

**UNIVERZITA PARDUBICE**  
**FAKULTA FILOZOFICKÁ**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**2013**

**MARKÉTA SKŘÍVÁNKOVÁ**

**UNIVERZITA PARDUBICE**  
**FAKULTA FILOZOFICKÁ**

**Příběhy proměn: Identita lidí praktikujících TAI-CHI**

**Markéta Skřivánková**

**Bakalářská práce**

**2013**

**Prohlašuji:**

Tuto práci jsem vypracovala samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využila, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., autorský zákon, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Souhlasí s prezenčním zpřístupněním své práce v Univerzitní knihovně.

V Pardubicích dne 21.3.2013

**Markéta Skřivánková**

## **Poděkování**

Děkuji všem svým informátorům za poskytnutí cenných informací, jejich podporu a zájem o můj výzkum.

Velké poděkování patří vedoucímu práce Mgr. Tomáši Samkovi M.A. za odborné vedení práce, cenné rady a velké nadšení tématem.

Další poděkování patří mé mamince, která se stala jednou z mých informátorek. Svým přístupem a odborným přínosem mi pomohla pochopit principy tohoto umění a správně vést práci na cestě k cíli, bez ní by práce nevznikla.

Dále bych ráda poděkovala babičce, která se mnou opakovaně konzultovala téma, které ji není tolik blízké a sdílela se mnou nadšení z práce.

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Markéta Skřivánková**  
Osobní číslo: **H09119**  
Studijní program: **B6703 Sociologie**  
Studijní obor: **Sociální antropologie**  
Název tématu: **Příběhy proměn: Identita lidí praktikujících Tai-chi**  
Zadávající katedra: **Katedra sociálních věd**

### Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

1. Úvod
2. Metodologie
3. Historie a spiritualita Tai-chi
4. Tai-chi jako vyznání
5. Vliv Tai-chi na život praktikujícího a jeho okolí
6. Závěr

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

Chia Mantak, 2008. Tan Tchien CCHI KUNG, Pragma H. Russell Bernard, 2006. Research Methods in Anthropology Nei Jia Quan, 2007. Second Edition: Internal Martial Arts, Blue Snake Books William James, 1997. Varieties of Religious Experience, First Touchstone Edition Brian Fay, 2002. Současná filosofie sociálních věd, SLON

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Tomáš Samek, M.A.**  
Katedra sociálních věd

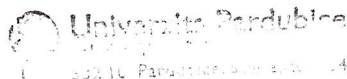
Datum zadání bakalářské práce: **30. dubna 2011**

Termín odevzdání bakalářské práce: **31. března 2012**



prof. PhDr. Petr Vorel, CSc.  
děkan

L.S.



Mgr. Zbyněk Andrš, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 30. listopadu 2011

## **Abstrakt**

Bakalářská práce se zabývá otázkou praktikování Tai-chi a jeho vlivu na zdraví člověka, ať už po fyzické, tak i po psychické stránce. Cílem práce je zjistit, zda praktikování ovlivňuje život cvičence i mimo skupinu, kde cvičí. Práce dále pojednává o metodách praktikování Tai-chi a spirituálním aspektu Tai-chi. Práce je založena na vlastním kvalitativním terénním výzkumu. Hlavní metodou výzkumu byly polostrukturované rozhovory.

## **Klíčová slova**

Tai-chi, čínská umění, zdraví, spiritualita, cvičenec, harmonizace mysli, praktikování

## **Title**

Stories of Transformation: Identity of People Practicing Tai-chi

## **Abstract**

This thesis examines practicing of Tai-chi and its impact on human health on both physically as well as mentally. The goal is to find out whether the practice affects trainee also outside the group, where he practiced. The thesis also deals with methods of practicing and spiritual aspect of Tai-chi. The thesis is based on own anthropological fieldwork. The main method was semi-structured interviews.

## **Key words**

Tai-chi, chine art, health, spirituality, trainee, harmonization of mind, practicing

# **OBSAH**

<b>1. ÚVOD .....</b>	<b>9</b>
<b>2. METODOLOGIE A VÝZKUM.....</b>	<b>11</b>
2.1 Vlastní zkušenost.....	12
2.2 Informátoři.....	13
2.3 Literární prameny.....	15
<b>3. KOUZLO TAI-CHI.....</b>	<b>18</b>
3.1 Bioenergie.....	19
3.2 Pět pilířů Tai-chi .....	19
<b>4. POPIS CESTY K TAI-CHI.....</b>	<b>21</b>
<b>5. PRAKTIKOVÁNÍ TAI-CHI.....</b>	<b>26</b>
<b>6. ŽIVOT S TAI-CHI.....</b>	<b>32</b>
<b>7. SPIRITUÁLNÍ STRÁNKA .....</b>	<b>35</b>
<b>8. ZÁVĚR.....</b>	<b>38</b>



<b>PŘÍLOHY.....</b>	<b>41</b>
A. Obrázky.....	41
B. Otázky pro rozhovor.....	43
<b>BIBLIOGRAFIE.....</b>	<b>44</b>
A. Literatura.....	44
B. Články.....	45
C. Internetové odkazy.....	45

# 1.Úvod

Naučte se naslouchat sobě samému a nezanedbávejte se, nabádá mistr Osho ve svých publikacích, zaměřených na harmonizaci těla a mysli<sup>1</sup>. Domnívám se, že v naší společnosti hraje roli to, jak člověk vypadá. Pokud vlivem tlaku společnosti jedinec pociťuje nespokojenost se svým tělem, může to ovlivnit jeho psychickou stránku. Lidé se snaží udržovat si jak fyzické tělo sportem, tak i nastolit psychickou rovnováhu a harmonizaci. Jedním z prostředků pro nastolení rovnováhy a zároveň fyzickou aktivitou může být Tai-chi. Tai-chi je několik set let staré bojové umění, které kombinuje přesné pohyby těla s hlubokým dýcháním a využíváním energie Jing a Jang<sup>2</sup>. Pravidelné cvičení přispívá nejen k udržení zdraví a získání energie, ale má také preventivní a léčebné účinky<sup>3</sup>. Jedná se o efektivní zdravotní cvičení, které harmonizuje tělo a tím napomáhá ke zlepšení zdravotního stavu. Výzkumem o účincích Tai-chi na zdraví člověka se zabývali na jedné z nejprestižnějších klinik na světě v Mayo Clinic v USA, kde výsledek<sup>4</sup> jednoznačně potvrdil pozitivní vliv cvičení na zdravotní stav a zlepšení života lidí s artritidou.

- Redukuje úzkostlivost a deprese
- Zlepšuje pohyblivost
- Zlepšuje kvalitu spánku
- Snižuje krevní tlak
- Mírní chronickou bolest
- Zvyšuje energii, odolnost a mrštnost
- Zlepšuje obecně pocit pohody

Každý cvičenec může poznávat a pociťovat, že pod správným vedením mistra se v případě Tai-chi jedná o cestu k sebepoznání a oprostění se od všedních problémů. Sestavy cviků zároveň skrývají mnoho bojových technik<sup>5</sup>, které mohou při zrychlené podobě sloužit k sebeobraně. V 80. letech došlo díky změnám zahraniční politiky k migraci čínských učitelů

---

<sup>1</sup> OSHO, 1999. Cesta ke zklidnění mysli, OSHO, 2005. Jóga-věda o duši.

<sup>2</sup> Tyto koncepty pocházejí ze staré čínské filosofie a popisuje dvě opačné síly, které se nacházejí ve všem živém i neživém.

<sup>3</sup> Pragma, 2006. Čínský recept na zdraví a dlouhý život.

<sup>4</sup> studie publikovaná v časopise The Journal of Rheumatology, 2003. Článek Effects of Taichi exercise on pain, balance and muscle strenght, dostupné na [www.jrheum.org/content/30/9/2039.short](http://www.jrheum.org/content/30/9/2039.short)

<sup>5</sup> dostupné z [www.taiji-pardubice.cz/uploaded/soubory/texty/taiji\\_a\\_tajiquan.pdf](http://www.taiji-pardubice.cz/uploaded/soubory/texty/taiji_a_tajiquan.pdf)

Tai-chi. V této době byl ustanoven titul „Budhův bojovník“ pro čtyři putující učitele. Jeden z těchto učitelů<sup>6</sup> přinesl Tai-chi i do České republiky.

Toto téma jsem zvolila proto, že je mi velmi blízké. Moje matka se již přes 10 let zabývá masážemi a Reiki, což je využití energií k harmonizaci fyzického těla, sama kurzy Tai-chi navštěvuje. Spiritualita provází můj život už velmi dlouho, a proto pro mě byl výzkum v této skupině lidí velmi zajímavý. Téma je aktuální zejména proto, že se mnoho lidí snaží uniknout urychlenému životnímu stylu a zaměřit se více na sebe. V mém okolí přibývá lidí, kteří přestávají důvěřovat klasické medicíně a stále častěji se obracejí k alternativním technikám.

V průběhu výzkumu jsem se snažila odpovědět na následující výzkumné otázky:

*Ovlivňuje Tai-chi nějakým způsobem fyzické tělo, emoce a myšlení?*

*Jaký je životní styl praktikujícího člověka?*

*Spojuje praktikující lidi s Tai-chi jen fyzické cvičení nebo i spiritualita?*

Součástí mého výzkumu bylo seznámení s touto východní technikou a jejími účinky na tělo cvičence. Cílem této bakalářské práce je najít odpověď na položené výzkumné otázky.

---

<sup>6</sup> Zhu Tiancai a jeho žáci Zhan Hua a Qin Ming Tang, kteří rozšířili Tai-chi po České republice. Žákem Zhu Tiancai je také Radek Kolář, který otevřel Akademii Taiji Praze.

## 2. Metodologie a výzkum

Pro svůj výzkum jsem využila kvalitativní metodu, která je pro takové téma ideální. Velká část poznatků, ze kterých vycházím, pochází z rozhovorů a zúčastněného pozorování. Ke zjištění dalších informací jsem využila odborné publikace a několik málo informací jsem čerpala z internetu. Z odborných publikací jsem se dozvěděla hlavně základní informace o Tai-chi a jeho roli v České republice. Záměrně jsem zvolila tyto metody s vědomím, že učenci i mistři své vědomosti a myšlenky předávají dále a je tedy možnost získat velmi cenné a zajímavé informace díky individuálnímu přístupu. Svě informátory jsem chtěla původně vybrat náhodně, nicméně po prvních rozhovorech jsem dostala kontakty na další možné informátory. Většina z nich navštěvuje školu Tai-chi v Pardubicích<sup>7</sup> a aniž by to bylo záměrem, po provedeném rozhovoru jsem dostala kontakt na dalšího cvičence z této školy. Lidí, kteří praktikují Tai-chi, je plná škála od manažerů přes doktory až po prodavače. Proto se stalo, že někteří z informátorů nebyli nakonec schopni se mnou provést rozhovor kvůli časové vytíženosti.

