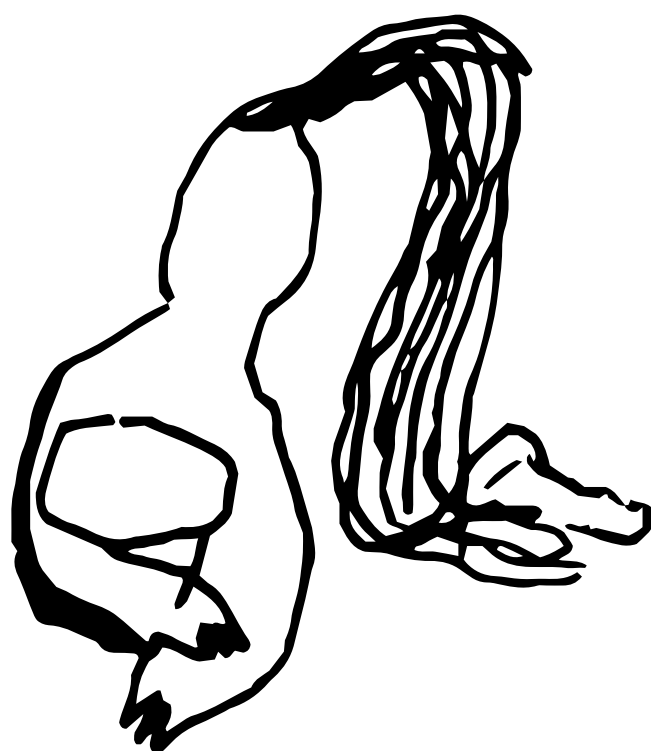




Těla v oběhu

Tereza Čajková, Aurèle Destrée



Krátký ponor do tělesné meditativní praxe propojující dech, vodu, hmotu a bakterie jako způsoby, jimiž jsme v neustálém oběhu s ostatními bytostmi a planetou.

Účastnictvo skrze vedené imaginace zkoumá iluzi oddělenosti od živého světa a hledá nové prožitkové uchopení vzájemné závislosti.

Trvání: variabilní.

Pomůcky: karimatky/židle, deky nebo šály, případně polštářky pod hlavu/kolena, voda k pití

Místo: klidná místnost, ideálně bez rušivých zvuků a s možností tlumeného světla

Trigger warning: Téma těla, dechu, metabolismu, bakterií a propojení s jinými bytostmi může otevírat pocity zranitelnosti, úzkosti či odporu (například v souvislosti s tělesností či mikroorganismy).

Úvod

Pozvání k jemnému zanoření do tělesně zakotvené imaginace. Záměrem této cesty od antropocentrického pohledu k prožívání sebe sama jako průchozí hmoty v oběhu není relaxace, ale zvědavost vůči tomu, co se objeví.

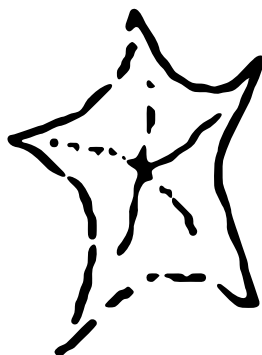
Poznámky pro facilitátora*ku:

Před začátkem věnuj pozornost vlastnímu dechu či kontaktu se zemí, aby hlas i tempo byly klidné a ukotvené.

Mluv pomalu, s pauzami, které umožňují, aby vznikl prostor pro vnitřní obrazy.

Nabídní možnost kdykoli otevřít oči, změnit pozici nebo jen poslouchat či odejít z místnosti.

Na závěr nabídní jemný přechod: protažení těla, pohled do místnosti, možnost krátkého sdílení nebo zápisu.



Dech

Nadechněte se nosem, počítejte do čtyř. Pauza, zadržte vzduch – počítejte do sedmi. Osm – vydechněte. Zopakujte několikrát.

