

ESTETIKOS STALAS

Auginti estetinį sąmoningumą

FEMINA BONA X ESTETIKOS SOMELJĖ E. ŽURNALAS

NR. 5

TURINYS

LAIŠKAS SKAITYTOJUI

Holistinis požiūris į žmogų

FEMINA BONA X ELLE TINKLALAIDE

Judesio mokytojas Justas Kučinskas

HOLISTINIS GROŽIS

9 įžvalgos iš sveikatos ir grožio profesionalų

TVARI MADA

Kaip meilė madai virsta tvariais pasirinkimais kasdienybėje?

MADA KAIP JAUSMAS

Lauros Daili kolekcijos užkulisiai

ESTETIKOS EDUKACIJA

Interviu su floristu, menininku Fiorenzo Bellina

MADOS PROGRAMA

Luko Svirplio žaidimai su kilme

SOCIALINĖ INICIATYVA

Simboliškas medžių sodinimas Klaipėdoje

SEZONO ĮKVĖPIMAI

Vietos, vaizdai, skaitiniai ir reginiai, pakeliantys dvasią

FEMINA BONA X *Estetikos someljė*

„Estetikos someljė“ – tai edukacinis „Femina Bona“ klubas

#holistinisgrožis #judesys #tvarimada #estetika
#medžiųsodinimas #įkvėpimai

Mieli skaitytojai,

kviečiame prisėsti prie mūsų „Estetikos stalo“ ir kartu pažvelgti į grožį bei sveikatą ne kaip į paviršutinišką dalyką, bet kaip į gyvą, visapusišką santykį su savimi. Holistinis požiūris padeda pamatyti žmogų kaip visumą – kūną, protą ir sielą, kurių kiekviena dalis kuria unikalų mūsų grožio ir savijautos audinį.

Šiame žurnalo numeryje kalbame apie grožį kaip gyvenimo būdo rezultatą, apie judesio galią pažadinti empatiją ir apie drąsą būti savimi. Holistinis požiūris skatina ieškoti ryšio su savimi ir pasauly: pažinti savo unikalumą, gerbti kūno siunčiamus signalus, kurti grožį, kuris prasideda iš vidaus ir tęsiasi mūsų veiksmuose bei santykiuose.

Malonių atradimų!

„Femina Bona“ kūrybinė komanda



Filosofas Justas Kučinskas: *empatijos prigimtis skleidžiasi judesyje*

„Būti estetineje patirtyje man reiškia gyventi“, – sako filosofas, judesio mokytojas, buvęs šokėjas Justas Kučinskas. Tinklalaidėje „Estetikos stalas“ jis dosniai dalijasi įžvalgomis apie įkūnyto suvokimo reikšmę šiuolaikiniame pasaulyje ir kodėl jos yra nepakeičiamos net dirbtinio intelekto amžiuje. Tai gilus pokalbis apie estetiką kaip apie gyvą patirtį: kaip judesys padeda megztis bendrystei, budina empatiją, o kūnas tampa tiesioginiu būties estetikos išgyvenimu.

Tinklalaidė „Estetikos stalas“ – tai pokalbiai su estetikos mūsų šalyje kūrėjais iš įvairių, dažnai netikėtų perspektyvų. Ši tinklalaidė yra „Femina Bona“ krypties „Estetikos someljė“ edukacinė iniciatyva. Jos tikslas – lavinti visuomenės estetinį skonį, tyrinėti naujas estetikos kultūros išraiškas ir tai, kas kuria giliausius gyvenimo pojūčius.

<Žiūrėti> [ESTETIKOS STALAS #10: Filosofas Justas Kučinskas – empatijos prigimtis skleidžiasi judesyje](#)



HOLISTINIS GROŽIS

Grožis kaip gyvenimo būdo rezultatas



Šiandien jau žinome: žmogaus grožis – tai jo gyvenimo būdo rezultatas. Tyrimai rodo, kad net 70 % mūsų išvaizdos ir savijautos priklauso nuo kasdienių įpročių, o tik 30 % – nuo genetikos.

Tai tik vienas iš įdomių faktų, kuriuos sužinojome FEMINA BONA Holistinio grožio akademijos Kūno pajautos modulyje. Jo metu grožio specialistai gilino žinias kartu su kompetentingiausiais sveikatos ir holistinio požiūrio ekspertais Lietuvoje.

