



Membrány: cítění,
absorpce, splývání,
transmutace
jako zdroj vědění

Tereza Silon

*Tato aktivita vychází ze smyslového herbalismu. S tímto pojmem jsem se poprvé seznámila v rámci rozšiřování svého porozumění různým herbalistickým tradicím při studiu historických tradičních evropských čarodějných bylin na kurzu s klinickými herbalistkami Fionou Heckels a Karen Lawton. Jejich definici jsem časem rozšířila o poznatky svého bádání spojené se somatickou a energickou praxí a o rozšíření porozumění přílehlým relevantním konceptům různých skupin původního obyvatelstva – vždy usazenou do konkrétního lokálního kontextu, společensko-přírodní ekologie, kultury a cosmopraxe. Smyslový herbalismus buduje mosty mezi vědeckou a folklorní nebo etnobotanickou praxí. Zároveň se snaží tělo osvobodit z odcizení a nedůvěry v sebe sama a pomoci nám znovu lépe rozumět jeho signálům a odpovědím v konkrétních kontextech, holisticky i integrativně, stejně jako podpořit kapacitu vyhodnocování přímého smyslového poznání a posílit budování vlastního jednatelství. Smyslem této aktivity tedy není najít správné lexikální odpovědi, ale v první řadě budovat vztahové vědění s dalšími lidskými osobami (s našimi kolegy*ňmi) a více-než-lidskými bytostmi a jejich (v tomto případě rostlinnou) inteligencí.*

Tento text poskytuje detailní „krok za krokem“ návod na přípravu a facilitaci aktivity, tak aby vznikl prostor pro kolektivní experiment, který nám napomůže cizelovat vnímání a kontextualizované a kritické vyhodnocování smyslových dat, která mají společná různě herbalistické praxe a věda. Pozorování a smysly jsou našimi nástroji v různých kontextech. Návod doporučuje také ukázkové byliny, které lze nahradit jinými jedlými, aromatickými a/nebo medicínalními bylinami. Navrhuje také ztělesňující centrující cvičení k ukotvení ve vlastním systému (uzemnění a vyklidnění zvětšuje kapacitu přijímat informace a komunikovat s okolním světem otevřeněji a na různých rovinách).



Trvání: 120 minut a více

Počet účastníků*ic: 4–20

Pomůcky: detailně v části Příprava

Místo: ideálně pohodlný, čistý prostor, ve kterém je příjemná teplota

Trigger warning: pro nástroje k opečování a kolektivní zodpovědnosti spíše než budování negativních očekávání viz následující anotace a sekce Odpovědnost (+ popř. Kytky ranařky)

Odpovědnost

Aktivita je určena pro 4–20 osob všech věků a generací, ale může být upravena pro větší skupinu i individuální provedení. Facilitující a ostatní podílející se na přípravách by současně neměli *y být plným účastnictvem (mohou však do aktivit vstupovat a vystupovat z nich podle potřeb sebe a především skupiny). Celý postup si nejprve přečtete a věci a rostlinné spojence potřebné k aktivitě si řádně s předstihem připravte. Samotná aktivita trvá jednu a půl až dvě hodiny.

Důležitý je také souhlas: všechny instrukce jsou návrhy, každý *á má možnost z aktivity vystoupit, kdy potřebuje, a pak se navrátit. Doporučené je samozřejmě účastnit se celou dobu. Bud'te k sobě laskavi *y a zůstaňte pečující.

Jestliže nemáte plně funkční nějaký ze smyslů používaných při cvičení či pokud vám chybí nebo jste o něj přišli *y a stojíte o práci ve skupině a o modifikaci kvůli dostupnosti, mluve o tom prosím otevřeně a s dostatečným předstihem před aktivitou, aby vám lidé ve skupině či facilitátor *ka mohli pomoci s modifikací aktivit a s překonáním bariéry v participaci. I toto je společný závazek a součást aktivity. Věci možná nebudou perfektní, ale budeme to zkoušet. Pokud z jakéhokoli důvodu nebo jen tak budete aktivity zkoušet v pohodlí domova a třeba individuálně, zkuste i tak myslet na to, že jste součástí větších celků, kde ve vašich dnech existuje vztahovost.

