

Univerzita Pardubice

Fakulta filozofická

Cesta k taiči: nový pohled na svět

Petra Löfelmannová

Bakalářská práce

2017

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická
Akademický rok: 2015/2016

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Petra Löfelmannová**
Osobní číslo: **H14187**
Studijní program: **B6703 Sociologie**
Studijní obor: **Sociální antropologie**
Název tématu: **Cesta k taiči: nový pohled na svět**
Zadávací katedra: **Katedra sociálních věd**

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

Studentka se ve své bakalářské práci zaměří jak na důvody, které vedou ke cvičení taiči, tak na následný vliv na ty, kdo ho praktikují. Důraz přitom bude klást na celostní perspektivu zahrnující složku fyzickou i psychickou v nedílné integritě. Bude se věnovat tomu, jak toto cvičení vnímají různí sociální aktéři, počínaje autorkou přes další cvičence až po samotného mistra, který předává své učení dál. Součástí této práce bude zkoumání změn životního stylu informantů a obecněji ovlivnění jejich běžného života.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

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

Seznam odborné literatury:

DAVIES, K. 2006. Tchaj-čchi. Praha: Svojk & Co.

Russell, H. B. 2006. Research Methods in Antropology. Oxford: Altamira Press.

Tai Ji Quan, 2005. Otázky a odpovědi. Adamov: Temple.

WACQUANT, L. 2004. Body & Soul: Notebooks of an Apprentice Boxer. Oxford: Univerzity Press.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Tomáš Samek, M.A., Ph.D.

Katedra sociálních věd

Datum zadání bakalářské práce: **31. března 2016**

Termín odevzdání bakalářské práce: **31. března 2017**



prof. PhDr. Karel Rýdl, CSc.
děkan

L.S.
 **Univerzita Pardubice**
Fakulta filozofická
532 10. Pardubice, Studentská 84



PhDr. Adam Horálek, Ph.D.
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 30. listopadu 2016

Prohlašuji:

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

Byl jsem seznámen 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.

Beru na vědomí, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů, a směrnicí Univerzity Pardubice č. 9/2012, bude práce zveřejněna v Univerzitní knihovně a prostřednictvím Digitální knihovny Univerzity Pardubice.

V Pardubicích dne 31. 3. 2017

Petra Löfelmannová

Poděkování

Poděkování patří mému vedoucímu práce Tomáši Samkovi, Ph.D. za odborné rady a vedení, které mi v průběhu zpracování bakalářské práce poskytnul.

Velké poděkování také patří všem mým informačním partnerům, kteří se mnou spolupracovali a byli ochotni mě nechat nahlédnout do jejich soukromí a podělit se se mnou o své příběhy a zkušenosti.

Dále bych chtěla poděkovat své mamince, za její odhodlání chodit se mnou na kurzy taiči a být jedním z mých informačních partnerů.

Další poděkování patří celé mé rodině a známým, se kterými jsem mohla konzultovat toto téma, a jejich připomínky pro mě byly velmi cenné.

Název

Cesta k taiči: nový pohled na svět

Anotace

Bakalářská práce se zabývá čínským bojovým uměním taiči a lidmi, kteří ho praktikují. Zaměřuje se jak na vznik, tak i vývoj taiči a jeho porovnání s jinými bojovými uměními. Věnuje se nejen důvodům, které vedly praktikující k tomuto cvičení, ale také následným změnám po psychické či fyzické stránce, které u nich proběhly. Hlavním cílem je vyzkoumat vliv taiči na život jednotlivce. Práce vychází z interakcí s informačními partnery a z poznatků pečlivě vedeného vlastního terénního deníku, kdy byla použita karnální metoda. Opírá se o relevantní teoretickou literaturu.

Klíčová slova

taiči, energie, cvičení, bojové umění, karnální metoda

Title

The path towards Tai-chi: seeing the world from a new perspective

Annotation

This thesis deals with the Chinese martial art of Tai chi and people who practice it. It focuses on both the creation and the development of Tai chi and its comparison with other martial arts. This thesis is dedicated not only to the reasons which led the practicing people to this exercise, but also their following changes on mental and physical parts which experienced them. The main objective is to investigate the effect of Tai chi on an individual's life. The work is based on interactions with my informants and based on information of carefully conducted of my own field diary in which was used carnal method. It relies on relevant theoretical literature.

Keyworlds

tai chi, energy, practise, martial art, carnal method

Obsah

Úvod	8
1 Co je to taiči ?	11
1.1 Historie	12
1.2 Taiči jako bojové umění	13
1.3 Taiči jako zdravotní cvičení	15
1.4 Taiči jako sport	16
2 Filozofie taiči	17
2.1 Čchi (Či)	18
2.2 Jin a Jang	18
3 Rozdíl mezi taiči a jinými bojovými umění	20
3.1 Taiči a kung fu	20
3.2 Taiči a karate	20
4 Metodologie	22
5 Výzkum	24
5.1 První hodina.....	24
5.2 Mistr a žák	26
5.3 Proč se vydat na tuto cestu	31
5.4 Důležitost místa a společnost nebo samota	34
5.5 Srovnání s jiným cvičením	37
5.6 Vítané změny	39
6 Závěr	44
7 Použité zdroje	47
8 Přílohy	49
8.1 Otázky k rozhovoru	49
8.1.1 Pro cvičící	49
8.1.2 Pro mistry.....	50

Úvod

Jako téma své bakalářské práce jsem si vybrala taiči a jeho praktikování. Toto téma jsem si zvolila ze dvou důvodů. Za prvé proto, že už od svých deseti let se pohybuji mezi lidmi, kteří mají na svět trochu jiný pohled. Uznávají odlišný životní styl, materiální věci pro ně nejsou až tak důležité jako pro většinu ostatních lidí.

Přesto bych na toto téma pravděpodobně sama nepřišla, kdyby mi jej neporadila moje dlouholetá kamarádka, která taiči cvičí už několik let a díky ní si o tom mám s kým popovídat a ona mi vždy poradí. Pamatuji si, že když jsem byla malá a poprvé jsem viděla, jak někdo cvičí taiči, nechápala jsem, jak to někoho může bavit. Přišlo mi, že to cvičení bylo neuvěřitelně pomalé a zdlouhavé. A vlastně to ani nijak neskončilo, akorát se všichni uklonili a odešli.

Až když jsem měla tu možnost vidět to cvičení znovu nyní, získala jsem na to úplně jiný pohled. Také hlavně proto, že jsem si to několikrát sama zkusila. Teď už chápu, že u toho lidé zklidní svou mysl, soustředí se jen a jen na správné provádění cviků, dýchání, uvědomění si sama sebe a nemyslí na nic jiného. Je to jako dočasné vyčištění hlavy po dobu cvičení. Celé tělo se protáhne od hlavy až po konečky prstů a nakonec jsou po tom cvičení všichni pozitivně naladěni a odpočati.

Druhý důvod je ten, že jsem podstoupila operaci kolene a i po více než roce nejsem stále spokojená s tím, jak moje koleno funguje, a chtěla bych získat ztracenou důvěru při pohybu. Navíc jsem četla, že díky praktikování tohoto cvičení se dá zmírnit stres, se kterým mám v posledních letech problémy. Jelikož jsem slyšela, že taiči má úžasné výsledky v této oblasti, rozhodla jsem se to vyzkoušet sama na sobě. Lidé, kteří byli závislí na

inhalátoru, kvůli svému astmatu, mohli po pravidelném praktikování odložit své inhalátory (Docherty 2014: 8).

Dále si pak myslím, že je to skvělá příležitost tohle všechno zkusit změnit a pozorovat postupné změny kousek po kousku. Četla jsem několik příběhů o tom, jak se lidé začali cítit lépe, ať už co se týká zmírnění migrén, tak i po celé tělesné stránce. Věřím tomu, že i kdyby taiči léčilo jen z poloviny, než se myslí, jsou to úžasné výsledky a stojí za to je vyzkoušet.

Jako další pozitivní věc k tomuto tématu bych chtěla zmínit, že mě vždy lákaly všechny věci pocházející z Asie, ať už kultura, jazyk, mentalita, zvyky nebo bojové umění. A to, že se dostávám k informacím, ke kterým bych se bez tohoto tématu dostala jen náhodou, mě nutí se na to dívat ještě z lepšího úhlu a s určitým nadšením. Samozřejmě se budu snažit k tomuto tématu přistupovat objektivně, přesto že, Ervin tvrdí, že antropologické výzkumy mají tendence vyzdvihovat zkoumanou skupinu a tím jsou často terčem kritiky (Ervin 2000 in Hirt 2012: 17).

V této práci bych se chtěla zaměřit na pozorování změn na sobě samotné, jak po fyzické, tak i po duševní stránce. Jaký vliv na mě cvičení má, jak se cítím po jeho dlouhodobém praktikování, jestli mně to bude pomáhat, nebo to jestli na mě nebude mít žádné zásadní vlivy. Zvolila jsem karnální metodu výzkumu podle Wacquanta a jeho etnografické sondy do boxerského prostředí (Wacquant 2004).

Dále jsem si zvolila za cílovou skupinu své práce lidi, kteří cvičí taiči. Chtěla bych se zaměřit na to, jak se k tomuto cvičení dostali, co jim jeho praktikování přináší, jestli se jim díky cvičení změnil pohled na určité věci a hlavně zda cítí změny po fyzické a psychické stránce. Tato skupina bude věkově velice rozmanitá, protože taiči můžou cvičit jak ženy, tak i muži v jakémkoliv věku. Přesto si ale myslím, že moji informátoři budou starší 17 let, protože

jsem si už všimla, že mladší lidé o toto cvičení moc veliký zájem nemají nebo o taiči vůbec ani neví. A je tedy spíš výjimka, někoho tak mladého vidět praktikovat taiči.

Mám možnost porovnávat zkušenosti i dvou mistrů taiči, tady se zaměřím i na to, proč se rozhodli vyučovat ostatní, co jim to přináší a co pro ně znamenají jejich žáci. Samozřejmě provedu hloubkové rozhovory, mám k tomu vybráno již několik lidí.

Hlavním informátorem vedle zkušené kamarádky bude i moje maminka, jelikož se rozhodla, že bude chodit na cvičení se mnou, za což jsem jí velmi vděčná. Svůj výzkum budu dělat v Pardubicích, v jednom taiči centru, kde se pravidelně několikrát týdně vyučuje toto umění pro začátečníky a pokročilé. A také na různých akcích, kde se tito lidé pohybují.

1 Co je to taiči ?

Taiči neboli „box nejvyššího vrcholu“ je bojové umění pocházející z Číny. Má několik názvů, taiči je počeštěná verze, Tchaj-t'i, Tchaj-t'i čchüan, taiji, tai chi a taijiquan. Prvotní název byl *hao quan* „volný box“. Název taiči vzniká až později na památku zakladatele stylu Yang Luchana (Davies 2006: 18). Nejdříve se taiči používalo jako cvičení v klášteře pro dlouhodobý život, vitalitu a upevnění morálních principů. Později se rozšířilo mezi uzavřené okruhy lidí a později pro bojovníky nebo jako obrana při boji s protivníkem na císařském dvoře.

V Evropě a Americe byla dlouho nedůvěra k věcem, které byly v Asii běžnou součástí života, jako třeba taiči, akupunktura a jóga. V dnešní době se už s těmito věcmi běžně setkáváme a nejsou pro nás už tolik exotické jako na počátku, i když třeba k čínské medicíně má stále část lékařů nedůvěru. Zato taiči nebo jóga jsou často doporučována jako lehká cvičení pro starší lidi, rehabilitace, nebo preventivní cvičení proti nemocem.

