



Západočeská univerzita v Plzni
Fakulta designu a umění Ladislava Sutnara

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Západočeská univerzita v Plzni
Fakulta designu a umění Ladislava Sutnara

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**„Krása je skrytá v harmonii“
– Eckhart Tolle –**

ŽENSTVÍ

BcA. Veronika Dusilová

Plzeň 2022

Západočeská univerzita v Plzni
Fakulta designu a umění Ladislava Sutnara

Katedra designu
Studijní program Design
Specializace design kovu a šperku

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**„Krása je skrytá v harmonii“
– Eckhart Tolle –**

ŽENSTVÍ

BcA. Veronika Dusilová

Vedoucí práce: doc. M. A. Petr Vogel
Katedra Designu
Fakulta designu a umění Ladislava Sutnara
Západočeské univerzity v Plzni

Plzeň 2022

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
Fakulta designu a umění Ladislava Sutnara
Akademický rok: 2020/2021

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **BcA. Veronika DUSILOVÁ**
Osobní číslo: **D19N0036P**
Studijní program: **N8208 Design**
Studijní obor: **Design kovu a šperku**
Téma práce: **„KRÁSA JE SKRYTÁ V HARMONII“ /Eckhart Tolle/**
Zadávací katedra: **Katedra výtvarného umění**

Zásady pro vypracování

Tvořící záměr:

Mým tvůrčím záměrem je proniknutí a pochopení daného tématu. Výsledné dílo by mělo toto téma zrcadlit a navazovat na mou předchozí tvorbu a citění.

Způsob realizace:

Způsob samotné realizace vyplyne v průběhu tvorby diplomové práce.

Cíl:

Cílem mé diplomové práce je vytvoření autorského díla na dané téma a přiblížení mého niterního pohledu i široké veřejnosti. Dále je velmi důležitý proces samotné tvorby, který zahrnuje objevování, experiment, individuální reflexi.

Předpokládaný charakter výstupu:

Autorská kolekce šperků/objektů, včetně etují a dalších tištěných doprovodných materiálů.

Rozsah průvodní zprávy:

15 normostran.

Rozsah teoretické části: **min. 15 normostran**
Rozsah praktické části: **vyplyne ze zpracování DP**
Forma zpracování diplomové práce: **tištěná**

Seznam doporučené literatury:

KŘÍŽOVÁ, Alena. *Šperk od antiky po současnost*. 1. vyd. Praha: NLN Nakladatelství Lidové noviny, 2015. ISBN 978-80-7422-311-2.
KULA, Daniel, Elodie TERNAUX a Quentin HIRSINGER. *Materiology: průvodce světem materiálů a technologií pro architektky a designéry*. Praha: Happy Materials, 2012. ISBN 9788026005384.
GOMBRICH, E. H. *Příběh umění*. Přeložil Miroslava TŮMOVÁ. Praha: Mladá fronta, 1997. ISBN 9788072031436.

Vedoucí diplomové práce: **Doc. M.A. Petr Vogel**
Katedra výtvarného umění
Oponent diplomové práce: **MgA. Sára Vaníček Milesson**
Děkanát
Datum zadání diplomové práce: **31. května 2021**
Termín odevzdání diplomové práce: **29. dubna 2022**



Doc. akademický malíř Josef Mištera v.r.
děkan

Mgr. Jindřich Lukavský, Ph.D. v.r.
vedoucí katedry

Prohlášení:

Prohlašuji, že předloženou diplomovou práci s názvem „*Kráska se skrytá v harmonii*“ – *Ženství*, jsem vypracovala samostatně s použitím úplného výčtu citací informačních pramenů uvedených v seznamu, který je součástí této práce.

Poděkování:

Tímto bych ráda poděkovala vedoucímu mé diplomové práce doc. M.A. Petru Vogelovi za odborné vedení v průběhu celého studia. Dále Mgr. Miroslavě Veselé za přínosné rady po stránce řemeslné a podnětné připomínky. Mé velké poděkování patří lektorce a spisovatelce Barboře Zemanové, která obohatila teoretickou a průzkumnou část diplomové práce. Na závěr děkuji rodině a mým přátelům za podporu při mých studiích.

Anotace

Má diplomová práce je inspirována výrokem filosofa a duchovního učitele Eckharta Tolleho. Věnuje se tématu Ženství, konkrétně fázím v ženském cyklickém životě. Rozebírá důležitost propojení člověka jako takového s přírodou. V práci je na téma ženství nahlíženo z několika úhlů pohledu, od obecného pojetí přes historický kontext až po současnost. Zohledňuje se také můj osobní přístup k tomuto tématu. Důležitým tématem se pro mou diplomovou práci staly přechodové rituály. Výsledné dílo má být přínosem jak v rovině teoretické, tak v té výtvarné. Praktická část diplomové práce je věnována jednomu z nejdůležitějších přechodů v životě žen, a sice menstruaci.

Klíčová slova

ženství, ženská cykličnost, rituály, menstruace, mateřství, amulet, obřad, žena, tradice, harmonie, příroda, život, koloběh života, smysly, aromaterapie

Annotation

My diploma thesis is inspired by the statement of the philosopher and spiritual teacher Eckhart Tolle. It deals with the topic of Femininity, specifically the stages in women's cyclical life and the importance of connecting human as itself with nature. The thesis looks at this topic from several angles. From the general concept, the historical context to the present and my personal approach. Transitional rituals have become an important topic for the diploma thesis. The resulting work should be a benefit both on a theoretical and artistic level. The final work of my diploma thesis is devoted to one of the most important transitions in women's lives - menstruation.

Keywords

femininity, female cyclicity, rituals, menstruation, motherhood, amulet, ceremony, female, tradition, harmony, nature, life, life cycle, senses, aromatherapy

Obsah

Anotace	6
Klíčová slova	6
Úvod	8
Teoretická část	9
1. Ženství - obecný pojem	9
1.1. Historie a vývoj	10
1.2. Žena a ženství v současném kontextu doby	13
2. Výzkum daného tématu	14
2.1. Žena, Ženská cykličnost a její přirozená konektivita s přírodou	14
2.2. Jednotlivé přechodové fáze v životě ženy	16
2.3. Menstruace z fyziologického hlediska	17
2.4. Ženské rituály 24.3. - 27.3. 2022	19
2.4.1 Terénní výzkum - Ženské rituály 24.3. - 27.3. 2022	20
Ženské rituály	22
3. Přechodové rituály, můj osobní příběh spjatý s výběrem tématu, původ, současný kontext	22
3.1. Jednotlivé druhy přechodových rituálů	26
3.1.1. Přechodové rituály - menarché, rituál první menstruace	26
3.1.2. Přechodový rituál mateřství	27
3.1.3. Přechodový rituál menopauzy	28
3.2. Konektivita s přírodou - důležitý aspekt pro život, využití přírody v oblasti lidského zdraví	29
3.2.1. Využití a aplikace léčivých rostlin v oblasti mentálního, fyzického zdraví	29
3.2.2. Aromaterapie: důvod integrace v díle	32
3.2.3. Aromaterapie: definice, historie, využití, její účinky na tělo a duši	33
Reflexe zvoleného tématu v kontextu vlastní tvorby	35
4. Dosavadní tvorba	35
4.1. Koncept díla Senses	35
4.2. Koncept díla Lost Feminity	36
4.3. Koncept díla #Feminity	38
4.4. Koncept happeningu Být někdo	39
Proces tvorby, technické parametry a popis výsledného díla	40
5. Příprava a samotný proces tvorby	40
5.1. Zvolené materiály, technické parametry díla	40
5.3. Výsledné dílo, jeho využití či adjustace	46
Závěr	47
Resumé	48
Zdroje	49
Obrazové citace	51
Obrazové přílohy	53

Úvod

V úvodu mé diplomové práce bych chtěla zmínit a blíže přiblížit způsob a směr ubírání mé autorské tvorby. Před několika lety se její směřování začalo velmi měnit. Hlavním důvodem bylo uvědomování si vlastní tělesnosti. Zaměřovala jsem se více na lidství jako takové a společnost. Téma lidství a společnosti je pro mne nekonečnou formou inspirace a předmětem zkoumání. Jak jsem se již zmiňovala výše, zásadní však bylo uvědomění si vlastní tělesnosti a skutečnosti, že jsem ženou. Vlivem toho se moje tvorba změnila. Zaměřovala jsem se více na práci s tělem, performance, fotografii, video a ve šperku jsem často experimentovala na pomezí určitého a konceptuálního umění. Téma ženství jsem rozebírala z různých úhlů pohledu.

Důležitou inspirací a tématem mé diplomové práce s podtématem „Ženství“ se stal citát od filosofa a duchovního učitele Eckharta Tolleho. Jeho slovy: „Krása je skrytá v harmonii“. Uvědomila jsem si, že právě harmonie je to, co nejen ženám v životech chybí. Hlavním činitelem, který dle mého názoru měl velký vliv na disharmonii člověka a přírody bylo formování a změna směru ubírání společnosti. Pokud nežijeme v harmonii s přírodou, nemůžeme žít ani v určité harmonii se sebou samým. Více jak polovina světové populace se usídlila ve městech, která se stále rozšiřují. Je zde spousta aspektů, které nás do tohoto bodu oddálení přivádějí. Například již do není třeba pěstovat úrodu a starat se o dobytek a tím o vlastní obživu. Máme možnost si vše potřebné jednoduše zakoupit v supermarketu... Nemůžeme-li přirozenou cestou počít dítě, můžeme směnit své peníze a uměle se nechat oplodnit. Všechny možnosti, které dnešní doba nabízí jsou dozajista úžasné, usnadňující náš život na zemi.

Myslím si, že je velmi důležité, abychom v tomto světě možností nezapomínali na naše kořeny. Na důležitou skutečnost, že člověk po staletí žil v harmonii s přírodou. Myslím si ale, že tuto vazbu lze znovu navázat, pokud začneme naslouchat jemnému hlasu své přirozenosti, který se čas od času snaží něco sdělit.

Teoretická část

V následujících kapitolách bych chtěla přiblížit hlavní předmět zkoumání mé diplomové práce, a sice ženství. Tato osobní analýza obsahuje obecné pojednání, dále historický kontext a současný vhled na dané téma.

1. Ženství - obecný pojem

Otázky ohledně toho co ženství a být ženou vlastně znamená se mi v mé mysli objevují až v horizontu poslední doby. Přesněji řečeno s přibývajícím věkem a uvědomováním si blížícího se mateřství. Obecně tento pojem, myslím si, všechny ženy známe. Stačí ovšem obecné znalosti k pochopení toho, co znamená být ženou.