Pro osoby, pro které je těžké mluvit, nebo pro osoby se sluchovým postižením, hluchými, s vadou řeči nebo nemluvicími je možné verbální fráze v přípravách či vyhodnocení nahradit znakovým jazykem, je-li to v kapacitě facilitátorstva nebo skupiny. Náročnou komunikaci (nejen) nemluvicím či neslyšícím osobám lze krom tlumočení do znakového jazyka zpřístupnit také například kresbou. V umělecké výuce nebo ve více experimentálním settingu lze například na rostliny dle domluvy reagovat i pohybovou či taneční interpretací. Alternativně mohou být například pohyb a jazyk kombinovány. Tanec navíc může být výborným prostředkem k vyjádření rezonance rostlin v různých částech těla nebo našeho emočního těla i u osob, které jindy spoléhají téměř výhradně na verbální komunikaci.

Nejsme lékárníci *ice ani lékaři *ky. Nevytváříme tedy léčivé protokoly ani preskripce.

Kytky ranařky

Někteří lidé mohou mít alergie na velmi běžné a benigní rostliny. Tento jev je častý například u kopretinovitých (sedmikrásky, echinacea, heřmánek, měsíček) nebo miříkovitých rostlin (divoká mrkev, fenykl, celer, libeček). Je proto dobré zeptat se před začátkem, jestli někdo má potravinové či kontaktní alergie (nikoli už tolik pylové) na určité rostliny.

U rostlin existují i široké kontraindikace, ale v takto malém a pouze nárazově zkonzumovaném množství není nutné si zbytečně dělat starosti ani například u klasicky obávané třezalky nebo u dalších silných rostlin (například těch, které mají vyšší množství saponinů).

Prosím, ptejte se na možné alergie či kontraindikace a potenciální nebezpečí, i když z vaší perspektivy třeba přehlédnutelné, hlase je prosím těm, pro které je informace relevantní, pokud vás něco napadne.

K aktivitě si připravíme

Nádobí (větší hrnce ideálně se světlým vnitřkem pro kontrolu barvy nálevu, jeden pro cca 4 osoby, polévkové lžíce a hrnky/sklenice pro každou osobu), ke každému hrnci nejlépe alespoň jeden společný lavor s vodou s detergentem na nádobí a jeden s vodou na opláchnutí lžic a hrnků/sklenic, utěrka

Sklenice/láhve s vodou pro účastnictvo (výplach úst po každém ochutnávání, speciálně různých druhů)

Plotýnka a/nebo rychlovarná konvice

Stanoviště – každý hrnec musí mít své stanoviště, okolo kterého se mohou lidé pohodlně sejít a dosáhnout na hrnec (ideální je stůl); pokud jsme v čistém prostředí a neomezuje to ničí mobilitu či přístupnost cvičení, můžeme sedět i na zemi

Papíry, psací a kreslicí potřeby

Dále budeme potřebovat: pohodlný prostor, kde je příjemná teplota a který je dostatečně čistý na to, aby se v něm konzumovalo, a především ochotné a otevřené účastnictvo a ideálně někoho, kdo bude aktivitu pro skupiny zprostředkovávat a facilitovat.

Výběr bylin

Byliny, které budeme používat, by měly být chut'ově výraznější či vysoce aromatické. Doporučuji kombinovat některé známější a snadněji rozpoznatelné (jako například máta peprná) s běžnými, ale o něco méně používanými druhy (například pampeliška kořen či list).

Tato část přípravy probíhá předtím, než účastnictvo vkročí do prostoru, tak aby jim identita rostlinstva nebyla odhalena.¹

Pro ukázkou v návodu používáme **kvadrant bylin**: máta peprná (celá nat' + list), smetánka lékařská (list), libeček lékařský (nat' + list) a kopřiva dvoudomá (nat' + list). Ilustraci kvadrantu najdete na konci tohoto návodu jako přílohu.