Nyní se praktikuje spíše jako relaxační, zdravotní a energetické cvičení nebo filozofie, než jako bojové umění. Podporuje zklidnění mysli a její rozvoj, při soustředění se na správné provádění cviků. Zároveň má léčebné účinky, protože při praktikování se zapojuje celé tělo a tím se procvičují všechny svaly a klouby. Musí se dodržovat správné držení těla a velice důležité pro cvičení taiči je správné dýchání. Toto cvičení není věkově omezené, a proto ho mohou praktikovat jak mladí, tak staří lidé. „Zaměřuje se také na dosažení elegance a rovnováhy, podporování fyzického a emocionálního zdraví a rozvoje vnitřní síly neboli toku energie“ (Keiw Kit 2007: XV).

Toto umění se skládá ze dvou částí, samotných cviků a různých sérií po sobě jdoucích cviků. Nejdříve se člověk musí naučit správné držení těla, pořádně dýchat, koordinovat a

uvolnit celé tělo i mysl a následně správně vykonávat cviky. A to vše stále dodržovat při cvičení.

Během svého výzkumu jsem se setkala se spoustou lidí, kteří nevěděli, co je to taiči. Buď ten pojem již slyšeli, ale neuměli si jej správně přiřadit k významu, nebo ho nikdy neslyšeli a vůbec netušili, že něco takového existuje. Několik lidí si taiči dokonce spletlo s kung-fu, protože podle nich jsou všechna asijská bojová umění to samé.

1.1 Historie

V textech z roku 2700 př. n. l. se píše o Žlutém císaři Chuang-ti – o kterém se často mluví jako o mytické postavě – který napodoboval při cvičení pohyby zvířat, jež viděl v přírodě. První zmínka byla ale ještě starší a souvisela s taoistickým textem, který je napsán v Knize proměn kolem roku 2850 př. n. l. Zde byla úplně první zmínka o či, jin a jang (Davies 2006: 16).

Kolem roku 145 př. n. l. vzniká skupina bojovníků shih, kteří bojovali za ty, kdo je potřebovali. Nabízeli své služby, i když často riskovali své životy. Tento fakt ovlivnil další generace mistrů a bojových škol (Koneční 2000: 22).

Ve 13. století Čeng San-feng navrhl první formu cviků taiči, poté, co byl svědkem boje mezi hadem a bílým jeřábem. Ani jeden nemohl toho druhého přemoci, had se mohl jen odplazit z dosahu zobáku a jeřáb se mohl bránit hadímu kousnutí jen máváním křídel. Poté Čeng San-feng vytvořil formu uhýbání. Ale doteď se neví jistě, zda opravdu existoval (Davies 2006: 18). Chen Wangting byl podle legend generál a pocházel z konce dynastie Ming, který založil taiči styl *Chen* a změnil taiči na styl vnitřní, taiči se naučil od rodiny Čchen (Kiew Kit 2007: 22-23).

Další důležitá osobnost v historii taiči je mistr Yang Cheng-fu, který ho přeměnil na pomalé velké pohyby a upřednostnil důležitost zdravého pohybu. (Kiew Kit 2007: 22-23). Tvrdil, že učení by nemělo procházet inovacemi a lidé by si ho neměli přetvářet tak, aby pro ně bylo jednodušší, protože tak, jak existuje, je to správně: *„Existuje pouze jediná škola Tai Ji Quan, nejsou žádné dvě metody. Nenechte se zmást vlastním chytračením a nic bláhového nepřidávejte ani neubírejte. Pokud metody předávané mudrci minulosti potřebovaly nějaké změny, určitě byly tyto změny během staletí do systému zahrnuty. Copak je možné, aby tyto změny čekaly až na naši generaci? Pevně doufám, že budoucí studenti nebudou přitahováni vnějšími věcmi, ale budou se snažit o dosažení vnitřní pravdy. Pokud chce někdo dosáhnout nejvyšší dokonalosti, musí být trpělivý.“* (Chen Wei-ming 2005: 7).

Taiči bylo známé v Číně pouze na několik místech, protože se ho učili jen členové rodiny Yang nebo jejich blízcí žáci. Chen Wei-ming byl požádán právě mistrem Yangem Cheng-funem, aby sepsal knihu o Tai ji Quan, která nese název Tai ji Quan Shu (Chen Wei-ming 2005: 11). Cheng Manching byl prvním mistrem, který se rozhodl vycestovat do Spojených států amerických a tam vyučovat.

Tchaj-t'i-čchüan vzniklo ze dvou oddělených skupin. Tchaj-t'i, což je taoistický filozofický pojem, kde existuje jin a jang (protikladné síly) a je založený na vnímání čchi. Čchüan je spíše fyzická síla, strategie, technika a taktika boje. Tchaj-t'i-čchüan jako bojové umění bylo zařazeno mezi nejúčinnější bojové techniky čínské armády v 17. století (Frantzis 2010: 109-110).

1.2 Taiči jako bojové umění

I když bylo taiči od samého začátku určeno pro boj, žáci byli vedeni vždy, aby brali ohled na soupeře či útočníka a nikdy jej nezmrzčili tak, jak to mají v povaze jiná bojová umění. Sice

neměli určitá pravidla, ale od začátku byli učeni k úctě ke všemu živému. Proto můžeme taiči považovat za méně nebezpečné bojové umění než ostatní (Kiew Kit 2007: 128).

Je zařazeno mezi vnitřní styly, což znamená, že se pracuje s vnitřními energiemi. Má velmi uvolněné techniky, a proto naprosto vylučuje sílu. Efekt vyloučení sil narůstá ještě více, pokud útočník použije při boji větší sílu, čím větší síla, tím větší vyloučení. Doposud bylo taiči bráno jako obranný prostředek u ochranných služeb v Číně na císařském dvoře, nyní ho můžeme najít spíše jen u osobních strážců, nebo u protiteroristických jednotek (Frantzis 2010: 110).

Techniky jsou uzpůsobeny tak, aby byly spíše uhýbající, aby se obránce dostal do bezpečné vzdálenosti a mohl se připravit na protiúder. Při protiúderu se používá nejčastěji uvolněná dlaň nebo jiná uvolněná část ruky, ale prakticky nejméně se používá pěst. Používají se i kopy do výšky, ale ve většině soubojů se dává přednost nízkým kopům pod úroveň pasu (Frantzis 2010: 110).

Při bojování se moc často nepoužívaly žádné zbraně, i když později se při taiči používaly kopí, jednobřité šavle (dao) a rovné meče (Docherty 2014: 284), ať už v jedné ruce, nebo v obou. Jen málo knih o taiči věnuje i byť jen zmínku o zbraních při boji za použití taiči. Jako například v knize *Tai-či od A do Z* od Dana Docherty, který tomuto tématu věnuje hned několik kapitol.

I přesto, že je taiči bojové umění, člověk, který se ho učí jen pár let a nemá perfektní talent, aby byl brzy tak dobrý jako jeho mistr, nemá šanci se ubránit v nečekaných chvílích, jako je třeba překvapení útočníkem. Jedině snad že by si předem s někým nacvičoval, jak se v dané chvíli zachovat a naučit se nějaké formace a cviky pro takovou situaci. Což podle mého názoru musí být těžké, když člověk nemá pevně zakořeněné cviky, které mu

automaticky naskočí, protože ve chvíli, kdy na vás nějaký člověk zaútočí, málokdo zachová chladnou hlavu a je schopný si vzpomenout na to, co se naučil nebo někde párkrát viděl.

1.3 Taiči jako zdravotní cvičení

Aby se projevil změny na zdraví, musí se taiči cvičit delší dobu, nejen pár dnů nebo víkendů. Jestliže se cvičení provádí tak, jak by mělo, tělu to prospívá ve všech směrech. Je velmi důležité, aby tělo dosáhlo harmonizace, koncentrace nebo alespoň příjemného pocitu. Po ukončení cviků by měl člověk zažít pocit uspokojení jako po meditaci, být zahřátý a nebýt unavený. Oproti ostatním cvičením, taiči můžete cvičit sami, i když na tom zrovna fyzicky nejste nejlépe (Docherty 2014: 28).

Tím, že se cviky stále opakují dokola po jejich naučení, se mysl začne více soustředit na správnou koordinaci držení těla, dýchání a ke kontrole čchi. Dalším a nejsložitějším úkolem je oproštění od veškerých myšlenek. Když se to podaří, dochází ke stavu prázdné mysli. Některá cvičení se provozují se zavřenýma očima, aby se zbystrily jiné smysly (Docherty 2014: 29).

V Číně se používá taiči na tzv. syndrom vyhoření, problémy zažívání, zlepšení nervových funkcí a ke snížení krevního tlaku, na astma, stres, při rehabilitaci kloubů, svalů a páteře. Pokud chceme mít zdravé tělo, musíme čchi dostat do stavu, kdy bude proudit tělem bez toho, aniž by se někde zastavilo (Frantzis 2010: 229-230).

Taiči rozvíjí i charakter, protože během cvičení se učí zdvořilost, jemnost a mentální činnost. Pomalé pohyby přispívají také k jasnému uvažování, soustředění a klidu mysli (Kiew Kit 2007: 7).

1.4 Taiči jako sport

Ať už v boji nebo sportu má taiči nepsaná pravidla, jak se chovat při střetu s protivníkem.

Taiči stejně jako kung-fu mění v posledních letech své podmínky tak, aby mohly být zapsány na listinu sportů. Hlavním důvodem prosazování je ukázat kulturní umění země a podpora zdraví. Kvůli tomuto důvodu vznikl v Číně nový pojem *wu-su*, který zahrnuje všechna bojová umění společně s taiči (Kiew Kit 2007: 128).

Podle mého učitele se taiči lépe cvičí, než se na něj dívá. „Radši by se prý díval na hokej, než na dva lidi, kteří se mezi sebou předhánějí v taiči“ (Terénní deník 12. 9. 2016). Je sice elegantní, ale prospěšnější a příjemnější je ho cvičit.

U taiči záleží i na výběru bot, pokud cvičíte na tvrdém povrchu, jako je třeba podlaha v tělocvičně, měly by být s měkkou a rovnou podrážkou, aby byla noha správně ukotvena u země. Měkký by měl být i materiál boty, aby chodidlo mohlo správně pracovat při cvičích, kdy je důležité s ním jemně pohybovat (Taiji pod lupou 2013).

Mistr školy, kterou navštěvuji, říkal, že pokud cvičíte na koberci, je lepší cvičit buď na boso, nebo v ponožkách, protože koberec je měkký a není potřeba si chránit nohu. A navíc potom můžeme lépe cítit zem pod nohama a máme i lepší rovnováhu. Ohledně dalšího oblečení říkal, že spousta škol si zakládá na tom, aby každý, kdo cvičí, měl správnou obuv a tradiční kalhoty a košili, ale že podle něj je velice důležité, abychom cvičili v tom, co je nám pohodlné, protože když je nám v něčem nepříjemně, nesoustředíme se na cvičení a to je špatně (Terénní deník 12. 9. 2016).

2 Filozofie taiči

Pramení z čínské filozofie a taoismu. „Pojem tai-či vychází z *Knihy proměn*, kdy píše mistr Wang Cung-jüe, že se tai-či zrodilo z prázdnoty. Kde vznikl pohyb i klid a je matkou jin a jang. V pohybu dochází k oddělení a v klidu k sjednocování. Je udivující, jak blízko má tato filozofie k poznatkům moderní fyziky, týkajícím se vesmíru a atomu.“ (Kiew Kit 2007: 8).