Svůj výzkum jsem začala konzultacemi s mojí mamkou, která se tomuto učení také věnuje, a od ní jsem dostala první publikace<sup>8</sup>, které mi osvětlily co vůbec Tai-chi je a kde se vzalo. Rozhovor s ní, i další konzultace jsem se snažila vést nestranně a kriticky jsem zhodnotila svou pozici v terénu, obávala jsem se však, abych nebyla ovlivněna naším vztahem a informacemi o duchovní stránce života, které jsem v průběhu dospívání dostávala. Svůj vstup do terénu jsem započala účastí na hodině Tai-chi, kde jsem využila metodu nezúčastněného pozorování, nicméně jsem velmi rychle zjistila, že je třeba přehodnotit výběr metod pro daný výzkum a sama jsem se cvičení také několikrát zúčastnila.

Na svoji první hodinu, asi jen tak nezapomenu. Pamatuji si na to, jako kdyby to bylo včera. Byl to pro mě spirituálně silný zážitek. Na lekci jsem šla jako antropolog, měla jsem v plánu hlavně provést výzkum. Rozhlížela jsem se neustále po ostatních cvičencích, abych viděla jak se tváří a co dělají. Nicméně jsem si rychle uvědomila, že pokud chci Tai-chi skutečně poznat a pochopit, musím se pořádně soustředit. Jedna lekce trvá hodinu a půl, bylo mi však nabídnuto, abych zůstala na dvě lekce. Hodina začala pozdravem, kdy se všichni uklonili mistrovi, následovala sestava cviků. Bylo znát, že většina cvičenců ví, co má dělat. Já

---

<sup>7</sup> Škola Taiji Pardubice, Perštýnská 42, Pardubice.

<sup>8</sup> DVD Taiji Taijiquan, Pragma 2006., Pragma, 2006. Čínský recept na zdraví a dlouhý život, Hon, Sat Chuen 2000. Taoistický Čchi-Kung pro zdraví a vitalitu

jsem si připadala hloupě, jen tak mávat rukama a nohama a přitom pracovat s energií?! Nedávalo mi to smysl. Postupem času jsem se ale dostala do jakéhosi meditativního stavu, kdy jsem si připadala jako v měkké pohodlné bublině. Najednou mi připadalo, že jsem v místnosti sama. Jsem si jistá, že jsem pohyby nedělala úplně správně, to ani není možné hned během první hodiny. Cítila jsem však příjemné teplo, které proudilo celým mým tělem od hlavy až k patě. V průběhu hodiny chodila lektorka mezi svými žáky a upravovala jejich postoj, pozice rukou, nohou a dýchání. Sportuji pravidelně a jsem zvyklá na velkou fyzickou zátěž, ale únava jakou jsem cítila, když jsem odcházela, byla neuvěřitelně veliká. Lektorkou mi bylo vysvětleno, že mé tělo jen reaguje na změny, které při cvičení přicházejí u každého v jiné podobě a v závislosti na zdravotním a psychickém stavu.

Zúčastněné pozorování bylo pro mou práci i pro mne samotnou velkým přínosem. Po několika lekcích, kdy jsem oslovila první informátory a udělala si obrázek o chování jednotlivců i celé skupiny, jsem začala s rozhovory. Před každým rozhovorem jsem informátorovi vysvětlila, o čem bude moje práce, ale záměrně jsem neuváděla, na co se chci ve výzkumu zaměřit. Dopředu jsem se zeptala, zda je možné rozhovory nahrávat a přes počáteční ostych s tím nakonec každý z nich souhlasil. V průběhu rozhovorů jsem zjistila, že se velmi často dotýkám citlivých témat, zejména v části, kdy zjišťuji jak se daný informátor k Tai-chi vůbec dostal. Pochopila jsem, že u většiny z nich byly důvodem velké zdravotní potíže, na které jsem se z etických důvodů blíže nevyptávala. Přestože jsem měla otázky dopředu připravené a rozdělené do částí, probíhaly rozhovory volně a já jsem reagovala jen občas pro udržení rázu rozhovoru. Po skončení terénní práce následovalo zpracování, analýza a interpretace získaných dat. Někteří z informátorů projevíli zájem o četbu hotové práce.

## **2.1 Vlastní zkušenost**

Myslím, že pro výzkum tohoto typu je důležitá vlastní zkušenost. Během mé první konzultace s vedoucím práce jsem byla hned upozorněna na to, že není možné psát bakalářskou práci o Tai-chi, pokud jsem nikdy nenavštívila žádnou z lekcí. Dokonce čtyři z mých informátorů mi sdělili, že pokud chci o nich, jakožto o lidech praktikující Tai-chi psát, musím si bezpodmínečně vyzkoušet některou z lekcí. Vzhledem k tomu, že jsem měla v úmyslu obohatit svůj výzkum vlastnímu poznatky, navštívila jsem několik lekcí Tai-chi v Pardubicích. Svou první zkušenost jsem popsala výše, ale musím přiznat, že několik lekcí

jsem zažila i během léta 2011. Jednalo se o spontánní neorganizované ukázky sestav vedené jedním z mých informátorů, které jsme praktikovali na rozkvetlé zahradě v teplých dnech. Pavel je známý mé matky, praktikuje Tai-chi již mnoho let a je schopen předvést sestavu bez dozoru mistra. Během jeho návštěv mi prezentoval ukázky cviků a já se je snažila napodobit podle jeho instrukcí. Pamatuji si, že mi říkal, abych si představila, že v ruku držím míč a plynule ho přemístuji z jedné pozice do druhé. Měla jsem směřovat energii do svých rukou a znatelně pociťovat teplo. Namítala jsem, že nerozumím, jak přesně mám centrovat energii do rukou, zároveň cítit teplo a plynule měnit pozice, je to skutečně obtížnější než se to může zdát. Pokrok jsem pocítila až po několikáté lekci, kdy jsem začínala cítit lehké mravenčení a teplo v rukou.

Praktikování v přírodě je zcela jiným zážitkem než praktikování v uzavřené místnosti. Mnoho mých informátorů uvádí, že v přírodě je celý zážitek z praktikované sestavy silnější. Mysl je schopna uvolnění a navození meditativního stavu mnohem rychleji, a já s nimi souhlasím.

Během mých dalších lekcí ve škole Ta-chi v Pardubicích jsme prožívala podobné pocity jako většina mých informátorů. Při pokusu napodobit sestavy předváděné mistrem jsem si často připadala, že má účast na hodinách je zcela zbytečná. Často jsem měla obavy na začátku hodin, že si stále nepamatuji nic kromě pozdravu. Přesto jsem si každou hodinu užila a velmi jsem si během cvičení psychicky odpočinula. S praktikováním jsem skončila hned po skončení výzkumu, musím přiznat, že daleko bližší je mi stále má oblíbená jóga. Nevylučuji však, že se časem k Ta-chi vrátím. Velice mě toto umění zaujalo a myslím, že praktikování vyžaduje také otevřenou mysl, kterou jsem nejen díky tomuto výzkumu získala. Věřím, že správný čas pro Tai-chi teprve přijde.

## 2.2 Informátoři

Jména mých informátorů jsou fiktivní. Informátoři si nepřáli, abych uváděla jejich první jména.

### **Martina, 44 let**

- je podnikatelkou, věnuje se masáží a pořádání kurzů, které se zabývají harmonizací těla a mysli. Tai-chi se věnuje 4 roky, na lekce chodí jednou týdně. Navštěvuje kurzy školy

Tai-chi v Pardubicích. S praktikování začala z důvodů vleklých zdravotních potíží a špatným psychickým rozpoložením.

**Pavel, 38 let**

- je finančním poradcem v jedné nejmenované společnosti. Tai-chi se věnuje více než 8 let, na lekce dříve docházel dvakrát týdně. V současnosti je otcem půlroční dcery a praktikování se tak věnuje sám ve volných chvílích, kvůli časovému vytížení už nedochází na skupinové lekce Tai-chi. Díky letitým zkušenostem je schopen praktikovat samostatně bez vedení mistra. Se cvičením začal ze zvědavosti, původně se věnoval karate a později přešel na jiná bojová umění. Podle svých slov zůstal díky zálibení ve spiritualitě nakonec u Tai-chi.

**Lenka, 35 let**

- je lektorkou, pomáhá vést některé hodiny a kurzy ve škole Tai-chi v Pardubicích. Praktikování se věnuje denně již 8 let a obětuje mu veškerý svůj čas. Pod vedením svého mistra se neustále zdokonaluje a objevuje nové úrovně Tai-chi, některé své zkušenosti poté předává cvičencům. Se svým mistrem navštívila Čínu, kde se dozvěděla více o kořenech toho bojového umění i o jeho spirituální stránce. Se cvičením začala díky své známé, z důvodu velmi vážných zdravotních problémů se žaludkem a následné fobii z doktorů a nemocnic.

**Zuzana, 43 let**

- je ženou v domácnosti a lektorkou kurzů kreslení na hedvábí ve svém ateliéru v Pardubicích. Praktikuje 4 roky a považuje se za začátečníka. Na lekce chodí pravidelně jednou týdně. Zuzana má velkou rodinu, o kterou se stará, z nutnosti odpočinku od každodenních starostí se díky známé dozvěděla o Tai-chi. Podle jejích slov pro ni praktikování znamená chvílku věnovanou sobě samé.

**Iveta, 45 let**

- je vedoucí lékárny. Iveta je velmi pracovně vytížená, její zaměstnání vyžaduje velkou zodpovědnost a hodně času. S praktikováním začala před 4 roky díky Zuzaně, kvůli velkému nasazení trpěla Iveta zdravotními problémy se zády a prožila kolaps organismu z vyčerpání. Tvrdí, že ji Tai-chi zachránilo a pomohlo ji uvědomit si, co je v životě důležité. Cvičí jednou týdně a také se považuje za začátečníka.

**Tomáš, 22 let**

- je studentem vysoké školy. Jeho koníčkem jsou bojová umění. Jako dítě ho rodiče přihlásili na kurzy Aikida a v pubertě se začal věnovat Karate. V září loňského roku se zapsal se do kurzů pro začátečníky na škole Tai-chi v Pardubicích. Praktikuje 5 měsíců, dvakrát týdně.

