerpani.

Wanda została na Kanczondzondze. Czy zdobyła szczyt?

Agnieszka Charkot

„Symfonia alpejska. Thriller spirytystyczno-pantomimiczny z inspiracji postacią Wandy Rutkiewicz z muzyką Ryszarda Straussa”

Reżyseria, choreografia i opracowanie muzyczne: Cezary Tomaszewski, Scenariusz i dramaturgia: Klaudia Hartung-Wójciak

premiera 2 czerwca 2023.

www.pantomima.wroc.pl

fot. Gabriel Szewczyk



SZCZYT

CIAŁO

Szczyki

Agnieszka Dziewa

W pracy artystycznej w teatrze ruchu nie liczy się medal, ale satysfakcja. Coś, dzięki czemu osiągasz spełnienie i to jest dla mnie szczytowy moment.

Wierzę, że ruch w teatrze ma przekazywać emocje.

Nie wchodzi się na scenę tylko po to, aby pokazać technikę pantomimy, ale żeby budować historię poprzez spójność myśli, emocji i ciała.

Tym, co blokuje w osiągnięciu tego szczytu, jest głowa. To ona wprowadza wiele hamulców, zwłaszcza wtedy, kiedy trening ciała staje się bolesny i wysiłkowy. Umysł pierwszy reaguje na ból, ale kiedy uda się ten moment przekroczyć, trening zaczyna przynosić sens.

W pracy nad ciałem trzeba stale robić jakieś przekroczenia, bo tylko wtedy można coś osiągnąć. Żeby zrobić szpagat, musi boleć. Nie da się tego zrobić bez bólu, ale można szukać w tym odpuszczenia.

W spektaklu *Tyran* mam scenę chodzenia w mostku. Przy wielu powtórzeniach tego elementu miewałam momenty kryzysowe. Moje ciało odmawiało współpracy znajdując się przez wiele godzin w nienaturalnej pozycji. Musiałam wtedy odpuszczać. Wiedziałam, że ciało musi się zregenerować, bo inaczej tego nie dźwignie. Dlatego czasami należy dać sobie spokój. To jest tak samo istotne: przekraczanie i odpuszczanie. Praca z ciałem jest wieczną walką między możliwościami ciała a siłą umysłu.

Z doświadczenia ruchowego – szczyt to tylko taki moment w życiu, kiedy się czuje, że to wszystko, co się ma na tę chwilę. Ale nie wiadomo, czy na zawsze. Nie wiemy, co się jeszcze w życiu wydarzy. Może kiedyś szczytem możliwości będzie wejście do autobusu? Zawsze jest jakiś szczyt. Ja mam takie swoje małe, na tu i teraz. Takie szczyki.

Agnieszka Dziewa,
Tyran, reż. Jakub Lewandowski;
fot. Natalia Kabanow

MOŻLIWOŚCI



Monika Rostecka,

kadr z teledysku

do piosenki *Dom*;

fot. Angelika Kabata

GŁOS

Nieskończeni w swojej skończoności

Monika Rostecka

Miałam wyobrażenie, że teatr pantomimy jest bardzo konserwatywny i nie ma w nim przestrzeni na użycie słowa. Szczytem możliwości wydawało mi się wtedy użycie słowa w przedstawieniu.

W teatrze ruchu prowadzi się monolog wewnętrzny postaci, więc słowo jest właściwie tylko przedłużeniem tego monologu, który idzie zgodnie z rytmem postaci. Słowo staje się wtedy czymś naturalnym, możliwym do zaistnienia.

W pantomimie ważne jest, aby wiedzieć, jak wydobyć dźwięk – jak to zrobić, aby był adekwatny do treści, która jest wyrażana na scenie jednak głównie ciałem; jak podbić ciało dźwiękiem albo jak ustawić je w kontrze do opowiadanej sytuacji.

Kiedy zaczęłam tworzyć wokalizy do spektakli *Pantomimy*, nie spodziewałam się, że poprzeczka będzie szła w górę, czyli będę musiała śpiewać utwory skomponowane specjalnie dla mnie. Przy zmęczonym ciele trudniej zapanować nad emisją głosu, czystością wydobywanych dźwięków, artykulacją oraz rytmem i frazami.

Ale to wyzwanie rozbudziło we mnie pragnienie, by stworzyć własny utwór.

I to się udało. Wydałam swoją autorską piosenkę o symbolicznym tytule *Dom*. To moje pierwsze, ale na pewno nie ostatnie słowo.

Oczywiście krytyk wewnętrzny nie raz podcina mi nogi. Można powiedzieć, że w słusznej sprawie, w końcu zależy mu na jakości. Głos to mój dom, azyl, w którym czuję się bezpiecznie. Tak o nim myślę, dlatego wszystko, co na zewnątrz, już mnie tak nie przeraża, bo nie ma do mnie dostępu.

Z jednej strony wydaje mi się, że człowiek jest nieskończony w swoich możliwościach, a z drugiej – bardzo ograniczony. Ale wierzę w to, że jest w nas jeszcze pierwiastek metafizyczny, którego nie da się ani dotknąć, ani opisać. Ten pierwiastek czasami odkrywa przed nami takie możliwości, do których kompletnie nie mieliśmy wcześniej dostępu.

Zatem mamy ten szczyt możliwości i jednocześnie jesteśmy go pozbawieni. Balansowanie pomiędzy jednym i drugim daje mi ulgę, bo nie muszę ukrywać, że nie mam ograniczeń. Mam, ale jednocześnie może się wydarzyć coś, o czym kompletnie nie miałam pojęcia i to jest dowodem na to, że jesteśmy nieodgadnieni i nieskończeni w swoich poczynaniach. Nieskończeni w swojej skończoności.

SCENOGRAFIA

40 lat minęło

Krzysztof Kowalski

We Wrocławskim Teatrze Pantomimy pracuję od 1986 roku, czyli już niebawem stuknie mi 40 lat pracy. Sam nie wiem, kiedy to zleciało. Pracowałem tu jeszcze za czasów Henryka Tomaszewskiego. Zajmowałem się wtedy oświetleniem, a kierownikiem technicznym był Janusz Doniec. W 1998 roku zostałem kierownikiem technicznym i realizatorem światła. Za czasów Tomaszewskiego było dwóch oświetleniowców, ponieważ w spektaklach zawsze musiały być punktówka, która nie tylko doświetlała przestrzeń, ale przede wszystkim prowadziła aktora, na którym widz miał skupić uwagę.

