

Tělo
na

Kafkárnu

Hostina vtělené imaginace

Kateřina Vídenová

*Hostina vtělené imaginace je aktivita, která účastnictvo provází imaginativními způsoby výživy a propojuje prožitek těla s širšími ekologickými, kulturními a společenskými souvislostmi jídla. Nejde o běžný workshop vaření ani o biologický model stravování, účastnictvo se setkává s poetickými, senzorickými a reflexivními praktikami, které otevírají prostor pro vnímání těla, prostředí a energie kolem nás. Každý z chodů menu představuje jinou formu imaginativní výživy – od inhalace a pastvy přes osmotickou koupel až po fotosyntézu – a umožňuje účastnictvu zažít propojení s přírodou, vlastními smysly a představivostí. Facilitátorům*kám úvod poskytuje návod, jak účastnictvo uvést do konceptu, vytvořit bezpečné a podporující prostředí a nastavit rámec, ve kterém každý*á může prožít hostinu svým tempem a mírou intenzity zapojení. Hlavním cílem je posílit vědomý vztah k jídlu, rozšířit schopnost kriticky reflektovat jeho původ a dopady a inspirovat k drobným i větším změnám v našich každodenních volbách, které podporují udržitelnější a spravedlivější systémy výživy.*

Trvání: 80–100 minut + 240 minut příprava

Místo: prostor zahrady

Pomůcky: viz detailně v části Příprava

Trigger warning: Aktivita obsahuje detailní popis příjmu potravy.

Praktické tipy pro facilitátorstvo

Facilitace Hostiny vtělené imaginace vyžaduje rovnováhu mezi vedením skupiny a ponecháním prostoru pro individuální prožitek. Zároveň je potřeba aktivitu dobře naplánovat a prostor i pomůcky předem přichystat. Následující návod vám může pomoci zajistit hladký průběh a maximální prožitek účasti.

Logistika a časování

Příprava aktivity zabere jedné osobě zhruba 4 hodiny. Samotnou aktivitu plánujte ideálně na 80 minut, ale buďte flexibilní (70–100 minut).

Doporučený čas trvání jednotlivých částí: úvod 20–30 minut, chody 30–40 minut, reflexe 20–30 minut. Poslední úpravy doporučujeme provést těsně před příchodem účastníků, aby byl prostor čistý a přehledný.

Ideální počet je kolem 20 osob, je ale možné jej modifikovat. Vždy v průběhu hlavní aktivity sledujte, zda jednotlivá stanoviště nejsou přeplněná, u větších skupin lze účastnictvo rozdělit do menších skupin a rotovat je.

Příprava stanovišť

Ideálním prostředím pro aktivitu je zahrada se vzrostlou zelení a zeleným travnatým paloukem, nejlépe za slunného letního dne. Na zahradě rozvrhněte čtyři hlavní stanoviště podle chodů: Inhalace, Pastva, Koupel, Fotosyntéza. Stanoviště by měla být od sebe vzdálená tak, aby mezi nimi účastnictvo mohlo volně přecházet a zároveň nenarušovala atmosféru žádného z nich.

Vymezte prostor pro úvod a menu – například stůl s „fiktivní hostinou“

Příprava menu a cedulek

Na tvrdší papír vytiskněte připravené menu formátu A5 s názvy a krátkým popisem jednotlivých chodů, počet by měl přibližně odpovídat počtu účastníků *ic. Dále připravte cedulky, které budou označovat jednotlivá stanoviště: Inhalace, Pastva, Koupel, Fotosyntéza. Cedulky umístěte viditelně a stabilně, aby je každý *a snadno našel *la.

Příprava Úvodního stolu

Pro seznámení s konceptem, tématem a s bezpečnostním a praktickým rámcem aktivity připravte stůl s „fiktivní hostinou“. Prostřete ubrus, připravte prázdné talíře, na každý položte menu – uspořádání jako při oficiální (například svatební) hostině.

Příprava stanoviště Inhalace

Připravte několik (3–5) rozprašovačů s vonnými roztoky. Vonné směsi mohou obsahovat mátu, šalvěj, květ černého bezu, květ šafránu, citrusy, vanilku, skořici či jiné koření. Bylinky a koření zalijte horkou nebo studenou vodou, nechte 15–20 minut louhovat, přeced'te a výluhem naplňte rozprašovače. Pro ozdobu je možné do rozprašovače vložit i celé listy, je ale potřeba dbát na to, aby se trysky neucpaly. Rozmístěte rozprašovače na stanovišti tak, aby k nim každý účastník *ice měl *a snadný přístup, a připravte menší stůl pro jejich doplňování.