Jsou tři důležité filozofické školy: konfucianismus, buddhismus a taoismus, dohromady tvoří tzv. Tři učení. Podle Konfucia má být správný muž slušný a dělat mužské činnosti a jejich manželky k nim mají mít respekt a ve všem je poslouchat, to samé poddaní ke svým vládcům. Konfucianismus ovlivnil bojová umění kódem chování a hierarchií v rodině (Konečný 2000: 40).

Dále pak buddhismus, který přejali z Indie, byl důležitý kvůli soucitu a touze po osvícení. Bódhidharma¹ patří mezi nejdůležitější lidi v historii taiči, ačkoliv je považován za smyšlenou postavu, pocházel z Indie. Byl jedním z bojovníků a byl schopný bojovat všemi metodami, ale specializoval se na meditace. Po úmrtí jeho mistra se vydal kolem roku 527 n. l. z Indie do Číny, až do svatyně Šaolin, zde začal mnichy učit meditace. Ve svatyni zdokonaloval nové metody meditace, která se skládala nejspíše z technik indické jógy a bojových metod. Existuje jistá pověst, že Bódhidharma v jeskyni kousek od svatyně meditoval devět let (Konečný 2000: 27-28). Pro taoismus je důležitá harmonie s prostředím, cvičení a meditace (Docherty 2014: 14-15).

Aby došlo k správnému provádění cviků taiči, je nutné pochopit jeho filozofii a principy, které učí. Například, že tělo má být v rovnováze s myslí. A že energie je to nejdůležitější, abychom měli zdravé tělo a mysl. Důležitá je i důvěra (v sebe i v učitele),

¹ buddhistický mnich

upřímnost (upřímně se učit taiči), úcta a slušnost, vytrvalost (každý byl jednou žákem) a poslední je pochopení filozofie (Miridia 2010).

2.1 Čchi (Či)

Životodárná energie, která je všude kolem nás a každý ji má v sobě. V Indii se tomu samému říká prána a v Japonsku ki. Na západě je čchi v dnešní době nazývána bioenergií, ale ve skutečnosti neexistuje vhodné slovo, kterým by se dala energie čchi popsat nebo vysvětlit (Davies 2006: 22). Tato neviditelná energie proudí v těle a je jen na člověku, jak s ní bude zacházet, jestli ji zkusí pochopit a naučí se s ní pracovat, aby byla ještě silnější, nebo jestli vše kolem ní zpochybní.

Podle čínského čchi-kungu a lékařství je čchi v našem těle rozdělena na dvě skupiny: *řídící čchi* (jing-čchi) neboli vyživovací čchi a *ochranná čchi* (wej-čchi). Řídící čchi je v orgánech, aby mohly správně pracovat. Ochranná čchi je energie, která je poslána k povrchu těla, kde vytvoří štít, který tělo chrání před negativními vlivy. Právě s těmito dvěma skupinami energií se musíme naučit pracovat, aby naše tělo bylo zdravé (Jwing-ming 1994: 35).

V taiči se čchi shromažďuje nejvíce ve třech bodech našeho těla, tyto body se nazývají *tan tien*. První neboli *horní tan tien* se nachází v oblasti čela, druhý *střední tan tien* na úrovni hrudníku a třetí, nazývaný *dolní tan tien*, najdeme pár centimetrů pod pupkem. Dolní tan tien je hlavní zásobárna čchi v těle.

2.2 Jin a Jang

Jin a Jang jsou dvě energie na sobě závislé, jedna bez druhé nemůže existovat. V ideálním případě bychom je měly mít v rovnováze, aby naše tělo a mysl byly spokojené a bychom byli zdraví. Avšak to není tak jednoduché, jak se zdá být. V obchodech můžeme najít spousty knih zabývajících se touto problematikou. Jak si vybavit byt, aby vše bylo v rovnováze, co jíst, aby

naše tělo bylo spokojené, co si oblékat, jak se chovat atd. Každý z nás si určitě vybaví i černobílý symbol, jak by měla vypadat rovnováha mezi těmito energiemi.

Jin je černá část symbolu, představuje ženskou podstatu, pasivitu, temnotu, spánek, zemi a stabilitu. Jang je bílá část a ta představuje mužnost, světlo, pohyb, oblohu a aktivitu. V Jinu je kousek Jangu a i opačně, protože, jak už bylo zmíněno, jedna bez druhého nemůžou existovat. Čchi je Jin, protože ji můžeme jen cítit a Jang je označován zase za fyzické tělo, protože je viděno (Davies 2006: 22).

Tyto dvě energie jsou důležité právě v taiči, protože je tam důležitý jak klid (jin), tak i pohyb (jang). Bojovník, který neumí být v klidu a je jen v pohybu, tím pádem nemá čas pozorovat protivníka. Naopak zase bojovník, který umí být jen v klidu, se neumí rychle pohybovat a uhýbat před útoky nebo dokonce útok opřítovat. Proto se v taiči musí člověk naučit, jak správně ovládat jak fyzické tělo, tak i čchi, aby byl dobrý a měl v harmonii Jin a Jang (Jwing-ming 1994: 59-60).

3 Rozdíl mezi taiči a jinými bojovými umění

I když se teď taiči cvičí spíše jako relaxační cvičení, rozhodně není méně nebezpečné, než když se jej učili lidé pro obranu v boji. Sice vypadá elegantně, ale když ten cvik ukážete na někom dalším, uvidíte, že váš ladný pohyb rukou mu právě odrazil jeho nataženou ruku a vaše druhá ruka ho právě praštila do krku.

3.1 Taiči a kung fu

Společně vycházejí z taoistické filozofie a v historii se oba směry praktikovaly v chrámech. Dále to jsou bojová umění, která se používala převážně na obranu nebo při růstu fyzické i duševní síly. U obou je důležitá rovnost mysli a těla, proto si je lidé mohou plést (Livestrong 2015).

Taiči se provádí pomocí pomalých a ladných pohybů, které napodobují tok energie po celém těle. Používá pohyby, které jsou stručné a přechody jsou elegantní a pomalé. Oproti tomu kung fu má pohyby rychlé a ostré. Taiči se liší od kung fu, protože taiči je považováno za měkké bojové umění. Kung fu se skládá z ran a zásahů, které se můžou provádět lokty a koleny. Má rychlé pohyby a je podobné bojovému umění nazývanému judo (Livestrong 2015).

To samé platí i pro jiná bojová umění, jako je třeba judo, aikido nebo karate. Všechny mají rychlé pohyby a ostré údery oproti taiči, které je spíše ladné, elegantní a hlavně úhybné. Taiči se zabývá více odrážením útoků, než jejich vyvoláním.

3.2 Taiči a karate

Karate je na rozdíl od taiči japonské moderní bojové umění, které nemá takovou tradici a historii jako právě taiči. Nepoužívá se jako relaxační, nebo zdravotní cvičení, ale jako bojové umění, fyzická činnost nebo jako sport, můžeme najít spoustu soutěží, kde proti sobě bojují

karatisté. Je rychlé, agresivní a často se ho učí děti již v útlém věku, na rozdíl od taiči, které se učí většinou až starší lidé.

Zatímco v taiči člověk nejvíce používá ruce, u karate jsou to jak ruce, tak i nohy. Často se používají různé kopy, rány loktem, kolenem a otevřenou dlaní. V obou těchto bojových uměních se nepoužívají zbraně, nebo jen zřídka kdy (Difference Between 2016).

4 Metodologie

Pro svůj výzkum jsem si zvolila karnální metodu, zúčastněné pozorování a hloubkové rozhovory s lidmi, kteří praktikují a vyučují taiči. Nejdříve začnu se zúčastněným pozorováním a zároveň karnální metodou, kdy budu pozorovat změny na svém těle, ať už fyzické nebo duševní.

Hloubkové rozhovory budu dělat s několika lidmi, samozřejmě až potom, co trochu porozumím tomu, jak se lidé mohli cítit a co mohli zažít, když začínali s cvičením, a budu porovnávat své dosavadní zkušenosti s jejich. Samozřejmě si povedu terénní deník, do kterého si budu zapisovat všechny své nové poznatky, zážitky, změny po cvičení a nově získané informace, které se dovím. Budu si tam také zapisovat to, jak mi to šlo, co jsem při cvičení cítila a jaké pozoruji změny. Tyto poznatky pak zapracuji do své práce a díky nim budu moct porovnávat zkušenosti své se zkušenostmi jiných.

Pro zvolení správné metody psaní terénního deníku jsem si přečetla kapitolu knihy *Research Methods in Anthropology* od Russela s názvem *Field Notes: How to Take Them, Code Them, Manage Them*, kde je zmíněno několik druhů zapisování poznámek a získaných informací z terénu (Russel 2006: 387-412).

Ráda bych nejdříve napsala něco o svých informátorech, kteří souhlasili, že se mnou budou spolupracovat, za podmínky, že neuvedu jejich pravá jména. Samozřejmě, že jsem si u nich musela vybudovat důvěru, což nebylo těžké, protože většinu z nich znám již několik let a se zbytkem informátorů jsem si padla do oka.

Hlavními informačními partnery pro mě byla moje maminka a kamarádka Anna. Ty informátory, které jsem již znala, jsem teď mohla poznat z jiné stránky a to pro mě byla taky skvělá a zároveň nová zkušenost i to, že jsem si mohla poslechnout jejich příběhy a tím je znovu a lépe poznat. Musím přiznat, že rozhovory s nimi pro mne byly opravdu obohacující,

plné informací a rozhodně nebyly plné napětí. Všichni ke mně byli velice vstřícní, co se týká času, který se mnou strávili.

Charakteristika mých informátorů:

- 1 Maminka, 50 let – úřednice, cvičí 7 měsíců
- 2 Anna, 39 let – administrativní pracovnice, cvičí 3 roky
- 3 Marie, 38 let – designérka, cvičí 20 let a mistrem je 10 let
- 4 Marek, 55 let – referent, cvičí 10 let
- 5 Natálie, 18 let – studentka gymnázia v maturitním ročníku, cvičí 7 měsíců
- 6 Tereza, 60 let – úřednice, cvičí 16 let a mistrem je 3 roky

Do jisté míry jsem však byla informátorem i sama sobě vzhledem k výše zvolené metodologii.

Rozhovory jsou napsány kurzívou, aby byly odlišeny od normálního textu a tím byly přehlednější.

5 Výzkum

5.1 První hodina

Myslím si, že jedna z nejdůležitějších věcí, zda praktikovat taiči, je počáteční hodina, protože hned na úvodu si člověk rozmyslí, jestli se mu to zalíbilo, zaujalo ho to, nadchlo a bude v tom chtít pokračovat, či jestli mu to přišlo podivné, nepříjemné nebo nudné a tím ztratí zájem a bude se věnovat radši něčemu jinému. Samozřejmě, že jej lidé mohou cvičit i dál, aniž by je to bavilo, ale myslím si, že taiči je zrovna takové cvičení, že pokud vás nebaví a neprocitujete jej, nedostaví se takové výsledky, jako když vás baví a těšíte se na další hodinu. Proto bych chtěla popsat mou první hodinu taiči, nejen mé dojmy, ale i pocity a průběh cvičení.

Myslím, že je důležité vysvětlit, že můj mistr je žena. A i přesto, že je to žena, mluvíme o ní jako o mistru a ne o mistryni. Přejala jsem jazyk z terénu, který je neobvyklý v tom, že maskulina spojuje s ženskými koncovkami („náš mistr řekla“). Jsem si vědoma, že je to neobvyklé, ale držím se jazyka z terénu.

