



ALTERNATIVNÍ MEDICÍNA A ETNOMEDICÍNA

Etnografie ájurvédy v ČR

MOODLE: TÉMA ZÁVĚREČNÉ PRÁCE

- Někdo, kdo neodevzdal?
- Otázky?

Název

- Reprezentace XY-(typ medicíny/přístupu ke zdraví prezentovaném v článku/filmu) v XY-(název média)

o Úvod (by měl pokrýt následující body:)

- Téma (o čem píšete – formulujte pomocí otázky).
- Charakteristika zdroje=typu dokumentu=pramene (z čeho čerpám).
- Ve stručnosti hlavní sdělení pramene.
- Ve stručnosti, z jakých odborných pozic zdroj nahlížíte (jak/ s pomocí jakých odborných konceptů sdělení interpretujete/vysvětlujete).

o Stat' (kritika pramene, obsah, pokus o analýzu/interpretaci)

- Kritika pramene (jaký zdroj informací používám?)
 - Autor + médium (co to je za časopis/ nakladatelství/ produkční společnost)
 - Adresát (pokud není explicitně uvedeno, vyvozujeme z předchozího + ze žánru)
 - Doba vzniku
 - Prostor vzniku (země)
 - Cíl
- Obsahová stránka
 - Obsah zdroje (o čem zdroj vypovídá).
 - Hlavní argument/ sdělení (k jakým závěrům dochází).
 - Podpůrné argumenty (na základě jakých informací k nim dochází).
 - Způsob argumentace (jakým způsobem tak činí – vůči čemu se vymezuje; na co klade důraz...).
- Analytická stránka (Proč jsou v dokumentu prezentované zrovna tyto teze zrovna tímto způsobem?)
 - Ideálně zakomponovat do předchozích bodů.
 - Spočívá v interpretaci = na základě odborné literatury se snažíte porozumět tomu, proč autor prezentuje zrovna tohle téma a takovým způsobem.

o Závěr (shrnutí poznání).

- Co a jak řeším? (Zkratkovitě zopakujte informace z úvodu.)
- K čemu jsem došla/došel (Shrnu interpretaci hlavní, popř. podpůrných argumentů).

o Seznam použitých zdrojů

- Úplné bibliografické údaje použitých odborných i neoborných zdrojů.

REFLEXE MINULÉ PREZENTACE: DISKUSE

Ve vztahu k prezentaci uvažujte o tom, jaké významy na základě jaké argumentace pojila autorka s kategoriemi:

- Kontaminace
- Přirozenost
- Čistota

.....charakterizuj přednášku Lucie Remešové jako pramen

TÉMA DNEŠNÍ HODINY

- Cíle hodiny
 - Funkce odborné literatury.
 - Vztah k závěrečné práci.
- Reflexe dú
 - Doporučená četba
 - Wolfová, A. 2017. Dělání ájurvédských těl. Cargo 15 (1-2), 51-70.
 - Uvažujte o:
 - KAM jako **terénu**/ **tématu**
 - **pozici** autorky ve vztahu ke zkoumanému fenoménu
 - čem všem může výzkum KAM vypovídat



*Pán Dhanvantari, lékař bohů
a bůh ájurvědy*

ETNOGRAFIE ÁJURVÉDY V ČR

BECOMING AYURVEDA BODIES: ETHNOGRAPHY OF, WITH AND FROM AYURVEDA

- Téma
- Metoda
- Teorie



DĚLÁNÍ ÁJURVÉDSKÝCH TĚL

- **Téma** (o čem píš – formuluj pomocí **otázky**).
- **Charakteristika zdroje**=typu dokumentu=pramene (z čeho čerpám).
- Ve stručnosti **hlavní sdělení**.
- Ve stručnosti, z **jakých odborných pozic zdroj nahlížíte** (jak/ s pomocí jakých odborných **konceptů** sdělení interpretuji/vysvětluji).