Prvním momentem osobního poznání a uvědomění si vlastního ženství se obecně uznává období transformace dívky do stádia ženy. Tento přechod nastává s příchodem první menses¹. Začátek menses je velmi individuální. V průměru ovšem nastupuje ve věku 13 let. V průběhu života žena o svou menstruaci přichází a to s příchodem klimaxu². Ten se u žen nejčastěji vyskytuje mezi 44. - 56. rokem života. Z výčtu výše uvedených skutečností ji už nyní můžeme utvořit představu, kolik přechodových fází se v životě každé ženy vyskytuje. Blíže se o přechodových fázích v životě žen zmiňuji v kapitole (2.2. Jednotlivé přechodové fáze v životě ženy).

¹ menses, z latinského slova „měsíc“ - menstruace

² klimax, z latinského slova „vrchol“

1.1. Historie a vývoj

Podíváme-li se na ženství a menstruační cyklus z historického hlediska, bylo na něj po staletí přihlíženo jako na skutečnost, která může vyvolávat asociace spojené s odporem, opovržením, nečistotou a nebo jako hříšný a nečistý akt. Vzpomenu-li biblický příběh o prvním člověku, který má většina z nás uložen v podvědomí. Tento příběh z Nového zákona vypráví o skutečnosti, že první žena Eva se zrodila z muže - Adama. Můžeme se zde dočíst, že samotný Bůh Evu, tedy první ženu světa, stvořil z Adamova žebra. Čím více přemýšlím nad tímto příběhem, nemůžu si v mé mysli utřídit myšlenky. Plyne z toho tedy, že žena není rovna muži, protože byla zrozena z něho a tedy mu přirozeně náleží? Souvisí tento příběh do jisté míry s příchodem patriarchální společnosti? Rozhodla jsem se blíže věnovat tomuto příběhu. Z daných zdrojů jsem se dozvěděla, že pravda není jen černá a bílá, jak se zdá. Existuje ještě jeden příběh, který vypráví o prvním člověku - ženě a muži. Tento příběh popisuje skutečnost, že na začátku nebyl pouze Adam a jeho první ženou není Eva. V tomto ději v zahradách Edenu³ žil muž a žena, které bůh stvořil ze země současně, nikoliv zvlášť. Tito jedinci si byli rovni, již od začátku. Příběh dále popisuje, že Adamovou první ženou se stala Lilith. Tato žena se vyznačovala svojí nespoutaností, uctívala své lidské tělo a jeho vlastnosti, souzněla s okolní přírodou a přirozeností. Nastal zde ale údajně moment, kdy se Lilith chtěl Adam násilím zhodit. Ta mu vzdorovala, ale bezvýsledně. Nechtěla se Adamovi podvolovat, stále chtěla žít v harmonii, kde jsou si rovni. Lilith sužovaná neklidem vyslovila jméno Boží. V tento moment se údajně náhle vznesla do nebes a zmizela. Adam prosil Boha, aby Lilith dovedl zpět do zahrady Eden. Ten vyslal dle příběhu tři anděle (Archanděl Gabriel, Archanděl Michael a archanděl Natanael). Lilith archandělé našli nedaleko rudého moře. Ona se však nechtěla vrátit a podvolit se Adamovi. V tomto důsledku se z Lilith stal zlý démon. Po této skutečnosti bůh vytvořil z Adamova žebra ženu další - Evu. Některé studie uvádějí, že právě Lilith byla oním hadem, který přinutil Evu, aby ochutnala plod ze stromu poznání. Podle některých zdrojů byl tento příběh z bible vyřazen.

³ hebrejsky „ Gan Eden “ - Rajská zahrada

Po bedlivém zkoumání toho příběhu mi v mysli utkvělo spousta otázek. Stále nad nimi polemizuji a bádám po možném pochopení. Jedna z úvah je nad postavou samotné Lilith. Ta se vyznačovala povahovými rysy, které popisuje i autorka v knize o původu ženství Clarissa Pinkola Estés, Ph.D. - Ženy, které běhaly s vlky - mýty a příběhy archetypů divokých žen. Byla to žena spontánní, vyrovnaná, spjatá s okolní přírodou a vlastním tělem. Často je zobrazována se srpkem měsíce. Dokonce v biblickém příběhu přebývaly u rudého moře. Je zde spousta aspektů, které jsou spjaté s ženstvím. Naopak Eva již tyto aspekty ženství neměla. Žila s Adamem v zahradě Eden. Nikde se v Bible nezmiňuje o tělesnosti těchto dvou postav. Eva tedy nebyla ženou - nebyla propojena s menstruací. Nastane však moment, kdy i samotná Eva dosáhne své ženskosti - transformuje se v ženu. Můžeme jej znát z příběhu o Stromu poznání, kdy se Eva shledá s již zmiňovaným hadem. Tento had je často vyobrazován malíři s ženskou hlavou, proto se nemůžu zbavit dojmu, že je to právě ona Lilith, která Evu na tuto cestu navede. Po zradě a ochutnání plodu Evu a Adama Bůh vyhání ze zahrady Eden. Trestem se mimo jiné stává skutečnost, že Eva má rodit své potomky pouze v bolestech. Také se zde poprvé naráží na menstruaci jako takovou, která má být určitým trestem za provinění pro Evu a všechny ženy budoucí.

Přemýšlím o tom, do jaké míry byly původní texty z Bible o prvním člověku vyjmuty a co vypráví Bible dnes, tak jak ji známe. Byly ženy opravdu tak „nezkrotné“ že bylo třeba nastolit řád a ženu - Evu již v příběhu o zrození z Adamova žebra podvolit muži?

Z předmětů, které se nachází víme, že ne vždy tomu takto bylo. Lidé byli více propojeni s přírodou, a to jak muži, tak ženy. Byl to vlastně jediný způsob, jak přežít. Žít v harmonickém propojení s přírodou a sebou samotným. Lidské tělo je naprogramováno a pokud se snažíme tento program přetvářet, často se stává, že systém vypadne z provozu.

V minulosti ženy různých kultur na cestě jejich životem doprovázel jeden důležitý akt a sice přechodové rituály. Přechodové rituály se věnují jednotlivým stádiím ženského života. Rituály obecně můžeme znát i z našeho každodenního života. Jsou to například narozeniny, svatba, pohřby atd.. Můžeme říci, že rituál je

vědomé prožívání a ukotvení zlomu v našem životě. Je to jakýsi nástroj pro vědomou transformaci našeho já. Opouštíme zde minulost a vydáváme se novým směrem, do kterého jsem díky rituálu zasvěceni. Takovou vědomou transformací - rituálem, prochází každoročně skoro každý z nás. Hovořím o oslavě narozenin. Jedná se také o přechodový rituál, který se velmi bytelně ukotvil do počínání a podvědomí naší společnosti. Jistě si vybavíme spoustu předmětů, které tento rituál doprovází, například dort se zapálenými svíčkami. Symbolika ohně a jeho pomíjivosti není náhodná. Výše jsem zmiňovala událost pohřbu. I tento akt je vědomý rituál. Přicházíme se rozloučit našim blízkým a vědomě přejít do života bez jeho přítomnosti. Každý z rituálů měl v minulosti v závislosti na kultuře, tradici a společnosti svá pravidla, průběh a k tomu určené propriety.

Historie rituálů sahá až po samotný počátek lidské existence na zemi. Tuto skutečnosti dokládají archeologické nálezy, díky kterým máme možnost náhledu na život dané kultury. Zmíním-li například potravu. Z našeho pohledu banalita, kdy stačí navštívit supermarket a ve chvíli máme vše, co potřebujeme. Tehdy ovšem potrava a obživa závisela na tom, zda ono semínko, které jsem do půdy vložil vyrostl. Na tuto skutečnost bylo navázáno počasí a mnoho dalších aspektů přírody, které byly lidsky neovlivnitelné. Ze sazby úrody se stala rituální činnost, při které se člověk napojil na přírodu, prosil vodu a slunce, aby mu dali sílu a on poté mohl onen plod po sklizni konzumovat a přežít.

Jelikož se má tvorba ve většině případů zabývala ženstvím, rozhodla jsem se i moji diplomovou práci zasvětit tomuto tématu. V úvodu mé diplomové práce jsem zmínila hlavní inspiraci, a sice citát od filosofa a duchovního učitele Eckharta Tolleho: „Krása je skrytá v harmonii“. I v této kapitole cítím potřebu znovu tuto větu zmínit a připomenout, že právě harmonie je to, co se jako společnost musíme pokusit najít. Žít v harmonii s přírodou a okolním světem - poté můžeme žít v harmonickém vztahu sami se sebou. My jsme přírodou a příroda je námi. Můžeme se snažit jak chceme, ale stejně se naše tělo a mysl bude ubírat tím nejzákladnějším instinktem.

1.2. Žena a ženství v současném kontextu doby

Já jakožto žena, často prožívám zvláštní chvíle, kde se snažím vyhovět požadavkům dnešní doby a popírám tím často svoji přirozenost. Například pár dní během menstruačního cyklu se cítím unavená, ohrožená, bez sil. Moje tělo vyloženě žádá pobyt v ústraní, uzavření do sebe a často hodně spánku. Není to ale zkrátka mnohdy možné takto „prokrastinovat“. Z okolního kruhu žen, které znám, se takové situace povětšinou rychle vyřeší pozřením oněch zázračných růžových pilulek, které pomohou od bolesti a při využití daných hygienických pomůcek vlastně ani není zřejmé, že menstruuji. Jsem menstrující žena, ale zároveň musím nějakým způsobem rozumně a zodpovědně „fungovat“. Pokud tuto větu bude číst žena, jistě bude vědět, o čem se zde zmiňuji. Z mého okolí jsem vysledovala, že ženy vlivem potlačování přirozených skutečností ohledně menstruace neúměrně trpí. Toto trápení se však častokrát netýká jen fyzická, ale i mentality. Jistě vždy můžeme sáhnout po podpůrném nástroji, který nám od všech příznaků může znatelně pomoci. Zde ale nastává jistý problém. Řešení v podobě potlačení a úlevy není řešením.

Naše společnost má jistě podvědomí o tom, že žena prochází během svého cyklu změnami svého vědomí. Co ovšem v podvědomí nemáme jsou již zapomenuté tradice, které každé ženě pomohly tuto skutečnost pochopit, vědomě prožít a pokusit se začít vnímat, co se s našimi vlastními těly vlastně děje, v ideálním případě. Výše zmíněné tradice jsou právě ony rituály, kterými se má diplomová práce do jisté míry zaobírá.