A scenografia? Było na bogato! Wyglądała naprawdę monumentalnie. Duże ściany i kolumny robione z włókna szklanego i żywicy sprawiały wrażenie czegoś bardzo masywnego. Wszystko to były konstrukcje z drewna i sklejk, złożone z odrębnych segmentów, żeby można było zmieniać konfiguracje. Jak była mniejsza scena, to zabierało się tylko skrajne elementy.

6 Czy scenografia ma jakieś granice możliwości? I tak, i nie. Oczywiście są rzeczy niemożliwe do wykonania, ale na przestrzeni mojej długoletniej pracy nie zdarzyło mi się odmówić scenografowi czy scenografce wykonania pomysłu. Oczywiście projekt trzeba skonfrontować z rzeczywistością, dostosować go do eksploatacji spektaklu na różnych scenach czy do możliwości przechowywania elementów scenografii. To jest szczególnie ważne, bo nie mamy własnej sceny. Z pomocą przychodzi nam kreatywność i pomysłowość. W „Tyranie” realizatorzy chcieli uspać górę z ziemi. Z ośmiu ton ziemi! Musielibyśmy wozić ją osobnym samochodem, więc zrobiliśmy drewniany stelaż, pokryliśmy go pianką montażową pomalowaną na czarno i zasypaliśmy dwoma workami ziemi. Z perspektywy widza wygląda to tak samo realistycznie.

Z kolei w Małpach mieliśmy jedną z najbardziej wymagających scenografii: wielką metalową klatkę - taką, jaką można spotkać w zoo. Ciężką i trudną w transporcie. Na jej środku zamontowaliśmy ogromne drzewo. Prawdziwe! Robili wtedy wycinkę w pobliskim parku, więc skorzystaliśmy i jednemu ze ściętych drzew daliśmy nowe życie – wsparte na metalowej konstrukcji stało się częścią przedstawienia.

Zawsze staramy się znaleźć rozwiązanie.

Opracowanie: Katarzyna Radomska

Małpy,
reż. Aleksander Sobiszewski;
fot. z archiwum Teatru

Victor Ficnerski

[obwieszczenie zasłyszane na przystanku tramwajowym przy ulicy Kazimierza Wielkiego we Wrocławiu]

niebo ogłasza należy zgromadzić zapasy cebula i ziemniaki
wracają do łask jutro dowiozą buraki
niebo ogłasza piekło wkrótce zacznie strzelać piekło
dozbraja się i fortyfikuje piekło się ślini szczepi się mizdrzy
mięso stanie się protein powder popiół na nasze głowy
zasklepi nam pory wrośnie w skórę



720 000 godziny szczytu w tramwaju 32
fot. Rafał Skwarek

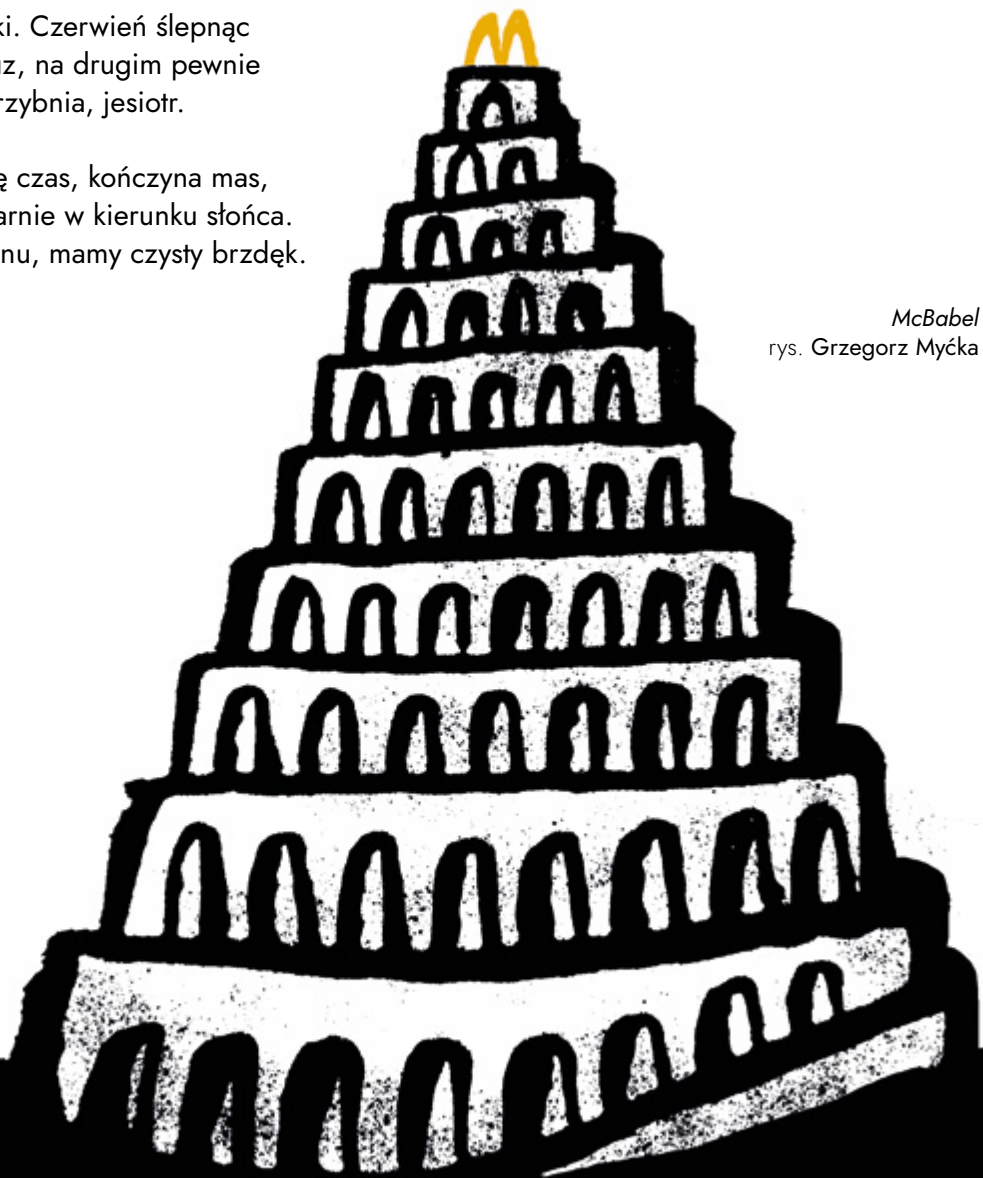
Moje ślij, my śliny brzegu,
Łukasz Woźniak