DĚLÁNÍ ÁJURVÉDSKÝCH TĚL

- **Téma** (o čem píší – formuluji pomocí **otázky**).
 - Co na úrovni individuální praxe znamená á. zažívání těla a zacházení s ním?
- **Charakteristika zdroje**=typu dokumentu (z čeho čerpám).
 - Odborná literatura.
- Ve stručnosti **hlavní sdělení**.
 - Praktikování á. Zásadně proměňuje způsob, kterými se jedinci vztahují k vlastnímu tělu/já, ale i okolnímu prostředí a dalším entitám, což v důsledku přetváří povahu těl i těchto entit – tělo ad. holistické/ ájurvédské.
- Ve stručnosti, **z jakých odborných pozic zdroj nahlížíte** (jak/ s pomocí jakých odborných **konceptů** sdělení interpretuji/vysvětluji).
 - Antropologie KAM, STS
 - Holismus, sebepoznání, sebekontrola, děláni těla

JAK BUDEME TEXT DISKUTOVAT?

- **Obsahová stránka**
 - Obsah zdroje (**o čem** zdroj vypovídá).
 - Hlavní argument/ sdělení (**k jakým závěrům dochází**).
 - **Podpůrné argumenty** (na základě jakých informací k nim dochází).
 - **Způsob argumentace** (jakým způsobem tak činí – vůči čemu se vymezuje; na co klade důraz...).
- **Analytická stránka**
 - Ideálně **zacomponovat** do předchozích bodů.

MEZI KLIENTEM A PRAKTIKUJÍCÍM: KDYŽ SE LÉČENÍ PŘELÉVÁ DO KAŽDODENNÍ PRAXE

„životní cesta... v souladu... s přírodou a s vesmírem. Za pomoci různých metod ať jsou to byliny, vaření stravy nebo pochopení principu, elementů, zařazení, vlastně... pochopení elementů a zařazení vyrovnávacích technik do běžného života.“ (rozhovor s Lád'ou, 16. 5. 2017)

„Po čtyřech letech výzkumu se ájurvéda usadila v mé každodennosti. Bez očisty nosních dutin bych jako alergik v pylové sezóně nemohla vůbec běhat, a přitom bez vnímání potřeb svého těla bych po běhání nemohla zbytek dne normálně pracovat. Naopak, třetinu dne bych trávila odpočinkem, jako dříve. Abych se vyhnula bolestem břicha i únavě, většinou se snažím jíst v době, kdy by mi to podle ájurvédy mělo nejlépe trávit.“
(auto-etnografické poznámky, 20. 5. 2017)



DĚLÁNÍ ÁJURVÉDSKÝCH TĚL: UVNITŘ A VNĚ TĚLA

Díky ajurvédě u sebe umím rozpoznat výkyvy v rovnováze... a včas je začít řešit... třeba cítím, že mám někde suchou kůži, tak... začnu promašťovat, a tak dám do jídla malinko víc tuku, ořechů... (rozhovor, 17. 5. 2017)

DĚLÁNÍ ÁJURVÉDSKÝCH TĚL: TĚLO A MYSL

Udělám si ho tři dny za sebou ten hrnek, když je mi těžko, a to nejenom jako na žaludku. I jako mentálně bych řekla... najednou jako kdyby mě to... jako kdyby věci který jsou na sebe namačkaný tak jenom získaly víc prostoru.

(rozhovor, 23. 11. 2016)

„Mnohem víc vnímám to tělo, vnímám zažívání, myslím si, že jsem si hodně pomohla právě nějakými bylinami, co jsem si tak jako míchala, s trávením. Měla jsem hodně špatný trávení. To si pamatuju ty pocity těžkosti... Vnímám, že třeba když sním nějaký smažený maso, tak se mi špatně tráví... Je mi z toho vždycky těžko. Jako hodně. A v minulosti jsem to jedla poměrně dost a měla jsem pocit, že to je TO jídlo... Já jsem měla pocit, že jsem se přejedla. Jo, že jsem se prostě přejedla. Pak jsem začala chápat, že je to kombinací těch jídel... nějak jsem jako začala víc řešit, co do sebe dávám.“

(rozhovor, 23. 11. 2016)

DĚLÁNÍ ÁJURVÉDSKÝCH TĚL:

SOUSTAVA TĚLA A MYSLI S DALŠÍMI ENTITAMI A OKOLNÍM PROSTŘEDÍM

Dana: S věkem mi stoupá váta.¹⁵

Alžběta: Jak konkrétně?