2. Výzkum daného tématu

2.1. Žena, Ženská cykličnost a její přirozená konektivita s přírodou

Narodíme-li se jako ženy, jde o přírodní danost. Skrze procesy menarché, menstruace, sexuality, početí, těhotenství, a porodu máme výjimečnou možnost zažít zázrak přírody a tvoření ve svém vlastním těle. Díky tomu můžeme mít k pochopení přírodních procesů, jemných vazeb a sítě života blíže. (Dubinová, 2018, s. 139)

Výše zmíněná citace z knihy Terezy Dubnové - Kořeny ženské spirituality, je úryvkem z kapitoly Žena a kultura. Tato kniha obecně pojednává o dávné ženské historii. Uvádí nejrůznější skutečnosti a mýty, na které se již po staletí zapomnělo. Od těchto dob se lidstvo často ztrácelo v temnotě, vlivem patriarchální moci došlo mnohdy k využívání lidské svobody. Zdá se ale, že nyní je ten čas, abychom m opět začali hledat ztracenou cestu zpět sami k sobě, každý do svého nitra a našli zapomenuté jemné vazby s přírodou, které nám pomohou cestu najít.

Když se zamyslím, žena je ze své přirozené podstaty spjata s přírodou. Stejně jako přírodní, i ženský princip se odehrává v cyklickém čase, i ten ženský je periodický. Je neskutečné, že jako ženy skrze svá těla můžeme prožít zázrak vzniku nového života. Těžko se tyto skutečnosti sepisují. Pro mnoho jedinců možná není zase tak pochopitelné, jak by bylo v současné době možné, znovu probouzet naši přirozenost. Musíme se jako společnost chovat dle stanovených pravidel, respektovat nastavené hranice a ty nepřekračovat. Není to však nereálné. Myslím si, že prvním krokem k pochopení je určité pouhé „zvědomění“. Jde o vědomé prožití každého kroku, momentu, či životní fáze, ve které se nalézáme. Pokud přijímám potravu, dopředu si čas na to, že pokrm vnímám, vědomě jej konzumuji. Pokud se bavím s druhým, můžu se pokusit zaměřit se pouze na to, co mi daný člověk chce sdělit. Pokud mně jako ženě přijde čas měsíční periody, zaměřím se v daný moment pouze na to, jak se cítím, naslouchám svému tělu a jeho potřebám. Změna našeho vnímání okolního světa a sebe samých. Myslím si, že je cesta zpět, do našeho nitra a k našim kořenům. Čas v jistou dobu člověka na zemi neexistoval. Člověk tedy přirozeně naslouchal pouze svým instinktům, potřebám a respektoval okolní přírodu, bez které by život nebyl možný. Byla mu domovem. Současná doba se odehrává v daném čase, kterému se my podvolujeme. Pokud to tedy jen půjde, myslím si, že několik málo minut tohoto času můžeme nechat jen tak plynout, uvědomovat si kdo jsme a co v daný okamžik cítíme. *„Time is an illusion. Time only exists when we think about the past and the future. Time doesn't exist in the present here and now.“* (Goodreads: Quote by Marina Abramović, 2020) Slovy konceptuální umělkyně Mariny Abramovic „Čas je iluze. Čas existuje pouze tehdy, když přemýšlíme o minulosti a budoucnosti. Čas neexistuje v přítomnosti tady a teď.“

2.2. Jednotlivé přechodové fáze v životě ženy

Jak jsem se již zmiňovala v části teoretické, ženské tělo, na rozdíl od těla mužského nefunguje na lineárním principu, nýbrž na principu cyklickém. Žena během života prochází několika transformacemi, které jsou nejen tělesné, ale i psychické. V mnoha případech tyto fáze ženy prožívají, aniž by měly povědomí, o tom, jaký vliv a důsledky můžou mít.

Menstruace

První přechodovou fází, kdy se z dítěte stává žena je bezesporu moment příchodu první menses⁴. Začátek menses je individuální, v průměru ovšem nastupuje ve věku 13 let.

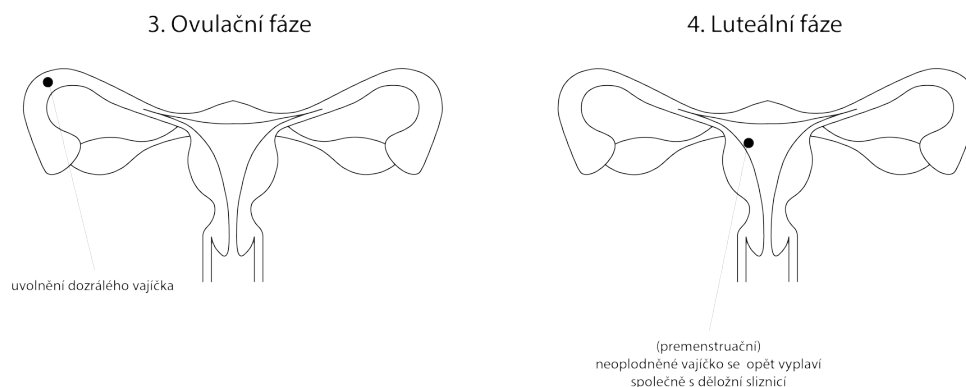
Mateřství

Další přechodovou fází je moment otěhotnění a na něj navazující akt porodu. Zde žena o svou dosavadní cykličnost přichází. Samotné narození dítěte znamená pro ženu velkou změnu v dosavadním vnímání života. Důraz na svobodu a individualitu se mění v odpovědnost a jednání založené ku prospěchu potomka. Po prožití porodu se žena opět navrácí k fyzickému menstruačnímu cyklu. Tento návrat však mnohdy absolvuje pouze na fyzické bázi, nikoli i psychické, niterní. I zde může přechodovým rituál pomoci k vědomému přechodu do několika fází, doprovázející mateřství.

Klimax/menopauza

V poslední fázi žena opouští nadobro svoji cykličnost. Jedná se tedy často o období, které je mentálně velmi náročné. Je doprovázeno spoustou změn. V tomto věku (nejčastěji vyskytuje mezi 45. - 55. rokem života) žena vypouští své potomky do světa, již se nenaplnuje její mateřská přirozenost.

⁴ menses, z latinského slova „měsíc“ - menstruace



Obrázek 2 - Schéma menstruačního cyklu/2.část, autor Veronika Dusilová, 2022

Z výše zmíněného výčtu cyklických fází můžeme vidět, kolika změnami vědomí a fyzických stavů žena dosahuje během jednoho cyklu - jedné menstruace. Jak jsem se již zmínila v úvodu mé diplomové práce, začátek mensis v průměru nastupuje ve věku 13 let. O svou menstruaci žena přichází nejčastěji mezi 44. - 56. rokem života. Mensis je tedy záležitost, která nás ženy provází celým životem. Myslím si, že je velmi nezbytné, abychom se s touto skutečností naučily žít v přirozené harmonii. Je to dle mého názoru jediná cesta k tomu, jak přestat trpět a naopak to, co nám příroda nadělila, využívat ve svůj prospěch.

2.4. Ženské rituály 24.3. - 27.3. 2022

Z hlediska výzkumu mé diplomové práce je nedílnou součástí osobní prožitek a setkání s ženskými kruhy. Dostala jsem možnost stát se součástí programu Ženských rituálů pod vedením Barbory Zemanové. Osobní účast na této události bylo pro mou diplomovou práci a budoucí tvorbu velmi důležitá. Měla jsem tu možnost se osobně setkat z mnoho ženami v různých věkových kategoriích, se kterými jsem společně strávila tři celé dny. Hlavním mým cílem byl výzkum v oblasti první menstruace. Naskytla se mi skvělá příležitost, kdy jsem se mohla zúčastněných žen dotázat na tuto problematiku a jejich prožitky spojené s ním. S ohledem na intimitu výpovědí a osobní soukromí, jsem se rozhodla respondentky v následující kapitole uvádět pod označením anonym, s udáním přibližného věku.

Barbora Zemanová

Je spisovatelka a lektorka. Stala se zakladatelkou Školy ženských rituálů a také autorkou knihy o ženských rituálech „Ženské rituály - Rituály pro ženy jako cesta osobní transformace“. Její přístup je založen na osobních konstelacích, využívá principy somatického prožívání. Dále je pro ni důležitá práce s tělem.



Obrázek 3 - Fotodokumentace Ženské rituály, 25.3.2022, autor Jana Bergerová, 2022

2.4.1 Terénní výzkum - Ženské rituály 24.3. - 27.3. 2022

Výzkum 25. 3. 2022. Anonym, 49 let

„Moje první měsíčky jsem dostala si když mi bylo dvanáct let. Nikdy předtím jsem o tom s mámou nemluvila. Moje máma ani o tom nechtěla mluvit. Vlastně se se mnou nikdy nechtěla bavit tady o těch intimních věcech. Nevím už přesně proč, je to dávno, ale měla jsem pocit, že s příchodem měsíčků se změnil trochu její vztah ke mně. Byl chladnější. Asi měla pocit, že přišla o svoji malou holčičku. Celý svůj život jsem menstruaci prostě musela vytrpět. Nedalo se dělat, tak to prostě je. Ta menstruace byla pro mě třeba na škole hodně nepříjemná. Když se šlo na tělocvik, byla to katastrofa. Učitel bral ty řeči o menstruaci jako výmluvu, že se mi nechce cvičit. Tenkrát nebyly ani vložky, tak jak je známe dnes. Byla to jen vata. Když jsme cvičili, musela jsem pod tu vatu dát ještě igelit, aby se něco nestalo. To by bylo trapné. Když se zamyslím nad tím, jaké pocity mám, když se řekne menstruace, je to asi ponížení, bolest, pocit trapnosti, dyskomfort, ztráta vazby s vlastní matkou a stud. Až v posledních letech, po narození mých dvou dcer jsem se začala nad tím více zamýšlet. Říkala jsem si, že i já budu plnit stejný úděl jako moje mamka na začátku mé menstruace a pochopila jsem, že jim všechno chci předat jinak. Tak, aby neměly trauma, které je bude doprovázet celý život.“

Výzkum 25. 3. 2022. Anonym, 62 let

„Je pro mě těžké mluvit o první menstruaci v době, kdy už ji sama nemám. Na všechno postupem často zapomínám. Celým svým ženským životem jsem ale tak nějak bezhlavě, bez sebemenšího zasvěcení o co jde “prolítla“. V době, kdy jsem začala menstruuovat moc informací nebylo, pamatuji si matně, že jsem se to styděla říct rodičům, konkrétně pak tatínkovi. Jak se o tom tehdy moc nemluvalo, tak jsem i já všechno převzala v tichosti, jakoby nic. Žádná žena v mé rodině o tom nechtěla vlastně moc mluvit. Nebylo z jejich strany o čem, si myslím. Tak to zkrátka je, musíš to přetrpět. K přemýšlení nad tím, co menstruace pro ženu znamená jsem se dostala až teď, v pozdním věku. V době, kdy už jsem o to přišla. Až teď si uvědomuji, jaké bolesti jsem musela prožívat, kolikrát jsem se cítila trapně a nečistě.“