Příprava stanoviště Pastva

Vyberte travnatou plochu nebo zelenou louku. Identifikujte všechny jedovaté rostliny a jasně je označte. Zajistěte, aby prostor byl bezpečný, bez kamenů či odpadků. Můžete připravit deky nebo podložky, aby účastnictvo mělo svůj prostor.

Příprava stanoviště Koupel

Připravte vanu nebo lavor, paraván pro soukromí a lavičku či židli pro pohodlí, dále dostatek čistých ručníků (ideálně stejný počet, jako je počet účastníků*ic) a prostor pro odpočinek po koupeli.

Vývar: Nakupte zeleninu (mrkev, celer, petržel), lze využít i zbytky z jiných jídel. Zeleninu omyjte, nakrájejte a vařte cca 1 hodinu, aby vznikl silný vývar. Vývar nesolte ani neochucujte kořením.

Po uvaření zeleninu nevyjímejte, vývar nalijte do vany a doplňte studenou a horkou vodou tak, aby bylo příjemné se ve vaně koupat.

Příprava stanoviště Fotosyntéza

Na slunné místo připravte deky nebo lehátka. Zajistěte bezpečný prostor bez kamenů, kořenů, šišek či jiných překážek. Cedulka může označit stanoviště a navodit atmosféru relaxace.