Můžete použít tytéž rostliny nebo vybrat jiné. Na jaře se mohou použít aromatické květy bylin jako například prvosenka, jarní nebo violka vonná. Spousta lidí má na zahrádce nějaký druh máty, libeček, petrželovou nat' (zde opatrně na alergie!) nebo například houževnatou šalvěj či meduňku. Jsem velkým zastáncem používání kulturně zastoupených bylin (například libeček známý pro většinu spíše z polévek než jako čajový nálev) nebo obvyklých, ale u nás nevolně rostoucích a hojně medicíně používaných bylin, jako je například kořen lékořice lysé. Můžete představit i prospěšné a chut'ově intenzivní, ne však často používané byliny, jako je třeba intenzivně hořký jablečník obecný. Do skladby rostlin pro skupiny lze zakomponovat nelokální, avšak populární rostliny (například relativně běžný zázvor, černý či zelený čaj neboli čajovníkové listy upravované sušením či fermentací, ibišek atd.).

Komukoli, kdo se bude podílet na přípravách a facilitaci, doporučuji předem si o rostlinách, jejich taxonomii a léčivých složkách či lidových užitích něco velmi zevrubně nastudovat. K tomu jsou nápomocné například v Česku populární herbáře od Jiřího Jančí a Josefa Antonína Zentricha nebo od Marie Treben, ale existují i další herbáře, které se zabývají lokálními rostlinami a jejich užitím. Samostudium není povinné, ale může experiment obohatit.



¹ V případě, že proces provádíme spíše DIY či bez facilitátorstva, může každá skupina připravit bylinný nálev skupině další, tak aby nikdo finálně nevěděl, kterou bylinu ochutnává.

Příprava bylinné nápovědy/ inspirace

Možností, jak otevřít praxi nejen zkušeným zahradníkům*icím, sběračům*kám, osobám zajímajícím se o hortikulturu nebo bylinářství, ale i lidem, kteří o rostlinách a s rostlinami v běžném životě příliš nepřemýšlejí či mají možná pocit, že nejsou dostatečně napojeni na své smysly nebo se bojí o svých počtcích a emocích mluvit a mají pocit, že jim chybí slovník, je několik. Pro inspiraci doporučuji nastudovat různé typy jazyka popisující různé rostlinstvo a vztahy s ním (básně, odborné články, herbáře, ekologické studie), popsat se osob v zahrádkářských koloniích. Tyto materiály také pomáhají udržet učení se s rostlinstvem otevřené a přístupné.

Pro přehlednost si také můžete **vytvořit rostlinnou tabulku** (já jsem si vybrala kvadrant). Ta se vám pak bude hodit v závěru aktivity (viz dále – Odhalení rostlin). Též můžeme vytvořit tabulku asociativních a synestetických výrazů jazyka.² Pokud tabulka nebude mít kresbu rostlin a jejich jména, může to být vodítko pro ty nejvíce tápající.

Příklady synestetického jazyka: *Tato bylina má pestrou, pozvedávající chuť a těžkou, zemitou vůni s lehkými oranžovými tóny, možná citrusovými. Mám z ní uzemňující pocit v těle.* – Zde jsme použili*y barvu, směr, váhu k popisu smyslů, které v těchto jednotkách/vlastnostech primárně neoperují.

Příklady asociativního užití jazyka: *Když ochutnávám tuto bylinu, evokuje mi slunečné dny na louce u lesa. Pobíhají tam mravenci, kteří se pasou na míze stromů.* – Asociativní jazyk může být neuvěřitelný v nazírání ekologií nebo kontextů, odkud rostlina pochází, nebo dalších materiálních či citových vazeb k rostlině.

Kreativní užití jazyka může přinést nové perspektivy a odemknout nové typy vnímání.