staff., park our mechaniczna organiza,
cja, a firma upartuch oparów - świeża
macka podlasia, horizontal mów. Płetwa.

Budzisz osoby, sobie mieszkasz
na lamentach. Hej chodnik ma gardło,
w dolinie masyw kursyw, żuchwy,

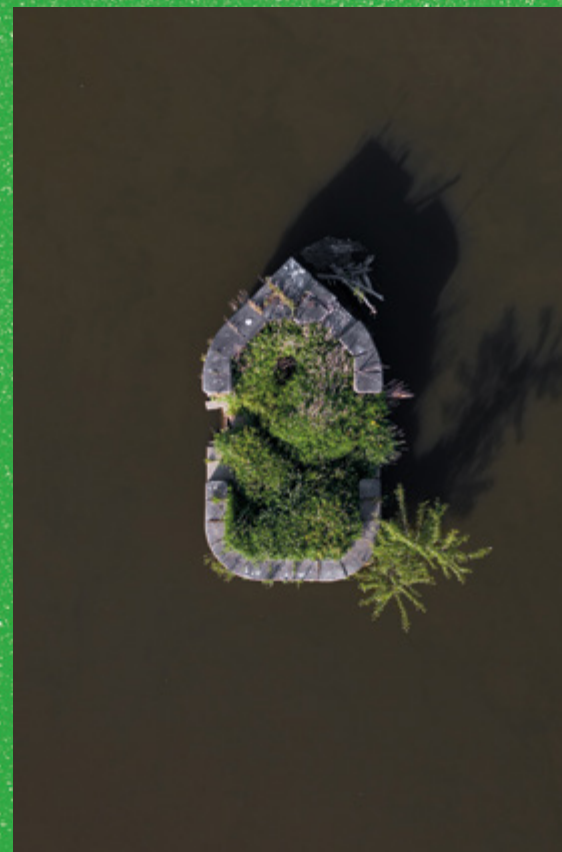
nawet policzki. Czerwień ślepnąc
wylewa aplauz, na drugim pewnie
koniczyna, grzybnia, jesiotr.

Kończy mi się czas, kończy na mas,
drepta niezdarnie w kierunku słońca.
My, śliwy drenu, mamy czysty brzdęk.



McBabel
rys. Grzegorz Myćka

4 pory roku
fot. Adrian Kulik



LEK WYSOKOŚCI

wirno pisze

Witam. Zaczęłam zastanawiam się nad lękiem wysokości. Jakie jest źródło czegoś takiego, czy da się to wyleczyć? Ile z Was ma lęk wysokości.

U mnie to jest z tym masakra. Mam problemy żeby wyjść na balkon i stanąć przy poręczy na 3 piętrze. Gdy byłem nad morzem i postanowiłem wejść na latarnie morską bo była taka opcja, to po schodach szedłem ochoczo bo nie mogłem się doczekać jak wygląda miejscowość z góry, z morzem itd.. ale jak wyszedłem na górę to momentalnie taki strach, że dosłownie przykleiłem się do ściany jak największą powierzchnią ciała i tak chodziłem w koło żeby zobaczyć jak co wygląda a ludzie tam jeszcze do poręczy podchodzili i nic sobie z tego nie robili, a grunt był pochylony w stronę poręczy która była niska.., to na mnie najbardziej podziałało.

Zauważyłem, że problem dotyczy tylko jak powierzchnia czegoś jest dość mała. Bo ja kiedyś swego czasu pracowałem na budowie (na wtedy szczyt bo budowały się piętra) to powierzchnia duża i zero jakiegokolwiek stresu nawet sobie podchodziłem pod krawędź w ogóle bez poręczy i też w zasadzie nic, różnica taką że była to duża powierzchnia, tego na czym stałem. Po prostu miałem poczucie bezpieczeństwa, a na małym balkoniku, który wystaje albo na małym balkoniku na latarni pochylonym w stronę poręczy która mi nie sięgała do brzucha, to nie mam takiego poczucia.

Jest to dla mnie nieracjonalne.. no bo nie wiem czego się boje i skąd się bierze ten stres, wszak nie ma podstaw do tego aby się bać i mnie ten temat ciekawi w związku z tym.

Zauważyłem, że niektóre zwierzęta też mają lęk wysokości, czyli nie jest to tylko cecha występująca u ludzi.

F Fuwa pisze

Da się leczyć najlepsza jest terapia wstrząsowa chociaż można powoli oswajać się z lękiem ja tam nie lubię windą jeździć bo jak byłem mały to się zatrasnąłem

M Marcin_kg pisze

Skocz na bungee, wyleczysz się z tego albo umrzesz. Podobnie jak z rzuceniem kogoś na głęboką wodę, gdy ten nie potrafi pływać

F Fuwa pisze

No z tą wodą to nie polecam ojca mam takiego cwane go szkrab mały byłem i pływać nie umiałem i nadal nie umiem i wrzucił mnie do Pilicy i zakał płynąć

P PwnT pisze

Żyjesz, więc płynąłeś?