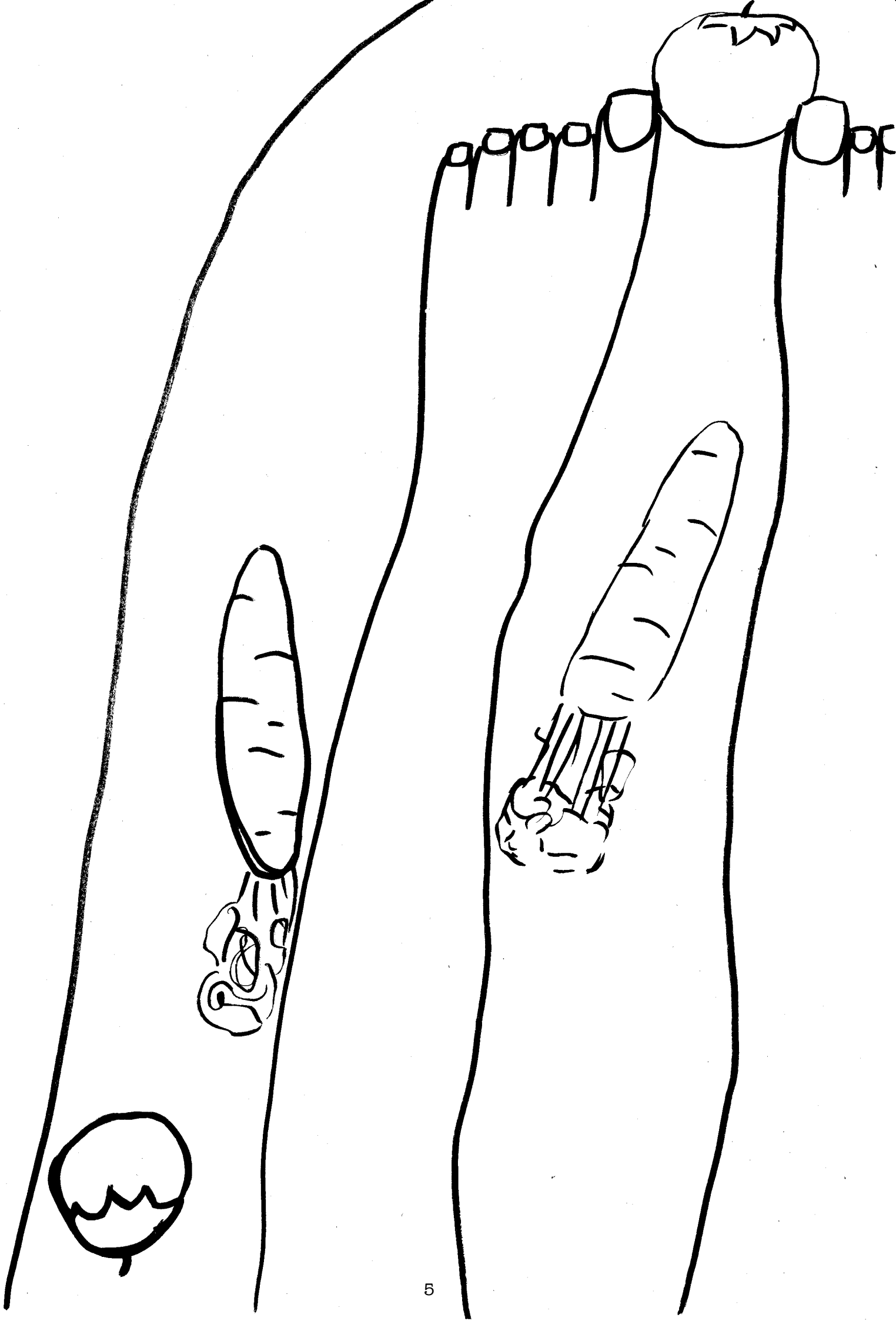
Poznámka k inkluzi a adaptaci

Tato aktivita je koncipována jako celistvý, dramaturgicky vystavěný prožitek, který nejlépe funguje, když jej účastnictvo absolvuje v navržené podobě, včetně jemného pohybu mezi stanovišti, sdílení společného prostoru, práce s dechovými a tělesnými podněty či pobytu v polévkové koupeli. Zároveň si uvědomujeme, že každé tělo má své specifické potřeby. Proto je zcela legitimní jednotlivé chody adaptovat tak, aby byly přístupné pro všechny. Lidé s omezením mobility mohou prožívat aktivitu ze svých míst, facilitující osoba jim může přinést senzorické podněty, vodní nebo hmatové vjemy a vytvořit jim formu péče či servisu, která ctí jejich rytmus. Účastnictvo s alergiemi či citlivostí vůči určitým látkám si může samo zvolit, kterých částí se chce účastnit, případně mu budou nabídnuty alternativní verze podnětů. Aktivita je navržena tak, aby otevírala prostor pro imaginaci a vztah k vlastnímu tělu, nikoli aby vytvářela bariéry. Proto vítáme různorodost těl, schopností i způsobů zapojení a podporujeme takové úpravy, které umožní každému – či alespoň co nejširší skupině účastníků*ic – aktivitu prožít.

Udržení bezpečného a podporujícího prostředí

Sledujte reakce účastnictva – fyzické, emoční i psychické. U osmotické koupele zajistěte, aby voda nebyla příliš horká a aby každý*á měl*a možnost opustit vanu dle potřeby. Podporujte vzájemný respekt: každý*á prožívá aktivitu jinak, nehodnot'te nebo nepředepisujte „správný“ zážitek. Před aktivitou nezapomeňte na trigger warning – detailní popis příjmu potravy.





Průběh aktivity

Úvod

(20–30 minut)

*Odehrává se u prostřeného stolu, mluví především facilitátor*ka, který*á vysvětlí koncept aktivity a „menu“, tj. jednotlivé chody, a sdělí bezpečnostní instrukce. Připomene, že jde o imaginativní a poetický zážitek, nikoli o biologický model.*

Text pro facilitátora*ku:

Jídlo v běžném životě často bereme jako samozřejmost. Každý den jíme, vaříme, nakupujeme a trávíme, přičemž málokdy přemýšlíme o původu jídla, o jeho zpracování nebo širších souvislostech. Hostina vtělené imaginace nás zve nahlédnout na jídlo nejen jako na biologickou nutnost, ale jako na komplexní kulturní, politický, ekologický a imaginativní fenomén. Jídlo formuje náš svět, propojuje nás s krajinou, s lidmi, kteří ho produkují, a s historií, jež určuje, kdo k němu má přístup a kdo nese jeho náklady.

Každý z nás se denně podílí na dlouhém řetězci výživy. Energie, kterou přijímáme, pochází z fotosyntézy, tedy procesů, v nichž rostliny, řasy či sinice přeměňují světlo na chemickou energii a uchovávají ji ve formě cukrů. Živočichové, včetně lidí, tuto energii získávají zprostředkovaně – konzumací rostlin nebo živočichů, kteří rostliny jedli. Jsme součástí propojené sítě života, která spojuje sluneční světlo, půdu, vodu a všechny organismy, a přesto náš vztah k potravinám často bývá odpojený od jejich skutečného původu.

