

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

FILOZOFICKÁ FAKULTA

KATEDRA ASIJSKÝCH STUDIÍ

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

POVĚDOMÍ O TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNĚ V ČESKÉ REPUBLICĚ

AWARENESS OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE IN THE CZECH REPUBLIC

OLOMOUC 2024, NIKOL KŘEMENÁKOVÁ

Vedoucí diplomové práce: MGR. IVO PAJOREK

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a uvedla veškeré použité prameny a literaturu.

V Olomouci dne:.....

Podpis:.....

Anotace

Jméno a příjmení:	Nikol Křemenáková
Název fakulty a katedry:	Filozofická fakulta, Katedra asijských studií
Název práce:	Povědomí o tradiční čínské medicíně v České republice
Vedoucí práce:	Mgr. Ivo Pajorek
Počet stran:	55
Počet znaků:	70 036
Počet titulů použité literatury:	20
Počet příloh:	2
Klíčová slova:	Povědomí, Tradiční čínská medicína, TČM
Keywords:	Awareness, Traditional Chinese Medicine, TCM

Práce se zabývá povědomím široké veřejnosti v České republice ohledně tradiční čínské medicíny a je rozdělena na dvě části. Teoretická část se zpočátku věnuje sociologickému výzkumu, vysvětluje základní pojmy TČM, stručně se zabývá historií, popisuje hlavní příčiny nemoci dle TČM a rozebírá teorii pěti hybatelů. Nahlíží na jednotlivé léčebné metody TČM a v poslední kapitole jsou představeny instituce, které se u nás TČM věnují. Praktická část je založena na kvantitativním výzkumu v podobě metody dotazování, na základě čehož byl vytvořen dotazník. Hlavní účelem bylo zjistit, zda lidé v České republice mají povědomí o TČM, co si pod tímto pojmem představují a jaké jsou podle nich léčebné metody. Některé otázky z dotazníku jsou porovnané s bakalářskou prací na podobné téma z roku 2017, aby se zjistilo, jak se situace ohledně TČM vyvíjí. Závěr shrnuje výsledky výzkumu a pojednává o možnostech dalšího výzkumu v této oblasti.

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat vedoucímu práce Mgr. Ivu Pajorkovi za podněty a připomínky při vypracování bakalářské práce.

Obsah

1. Úvod	9
2. Teoretická část.....	11
2.1. Metodika sociologického výzkumu	11
2.2. Povědomí	13
2.3. Stručná historie tradiční čínské medicíny.....	13
2.4. Základní pojmy.....	15
2.5. Teorie pěti hybatelů / elementů / prvků.....	16
2.5.1. Význam jednotlivých hybatelů / elementů / prvků.....	16
2.6. Diagnóza nemoci dle TČM	17
2.7. Hlavní léčebné metody tradiční čínské medicíny	17
2.7.1. Akupunktura	17
2.7.2. Fytoterapie (bylinné směsi)	18
2.7.3. Cvičení.....	19
2.7.4. Dietetika (stravování)	20
2.7.5. Masáže (Tchuej-na)	20
2.8. Instituce v České republice zabývající se Tradiční čínskou medicínou	21
2.8.1. Československá SinoBiologická společnost.....	21
2.8.2. 1. škola tradiční čínské medicíny – TČM.....	22
2.8.3. Centrum tradiční čínské medicíny v Praze a v Olomouci	22
2.8.4. Peter Olšák, Státní léčebné lázně Vesna v Jánských Lázních	23
3. Praktická část.....	24
3.1. Metodika výzkumu.....	24
3.2. Cíle výzkumu	24
3.3. Cílová skupina.....	24
3.4. Sběr dat.....	25
3.5. Vyhodnocení dotazníkového šetření	25
3.5.1. Otázka č.1: „Setkal/a jste se někdy s pojmem Tradiční čínská medicína?“	26
3.5.2. Otázka č.2: „Pokud ano, kde jste se setkal/a s tímto pojmem? Po případně odkud jste čerpal/a informace?	27
3.5.3. Otázka č. 3: „Zaškrtněte prosím, jaké jsou podle Vás hlavní léčebné metody tradiční čínské medicíny.“	29

3.5.4. Otázka č.4: „Jaké pojmy patří podle Vás do tradiční čínské medicíny?	31
3.5.5. Otázka č.5: „Řídí se podle Vás tradiční čínská medicína systémem pěti prvků / elementů / hybatelů?“	32
3.5.6. Otázka č.6: „Na co vše se podle Vás zaměřuje tradiční čínská medicína?“	33
3.5.7. Otázka č.7: „Spadá podle Vás Zen Shiatsu (česky: Zen Šiacu) do tradiční čínské medicíny?“	34
3.5.9. Otázka č. 9: „Víte v České republice o možnosti léčby pomocí tradiční čínské medicíny?“	36
3.5.10. Otázka č.10: „Dle tradiční čínské medicíny každá nemoc souvisí s:“	37
3.5.11. Otázka č. 11: Znáte někoho, kdo se úspěšně vyléčil pomocí tradiční čínské medicíny?	38
3.5.12. Otázka č.12: „Jaký je Váš postoj k tradiční čínské medicíně?“	39
3.6. Porovnání výsledků průzkumu s předem stanovenými hypotézami	40
3.7. Porovnání výsledků dotazníku s bakalářskou prací Barbory Venzárové	42
4. Závěr.....	43
5. Resumé	45
6. Zdroje	47
7. Seznam příloh.....	50
8. Přílohy	51

Seznam grafů

Graf č.1. - Setkal/a jste se někdy s pojmem Tradiční čínská medicína?