2 Jsou to formy jazyka, kdy pojmenováváme hravým a nepříliš vážným způsobem či prvními slovy, která nás napadnou, zážitek z rostliny. Synestetický jazyk pak používá propojení mezi smyslovými vjemy. Synestezie je jev, kdy se dva nebo více smyslů propojí do jednoho. Jedna z teorií říká, že jsme takto všichni*všechny procesovali*y smyslové počítky jako děti. Některé výrazy již zcela běžně a relativně používáme („těžká vůně“). Tuto formu jazyka tedy můžeme dále prozkoumávat. „Těžká vůně“ kombinuje váhu/tlak, což je smysl vázaný na naše receptory tlaku a spíše přilehlý mezi tradičními smysly hmatu a čichový vjem vůně.

Příprava bylin a bylinných nálevů

V případě sušených bylin výběr připravíme jako jednodruhový nálev (každá bylina do jednoho hrnce). Pokud používáme čerstvé byliny, nejprve je opláchneme pod tekoucí vodou. Kořeny případně řádně očistíme. V obou případech po přípravě všechny části bylin vytáhneme tak, aby v nádobách nic neplavalo a nebylo tak možné rostlinu identifikovat podle vzhledu. Důležité též je, že rostliny není do vody k výluhu dáno příliš málo nebo hodně; jedná se o nálev o něco slabší, než když si děláme čaj do hrnku, ale dostatečně silný na to, abychom ho cítili *y a bylo jej možné ochutnat.

Obecná příprava různých částí bylin:

Listy, natě a také květy zaléváme horkou vodou, kterou uvaříme buď v hrnci, nebo v rychlovarné konvici. Ideálně na 5–20 minut přikryjeme (podle síly a množství byliny a podle intenzity silic a látek, které obsahuje). Poté scedíme.

Kořeny povaříme na ohni/plotně v hrnci po dobu cca 10 minut, popřípadě necháme odstát (dle potřeby intenzity). Poté scedíme. Podobně připravujeme například kůru, jiné sušené koření či dřevnaté části rostlin (například skořice či hřebíček).

Plody se používají méně a téměř vždy v sušené formě. Tam je příprava relativně individuální. Většinou doporučuji nechat fyzicky poškozený plod (rozmáčklý) několik hodin louhovat zastudena ve vodě a poté ohřát na velmi pomalém plameni na cca 60 °C. Toto se používá například u růžových šípků. Jiné plody, jako například jablka, se mohou zalít podobně jako nat' vroucí vodou a nechat louhovat. Obecně plody k tomuto cvičení doporučuji méně.

Příprava a rozvržení prostoru a skupin

Tato aktivita je koncipována jako kolektivní a ekologický způsob nabývání a sdílení vědění. Dobré je rozložit stanoviště před počátkem aktivity.

Počet hrnců a nálevů se připraví podle počtu skupin. Ke každému hrnci by měl být přidělen stejný počet osob, ideálně čtyři až šest. Hrnce s nálevem bez rostlinného materiálu rozmístěte na stoly po obvodu většího kruhu.

Lžíci si každý člověk drží sám, popřípadě mohou být servírovány ve sklenici s ubrouskem nebo talířkem na odložení. Každá účastníci se osoba dostane lžíci, sklenici s vodou a přidělenou skupinu u jedné z nádob/hrnců.

Každý hrnec (či spíše skupina kolem něj) má k dispozici také jeden lavor s mýdlovou a jeden s čistou vodou a utěrku. Tyto musí být snadno přístupné, protože lžíci po každém ochutnání umyjeme. Každý člověk má sklenici či hrnek s vodou na vypláchnutí úst pro případ, že by se měnila stanoviště a ochutnávaly by se různé bylinné nálevy.

Každá skupina má při ruce též papíry, psací a kreslicí potřeby a podložku, nesedíte-li u stolu. Pokud je připravena nápověda s vlastnostmi rostlin, je také k dispozici pro všechny. Ideálně na větším kartonu nebo papíru (viz příloha).

Somatické centrování a zpřítomnění

(20 minut)

Somatické zpřítomnění je důležitý krok, který nás připravuje na lepší napojení se na dění v daném momentu, ale i na práci se smysly, intuicí, vyhodnocením a kritickou reflexí vědění.