Před začátkem hodiny jsme všichni účastníci čekali před místností, kde probíhají lekce Taiči, než přijde náš mistr. Když přišla a pustila nás do učebny, většina lidí se tvářila rozpačitě, protože málokdo tam někoho znal a nikdo nevěděl, jak hodiny probíhají. Převlékli jsme se a rozmístili se po místnosti. Samozřejmě ti, kteří tam přišli společně, si stoupli hned k sobě a povídali si. Někteří jedinci se znali s mistrem a vítali se s ní s nadšením a respektem. Bylo nás tam asi 30 lidí, většinou ženy. Místnost byla malá na tolik lidí a ze začátku působila velice stísněně, ale asi po půl hodině jsem si na to zvykla.

Nejdříve nám ukazovala pár forem cvičení a vypadalo to úžasně, ladně a elegantně zároveň. Pohyby jejích rukou mi připadaly, jako by čarovala a nohama pomalu našlapovala, jako kdyby nechtěla nikoho vzbudit. Byl to nádherný pohled a naprosto mi ty pohyby učarovaly, ani se mi nechtělo věřit, že je to bojové umění. Potom nám vyprávěla, jak začínala

s cvičením. Později jsme se začali učit čhi kungovou sestavu jako rozcvičku. Povídala nám, že taiči není jen cvičení těla, ale i mysli a energie, která nám proudí v těle. Musím dodat, že i když to byly pomalé cviky a nebyly moc náročné, přesto pro mě bylo chvílemi obtížné nejen se soustředit, abych cviky prováděla správně, ale abych je i vůbec zvládla. Když hodina skončila, bolely mě sice nohy, ale zato jsem byla plná energie. A ostatní cvičící se už netvářili tak nejistě a rozpačitě (Terénní deník 20. 9. 2016).

Jako důležitý fakt bych napsat, že s mojí maminkou a informátorkou Natálií máme stejného mistra. Ostatní informátoři mají každý jiného mistra.

S mojí maminkou jsme měly víceméně podobné pocity, hlavně co se týče mistra, stísněné místnosti a hlavně naladění po konci hodiny, které bylo opravdu úžasné: *„První hodina se mi moc líbila, byla jsem z ní nadšená a těšila se na další hodinu. Cvičitelka byla skvělá, hezky k tomu povídala, byla moc milá a dozvěděla jsem se spoustu nových informací. Cviky byly jednoduché, ale už bylo jasné, že se musí cvičit pečlivě, jinak je to zbytečné. Na konci jsem byla nabitá energií, a i když už bylo pozdě večer, věděla jsem, že bych zvládla ještě spoustu věcí udělat. Jediné, co mi ze začátku vadilo, byla malá místnost, kde jsme cvičili, protože se tam nedalo skoro hnout, kolik nás tam bylo, ale po chvíli jsem to přestala vnímat.“* (Rozhovor 21. 9. 2016).

U informátorky Natálie si můžete všimnout její počáteční nervozity z neznámého, protože tam šla sama. Ale i přes to, že se bála, to nakonec pro ni byla velice příjemná a překvapivá hodina: *„Ze začátku jsem byla hodně nervózní, protože moje kamarádka, která se mnou měla chodit, byla nemocná a já tam sama jít nechtěla. Ale nakonec jsem byla ráda, že jsem šla. Byla jsem nadšená, protože instruktorka na nás byla moc milá. Před tím jsem chodila jen na Bosu nebo Zumbu, takže tohle pro mě byla hodně velká změna, ale musím říct, že taiči se mi zalíbilo víc, je pomalé a když se ztratíte, hned se zase chytnete, protože to není*

takový fojfr. Navíc jsem po tom nebyla zpocená, a přesto jsem se skvěle protáhla.“ (Rozhovor 4. 1. 2017).

U Anny je to podobné jako u Natálie, kdy byly obě překvapeny, protože taiči mohly srovnat s náročností jiného cvičení, pro které jsou typické rychlé pohyby: *„Pamatuji si, že jsem se zájmem sledovala cviky a svaly mě při cvičení vůbec nebolely, jako třeba při aerobiku, ale druhý den jsem je teda už cítila, ale jen minimálně. Odcházela jsem domů s nadšením, plná radosti a zrelaxovaná.“ (27. 12. 2016).*

5.2 Mistr a žák

Další důležitá věc je podle mě vliv mistra na svého žáka a vztah mezi nimi. Je to stejné jako s první hodinou, pokud na vás mistr je milý, je vám sympatický a prostě si sednete, tak ke cvičení hned přistupujete jinak, těšíte se na další hodinu a celá atmosféra cvičení je uvolněná. Naopak, pokud je vám mistr nepříjemný, tak hned od začátku váš pohled na celé cvičení je negativní a cokoliv, co máte udělat, uděláte s nechutí a jen proto, že musíte. A nakonec taiči opustíte úplně, nebo v lepším případě, pokud vás toto umění velice zajímá a nechcete jej zahodit jen kvůli jedné špatné zkušenosti, si najdete novou školu a nového mistra.

Ve starověké Číně byli považováni mistři za nositele ctností, byli moudří a silní. Ale i přes svou sílu nebyli nesmrtelní. Což z nich sice dělalo obyčejné lidi, ale každý k nim choval respekt. Ale i přes to, jak byli uznávaní, nemuseli být dobrými učiteli pro své žáky (Docherty 2014: 8).

Samozřejmě vše není jen o sympatii, ale podstatná věc je, jestli svému mistru věříte, přece jenom posloucháte vše, co vám říká a učíte se od něj. Je důležité k němu přistupovat i s jistým respektem, jako k učiteli ve škole. K moudřejšímu člověku s více zkušenostmi a znalostmi, které se vám právě snaží předávat.

Myslím, že je hodně důležité, jak mistr zapůsobí na lidi, kteří právě začínají s taiči, protože pokud k tomuto cvičení ještě nemáte vybudovaný žádný vztah, tak vás od pokračování může snadno odradit nesympatie mezi vámi a mistrem. Dále pak záleží na člověku, jestli jej cvičení zajímá natolik, že tomu dá další šanci a najde si nového mistra, nebo ztratí absolutně zájem a už k taiči bude přistupovat s nechutí.

Ráda bych popsala, jak začínáme hodinu s naším mistrem, protože je to podle mě krásná ukázka respektu a úcty k němu. Když začne hodina, mistr si stoupne před nás všechny, ale zády k nám, ruce máme položené na sobě vzhůru ke stropu v úrovni pasu. Všichni tak chvilku stojíme a už se pomalu zklidňujeme a pak se všichni i s mistrem ukloníme směrem ke zdi, na které visí obraz s tematikou taiči. Potom se mistr konečně postaví čelem k nám a úklona se zopakuje. Mistr nám vysvětlil, co tento pozdrav znamená. Je to pozdrav a projevení úcty nejdříve k místu a potom k mistrovi a všem, co právě sdílí místnost (Terénní deník 11. 10. 2016). Stejně jako tělocvičnu popisuje Wacquant v kapitole An island of order and virtue (Ostrov pravidla a ctnosti), že je pro boxery jako uzavřený svět, který nikdo jiný nemůže pochopit a pro boxery je to něco jako útěk před kriminalitou a ghettem, je učebna taiči pro lidi, kteří jej cvičí – také mohou utéct před světem (Wacquant 2004: 17-18).

Pro mě je můj mistr něčím zvláštním a těžce popsatelným, působí klidným a vyrovnaným dojmem, je milá, a pokud někdo něco dělá špatně, nebo tomu nerozumí, hned mu znovu s úsměvem ukazuje, jak to udělat správně. Vyzařuje z ní teplo a to mě na každé hodině dokázalo opravdu uklidnit a zapomenout na okolí, zapomenout na věci, které musím ještě udělat. I po hodině, pokud za ní někdo šel se na cokoli zeptat, nikdy ho neodmítla, vždycky jej vyslechla a odpověděla. Často, když nám něco vysvětluje, dokáže z toho udělat legraci a tím ještě více zaujmout, rozhodně to není uspávačka hadů. Několikrát mi dokonce přišlo, že mi snad i vidí do hlavy, když jsem se vzdálila myšlenkami, což není tak těžké, protože uhlídat si myšlenky chce léta cvičení, vždycky jen tak klidně řekla: „*Zase se*

nadechněte a zkuste nemyslet na to, co bylo a co bude. Soustřed'te se na cvičení a na své tělo.“ (Terénní deník 27. 9. 2016). Tahle jediná věta mi vždycky moc pomohla, opravdu jsem se nadechla a zase se snažila si pročistit hlavu.

Samozřejmě, že ji také velice obdivuji a respektuji ji, myslím si, že jsem si lepšího mistra přát nemohla. Sice nemohu říct, že bych k ní měla takové pouto, jaké třeba popisuje Loïc Wacquant ke svému trenérovi, ve své knize *Body and Soul* (Wacquant 2004: 4), ale na druhou stranu, on s ním trávil několik dní v týdnu po tři roky. Měla jsem velké štěstí, že jsem našla mistra, který mi opravdu sedí a nepřistupuje k žákům arogantně nebo povýšeně, ale přátelsky a s trpělivostí. To je potřeba, protože ne každý je rychle učenlivý a vše si hned zapamatuje nebo to praktikuje stejně dobře jako mistr.

V následujících rozhovorech uvidíte, jaký je rozdíl v přístupu k taiči, pokud vám mistr přijde sympatický, nebo pokud vám je nepříjemný. A jaký vliv to má na člověka, který neměl takové štěstí na mistra jako já.

Při rozhovoru s Annou jsem se dozvěděla, že její mistr je pro ni nejen učitel, ale také přítel, ke kterému vzhlíží, a který ji vždy vyslechne a pomůže: *„Vždy jsem ho obdivovala za jeho klidnou povahu, člověk by řekl, že tak klidný být nikdo nemůže, nebo že je to nepřírozené, ale to je to slovo, které ho vystihuje. I jeho přítomnost, aniž bychom cvičili, mě vždy zklidní mysl. Neuvěřitelné, jaký vliv na vás někdo může mít, už jen tím, že se na vás podívá, ale ne zle, asi to ani neumím vysvětlit, jak se podívá, ale prostě ten klid má v očích. Už dlouho jsem ho neviděla, měla bych ho jít zase pozdravit.*“ (Rozhovor 13. 1. 2017).

Vždy, když se s mojí maminkou bavíme o taiči, moc hezky mluví o našem mistrovi. Je opravdu příjemné to poslouchat, když někdo vypráví o někom jiném a zároveň se u toho začne sám zklidňovat a uvolňovat. Potom vidíte, jak neuvěřitelný vliv může mít člověk na někoho, kdo o něm jen mluví. Maminka: *„Vždycky z ní mám dobrý pocit, i když je třeba vidět,*

že asi neměla dobrý den, protože neříká dobře mířené vtípky, nevybije si to na nás a sama se snaží zklidnit mysl. Ví, že pokud bude vyzařovat vztek, nebo špatnou náladu, podepíše se to na těch, které vyučuje a celá hodina bude pak k ničemu. Na první pohled je nevýrazná, že byste si ji v davu nevšimli, ale když si ji prohlédnete pořádně, vidíte tu sílu, klid a krásnou energii. Jsem ráda, že jsem ji poznala, vždycky se těším na další hodinu s ní, protože se vždy zklidním, uvolním a naučím se něco nového a o to přeci jde, učit se nové věci.“ (Rozhovor 5. 12. 2016).