F Fuwa pisze

Gównie nie płynąłem

T Trantigne pisze

Lęk jest wyrazem słumionego w podświadomości przeżycia z przeszłości oraz emocji z nim(i) związanych, taki mechanizm zabezpieczający jak bezpiecznik przez zbyt wysokim napięciem. Obserwuj swój umysł, bądź świadom w momencie gdy pojawia się lęk i obserwuj go - z czasem dotrzesz do jego źródła i powiesz, ale to jest głupie'. Za łebka miałem lęk wysokości, ale jakoś samo przeszło

K

Kunnorinno pisze

Nie mam. Nawet jak mały byłem to się wchodziło na wysokie rusztowania i podawało się dziadkowi narzędzia czy jakieś jedzenie, ale co innego te małe włochate sk*rwysyny

2

209458 pisze

Mój lęk wysokości zaczyna się gdzieś od trzeciego szczebla drabiny.

T

Trantigne pisze

Lęki/fobie nie biorę się same z siebie, w większości są wynikiem traumatycznych przeżyć w dzieciństwie.

A

Andree pisze

Skąd się bierze lęk wysokości? Ha, ze strachu przed śmiercią! Bo jak się spadnie z dużej wysokości to się umiera

G

ghetto.pimp pisze

to i tak autor ma nieźle, dla mnie pierwsze piętro to już masakra, na balkon może wyjdę ale np w dół klatki nie spojzę i będę szedł środkiem schodów trzymając się poręczy. co ciekawe np na 4 piętrze gdy doczołgam się jakoś do poręczy i wystawię głowę to za żadne kkarby nie mogę spojrzeć w górę, albo odwrócić głowy i spojrzeć na budynek.

* zachowano oryginalną pisownię

PSYCHOLOGOWIE NA TO

Lęk wysokości czyli akrofobia to jedna z najczęściej występujących fobii, może dotyczyć nawet 20% populacji. Nie ma jednoznacznej odpowiedzi, co do przyczyn powstawania lęku wysokości. Behawioryści twierdzą, że rozwój akrofobii łączy się z procesem warunkowania. Człowiek nauczył się bać, będąc na znacznych wysokościach i dlatego teraz tak trudno jest nam się z nim uporać.

Nowe badania psychologów odbiegają od wniosków behawiorystów. Uważają, że strach przed upadkiem ukształtował się w procesie ewolucji – stanowił potencjalne zagrożenie życia. Lęk wysokości stał się mechanizmem adaptacyjnym, który warunkował przeżycie i sukces reprodukcyjny. To podejście zakłada, że każdy z nas nosi w sobie strach przed byciem na wysokości, a różni się tylko siłą tych odczuć.

Inni uważają, że traumatyczne przeżycia z dzieciństwa, np. upadek z huśtawki czy wypadnięcie z wózka, mogą mieć wpływ na lęk przed znajdowaniem się na wysokości.

Pochodzenie akrofobii jest upatrywane przez niektórych badaczy w niezgodności między tym, co widzimy, a tym co słyszymy.

W co wierzyć, skoro źródła lęku wysokości są do tej pory nieznane, a naukowcy i naukowczynie proponują nowe teorie? W człowieka, w to, co czuje i o czym mówi.



Droga duszy
graf. Wiktoria Szczęch

Opracowanie: Piotr Soroka

źródła: forum.pclab.pl, poradnikzdrwie.pl, portal.abczdrowie.pl, spirylina.pl

WANDA RUTKIEWICZ – HIMALAISTKA TOTALNA



Ambicja. Ta kobieta nie mieściła się w ramach wyznaczonych przez współczesny himalaizm. Jej ambicje i zamierzenia wyprzedzały innych. Może dlatego wciąż podążała za nią samotność, gdziekolwiek była, była sama. Jej plany nigdy nie odnajdywały zrozumienia w środowisku górskim, a ona nie do końca rozumiała innych.

Odnalazła się w górach. Można powiedzieć, że życie szarego człowieka nie było dla niej, choć czasami twierdziła, że o tym marzyła...

Nie chodziło o same góry, tam najważniejsza była ich relacja – człowiek i góra. Były dla niej wszystkim, odnalazła w nich swój sens, spełniała się, konsekwentnie przesuwając swoje granice. Twardo stąpała po śniegu. Dlaczego twardo? Bo taka była – twarda. Ogromna siła charakteru, upór, zacięcie i stanowczość... To tylko kilka określeń jakie lgną

do głowy na myśl o Wandzie Rutkiewicz – jednej z najwybitniejszych polskich wspinaczek. Renoma Wandy sięgała poza granice kraju i rosła, gdy zaliczała kolejne ośmiotysięczne szczyty. Zapoczątkowała to wyprawa do Karakorum w roku 1975 r. Następnie, jako pierwsza osoba z Polski, stanęła na Mount Everest w 1978r., kolejne szczyty, to Nanga Parbat (1985), K2 (znów jako pierwsza osoba z Polski oraz pierwsza kobieta na świecie) 1986, Sziszapangma (1987), Gaszerbrum II (1989), Gaszerbrum I (1990), Czo Oju (1991), Annapurna (1991). Zdobyła osiem z czternastu szczytów Korony Ziemi.

Bardziej niż z góry, Wanda Rutkiewicz miała pod górkę. W każdym znaczeniu tego słowa. Urodzona w Płungianach na Litwie w 1943 roku w drewnianym domu swojego dziadka, kiedy wokół panowała wojna. Rodzice Maria i Zbigniew Błaszkiwiczowie zdecydowali się na repatriację do Polski – uchronili tym samym życie swoje i swoich dzieci.

Śmierć. Była zawsze blisko niej, na krok, na wyciągnięcie ręki. Wtedy, kiedy w dzieciństwie niemalże na jej oczach znaleziony niewypał rozrywa na strzępy jej starszego brata Jureczka, kiedy w wieku dwudziestu kilku lat musi identyfikować ciało poćwiartowanego ojca, kiedy na własne oczy widziała tragiczny wypadek swojego ukochanego. W górach nie było łatwiej. Śmierć przyjaciół, znajomych, ludzi, których kochała i z którymi wiązała przyszłość nie sprawiła, że wspinanie stało się dla niej straszniejsze, nie poddawała się. W głowie miała jasno wyznaczone cele i dążyła do nich niezwykle konsekwentnie. Kiedy po wypadku na Elbrusie, najwyższym szczycie Europy, zmagając się ze złamaną kością udową, rehabilitowała się tak zawzięcie, że doszło do ponownego złamania. Nie odpuściła, jakiś czas później samodzielnie doszła do bazy pod K2... o kulach.