Vnímejte, jak se vaše hrud' zvětšuje, ramena se zvedají, bránice vstupuje do interakce s vaším břichem.

Představte si vzduch jako tekutinu podobnou vodě. Když se dostane do plic, probíhá delikátní výměna: kyslík se ve vašem krevním oběhu mísí s oxidem uhličitým.

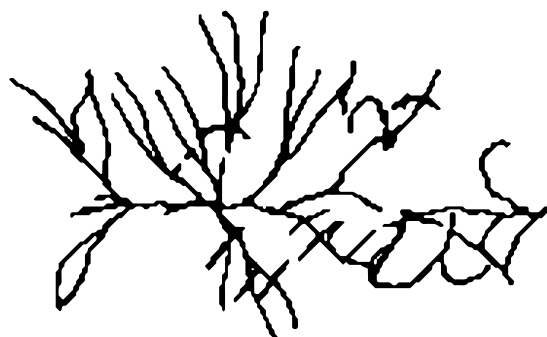
Přemýšlejte o této výměně probíhající na buněčné úrovni vašeho těla, která je neviditelnou, dynamickou a integrální součástí vašeho bytí.

Představte si drobné bublinky kyslíku, které unikají z listů, ladně si razí cestu do vašich nosních dírek, pronikají do vašeho krevního oběhu, dostávají se do vašich buněk, kde se přeměňují na energii a udržují vaši vitalitu.

Nyní se třikrát zhluboka nadechněte a vydechněte. Představte si, jak oxid uhličitý, který vydechujete, pluje směrem k rostlinnému světu a přispívá k udržení rostlinných těl. Bublinky oxidu uhličitého vstupují do listů a přispívají k alchymickému procesu vytváření jejich energie.

Prostřednictvím této výměny pocít'ujte intimitu a reciprocitu mezi vámi a rostlinným životem, který vás obklopuje.

Co toto uvědomění odhaluje o naší iluzi o oddělenosti od živého světa?



Hmota

Položte dlaň na levou horní část hrudníku. Vnímejte tlukot svého srdce. Staňte se svědky* němi proudu svého dechu, vnímejte, jak vámi pulzuje život. A nyní se připojte ke svému tělu jako ke hmotě.

Máme metabolickou existenci. Jako všechny živé bytosti se neustále proměňujeme. Vaše tělo se ustavičně utváří z výživy a rozkládá to, co již není nutné. A jak se uvolňujete, hmota z vás přechází na jinou bytost této planety. Hmota se pohybuje všemi organismy, s žádným nikdy není totožná.

Zvažte toto: Oxid uhličitý, který se uvolňuje při dýchání, je součástí vašeho vlastního těla. Jsou to částice vašeho starého já. S každým výdechem uvolňujete své hmotné já zpět do oběhu, abyste byli*y znovu napojeni*y na veškerý život kolem nás. Kousky z vás pak budou využity jinými organismy a vstoupí do jejich metabolických procesů.

Metabolismus v sobě skrývá hlubokou pravdu – to, co jíme, se stává naším tělem a to, co vydechujeme do vzduchu, bylo kdysi naším tělem. V tomto neustálém cyklu transformace se vyvíjíme v to, co rostliny vdechují, a formujeme tak jejich nová těla. Naš organismus, zdánlivě uzavřený, umožňuje nepřetržitý tok hmoty.

Znamená to také, že jste transmutací jiných minulých bytostí. Atom uhlíku, který ve vás sídlil, byl kdysi v trávě na louce, hmyz nebo ovoce, možná i jiné lidské tělo. Kdysi dávno to byl hvězdný prach. V kruhu života na Zemi se kolektivně účastníme obrovského množství hmoty.

Každý z nás prochází jeden přes druhého. Co toto uvědomění odhaluje o naší iluzi oddělení od živého světa?