V kapitole První hodina jsem psala o důležitosti počáteční lekce a o jejím vlivu na další pokračování při cvičení. V tomto rozhovoru uvidíte, jak to může dopadnout, pokud vám mistr nesedne nebo z něj nemáte dobrý pocit, nebo se nechová tak, jak byste u učitele předpokládali. V Markově případě to sice nevedlo ke konci cvičení taiči, ale také nepokračoval ve cvičení hned a potřeboval čas, než byl opět připravený tomu dát novou šanci:

„No, můj první mistr, nebo spíš člověk, u kterého jsem byl na několika hodinách, mi nebyl vůbec sympatický. Vystupoval arogantně a za každou cenu musel být zajímavý. Sem tam řekl nějaký vtíp, ale bylo to spíš trapné než vtipné, pár lidí se sice zasmálo, ale myslím si, že spíš proto, aby ho neurazili. Byl jsem u něj asi na čtyřech nebo pěti hodinách, nevím přesně, ale pak jsem už nepřišel, nebudu trávit čas s někým takovým. Pak jsem asi na rok úplně zanevřel na taiči, ale pak mi známá řekla, že chodí kousek od mého bydliště k nějaké ženě, a že je skvělá. Tak jsem to zkusil a musím přiznat, že to bylo něco naprosto odlišného! Byl jsem z ní tak nadšený, že jsem se několikrát zapsal na víkendové kurzy taiči a od té doby mě to naprosto pohltilo. Už cvičím více než 10 let. Chce to jen poznat někoho, kdo na vás bude mít dobrý vliv a vy z něho budete mít pak dobrý pocit. Dát něčemu druhou šanci se někdy prostě vyplatí.“ (Rozhovor 28. 1. 2017).

Další dva rozhovory jsou vedeny s mistry taiči, kterých jsem se zeptala nejdřív na to, jaký mají vztah se svým mistrem a potom, co pro ně znamenají jejich žáci a jaký si myslí, že na ně mají vliv.

Marie: „Můj mistr na mě působil a působí jako duchovní průvodce, díky němu jsem si uvědomila, jak obrovské množství energie mám ve svém těle, co všechno moje tělo dokáže. Vlastně mě naučil i jak správně dýchat nebo jak nemyslet na hlouposti během cvičení. Vděčím mu za spoustu věcí, které mě naučil, i za čas, který mi věnoval. Proto když teď učím kohokoliv, chci na ně působit stejně pozitivně, jako působil mistr na mě. I když lidé stále přicházejí a odcházejí, někteří zůstávají a z těch mám největší radost a jsem na ně pyšná. Ale i když cítím, že u toho ten daný člověk nezůstane, chci mu věnovat tolik pozornosti, protože i když skončí s cvičením, nějaký vliv to na něm zanechalo a nerada bych, aby byl špatný. Samozřejmě, že jsem se už několikrát setkala s lidmi, kteří mi sice říkali „mistře“, ale zesměšňovali celý smysl taiči, jak energie, tak i relaxaci při cvičení. Ale tím si člověk nesmí nechat zkažit náladu a hlavně se nesmí nechat otrávit, protože takových lidí je po světě spousta.“ (Rozhovor 21. 1. 2017). Při tomto rozhovoru mě zaujalo, že i přesto, že Marie ví, kdo u cvičení zůstane a kdo ne, věnuje stejnou pozornost a trpělivost všem, a to bez výjimky. Nebo že má stejný přístup i k lidem, kteří taiči neberou vážně.

Tereza: „Mistr je pro mě velká a přirozená autorita. Umí mnoho, co já bych chtěla také umět. Já sama vyučuji taiči jen tři roky, ale je to nic oproti mému mistrovi. Myslím, že takový vztah, jaký mám já ke svým cvičencům, má asi každý mistr, který to nedělá pro peníze. Ze cvičenců mám velkou radost. Podívám se do tělocvičny a říkám si: „všichni tito lidé mohli dnes sedět u televize a koukat na hloupé seriály. Místo toho překonávají přirozenou pohodlnost, opouštějí teplo rodinného krbu a jdou třeba i nečasem cvičit do tělocvičny. Úžasné. Zvláště si toho cením u seniorů, kteří možná opravdu musí cosi překonat. Vážím si každého jejich pokroku ve cvičení a jsem šťastná, když vidím jejich radost nad úspěchem.“ (Rozhovor 11. 2. 2017). Během rozhovoru, kdy Tereza začala mluvit o svých cvičencích a o tom, jakou má radost, když vidí, kolik lidí zase přišlo, jsem si nemohla nevšimnout jejího

úsměvu a nadšení, které přitom ukazovala. U obou informátorů mistrů si můžete všimnout, jak hezký přístup mají ke svým žákům a co pro ně znamenají.

5.3 Proč se vydat na tuto cestu

Proč jsem začala já cvičit taiči, jsem již napsala. Hlavním důvodem byla tato práce a dalším důvodem byla má zvědavost, jestli taiči má opravdu tak úžasné účinky, jak po fyzické, tak i po psychické stránce. A další důvod byl to, že jsem si to chtěla vyzkoušet, protože mě toto umění lákalo již několik let.

Moje maminka taiči začala cvičit z velké části kvůli mně, abych s ní mohla dělat hloubkové rozhovory a byla mým výzkumným subjektem. Ale i kvůli tomu, že již dlouho chtěla začít chodit na nějaké cvičení. A to, že to bylo právě taiči, které se nám oběma líbilo již několik let, byl jen další důvod, proč to osobně vyzkoušet. Maminka: *„Navíc jsem věděla od známé, která cvičí, že je to skvělé cvičení, kdy se člověk naučí vnímat sám sebe, nejen své tělo, ale i mysl, naučí se třídit své myšlenky a během cvičení často zapomene na všechny věci okolo a jen se soustředí na to, co právě dělá. Takže je to nejen relaxační cvičení, ale dokonce si u toho správně protáhnete i tělo.“* (Rozhovor 5. 1. 2017).

Další z mých informátorek je Marie. Začala cvičit taiči z vážných zdravotních důvodů, které se rozhodla řešit nějakou zásadní změnou, a zkoušela různé věci: *„Proč jsem začala cvičit taiči? No, to je příběh, který by vydal na knížku, ale ve zkratce jsem ho začala cvičit po úrazu. Po něm jsem měla roztráštěnou ledvinu, musela jsem podstoupit několik operací a pak pravidelně docházet na dialýzu. Byla jsem z toho opravdu nešťastná a vyčerpaná, moc mě ta ledvina a všechno s tím spojené omezovalo v každodenním životě. Před tím jsem věděla o existenci taiči, i trochu o jeho historii, ale až potom, čím vším jsem si prošla, jsem došla k názoru, že to vyzkouším. Řekla jsem si, že nemám přece co ztratit, a tak jsem začala cvičit.“* (Rozhovor 21. 1. 2017).

Tereza je další informátorka, která začala praktikovat taiči ze zdravotních důvodů, začala zkoušet různá cvičení, ale nakonec skončila u taiči: „*Bylo to ze zdravotních důvodů, měla jsem velmi časté bolesti zad a prášky řešily bolest jen dočasně a to nemělo smysl je do sebe stále cpát, když zabíraly jen chvilku, potom mi jeden moudrý lékař, ke kterému jsem šla, řekl, že bez pravidelného cvičení to už dál nepůjde a že to bude jen horší a horší, pokud s tím nezačnu něco dělat. Začala jsem s jógou, jsou to velmi podobná cvičení, ale časem jsem přešla k taiči. To mi ale vyhovuje mnohem víc, protože je naprostou nezbytností zapojit do cvičení i mozek, u jógy se mi někdy zatoulaly myšlenky jiným směrem, u taiči to nejde, jinak se ztratíte ve cvičích a je to celé v háji.*“ (Rozhovor č. 12. 2. 2017).

U obou informátorek, které začaly cvičit taiči ze zdravotních důvodů, si můžete povšimnout, že se k taiči musely propracovat až postupem času, kdy jim bylo doporučeno známými, nebo lékařem, jako zdravotní nebo relaxační cvičení. V kapitole Vítané změny jsou rozhovory s oběma, kde popisují změny díky pravidelnému praktikování taiči.

U informátorky Anny jsou důvody naprosto odlišné, než u výše zmíněných: „*Těch důvodů bude asi víc, ale už dlouho se pohybuju mezi lidmi, kteří se taiči věnují, nebo se o něj zajímají, takže jsem věděla, o co jde, co to obnáší a co přináší. Zajímala mě práce s energiemi, kterým se věnuje i taiči a chtěla jsem se to taky naučit, proto jsem se rozhodla to vyzkoušet. Protože pochopit a naučit se práci s energiemi je podle mě jedna z nejdůležitějších věcí. Člověk pak pozná nový svět a nové možnosti. Navíc mě vždycky fascinovalo, když jsem pozorovala lidi, kteří ho právě cvičí, jaké jsou to krásné a plynulé pohyby a ty sestavy se mi taky moc líbily.*“ (Rozhovor 13. 1. 2017).

Práce s energiemi je podle mého velice složité téma, protože spousta lidí nevěří v něco takového, jako jsou energie, natož aby se s něčím takovým dalo pracovat. Já, jelikož jsem od

mala chodila mezi takové lidi, kteří věří v existenci energií, tak je to pro mě naprosto normální věc.

Natálie patří k lidem, kteří dlouho netušili, co je to taiči. Vždyť i já jsem se setkala s několika lidmi, kterým když jsem říkala, o čem píšu bakalářskou práci, neměli absolutně ponětí, co je to taiči. Po složitém vysvětlování to někteří aspoň pochopili, ale jiní stejně nevěděli a nakonec mávnuli rukou s tím, že je to stejně něco čínského. Natálie konstatuje: *„Já jsem o taiči slyšela poprvé od kamarádky ze třídy, která se o něm někde dočetla. Vůbec jsem nevěděla, co to je. Když mi poprvé řekla slovo taiči myslela jsem, že mluví o nějakém čínském jídle nebo tak něco, takže mě hrozně překvapilo, když mi řekla, že je to bojové umění. No a nějak jsme se dohodly, že to spolu zkusíme. A tak jsme si našly kurz ve městě a začaly tam chodit. Takže já jsem se k tomu dostala úplnou náhodou. Vážně jsem o tom nikdy před tím neslyšela.“* (Rozhovor 11. 1. 2017).

Marek byl můj jediný informátor, který se o taiči dočetl sám v nějaké publikaci a nakonec byl vlastně donucen to jít vyzkoušet (ostatní moji informátoři šli na toto cvičení z vlastní vůle): *„Jednou jsem o tom četl v nějakém časopise, jaký to byl, už si nepamatuji, je to přece jenom více jak 10 let. Vypadalo to zajímavě a psali tam taky, že je to skvělé na stres, kterému jsem byl v práci hodně vystavovaný, a dobrý na procvičování svalů. Říkal jsem o tom manželce. Ta mě vlastně donutila, abych to zkusil, že se to se mnou nedá už vydržet, jak jsem furt ve stresu a že se aspoň budu konečně hýbat, protože v práci jsem seděl furt u stolu. No a tak jsem šel k tomu učiteli, o kterém jsem už vyprávěl, ten co mi neseďl, no a pak jsem si našel mistra, se kterým jsem si padl do oka. A od té doby doporučuju každému známému, ať si to vyzkouší.“* (Rozhovor 28. 1. 2017).

Několik mých dalších informátorů, se kterými jsem se na toto téma bavila, mi odpovědělo podobně. Buď začali cvičit ze zvědavosti po nových věcech, na doporučení svého

známého, kvůli zmírnění stresu a provozování alespoň nějaké fyzické aktivity, pro zlepšení zdravotního stavu, kvůli poznání sebe sama a energií, z donucení od blízkých, nebo dokonce i jako částečný útěk z reality, kdy nemusíte na nic myslet. Důvodů je tedy opravdu mnoho a člověk může začít cvičit z jakéhokoliv důvodu a nemusí jít ani o nic vážného.