Výzkum 25. 3. 2022. Anonym, 26 let

„Dostala jsem to asi když by bylo 14 let. Hodně jsem tehdy zkoumala svoje tělo a stalo se to někdy v tentýž samý den. Věděla jsem to už ze školy, protože nějaké holky ze třídy už to měly taky. Hrozně jsem se na to těšila, až budu i já důležitá a dostanu menstruaci, budu s nimi v partě. Realita však byla trochu jiná a mně to dost zaskočilo. První moment jsem brečela, uvědomila jsem si, že už nejsem dítě. To byla taky jediná informace, kterou mi moje mamka sdělila, že už nebudu dítě a kde najdu hygienické pomůcky. Byl to šok. Náhlá změna, na kterou jsem nebyla vůbec připravená. V posledních letech se začalo o menstruaci díky bohu více mluvit. Je to moc dobře, nesmíme jako ženy dopustit, abychom celý život, náš ženský život, prožívaly v trapnosti a ostychu.“

Výzkum 25. 3. 2022. Anonym, 39 let

„Moje měsíčky už od začátku doprovázela ukrutná bolest. S příchodem těch prvních jsem mi bylo řečeno něco ve smyslu “Nedá se nic dělat.“ a jaké pomůcky používat. Hrůza. Mám taky dceru. Z vlastní zkušenosti teď vím, že mi chybělo v prvním okamžiku spoustu věcí. Chyběla mi podpora, od moji matky a taky nějaký vědomý přechod z bezstarostného dětství do etapy mého ženství. Dozvěděla jsem se, že v minulosti jsme jako společnost pořádali přechodové rituály pro příležitost změny těchto životních etap. O té době se o to velmi zajímám. Svou osmiletou dceru bych do ženství chtěla uvést tak, aby jej chápala jako přirozenost, krásu být žena a nestydět se za to. Beru to jako svoje poslání, uvědomuji si, že se ve výsledku nebude věnovat pouze o ní a její přístup, ale o celou generační linií dalších žen, které tyto zkušenosti a přístup může předat. Je to jako tradice, kterou si jako ženy předáváme.“

Ženské rituály

V následujících kapitolách bych chtěla blíže nastínit důvod výběru daného tématu, historický původ a v neposlední řadě kontext v současné době.

3. Přechodové rituály, můj osobní příběh spjatý s výběrem tématu, původ, současný kontext

Když ženy obnoví svůj vztah s divokou přirozeností, jsou obdařeny trvalým vnitřním ochráncem, který zná a předvídá, prorokem, múzou, tvůrcem, intuicí, stvořitelem, vynálezcem a posluchačem, který vede. Podněcuje a podporuje pulzující život vnitřních a vnějších světů. (Pinkola Esté, 1995, s. 14)

Jak chápat ženské přechodové rituály, kde koření a jak je můžeme převzít v kontextu dnešní doby? Myslím si, že akt přechodových rituálů je nejstarší forma seznámení se s vlastním ženským tělem. Možná pro někoho nesmysl seznamovat se s vlastní tělesností. Tělo máme takové jaké je a tím to končí. Dle mého názoru tomu však tak není. Představíme-li si, kolik fází a přeměn žena musí ve svém životě podstoupit, bylo by na místě, aby tyto kroky podstupovala s vědomím. Vědomím toho co se děje a jaký to má účinek na její psychiku a tělesnost.

Důležité je zmínit, jak jsem se vlastně k bádání po otázce ženství a rituálů s tím spjatých dostala. Bylo mi pouhých osm let, když jsem před odchodem na kroužek keramiky spatřila na svém spodním prádle krev. Začala jsem brečet. Myslela jsem, že jsem zraněná. Nechápala jsem, ale jak. Nic mě nebolelo. Pamatuji si, jak jsem na svém prvním telefonu v slzách vytočila číslo mé maminky. Cítila jsem se strašně, byla jsem vylekaná, měla jsem strach a nevěděla jsem, jak svůj problém popsat. Při pomyšlení na to, že svojí mamince budu vyprávět o tom, jak krvácím z intimních míst mi bylo trapně. Vybavuji si, že jsem si řekla něco ve smyslu: „Ahoj mami, chtěla jsem jít na kroužek, ale asi přijdu pozdě.“ Ona se mne vzápětí ptá z jakého důvodu? Myslím že má odpověď zněla: „Asi jsem se někde pohmoždila, teče mi krev z intimních míst. Nic mne ale nebolí a nemůžu najít ono zranění.“ Maminka se jen mile pousmála a řekla: „To nic není. Myslím, že jsi začala poprvé menstruuovat. Vezmi si na toaletě vložky a neměj strach, to má každá žena.“

„Vítej mezi ženami a po kroužku jdi k babičce do práce.“ Nemohu posoudit, zda moje maminka vše udělala správně a tak, jak je třeba. Zde totiž náleží položit si otázku, jakým způsobem ona sama byla do své první menstruace zasvěcena její matkou a takto bychom mohly pokračovat dále do struktur minulosti. Přemýšlím, že jí samotnou muselo zaskočit, že její malé dítě se již v takto útlém věku osmi let stalo ženou. Možná by příprava mohla nastat už daleko dříve. Daleko před tím, než jsem se narodila. Ano, zní to možná nereálně, fantaskně. Jde ovšem o cyklus, který se bude stále opakovat, pokud nezačneme jako ženy svoji roli vědomě přijímat.

Jak jsem se již zmiňovala úvodem této kapitoly, důležité je si objasnit historické pozadí vzniku a následného praktikování rituálů. Obecně můžeme říci, že rituálem je primárně taková událost, která souvisí s vědomým počínáním jedince v nejrůznějších situacích, např. Mše, imatrikulace, pohřeb, svatba, křest, Rituály jsou pro společnost velmi důležité. Velmi důležité jsou tzv. Přejímové rituály, které souvisí s růstem a dospíváním člověka. Každoročně podobný rituál mnoho z nás absolvuje a to v podobě narozeninových oslav. Myslím si, že bychom na rituály jako součást našich životů neměli zapomínat. Přece jenom rituály nám pomůžou pomocí vědomého prožití překonat nejrůznější životní fáze, dávají prostor našim emocím a v neposlední řadě vytváří jedinečný prostor sdílení, díky kterému je možné dosáhnout konektivity s ostatními jedinci. Může nastat velmi důležitý moment, kdy se cítíme přijati, vnímání a obklopeni lidmi, kteří jsou ve stejné fázi.

Z pohledu ženství jsou pro moji práci důležité zmíněné přechodové rituály. Tyto rituály se pro dívky uskutečňovaly z důvodu jednoho zásadního přelomu - příchod první menses. Tento rituál se lišil v závislosti na prostředí, společenskému podtextu. Obecně se vždy však jednalo o několika denní rituál, jehož hlavním zájmem bylo interpretace ženství/menstruace jakožto daru. Nikoli bolesti a nezbytného utrpení. Tento rituál probíhal v několika-generačním prostředí. Starší ženy předávaly své zkušenosti mladším. Tradice ženy se předávala z generaci na generaci. Všechny tyto aspekty byly a jsou i nyní velmi důležité pro další rozvoj. Otázkou ovšem je, jak se tyto informace v dnešní době mohou předávat, když jsme

na tyto přechodové události ve většině případů skoro zapomněli. Jakým způsobem je možné pokračovat a hýčkat křehkou tradici ženství?

V současné době jsou často dívky (viz.můj osobní příběh) do ženského cyklu zasvěceny s výkladem o prožití nutného zla, které je bohužel nedílnou součástí bytí ženou. Taková je zkrátka zkušenost, každá z nás ji musí podstoupit a „vytrpět“. Zde dle mého názoru nastává zásadní problém, který je hluboko zakořeněn v naší společnosti. Jaké by asi bylo, kdybychom cykličnost přijímali na úrovni poznávání, vědomí, přijmutí? Myslím si, že poté by mohly generace žen vést své dcery, ty dcery své k pochopení a přirozeného přijmutí menstruačního cyklu se vším, co je s ním spjaté? Často mám na mysli, že otázka ženství není jen záležitost každé jedné dívky zvláště, je to záležitost celé naší společnosti. Kdo a jak nás počal, jak přijmu sám sebe. Podobným způsobem můžeme také rozebírat otázku mužství. I muž si ve svém životě prochází několika změnami. Často cítí tlak ze společnosti, jsou na něho kladeny určité nároky (síla, odvaha, odhodlání, otec, velitel, atd...). Přechodové rituály dříve byli zasvěceny také této tematicce. Přechod chlapce do života dospělého muže. Opět se tato událost odehrávala ve společnosti starších. Docházelo k napojení, předávání zkušeností zaměřené na to, aby jedinec pocítil, že je na správném místě přijat a pochopen.

Proč rituály ztratily původní smysl? Ten to moment mohl nastat v momentě odvrácení se člověka od přírody. Myslím si, že v tento moment s člověk začal oddalovat sám od sebe. Víme, že ženy byly uctívány jako bohyně - matka. S postupem času se však toto spirituální pojetí začalo ve společnosti vytrácet. V historii vznikaly tradice a kultury, kdy ženy byly častokrát s příchodem první menorea oddělovány od společnosti. Ve vícero kulturách byly menstrující ženy odvezeny mimo společnosti. Tím myslím mimo dosah vesnice, či osady. Lidé z těchto kultur měli tyto ženy označovat jako nečisté, poskvrněné. Často se ženy nemohly dotýkat předmětů, protože se věřilo, že by je žena mohla proklít. Některé společnosti ženy s příchodem menstruace odvážely na k tomu určená místa, kde byly ve společnosti dalších žen. Lidé věřili, že jejich přítomnost s mužem by mohla dotyčného připravit o lovecké schopnosti. Každá žena, která se těmto pravidlům vzepřela mohla být potrestána nejvyšším trestem.

Dostanu-li se ke kontextu dnešní doby, tabu ohledně menses neznáme pouze z historických poznatků, dokonce i v dnešní době se v mnoha náboženstvích a společnostech zachází podobným způsobem. Například žena v muslimské víře je také s příchodem menstruace považována za poskvrněnou. Má zakázáno navštěvovat mešity, nebo se dokonce dotýkat koránu. V neposlední řadě je jí zakázáno se modlit. V některých případech vyslovovat jméno Alláh. Biblický příběh o prvním hříchu Evině jsem zmiňoval úvodem. Zde je vnímána pomyslná linie mezi Eviným prvním hříchem a menstruací. Eva neposlechla, kvůli tomu každá novorozená žena přichází na zemi již s prvotním hříchem a bude za něj do konce života pykat. Kultur a náboženství s podobným nazíráním na menses je velmi mnoho.