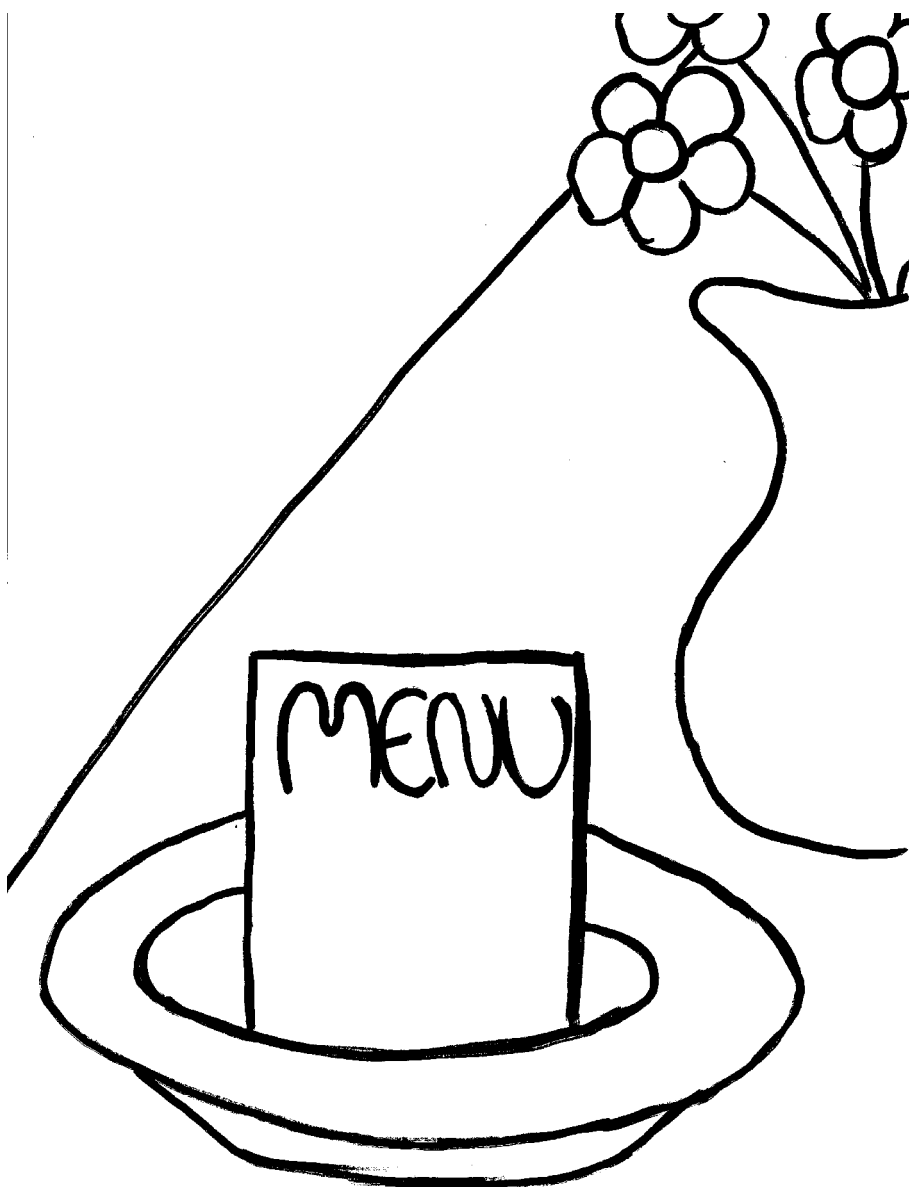
Historie lidské civilizace ukazuje, že přístup k jídlu nebyl nikdy pouze otázkou přírodních zákonů. Souvisí s ekonomickými systémy, mocí, kolonialismem, kapitalistickou globalizací a technologickými inovacemi. V Evropě došlo mezi 16. a 18. stoletím k zásadnímu přechodu od kolektivně užívané půdy k soukromému vlastnictví a tržnímu zemědělství. Z půdy se stala komodita, s jídlem se začalo obchodovat a produkce se orientovala na zisk, nikoli na potřeby komunity. Tento trend se rozšířil i prostřednictvím koloniálních projektů, kdy evropské mocnosti přetvářely zemědělské systémy v Asii, Africe a Americe podle zájmů exportu. Monokultury cukru, bavlny, kakaa a dalších plodin často nesytily místní obyvatelstvo, ale zásobovaly evropské trhy a upevňovaly globální nerovnosti.

Ve 20. století se významně proměnil způsob produkce jídla díky industrializaci. Mechanizace, chemická hnojiva, pesticidy, genetické šlechtění a masivní zavlažování vytvořily potravinový průmysl, který poskytuje obrovské množství potravin, avšak často na úkor půdy, biodiverzity a místních komunit. Potravinový průmysl se stal komoditou řízenou trhem; jejich ceny se určují na burzách, dostupnost je nestabilní a ekologické dopady jsou hluboké.

Tato aktivita vás vyzývá, abyste se na jídlo podívali jinýma očima, nejen jako na kalorie, nutriční jednotky nebo komoditu, ale jako na komplexní vztah mezi tělem, společností, historií a planetou. Představíme si alternativní způsoby výživy, které inspiruje přirozená rozmanitost organismů: inhalace, pastva, osmotické vstřebávání živin a fotosyntéza. Cílem je otevřít prostor pro imaginaci, prožitek a reflexi – vidět nejen sebe, ale i půdu, lidi, krajinu a celý svět nerovností i možností změny.