Jak jste si mohli povšimnout u informátorů, se kterými jsem vedla rozhovory, je každý příběh naprosto odlišný, zaměstnání mají taky každý jiné a věkem se taky neshodují, každopádně každého přivedlo něco nebo někdo k tomu, aby začal cvičit.

5.4 Důležitost místa a společnost nebo samota

Další věc, které bych se chtěla věnovat, je, jak moc je důležité vybrat si správné místo na cvičení taiči. Toto cvičení je skvělé v tom, že se dá praktikovat všude a nic k tomu, kromě klidu, nepotřebujete. Můžete jej cvičit v obývacím pokoji, v tělocvičně, prakticky v jakékoliv místnosti, kde je alespoň nějaké místo na pohyb, venku v přírodě, nebo dokonce i v autobusu, protože některá cvičení jsou jen o soustředění se na své tělo a myšlenky a to můžete dělat kdekoliv.

Já osobně jsem zjistila, že nejradši cvičím doma ve svém pokoji, kde mě nic neruší, a jsem v prostředí, které dobře znám, mám ho ráda a cítím se v něm dobře. Zjistila jsem to vlastně asi po třech měsících praktikování taiči, kdy jsem dostala chuť si jej doma zacvičit. I když doma byl hluk, tak jsem si nasadila jen sluchátka na uši a pustila si nějaké tiché relaxační písničky. V tu chvíli jsem se ocitla v úplně jiném světě, byla jsem soustředěná, v hlavě se mi nepromítaly žádné myšlenky a cítila jsem se naprosto klidně a plná energie. Nic a nikdo mě nerušil a mohla jsem se v klidu soustředit jen a sebe, své tělo, mysl a cviky. Po konci cvičení jsem si uvědomila, že jsem si cvičení nikdy takhle neužila. Několikrát jsem si vzpomněla právě na mistra, která vždy říká „*Nezapomeňte na vnitřní úsměv.*“ (Terénní deník 7. 12. 2016).

Taiči může být cvičení individuální, ale i kolektivní, na rozdíl od boxu, který popisuje Wacquant v *Body and Soul*. Kdy se box zdá být sice individuální záležitost, ale je to kolektivní sport, kdy je důležitý jak trenér, tak i boxer a jiní boxeři, kteří se učí z chyb druhých nebo z dobrých taktik a navzájem se podporují. Je to kolektivní činnost, protože klub tvoří jistou komunitu lidí, které pojí určitý vztah. Popisuje i fakt, že tato komunita slouží k útěku před realitou a problémy v ghettu, ale i k morální a sociální podpoře z řad komunity (Wacquant: 2004).

Svých informátorů jsem se zeptala, co je pro ně příjemnější a čemu dávají přednost, jestli cvičení samostatnému nebo v kolektivu. Dále pak jestli raději cvičí venku v přírodě nebo v nějaké místnosti.

Anna mi při sdělování svých odpovědí vyprávěla svůj zážitek, který, jak potom sama dodala, jí opravdu přirostl k srdci a velice ráda na něj vzpomíná: *„Nemám moc ráda, když cvičím sama, spíš se tomu vyhýbám. Když vím, že nebude lekce taiči, domluví se s někým, kdo ho taky cvičí, a domluvíme se na setkání a společně si zacvičíme. Je to pro mě takové příjemnější, je to jako když s tím člověkem něco sdílíte. Ve skupině vám dá hodně, když jste všichni na stejné vlně, dav vás přece vždy strhne a teď si představte, že všichni v místnosti jsou otevření a mají skvělou a klidnou náladu, když cvičíte, jste citlivější na takové věci a vnímáte spoustu věcí okolo sebe jinak než obvykle. Jednou jsme se v létě domluvili s ostatními a šli jsme cvičit do parku. Musím říct, že na to moc ráda vzpomínám. Byl to jeden z mých nejlepších zážitků, co se týká taiči. Bylo teplo, takže jsme cvičili jen v kraťasech a tilkách a hlavně bylo krásně. Když si vzpomenu na tu kombinaci přírody, uvolnění a energie, hned bych tam šla znovu. Všichni byli uvolnění, klidní a zároveň tak plný energie. Když jsme docvičili, byla jsem neuvěřitelně nabitá energií a vydrželo mi to opravdu dlouho. Od té doby dám vždycky přednost cvičení v přírodě, ať už je to park, les nebo louka, je to jedno, ale v přírodě je to opravdu úplně jiné než v uzavřené místnosti.“* (Rozhovor 21. 2. 2017).

Tereza: „Cvičím velice ráda v kolektivu, společně prožíváme složitosti nácviků neznámého, trápení, když se nám nedaří, ale pak i radost nad tím, když se nám podaří nové prvky si osvojit nebo i legraci, kterou, když je člověk sám, prostě nezažije. Společně zacvičená základní sestava 24 prvků je vždy trochu společným svátkem, je to prostě krásný společný zážitek, který ráda prožívám znovu a znovu. S lidmi cvičíme v tělocvičně, od června do září venku v přírodě. Např. cvičení na plácku v lese je úžasné, ale není vždy možnost tam jít, třeba když prší nebo se to všem nehodí.“ (Rozhovor 12. 2. 2017).

Anna a Tereza radši cvičí společně s ostatními, protože jim to dodává větší sílu překonávat překážky a energii, zatím co já raději cvičím sama, protože se mohu víc soustředit na své pocity a nikdo mě neruší, třeba tím, že nahlas dýchá. Možná, že kdybych taky cvičila taiči tolik let jako moje informátorky, naučila bych se tyto okolní vjemy nevnímat a tím bych se více soustředila na vlastní tělo a mysl a vnímala to tak, jako ony, když jsou v kolektivu.

Marie: „Cvičení v kolektivu nebo samostatně? Každé má své pro i proti, když cvičím sama, tak se můžu více soustředit na sebe samotnou, na všechny své svaly a energii, která mi koluje tělem. Ale zase když cvičím v kolektivu, je to hlavně o synchronizaci pohybů a to není jednoduché, když je někdo trochu mimo nebo neví přesně, co dělat. Ale když všichni vědí, co dělat, jsou všichni myslí na stejném místě, je to obrovská síla energie, která sálá ze skupiny. Ale taky hodně záleží na místě, no. Já ráda cvičím v přírodě, je jedno kde, sundám si boty, abych cítila zem pod nohama a energii kolem sebe.“ (Rozhovor 22. 1. 2017). V případě Marie je pro mě velice zajímavé, jak k tomu přistupuje každý úplně jinak, někdo nerad cvičí samostatně a v uzavřené místnosti a někdo vyhledává obojí, ale záleží na momentální náladě a situaci. Já osobně, jak jsem již zmínila, nejraději cvičím sama a doma, kdy jsem ve známém prostředí a nemůže mne tam nic překvapit.

5.5 Srovnání s jiným cvičením

Vyzkoušela jsem spoustu cvičení, aerobik, slimbox, bosu, sice jsem po nich měla po nějaké době zpevněné svaly, ale vždycky jsem po cvičení byla unavená, všechno mě bolelo a druhý den mě tělo bolelo ještě víc. Po operaci kolene, jsem nic takového nedělala, protože jsem se bála, abych si znovu nepřetrhala vazy v koleni.

Když jsem vyzkoušela taiči, nejen že protahování těla mě nebolelo, jen chvilkami bylo nepříjemné, protože svaly byly ztuhlé, ale během cvičení jsem si nepropotila oblečení a po ukončení lekce jsem dokonce byla plná energie, nic mě nebolelo a byla jsem nadšená, rozhodně jsem nešla domů zničená. Což pro mě byl docela velký šok, když jsem si to zpětně srovnávala. Svaly mě bolely jen trochu a jen když jsme dělali nějaké nové cviky, na které si tělo ještě nestihlo zvyknout. Je pravda, že první hodiny pro mě byly fyzicky náročnější, ale ne proto, že by byly těžké, ale jelikož jsem po operaci byla velice slabá (Terénní deník 4. 10. 2016). Díky tomu jsem si uvědomila, že člověk nemusí dřít, aby měl zpevněné svaly a stabilitu, protože taiči je pomalé a ladné a i tak se cítím líp.

Moje maminka na to měla podobný názor jako já: *„Chodila jsem na pár cvičení, kde instruktorka pustila rychlou hudbu a křičela, co máme dělat, stačilo jen, abyste šlápli levou novou vedle místo pravé a už jste byli deset minut mimo rytmus a mohli jste si jít sednout. To mě opravdu nebavilo. Taiči je klidné a když uděláte jeden špatný pohyb, ostatní vám neutečou, jen se zase na ostatní podíváte a hned se chytíte a přidáte. A navíc k tomu nepotřebujete skoro nic, abyste si zacvičili.“* (Rozhovor 8. 1. 2017).

Anna má zkušenosti s aerobikem i jógou a může porovnat rozdíly mezi jednotlivými cvičeními. I když si taiči velice oblíbila, cvičí ráda i jógu: *„Oproti jiným cvičením mi dává větší rozměr citění a vnímání, uvědomění si pohybu v prostoru a pohyby těla celkově, propojení s vnitřním světem svého těla a formy k posílení orgánů. Každý směr cvičení je jiný.“*

Mě zajímal tento směr a oproti aerobiku, který jsem cvičila asi 3 roky, je to pro mě klidné cvičení, které je zároveň duchovní cestou a koncentrací sebe sama. Má něco společného i s jógou, ale přesto je velice odlišné. Oboje ovšem vnímám jako blahodárné k celkové pohodě člověka.“ (Rozhovor 23. 2. 2017).

Tereza porovnávala jógu, kterou několik let cvičila a taiči, ke kterému se dostala, právě přes jógu. Oproti Anně s jógou skončila a cvičí pouze taiči: *„Cvičila jsem chvíli jógu, ale po čase jsem přestala a zkusila taiči, které mi doporučila právě moje bývalá instruktorka na jógu, ke které jsem chodívala a která sama odešla od jógy ke cvičení taiči. Vyhovuje mi nezbytnost zapojit do tohoto cvičení celého člověka, tělo i mysl. Odpoutáním od každodenních starostí a stresů se člověk krásně uklidní, uvolní. Toto mi u ostatních cvičení schází právě u jógy, jak jsem říkala. Ale oproti józe je taiči velice složité, alespoň tedy pro mě, protože první hodiny byly velice obtížné, zvládnout techniku pro mě byl opravdu nadlidský úkol a myslela jsem si, že se to snad nikdy nenaučím. Říká se, že taiči je jediné cvičení, při kterém člověk energii nevydává, nýbrž nabírá. Moje zkušenosti to potvrzují, je to prostě naplňující cvičení.“ (Rozhovor 12. 2. 2017).*

Natálie: *„Já teda chodím ještě na spinning, je fyzicky dost náročný, a když skončím, mám někdy problém se vůbec převléct v šatně a pak ještě dojít domů. Sice ze sebe mám dobrý pocit, když druhý den cítím bolavé svaly, že jsem vážně makala. Ale je to dost vyčerpávající, ne vždy se tam těším, když vím, co mě čeká. Ale taiči, to je něco jiného, tam teda fyzické výsledky hned znát podle mě nejsou, ale zato si tam vždycky hezky odpočinu a příjemně se protáhnu a nikdo na mě nekřičí „jedu, jedu!“ A když se převlíkám v šatně, nemám problém se sehnout a nandat si boty.“ (Rozhovor 18. 1. 2017).*

Část mých informátorů se zajímala nebo zajímá, jak o jógu, tak i o taiči, jelikož to jsou do jisté míry podobná cvičení, kdy jde o pomalé cviky, které protáhnou a zpevní celé tělo. A

člověk se při tom zklidní a je potom plný energie, namísto toho, aby ji nechal v tělocvičně a šel domů naprosto vyřízený a zničený.