Rutkiewicz zginęła z 12 na 13 maja 1992 roku na Kanczendzondze, próbując dopisać ją do listy zdobytych ośmiotysięczników. W listach do znajomych z tej wyprawy pisała, że jest na krańcu świata – odcięta od wszystkiego, co ważne dla innych, ale szczęśliwa tam, gdzie jest. Została tam, gdzie zawsze chciała być. Góry – jej prawdziwy dom. Jest teraz w ciszy, sam na sam z kolejnym wyzwaniem w górach wysokich, które tak bardzo kochała.

Inspiracja. Dla gór była w stanie poświęcić wszystko i od zawsze mierzyła wysoko, z polskich Tatr szybko przeniosła się w Alpy, gdzie pokonywała najwyższe szczyty Europy. Po Alpach przyszedł czas na Himalaje. Swoimi osiągnięciami i postawą konsekwentnie udawiała, że kobiety są na równi z mężczyznami w górach, pokazywała, że to nie „słaba płeć”. Także wtedy, kiedy decydowała się na organizowanie i kierowanie wyprawami kobiecymi. Torowała drogę kobietom w górach, aż w końcu dopięła swego – otworzyła Himalaje dla innych wspinaczek. W ślad za nią poszły między innymi Mrówka Miodowicz-Wolf, Kinga Baranowska, Anna Czerwińska i inne – czyniąc z kobiecej wspinaczki prawdziwy sport narodowy.

Biografia Wandy Rutkiewicz, jej osiągnięcia i niezwykła siła charakteru, inspirują kolejne pokolenia wspinaczek i wspinaczy do rzeczy wielkich. Jej trudne doświadczenia i niemożliwe dla niejednego z nas osiągnięte szczyty pozwalają przełamywać kolejne bariery, motywują kobiety do pokazywania, że mają siłę by osiągać swoje szczyty. Szczyty wszystkiego – trudów życia codziennego, trudnych doświadczeń, zmagania na arenie sportowej... Pomimo upływu kilkudziesięciu lat, wszechobecnemu rozwojowi i polepszeniu warunków górskich wypraw – kobiety wciąż muszą bardzo wyraźnie zaznaczać równouprawnienie. O to zawzięcie walczy Fundacja Wandalistki, która właśnie ze względu na życiowe doświadczenia i wyczyny sportowe Wandę Rutkiewicz wybrała na swoją matronkę.

To jedyna taka organizacja non-profit w Polsce, która wspiera górskie działania kobiet, zarówno profesjonalistek, jak i tych, które w górach stawiają swoje pierwsze kroki. Wandalistki na co dzień walczą o to, by kobiety nie były traktowane pobłaźliwie przy planowaniu wypraw, a kobiece sukcesy nie były umniejszane i przemilczane. Działają dokładnie nad tymi zaniedbaniami, z którymi przez całe swoje życie zmagając się Rutkiewicz.

Wanda Rutkiewicz – inspirująca, piękna, niezwykła osobowość, wielka tajemnica i himalaistka totalna.

Maja Kozłowska – Wandalistka



fol. Magdalena Jończyk

Dość

Marta Kot

Prześladują mnie tiulowe skarpetki w kropki, skarpetki cieniutkie i bardzo eleganckie.

Prześladują mnie tiulowe skarpetki w kropki, skarpetki cieniutkie i bardzo eleganckie, które nosi się do mokasynów na grubych podszwach.

Prześladują mnie tiulowe skarpetki w kropki, skarpetki cieniutkie i bardzo eleganckie, które nosi się do mokasynów na grubych podszwach. Czy w nich nie pocą się stopy?

Prześladują mnie podniesione kąciki oczu, kąciki oczu sztucznie wyprofilowane, bardzo seksowne.

Prześladują mnie podniesione kąciki oczu, kąciki oczu sztucznie wyprofilowane, bardzo seksowne, które nazywa się foxy eyes, lisim okiem.

Prześladują mnie podniesione kąciki oczu, kąciki oczu sztucznie wyprofilowane, bardzo seksowne, które nazywa się foxy eyes, lisim okiem. Czy skoro są przyszyte, czy można je rozpruć?

14

Prześladują mnie sukienki o wyciętej dziurze w miejscu pleców, dziurze sięgającej prawie do linii pasa.