Hostina vtělené imaginace není biologickým modelem ani přesnou instrukcí, jak se stravovat. Je to poetický a kritický nástroj, který nám umožňuje přehodnotit své běžné vztahy k jídlu a zamyslet se nad tím, jak bychom mohli přistupovat k výživě, stolování a péči o sebe i svět kolem nás. Každý chod menu nás provede jinou formou imaginativní výživy, která otevírá nové perspektivy a zkušenosti.

Po úvodním slovu facilitátor*ka vysvětlí jednotlivé aktivity, kterými už bude účastnictvo posléze procházet samo.



Následující stranu si vytiskněte, přeložte, aby vám tak vzniklo přehnuté samostojné menu, které použijete pro aranžmá imaginární hostiny s účastnictvem.

Hostina v-tělené imaginace
MENU

Předkrm

Inhalace

Regenerace, detoxikace, emoční výživa

Hlavní chody

Pastva

Osvobození, rituál introspekce nebo komunitní aktivita

Koupeľ

Péče a mír, jednodušší a etičtější napojení na ekosystémy

Dezert

Fotosyntéza

Energie, vyrovnání hladiny kyslíku v ovzduší

Hostina v-tělené imaginace
MENU

Předkrm

Inhalace

Regenerace, detoxikace, emoční výživa

Hlavní chody

Pastva

Osvobození, rituál introspekce nebo komunitní aktivita

Koupeľ

Péče a mír, jednodušší a etičtější napojení na ekosystémy

Dezert

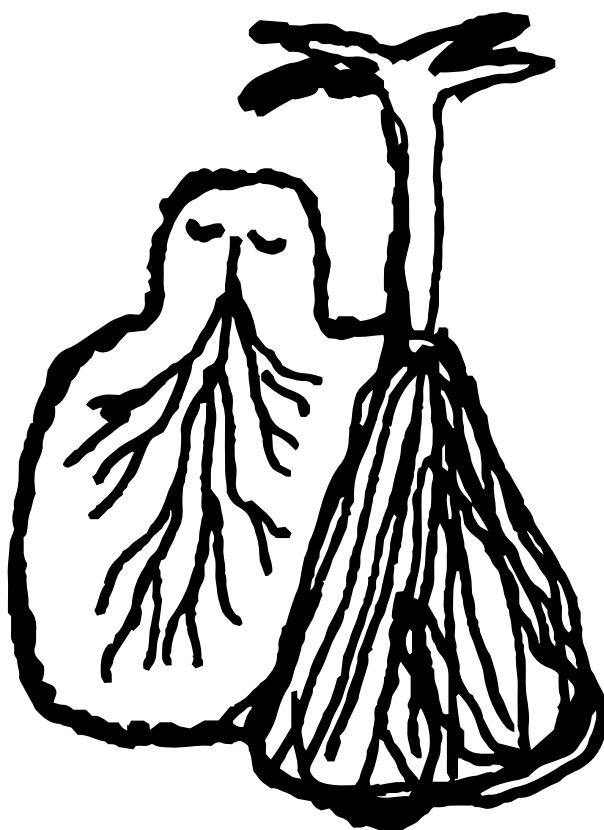
Fotosyntéza

Energie, vyrovnání hladiny kyslíku v ovzduší

INHALACE

Regenerace, detoxikace,
emoční výživa
(předkrm)

Představme si svět, kde je inhalace nebo vdechování klíčem k přijímání živin a výživy. V takovém prostředí by se živiny a energie dostávaly do těla prostřednictvím plic, což by umožnilo efektivní a rychlé vstřebávání do krevního oběhu. Úvodní obědový rituál by mohl napomoci tělesné i duševní regeneraci nebo detoxikaci a příjemně naladit na další chody.



Text pro facilitátora*ku:

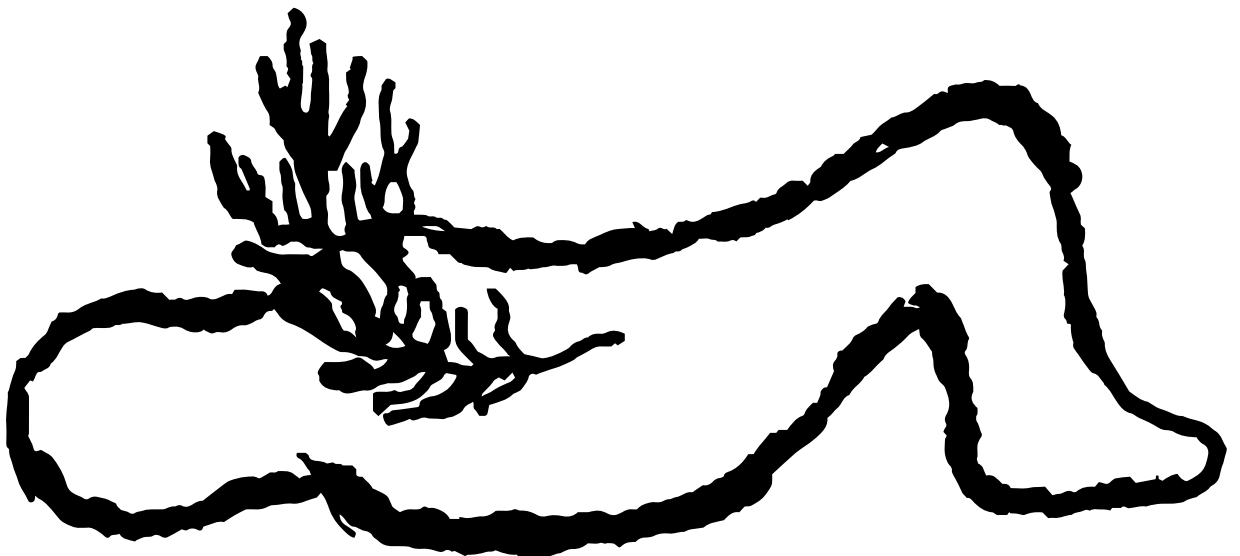
První chod vás zve k prožitku jídla prostřednictvím dechu. Inhalace představuje přijímání živin celým tělem skrze plíce – rychlý, jemný a přitom intenzivní způsob, jak se napojit na energii okolí. Při tomto chodu účastníci*ice vnímají vůně bylin a aromatických látek, které jsou připraveny v rozprašovačích, a jsou vyzváni*y k imaginativnímu příjmu těchto živin přes dech i póry kůže.

Facilitátor*ka může účastnictvu nabídnout krátké instrukce: uvolnit tělo, zavřít oči, pomalu dýchat a vnímat aroma. Nejde o fyzické spolknutí jídla, ale o jemné propojení těla a vjemu, o regeneraci a naladění na další chody. Tento krok podporuje uvědomění si těla, dechových rytmů a emočních reakcí na podněty a zároveň otevírá prostor pro první reflexe: jak tělo přijímá výživu jinak než ústy.

PASTVA

Osvobození, rituál
introspekce nebo komunitní
aktivita
(hlavní chod)

Představme si své alternativní tělo
například se čtyřmi žaludky po
vzoru krávy, ve kterém je pastva
a trávení trávy základem naší výživy
a propojení s přírodou. Představme
si pastvu jako způsob, jak se vymanit
z globální mašinerie produkce
a konzumace potravy. Tento přístup
by představoval radikální změnu
v tom, jak bychom se jako lidská
společnost vztahovali k přírodě, ke
svému tělu a k ekologii.



Text pro facilitátora*ku:

Pastva je metaforou pro osvobození od běžného heterotrofního modelu stravování a možností imaginativního propojení s přírodou. Účastnictvo si představuje tělo s alternativními způsoby trávení – například se čtyřmi žaludky, podobně jako u krávy – a pastvu jako způsob přijímání živin přímo z ekosystému.

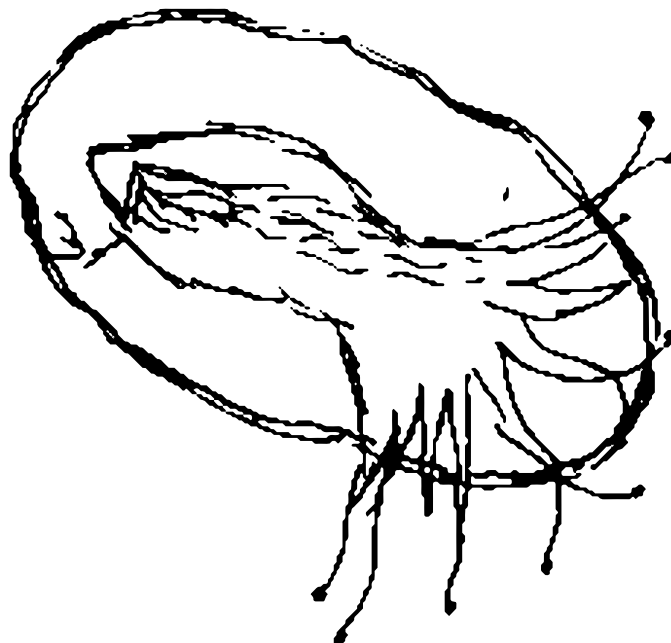
Facilitátor*ka může účastníky*ice jemně vést k tomu, aby vnímali*y trávu, listy a zelenou vegetaci kolem sebe, přičemž upozorní na bezpečnost: nekonzumovat jedovaté rostliny a pohybovat se v rámci stanoveného prostoru. Pastva podporuje propojení s rytmem přírody, uvědomění si původu jídla a možnost experimentovat s představou, že tělo přijímá potravu volně a svobodně, bez nutnosti extrakce či průmyslové produkce.