## 2.3 Literární prameny

Moje bakalářská práce se nazývá *Příběhy proměn: Identita lidí praktikujících Tai-chi*. Téma své bakalářské práce jsem se snažila teoreticky zakotvit pomocí následujících publikací, které umožňují komplexní náhled na zvolené téma. Jedním z hlavních zdrojů je publikace *Současná filosofie sociálních věd* od autora Briana Faye, kde je pro mě klíčová jedna z podkapitol s názvem *Žijeme příběhy, nebo je pouze vyprávíme?*, věnující se narativismu. Autor říká, že jsme vlastně všichni příležitostnými romanopisci a uvádí Phyllis Roseovou, podle které je v určitých chvílích třeba rozhodnout se o příběhu našeho života, například výběrem partnera nebo práce. Vzhledem k tomu, že je jedna z částí výzkumu věnovaná cestě cvičence k Tai-chi, tomu jak svůj příběh vypráví a zda je ovlivněn narativem učitele, anebo celé skupiny, byla pro mě tato publikace velkým přínosem.

Další literární pramen, který mi přiblížil narativismus, je článek od Ivo Čermáka *Myslete narativně*, publikovaný ve Sborníku z konference kvalitativního výzkumu ve vědách o člověku na prahu 3.tisíciletí. Zde uvádí, že příběhy hrají důležitou roli v naší komunikaci s jinými, souvisí se zkušenostmi. Příběh jedince ovlivňuje další příběhy a osoby, které se



s příběhem jedince prolínají. Podle Čermáka minulost a jednání konstruuje jedinec tak, aby dal najevo svou identitu.

Další publikací, která mi pomohla teoreticky uchopit vybrané téma a doplnit můj výzkum, je kniha *Individualizace náboženství a identita* od Dušana Lužného, Davida Václavíka a kol. Zejména kapitola od Jana Krátkého s názvem *Analýza biografické narace při studiu náboženské konverze*. Nalezla jsem zde nový pohled na utváření identity skrze Tai-chi. Nejedná se přímo o konverzi, o které se v knize mluví, ale uvádím ji z toho důvodu, že některé myšlenky bych mohla pro svou práci uplatnit. V mém výzkumu se zaměřuji hlavně na změnu, která může přicházet s přijetím Tai-chi jako životního stylu, kdy dojde k výměně hektického života a následných zdravotních problémů za duchovní hledání cesty, meditace, cvičení a zaměření se na sebe sama. V knize je v centru jedinec, který má právo si sám stanovit, co je relevantní pro jeho život, rozhodnout se pro svou víru, ale také své rozhodnutí přehodnotit. Určité koncepty vytváří a zohledňují tento stav. Zájem badatelů je tedy díky těmto vlivům veden k procesu konstrukce identity pomocí osobní narace. Hlavním tématem spojeným s konverzí se stává duševní zdraví. Zde bych uvedla další publikaci od Williama Jamese *Varieties of Religious Experience*, který náboženství vidí jako prostředek ke stmelení osobnosti a k překonání životních těžkostí. James ve své knize upozorňuje na prožitek náboženské zkušenosti v životě jedince. Je podle něho v pořádku, že je mnoho druhů náboženství, protože lidé jsou odlišní. Není proto možné, aby bylo vyznáno jenom jedno univerzální náboženství, je si vědom různého chápání víry.

Článek *Ústřední vývojové trendy současné české religiozity* od Zdeňka R. Nešpora mi přinesl nový pohled na chápání proměny náboženství v české společnosti a posunu ke spiritualitě. Moje práce je se spiritualitou úzce spojena. Základem duchovní praxe je to, že poskytuje metodu sebeobjevování, stejně jako Tai-chi rozvíjí vytříbený smysl pro povědomí o těle pomocí forem meditace. Kombinuje dech, pohyb, svislost a přesun váhy a rozvíjí vědomí. Ústředním tématem článku je vzrůstající nárůst sociálního významu náboženství. Působí v politice, kultuře, sociální a ekonomické oblasti. V české populaci je situace jiná, v období komunismu míra náboženství klesla i přes snahy představitelů církve o posílení náboženských organizací. Češi neztratili zájem o náboženství, spíše se přiklání k hledání jakéhosi náhradního náboženství, víru v zástupná symbolická universa. Zde se Nešpor zmiňuje o posunu od náboženství ke spiritualitě. Spiritualita je podle Nešpora orientována na člověka, znamená metaforu cesty, osobního hledání, dosažení nejen konečného cíle, ale i

dlouhodobou niternou snahu o dosažení podstatnosti. To přímo navazuje na praktiky Tai-chi, kde je tzv. cesta vnímána jako důležitější než její cíl a představuje duchovní hledání.

*The practice of Taijiquan in Honk Kong*, Suzzane Scollom je publikace výzkumu, prováděného v Číně. Výzkum byl proveden v zemi, odkud toto bojové umění pochází a uvádím ho pro komparaci. Autorka se připojila ke skupině, která v Honk Kongu praktikuje Taijiquan. Jedná se o jeden ze stylů Tai-chi. Popisuje členy skupiny a strukturu jejich komunity. Jsou zde členové, kteří se věnují praktikování čínské medicíny - ženy v domácnosti, podnikatelé, lidé v důchodu. Jedná se tedy o velmi rozmanitou skupinu, která má však něco společného, a to právě Tai-chi. Čas od času se ve skupině objeví nový cvičenec praktikující jiný styl, který nabízí své rady a teorie, není však učiteli příliš vítán, protože narušuje strukturu skupiny. Mezi členy takovéto skupiny není v Číně lehké proniknout. Skupina je uzamknutá, má vlastní hierarchii a přisuzuje si právo posuzovat členy navzájem. Z výzkumu Suzzan Scollom vyplývá, že Tai-chi je zde životním stylem a cvičení je důležitou součástí života. Vzhledem k tomu, že je Čína kolébkou Tai-chi, dostává praktikování větší vážnosti, než tomu může být v Evropě.

### 3. Kouzlo Tai-chi

Tai-chi, celým názvem Tai-chi Chuan je prastaré čínské bojové umění, které bylo zrozeno taoistickou filosofií mistry této tradice. Většina stylů, které se dnes cvičí, jsou však nepřímě spojené s taoistickými styly. Jsou výsledkem laických stylů, které se s prvky taoismu spojují jen v některých teoriích a terminologiích. Tyto styly se liší podle rodů a oblastí Číny, kde se utvářely<sup>9</sup>. Toto starodávné umění střídá uvolnění a napětí, pohyb a klid, prázdnotu a plnost. Jsou to protiklady, které se doplňují a vytváří Tai-chi, zahrnující vyrovnanost energií, jako je výbušnost a dynamika energie Jang a rozvolnění a zklidnění energie Jin<sup>10</sup>. Veškeré dění v universu je čínskou medicínou vysvětlováno na podkladě vzájemných vztahů, vzájemného zápolení dvou zdánlivě protikladných principů, Jinu a Jangu o kterých jsem se zmínila výše. Důležitá je jejich rovnováha. Pokud jedna z nich začne převažovat nad druhou, může dojít ke vzniku onemocnění<sup>11</sup>.

Tai = velký, nejvyšší a extrémní

Chi = nejvyšší bod, extrémní, dostat se nakonec

→ nejvyšší myslitelný princip

Během praktikování dochází k propojení fyzické aktivity, sladění dechu, povědomí o duševním, tělesném zdraví a spirituality. Stejně jako rozvoj lidského potenciálu, zahrnuje také určité formy bojových umění a duchovního probuzení skutečné povahy člověka. Ačkoliv je Tai-chi bojovým uměním, dokáže přivést cvičence k tělesnému uvolnění, klidnosti a míru mysli. Jeho potenciál zvyšuje schopnost zlepšovat zdraví. Cvičením může praktikující cítit chi obíhající v těle, která je podle této filozofie klíčová pro udržení zdraví a léčení mnoha nemocí.<sup>12</sup>

---

<sup>9</sup> Jwing-Ming, Yang 1995. Základy Tai-chi Chi-Kung – Pro zdraví a bojová umění.

<sup>10</sup> Jin a Jang jsou dvě společné části jednoho celku. Jin zastává ženskou energii a Jang mužskou energii. Z etymologického hlediska znamenají protiklad temnoty a světla. Tyto koncepty pocházejí ze staré čínské filosofie a popisuje dvě opačné síly, které se nacházejí ve všem živém i neživém.

<sup>11</sup> Růžička, Radomír a Sosík, Rudolf 2008. Čchi Kung – Cesta ke zdraví a dlouhověkosti.

<sup>12</sup> Jwing-Ming, Yang 1995. Základy Tai-chi Chi-Kung – Pro zdraví a bojová umění.

## 3.1 Bioenergie

### Chi

Tento čínský pojem je postupně chápán západní společností a přijímán moderní lékařskou společností. Má se za to, že chi je bioelektrinou, která cirkuluje v našem těle. V tradiční čínské kultuře je chi (nebo také qi) aktivní složka tvořící součást všeho živého. Většinou se vysvětluje jako životní síla nebo životní energie a tento pojem je hojně využívána v čínské tradiční medicíně<sup>13</sup>. Doslovný překlad „chi“ je „dech“ nebo „vzduch“.

*„ Zjednodušeně řečeno, chi je životní síla, která udržuje každého z nás na živu, propojeného jeden s druhým a se všemi ostatními žijícími bytostmi. Chi je životní síla ve vesmíru, holisticky spojující všechno dohromady v jeden celek. Chi cirkuluje ve všech živých bytostech stejně jako ve slunci, planetách a sluneční soustavě. Různé kultury pojmenovávají tuto životní sílu jmény jako je ki ( Japonsko) nebo prana ( Indie) a další. Bible říká, že člověk byl stvořen z prachu země, Bůh mu vdechl v chřípí dech života a člověk se stal žijící duší. Taoisté nazývají tuto životní sílu nebo dech života chi...“ ( Frantzis, 2008:8)*

## 3.2 Pět pilířů Tai-chi

Tai-chi patří mezi vnitřní systémy Kung-Fu a jeho kořeny sahají do 12. století k bájnému taoistickému knězovi Zhang Sanfengovi, který se prý díky tomuto cvičení dožil 200 let. Praktikování konstruuje mnoho dovedností, které jsou spojeny do pěti základních pilířů<sup>14</sup>:

### 1. Soloforma

Sestava, kterou cvičenec provádí sám, je založena na uvolnění, pohybu z těžiště a vedení síly, kdy při cvičení dochází k otevření systému energetických drah. Jeho

---

13 Frantzis, Bruce 2008. The CHI Revolution: Harnessing the Healing Power of Your Life Force., Jwing-Ming, Yang 1995. Základy Tai-chi Chi-Kung – Pro zdraví a bojová umění.