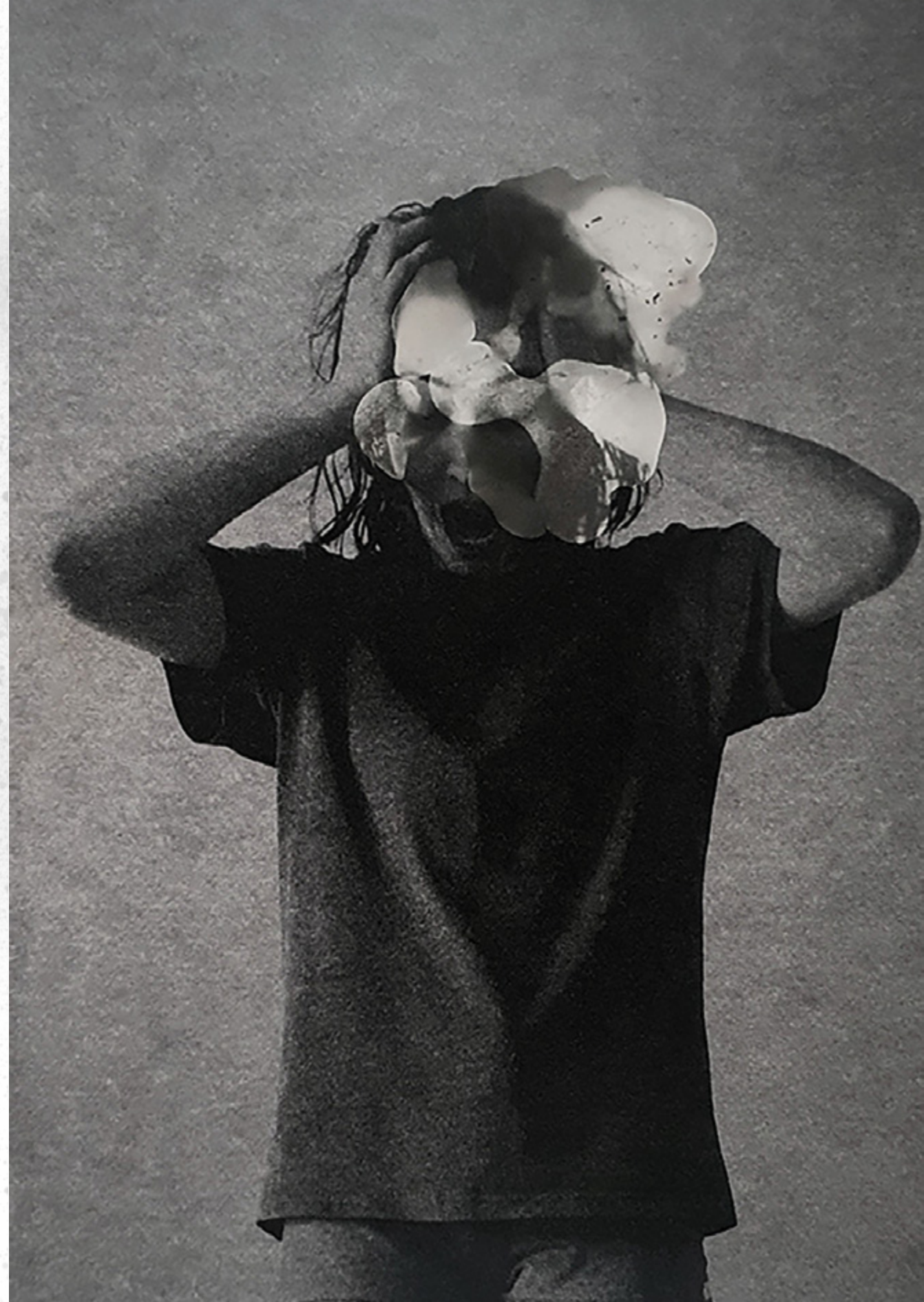
Prześladują mnie sukienki o wyciętej dziurze w miejscu pleców, dziurze sięgającej prawie do linii pasa, do których nie nosi się biustonosza i trzeba pokazywać każdy pieprzyk i każde znamię.

Prześladują mnie sukienki o wyciętej dziurze w miejscu pleców, dziurze sięgającej prawie do linii pasa, do których nie nosi się biustonosza i trzeba pokazywać każdy pieprzyk i każde znamię. Co jeszcze wiedzą o mnie inni przechodnie?

Prześladują mnie osobliwe postaci o idealnym konturze ust, o nosie zgrabnym i twarzy nieokrągłej. Prześladują mnie zbyt dbale dobrane stylizacje, pary ubrane w te same odcienie beżu i buty z futerkiem na zewnątrz. Prześladują mnie skrzętnie wyrysowane brwi, zbyt proste zęby i śluby w plenerze. Prześladują mnie fotosy, nagrania, wizje. Prześladuje mnie presja, że ciągle powinnam się odradzać, zmieniać i umieć upinać włosy w ulizany kok. Mam kręcone włosy i grzywkę. Wciąż popełniam te same błędy. Dość.

Szczyt wszystkiego

fot. Monika Litwa



ORGAZM, CZYLI SZCZYT

ORGAZM ZACZYNA SIĘ W GŁOWIE

Fazy orgazmu:

1. Podniecenie

- krew napływa do brodawek sutkowych, powodując ich twardnienie
- tętno i oddech przyspiesza,
- wzrasta napięcie mięśni narządów płciowych
- osoby z pochwami odczuwają wilgotność

2. Uniesienie

- górna część pochwy się otwiera, krew płynie do klatki piersiowej, powodując twardnienie sutków i puchnięcie piersi; łechtaczka cofa się do kości łonowej, a napletek łechtaczki odstawia jej końcówkę.
- ujście cewki moczowej kurczy się, mięśnie podstawy penisa zaczynają pulsować; jądra się zaciskają

3. Szczytowanie

- zazwyczaj wytrysk
- u kobiet może trwać do 25 sekund
- mięśnie pochwy i dna miednicy kurczą się i rozkurczają
- skurcz odbytu

4. Rozwiązanie

- uczucie senności
- mężczyźni potrzebują dłuższej fazy odpoczynku

OBJAWY

(mogą, nie muszą wystąpić)

- skurcze pochwy lub penisa
- przyspieszony oddech i bicie serca
- rumieńce na twarzy
- napięcie ciała
- wzrost ciśnienia tętniczego
- rozszerzone źrenice
- możliwe niekontrolowane odgłosy
- wytrysk

REAKCJA CHEMICZNA

- kortyzol jest obniżony
- u mężczyzn wydziela się dopamina, adrenalina i testosteron, a u kobiet - estrogeny
- wyrzut endorfin jest zbliżony do tego, co dzieje się w mózgu po zażyciu heroiny
- wydziela się prolaktyna, która działa relaksująco, a jej wyższy poziom może się utrzymywać nawet przez dwa tygodnie

WYTRYSK

- osoby z penisem mogą mieć orgazm bez wytrysku i mogą mieć wytrysk bez orgazmu
- u osób z pochwą orgazm także może (nie musi) wiązać się z wytryskiem

ORGAZM JEST JEDEN

- podział orgazmów zapoczątkował Freud, który podzielił orgazm na łechtaczkowy (nieodjrzały) i pochwowy (dojrzały), dziś naukowcy uznają ten podział za błędny
- podział na „lepszy” i „gorszy” orgazm nie ma uzasadnienia w badaniach naukowych
- różne są drogi pobudzenia
- etapy reakcji orgazmicznej są takie same dla każdego orgazmu
- można mieć orgazm podczas seksu analnego

Ale KAŻDY ORGAZM JEST INNY i może zależeć m.in. od:

- samopoczucia
- kontekstu
- zastosowanej techniki
- stopnia pobudzenia
- przyjmowanych leków
- momentu cyklu
- okoliczności

KAŻDA OSOBA JEST ZDOLNA DO ORGAZMU

CZEGO POTRZEBUJE ORGAZM?