Dana: Vysycháním. Vlasy... jsou to ty různé stresy... moje vlasy a všechno. Je to na tom vidět... protože to je ta chladnost a projevuje se to zdravotně třeba tak, že jakmile jsem někde v nějakém průvanu... tak to strašně rychle cejtim, a snadno tím onemocním. Naučila jsem se určitá místa fakt skrejvat, no. Víc se vnímám, mnohem víc se vnímám... Vnímám se, co dělám...

(rozhovor, 23. 11. 2016)

DĚLÁNÍ ÁJURVÉDSKÝCH TĚL: UVĚDOMĚNÍ, ROZPOZNÁNÍ, ARTIKULACE A PROPOJOVÁNÍ

Odvozené benefity

Absenční tělo

Rozpoznání - Uvědomění

„Mít tělo, znamená naučit se nechat se ovlivňovat [...] v procesu působení dalších entit.“ (Latour 2004: 205, citováno podle Grünenberg et al. 2013: 99)

DĚLÁNÍ ÁJURVÉDSKÝCH TĚL: NE/MOŽNOST SEBEKONTROLY A SEBEOVLÁDNUTÍ

„když se díváš a fakt používáš ty termíny, tak opravdu dojdeš k tomu, že to je jenom přirozenej život a že to vlastně jako víš, že každej člověk na tebe nějak zapůsobí, každá situace na tebe nějak zapůsobí, prostě všechno. To, že je ti zima, že je ti vedro. To je jasný, že to má nějakej vliv. A že to tělo prostě permanentně pracuje, vytváří, oživuje, vyživuje, vyhazuje... to se děje pořád. Tak je přece jasný, že když je ti zima, tak se to bude tvořit asi trošku jinak... než když je ti horko... Takže je to vlastně strašně jednoduchý, ale ta složitost pro nás je, ji [ájurvédu] přijímat ve chvíli, kdy přemejšlíš o tom, proč něco nějak je, nebo jak konkrétně pomoci, když tě bolí v krku... ted' jsem měla operace, tak co to vlastně znamená? Chci tím říct, že to dává celý smysl a našim úkolem je to přijmout. Celou tu širokou škálu těch vlivů a kvalit a nějak je za tím hledat. A to je samozřejmě složitý.” (rozhovor, 23. 11. 2016)

DĚLÁNÍ ÁJURVÉDSKÝCH TĚL: NE/MOŽNOST SEBEKONTROLY A SEBEOVLÁDNUTÍ

„když se díváš a fakt používáš ty termíny, tak opravdu dojdeš k tomu, že to je jenom přirozenej život a že to vlastně jako víš, že každej člověk na tebe nějak zapůsobí, každá situace na tebe nějak zapůsobí, prostě všechno. To, že je ti zima, že je ti vedro. To je jasný, že to má nějakej vliv. A že to tělo prostě permanentně pracuje, vytváří, oživuje, vyživuje, vyhazuje... to se děje pořád. Tak je přece jasný, že když je ti zima, tak se to bude tvořit asi trošku jinak... než když je ti horko... Takže je to vlastně strašně jednoduchý, ale ta složitost pro nás je, ji [ájurvédu] přijímat ve chvíli, kdy přemejšlíš o tom, proč něco nějak je, nebo jak konkrétně pomoci, když tě bolí v krku... ted' jsem měla operace, tak co to vlastně znamená? Chci tím říct, že to dává celý smysl a našim úkolem je to přijmout. Celou tu širokou škálu těch vlivů a kvalit a nějak je za tím hledat. A to je samozřejmě složitý.” (rozhovor, 23. 11. 2016)