Voda

Pomalů se nadechněte a vydechněte, nalad'te se na pocit svého dechu. Všimněte si, jak vzduch vstupuje skrz vaše nosní dírky, proudí vaším hrdlem a usazuje se ve středu vašeho hrudníku a břicha. S každým výdechem se hluboce uvolněte. Při dalším nádechu se zaměřte na roztažení hrudníku a vnímejte, jak se dech rozšiřuje směrem ven.

Opakujte cyklus nádechu a výdechu a nechte hrudník s každým nádechem rozšířit. Pozorujte, jak vaše tělo reaguje, a věnujte chvíli zkoumání dýchání do zad. Všimněte si jakýchkoli změn v prožívání pocitů a jejich prohlubování ve svém těle.

Nyní přesuňte svou pozornost na ústní dutinu. Uvědomte si jemnou tvorbu slin a nalad'te se na tento proces. Připojte se na proudění vody ve svém těle.

Voda je podstatou života. Skládá se z ní více než polovina našeho těla. Naše životně důležité orgány, jako je mozek, srdce, plíce a ledviny, tvoří z většiny voda. Dokonce i naše kosti obsahují 31 procent vody.

Coby nápoj přijímáte vodu v její tekuté formě. Když se potíte nebo dýcháte, vypouštíte ze svého těla vodu jako páru. Voda vámi prochází, aby ve vás udržela život, a pak se dále uvolňuje zpět do atmosféry, aby udržela při životě ostatní bytosti.

Každá kapka vody v našem těle, každá kapka deště a veškerá voda v dnešních oceánech jsou neuvěřitelně staré – kolem čtyř miliard let. A je to ta stejná voda, která po celou tu dobu stále znovu a znovu cirkuluje na Zemi. Představte si, že voda ve vašich slinách mohla před miliardami let téct v řece na druhém konci světa.

Co toto uvědomění odhaluje o naší iluzi oddělení od živého světa?



Bakterie

Zaměřte se na sebe v prostoru. Získejte představu o místě na Zemi, kde se právě nacházíte. Nadechněte se do tohoto pocitu. Uvědomte si svá chodidla, záda, lokty nebo jakoukoli svou část, která se dotýká země. Nádech nosem, výdech ústy. Vnímejte proud dechu opouštějící vaše ústa.

Nyní se zaměřte na oblast břicha. Cítíte, jak vaše tělo tráví?

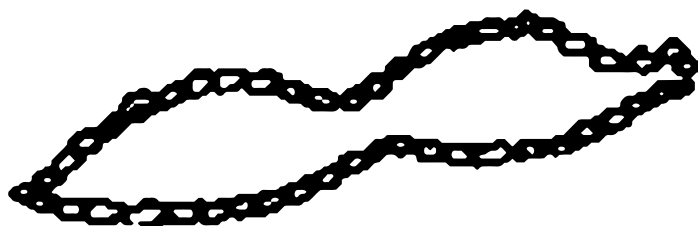
Jsme vyrobeni* y z asi 30 bilionů lidských buněk a naše těla obsahují více než 100 bilionů mikroorganismů, většinou bakterií. Tvoří asi 1,5 kila naší tělesné hmotnosti. Jsou ve vašem mikrobiomu, na kůži, v nosních dírkách, ve vlasech, na kleštičkách...

Jsou všude, kam se podíváte. Na Zemi není místo, kde by bakterie nebyly přítomny. Jeden gram půdy obsahuje jednu miliardu bakterií. Tvoří většinu živé bytosti a utvářejí podstatné části života. Přispívají k celkové jemné rovnováze ekosystémů.

Mikroorganismy tu byly dávno před námi a zůstanou tu dlouho poté, co odejdeme. I když se jich naše kultura bojí, dlužíme jim všechno. Podělily se s námi o tajemství energie, sebeobranu a trávení, které si během dlouhé doby vyvinuly.

Tyto organismy tiše skládají a rozkládají náš svět a podporují naši existenci.