- relaksu i odprężenia (obniżony kortyzol)
- więzi łączącej partnerów chemicznie i biologicznie (wysoki poziom wazopresyny u mężczyzn i oksytocyny u kobiet)
- osiągnięcia orgazmu można się nauczyć, np. poprzez masturbację
- im większa wiedza o swojej seksualności, tym większe szanse na orgazm

SZCZYTOWANIE NIE JEST WYZNACZNIKIEM DOBREGO SEKSU



Serpent temple
graf. Wiktoria Vogel

Źródła: Słownik Języka Polskiego PWN, Sexed.pl, Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS
web.swps.pl, Durex.pl, www.healthlabs.care

Opracowanie: Dorota Oczak-Stach

CZYM SIĘ SZCZYCI SZCZYTNICKA?

Choć mierzy niespełna pół kilometra, jest jedną z najbardziej znanych ulic wrocławskiego Grunwaldu, łącząc go Ostrowem Tumskim. Mieszkańcy osiedla z sentymentem wspominają czasy, gdy na jej skraju mieściło się słynne w całym mieście targowisko, wzdłuż rozciągały się lokalne biznesy, a na skwerze przesiadywali uczniowie znajdującego się naprzeciwko liceum. Miejsce szkoły zajęły biurowiec, targowiska- Pasaż Grunwaldzki. Te współczesne budowle kontrastują z niszczącymi zabytkowymi kamienicami. Jednak to, co skrywają ich wnętrza pozostało, zdaje się, niezmiennie. Nie wielkie lokale usługowe i ich wielcy gospodarze, przekładający co dzień swoje pomysły, pasje i serca w miejscach, które tworzą. Czym się szyczą?

Szczytnicka 27, ZaRogiem:

Całkiem przez przypadek udało się tu stworzyć bar kawowy- miejsce, gdzie oprócz wypicia kawy, obcy ludzie nie mają problemu, żeby ze sobą porozmawiać.

Szczytnicka 37, Indorshop.pl:

To tu zaczyna się niejedna przygoda na Szczytnickiej. Latarnia morska ulicy, do której prowadzi piękny neon.

Szczytnicka 40, Zakwas Studio:

Zespołem i atmosferą, która panuje w pracowni, ale również tym, że udaje się utrzymać status Podmiotu Ekonomii Społecznej i od początku funkcjonować jako Spółdzielnia Socjalna, której fundamentalnym założeniem jest wsparcie osób narażonych na wykluczenia, a także udziałem w projekcie MANUBA w ramach Gdynia Design Days 2020 czy uzyskaniem wyróżnienia MUST HAVE na Łódź Design 2022.

Szczytnicka 41, Kuźnia dziecięta:

Gotowaniem w duchu 5 przemian i domowym charakterem, gdzie ciasta dekoruje siedmioletnia córka właścicielki, stali klienci traktują się jak rodzina, a każdy z nich dostaje posiłek dokładnie tak, jaki lubi.

Szczytnicka 43, Tailor's point:

Oprócz autorskich haftów? Tym, że ta niewielka przestrzeń potrafi pogodzić zakonnicę czekającą na swój habit z przymiarkami queerowego stroju waginy.

Szczytnicka 44, Kwiaty Kawy:

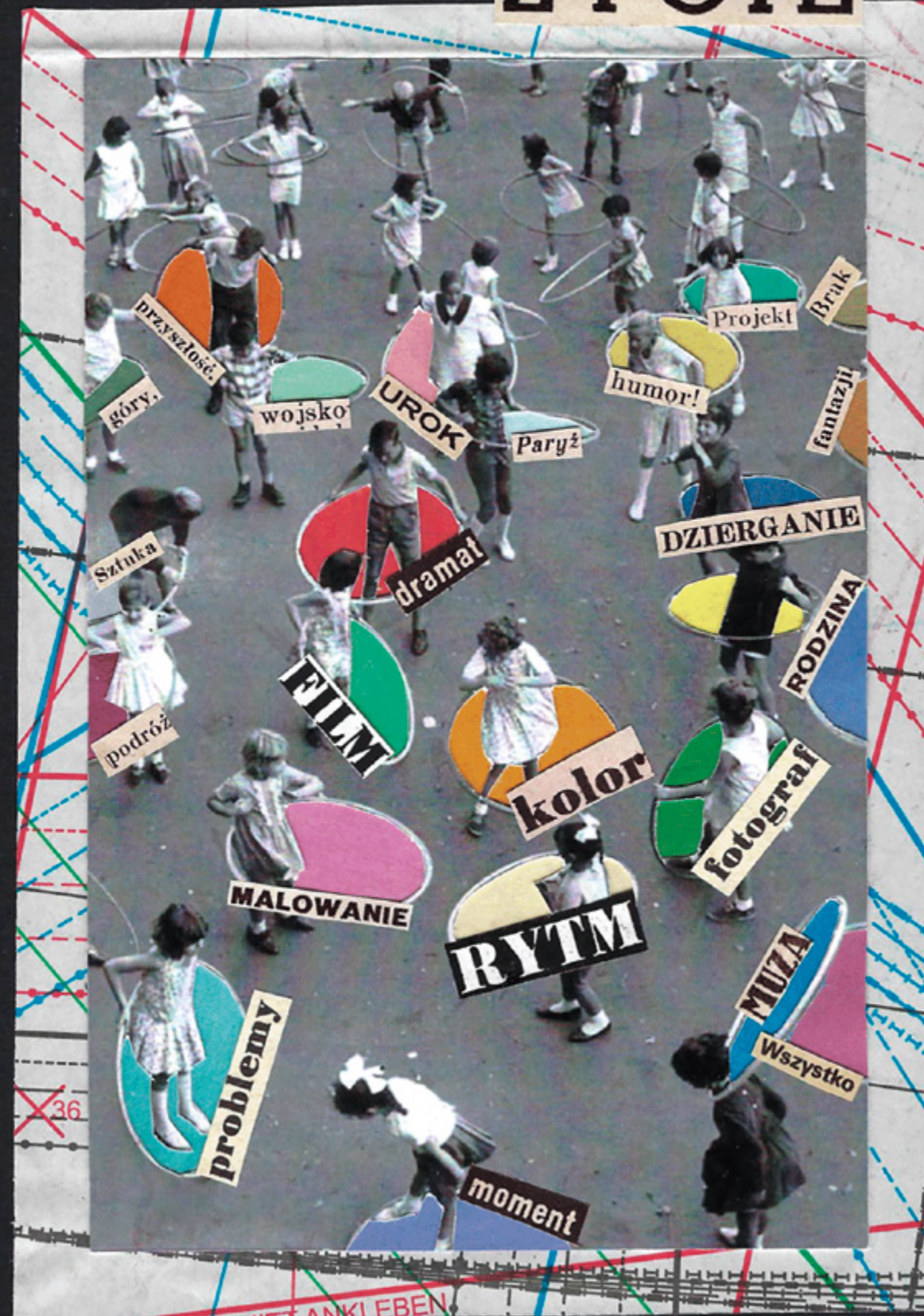
Ideą połączenia kawiarni z kwaciarnią, gdzie każdy cierpiący na deficyt zieleni w miejskiej pustelni, może złapać głęboki oddech.