14 Z poznatků Jana Pletánka – mistra Tai-chi, dostupné z [http://www.taiji-pardubice.cz/uploaded/soubory/texty/taiji\\_a\\_taijiquan.pdf](http://www.taiji-pardubice.cz/uploaded/soubory/texty/taiji_a_taijiquan.pdf) nebo DVD

podoba se může lišit podle stylu Tai-chi a podle toho, zda se jedná o formu moderní nebo tradiční.

## **2. Cvičení ve dvojicích, tzv. Tlučivé ruce**

Cvičenec se učí vnímat partnerovu energii nejdříve na místě a později za chůze. Partner pomáhá odhalit chyby v Soloformě. Využívají se předem dohodnuté pohyby, které později přecházejí do volných pohybů, jednoduše navazující na pohyby partnera.

## **3. Bojové a živé aplikace**

Každý pohyb sestavy v sobě skrývá obranu a útok. Systém aplikací je nesmírně propracovaný a obsahuje páky, tlaky, odvedení a údery na vitální centra.

## **4. Cvičení se zbraněmi**

Při praktikování se využívají různé zbraně. Mezi základní zbraně patří šavle, meč, hůl a kopí.

## **5. Qigong**

Neboli práce s vnitřní energií. Říká se, že Qigong je motorem Tai-chi.

„qi“ = dýchání, vzduch, také vztah mezi hmotou, energií a duchem, nebo bod zaostření pro energii v bojových uměních

„gong“ = síla, energie s důrazem na výkon a výsledek

Obě slova znamenají popis systému a metody. Qigong je užíván v tradiční čínské medicíně, bojovém umění a meditativní praxi (taoistické a buddhistické tradice). V roce 1940-1950 se čínská vláda snažila tyto principy začlenit do uceleného celku, který měl být součástí politické filosofie kulturní revoluce a díky migraci, cestovnímu ruchu a globalizaci došlo k šíření do celého světa<sup>15</sup>.

---

<sup>15</sup> Růžička, Radomír a Sosík, Rudolf 2008. Čchi Kung – Cesta ke zdraví a dlouhověkosti.

## 4. Popis cesty k Tai-Chi

Jak jsem zjistila ve svém výzkumu, cesty lidí k Tai-Chi jsou různé a přesto velmi podobné. Na první pohled se může zdát, že se opakuje stále stejný příběh, že důvod k praktikování je podobný tomu předešlému příběhu, ale není tomu tak. Každý je unikátní, každý ovlivňují jiné skutečnosti a pro jednotlivé cvičence je právě ten jejich příběh jedinečný. Musím však říci, že pozorováním a rozhovory jsem zjistila, že lidé praktikující Tai-Chi cítí určitou příslušnost ke skupině stejného „vyznání“. Příběhy jednotlivců se prolínají a tvoří nový příběh, příběh skupiny. Roseová říká, že je potřeba se v určitých chvílích rozhodnout o příběhu našeho života. Objevují se nové skutečnosti, které příběh jednotlivce ovlivňují. Dochází k rozhodnutím, které dávají smysl minulosti a přenášejí význam do budoucnosti a vytvářejí přítomnosti mezi nimi.<sup>16</sup> Rozhodnutí, které vede k praktikování Tai-chi, může zcela změnit dosavadní příběh cvičence. Je třeba mít otevřenou mysl a přijmout nové principy, které ho vedou novým směrem. Jeho příběh ovlivňuje jak ostatní cvičence ve skupině, tak i jeho široké okolí.

Důvody k navštívení hodiny Tai-Chi byly u větší části mých informátorů zdravotní potíže. U všech, kteří mluví o praktikování jako o cestě k vyléčení, byly zdravotní potíže velmi vážné a měla jsem pocit, že se jedná o podobnou modelovou situaci. Mladá žena, která pracuje od rána do večera, je úspěšná a má velkou rodinu, pocit uspokojení se ale nedostavuje. Tlak na ženu je stále vyšší, stres z práce ji dohání až k totálnímu vyčerpání a s tím přicházejícími zdravotními potížemi. Nakonec už ani není schopna vstát z postele, samozřejmě nejdříve navštěvuje lékaře a nechává si udělat různé testy, ze kterých ale není jasné, co se vlastně s jejím tělem děje. Proto se rozhodne zkusit i něco alternativního.

*„Já jsem se v práci uštvala, uštvala jsem se takovým způsobem, že jsem nebyla schopná chodit do práce a tak jsem se dostala k Tai-Chi. Vlastně to bylo kvůli mé blbosti, protože kdybych se více starala o sebe, odpočívala a neměla ten pocit, že musím zvládnout všechno...protože já nemusím.“ (Iveta, rozhovor č. 4)*

Iveta se kvůli zdravotním potížím objednala na Shiatsu, které je vlastně takovou formou Tai-chi na těle. Je to japonská dotyková terapie, zahrnující akupresuru, masážní hmaty, měkké

---

<sup>16</sup> Dostupné z Fay, Brian 2002. Současná filozofie věd. Žijeme příběhy, nebo je pouze vyprávíme?

techniky, mobilizace, reflexní terapie atd..<sup>17</sup> Po kladné zkušenosti se Iveta rozhodla zkusit i cvičení jako takové a zůstala u něj do dnes.

*„Mě se stalo, že mě postupně začali opouštět všechny ty mé zdravotní potíže. Během jednoho roku, když jsem chodila jednou týdně na Tai-chi jsem si zlepšila zrak, srovnala všechny laboratorní výsledky, co jsem kde měla špatně a všichni ti doktoři jen zírali...“ (Iveta, rozhovor č. 4)*

Dalším informátorem s podobným začátkem byla Lenka, která zažívala neúspěšnou léčbu a hospitalizaci v nemocnici, která vyústila až v panický strach z tohoto prostředí. Lenka se začala více zajímat o zdravou výživu a alternativní techniky léčení. Na jednom ze seminářů, který navštívila, se seznámila s Lídou, která praktikuje Tai-chi a rozhodla se, že to také zkusí.

*„ Tai-chi se věnuji už osm let a můžu říct, že ovlivnilo celý můj život. Po několika měsících jsem zjistila, že moje letité zdravotní problémy mizí a moc se mi ulevilo. Díky cvičení jsem v sobě dokázala navodit takový vnitřní klid, řekla bych. Po tolika měsících, kdy jsem byla v křeči, to byl moc hezký pocit „ (Lenka, rozhovor č. 6)*

Podobně na tom byla i Martina, která se je masérkou a věří spíše bylinkám než práškům, předepsaným od lékaře.

*„ Už nevím důvod...možná to bylo kvůli potížím se žaludkem. Hledala jsem něco, co mi pomůže, protože doktoři to nebyli. Zнала jsem někoho ve skupině, která praktikuje Tai-chi v Pardubicích, a tak jsem začala chodit. Důvod, proč mě to zaujalo, oproti jiným technikám byl ten, že mi bylo hnedka dobře. To je efekt takovej...rychlej. Líbilo se mi, že je to akčnější, zajímavější a že cítím jasný rozdíl po cvičení. (Martina, rozhovory č.2-3)*

Můj výzkum byl vlastně o příbězích mých informátorů. Zaměřila jsem se na to, jaký je příběh lidí, kteří praktikují Tai-chi a také na to, jestli se měnil s poznáním tohoto umění.

---

<sup>17</sup> Dostupné z <http://www.taiji-pardubice.cz/shiatsu.html>

Narativ si můžeme vyložit jako schopnost a dovednost vyprávět příběhy, a zvláště pak příběh náš, příběh našeho života. Fay říká, že příběhy, o nichž si myslíme, že je žijeme, a příběhy, které jsme podle našeho názoru jiných žili, nejsou nutně stejné. Zpětně můžeme my sami nebo jiní dospět k přehodnocení povahy příběhu, o němž jsme si mysleli, že ho žijeme, a věci, které jsme dělali, popsat nově. (Fay, 2002: 233). Když jsem mluvila se svými informátory, kteří mi vyprávěli právě ten svůj příběh, všimla jsem si toho, že úplně všichni si byli jisti tím, co říkají. Na sto procent věří tomu, co Tai-chi představuje a že má na ně pozitivní vliv. Každého ovlivnilo jinak, ale je zřejmé, že k principům, které toto umění vyznává, chovají až posvátnou úctu.

Ne u každého musí být důvodem zájmu o praktikování jen zdravotní potíže. Zuzaně bylo v podstatě jedno, jaké cvičení bude dělat, chtěla hlavně věnovat nějaký čas sobě, a proto se rozhodla najít si aktivitu. Jejím hlavním důvodem byla blížící se 40-tka a s tím spojené obavy o zdraví a o vzhled. Většina žen se o sebe chce v tomto věku více starat a má pocit, že je potřeba začít s prevencí.

*„ Mě k tomu v podstatě přivedla moje sestra. Chtěla jsem chodit na cvičení, které by bylo dopoledne, protože jsem v té době mohla chodit na jakékoliv cvičení a bylo mi v podstatě jedno, na jaké. Nejednalo se přímo o Tai-chi, ale o zdravotní cvičení s prvky Tai-chi. V té skupině se nás sešla široká škála různých typů žen a já jsem ani tolik nepronikla do tajů Tai-chi, jako jsem spíš cítila pozitivní vliv na zdraví. Cítila jsem se taková ohebnější a víc v pohodě a taky se blížila 40-tka. Všichni říkali, že se s tímto věkem určitě objeví nějaké zdravotní potíže a tak jsem to brala tak preventivně. (Zuzana, rozhovor č. 5)*

Pavla a Tomáše přivedl k praktikování zájem o bojová umění. Jak jsem zmínila výše, Tai-chi se u nás obvykle vyučuje v pomalejší formě, která se soustředí na meditaci a léčení, pokud se ale jednotlivé pohyby dostatečně zrychlí, cvičenec je poté schopen se bránit a dokonce i ublížit. Toto praktikování však vyžaduje letité zkušenosti. Martina k tomu dodává, že Tai-chi je bojové umění, které je pro Evropany převedeno na zdravotní cvičení. Sestav je více, základní je ale jedna, která se učí třeba několik let. S každým rokem cvičenec prohlubuje své znalosti a vnímání každého cviku.



*„ Začátečníci to cvičí jak zdravotní cvičení, čím víc roků tomu věnují, tím je pro ně dostupnější dostat se na další úroveň. Ve škole Jana Pletánka jsou lidé, co to dělají už třeba 10 let, ti už se učí přechod na bojové umění. Dá se to využít k obraně, každý pohyb ruky a nohy je úder nebo obrana.“ (Martina, rozhovor č. 2-3)*

Tomáš se Tai-chi věnuje již přes 10 let a spíše se soustředí na bojovou stránku tohoto umění. Jako teenager se věnoval karate, později ale přešel na Tai-chi. Říká, že mu přijde více elegantní. Často praktikuje sám, díky znalostem nepotřebuje vedení, i když se často schází se svým mistrem.