Co toto uvědomění odhaluje o naší iluzi o oddělení od živého světa?



Tereza Čajková je pedagožka a výzkumnice, jejíž praxe se pohybuje mezi univerzitami a experimentálními vzdělávacími prostory. Zajímají ji formáty učení, které umožňují vnímat sebe sama jako součást vzájemně provázaných živých systémů.

Aurèle Destrée je pedagožka a facilitátorka působící v Belgii, kde navrhuje a vede venkovní vzdělávací programy. Aurèle se zajímá o systémy Země, ekologickou inteligenci a hledá způsoby, jak umožnit lidem znovu se propojit s přírodou.



Breath

Inhale through your nose, counting to four. Pause, keeping the air in, counting to seven. Exhale counting to eight. Do this a couple of times.

Feel the expansion in your chest, the elevation of your shoulders, and the sensation of your diaphragm engaging with your belly.

Consider air as a fluid, akin to water. As it enters your lungs, envision a delicate exchange: oxygen mingles with carbon dioxide in your bloodstream.

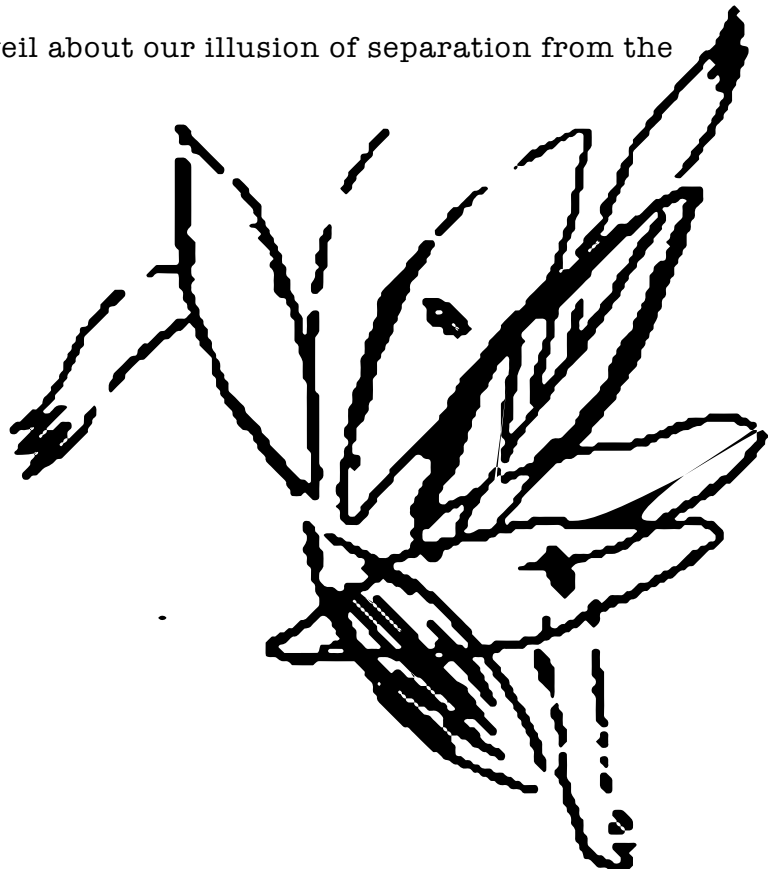
Reflect on this exchange occurring at the cellular level of your body, an invisible dynamic integral to your existence.

Imagine tiny bubbles of oxygen escaping from leaves, gracefully making their way to your nostrils, diffusing into your bloodstream, reaching your cells, where they transform into energy, sustaining your vitality.

Now take three profound breaths in and breaths out. Visualize the carbon dioxide you exhale floating towards the vegetal world to contribute to sustaining plant bodies. The bubbles of carbon dioxide entering the leaves, contributing to an alchemy process of creating their energy.

Through this exchange, sense the intimacy and reciprocity between you and the plant life enveloping you.