Tento chod rovněž otevírá prostor pro reflexi sociálních a ekologických aspektů jídla: jak naše běžné způsoby konzumace ovlivňují krajinu, pracovní podmínky a globální struktury výroby a spotřeby.

KOUPET

Péče a mír, jednodušší
a etičtější napojení na
ekosystémy
(hlavní chod)

Představme si, že jsme schopni
osmoticky přijímat potravu
z prostředí skrze svou plet'. Jídlo
by se stalo něčím, co nevyžaduje
klasické žvýkání a trávení, ale
spíše pohlcení živin plynule a bez
zbytečného úsilí. Tento způsob
výživy by mohl vést k větší
šetrnosti k tělu, ke zjednodušení
a k etičtějšímu napojení na
ekosystémy.



Text pro facilitátora*ku:

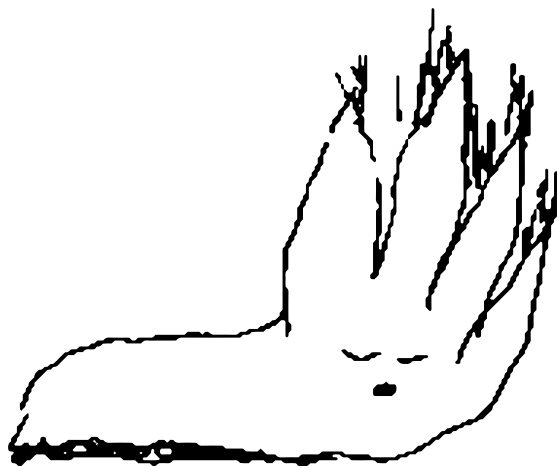
Osmotická koupel přenáší výživu do prostoru přímého fyzického vnímání. Tělo se stává porézním a nasákavým, z připraveného vývaru absorbuje živiny prostřednictvím kůže. Tento chod podporuje vnímání těla jako otevřeného systému, propojeného s okolím a schopného přijímat živiny i jinak než ústy.

Facilitátor*ka zajistí, že voda má příjemnou teplotu a účastnictvo má k dispozici ručníky a soukromí. Instrukce mohou znít: uvolnit tělo ve vodě, vnímat teplo, aroma a přenos energie, soustředit se na pocit napojení s prostředím. Osmotická koupel umožňuje meditativní kontakt s potravou a ekosystémem a otevírá otázky etiky výživy: jak se můžeme propojit s prostředím šetrně a vědomě.

FOTOSYNTÉZA

Energie, vyrovnání hladiny
kyslíku v ovzduší
(dežert)

V tomto scénáři by naše tělo obsahovalo chlorofyl nebo podobné pigmenty, které by umožnily zachytávat sluneční energii. Podobně jako rostliny bychom během dne absorbovali světlo prostřednictvím své pokožky, přeměňovali ho na chemickou energii a vytvářeli jednoduché cukry a kyslík. Další živiny, vodu a minerály bychom mohli získávat dočasným vrůstáním kořínků do půdy pod námi.



Text pro facilitátora*ku:

Závěrečný chod představuje imaginativní přijímání energie přímo ze slunce. Účastníci si lehnou na deky a představují si, že jejich tělo obsahuje chlorofyl či podobné pigmenty, které přeměňují sluneční světlo na chemickou energii. Tento chod symbolizuje nezávislost na průmyslové produkci a propojení s planetou na velmi základní, ekologické úrovni.

Facilitátor*ka může zadávat jemné instrukce: zavřít oči, cítit světlo na kůži, vnímat energii slunce a její transformaci v těle. Fotosyntéza podporuje zklidnění, vyrovnaní a uzavření imaginativní hostiny, zároveň připomíná cykly přírody a nutnost uvědomělého vztahu k ekologii a ke zdrojům jídla.

Vlastní aktivita

(30–40 minut)

*Probíhá individuálně, facilitátor*ka pouze dohlíží na hladký průběh, případně odstraňuje nečistoty, špinavé ručníky, uklízí rozházené věci apod.*

Reflexe – prožitek vtělené imaginace

(10–15 minut)

*Po absolvování všech chodů účastnictvo sedí v kruhu nebo individuálně zapisuje své zkušenosti. Facilitátor*ka by měl*a účastnictvu umožnit zvolit si formu reflexe (sdílení v kruhu, psaní, kresba, kombinace...), tak aby každý*á našel*la způsob, který mu*jí vyhovuje.*

Otázky, které může facilitátor*ka klást:

Jak se během jednotlivých chodů měnilo vaše vnímání těla a jeho hranic?