Pavel je ještě studentem, který se na kurzy přihlásil poměrně nedávno. Škola Tai-chi Pardubice otevřela nové lekce pro začátečníky v září. Jedná se o skupinu lidí, složenou převážně z mladých studentů.

*„ Přihlásil jsem se s pár kamarády, mám rád východní bojová umění a už jsem o tom slyšel. Překvapilo mě kolik je ve skupině lidí, hlavně mladých lidí. Libí se mi cvičení jako takové, ale i ten dobrý pocit, který po tom mám, dokonce mě přestaly bolet záda.“ (Pavel, rozhovor č. 7)*

Z mého výzkumu jasně vyplývá, že praktikování není krátkodobou záležitostí. Většina z informátorů se shodla, že pokud chce člověk Tai-chi alespoň z větší části ovládat, musí mu věnovat jisté úsilí. Znalosti i jednotlivé cviky vyžadují soustředění a čas, kdy se cvičenec s myšlenkami tohoto umění seznámí, přijímá je a snaží se jim porozumět. Zajímalo mě proto, co respondenty zaujalo na praktikování natolik, že se tomu věnují již několik let. Zuzana říká:

*„ Při hodinách se učíme rozdělení energetických bodů v těle, jejich účinek a posílení jednotlivých orgánů. Řekla bych, že si uvědomuju, že mě to vnitřně hodně uklidňuje v takové té dnešní hektické době. Člověk si tam do té místnosti přijde, nadechne se a úplně se odizoluje od toho vnějšího světa. Na mě má Tai-chi vliv mnohem víc psychický než fyzický, jak si teď uvědomuju.“ (Zuzana, rozhovor č.5 )*

Iveta dodává, že na sobě pocítila jak zlepšení zdravotního stavu, tak i psychické uvolnění. Říká, že Tai-chi zklidňuje mysl a celkově zvyšuje odolnost člověka, který je pak schopen přijímat stresové situace s nadhledem.

*„Kromě zlepšení mého zdravotního stavu jsem se i psychicky hezky srovnala. Ono to možná jde ruku v ruce, když už člověku není pořád zle, tak má mnohem více důvodů k radosti. Později už ty změny nebyly tak rychlé, ale za ty 4 roky jsem se změnila, už mi tolik nezáleží na maličkostech a malichernostech. Mě zajímá, že to mám takhle a jak to mají ti ostatní, je jejich věc. Už mi to míň vadí, nebo se tím spíš míň zaobírám, rozlišuju moje a jejich a to je pro mě velká úleva. (Iveta, rozhovor č. 4)*

Zuzana vnímá praktikování, jako čas pro sebe.

*„No ona ta 1,5 hodinka je čas pro mě, kdy můžu opravdu vypnout a mám takový pěkný pocit, skoro až nesdělitelný. Často pozoruji přede mnou tu cvičitelku, z které jasně sálá pozitivní energie. Mohu vidět tu její pozitivní zlatou auru. Pak mám pocit, že jsem obrovská a je mi tak dobře, uvnitř mám takový klid.“ (Zuzana, rozhovor č. 5)*

## 5. Praktikování Tai-chi

Počet cvičenců, kteří praktikují v České republice, není příliš vysoký, i když můžeme tvrdit, že má pevnou základnu. Není pravděpodobné, že se u nás stane Ta-chi masovým zdravotním cvičením, není tady pro to tradice, společenské ani kulturní zázemí. Tato forma cvičení je vyhledávána hlavně těmi, kdo hledají pomoc, kterou jim současná moderní medicína nebyla schopna poskytnout. Značnému zájmu se toto umění ale těší v mladé generaci, která je nezatížená minulostí. Prostřednictvím moderních komunikačních medií je schopna vnímat poznatky z okolního světa. Moje slova potvrzuje značná účast na hodinách Tai-chi pro začátečníky, kde je obsazeno každé volné místo v sále.

V úvodu hodiny se skupina pozdraví mírným úklonem, poté se každý jednotlivec postaví do správné pozice. Při cvičení je kladen důraz na přesné postavení chodidel, směr boků, přenos váhy, srovnání páteře, nasměrování ramen stejně s boky a polohu paží<sup>18</sup>. Sestava se skládá z několika pomalých pohybů, které kombinují otáčivý pohyb s mírným protažením, které příznivě ovlivňuje svaly, páteř, vnitřní orgány a oběhový systém těla. Při praktikování dochází k aktivaci a cirkulaci Chi, o kterém jsem se zmínila výše. Prouděním této energie dochází k aktivaci činnosti vnitřních orgánů. Pohyb Chi se přirovnává k toku vody, teče tam, kde je volné místo. Cvičenec by se tedy neměl soustředit na Chi jako takovou, ale na tělesný pohyb, který ji umožňuje plynout<sup>19</sup>. Toho docílí správným nastavením těla, plynulými pohyby, souvislým dechem a případně i pozorností, zaměřenou na jednotlivé části těla.

V této kapitole se zaměřuji na to, jak probíhá praktikování. Zda vyhovuje informátorům více cvičení ve skupině nebo samostatně, v jakém prostředí cvičí, jak se tam cítí, zda cvičí podle učitele či raději podle sebe.

Z výzkumu vyplývá, že pokud člověk začne s praktikováním, je nutné, aby cvičil pod dozorem mistra, který ho správně povede. Pro správné praktikování je klíčový správný postoj, správné dýchání a nejen to. Jak jsem měla možnost si sama zkusit, jednotlivé sestavy nejsou jednoduché na provedení. Ač se může začátečníkovi zdát, že na takovém mávání rukama a nohama okolo sebe nic není, opak je pravdou. Průběh mé první hodiny jsem popsala v kapitole Metodologie, zajímalo mě také, jaký byl začátek pro mé informátory. Student Tomáš nešel na první lekci sám, ale se svými přáteli, a proto na něm nebyla znát nervozita

---

<sup>18</sup> Dostupné z <http://www.taijipodlupou.cz/jak-se-ucit-taijiquan/zaciname-s-taijiquan/>

<sup>19</sup> Dostupné z <http://www.youtube.com/watch?v=r0tLYajHBm8>, z diskuze s mistrem Cheng Man Ching o Chi

z neznámého prostředí, ale spíše zvědavost. Díky svým zkušenostem s jinými východními bojovými technikami měl určitou představu o tom, jak bude hodina probíhat.

*„ Na Tai-chi jsem šel s kamarádem a kamarádkou. Moje mamka mě jednou poslala na masáž k Lence, která některé hodiny vede, a tak jsme se o tom začali bavit. Nabídla mi, že můžu přijít na zkušební hodinu. Bylo to jiné, než to co znám, takové víc klidné, ale hned jsem pochopil, že je potřeba se hodně soustředit. Musím se přiznat, že občas medituji a mám rád duchovní literaturu a asi proto mě to zaujalo. Když cvičíme, nehraje žádná hudba, jen je slyšet pravidelné dýchání ostatních, a to mi vyhovuje. Díky tomu se můžu pořádně soustředit a vnímat jen sebe.“ (Tomáš, rozhovor č. 1)*

Martina přišla na první lekci pozdě a popisuje ji následovně:

*„ Já jsem přišla na hodinu později, skupina měla už odcvičeno...myslím, že to bylo u Lídy<sup>20</sup> a ta mě zaujala svoji prezentací. My jsme seděli v kruhu a koukali a ona ukazovala jednu sestavu. To byla úplná dokonalost pohybů, tak jsem si říkala, že toho asi těžko kdy docílím, ale bylo mi neskutečně krásné jen při pohledu na to, jak cvičí. To se mi líbilo, ta vizuální stránka, protože se v podstatě zabývám prací s tělem, tak jsem byla zvědavá, jaký to má vliv na zdraví.“ (Martina, rozhovor č. 2-3)*

Všichni informátoři se shodli na tom, že na začátku své zkušenosti s Tai-chi si připadali velmi hloupě. Každý z nich dostal před samotným cvičením několik informací, část z nich si informace vyhledala z vlastní iniciativy. Někteří z nich čekali, že hned ucítí energii, o které se pořád mluví a bylo pro ně malým zklamáním, že nic necítí. Dva z informátorů popisují, že na prvních hodinách jim jejich mistr vysvětloval, že si Chi mohou představit jako malý balón, který drží v rukou a postupně ho přemísťují.

*„ My jsme se učili postupně jednotlivé prvky a ty když cvičíš několik let, tak je můžeš skládat do sestavy. První rok je to o tom, že se cítíš hodně pitomá, protože ti to nejde a nemůžeš si to zapamatovat...říkají to tak všichni. Druhý rok už trochu pokročíš a jsi schopná si i polovinu pamatovat, tak z toho máš radost. Třetí rok už můžeš dát sestavu dohromady a to jsi pořád velký začátečník.“ (Martina, rozhovor č. 2-3)*

---

<sup>20</sup> Jedna z učitelek Tai-chi ve škole v Pardubicích.

V další části se zaměřuji na prostředí, ve kterém informátoři praktikují Ta-chi. Drtivá většina z nich cvičí v různých skupinách, které dochází na hodiny do školy Tai-chi v Pardubicích. Jednotlivé skupiny jsou rozděleny podle pokročilosti cvičenců a podle druhů vyučovaného Tai-chi.

*„Ta skupina je velmi zvláštní, dobře se tam cítím. Třeba ty jejich trička, na zádech mají znak energií a to tu skupinu spojuje, vytváří to jednotnou identitu. V místnosti, kde cvičíme je všem tak strašně dobře, postupně tu lektori obcházejí všechny, kdo cvičí a upravují jejich postoje a je z nich cítit velká energie, jako elektrický šok, když se vás dotknou. Tak jsem si říkala, aha tak na tom asi opravdu něco bude.“ ( Zuzana, rozhovor č.5)*

Skupina cvičenců si vytváří jednotnou identitu, která je spojuje nad rámec hodin, kde se setkávají. Zažívají společně pokrok v praktikování, ale také díky setkáním prohlubují důvěru jeden ve druhého. Jedná se v jistém slova smyslu o intimní chvíli, kdy se cvičenec dokáže před ostatními členy skupiny uvolnit a dostat se do zcela klidného stavu mysli.