5.6 Vítané změny

Jelikož taiči praktikuji pouze několik měsíců, necítím až tak velké změny, jako někteří moji informátoři, kteří toto cvičení praktikuji několik let. Ale i přesto jsem díky terénnímu deníku a stavu mého těla zaznamenala několik změn. Byla jsem velice překvapená, když jsem si pročítala zpětně můj terénní deník, protože některé věci, které jsem tam napsala, jsem již zapomněla, ale když jsem si to četla, opět jsem si vzpomínala na ty situace a i na mnoho jiných věcí, které se během té chvíle odehrávaly.

Nejdřív bych ráda připomněla, jak jsem již psala v úvodu, že mám problémy se stresem a s tím se pojí jak velké bolesti břicha, tak i astma, a to je v určitých situacích, kdy máte normálně fungovat nebo přemýšlet, velice nepříjemné a dosti omezující. Díky taiči jsem se naučila pár cviků, které při takových chvílích cvičím, pokud je to možné. A musím přiznat, že z velké části mě to opravdu uklidní, samozřejmě, že ne vždy, ale alespoň někdy. Tahle změna je pro mě velice překvapivá a jsem z ní nadšená, protože s tím bojuji už několik let a i moje maminka o mě má někdy opravdu strach.

Určitě mě to změnilo i jinak, tím že jsem se hodně pohybovala mezi lidmi, kteří taiči cvičí a dělala s nimi rozhovory, nebo je poznala i jinak než jsem je znala předtím, jsem si udělala nový názor. Ale samozřejmě na tom má svůj podíl i to, že jsem si o taiči četla spoustu věcí a různé informace jsem se dozvěděla i od mistra. Jak popisuje v článku Christine Barry, někdy je těžké uhlídat si vlastní identitu, pokud trávíte čas s jinými lidmi v nějaké komunitě, protože mezi vámi vzniknou určitá pouta a je hodně těžké si držet odstup, ale zároveň být v kolektivu (Barry 2002).

Dále jsem se naučila, že když se potřebuju soustředit na určitou věc, ať už jde o písemku ve škole, nepříjemné rozhovory s lidmi, nebo něco podobného, že je velice důležité správně dýchat. Protože spousta lidí dýchá špatně a nevyužívá celou kapacitu plic (Terénní deník 10. 1. 2017). Mistr nám ukazovala, jak správně cvičit a samozřejmě i já jsem patřila a patřím mezi lidi, kteří dýchají špatně. Ale díky nové informaci se alespoň snažím dýchat správně, když si na to vzpomenu, nebo když se na to soustředím v určitých chvílích. Není to nic těžkého, jen si to člověk musí uvědomit. A musím přiznat, že když jsem se při jednom cviku správně nadechla a to opravdu hodně, zamotala se mi z toho až hlava, ale bylo to osvěžující a pro mě velice překvapující.

Další věc, kterou považuji za úspěch a vděčím za to taiči, je moje nynější fyzická kondice. Opět připomínám, že cvičím pouze několik měsíců a pokud budu dále pokračovat, jistě to bude ještě mnohem lepší. Ale i tak pocit'uji pro mě velice důležité změny, začátky pro mne byly sice celkem náročné, oproti tomu, jak to vnímala moje maminka, ale postupem času se to zlepšovalo. Některé cviky, které mne na začátku bolely a musela jsem je dělat opatrněji než ostatní cvičící, jsem již po několika hodinách mohla dělat s nimi, což pro mě byl velký úspěch. Taiči je hodně o tom, kdy pomalu převádíte váhu z jedné nohy na druhou a tu druhou nohu máte ve vzduchu a pomalu s ní došlapujete na zem a až ji máte na zemi, tak na ni teprve můžete převést váhu. Toto pro mne bylo neuvěřitelně těžké a někdy i bolestivé, protože noha, kterou mám po operaci, byla mnohem slabší, než druhá noha a tím byla nejen nestabilní a klepala se mi, ale chvílemi jsem měla i strach, že upadnu (to se ale naštěstí nikdy nestalo). Nyní se cítím mnohem stabilněji, než před tím, a to při normální chůzi a dokonce i při běhu, kterého jsem se bála, abych se u něho nezranila při pádu nebo podlomení nohy.

Věc, kterou bych tu chtěla ještě napsat je, že když jsem unavená, nebo se necítím moc dobře, tak si zacvičím několik cviků nebo jednu celou sestavu a potom se cítím mnohem lépe,

nejen odpočatě, ale i plná energie a často mi to dokonce i zlepší náladu, nebo mě to donutí pustit se do věcí, ke kterým jsem se již dlouho odhodlávala.

Několik mých informátorů se shodlo, že taiči jim přineslo spoustu pozitivních změn, ať už to bylo zlepšení fyzické kondice jako v mém případě, nový pohled na svou mysl a tělo, nebo dokonce zmírnění stresu při časově náročné práci, zlepšení zdravotního stavu, nebo jen příjemný pocit z relaxačního cvičení, při kterém si odpočine jak mysl, tak i tělo.

Například Marie, která začala taiči cvičit kvůli svému zdravotnímu stavu, kdy musela docházet na dialýzu a podstoupila i několik operací: *„Díky pravidelnému cvičení taiči, kterému jsem se hodně věnovala, i díky intenzivní práci na sobě a cvičení čhi kungu jsem se po čtyřech letech úplně vyhnula všemu tomu, co jsem musela podstupovat kvůli ledvině a do teď jsem „v normálním“ životě. Po tom všem, co jsem už podstoupila a co zažilo moje tělo, je tohle opravdu jako osvobození od toho všeho. Díky tomu jsem vděčná všemu, co jsem se naučila a myslím, že to je i jeden z důvodů, proč jsem se stala mistrem, sama jsem byla svědkem, toho co dokáže cvičení a výsledků, když na sobě člověk pečlivě pracuje, proto tohle učení chci předávat dál. Přece jenom to už zachránilo spoustu lidí a ještě spoustu zachrání.“* (Rozhovor 22. 1. 2017). Při tomto rozhovoru s Marií mi nebylo moc příjemně a to jsem jen poslouchala její příběh a nebyla jsem vypravěč. Znáám ji již několik let, ale tohle jsem nevěděla, byl to pro mě velký šok, co si vytrpěla, ale tím si získala i můj obdiv.

Tereza začala cvičit také ze zdravotních důvodů a velice dobře si pamatuje stavy, které měla před praktikováním taiči, kdy ji velice bolela záda. Jako jedna z mála přiznala, že ji Čína díky taiči naprosto uchvátla a začala se zajímat o více věcí s tím spojených: *„Je toho mnoho, za všechny ostatní věci mě teď napadá, že mě taiči naučilo trpělivosti, kterou rozhodně nemám vrozenou. Návik nového prvku, neřku-li sestavy, trvá opravdu velmi dlouho. Vydrží jen trpěliví a poctiví. A naučit sestavu někoho dalšího, to chce pořádnou dávku trpělivosti!“*

Ten kdo se hodně zabývá cvičením taiči, se začne zcela přirozeně zajímat i o zemi, ze které toto cvičení pochází, o tamní kulturu, náboženství i stravování, což se časem jistě alespoň částečně promítne do jeho vlastního života. Za poznáním kolébky taiči jsem se několikrát rozjela do Číny a upřímně jsem si tuto zemi s jejími krásami i obyvateli zamilovala. Díky cvičení mi zcela zmizely bolesti zad, které souvisí se sedavým zaměstnáním, a nemusím si brát ani žádné prášky, což je vítaný pokrok. Před cvičením bývám unavená, ustaraná, hlava plná problémů. Mnohdy se mi do tělocvičny ani nechce. Po cvičení jsou pocity jasné, koukám kolem sebe, všude jen pusa od ucha k uchu. Moje také.“ (Rozhovor 12. 2. 2017).

Maminka: *„Řekla bych, že asi největší změna je, že vím jak si využít energii a to pouhým cvičením několika cviků. Je to skvělý způsob, jak si chvíli odpočinout a pak zase dál fungovat, teď už vím, jak důležité je své tělo nezanedbávat a dopřát mu alespoň nějaké takové cvičení, jako je taiči.“ (Rozhovor 12. 2. 2017).*

Moje maminka často cvičí i doma, když přijde unavená z práce. Zavře se v ložnici, třeba na deset až dvacet minut a vyjde ven jako úplně jiný člověk. Při rozhovoru jsme obě zjistily, že když jedna z nás má špatnou náladu, nebo jsme unavené, zavřeme se každá do svého pokoje a cvičíme, opravdu stačí jen pár cviků a člověk se neuvěřitelně uvolní, zklidní a nabije energií, což je někdy opravdu potřeba.

Natálie, která začala cvičit pouze z důvodu, že se domluvily s kamarádkou, že to vyzkouší, na to má pohled trochu jiný, změny si uvědomovala až postupně a musela se hodně zamýšlet: *„Asi jedinou změnu, kterou si uvědomuju, je asi zklidnění. Co si tak vzpomínám, tak před cvičením jsem byla hodně roztěkaná, třeba ve škole, nebo vždycky, když jsem se měla na něco soustředit. Neříkám, že někdy ještě nejsem, ale líp se mi teď soustředí, hlavně když se učím na maturitu, nebo na přijímačky. Napadá mě ještě, že před tím, když jsem se s někým*

hádala, tak to bylo až do krve, ale teďka, když vidím, že to nemá cenu, tak se jen nadechnu a jdu pryč. Víc změn mě nenapadá.“ (Rozhovor 18. 2. 2017).

Anna začala cvičit, aby se naučila více pracovat s energiemi a tím lépe porozuměla svému tělu a mysli: *„Rozhodně jsem teď vnímavější než před tím a všímám si věci, o kterých jsem před tím ani nevěděla, že existují, a z toho mám velkou radost. Díky cvičení jsem si i zvýšila sebevědomí, vím, že teď dokážu mnohem víc a nejspíš to bude i energii, kterou jsem v sobě probudila, každopádně se cítím mnohem lépe. Je to pro mě taková aktivní forma relaxace, která prospívá celkově tělu, mysli i duši. Někdy načerpám cvičením energii, někdy pozitivní rozhled, je to různé, ale vždy povzbuzující. Po fyzické stránce jsem stabilnější, to ano, ale nejsem si jistá, jestli to není i díky józe, na kterou chodím.“ (Rozhovor 23. 2. 2017).* Z tohoto rozhovoru můžeme vidět, že jóga sice pomáhá fyzicky, ale po psychické a duševní stránce, kdy si člověk potřebuje uvědomit sám sebe, je mnohem lepší taiči.

Marek: *„Po těch 10 letech, co to cvičím, je těžké si pořádně vzpomenout, ale co vím jistě je, že mě už nebolí záda, v práci furt sedím, takže mě před tím hodně bolela. A už si netahám stres a nervozitu z práce domů. A vlastně ještě díky tomu vím o energiích, ale trvalo dlouho, než jsem uznal, že něco takového opravdu je, teď si říkám, jak jsem to mohl nevědět a ještě k tomu to popírat. Každý se během života nějak změní, ale je jen na něm, jak a kdy.“ (Rozhovor 29. 1. 2017).* Marka taiči změnilo, nejen fyzicky, kdy ho bolela záda z práce, ale dokonce začal věřit, že existuje i něco jiného, než jen pouhé tělo. A teď je se sebou velice spokojený, dokonce i jeho manželka, která ho ke cvičení přinutila.