What does this realization unveil about our illusion of separation from the living world?



Matter

Place your palm against the upper left side of your chest. Feel your heart beating. Witness the flow of your breath as you feel life pulsing through you. And now connect to your body as matter.

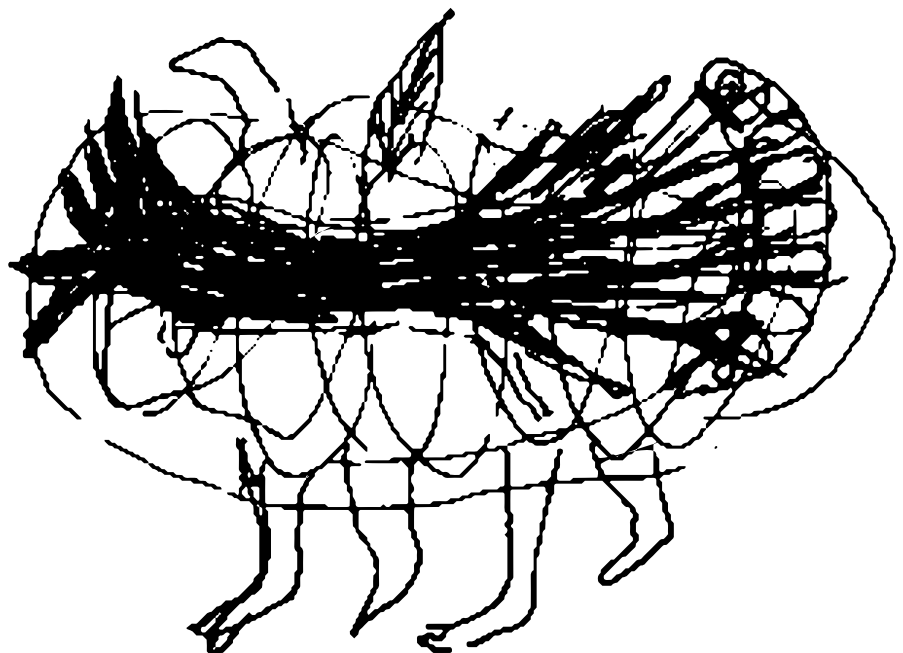
We have a metabolic existence. As all living beings, we are constantly transforming ourselves. Your body is constantly building itself up from nourishment and deconstructing itself down from what's no longer necessary. And as you let go of yourself, matter is being passed from you to another being of this planet. Matter moves through all organisms, never identical with any.

Consider this: carbon dioxide that is released when you breathe is part of your own body. It is the particles of your old self. With every exhale, you are releasing your material self back into circulation, to be reconnected to all life around us. Little bits of you will then be used by other organisms and enter their metabolic processes.

Metabolism encapsulates a profound truth - what we eat becomes our body and what we exhale into the air was once our body. In this constant cycle of transformation, we evolve into what the plants inhale, shaping their new bodies. Our organism, seemingly closed, allows the continuous flow of matter.

It also means you are a transmutation of other past beings. A carbon atom, residing in you was once in the grasses of a meadow, an insect or a fruit, perhaps even another human body. A long time ago it was stardust. In the circle of life on Earth we collectively participate in the vast body of matter.

Each of us is passing through one another. What does this realization unveil about our illusion of separation from the living world?



Water

Inhale slowly and exhale, tuning into the sensation of your breath. Notice the air entering through your nostrils, flowing down your throat, and settling into the center of your chest and abdomen. With each exhale, let yourself relax deeply. On the next inhale, focus on the expansion of your chest, feeling the breath extend outwards.

Repeat this cycle of inhalation and exhalation, allowing your chest to broaden with each breath. Observe how your body responds, and take a moment to explore breathing into your back. Notice any shifts in sensation and deepening feelings within your body.

Now, shift your attention to your oral cavity. Become aware of the subtle formation of saliva, attuning yourself to this process. Connect to the flow of water in your body.