Nyní bych se chtěla zmínit o vnímání menstruace z pohledu dnešní doby - obecné mé individuální poznatky. V současné době vnímám, že se často setkáváme s tím vnímáním cyklu jako s biologickou nevýhodou, pod jejímž vlivem se ženy často chovají iracionálně, nepředvídatelně na velmi znatelné emocionální úrovni, mnohdy nemožné fyzického výkonu. Naši společnost vnímáme jako velmi vyspělou, vždy o pomyslný krok napřed. Ovšem o tematice menstruačního cyklu mluvíme velmi zřídka. Z obecného nazírání na problematiku jako takovou si stavíme mezi sebou bariéry. Tyto bariéry mají důsledek na vnímání sebe samých, u žen na pochopení a přijetí právě menstruace a cykličnosti sobě vlastní.

Z mých vlastních prožitků vím, že častokrát v určitých fázích cyklu tělesná schránka, i ta psychická velmi trpí. Opět se musím zmínit, že nejde pouze o individuální nepříjemný prožitek - každý jedinec utváří společnost a prostředí, ve kterém žijeme. Pokud drtivá většina žen při menstruaci trpí, zajímá mne kolik z tohoto utrpení převzala celá naše společnost, do jaké míry ji to může ovlivňovat.

3.1. Jednotlivé druhy přechodových rituálů

Následující kapitoly se blíže zaobírají tématem rituálů. Konkrétně se tak zde věnují jednotlivým přechodovým rituálům, vztahující se k fázím v ženském životním fázím.

3.1.1. Přechodové rituály - menarché, rituál první menstruace

Akt rituálu první menstruace, tzv. menarche, je v životě každé ženy, dle mého názoru, zásadní. Přechod ze světa neposkvrněného dítěte do ženství je mnohdy doprovázen pocitem trapnosti, studu a nekomfortu (viz. kapitola Terénní výzkum - Ženské rituály 24.3. - 27.3. 2022, s. 20-21). To, jakým způsobem matky zasvětily své dcery do fáze první menstruace, může zásadně ovlivnit jejich život. Myslím tím, že ovlivní jejich přístup k jejich sebepojetí.

Ženská přirozenost se projevuje prostřednictvím pocitů, a tak je také třeba, aby ze symbolického aktu přechodu z dětství do ženství měla vaše dcera dobrý pocit a aby se v tomto aktu odrážely její potřeby týkající se emocí, intuice a inspirace. (Gray, 2011, s.197)

Jakým způsobem samotný akt rituálu může probíhat je individuální záležitostí. Ze zdrojů odborné literatury zasvěcené tématu přechodových rituálů víme o nesčetném množství pomůcek, které se zde uplatňují. Dané pomůcky a rekvizity mohou napomoci k zpříjemnění a ukotvení dané situace.

3.1.2. Přejchodový rituál mateřství

Jelikož jsem tuto fázi v mém životě ještě neprožila, jen ztěžka mohu popsat, co obnáší a jakými změnami ženské tělo a psychika prochází. Všeobecně vím, že jako každá fáze je i tato velmi individuální. Myslím, že můžeme ohraničit dva pomyslné body, kterými tato fáze započne a skončí. Prvním momentem přechodu do této fáze je oplodnění. V tento moment žena přichází o svůj cyklický život. Nastává zde i nespočet fyzických a mentálních proměn. V jejím těle se začíná vyvíjet nový život. Plod se v těle matky vyvíjí několik měsíců. Je doslova závislé na jejím těle a zásadní je také, jak se žena cítí. Proto přechodový rituál mateřství může být zásadní k pochopení a přijetí nové životní fáze, které se tolik liší od ženského přirozeného cyklického života. Druhou fází, která je doprovázena opět mnoho proměnnými, je akt porodu. S příchodem potomka na svět se žena opět vrací do přirozeného cyklického života. Tedy opět je to období velmi náročné.

Po porodu se ženy opět fyzicky vrací k menstruačnímu cyklu, ale potřebují se k němu vrátit rovněž mentálně. Když žena po porodu opouští fázi Matky, stahuje se do vnitřní temnoty, protože se potřebuje zregenerovat a vrátit se k cyklické přirozenosti. Toto stažení může vnímat jako depresi, dokud si neuvědomí potřebu zmíněné obnovy. Přejchodový rituál v té či oné formě by ženám mohl pomoci akceptovat tuto přirozenou a posilující zkušenost. (Gray, 2011, s. 207, 208)

3.1.3. Přejchodový rituál menopauzy

Menopauza. Myslím si, že pro mnoho žen vyjadřuje strach ze stáří a ztráty toho dosavadního, ve kterém byly zvyklé žít. Na Ženských rituálech jsem se setkala s ženou, která tuto fázi zrovna intenzivně prožívala. Mluvila o tomto období jako o času plném samoty a prázdnoty. Cítila se být sama. Nevěděla, jak tuto svoji novou fázi přijmout. I zde jsem vycítila, jak důležitý je touto novou fází procházet plynule a vědomě. Pochopit, že je vše přirozené, že nejsme sami. Naopak, konečně se nám ženám naskýtá čas být nejenom matka svých dětí, ale do jisté míry „matka všech“. Popravdě řečeno, všechny babičky a zralé ženy mi byly vždy velkou inspirací a cítila jsem mnohdy v jejich přítomnosti klid a bezpečí. V této fázi ženského života se máme možnost soustředit pouze sami na sebe a na to, co nás naplňuje. V předchozích letech se život točil například kolem potomků a zaměstnání. Nyní však je čas vyhrazen pouze nám. Je to velká změna, která bez vědomého poznávání a přijímání může být velmi frustrující.

Do této fáze života patří nejen fyzická proměna během menopauzy, ale také mnohá psychická témata jako odchod dětí z domu, osobní ztráty, změna partnerského vztahu, stárnutí těla a naší společnosti popíraná smrt. V období menopauzy v těle ženy nastává plná hormonální proměna, která se připravuje téměř celých sedm let před skutečným „vypuknutím“, a je nesmírně hodnotné projít s takovou ženou přechodový rituál. (Zemanová, 2019, s.151)

3.2. Konektivita s přírodou - důležitý aspekt pro život, využití přírody v oblasti lidského zdraví

Skutečností je, že vše, co tvoříme, ať už je to dítě, myšlenka, jídlo, předmět, je s naším hmotným tělem, a tedy s přírodou, nerozlučně spjato. Latina a angličtina zachovávají dvojí význam slova „natura“: příroda a přirozenost. Jsme svými těly a skrze těla - skrze své smysly - vnímáme svět, jehož jsme součástí. Jedinečné buňky našeho těla formují naši zkušenost, smyslové vnímání navazuje vztah k prostředí, ve kterém žijeme. Naše těla nejsou pouhé schránky pro náš skvělý mozek. (Pollack, 2003, s. 33)

3.2.1. Využití a aplikace léčivých rostlin v oblasti mentálního, fyzického zdraví

Pro život člověka na zemi hrály léčivé byliny v historickém kontextu zásadní roli. Ze studií o starověkém Řecku a Římě víme, že i zde se tamní obyvatelstvo zabývalo léčivými rostlinami a bylinnou medicínou. Nejstarším doloženým dokumentem o účincích a využití bylin v oblasti léčení je spis “Shen Nung's Pen Ts'ao”, který se datuje zhruba do 3000 př.n.l. Myslím si, že konektivita s přírodou, jak již zmiňuji v předchozích kapitolách, je pro lidský život v konektivě s vlastním tělem velmi zásadní. Rostliny a jejich další produkty jsou pro náš organizmus velmi přirozenými, snadno dochází k jejich vstřebání a představují jistý proces návratu k samotné přírodě. Tento návrat já osobně vnímám jako návrat k sobě samým. My jsme příroda, jsme její neoddělitelnou součástí. Bez ní není život.

Existuje celá řada studií, které se zaměřují na působení účinků bylin na lidské tělo. Mne osobně velmi zaujala studie od lékaře Edwarda Bacha. Tento lékař vystudoval klasickou medicínu. Při vykonávání své praxe ovšem přišel na rozkol, kdy si uvědomil, že klasická medicína ovšem vede pouze k potlačování příznaků, nikoliv k léčbě samotného jádra nemoci.

Dr. Edward Bach (1886–1936), anglický lékař, bakteriolog a homeopat, se neúnavně, intenzivně zabýval objevením pravé příčiny nemocí. Nedalo mu spát propojení fyzických nemocí s emočním naladěním toho kterého člověka a uvědomil si, že tím, co způsobuje oslabení organismu a následně i jeho

onemocnění, jsou negativní emoce. Známe dobře přísloví, že zdravá mysl přináší zdravé tělo – spojitost mezi mentálním a fyzickým zdravím je dnes již více než jasná, nicméně na to v každodenním shonu zas a znovu zapomínáme. Nemoc není krutost ani trest, ale pouze oprava, nástroj, kterým si naše duše posloužila, aby poukázala na naše chyby, aby nás zadržela před většími omyly, jež by nadělaly mnohem vážnější škody, a aby nás přivedla zpět na správnou cestu, ze které bychom nikdy neměli sejít. (Míková, 2018)

Často si kladu otázku, kolik času věnujeme své mysli a svým emocím. Je to právě již zmíněný lékař Edward Bach, který celý svůj život zasvětil zkoumání a analýze účinku rostlin na naše emoce. Klasická medicína zkoumá tělo na základě anatomických studií, a proto tyto principy práce s lidskou myslí jako nástroj k uzdravení zcela odmítá. Je nutno zmínit, že i já pocházím z prostředí, kde byly zcela jasně nastaveny hranice a představeno, na jakém principu člověk a okolí funguje. V mém životě jsem se však setkala s mnoha událostmi, kde byl dle mého pozorování účinku rostlinek, v tomto případě Bachových esencí, na lidskou mysl zásadní. Tehdy můj 8 letý bratr Adam jevil klasické příznaky nachlazení. Teplota, vyčerpanost, únava. Moje maminka s ním tedy zašla k lékaři. Ten se na něj podíval, potvrdil obyčejné nachlazení. Předepsal antibiotika a doporučil odpočinek. Medikace však po několika dnech nepomáhala, obrátila se tedy znovu na doktora, který tentokrát odebral vzorek krve. Za několik hodin s diagnostikou Akutní lymfoblastická leukemie byl převezen do Brněnské nemocnice. Není třeba zmiňovat průběh léčby jako takové, který byl opravdu noční můrou. Důležitým momentem bylo pozorování maminky. Je dozajista jiné, když takto závažnou diagnostikou onemocní dítě, nikoliv dospělý jedinec. Na svém bratrovi jsem necítila strach, nevěděl všechny možné důsledky a dopady této nemoci. Užíval si přítomný okamžik, hrál si hry, byl v přítomnosti svých nejbližších... Jeho mysl byla klidná. Jedinec, u kterého jsem vnímala, že je v paradoxně horším stavu mysli, rozpadajícím se na tisíce kousků, byla jeho matka. Ta byla se všemi aspekty akutní lymfoblastická leukemie seznámena. Vybavuji si momenty, kdy nevěděla, jak bude fungovat dál. Věděla, že jakmile dojde do pokoje, kde byl její syn, musí být silná. Tato situace přišla tak náhle, že nebylo možné se v ní u kotvit, rozkouskat. Jediné co bylo třeba bylo najít cestu k vlastní síle - ale nikoli té fyzické.