Dalinamės keliomis žinutėmis, kurias išsinešė mokymų dalyvės:

■ **Raumenų masės palaikymas – jaunystės garantas.**

Moterims rekomenduojama 2–3 kartus per savaitę atlikti jėgos treniruotes su didesniais svoriais, po treniruočių per 1 val. pavalgyti ir kiekvieno valgio metu suvartoti 30–40 g baltymų.

■ **Taisyklinga laikysena – gera savijauta.**

Daugelis net nesusimąsto, kad netaisyklinga stuburo padėtis gali lemti nepakankamą kūno aprūpinimą deguonimi, sutrikdyti virškinimą, hormonų gamybą, paveikti nervų sistemą, sulėtinti limfos ir kraujotakos apykaitą.

■ **Gilus kvėpavimas ramina.**

„Kuksando“ praktika moko kvėpuoti pilvu – tai ramina nervų sistemą ir aktyvina serotonino, „laimės hormono“, gamybą.

■ **Aktyvumas – ilgaamžiškumo garantas.**

Naujausi tyrimai rodo, kad 3,5 val. sporto per savaitę, subalansuota mityba, sveiko svorio palaikymas ir žalingų įpročių atsisakymas gali iki 93 % sumažinti diabeto riziką, iki 81 % – infarkto, iki 50 % – insulto ir iki 36 % – onkologinių ligų riziką.

■ **Baltymai – medžiagų apykaitos variklis.**

Pakankamas baltymų kiekis yra raktas į greitą medžiagų apykaitą ir hormonų balansą. Moterims rekomenduojama suvartoti 0,8–1,6 g baltymų/kg kūno svorio per dieną.

■ **Stresas ir kortizolis – pilvo riebalų kaupimosi priežastis.**

Ilgalaikis stresas tiesiogiai veikia hormonų pusiausvyrą, todėl svarbu ieškoti būdų jam mažinti.

■ **Plaukų sveikata prasideda kūne.**

Plaukai pirmieji kenčia, kai organizmas patiria stresą ar trūksta maistinių medžiagų, nes kūnui jie nėra gyvybiškai svarbūs. Tad norint sveikų plaukų, pirmiausia reikia pasirūpinti mityba, poilsiu ir kokybišku miegu.

■ **Endobiogenika – hormonų pusiausvyros mokslas.**

Ji padeda numatyti ligas dar prieš atsirandant fiziniams simptomams, nes liga prasideda ne kūne, o hormonų disbalanse.

■ **Trys pagrindiniai papildai.**

Endobiogenikos specialistė Laura Kronlachner, įvertinusi individualius kraujo tyrimus, sveikai savijautai ir ilgaamžiškumui rekomenduoja vitaminą D, magnį ir žuvų taukus.

Kiekvienas žingsnis subalansuoto gyvenimo link – tai investicija į vidinę pusiausvyrą ir natūralų grožį. Grožis – tai ne rezultatas, o kelias, kuriuo verta eiti su meile sau.



„Fashion Revolution“ organizatorė Lietuvoje: *tvari mada prasideda nuo visų mūsų spintos*

„Mada kvėpavau nuo vaikystės, esu vintažo mylėtoja, turiu tikrai nemažą, bet kruopščiai kuruojamą spintą. Kartais surengdavau vieną kitą pop-up parduotuvėlę ar renginį. Man drabužis nuo mažens nebuvo tik praktinis objektas, bet ir saviraiškos dalis. Man jis kalba, pasakoja istoriją, visuomet buvo labai įdomu sužinoti, kokia yra drabužio istorija, iš kur atkeliavo, kokių reikšmių ir savybių turi. Bet visą laiką norėjau nuveikti šioje srityje ką nors daugiau, kas darytų ilgalaikiškesnį poveikį“, – pasakoja Aušra Juozapaitytė – trejus metus Lietuvoje organizuojančia „Fashion Revolution“ mados savaitės renginius ir siekiančia parodyti, koks platus gali būti tvarumo pritaikymas kasdienybėje.