*„ Ve skupině je široké spektrum lidí. To jsou manažeři, učitelé, podnikatele a další, opravdu široká škála. Řekla bych, že se na sebe navzájem ve skupině těšíme, je tam taková jakoby známka radosti. V mých očích je to o tom, že kdybych na to byla zle a někomu z nich zavolala, tak mě v tom prostě nenechají, je tam takový kamarádský vztah. Pořád z toho ale vyplývá, že to, co tam děláš, děláš v konečné fázi pro sebe. (Zuzana, rozhovor č. 5)*

Podle studie Suzzane Scollom jsou skupiny cvičenců Tai-chi v Číně poměrně uzavřené. Z této země toto bojové umění původně pochází. Autorka se připojila ke skupině, která v Honk Kongu praktikuje Taijiguan. Struktura je velmi rozmanitá a jsou zde i členové kteří patří do více skupin. Skupina je poměrně uzavřená a má vlastní hierarchii, není jednoduché do takové skupiny proniknout. Podle mé zkušenosti a dostupných informací jsou skupiny praktikující v České republice odlišné. Členové jsou si rovni, praktikování je rovněž životním stylem, ale není podle toho posuzován sociální status, ani nepřináší prestiž. Informátoři byli při rozhovoru velmi otevření a velmi ochotně mi pomohli při praktikování.

Tomáš sdílí podobné pocity, přestože se praktikování věnuje krátce a svou skupinu zná jen několik měsíců, cítí určitou soudržnost. Skupina, do které patří, je složena převážně z mladých lidí do 30-ti let a líbí se mu přátelská atmosféra, která provází každé setkání. Martina uvádí podobné zkušenosti a dodává, že důležitý je i učitel, který vede hodinu.

*„Hlavně ti trenéři jsou neskutečně příjemní, tam si můžeš připadat sama jako blbec, ne že by ti to dával někdo najevo. Vždycky ti ochotně všechno vysvětlí, chodí a rovnají ti tělo, což je hodně důležitý. Je tam perfektní atmosféra, tak už jen kvůli atmosféře. Je to velice příjemné prostředí, ráda tam chodím. Připadalo mi na začátku, že si to nemůžu zapamatovat, ale nebylo to podstatné. Podstatné pro mě byla ta hodina a půl, že si ji užiju a že mi je hezky“ (Martina, rozhovor č. 2-3)*

Na základě mé zkušenosti mohu potvrdit, že myšlenky, které jsou při Tai-chi předávány, není lehké hned pochopit. Pro lepší porozumění a pro správně vedený výzkum bylo nutné načíst několik publikací, většinou od čínských mistrů Tai-chi. Musím přiznat, že některým principům jsem lépe porozuměla až při přepisování a opakovaném čtení již napsaných kapitol mé práce, kdy jsem dohledala další publikaci. Teorie z jedné publikace dokreslily informace z ostatních zdrojů. Přijmutí a pochopení těchto myšlenek nebylo obtížné jen pro mě, ale i pro mé informátory.

*„Někdy teda dostáváme skutečně dost zabrat, jako tuhle náš mistr na týdenním kurzu říká informace, který jsem ještě pochopila, a pak řekne něco a v tu chvíli jsem měla pocit, že se mi zavařil mozek a že už to nejde. Všichni ztichli a byli jak to ucho a potom nám to třeba i došlo, ale potřebovali jsme čas na pochopení. Někdy si čtu články o Tai-chi, které má náš mistr na webových stránkách a často se přistihnu, že čtu jednu větu dokola nebo jeden odstavec pořád dokola a vůbec nechápu, co to má znamenat.“ (Zuzana, rozhovor č. 5)*

Podle výpovědí mých informátorů je jasné, že umění Tai-chi obohacuje životy cvičenců o myšlenky, kterým není na počátku jednoduché porozumět, zajímalo mě tedy, zda mistr svým cvičencům předávané myšlenky vysvětluje. Dozvěděla jsem se, že součástí toho praktikování je i cesta k pochopení. Poskytnuté informace jsou předány a záleží na každém jednotlivci, jak si s podanou informací poradí.

*„ Náš mistr prostě poskytne informaci, informace proběhne a záleží na každém, jak si s touto informací poradí. Pak jednou si řeknu AHA, tak takhle to myslel. Jindy to třeba řekne jinými slovy, podle toho jak ho to napadne. Rozhodně nám to ale nijak podrobně nevysvětluje, myslím, že je to součást procesu. Každý si na to musí přijít sám.“ (Tomáš, rozhovor č. 1)*

Při praktikování je velmi důležité prostředí, kde se cvičí. Místnost určená pro praktikování by měla být velká, vzdušná a harmonická. Podle slov mých informátorů není nezbytně nutné, aby bylo v místnosti naprosté ticho, součástí nauky Tai-chi se cvičenec učí soustředit na sebe a nevnímat rušivé zvuky. Ve škole Tai-chi v Pardubicích, kde praktikuje větší část mých informátorů, je místnost vybraná velmi pečlivě. Jedná se o velký prostor, situovaný v jednom z domů na Pernštýnském náměstí v Pardubicích. Místnost působí velmi útulně a čistě, každého člověka hned zaujme strop, který je lemovaný masivními dřevěnými trámy. Mě samotné se v této místnosti velmi dobře cvičí a souhlasím s výpověďmi informátorů, kteří říkají, že hned co člověk vstoupí, ucítí pozitivní energii. Tyto prostory jsou používány i na poskytování masérských služeb, kterých jsem sama několikrát využila. Není pro mě jednoduché se uvolnit, pokud jsem v neznámém prostředí. Na první masáži, která byla zároveň mou první návštěvou této místnosti, jsem se cítila velmi pohodlně a během několika minut jsem se dokázala uvolnit natolik, že jsem usnula během masáže.

Většina lidí, se kterými jsem mluvila, se však shoduje, že ideálním prostředím pro cvičení je příroda. Praktikování venku, například na rozkvetlé louce, je mnohem silnějším zážitkem.

*„ Pokud je hezké počasí, tak určitě cvičím nejradši někde na louce. V létě jezdím na kurzy Tai-chi do jedné chaty u lesa. Na louce se cvičí skvěle, hodně to pomáhá celé atmosféře, lépe se tam medituje.“ (Iveta, rozhovor č. 4)*

V mnoha publikacích, které se zabývají tímto uměním, jsou informace o nastolení intimního propojení s přírodou skrze praktikování. Dochází k harmonizaci vnitřního já člověka skrze napodobování lehkých a plynulých pohybů, viditelných v přírodě. Dochází

k rozvíjení schopnosti vidět mikrokosmos vlastního těla jako reflexu k mikrokosmu vesmíru.<sup>21</sup>

Pro každého, kdo začíná cvičit, je důležité dodržování základních pravidel. Neplatí čím víc, tím lépe. Je třeba přidávat další cviky postupně, časem. Pravidelné cvičení je lepší, než cvičit nárazově velké dávky. Je třeba naučit se cítit organismus. Není třeba cvičit do únavy, překonávat bolest. Při cvičení se má člověk cítit příjemně a pohodlně. Je dobré cvičit ráno, pokud je to možné. Vnitřní orgány jsou ráno schopny lépe přijímat energetické působení. Základním principem je vzájemné rozšiřování dobra. Necvičíme pouze pro sebe, snažíme se vše dobré, co načerpáme při cvičení, předávat na své okolí.<sup>22</sup>

---

<sup>21</sup> Mosher, Hal 2006. Tai Chi as a Spiritual Practice.

<sup>22</sup> Růžička, R., Sosík, R. 2008. Čchi-Kung: Cesta ke zdraví a dlouhověkosti.



## 6. Život s Tai-Chi

Při praktikování se cvičenec dostává do stavu meditace, kterou si většinou udržuje po dobu celého cvičení a ve vhodných podmínkách přetrvává. V dnešní uspěchané době plné stresu může být ale obtížné udržet si tento stav klidu. Stav harmonie, který cvičenec navodí naladěním se na svou energii Chi, se snaží udržet co nejdéle. Rozhovory naznačují, že Tai-Chi ovlivňuje praktikující i potom co opustí hodinu, navozený harmonický stav cvičence reflektuje do běžného života, například v práci i v okruhu jeho blízkých je patrná změna chování. Hlavně u žen, se kterými jsem mluvila, bylo jasné, že stres z práce a starosti o rodinu jsou pro ně lépe zvladatelné. Jejich mysl je v klidu a oni mají pocit, že všechno zvládnou a co nezvládnou, prostě musí počkat. Iveta říká, že hodně polevila z nároků, které má sama na sebe. Nemá už takový nutkavý pocit, že musí vše udělat hned a hodně se jí ulevilo.

*„Když přijedu z lekcí Tai-chi nebo když se vrátím z víkendových kurzů, jsem v klidu, než mě někdo vytočí do obrátek. Někdo s námi pořád manipuluje, ať už chtěně nebo nechtěně...děti, rodiče, partneři a celý život nám někdo říká, co a jak máme dělat. Člověk si pak uvědomí, že by měl dělat věci podle sebe a věřím, že tai-chi je tou cestou. Je to skutečně návrat k sobě. (Iveta, rozhovor č. 4)*

Z výpovědí bylo zřejmé, že praktikování ovlivňuje všechny aspekty života tím, že je harmonizováno fyzické tělo a dochází k navození pohody mysli. Pokud se člověk cítí dobře, je to znát i v různých aspektech jeho života. To potvrzuje i Pavel:

*„ Dřív jsem býval dost roztržitý a velmi nervózní. Pracuji jako finanční poradce a mám spoustu klientů. Práce mě velmi vyčerpávala a hlavně stresovala. Samozřejmě to na mě bylo znát a těžko jsem si budoval důvěru u klientů, která je v této práci klíčová. Cvičením jsem se hodně uklidnil, tak jako vnitřně. Nejsem tolik nervózní, myslím, že je na mě vidět, že jsem si absolutně jistý tím, co tvrdím. Na druhou stranu už znám své hranice, vím, že nemusím všechnu práci udělat najednou, práce nikam neuteče.“ (Pavel, rozhovor č. 7)*

Já sama velmi špatně zvládám stres, i když na mě na první pohled není znát. Po nějaké době, se ale stres nahromadí a já mám problém nepodlehnout plačtivé náladě či podráždění. Je

velmi zajímavé poslouchat výpovědi informátorů s vědomím, že vím částečně, o čem mluví. Sama se po lekcích cítím uvolněně a klidně. Vzhledem k tomu, že ale neprojektuji Tai-Chi pravidelně a navštívila jsem zatím jen několik málo lekcí, nepocituji na sobě zatím velkou změnu. Stav klidu a harmonizace mi vydrží krátkodobě do doby, než se objeví situace, která mě rozhodí.

Iveta uznává, že jí má její rodina trošku za blázna. Má dvě pubertální děti, které zatím zcela nepřijali náklonnost jejich matky ke spiritualitě a praktikování Tai-chi.