Aktivováním parasympatického, tzv. rest & digest (odpočívacího a trávicího) nervového systému vytvoříme nejen příjemnější a udržitelnější prostředí pro komunikaci, ale také prostor pro trávení nejen čajového nálevu, ale i informací.

Je vhodné si na ni vyhradit minimálně deset minut, klidně i dvakrát tolik.

Parasympatická část nervového systému nejen napomáhá doslovnému trávení, ale i zpracovávání informací a naší kapacitě být v napojení* y na další lidi či více-než-lidské bytosti, jako jsou například rostliny či širší ekologie. K navození tohoto uvolněného, ale vnímavého stavu, kdy máme otevřené smysly, facilitující navede účastnictvo k postavení těla, kdy neuzamykáme klouby do strnulého postoje, ale necháme je mírně pokrčené, v postoji máme nohy ideálně na šířku pánve, nezavíráme oči, ale ani příliš neostříme zrak na konkrétní předměty. Uvolníme bránici a volně dýcháme. Účastnictvo stojí v hloučku v příjemných rozestupech tváří ve stejném směru. Stejně tak i facilitátor* ka.

Poté provedeme například tzv. body scan nebo jinou techniku. Je skvělé, když toto cvičení může vést facilitátor* ka nebo když se lidé ve skupině mohou střídat. Začneme u chodidel nohou a postupně vyjmenujeme a „vytvoříme prostor uvnitř i okolo“ všech ostatních částí těla, ale i okolo hlavních orgánů. Je možné tuto část kombinovat se somatickým centrováním z generativní somatiky. V závěru vyzveme účastnictvo, aby na pár sekund přiložilo své vlastní dlaně na nejvíce unavenou nebo nejvíce energizovanou část svého těla.



Ochutnávání + pozorování somatické rezonance v těle

(30 minut)

V této části se přesuneme přímo k hlavní aktivitě. Je to praxe výměny a propustnosti (našich těl absorbujících nálev z byliny).

Uzemnění *y ve svém těle se skupinkami přistoupíme přímo k nádobám s nálevy.

Facilitátor*ka uvede účastnictvo vybavené lžícemi nejprve k seznámení se s neznámou rostlinou skrze zrak, kdy se podívají na barvu nálevu. Pak přijde na řadu čich. Každý člověk z dané skupinky si postupně přičichne k hrnci s nálevem. Facilitátor*ka může krom instrukcí dávat i sugesce a doprovodné otázky. Je to podobné vedené meditaci – účelem není přepnout účastníky*ice zpět do verbálního a vyhraněně ostře kognitivního módu, ale umožnit jim na tělesné a smyslové úrovni prožívat střetnutí s výluhem byliny bez toho, aby byli *y odpojeni, fungovali *y na autopilotní mód nebo nezpracovávali *y biologickou zpětnou vazbu a reakce svého těla. Učíme se, že naše myšlenkové pochody, naše emoce a smyslové počítky či fyzická realita našeho ztělesnění nejsou odpojené systémy schopné fungovat izolovaně, ale fungují ve vzájemné provázanosti. **Tyto sugesce by tedy měly být jen občasné a pokud možno by měly být pronášeny z taktéž vycentrovaného místa v těle facilitátorstva.**

Mohou vypadat následovně: „Když si přičichnete k nálevu, jak na vás působí? Jak dorazí do vašeho nosu, jak se vůně rozline, když postupuje dále na sliznici? Připomíná vám něco, co znáte? Je svěží, sladká, hořká, pálivá, chladná?“ Facilitátor*ka nechá moment na naladění se na vůni a smysly a reakci na otázky (tiché, v mysli). Poté může pokračovat například: „Je vám ta vůně příjemná, kde v těle a vašem emočním či energickém těle má rezonanci? Uklidňuje vás, nebo probouzí? Cítíte najednou nějaké místo na těle či v těle více? Například nějaký orgán? Cítíte možná větší aktivaci slinných žláz? Cítíte se více uvolněně, nebo vás vůně spíše stresuje?“ Tyto otázky mohou osoby vést například k tomu, zda má rostlina potenciálně povzbudivou, nebo naopak sedativní vlastnost, zda působí na zažívací, nebo nervový systém. Poslední typ otázek může být směřován k tomu, jestli rostlina chutná třeba jako půda nebo nějaké prostředí – to je ideální a nejzřetelnější u ochutnávání, které následuje.