<Skaityti daugiau> [„Fashion Revolution“ organizatorė Lietuvoje: tvari mada prasideda nuo visų mūsų spintos - LRT](#)

<Nuotraukų galerija> „Fashion Revolution Lithuania“ užkulisiai su KEUNE Lietuva. Nuotraukos – Augustės Rūkaitės:





Ramybės švytėjimas: Lauros Daili kolekcijos užkulisiai

Ką reiškia švytėti – ne blizgėti, o skleisti vidinę ramybę, aiškumą ir eleganciją?

Dizainerės Lauros Dailidėnienės kolekcija „Glass Poem“ kvietė į šią tyliai spindinčią kelionę. Skaidrūs audiniai, skulptūriškos formos ir šviesos žaismas sukūrė vizualią poeziją, kurios pagrindiniu motyvu tapo stiklas – trapus, bet tvirtas, minimalistinis, bet kupinas emocijų. Įkvėpta meninio stiklo estetikos, kolekcija perteikė ne tik formų ir spalvų subtilumą, bet ir tai, kaip šviesa gali virsti audiniu, siluetu ar net emocija. Stiklas čia – daugiau nei medžiaga. Jis simbolizuoja aiškumą, trapumą, skaidrumą. Jis žaidžia su šviesa, bet niekada jos neslepia.

Šią tylą pratęsė ir „Femina Bona x KEUNE Academy“ stilistų komanda, kūrusi šukuosenas, tapusias organiška kolekcijos dalimi. Plaukai – glotnūs, švarūs, švytintys. „Norėjome, kad plaukai papildytų kolekciją, o ne su ja konkuruotų – juose turėjo atsispindėti šviesa, aiškumas, lengvumas,“ – sako „KEUNE Haircosmetics“ kūrybos vadovė Lietuvoje Edita Kavaliauskienė. Šis projektas tapo jautriu priminimu, kad mada – tai daugiau nei drabužiai. Tai jausmas, pojūtis, nuotaika. O šukuosena – dar vienas būdas tą pojūtį paversti matomu.

Nuotraukos: Vilnė Kymantaitė, Palina Rydevskaya, Miglė Zavickaitė, Marija Alubauskaitė



Floristikos kūrėjas iš Italijos: *net užuolaidų skalbimas gali būti estetinė patirtis*

Fiorenzo Bellina – floristas, menininkas ir estetikos edukatorius iš Italijos – savo kūryboje jungia amatą, filosofiską matymą ir žmogaus pajautos analizę. Jo veikla – tai ne tik floristikos kompozicijų kūrimas, bet visapusiškas meno ir gyvenimo sintezės tyrinėjimas, grįstas universalių proporcijų, spalvos ir formos harmonijos principais.



Nuo floristikos prasidėjęs F. Bellina kelias jį nuvedė į tarpdisciplininę kūrybą, kur estetika tampa gyva praktika. Šiandien jis vadovauja dviem meno galerijoms Toskanoje, veda edukacinius užsiėmimus įvairiose pasaulio šalyse, įkvepia ne tik menininkus, bet ir virtuvės šefus, verslininkus, namų šeimininkes pažadinti savo kūrybinius impulsus ir paversti kasdienybę estetine patirtimi.

Į Lietuvą jis atvyko surengti gyvosios estetikos dirbtuvių galerijoje „Amres Art“, o šiame pokalbyje dalijasi mintimis apie savo kūrybinę kelionę, menininko, ontopsichologijos pradininko Antonio Meneghetti įtaką ir kodėl net užuolaidų skalbimas gali tapti estetiniu veiksmu.

<Skaityti daugiau> [Floristikos kūrėjas iš Italijos: net užuolaidų skalbimas gali būti estetinė patirtis - LRT](#)



MADOS PROGRAMA

Žaidimai su kilme

Dizainerio Luko Svirplio kolekcijos „Plikbajoriai“ ir „patys kaLTi“ kviečia pažvelgti į istoriją ir šiandienos visuomenę kitaip: „Plikbajoriai“ žaidžia dekadanso ir barokinės prabangos motyvais, primindami, kad grožis kartais slypi netobulume, o „patys kaLTi“ drąsiai kelia LGBTQ+ bendruomenės laisvės ir tapatybės temas.