Water is the essence of life. More than half of our body is made up of it. Our vital organs, like the brain, heart, lungs, and kidneys, are mostly water. Even our bones contain 31% water.

As you drink you take water in its liquid form. As you sweat or breathe, you let water out as vapour. Water is passing through you to sustain life in you and is then further released back into the atmosphere to sustain other beings.

Every drop of water in our body, every raindrop, and all the water in today's oceans are incredibly old - around 4 billion years. And it is the same water that keeps circulating on Earth again and again for all that time. Imagine the water in your saliva might have flowed in a river on the other side of the world billions of years ago.

What does this realization unveil about our illusion of separation from the living world?



Bacteria

Bring awareness to yourself in space. Getting a sense of the spot on Earth where you are just now. Breathe into that sense. Become aware of your feet, your back, your elbows, or any part of you that is touching the ground. Inhale with your nose, exhale with your mouth. Feel the stream of breath leaving your mouth. Now focus on your belly area. Can you sense your body digesting?

We are made from about 30 trillion human cells and our bodies carry more than 100 trillion microorganisms, mostly bacteria. They make up about 1.5 kilos of our body weight. They are in your microbiote, on your skin, in your nostrils, on your hair, on your tongue.

Wherever you look around now, there they are. There is no place on Earth where they would not be present. In the soil, one gram of soil contains 1 billion bacteria. They compose the majority of the living being, shaping the essential parts of life. They contribute to the subtle overall balance of ecosystems.

Microorganisms have been here long before us, and they will stay here long after we are gone. Although our culture fears them, we owe them everything. They have shared the secrets of energy, self-defense, and digestion they developed over long time with us.

These organisms are quietly composing and decomposing our world and supporting our existence.

What does this realization unveil about our illusion of separation from the living world?



Respiration

Inspirez par le nez en comptant jusqu'à quatre. Faites une pause, en gardant l'air à l'intérieur, en comptant jusqu'à sept. Expirez en comptant jusqu'à huit. Faites cela plusieurs fois.

Ressentez l'expansion de votre poitrine, l'élévation de vos épaules, et la sensation de votre diaphragme qui s'engage avec votre ventre.

Considérez l'air comme un fluide, semblable à l'eau. Lorsqu'il entre dans vos poumons, imaginez un échange délicat : l'oxygène se mélange au dioxyde de carbone dans votre circulation sanguine.

Réfléchissez à cet échange se produisant au niveau cellulaire de votre corps, une dynamique invisible mais intégrale à votre existence.

Imaginez de petites bulles d'oxygène s'échappant des feuilles, se dirigeant gracieusement vers vos narines, se diffusant dans votre circulation sanguine, atteignant vos cellules, où elles se transforment en énergie, soutenant votre vitalité.

Prenez maintenant trois inspirations profondes et expirations profondes. Visualisez le dioxyde de carbone que vous expirez flottant vers le monde végétal pour contribuer au maintien des plantes. Les bulles de dioxyde de carbone entrant dans les feuilles, contribuant à un processus alchimique de création de leur énergie.

À travers cet échange, sentez l'intimité et la réciprocité entre vous et la vie végétale qui vous enveloppe.

Que révèle cette prise de conscience sur notre illusion de séparation du monde vivant?



Matière

Placez votre paume contre le haut du côté gauche de votre poitrine. Sentez battre votre cœur. Observez le flux de votre respiration en ressentant la vie pulser en vous. Et maintenant, connectez-vous à votre corps en tant que matière.