Které momenty byly příjemné, které nepříjemné a proč?

Jak se propojovalo vaše vnímání těla s prostředím a ostatními lidmi?

Vnímali*y jste rozdíl mezi klasickým příjmem potravy a imaginativními způsoby výživy?

Jak se mění vaše představa o tom, co je jídlo a jak se k němu vztahujeme?

Který chod vás nejvíce překvapil?

Jaké nové možnosti vidíte pro propojení těla a jídla?

Objevili jste spojitost mezi imaginativním jídlem a tím, co běžně konzumujete?

Politika jídla a možnosti změny

Po sdílení prožitku je přirozené vést reflexi směrem k širším souvislostem.

Jak současné potravinové systémy ovlivňují život lidí, zvířat a krajiny?

Které běžné zvyklosti v našem stolování podporují komodifikaci a odpojení od zdrojů?

Jaký vliv má globalizace, monopolní produkce a exportní orientace na lokální ekosystémy a společnosti?

Jak se tyto struktury odrážejí ve vašem vlastním jídle a nákupních rozhodnutích?

Co by se stalo, kdybychom více využívali lokální produkty?

Jak by naše stravovací návyky ovlivnily komunitu, půdu a biodiverzitu?

Jaké malé i větší kroky můžeme udělat, aby naše jídlo bylo etičtější a udržitelnější?

Tato část reflexe plynule přechází do praktických možností, nejprve se ptáme na nápady účastníků, které facilitátor*ka doplňuje a rozvíjí.

Co můžeme dělat my

(10-15 minut)

Témata, o kterých je možné mluvit:

☉ Volba lokálních a sezonních produktů

Upřednostňovat regionální produkty, nakupovat přímo od farmářů a producentů.

Snižovat závislost na dlouhých globálních dodavatelských řetězcích a masových monokulturách.

☉ Podpora komunitou podporovaného zemědělství (KPZ)

Platit farmářům předem, spolunést riziko sezonních výkyvů a počasí. Podporovat pestřejší, šetrné a sezonní pěstování.

Přispívat k přímému vztahu mezi producentem a spotřebitelem, učit se o sezonnosti a rozmanitosti potravin.

☉ Komunitní a kolektivní iniciativy

Zapojit se do komunitních kuchyní, městských zahrad, sousedských spíží nebo družstevních obchodů.

Sdílet znalosti, zkušenosti a suroviny posiluje potravinovou suverenitu a vzájemnou péči.

☉ Vzdělávání a kritické stolování

Přemýšlet o původu a hodnotě potravin, učit děti a okolí o ekologických, ekonomických a kulturních souvislostech jídla.

Zpochybňovat komodifikaci potravin a masovou produkci, hledat alternativy.

☉ Praktické denní kroky

Vařit, jíst a sdílet jídlo vědomě, s péčí a respektem k tělu, krajině a komunitě.

Používat minoritní plodiny a staré odrůdy pro podporu biodiverzity.

Redukovat odpad, znovu využívat části potravin, plánovat nákupy a spotřebu.

Zdroje

Carolyn Steel: Sitopie: Jak zachránit svět pomocí jídla (Host, 2022)

Jason W. Moore, Raj Patel: Dějiny světa na příkladu sedmi laciných věcí (Neklid, 2020)

OSN: The State of Food Security and Nutrition in the World

Filmy:

Greening the Revolution (2010)

The Seeds of Vandana Shiva (2021)

Food, Inc. (2008, 2023)

Kateřina Videnová je architektka, pedagožka a kuchařka.

Od roku 2013 spolupracuje s Adamem Wlazelem v architektonické platformě MAK! (mobilní architektonická kancelář), která se zaměřuje na veřejný prostor, ekologii, aktivaci komunit a vzdělávání. V rámci MAK! organizuje performativní a vzdělávací festivaly, mezi nimiž jsou například Hostina (2021) nebo Akvapark (2019). Kateřina je také spoluautorkou iniciativy Letná sobě!, působila jako zastupitelka pro architekturu v Praze 7 a vyučuje na UMPRUM, kde také koordinuje program Centra pro umění a ekologii. Kromě toho působí jako editorka knih o udržitelném urbanismu a možnostech alternativního života, mezi něž patří například O stromech v ulicích (2023) či Dům a zahrada (2024).