Šių kolekcijų įvaizdžiai gali įkvėpti kiekvieną ieškoti savo unikalumo, nebijoti būti kitokiu ir suvokti, kad stilius gali būti ne tik puošmena, bet ir būdas kalbėti apie tai, kas mums iš tiesų svarbu. Plaukų įvaizdžius šiam projektui kūrė KEUNE komanda.





SOCIALINĖ INICIATYVA

Gyvybės šaknys mieste

Šį pavasarį Danės skvere Klaipėdoje „Feminos Bonos“ komandos, prisijungiant darželio „Kokonas“ ugdytiniams, pasodinti tulpmedžiai tapo ne tik naujais žaliais miesto akcentais, bet ir gyvu simboliu, kviečiančiu prisiminti: mūsų ryšys su gamta nėra atsitiktinis – jis įaugęs į mus, kaip medžio šaknys į žemę.

„Tai ne tik graži tradicija, bet ir sąmoningas veiksmas, primenantis, kad gamta nėra atskira nuo mūsų – ji yra mūsų dalis“, – reflektavo Rasa Baltė Balčiūnienė, „Femina Bona“ įkūrėja.

Kiekvienas pasodintas tulpmedis primena, kad augimas reikalauja tylos, kantrybės ir dėmesio. Kai miesto vaikai savo rankomis sodina medžius, jie perima ne tik simbolinę gyvybės estafetę, bet ir pamoką: rūpintis reiškia tikėti ateitimi.

Tokios iniciatyvos kaip „Femina Bona“ medžių sodinimas keičia miestą iš vidaus – ne tik gražindamos erdves, bet ir kurdamos bendrystės jausmą. Nes miestas, kuriame skleidžiasi medžių lajos, – tai miestas, kuriame auga ir žmogaus širdis.



SEZONO ĮKVĖPIMAI

Pristatome naują rubriką, kurioje dalinsimės tuo, kas šį sezoną mus įkvėpė. Nuo įsimintinų gyvenimo istorijų ir meno parodų iki knygų, kelionių ar kasdienybės akimirų.

Linkime, kad šie įkvėpimai tik padrąsintų kurti savo estetiką – kasdienybėje, mintyse ir pasirinkimuose.



1.



2.



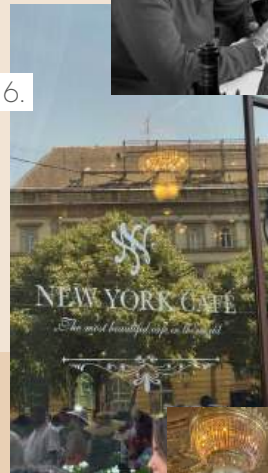
3.



4.



5.



6.



7.



8.



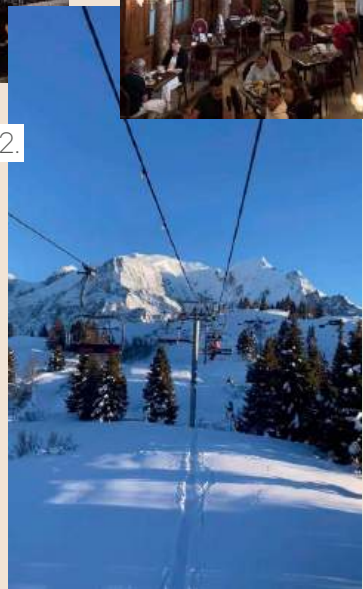
9.



10.



11.



12.



13.



14.



15.



16.



17.



18.



19.

EGLE

1. Balio kraštovaizdis. Įkvėpė gamtos, architektūros ir tylos dermė, kuri čia susilieja į harmoningą kompoziciją.
2. „Dolce & Gabbana“ paroda Paryžiuje. Grand Palais rūmuose vykusioje parodoje atskleidė, kiek kruopštumo, atsidavimo ir estetinio jautrumo slypi aukštosios mados užkulisiuose.
3. Kadras iš „Trattoria Leonida“. Restorane Bolonijoje užfiksuotas šeimnininkas, kasdien daugiau nei 60 metų pats aptarnaujantis klientus. Įkvepiantis atsidavimo darbu ir pašaukimui pavyzdys.