Ona byla zdravá. Její mysl ovšem umírala. Tehdy se začala zajímat právě o účinky rostlin, protože medikace na bázi antidepresiv byla nepřijatelná. Její zájem přešel k využití právě Bachových esencí. Tedy každá emoce se indikuje s jednou konkrétní macerací z dané rostliny. Vždycky jsem měla jakýsi odstup od těchto relativně alternativních přístupů. Můj postoj se však obrátil v momentě, když jsem viděla, jak reálně vše funguje. Uzdravení její mysli bylo pro bratrovo uzdravení zásadní. Pamatuji si rodiče, kteří na ARO chodili se slzami, drželi své nemocné dítě u postele za ruku a brečeli. Později se ke mně dostalo, že ono dítě později podlehl této nemoci. Moje maminka vždy do pokoje vkročila s úsměvem, péčí a někdy jsem měla pocit, že se ani nic neděje. Že jen spolu trávíme každý den, hrajeme hry, povídáme si a odpočíváme. Tento osobní příběh ve své diplomové práci zmiňuji právě proto, že jsem byla svědkem toho, jak zásadně léčivé byliny a příroda může přispět k uzdravení, v tomto případě se moje matka stala prostředníkem k uzdravení svého dítěte. Těžko se tyto věci integrují do našeho chápání, když se sami nestaneme aktérem, či pozorovatelem. Dnes je mého bratrovi bezmála 16 let. Je to zdravý a silný jedinec.



Obrázek 4 - Bratr Adam v průběhu boje s leukémií, autor Iveta Hlobilová, 2014

3.2.2. Aromaterapie: důvod integrace v díle

V úvodu této kapitoly jsem se zmiňovala o využití a aplikace léčivých rostlin v oblasti lidského zdraví obecně. Zmínila jsem moje první setkání s přírodní medicínou skrze osobní prožitek - příběh uzdravení mého bratra Adama. V této kapitole bych ale chtěla rozebrat další z možných přírodních léčivých praktik, a sice aromaterapie.

Aromaterapie se pro můj život stala velmi zásadní. V minulosti jsem se ve své autorské tvorbě zabývala propojení smyslů s naším podvědomím. Před několika lety jsem se začala zabývat ženstvím. Díky postupnému zkoumání a analýze tohoto tématu jsem se dostala k ženské cykličnosti. Ta je součástí každé ženy a její průběh je často doprovázen četnými změnami. Tyto změny můžeme sledovat jak v oblasti fyzické, tak emocionální. Přirozeným procesem návaznosti své tvorby jsem dospěla k propojení předchozího bádání v oblasti smyslů a ženského menstruačního cyklu.

Vůně jsou přímo navázané na naše emocionální tělo. I v oblasti menstruace se mluví o aromaterapii jako o možném nástroji, napomáhajícím s nepříjemnostmi doprovázející ženský cyklus (např. bolesti podbřišku, pnutí prsou, náhlé změny nálad, podrážděnost, deprese, únava, nechut, atd...). Rozhodla jsem se propojit tuto tematiku využívání vonných esencí i ve své diplomové práci. Šperk vnímám v tomto případě jako ideální médium pro spojení osobního rituálního předmětu/ amuletu s možnou aromaterapeutickou pomůckou.

3.2.3. Aromaterapie: definice, historie, využití, její účinky na tělo a duši

K zapojení smyslových vjemů ve své tvorbě jsem se dostala v roce 2016 ve své klauzurní práci Senses (viz. kapitola 4. Reflexe zvoleného tématu v kontextu vlastní tvorby). Zde jsem pracovala s haptikou a vonnými esencemi - aromaterapií. Poprvé jsem si uvědomila, jak důležité jsou pro člověka právě vůně. Mohou navozovat pocity, vyvolávat emoce a také léčit. Již od nepaměti se používaly maceráty a esence z rostlin v oblasti menstruace a s ní spojenými komplikacemi. Obecně jistě termín aromaterapie do jisté míry známe. Definice aromaterapie jako takové je skvěle popsána v knize *Aromatherapy for Healing the Spirit*. Autor tento knihy jej popisuje jako: *Aromaterapii můžeme definovat jako řízené používání esenciálních olejů k udržování, podpoře a zlepšení fyzické, psychologické a duchovní pohody. (Mojay, 1996, s. 10)*

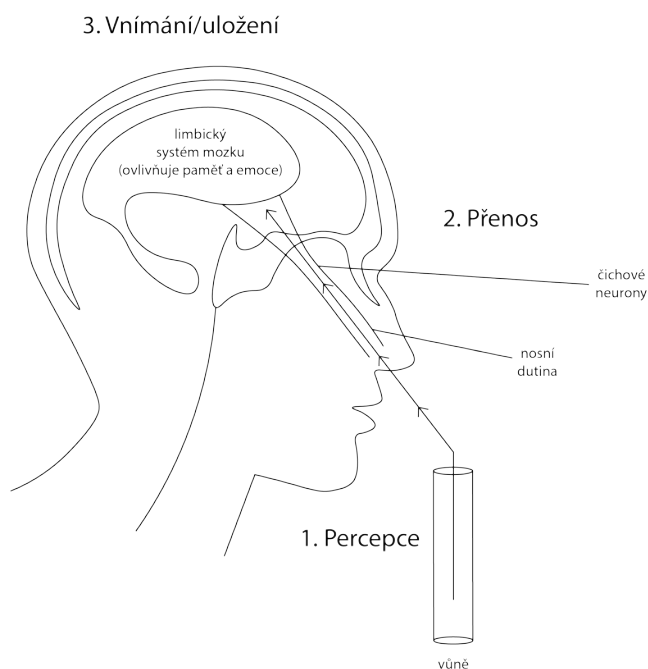
Z historického hlediska vjemu čichu, potažmo aromaterapii jako nástroji k uzdravení lidské psychiky a fyzická, nebyla věnována přílišná *vědecká pozornost*. Zmíním-li existenci 5 smyslů, bude to právě zrak, který má nad nimi určitou nadvládu. Zrak zkoumá okolní svět a ostatní smysly nás s ním do určité míry přímo spojují. Dle výzkumu naše vizuální paměť nemá takového trvání jako naše paměť spojená s vůněmi. Již zmíněné vůně mají přímou návaznost na naše vzpomínky, každodenní rozhodování a emoce.

V kontextu současné doby se vůním na poli vědeckého zkoumání vůní věnuje velké množství studií. Jednou z nich je tzv. aromakologie. Jak již napovídá spojení slov (aroma-psychologie), jedná se o vědní obor zabírající se účinky vůní na lidskou psychiku a následný dopad na lidské zdraví, emoce a prožitky. Na rozdíl od aromaterapie se zde uplatňuje i použití syntetických vůní a parfémů.

Pro mou diplomovou práci jsem si ve vztahu se zvoleným tématem ženské cykličnosti, vybrala právě uplatnění aromaterapie. V Využívání rostlinných výtažků, louhů a esencí bylo od pradávna nedílnou součástí nejenom rituálů, ale i jako nástroje zmírňujícího možné komplikace v životě ženy (tj. menstruace, těhotenská nevolnost, porodní bolesti, fyzické a psychické změny). Jak jsem se zmiňovala v kapitole (3.1. Přejížděcí rituály - můj osobní příběh spjatý s výběrem tématu, původ, současný kontext), s příchodem první menstruace a tedy i prvních

fyzických obtíží jsme byla seznámena pouze s jedním nástrojem, vedoucím k úlevě od bolesti, a sice medikací v podobě analgetických léků. Tyto léky se staly součástí mého cyklického života. V momentě nastalo ono uvědomění si, jaké množství zbytečných léků bych za svůj život užívala a návazně na toto zjištění jsem se blíže začala zajímat o využití léčivých rostlin a jejich produktů, konkrétně v oblasti ženském cyklickém životě.

Pokud se znovu zmíním o aromaterapii jako takové, existuje mnoho druhů aplikace etherických vonných olejů (např. inhalace, aromadifuzéry, lahvičková přímá inhalace, nebo vykuřovadla). Pro svou diplomovou práci jsem se rozhodla uplatnit metodu studené inhalace, která funguje na principu čichání éterického oleje přímo z lahvičky. Základní princip zaznamenání vůní (viz. schéma níže) popisuje Petra Hyťhová, lektorka fyzioterapie a aromaterapie ve svém odborném článku. *Při hlubokém vdechu vonné látky dráždí řasinky čichového epitelu v horní části nosní dutiny. Odtud běží informace čichovou drahou až do mozku, kde dochází k ovlivnění limbického systému, a tím centrální nervové soustavy. Můžeme tak přímo a velmi rychle působit např. na změnu nálady, pocitů, emocí, výkonnosti a pozornosti. (Hyťhová, 2019)*



Obrázek 5 - Schéma principu zaznamenání vůní, autor Veronika Dusilová, 2022

Reflexe zvoleného tématu v kontextu vlastní tvorby

4. Dosavadní tvorba

Ač některé ukázky děl přímo nezapadají do konceptu mé diplomové práce, hlavním tématem je ženství, lidskost a také již zmíněné užití rostlin v oblasti lidského zdraví - konkrétně aromaterapii. Každé jednotlivé dílo přispělo ke konceptualizaci a nalezení hlavního směru mé diplomové práce. Jde o vývojovou linku, která má společný kořen a postupný vývoj.

4.1. Koncept díla Senses

V tomto díle jsem se vůbec poprvé začala zabírat propojením člověka s přírodou a také smyslovými vjemy. Pracovala jsem s myšlenkou, do jaké míry jsme odkázáni na náš zrak, na jehož základě hodnotíme okolní svět. Abychom se dokázali dostat více pod povrch, potřebujeme vnímat jinak. Cítit, dotknout se... Na toto téma vznikla série broží. Každá byla věnována pro osobu mne blízkou. Brože nebyly jen šperkem, ale také formou osobního talismanu. V každé broži byla odlišná vonná esence, se kterou byla daná osoba pro mne spjata. Na povrchu bylo možné dotykem vnímat odlišné reliéfy kůže. Propojením haptiky a vůní jsem chtěla navodit intimní prožitek a daným objektem.