Szczytnicka 51, Antykwariat Szarlatan:

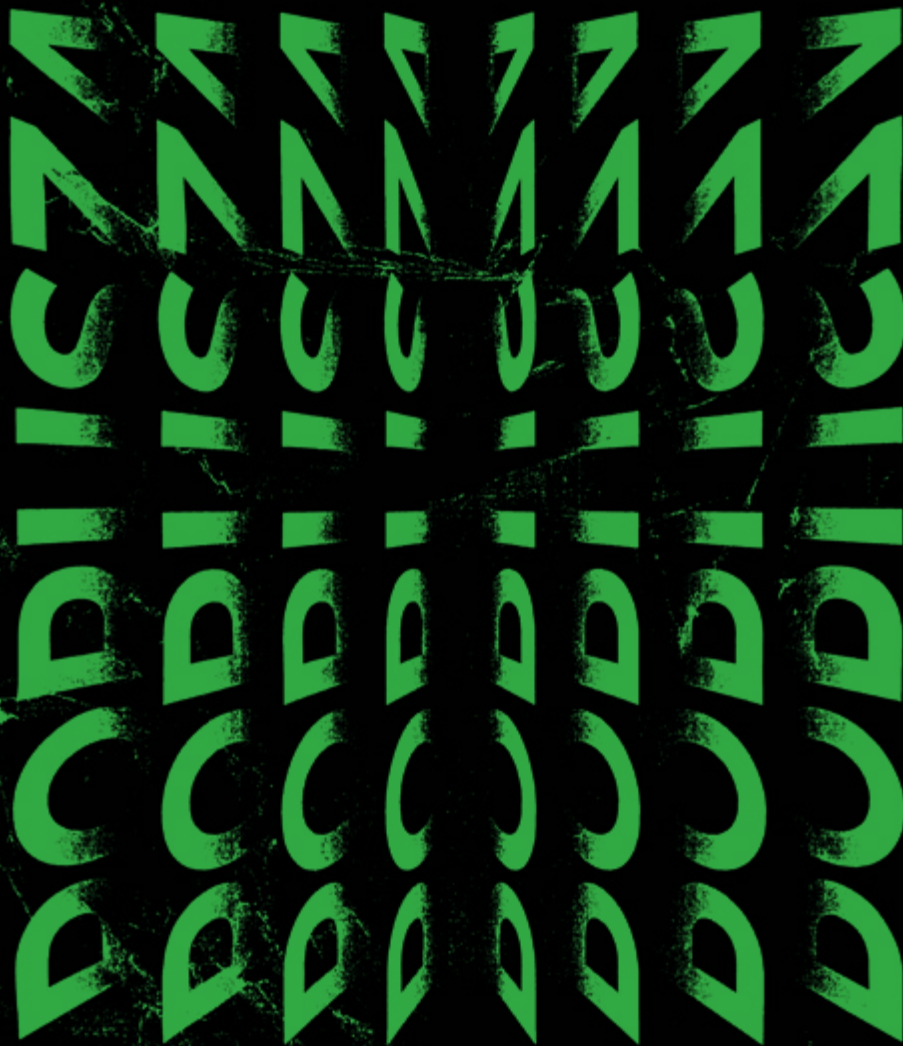
Prawdą! Prawdziwe przedmioty sprawiają, że odwiedzający to miejsce tworzą prawdziwe relacje i prawdziwą atmosferę.

Opracowanie: Sylwia Wanot

ŻYCIE



PANTOMIMA



SPRAWDŹ

Trzeci numer PantoZiNa ukaże się pod tytułem
AND THE WINNER IS...

Jeżeli chcesz twórczo ZINterpretować temat kolejnego
numeru – prześlij nam zgłoszenie na adres:

sylwia.wanot@pantomima.wroc.pl

zgłoszenia: **do dnia 1 września 2023**

Więcej info na **www.pantomima.wroc.pl**

PantoZiNa redagują: **Dorota Oczak-Stach,**
Katarzyna Radomska, Sylwia Wanot, Piotr Soroka

PantoZiNa składa: **Michał Matoszko**

PantoZiNa drukuje: **Green Press Sp. z o.o.**

Pytania i odpowiedzi,

ale też kontakt: **sylwia.wanot@pantomima.wroc.pl**



**DOLNY
ŚLĄSK**

INSTYTUCJA KULTURY
SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
DOLNOŚLĄSKIEGO

greenpress
drukarnia



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego



NARODOWE
CENTRUM
KULTURY

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach programu Narodowego Centrum Kultury: Kultura – Interwencje. Edycja 2023