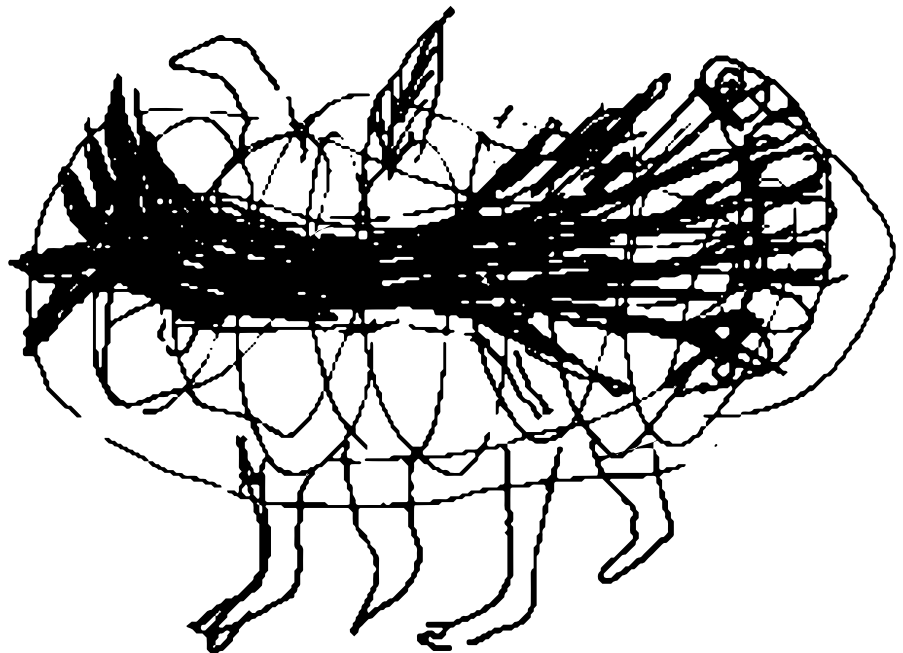
Nous avons une existence métabolique. Comme tous les êtres vivants, nous nous transformons constamment. Votre corps se reconstruit continuellement à partir de la nourriture et se déconstruit de ce qui n'est plus nécessaire. Et en vous laissant aller, la matière passe de vous à un autre être de cette planète. La matière circule à travers tous les organismes, jamais identique à aucun.

Considérez ceci : le dioxyde de carbone que vous relâchez en respirant fait partie de votre propre corps. Ce sont les particules de votre ancien moi. À chaque expiration, vous relâchez votre matière dans la circulation, pour être reconnecté à toute la vie autour de nous. De petites parties de vous seront alors utilisées par d'autres organismes et entreront dans leurs processus métaboliques.

Le métabolisme encapsule une vérité profonde - ce que nous mangeons devient notre corps et ce que nous expirons dans l'air était autrefois notre corps. Dans ce cycle constant de transformation, nous évoluons en ce que les plantes inhalent, façonnant leurs nouveaux corps. Notre organisme, apparemment fermé, permet un flux continu de matière.

Cela signifie également que vous êtes une transmutation d'autres êtres passés. Un atome de carbone, résidant en vous, était autrefois dans les herbes d'un pré, un insecte ou un fruit, peut-être même un autre corps humain. Il y a longtemps, il était de la poussière d'étoiles. Dans le cycle de la vie sur Terre, nous participons collectivement au vaste corps de matière.

Chacun de nous passe à travers les autres. Que révèle cette prise de conscience sur notre illusion de séparation du monde vivant?



Eau

Inspirez lentement et expirez, en vous accordant à la sensation de votre respiration. Remarquez l'air entrant par vos narines, descendant votre gorge et se posant au centre de votre poitrine et de votre abdomen. À chaque expiration, laissez-vous vous détendre profondément. À la prochaine inspiration, concentrez-vous sur l'expansion de votre poitrine, ressentant la respiration s'étendre vers l'extérieur.

Répétez ce cycle d'inhalation et d'exhalation, permettant à votre poitrine de s'élargir à chaque respiration. Observez comment votre corps réagit, et prenez un moment pour explorer la respiration dans votre dos. Notez tout changement de sensation et des sentiments plus profonds dans votre corps.