Facilitátor*ka uvede účastníky*ice k poslední části, kdy lžící ochutnají nálev z hrnce.³ Po každém ochutnání se lžice umyje v připraveném latoru.⁴

3 Pokud tomuto nezabraňuje infekčnost nebo pokud nejsou v optimálním zdraví, může se účastnictvu část odlít do sklenice či hrníčku, ochutnávání však stále probíhá v kruhu.

4 Toto je praxe péče v naší porézosti, kdy sdílíme jeden limitovaný model ekologie (naše těla, hrnec, lžice, rostlinný nálev). Můžeme tuto situaci přehlížet, ale můžeme ji také edukativně instrumentalizovat! Je to zásadní pro sdílení nástrojů kolektivního budování bezpečnější praxe v paralele uznání, že život není bezpečný a nese s sebou rizika. Naše pospolitost je nutná k našemu přežití, protože jsme společenské a ekologické bytosti. Zároveň odmítáme jak mýtus izolace jako způsobu ochrany, tak narativ, že v kolektivě a v setkání těl neexistují rizika a všechno je „ružové“. Naším úkolem při setkání lidských a rostlinných těl je minimalizovat potenciální nepříjemné dopady a vytvořit prostředí, kdy z naší vzájemné pospolitosti vznikají hodnoty, které převyšují (někdy kvalitativně až do nesrovnatelné míry) rizika. Důvodem, proč ochutnáváme společně z jedné nádoby lžící, než abychom každý*á měl*a svůj hrnec, je ten, že modelovými situacemi aktivit s měřeným a zhodnoceným rizikem se učíme navigovat, ale také přijímat či odmítat rizika větší, když přijdou, a mít k vyjednávání nástroje.

Podobně jako při čichu, smyslu, který je s chutí velmi propojený, si vyhradíme chvíli na ochutnávání. Účastnictvo je navedeno, aby si obsah lžice vylilo do úst. Další instrukce může znít: „Poválejte nálev na jazyku a všimněte si, které části jazyka a vašich úst jsou aktivovány, která chuť je prominentní, která dorazí poté a která jako třetí.“ Po chvilce můžete pokračovat, například: „Jaký pocit nálev vyvolává v krku? Jakou chuť vám evokuje?“ Poté můžeme pokračovat třeba: „Možná někde ve svém těle cítíte změnu. Může se jednat o jemné prohrátí, pocit uvolnění nebo naopak vzrušení. Můžete cítit opět větší tvorbu slin nebo naopak větší sucho v ústech...“ Facilitátor*ka vyjmenuje některé možné chuti: sladká, hořká, svěží, citronová a další (viz ilustrace kvadrantu s rostlinami pro inspiraci). Poté dá každé skupině a jedinci prostor. Mohou ochutnat nálev opakovaně (s mezikrokem čištění lžice v případě, že se jejich nástroj dotkne úst, nebo dle skupinové domluvy).

Individuální poznámky a záznam

(15 minut)

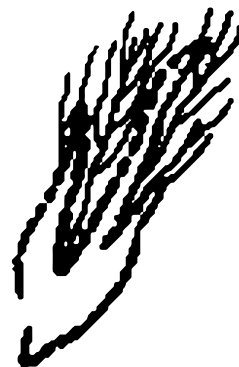
Po ukončení ochutnávání a po setkání s rostlinou ve formě bylinného nálevu se každý člověk odebere na pohodlné místo.⁵ Každý*á si vezme papír a psací potřeby a provede reflexi a zápisky poznámek v psané, kreslené nebo kombinované formě. Účelem je zmapovat a zformulovat proběhlou zkušenost a potenciálně znovu nastartovat verbalizační kapacity. Především jde ale o místo přesunu od hluboce smyslové a tělesné kapacity do mnohem více kognitivního, verbalizovaného/komunikativního a společenského módu.