*„ Má mladší 11-ti letá dcera to tolik nevnímá, ale můj 15-ti letý syn považuje jakoukoliv zmínku o energii za vrcholně trapnou, ať už se jedná o energii pozitivní nebo negativní. Občas cvičím doma a tak ví, jak to vypadá v praxi, ale zatím se přidat nechtějí a já je nenutím. Myslím, že k tomu si člověk musí dospět sám. Je, ale pravda, že pokud syna něco bolí, přijde si ke mně pro pomoc. Mívá bolesti zad a tomu je pak Shiatsu<sup>23</sup> velmi příjemné a říká mi, jak dobře se po něm cítí. (Iveta, rozhovor č. 4)*

Pro mě jako výzkumníka byl zvláštní pocit vést rozhovor s vlastní matkou a ptát se jí na otázky, na které jsem částečně znala odpověď, přesto jsem se dozvěděla spoustu nových informací. Nejsem si jistá, zda se mi podařilo být v jejím případě nezaujatá a bez předsudků, myslím, že to snad ani není možné. Musím přiznat, že jsem byla velice překvapena, jak moc je pro ni Tai-Chi důležité. Věděla jsem, že na nějaké cvičení chodí, ale netušila jsem, že ji ovlivňuje do takové míry. Obvykle se mě i ostatní členy naší rodiny pokouší přesvědčit o kvalitách kde jaké bylinné substance, masáže, nebo alternativní léčebné techniky. Ptala jsem se jí, proč se mě nepokoušela přesvědčit, abych Tai-Chi také zkusila.

*„ Myslím, že na to si každý musí přijít sám, každý k tomu musí dozrát. Všichni jste doma věděli, že tam chodím. Informaci jsem podala a je na vás, jak s tím naložíte. Věděla jsem, že to sama zkusíš, až budeš chtít.“ (Martina, rozhovor č. 2-3)*

Martina přiznává, že je v jejím životě důležitý pohyb. S povoláním masérky je podle ní na člověku znát ztuhlost a je proto důležité si občas vyčistit hlavu. Věnuje se proto i sportu pro udržení kondice a vypracování podle ní požadovaného vzhledu. Tai-chi nedefinuje jako sport,

---

<sup>23</sup> Japonská dotyková terapie, většina respondentů uvádí, že se jedná o Tai-chi na těle v podobě masáže.

spíše jako zdravotní cvičení. Sport vede k jednostrannému zatížení těla člověka, ale při zdravotním cvičení, jakým může být i Tai-chi, cvičení působí naopak blahodárně. Sport vede k výdeji nadměrného množství energie a je možné dosáhnout fyzické krásy, velmi často však na úkor energie. Tím může být organismus vystaven nejrůznějším zdravotním potížím. Tai-chi podle Martiny doplňuje organismus energií z okolí. Energie je rozváděna rovnoměrně po celém těle k jednotlivým orgánům.

*„Ideálním řešením je podle mě kombinace obojího. Znáám spoustu lidí, co dělají fyzicky náročné sporty a velmi často je kombinují s Tai-chi, právě z důvodů zamezení vystavení těla vůči chorobám a nebezpečí vyčerpání energie. Moje dcera chodí pravidelně několikrát týdně posilovat a myslím si, že při takové zátěži je potřeba také dodat tělu regeneraci v podobě přísunu energie.“ (Martina, rozhovor č. 2-3)*

Celková kvalita života může být praktikováním zlepšena, podle výpovědi Lenky je patrné, že je možné ovlivnit zdraví člověka i ve stáří. Jeden z členů skupiny je o generaci starší, než ostatní. Je mu již 70 let a Lenka o něm říká:

*„ Chodí k nám cvičit můj známý, kterému je 70 let a myslím, že je důkazem toho, že pravidelné cvičení pomáhá udržet si mladou energii v těle. Neumím si představit, co to je, když tělo neposlouchá, protože už nemůže a on taky ne. Netrápí ho žádné zdravotní problémy a čile s námi praktikuje každý týden. Jeho vrstevníci však považují zdravotní komplikace za nutnou součást života.“ (Lenka, rozhovor č. 6)*

## 7.Spirituální stránka

Míra religiozity je v české populaci všeobecně velmi nízká. Tento trend byl ovlivněn jak komunistickou historií a politickou situací, tak i dalšími faktory. Nicméně se spíše zaměřím na vnímání spirituality u nás, než na důvody nízké religiozity. Zatímco religiozitu si můžeme vyložit jako zbožnost, nábožnost či sílu víry, spiritualita je chápána jako životní cesta, orientovaná na člověka. Jedná se o způsob vnímání s tím, co člověka přesahuje, spojení s vyšší silou. Podle Nešpora česká populace nezatratila náboženství, spíše se přiklání k hledání jakéhosi náhradního náboženství, víry v zástupná universa, například vyšší sílu nebo vesmír. V centru zájmu je místo formy organizované církve, víra bez přináležení. Dochází k posunu od náboženství ke spiritualitě, náboženství směřující k Bohu je potlačeno spirituálním cítěním, směřujícím k životu. Spiritualita je podle Nešpora chápána jako metafora cesty, znamená osobní hledání, dosažení nejen konečného cíle, ale dlouhodobou niternou snahu o dosažení podstatnosti.<sup>24</sup>

Při praktikování Tai-chi dochází k cirkulaci energie proudící v těle, tzv. chi. Několikrát jsem se v průběhu cvičení setkala s tím, že mistr nabádal své cvičence k napojení se na vesmírnou energii a její využití pro posílení jak jednotlivých orgánů v těle, tak i k harmonizaci mysli. Rozhovor, který se týkal spirituality a víry, jsem vedla opatrněji. Měla jsem pocit, že otázky týkající víry jsou velmi intimní a proto jsem vedla rozhovor obezřetněji. Byla jsem však překvapená, jak otevřeně a bez obalu informátoři odpovídají. Informace, které mi podávali, považovali za samozřejmé. Jak už jsem se zmínila, spiritualita provází můj život už velmi dlouho. Od doby, kdy se moje matka začala zajímat o duchovno, bylinky a masáže, slýchávala jsem pravidelně o energiích, vesmíru a léčivých silách. Musím přiznat, že už mě nic nepřekvapí a nevyvede z míry. Přesto jsem neočekávala, že budou informátoři odpovídat na otázky o spiritualitě a své víře s takovou samozřejmostí. Podle výpovědí mých informátorů mohu konstatovat, že nikdo z nich sama sebe nedefinuje jako věřícího, nepatří k žádné církvi ani náboženské organizaci, ale každý z nich říká, že věří v jakousi vyšší sílu nebo vyšší dobro.

*„ Spiritualita je důležitá pro udržení pohody a zdraví. Tai-chi je určitě spojeno s duchovnem. Jakékoliv dlouhodobé zkušenosti se projevují v našem těle. Například pokud se cítíme být hodně ve stresu, naše ramena jsou pak shrbená, protože tam*

---

<sup>24</sup> Nešpor, Zdeněk R. 2004. Ústřední vývojové trendy české religiozity.

*ukládáme náš stres a ramena se pod tíhou stresu shrbí. Tam, kde je napětí v našem těle, dochází k blokaci a omezení plynulého proudění chi. Tai-chi může pomoci cvičenci naučit se vidět a pochopit naše vnitřní já. (Lenka, rozhovor č. 6)*

Základním prvkem duchovní praxe je, že poskytuje metodu k sebeobjevování a uvědomění si vyšší síly. Tai-chi rozvíjí smysl pro uvědomění si svého těla díky formám meditace. Skrze uvědomění si vlastního těla dochází k uvědomění si celého vesmíru jako součást jedince. Tai-chi je velmi často praktikováno venku, kde je umožněn kontakt a rozvoj intimního vztahu s přírodou. Pomalé pohyby sestav napodobují pohyby větví stromů, letících ptáků nebo čehokoliv jiného, co cvičence obklopuje.<sup>25</sup> Mosher tvrdí, že díky Tai-chi je udržováno ticho v mysli, které má vliv na tělo a mysl. Pokud je mysl klidná, pak je i tělo klidné a snadněji překoná životní zkoušky.

*„ Já určitě věřím na duchovno, na jakousi sílu nebo energii. Nepředstavuju si tu energii jako Boha, ale spíš světlo, když už to mám k něčemu přirovnat. Každý člověk může svými myšlenkami ovlivnit spoustu věcí ve svém životě. Mám vyzkoušené, že pokud mi takzvaně dochází dech a všechno vidím černě, negativní věci k sobě přitahují. Pokud vysílám negativní energii, každý to hned vycítí. Když cvičíme, tak nám říkají, abychom si představili energii jako kruh světla, který držíme ve svých rukou a plynule ho při sestavě přemísťujeme. Ze začátku mi to moc nešlo a můj mistr dal ruce mezi mé ruce, aniž by se mě dotýkal a já cítila okamžitě teplo, jako bych skutečně držela kruh světla. (Iveta, rozhovor č. 4)*

Většina informátorů se shoduje na tom, že duchovní praxi ve smyslu rozvíjení vztahu k duchovnu, přivykli a díky praktikování Tai-chi doplňují další a další poznatky. Jedinec, který praktikuje Tai-chi by měl mít otevřenou mysl a touhou po novém poznání. Prostředkem k duchovní praxe může být meditace, která je podstatnou součástí praktikování Tai-chi. Otázkou zůstává, z jakého důvodu se na začátku třetího tisíciletí obracet ke starým tradičním metodám, někdy již zapomenutým, v některých lidech vyvolávající nedůvěru díky tvrzení, že léčit se dá i bez léků. Odpovědí může být čas, který prověří skutečně nejvyšší kvalitu.

---

<sup>25</sup> Mosher, Hal 2006. Tai Chi as a Spiritual Practice.

Tradiční čínská medicína a praktiky, jejíž nedílnou součástí je i Tai-chi, přetrvala několik tisíciletí. Spirituální aspekt je při praktikování Tai-chi jasně patrný a vnímá ho každý cvičenec. Počátečním motivem k praktikování není spojení se spiritualitou, ale setkání s ní je nevyhnutelné. Díky spiritualitě dochází k prohloubení emocionálního prožitku a správnému pochopení jednotlivých principů. Impulzem k hledání nových principů může být právě setkání s Tai-chi.

## 8. Závěr

Bakalářská práce poskytuje náhled do života lidí praktikujících Tai-chi a přibližuje toto neobyčejné starobylé čínské bojové umění. Práce je založena na zkušenostech lidí praktikujících Tai-chi a dostupné literatuře věnující se tomuto tématu. Velkým přínosem pro mou práci byla vlastní účast na hodinách Tai-chi a snaha o praktikování, které mi umožnilo lepší uchopení daného tématu a obohacení práce o vlastní zážitky. Můj výzkum splnil má očekávání a v některých ohledech je dokonce předčil. Překvapující pro mě byla samozřejmost, se kterou mi informátoři poskytovali náhled do principů tohoto umění a ochotu podělit se o své pocity a zkušenosti.