DĚLÁNÍ ÁJURVÉDSKÝCH TĚL: NE/MOŽNOST SEBEKONTROLY A SEBEOVLÁDNUTÍ

„Nebo třeba když mám den větry, tak vím, že jsem si rozhodil *vátu* a vím, že jsem třeba moc mluvil nebo cestoval, nebo jsem si rozhodil režim, nebo jsem nepravidelně jedl. Jo, nebo nějakým způsobem jsem si tu *vátu* zvednul. I když třeba cestuju a jedu do Těšína a mám ve stolici bobky, tak vidím, že ta *váta*, že to není tou stravou, ale tím, že jsem jel čtyři hodiny ve vlaku. „

(rozhovor, 17. 5. 2017)

„Jak to, že jsi nemocná, vždyť děláš ájurvédu!“ Po dalších pár dnech, když se spolu procházíme cestou z vlakového nádraží k němu domů, oba dva naráz zakašleme. Začne mě zasypávat informacemi, co všechno s tím dělá, radí:

„Nejen kurkumu, ale i dlouhý pepř si svař v mlíce, to je něco.“ Když se ho ale zeptám, proč teda pořád kašle, řekne, že to je jinde, že je prostě smutnej, a s tím nic neudělá, dokud se situace v rodině neuklidní. „

(terénní poznámky, 16. 5. 2017)

ZÁVĚR

Je čtvrt na devět. Už?! Zas jsem zaspala tu dobu, kdy bych měla podle ájurvédy vstávat. Jdu do koupelny za spolubydlící. Osočí mě: „já už se z tý tvý ájurvédy zblázním, teď ještě abych si k tomu všemu hlídala, jestli mám správnou barvu jazyka“.

Propláchnu si nos tak, že slanou vodu nasaju nosem a pak vyplivnu. Ááááh. Volně se nadechnu. Jdu si zaběhat. Běžím v klidu. Vnímám své tělo. „Jen do vyrašení potu na čele,“ radili mi ve škole ájurvédy. Vyběhnu kopec. Začíná ze mě lejt. Buší mi srdce. Zastavím a protáhnu se. Znovu vyrážím. Zlehka, cestou na hranici mezi polem a sadem. Zavírám za sebou dveře od baráku. Mám chuť něco dělat. (Dřív bych byla vyždímaná a musela si odpočinout.) Uvařím si kaši. V hmoždíři rozdrtím kardamom, skořici a hřebíček. Přidám to tam. Mělo by to odlehčit těžký mlíko s ovocem a napomocť jejich trávení. Stejně mi hlavou bleskne: „zrovna, co si rozdělala oheň, budeš ho hasit“? No jo, mastný a mokrá bych ráno prý neměla. Jdu si vyčistit zuby. Na bradě mám nějaký pupínky. Hm... zvýšená horkost: ostrý, kyselý. Nechápu. Včera jsem nic pálivýho neměla a vína jsem se ani nedotkla. Jedu do kanceláře. Práce. Oběd. Práce. Začne mě bolet břicho. Že by špatná kombinace potravin k obědu? Čas oběda? Bylo to už moc pozdě? Dám si lžičku *haritaki* [ájurvédská medicína na podporu trávení]. Za chvíli tlak v břiše přejde. Mám hlad. Je pět, to se hodí. Najím se, dokud mi funguje trávicí oheň. Pracuju. Dám si kafe. Srdce mi buší. Mám svíravý pocit v břiše. To budou křeče v žaludku. V tuhle dobu bych asi kafe pít neměla. Hmm, sevření, stažení... Zrychlilo metabolismus a teď trávím naprázdno? Setmí se. V deset vyrážím domů. Zase jsem prošvihla tu prý nejlepší dobu na usínání. Já ale prostě nejsem schopná fungovat v rytmu přírody. Vlastně se o to ani nijak zvlášť nesnažím. Většinou nedělám to, co je pro mě zrovna dle ájurvédy vhodné a mívám pochyby, jestli si tím (nenásledováním ájurvédy) přeci jen nemohu nějak ublížit.

PŘÍŠTÍ HODINA

Léčení v čarodejnictví/ andělské spiritualitě v ČR

shlédněte:

<https://www.medizinethnologie.net/healing-landscapes-in-berlin-healer-portraits/?fbclid=IwAR0mGJI-bidR4j4GS59uv58TB2OIMdT2vCEgaQXUOtVlskwYDB4oqosEvqY>