Tato aktivita trvá asi čtvrt hodiny, poté se účastníci*ice vrátí do svých pracovních skupin, kde společně sdílejí, a následuje společná reflexe ve skupině.

Reflexe v pracovní skupině

(10–15 minut)

V tomto bodě se znovu setkají všichni* všechny z jednotlivých pracovních skupin. Sdílejí své objevy a poznatky a snaží se dopátrat, jestli se vynoří nějaký sdílený zážitek nebo zkušenost nebo jestli byl některý vjem kterýmkoli ze smyslů podobný či převládal. Účastnictvo zkouší odhalit identitu rostliny.



5 Pokud jste sami*y po celou dobu aktivit, tato individuální reflexe bude finální.

Společná závěrečná reflexe

(20–40 minut)

Reflexe postupuje nejprve po jednotlivých skupinách, aby se zjistilo, zda došly k nějakému závěru či zkusily identifikovat bylinu. Mohou také sdílet, co pro ně bylo společným jmenovatelem. Každá skupina má cca **5 minut** času.

Poté je sdílení individuálně: Co bylo překvapivé, jaké věci účastníci*ice zažíval*a poprvé? Co se naučil*a nového, jak probíhal jeho*její proces? Má zpětnou vazbu na strukturu samotnou? Jak se cítí blízko oné rostlině. Dozvěděl*a se něco o ní, ale také o sobě?

Ačkoli sdílení je dobrovolné a může mít jakoukoli formu (třeba tanec, sdílení kreseb atp.), navrhuji prostor využít a zkusit si formulovat pro sebe i druhé. Vědění je nestálé – klouzavé a těkavé, dokud se neusadí v našem ztělesnění a somatickém systému opakovanou praxí. To také pomáhá společensky normalizovat a) tento druh vědění a nazírání a zanášet je do různých prostředí; b) vztahovat se na fyzicko-mentálně-energicko-ekologicko-spirituálních úrovních k rostlinám a nazírat na ekologii skrze senzorycké chemické lidsko-rostlinné vazby.

Odhalení rostlin

(10 minut)

Finálně facilitátor*ka (nebo jedna skupina druhé navzájem) pojmenuje rostliny. Může zmínit také jejich vlastnosti a účinky, lokace, ze kterých pocházejí, atp. s pomocí předpřipraveného kvadrantu a s výsledky pozorování s pomocí herbářů či dalších zdrojů, které jsme si dopředu připravili*y.⁶

Účastnictvo necháme spontánně reagovat. Toto je také poslední možný prostor na otázky či doplňující konverzace.

Na závěr

Facilitátor*ka a všichni*všechny účastníci*ice si navzájem poděkují a aktivita se uzavře. Je důležité ocenit důvěru všech, kdo se účastnili, a poděkovat za ochotu věnovat hodně svého času zdánlivě neproduktivní, potenciálně disruptivní aktivitě s nezaručeným výsledkem. Protože je potřeba více takového prostoru pro praxe propustnosti a zaobírání se smyslovým a smyslným světem kolem nás. Pokud vás nikdo nefacilitoval nebo jste aktivitu realizovali*y sami*y, poděkujte si za čas strávený smyslovým bádáním a herbalismem, za prostor věnovaný sobě, ale i za prostor, který vám věnovaly rostliny.

6 Online zdroje pracujte opatrně a extrémně obezřetně, obzvláště s AI identifikacemi rostlin, rostlinnými indikacemi atp.