6 Závěr

Jsem ráda, že jsem si vybrala toto téma, protože jsem díky tomu poznala mnoho nových a zajímavých lidí, dozvěděla se spoustu nových informací, nejen o vzniku taiči, ale i o energiích, které k tomu patří, a vlastně o celém těle a o důležitosti vyprázdnit si mysl. Myslím, že by si pár lekcí taiči měl vyzkoušet každý, ať už jen ze zvědavosti, nebo protože k tomu má nějaký jiný důvod. Mě to obohatilo o mnoho věcí a hlavně o zkušenosti.

Začátky pro mne byly obzvlášť těžké, musela jsem pochopit princip cviků, což mi vůbec nešlo a dost jsem se v tom ztrácela. Pokud jste někdy viděli nějaké formy taiči, víte, že ruce dělají úplně něco jiného než nohy, a naučit se, kam a která noha má jít a zároveň, co mají dělat ruce a jakým směrem se u toho máte ještě otáčet, je pro začátečníka skoro nadlidský výkon a chce to hodně píle a trpělivosti. Ze začátku jsem byla uchválena tím, když taiči někdo cvičil, protože to vypadá opravdu kouzelně, ale když jsem si sama vyzkoušela, jak je to obtížné, tak už jsem toho člověka obdivovala, protože to chce mnoho hodin cvičení a hlavně trpělivosti, aby to mělo ten správný efekt. V taiči má i každý pohyb prstem svůj smysl a původ v historii. Hodně důležitý je fakt, že taiči se sami nenaučíte. Můžete si o tom přečíst tolik knih, kolik jen budete chtít, nebo zhlédnout všechna videa, která o tom najdete, ale i přesto musíte mít někoho, kdo vám bude říkat, jak to máte dělat, proč to tak má být, kde děláte chybu a bude u vás stát a říkat vám to, protože když člověk dělá špatně nějaké cvičení, může si tím ublížit.

Moje hlavní výzkumná otázka byla, jestli praktikování taiči může člověka změnit po fyzické a psychické stránce, v pohledu na svět nebo jinak. V této části jsem byla, myslím, úspěšná, protože jsem dokázala vysledovat, že všichni moji informátoři včetně mě, díky cvičení prošli alespoň nějakou změnou, ať už jim praktikování pomohlo ze zdravotních problémů, objevili pro ně předtím neexistující nový svět, který jim ukázal, že se vším se dá

pracovat, nebo v nich probudilo fyzickou sebedůvěru. Někteří jsou spokojeni alespoň s tím, že našli cvičení, které jim vyhovuje, a mohou na chvíli utéct od každodenních problémů. A každého to nějak obohatilo.

Další část mé práce byla o tom, co přináší taiči lidem, kteří ho praktikují. Já sama jsem se to dovídala až postupem času, přes spoustu pozorování a interakcí s lidmi. To jsem zaznamenávala do svého terénního deníku, kam jsem si psala úplně vše a zpětně si to četla. U informátorů jsem to zjišťovala až během několika rozhovorů, které probíhaly. Ale nakonec jsme se všichni nezávisle na sobě shodli, že nám to přineslo zklidnění, lepší vnímání a poznání sebe sama a spokojenost s tělem. Na zklidnění a vnímání má vliv složitost cviků, při kterých se na ně musíte soustředit, a tím si cvičíte svou mysl, aby se neupínala na nepodstatné (negativní) věci. Poznání sebe sama, protože například já jsem objevila spoustu svalů v těle, o kterých jsem předtím ani nevěděla, že je mám, a co mé tělo dokáže, nebo dokonce jaká poloha je mi příjemná, když dlouho stojím nebo když sedím na zemi. Taiči je zajímavé cvičení, z něhož si každý může odnést něco jiného, hlavně to, co mu chybí.

Třetí nejdůležitější otázka, kterou jsem zjišťovala, byl důvod, proč lidé začali cvičit taiči. Tady to bylo trochu složitější, protože každý informátor měl úplně jiný důvod; moje maminka ho začala cvičit z velké části kvůli mně, jedna informátorka kvůli dlouhodobému špatnému zdravotnímu stavu, jiní ze zvědavosti a touhy poznat něco neznámého a nového nebo někteří kvůli prohloubení práce s energiemi. Těch důvodů je mnoho a nemusí být ani nijak závažné. Takže si myslím, že cvičit ho může začít opravdu každý, protože věkově to omezené není, pokud má člověk odhodlání, snahu se učit a hlavně trpělivost se sebou samotným.

Na závěr své bakalářské práce bych ráda uvedla, že díky svému praktikování taiči a jeho rozboru s mými informačními partnery jsem dospěla k názoru, že taiči mění člověka jak

po fyzické stránce a to zejména zpevnění svalů, stabilita, a také sebeobrana v případě nouze. Ale také vnitřně, zklidnění se, vyčištění mysli, učení soustředit se jen na konkrétní věci, což je v dnešním světě důležité umět. Taiči pro mne sice nebylo nic jednoduchého a ještě dlouho nejspíš nebude, ale chtěla bych se mu i nadále věnovat alespoň příležitostně nebo se postupem času vrátit k pravidelnému cvičení, protože má své kouzlo. Nejen pro lidi, kteří ho sledují, ale i pro ty, kdo ho cvičí.

7 Použité zdroje

1. Barry, CH. 2002. Identity/identities fieldwork: *Studying homeopathy and Tai Chi at home in South London*. Anthropology Matters Journal. Available at: http://anthropologymatters.com/index.php/anth_matters/article/view/131/258
[20.10.2016]
2. Brannagen, M. 2015. *Difference Between Tai Chi & Kung Fu*. Livestrong. Available at: <http://www.livestrong.com/article/427447-difference-between-tai-chi-kung-fu/>
[10.09.2016]
3. Davies, K. 2006. *Tchaj-čchi*. Praha: Svojka& Co.
4. Docherty, D. 2014. *Tai-či od A do Z: Dokonalý průvodce teorií i praxí umění k harmonizaci ducha i těla*. Praha: Metafora.
5. Ervin, Alexander. 2000. *Applied anthropology: tools and perspectives for contemporary practice*. Boston: Allyn and Bacon.
6. Fojtík, I. 1996. *Tchaj-t'i čchüan a pa tuan t'in: čínská cvičení pro zdraví a dobrou pohodu*. Praha: Naše vojsko.
7. Frantzis, B. 2010. *Síla čchi: a vnitřních bojových umění*. Olomouc: Fontána.
8. Hirt, T., Zíková, T., Toušek, L., Sosna, D., Henig, D., Tošner, M., Hrešanová, E., Dvořáková, I., Kavalír, A., Kovář, J., Pařízková A. 2012. *Vybrané kapitoly z aplikované sociální antropologie, 17*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni.
9. Jwing-ming, Y. 1994. *Základy tai-chi chi-kung: Tchaj-t'i čchi-kung pro zdraví a bojová umění*. Bratislava: Cad Press.
10. Kiew Kit, W. 2007. *Kompletní tchaj-t'i čchüan: podrobný průvodce principy a cvičením*. Praha: Fighters publications.
11. Konečný, A., Konečná, J. 2000. *Taiči: tradiční čínská cvičení*. Votobia.

12. Osho. 2008. *Cesta ke zklidnění mysli: dosažení harmonizace mezi tělem a duší*. Praha: Beta.
13. Pechová, V. 2013. *Vybavení na Taiji – volba obuvi, Taiji pod lupou*. Dostupné z: <http://www.taijipodlupou.cz/vybaveni-na-tai-chi/> [6. 3. 2017]
14. Russell, H. B. 2006. *Research Methods in Anthropology*, 387-412. Oxford: Altamira Press.
15. Tichonovič, L. V. 1999. *Zdraví a duchovno*. Bratislava: Ekokonzult.
16. Wacquant, L. 2004. *Body & Soul: NotebooksofanApprentice Boxer*. Oxford: Univerzity Press.
17. Wei-ming, CH. 2005. *Tai Ji Quan: Otázky a odpovědi*. Adamov: Temple.
18. Difference Between 2016. *Difference between Tai Chi and Karate*. Available at: <http://www.differencebetween.info/difference-between-tai-chi-and-karate> [14. 12. 2016]
19. Průša, P. 2010. *Základní principy učení Tai-chi - TAI CHI CHUAN (Tchaj-ťi čchüan)*. Miridia. Dostupné z: <http://www.miridia.cz/2010/09/zakladni-principy-uceni-tai-chi-tai-chi.html> [4. 9. 2016]

8 Přílohy

8.1 Otázky k rozhovoru

8.1.1 Pro cvičící

1. Jak jste se doslechl/a o tomto bojovém umění?
2. Jak dlouho již praktikujete taiči?
 - a. Co Vás k tomu vedlo?
 - b. Baví Vás cvičení, nebo je za tím ještě něco jiného?
3. Zajímal/a jste se o historii taiči?
 - a. Před nebo až po začátku praktikování?
 - b. Zajímáte se více o věci, které mají k taiči blízko?
4. Jak byste popsal/a Vaši první hodinu taiči?
5. Jaké pro Vás byly počáteční hodiny?
6. Přišla Vám technika taiči složitá?
 - a. Po dlouhodobém praktikování, je pro Vás technika již jednodušší?
 - b. Kdy se to zlomilo?
7. Jak na Vás působí Váš mistr? A měnilo se to v průběhu času?
8. Cvičíte raději sám/a nebo v kolektivu?
 - a. Jak na Vás působí ostatní cvičící?
9. Cvičíte spíše v uzavřené místnosti nebo i venku popř. kde?
10. Máte nějaký rituál, před tím než začnete cvičit nebo po skončení?
11. Získal/a jste nějaké přátele díky tomuto cvičení?
 - a. Scházíte se mimo hodiny taiči?
 - b. Chodíte na jiné semináře s tím spojené?
 - c. Chcete se zúčastnit zahraničních cvičení s mistry?
12. Myslíte si, že se Vám díky cvičení změnily životní priority?

13. Pociťujete nějaké změny po psychické stránce, ať už snížení únavy, změna myšlení, chování nebo vnímání?
 - a. Pozorujete změny ve stylu oblékání nebo stravování?
 - b. Cítíte se po fyzické stránce jistěji?
14. Můžete popsat změny?
15. Co Vám taiči dalo oproti jinému cvičení?
 - a. Můžete to porovnat?
16. Proč jste začal/a cvičit taiči?
 - a. Pokud ze zdravotního důvodu, tak z jakého a pomohlo Vám cvičení?
17. Setkali jste se s věkovým omezením pro cvičení taiči?
18. Jak se cítíte před, během a po cvičení, jak po fyzické tak duševní stránce?
19. Jaké máte zkušenosti s někým, kdo neví, co je to taiči?
20. Vedlo Vás to k jinému cvičení nebo k jinému postoji ke svému tělu a k sobě samému?
21. Jak rozšířilo taiči váš duševní obzor? Co Vám dalo a co Vám spíš vzalo?

8.1.2 Pro mistry

1. Co Vás přivedlo k tomu vyučovat taiči?
2. Jak dlouho praktikujete taiči a jak dlouho ho vyučujete?
3. Po jak dlouhé době jste ho začal/a vyučovat?
4. Co pro Vás znamenají vaši učenci?
 - a. A co Vám přináší vyučování taiči?
5. Jaké pocity máte při praktikování?
6. Máte nějakou komunitu mistrů, se kterou se scházíte?
7. Jak Vás praktikování změnilo? Změnilo Vám pohled na nějaké věci popř. jaké?
8. Jezdíte na nějaké semináře?
 - a. Po České republice nebo i do zahraničí?

9. Co si myslíte o Věkovém omezení?

a. Vadilo by Vám učit například 13 ti leté dítě?

10. Jak často a dlouho by podle Vás měl člověk praktikovat taiči, aby pocítil změny?

11. Cvičí ho více ženy nebo muži?

12. Jak staří lidé cvičí nejčastěji?