Obrázek 6 - Senses, klauzurní práce,
FUD Plzeň, autor Veronika Dusilová, 2016

4.2. Koncept díla Lost Femininity

Konceptem tohoto projektu je reflexe vizuální identity dnešních žen. V prvopočátcích samotné tvorby jsem si kladla spoustu otázek, které mne nakonec dovedly ke konečnému vizuální a konceptualizaci díla. Hlavním tématem byl trend dnešní doby - sociální sítě. Zaujal mne moment, do jaké míry jsme skrze tyto sítě propojováni a nebo se spíše do těchto sítí chytáme. Vnímání žen a jejich tělesnosti se změnilo. Do jaké míry za tento posun může styl fotografie zvaný selfie? Můžeme jej vnímat jako druh sebe-prezentace. Prezентujeme sebe tak, jak chceme být okolním světem vnímáni. Opravdu některé ženy stojí o to, aby byly vnímány jako kus masa? Jsou to právě sociální sítě, které se prostřednictvím selfies často stávají spíše pomyslnými obchody s masem, kde ženy prodávají to nejlepší „zboží“. Kdo a z jakého důvodu tento trend vytvořil? Jaký je smysl sdílení na sociálních sítích? Jsou příspěvky do jisté míry důkazem, kterým si prostřednictvím reakcí ostatních jedinců utvrzujeme svoji skutečnost, nebo sami sebe?

Tento projekt byl založen na kritickém náhledu na dnešní generaci žen, které svá těla prezentují skrze sociální sítě. Jako výsledné dílo vzniklo několik odlitých částí mého těla ze sádry, které jsem následně umisťovala do plastových etuí. Tímto způsobem jsem chtěla demonstrovat stejný princip obchodu s masem, jaký můžeme vidět v supermarketu. I zde si můžeme vybrat takový kousek masa, který se nám nejvíce líbí. Na plastové etuji se nachází popis „produktu“. V tomto případě dané části mého těla, jako například váha, původ, datum výroby a v neposlední řadě QR kód, po jehož načtení si daný člověk může dohledat informace o hlavním konceptu díla a nalézt prostor k možnému zamyšlení se nad touto problematikou sociálních sítí.



Obrázek 7 - Lost Fernity, klauzurní práce EASD Valencia, Španělsko, autor Tamara Malinská, 2021



Obrázek 8 - Lost Fernity, klauzurní práce EASD Valencia, Španělsko, autor Tamara Malinská, 2021

4.3. Koncept díla #Feminity

Kolekce prstenů #feminity volně navazuje na koncept díla Lost Feminity. Jedná se o zamyšlení nad vizuální identitou žen v současné době. Jak moc a jak se obraz ženského těla změnil. Každý jednotlivý prsten se inspiroval jedním konkrétním instagramovým příspěvkem tzv. postem. Hlavním motivem jsou hastagy, kterými dotyčné ženy své fotografie označují. Amorfnost tvarů symbolizuje lidskou přirozenost, nedokonalost a symbol těla jako takového. Tvary prstenů vycházejí z dokonale vymodelovaných tvarů, které v procesu tvorby deformují a odkrývají tím vnitřní nedokonalosti a vyzdvihují přirozenost.



Obrázek 9 - Lost Feminity, klauzurní práce, FUD Plzeň, autor Filip Švácha, 2022

4.4. Koncept happeningu Být někdo

Jako někdo, jako všichni. Jako žena. Koncept tohoto happeningu se ubíral od úvahy nad tím, jak se přílišnou snahou o dokonalost stírají veškeré naše rozdílnosti, které z nás utvářejí jedinečnou osobnost. Pohráváme si i s kontrastem zdánlivé přirozenosti, která se stává nepřirozenou.



Obrázek 10 - Být někdo, happening, umělecká skupina DvePerly, Veronika Dusilová, Pavlína Adášková, 2021



Obrázek 11 - Být někdo, happening, DvePerly, Veronika Dusilová, Pavlína Adášková, autor Filip Švácha, 2021

Proces tvorby, technické parametry a popis výsledného díla

5. Příprava a samotný proces tvorby

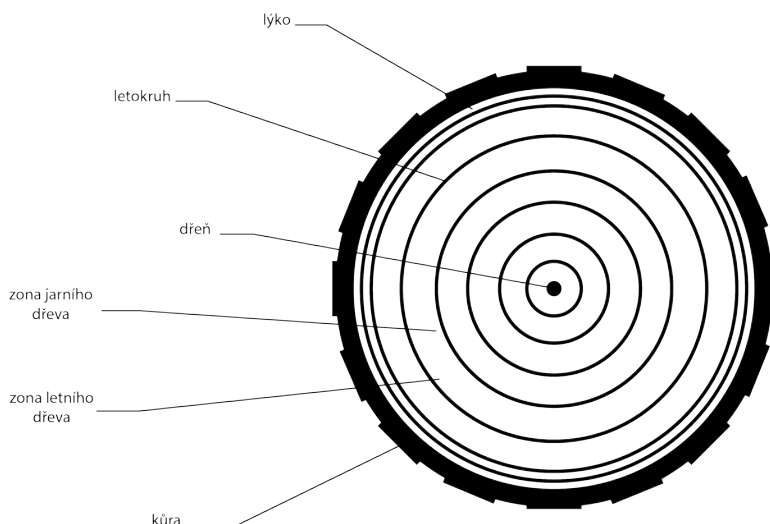
V následujících několika kapitolách blíže nastíním samotný proces tvorby mé diplomové práce. Dále zmiňuji technologická specifika a v závěru se věnuji detailnímu popisu výsledného díla, jeho využití, či adjustaci.

5.1. Zvolené materiály, technické parametry díla

Dřevo

Zatímco většina surovin se nachází v hlubinách země a musí se složitě těžít a zpracovávat, dřevo nám s uklidňující samozřejmostí roste přímo před očima. Dřevo se pomalu ale jistě stává králem materiálů a v řadě aplikací je nenahraditelné. (Kula, 2012, s.11)

Zásadním materiálem pro tvorbu praktické části mé diplomové práce se stalo dřevo. Jedná se konkrétně o lipové dřevo. To má však i jiný než ryze materiální význam, ale jelikož se jedná o dřevo z padlé lípy, která rostla na zahradě mých prarodičů. Se dřevem jsem pracovala i v mé bakalářské práci. Samotný kontakt se dřevem a jeho zpracování je pro mne vždy velmi emocionální. Konkrétně manipulace a opracování lipového dřeva je mnohokrát o objevování nových linií letokruhů a nemluvě o vůni, která celý proces doprovází. Tento materiál jsem vybrala i z hlediska, že je pro člověka velmi přirozeným. V minulosti bylo dřevo spjato s životem. V dlouhých zimních večerech nám zprostředkovávalo teplo v podobě ohně nebo umožňovalo zpracovávat potravu. Díky své lehkosti a jemnosti má dle mého názoru lipové dřevo velký potenciál k uplatnění v podobě šperků. Této skutečnosti využívám ve své diplomové práci k výrobě aroma-terapeutických náhrdelníků.



Obrázek 12 - Schéma průřezu dřeva, autor Veronika Dusilová, 2022

Při manipulaci se dřevem obecně je nutné znát všechny technické aspekty samotného zpracování. Je třeba následovat strukturu dřeva (viz. Schéma průřezu dřeva s. 44). Největším objektem z dřevěného materiálu se v mé diplomové práci stal oltář/etue. Tento objekt je tvořen z masivního řezu kmenem lípy. Celý kus váží zhruba 40 kg a proto manipulace s ním nebyla nijak jednoduchá. Prvním krokem bylo nutné kmen tzv. odkůřit. Pro tento proces se většinou využívá nástroj pořež, nebo škrabák na kůru. Jelikož se však jednalo o menší kus, využívala jsem různě profilovaná dláta. Tento postup práce byl časově náročný. Využití dlát a postupného odebírání kůry mi umožnilo respektovat přirozený růst dřeva, bez agresivnějších zásahů.



Obrázek 13 - Dokumentace využitého materiálu v surové podobě, autor Veronika Dusilová, 2022



Obrázek 14 - Proces tzv. Odkůření etue/oltáře z lipového dřeva, autor Veronika Dusilová, 2022

Dalším krokem byla povrchová úprava této etue/oltáře. K úpravě jsem využila excentrickou krouživou brusku. Ta je vhodná ke zpracování a broušení ploch. Na horní část plochy se umístí brusný výsek dle požadované hrubosti.



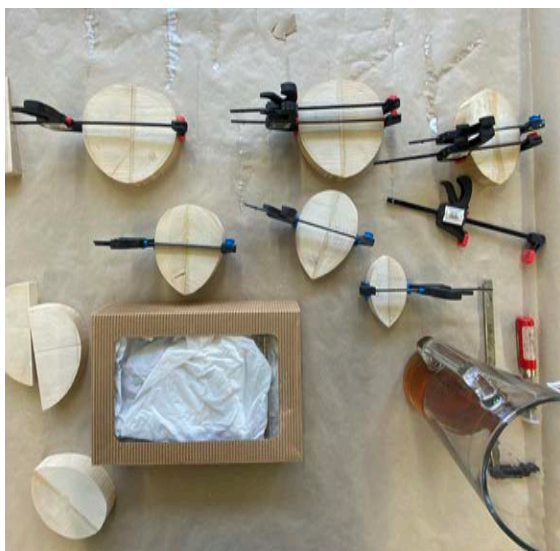
Obrázek 15 - Proces povrchové úpravy oltáře z lipového dřeva, autor Veronika Dusilová, 2022

Důležitým dalším úkonem bylo zpracování tvarů náhrdelníků. Ty jsou lepené ze dvou částí profilového řezu, následně povrchově opracovány a tvarovány. Prvním krokem byl řez materiálu na pásové pile. Ta umožňuje rovné řezy, křivkové, i napříč vláknem dřeva.



Obrázek 16 - Proces vyřezávání na pásové pile, autor Veronika Dusilová, 2022

Dále bylo třeba tvary spojit. Využila jsem disperzní lepidlo, které funguje na bázi vody. Díky poréznosti dřeva, lepidlo proniká do struktury a spoj je poté velmi pevný.



Obrázek 17 - Proces lepení dřeva náhrdelníků, autor Veronika Dusilová, 2022

Následně bylo třeba hotové slepené tvary dále opracovat. K tomu jsem využívala různých hrubostí smirkových papírů, ruční excentrické brusky a dlát.