GRETA

4. „City of Arts and Sciences“ Valensijoje. Futuristinė architektūra, kerinti pastatų keramika, žydri vandens telkiniai ir sci-fi estetika kuria pojūtį, kad esi kosminėje stotyje.
5. Medūzos Valensijos L'Océ anagracio akvariume. Jų plastiškumas ir detalės primena rokoko stilių. Sužavėjo ir tai, kad kaikurio rūšys, tinkamomis sąlygomis, geba atsinaujinti – tarsi primindamos, kad grožis gali būti amžinas.
6. ir 9. „New York Café“ Budapešte. Dažnai vadinama gražiausia kavine pasaulyje. Jos įspūdinga atmosfera ir gyva klasikinė muzika kviečia sustoti, neskubėti ir mėgautis akimirka.

IEVAR.

7. Jurga Tumasonytės „Naujagimiai“. Pagauli novelių knyga, prisodrinta lietuviškos mitologijos įvaizdžių, kurioje mėgavausi sakiniu ir praeities bei dabarties susipynimu.
8. Tylieji skaitymo vakarėliai „Pasiskaitymai“. Jie atnešė dar daugiau pasimėgavimo skaitymu ir lėtu laiku, pavyzdžiui, susitikime istoriniame Rykantų pašte.
11. Paroda „Karalienė, karalystė ir jausmai“. Istorijų namuose įkvėpė tiek pastanga atverti moterų istoriją, tiek estetika, ypač Ramunės Piekautaitės sukurta Radvilaitės kostiumo interpretacija.

IEVAV.

10. Nuotrauka iš treniruotės. Ilgai atidėliota treniruotė įkvėpė iš naujo pamilti sportą, rūpintis sveikata ir įtraukė į savaitės rutiną – tai laikas sau, geresnei savijautai ir energijai.
12. Vaizdas iš slidinėjimo keltuvo. Išdrįsau išvykti į slidinėjimo kelionę nemokėdama slidinėti. Ši patirtis priminė, kad mokytis niekada nevelu, o geriausi atradimai dažnai slypi už komforto zonos ribų.
13. Pieter Hugo nuotrauka. Open House Vilnius metu D9Artsy biure pamačiau nuotrauką iš ciklo „The Hyena and Other Men“, kuri vaizduoja hienų dresuotojus Šiaurės Nigerijoje. Šis paveikslas kelia klausimus apie žmogaus ir gyvūno santykį, priklausomybę, tradicijas ir socialinę nelygybę, primindamas apie pasaulio sudėtingumą ir skirtingų realybių egzistavimą.

RASA

14. Gyvas susitikimas su Leonardo da Vinci meno kūrinio „Paskutinė vakarienė“ pakvietė giliau analizuoti Eucharistijos reiškinį iš semiotinės perspektyvos.
15. Tulpmedžių sodinimo metu Klaipėdoje prie mūsų netikėtai prisijungė darželinukai. Tai buvo labai jautru ir sustiprino vidinį impulsą kurti tikrus dalykus ateinančioms kartoms.
16. Kūrybinės dirbtuvės su floristikos kompozicijų ir gamtinių skulptūrų menininku Fiorenzo Ballina įkvėpė mane kurti savo kasdienę estetiką, paremtą auksinio pjūvio proporcija

ŠARLOTĖ

17. Kafkos muziejus Prahoje. Jo nebaigta knyga „Pilis“ sukėlė stiprių jausmų – niūri, filosofiška gili istorija apie žmogaus kovą su beširdės sistema, siekiant prasmės ir priėmimo.
18. Desertas. Subtili pasifloro rūgštelė, vaniliniai ledai, baltasis šokoladas ir avietės susipynė į skonio dialogą, primenantį saulėtą, žaismingą vasaros dieną.
19. Laukinė kriaušė. Ant kalvos augantis medis atrodė kaip didingas ažuolas, bet nustebino sužinojus, kad tai kriaušė, ištvėrusi dvi žaibo iškrovas. Ji priminė, kad tikroji stiprybė slypi ne išorėje, o viduje.



KONTAKTAI

Femina Bona x Estetikos someljė
greta.greiciunaite@feminabona.lt
Polocko g. 41, Vilnius