Zdroje

- Bonnie Bainbridge Cohen, Nervous System and Processing of Information, dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=MrFZNRy45ek>
- Carla Bergman, Nick Montgomery, Joyful Militancy: Building Thriving Resistance in Toxic Times, AK Press, 2017
- Generative Somatics, Strategy & Mission, dostupné z: <https://generativesomatics.org/our-strategy/>
- David Graeber, Unpublished Letter, <https://davidgraeber.org/unpublished/letter/>
- Staci Haines, Generative Somatics centering, <https://www.youtube.com/watch?v=77EJgzvqLc>
- Fiona Heckels, Karen Lawton, SeedSistas blog, dostupné z: <https://seedsistas.co.uk/blog/>
- Jiří Janča, Josef Antonín Zentrich, Herbář léčivých rostlin (1.-7. díl), Eminent, dotisk 2024
- Hana Janečková, Zuzana Jakalová: O žlázách, membránách a dutinách, Display, 2021
- La Capella, Barcelona, An exhibition related to non-linear time and human and more than human communities, dostupné z: <https://www.lacapella.barcelona/en/programme/exhibitions/nostalgia-future-traversing-collapse>
- Betty Martins, The Wheel of Consent, dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=auokDp_EA80
- Claudia Müller-Ebeling, Christian Rätsch, Wolf-Dieter Storl, Witchcraft Medicine: Healing Arts, Shamanic Practices and Forbidden Plants, Simon & Schuster, 2003
- Natasha Myers, On Plant Sensing, Nature Culture, 2015, <https://www.natcult.net/wp-content/uploads/2018/12/PDF-natureculture-03-03-conversations-on-plant-sensing.pdf>
- Raj Patel, Rupa Marya, Inflamed: Deep Medicine and the anatomy of Injustice, Macmillan, 2021
- Nicole Rose, Herbalism and State Violence, Active Publishing, 2024
- Sacred Relatives, When the Forest Spoke in Blue, dostupné z: <https://sacredrelatives.substack.com/p/when-the-forest-spoke-in-blue>
- Julietta Singh, Unthinking Mastery: Humanism and Decolonial Entanglements (zejména kap. 5), Duke University Press, 2017, https://monoskop.org/images/4/4d/Singh_Julietta_Unthinking_Mastery_Dehumanism_and_Decolonial_Entanglements_2018.pdf
- Patrice Malidoma Somé, Of Water and the Spirit, Putnam, 1994
- Marie Treben, Zdraví z boží lékárny: Léčivé byliny, rady a zkušenosti, Dona, 2022
- Siv Watkins, Microanimism, <https://www.microanimism.com/>

Tereza Silon (ona, they) je interdisciplinární umělkyně pracující především s performancí a ztělesněným výzkumem, je sociopoliticky kritická bodyworker(ka) a masérka, básník a experimentální bylinářka. Studovala historii umění a archeologii Afriky a Asie, na straně toho současný cirkus a poté základy klinické naturopatie (včetně aromaterapie, západní fytoterapie) a různé modalities práce s tělem. Performanci studovala s mezinárodními performery*kami, performance teoretiky*čkami a tanečníky*icemi. Asi dvě dekády se zajímá o somatické a kulturně-somatické a performativní praktiky. Od roku 2023 přemýšlela mnohdy skrze a v rámci tvorby svého „sóla“ GOOD GARDENS s choreografií času a prostoru, sebezavěšováním, šplhovým lanem a Atropou Belladonnou aka rulíkem zlomocným, který navazuje na dřívější práce jakožto ESOPHAGUS: EveryBody ECSTATIC (2021), který se vypořádává s kulturním narativem (genderovaného) těla jako „nádoby“ a místa pohřbení teorie, ale i slasti za pomoci studu a disciplinace a zkoumá somatiku polykání. S Lucií Králíkovou aka Efemér má projekt VODOLÉČBA. Vytvořila dočasné kliniky a místa bádání a dále v rámci svých projektů APOTHECA (2021) a RAJSKÁ ZAHRADA (2024). Jako jednu z posledních prací facilitovala Lace Extendeded WILLING & ABLE: 4DAYS, 4PLANTS, ∞ LESSONS na Lace Symposium na Impulstanzu (2025) a ve spolupráci s uměleckým týmem vytvořila krátký film LIKE A SALVE (FOR A WOUND). V předchozím období vytvořila také performanci založenou na výzkumu s Jasmin Schaitl THE TOUCH CAN TELL (2019, 2020).