První výzkumná otázka se zaměřuje na to, zda Tai-chi nějakým způsobem ovlivňuje fyzické tělo, emoce a myšlení. Z lékařských výzkumů jasně vyplývá, že o pozitivním vlivu na tělo člověka, který praktikuje Tai-chi není pochyb. Pravidelné cvičení zlepšuje pohyblivost, zlepšuje kvalitu spánku, snižuje krevní tlak, mírní chronickou bolest a další. Díky zlepšení až vymizení zdravotních potíží dochází k navození klidu v mysli cvičence a tím k nastolení psychické pohody a odbourání stresu. Z výpovědí větší části mých informátorů vyplynulo, že důvodem k zájmu o Tai-chi byly zdravotní potíže, které přetrvávaly, stávaly se chronické, ale nedošlo k jejich léčbě. V průběhu několika prvních týdnů až měsíců došlo u informátorů ke zlepšení zdravotního stavu a tím prohloubení zájmu o praktikování, další informace a principy Tai-chi.

Přestože začátky nebyly jednoduché, díky podpoře mistrů a ostatních učenců se stalo pro mé informátory praktikování mnohaletou zkušeností, kterou hodlají nadále rozvíjet. Jednotliví cvičenci rozvíjí své vlastní schopnosti a soustředí se na zdokonalení naučených sestav a seznámení se s dalšími. Přes to vytváří skupina jednotnou identitu, posilující každého jednotlivce a při samotném cvičení dochází k využití společné energie, která je patrná na každé lekci.

Už jen tím, že například skupina praktikující v Pardubicích, nosí na každé lekci trička s potiskem energetických symbolů, napomáhá k vytváření identity skupiny a zároveň stmeluje jednotlivé členy. Dalším účelem těchto symbolů je posílení Chi a toku energie v těle, která navozuje klid mysli a celkovou harmonizaci organismu. Z výpovědí informátorů je patrné, že na základě takto intimního poznání dochází mezi členy skupiny k vybudování důvěry, která překračuje hranice jejich společného praktikování. Většina z nich přiznala, že v případě řešení

osobních problému by se bez ostychu svěřila komukoliv ze skupiny s vědomím toho, že se jim dostane podpory. Takováto jistota bezpochyby vyvolává vnitřní klid a psychicky uklidňuje mysl člověka. Díky těmto zjištěním je jasné, že Tai-chi ovlivňuje pozitivně fyzické tělo, emoce i myšlení.

Další výzkumná otázka se zaměřuje na životní styl praktikujícího člověka. Praktikování představuje pro informátory odpoutání se od každodenních starostí a stresu. V kapitole s názvem Praktikování Tai-chi se věnuji jak popisu způsobu praktikování, tak i zkušenostem jednotlivých informátorů. Z výzkumu vyplývá, že pokud člověk začne s praktikováním, je nutné, aby cvičil pod vedení mistra, který ho povede správně. Osvojení těchto praktik je zdlouhavý proces, který trvá několik let, přestože někteří z informátorů cvičí již 4 roky, stále se považují za začátečníky. Klíčové je dodržování přesně daných pravidel pro cvičení, zabraňující zranění, které je možné u každé fyzické aktivity.

Pro práci s energií, které Tai-chi vyžaduje, je důležité přesně naslouchat instrukcím mistra. Přestože je osvojení těchto technik náročné, informátoři přiznávají, že na jednotlivé lekce se velmi těší a část z nich se pokouší praktikovat naučené sestavy i mimo skupinu. Prostředí, které cvičenci využívají, je velmi příjemným místem, kde se dobře cítí.

Praktikováním se cvičenci dostává klidu mysli, který si snaží udržet co nejdéle. Rozhovory naznačují, že Tai-chi ovlivňuje cvičence i po skončení lekce. Navozený harmonický stav mysli se jedinec snaží reflektovat do běžného života, například v zaměstnání, rodině nebo mezi přáteli je patrná změna chování. Jedinec nemá potřebu každému vyjít za každou cenu vstříc na úkor stability psychické pohody.

Cílem mého výzkumu bylo zjistit, zda praktikování Tai-chi ovlivňuje život cvičence a do jaké míry. Podle výsledků šetření jsem dospěla k závěru, že cvičenec přijímá Tai-chi jako nový prostředek k nahlížení na svět. Společným znakem této skupiny lidí je určitá otevřenost vůči spiritualitě a duchovnu a otevřená mysl při přijetí nových myšlenek a principů, které Tai-chi vyznává. Proces přijetí a hlavně zvládnutí pochopení těchto myšlenek vyžaduje čas a soustředění a nelze jej uspěchat. Jedinec pociťuje na počátku mírný neklid z množství poskytovaných informací, který je následně umocněn pocitem uspokojení z praktikování a pozitivního vlivu na fyzickou stránku. Následkem harmonizace těla i mysli dochází k prohlubování důvěry a víry v dané praktiky a Tai-chi se stává z pouhého cvičení novým životním stylem.



Další výzkumná otázka se zaměřuje na otázku spirituality, a to tom smyslu, zda spojuje praktikující lidi s Tai-chi jen fyzické cvičení nebo i spiritualita. Jak jsem již uvedla, v české populaci není míra religiozity příliš vysoká, spíše dochází k hledání jakéhosi náhradního náboženství, například víru v zástupná universa. Podle toho co jsem měla možnost vyslechnout, si většina informátorů myslí, že česká společnost je ve větší míře složena s nevěřících v porovnání s jinými zeměmi Evropy. Setkávají se ale často s lidmi, kteří tvrdí, že věří v nějaký vyšší princip nebo sílu. Musím přiznat, že i já sama potkávám takových lidí stále víc, až mám pocit, že tyto lidi k sobě přitahují.

Pokud se jedinec rozhodne zkusit praktikování Tai-chi, hned na první z lekcí zjistí, že se nejedná o pouhé cvičení, zaměřené na fyzickou aktivitu. Především jde o cvičení, které se pomocí sestav a cviků napojuje na energii jedince i na energii vesmírnou, která posiluje fyzickou stránku a napomáhá tím k harmonizaci mysli. Skrze uvědomění si vlastního těla dochází k uvědomění si celého vesmíru jako součásti jedince. Spirituální aspekt je při praktikování stále patrný, je jedním z principů a každý cvičenec tento aspekt přijímá jako součást celku Tai-chi.

Podle Moshera je díky Tai-chi udržováno ticho v mysli, která má vliv na tělo, pokud je mysl klidná je i tělo klidné a snadněji překonává životní zkoušky.

## Přílohy

### A. Obrázky

1.



2.



3.



## **B. Otázky pro rozhovor**

1. Co je podle Vás Tai-chi?
2. Kdy jste slyšel/la poprvé o Tai-chi? Jak jste se k němu dostal/la?
3. Čím Vás Tai-chi zaujalo? Proč jste se rozhodl/la to zkusit?
4. K Tai-chi jste se rozhodl/la sám nebo Vás k tomu někdo přivedl?
5. Kde jste čerpal informace?
6. Jak probíhal proces osvojení?
7. Jaké myšlenky jsou Vám předávány?
8. Jak dlouho trvalo, než jste porozuměl těmto myšlenkám?
9. Naplňuje Vás Tai-chi s přibývajícimi zkušenostmi? Jak?
10. Cvičíte sám nebo ve skupině? Pravidelně?
11. Co Vám více vyhovuje?
12. Jaké prostředí upřednostňujete při cvičení?
13. Jak se cítíte ve skupině, ve které cvičíte?
14. Cvičíte striktně podle svého učitele? Proč?
15. Jaké místo má Tai-chi ve Vašem životě?
16. Myslíte, že Tai-chi ovlivňuje i Váš život mimo skupinu?
17. Jak Vaše praktikování vnímá Vaše okolí?
18. Projevuje se nějak vliv cvičení i v zaměstnání?
19. Myslíte si, že Tai-chi ovlivňuje i Vaše duševní rozpoložení? Jak?
20. Předáváte své myšlenky a zkušenosti spojené s Tai-chi i svému okolí?
21. Myslíte si, že je Tai-chi provázáno se spiritualitou? Jste věřící?
22. Jak chápete spiritualitu? Co pro Vás znamená duchovno?
23. Má cvičení vliv na Vaše tělo i mysl?

## Bibliografie

### A. Literatura

- (1) Čermák, I. 2002. *Sborník z konference Kvalitativní výzkum ve vědách o člověku na prahu třetího tisíciletí. Myslete narativně.* Albert. Brno
- (2) Fay, B. 2002. *Současná filosofie sociálních věd: multikulturní přístup.* Sociologické nakladatelství. Praha
- (3) Frantzis, B. 2008. *THE CHI Revoution: Harnessing the Healing Power of Your Life Force.* Blue Snake Books. Berkeley
- (4) Hon, S. CH. 2000. *Čínský recept na zdraví a dlouhý život.* Pragma. Praha
- (5) James, W. 1902. *Varieties f Religious Experience: A Study in Human Nature.* Longmans, Green & Co. New York
- (6) Jwing-Ming, Y. 1995. *Základy Tai-chi Chi-kung: Pro zdraví a bojová umění.* CAD PRESS. Bratislava
- (7) Lužný, D., Václavík D. 2010. *Individualizace náboženství a identita.* Malvern. Praha
- (8) Osho 2008. *Cesta ke zklidnění mysli: dosažení harmonizace mezi tělem a duší.* Beta. Praha
- (9) Osho 2005. *Jóga: Věda o duši.* Pragma. Praha

(10) Růžička, R. , Sosík, R. 2008. *ČCHI KUNG: Cesta ke zdraví a dlouhověkosti*. Poznání. Olomouc

(11) Scollom, S. 1998. *Identity Through the Embodiment of Authoritative Gesture: The Practice of Taijiquan in Honk Kong*. Editions Rodopi B.V. Amsterdam- Atlanta

(12) Tichonovič, L.V. 1999. *Zdraví a duchovno*. Eko-konzult. Bratislava

## **B. Články**

(1) Nešpor, Z.R. 2004. *Ústřední vývojové trendy současné české religiozity. Jaká víra? Současná česká religiozita/spiritualita v pohledu kvalitativní sociologie náboženství*. Sociological Studies.

(2) Mosher, H. 2006. *Taichi as a Siritual Practice*. Dostupné z <http://wisdomwarriortraining.com/articles-dir/TaiChiAsSpiritualPractice.pdf>

## **C. Internetové odkazy**

[www.taiji-pradubice.cz](http://www.taiji-pradubice.cz)

<http://www.taijipodlupou.cz/jak-se-ucit-taijiquan/zaciname-s-taijiuan>

<http://www.youtube.com/watch?u=ritLyajHBm8>