Obrázek 18 - Proces povrchového zpracování a tvarování dřeva náhrdelníků, autor Veronika Dusilová, 2022

V další fázi bylo nutné všechny tvary náhrdelníků svisle rozříznout na pásové pile a vyvrtat otvory na lahvičky s vonnými esencemi. Velmi důležitým krokem pak bylo určení kompozice rozmístění flakónků s vůněmi. Rozhodla jsem se pro lepší přístupnost ke skleněným lahvičkám zvolit kompozici dvou kruhů. Poté jsem na stojanové vrtačce vyhloubila otvory pro jejich uchycení. Dále následovaly další povrchové úpravy této etue.



Obrázek 19 - Proces vrtání otvorů do dřevěné etue, autor Veronika Dusilová, 2022

Sklo

Po zkušenostech z předchozích realizací šperků spojených s aromaterapií, kdy jsem se vůně snažila různými způsoby konzervovat, jsem došla k závěru, že nejlepším konzervačním způsobem je vonnou esenci umístit do nádoby z technického skla. Použité nádoby se k tomuto účelu již vyrábějí. Ke každé z nádob náleží uzávěr, který je zpracován také z lipového dřeva. Lahvičky s esencemi jsou umístěné pod skleněnou etuí.

Žinilové vlákno

Dřevěné tvary náhrdelníků jsou zavěšeny na žinilových spletených vláknech. Tento materiál se mi po předchozích zkušenostech osvědčil a pro vysunovací princip náhrdelníku funguje skvěle. Žinylka je materiál, který skvěle drží teplo a nepouští vlákna. Při kontaktu s kůží je tedy velmi příjemný.

5.3. Výsledné dílo, jeho využití či adjustace

Má diplomová práce se věnuje tématu ženství, konkrétně pak tématu ženské cykličnosti, menstruace a rituálům. Vytvořila jsem osobní rituální oltář. Ten se skládá z několika částí. Důležitá je oltářní deska, která je tvořena mohutným dílem surového lipového dřeva. Její využití je všestranné. Při procesu samotné tvorby jsem několikrát na oltáři pouze seděla a rozjímalá. Na slunečním svitu se dřevěný materiál příjemně nahřál. Svým tvaroslovím odpovídá tvaru vajíčka. Muže tedy sloužit jako místo k rozjímaní. Další částí jsou samotné rituální propriety. Ty jsou tvořeny dvoudílnou etuí. Ve vrchní části se nachází skleněná etue, pod kterou jsou umístěny flakónky s vonnými esencemi. Ve spodní části se nachází druhá etue, již z lipového dřeva. V ní jsou pak uloženy náhrdelníky. Náhrdelníky díky svému vnitřnímu prostoru umožňují umístění skleněných flakónku s vonnými esencemi. Vůně je možné měnit dle potřeby, poté zavěsit na krk. Po otevření náhrdelníku je možné kdykoliv a kdekoliv využít jako aromaterapeutickou pomůcku.

Závěr

Hlavním cílem mé diplomové práce je prostřednictvím mého díla uvést v povědomí problematiku ženské cykličnosti. Informovat o tom, jakými fázemi žena ve svém životě počínaje první menstruací prochází. Přibližuji téma přechodových rituálů, na které jsme jako společnost skoro zapomněli. Prostřednictvím rituálního procesu, který stojí na základech vědomého přechodu v novou etapu života, je možné nalézt způsob, jak chápat své tělo, mysl, naučit se naslouchat.

Umění jako takové a médium šperku vnímám jako komunikační linku, která umožňuje propojení společnosti a mohla by v této problematice být přínosem.

Resumé

The main concept of my diploma thesis is to raise the topic of women's cyclicity through my work. Inform about the stages a woman goes through her menstrual period in her life. I approach the topic of transition rituals, which we as a society almost forgot. Through the ritual process, which is based on a conscious transition to a new stage of life, it is possible to find a way to understand your body, mind and learn to listen.

I perceive art as such and the medium of jewelry as a communication line that enables the connection of society and could be beneficial in this issue.

Zdroje

ESTÉS, Clarissa Pinkola. Ženy, které běhaly s vlky: mýty a příběhy o archetypech divokých žen. Druhé upravené vydání. Přeložil Hana CATALANOVÁ. Praha: Euromedia, 2018. ISBN 978-80-7549-992-9.

MOJAY, Gabriel. Aromaterapie pro léčení duše/Aromatherapy for Healing the Spirit. 1996 Octopus Publishing Group Ltd. Praha: Alternativa, 2000. ISBN 80-85993-64-3.

POLLACK, Rachel. The Body of the Goddess: Sacred Wisdom in Myth, Landscape and Culture. UK: Vega, 2003. ISBN 9781843331261.

HYŤHOVÁ, Petra. Aromaterapie je IN, ale...: jak působí éterické oleje na člověka?. Www.kouzlovuni.cz [online]. Praha, 2019, 4.9.2019 [cit. 2022-04-06]. Dostupné z: <https://www.kouzlovuni.cz/aromaterapie-je-in-ale-jak-pusobi-etericke-oleje-na-cloveka/>

MÍKOVÁ, Helena. Co jsou Bachovy esence a na jakém principu fungují?. Www.mojezdravi.cz [online]. Praha, 2018, 26. ledna 2018 [cit. 2022-04-06]. Dostupné z: <https://www.mojezdravi.cz/prirodni-medicina/co-jsou-bachovy-esence-a-na-jakem-principu-funguji-1454.html>

GRAY, Miranda. Rudý měsíc: jak chápat a používat tvůrčí, sexuální a spirituální dary menstruačního cyklu. 2., opravené vydání. Přeložil Monika KITTOVÁ. Praha: DharmaGaia, 2020. Nová éra. ISBN 978-80-7436-107-4.

ZEMANOVÁ, Barbora. Ženské rituály: rituály pro ženy jako cesta osobní transformace. V Praze: DharmaGaia, 2019. ISBN 978-80-7436-099-2.

KULA, Daniel, Elodie TERNAUX a Quentin HIRSINGER. Materiology: průvodce světem materiálů a technologií pro architekty a designéry. Praha: Happy Materials, 2012. ISBN 978-80-260-0538-4.

DUBINOVÁ, Terezie. Kořeny ženské spirituality: návrat a transformace starověké moudrosti. Ilustroval Zuzana KADLECOVÁ. [Praha]: Zlatý květ, 2018. ISBN 978-80-906901-1-0.

ABRAMOVIĆ, Marina. Quote by Marina Abramović: “Time is an illusion. Time only exists when we t...”. Goodreads | Meet your next favorite book [online]. Copyright © [cit. 09.04.2022]. Dostupné z: <https://www.goodreads.com/quotes/7021049-time-is-an-illusion-time-only-exists-when-we-think>

Obrázové citace

Obrázek 1 - Schéma menstruačního cyklu/1.část, autor Veronika Dusilová, 2022

Obrázek 2 - Schéma menstruačního cyklu/2.část, autor Veronika Dusilová, 2022

Obrázek 3 - Fotodokumentace Ženské rituály, autor Jana Bergerová, 2022

Obrázek 4 - Bratr Adam v průběhu boje s leukémií, autor Iveta Hlobilová, 2014

Obrázek 5 - Schéma principu zaznamenání vůní, autor Veronika Dusilová, 2022

Obrázek 6 - Senses, klauzurní práce, FUD Plzeň, autor Veronika Dusilová, 2016

Obrázek 7 - Lost Feminity, klauzurní práce EASD Valencia, Španělsko, autor Tamara Malinská, 2021

Obrázek 8 - Lost Feminity, klauzurní práce EASD Valencia, Španělsko, autor Tamara Malinská, 2021

Obrázek 9 - Lost Feminity, klauzurní práce, FUD Plzeň, autor Filip Švácha, 2022

Obrázek 10 - Být někdo, happening, umělecká skupina DvePerly, Veronika Dusilová, Pavlína Adášková, 2021

Obrázek 11 - Být někdo, happening, DvePerly, Veronika Dusilová, Pavlína Adášková, autor Filip Švácha, 2021

Obrázek 12 - Schéma průřezu dřeva, autor Veronika Dusilová, 2022

Obrázek 13 - Dokumentace využitého materiálu v surové podobě,
autor Veronika Dusilová, 2022

Obrázek 14 - Proces tzv. Odkůření etue/oltáře z lipového dřeva,
autor Veronika Dusilová, 2022

Obrázek 15 - Proces povrchové úpravy oltáře z lipového dřeva, autor Veronika
Dusilová, 2022

Obrázek 16 - Proces vyřezávání na pásové pile, autor Veronika Dusilová, 2022

Obrázek 17 - Proces lepení dřeva náhrdelníků, autor Veronika Dusilová, 2022

Obrázek 18 - Proces povrchového zpracování a tvarování dřeva náhrdelníků,
autor Veronika Dusilová, 2022

Obrazové přílohy



Obrazová příloha č. 1: Fotografie výsledného díla – praktická část, autor Kateřina Bébrová



Obrazová příloha č. 2: Fotografie výsledného díla – praktická část, autor Kateřina Běbrová



Obrazová příloha č. 3: Fotografie výsledného díla – praktická část, autor Kateřina Běbrová



Obrazová příloha č. 4: Fotografie výsledného díla – praktická část, autor Kateřina Běbrová



Obrazová příloha č. 5: Fotografie výsledného díla – praktická část, autor Kateřina Běbrová



Obrazová příloha č. 6: Fotografie výsledného díla – praktická část , autor Kateřina Běbrová



Obrazová příloha č. 7: Fotografie výsledného díla – praktická část , autor Kateřina Běbrová



Obrazová příloha č. 8: Fotografie výsledného díla – praktická část , autor Kateřina Běbrová



Obrazová příloha č. 9: Fotografie výsledného díla – praktická část , autor Kateřina Běbrová



Obrazová příloha č. 10: Fotografie výsledného díla – praktická část , autor Kateřina Běbrová



Obrazová příloha č. 11: Fotografie výsledného díla – praktická část , autor Kateřina Běbrová



Obrazová příloha č. 12: Fotografie výsledného díla – praktická část , autor Kateřina Běbrová



Obrazová příloha č. 13: Fotografie výsledného díla – praktická část , autor Kateřina Bébrová



Obrazová příloha č. 14: Fotografie výsledného díla – praktická část , autor Kateřina Běbrová



Obrazová příloha č. 15: Fotografie výsledného díla – praktická část , autor Kateřina Běbrová



Obrazová příloha č. 16: Fotografie výsledného díla – praktická část , autor Kateřina Běbrová



Obrazová příloha č. 17: Fotografie výsledného díla – praktická část , autor Kateřina Běbrová



Obrazová příloha č. 18: Fotografie výsledného díla – praktická část , autor Kateřina Běbrová



Obrazová příloha č. 19: Fotografie výsledného díla – praktická část , autor Kateřina Bébrová