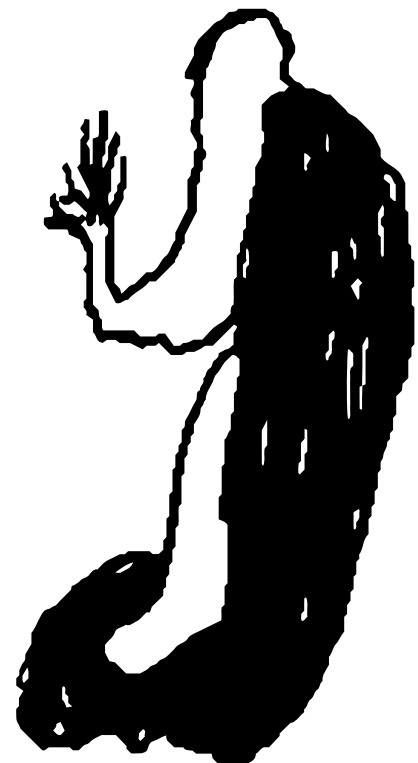
Maintenant, déplacez votre attention sur votre cavité buccale. Prenez conscience de la formation subtile de la salive, en vous accordant à ce processus. Connectez-vous au flux de l'eau dans votre corps.

L'eau est l'essence de la vie. Plus de la moitié de notre corps en est composée. Nos organes vitaux, comme le cerveau, le cœur, les poumons et les reins, sont majoritairement constitués d'eau. Même nos os contiennent 31% d'eau.

En buvant, vous absorbez l'eau sous sa forme liquide. En transpirant ou en respirant, vous relâchez de l'eau sous forme de vapeur. L'eau passe à travers vous pour soutenir la vie en vous, puis est relâchée dans l'atmosphère pour soutenir d'autres êtres.

Chaque goutte d'eau dans notre corps, chaque goutte de pluie, et toute l'eau des océans d'aujourd'hui sont incroyablement anciennes - environ 4 milliards d'années. Et c'est la même eau qui circule sur Terre encore et encore depuis tout ce temps. Imaginez que l'eau dans votre salive a pu couler dans une rivière à l'autre bout du monde il y a des milliards d'années.

Que révèle cette prise de conscience sur notre illusion de séparation du monde vivant?



Bactéries

Prenez conscience de vous-même dans l'espace. Sentez l'endroit sur Terre où vous vous trouvez en ce moment. Respirez dans ce sentiment. Prenez conscience de vos pieds, de votre dos, de vos coudes, ou de toute partie de vous qui touche le sol. Inspirez par le nez, expirez par la bouche. Sentez le flux d'air quitter votre bouche. Maintenant, concentrez-vous sur votre ventre. Pouvez-vous sentir votre corps digérer?

Nous sommes composés d'environ 30 trillions de cellules humaines et notre corps porte plus de 100 trillions de micro-organismes, principalement des bactéries. Elles représentent environ 1,5 kilo de notre poids corporel. Elles sont dans votre microbiote, sur votre peau, dans vos narines, sur vos cheveux, sur votre langue...

Où que vous regardiez maintenant, elles sont là. Il n'y a aucun endroit sur Terre où elles ne sont pas présentes. Dans le sol, un gramme de terre contient 1 milliard de bactéries. Elles composent la majorité des êtres vivants, façonnant les parties essentielles de la vie. Elles contribuent à l'équilibre subtil des écosystèmes.

Les micro-organismes étaient là bien avant nous, et ils resteront ici longtemps après notre départ. Bien que notre culture les craigne, nous leur devons tout. Ils ont partagé avec nous les secrets de l'énergie, de la défense et de la digestion qu'ils ont développés sur une longue période.

Ces organismes composent et décomposent silencieusement notre monde et soutiennent notre existence.

Que révèle cette prise de conscience sur notre illusion de séparation du monde vivant?