Graf č.2- Zdroj informací

Graf č.3- Hlavní léčebné metody TČM

Graf č.4- Pojmy TČM

Graf č.5- Systém pěti hybatelů / elementů / prvků

Graf č.6- Zaměření TČM

Graf č.7- Zen Šiacu v TČM

Graf č.8- Akupunktura v TČM

Graf č.9- Informovanost veřejnosti o možnosti léčby pomocí tradiční čínské medicíny

Graf č.10- Souvislost nemocí v TČM

Graf č.11- Úspěšné vyléčení známého člověka respondenta

Graf č.12- Postoj k TČM

Seznam zkratk

ČR – Česká republika

TČM – Tradiční čínská medicína

UEMC – Université Européene de Médecine Chinoise

ICRC – Mezinárodní klinické výzkumné centrum

Ediční poznámka

Pro přepis čínských názvů je v práci použita standardní česká transkripce čínštiny, kterou vytvořil prof. Oldřich Švarný. Názvy děl jsou pro lepší přehlednost psány kurzívou.

1. Úvod

V dnešní hektické době, plné neustálých změn a záplav pracovních povinností, není pochyb o tom, že tento moderní život s sebou přináší více náročnosti a stresu, s čímž úzce souvisí nárůst civilizačních a jiných onemocnění. Také z tohoto důvodu stále více lidí vyhledává kromě západní medicíny i jiné alternativní metody, které by jim mohli pomoci obnovit či posílit jejich zdraví. Čím dál tím více lidí sportuje, zaměřuje se na zdravou stravu, zajímá se o životní prostřední a jednou z alternativních metod, která by jim mohla pomoci dosáhnout harmonie, může být právě tradiční čínská medicína.

Tato bakalářská práce se zabývá tím, zda mají lidé ve společnosti povědomí o tradiční čínské medicíně. K výběru tohoto tématu přispělo, že jsem se zúčastnila několika přednášek týkajících se TČM, kde jsem se seznámila se základními pojmy a principy TČM. Začala jsem se o toto téma více zajímat a několik metod jsem sama na sobě otestovala. Z tohoto důvodu mě napadla myšlenka, že bych chtěla zjistit, zda veřejnost má povědomí o tom, co je to tradiční čínská medicína, jestli znají základní pojmy a vědí k čemu slouží, což zároveň pokládám za hlavní cíle této práce.

V teoretické části se nejprve věnuji sociologickému výzkumu, definuji pojem povědomí, stručně popisuji historii tradiční čínské medicíny, zmiňuji hlavní a základní pojmy TČM, rozebírám teorii pěti hybatelů a následně se věnuji tomu, co je dle TČM původem nemoci. Poté představuji hlavní léčebné metody TČM, kde jsou jednotlivě popsány a v poslední části teoretické práce se zabírám institucemi v ČR, které se věnují TČM či ji dokonce praktikují.

Praktická část spočívá v samostatném výzkumu, který je založen na kvantitativní metodě a probíhá formou dotazníkového šetření. Před jeho zahájením jsem si stanovila následující čtyři hypotézy, které se pokusím ověřit anebo vyvrátit:

- 1) Větší povědomí o TČM bude mít skupina ve věkovém rozmezí 18–30 let.
- 2) Studenti přírodovědných oborů budou mít větší povědomí o TČM než studenti technických oborů.
- 3) Většina respondentů bude mít největší povědomí o akupunktuře.
- 4) Ženy budou mít větší povědomí o TČM.

V závěru práce jsou zohledněny výsledky průzkumu a navrhuji další rozšíření tohoto tématu v podobě nového výzkumu.

2. Teoretická část

2.1. Metodika sociologického výzkumu

Sociologický výzkum představuje systematický a metodologicky ukotvený proces zkoumání sociálních jevů a procesů.¹ Jeho cílem je získat objektivní a relevantní poznatky o fungování společnosti, sociálních skupin a individuálního chování. Dle J. Hendla je velice důležité řídit se těmito čtyřmi kroky²:

- Příprava
- Plán výzkumu
- Provedení studie
- Zpráva o výsledcích výzkumu

Příprava začíná těsně před začátkem tvorby výzkumu. Hlavní složka přípravy spočívá v tom, že si dotyčný stanoví a vymezí problém, který by chtěl zkoumat a zvolí si výzkumné otázky. Následný klíčový bod je plán výzkumu. Zde se navrhuje celý výzkum, určuje se skupina, na kterou se výzkum zaměří a rozhoduje se, jakým způsobem bude probíhat sběr dat. Provedení studie spočívá ve sběru dat a jejich analýze, aby se následně mohli zodpovědět výzkumné otázky. Poslední fází je zpráva o výsledcích výzkumu, která by měla přinést nové poznatky, a především přispět k porozumění danému problému.³

V případě mé bakalářské práce jsem se držela těchto kroků, kde jsem si na začátku stanovila jev, který bych chtěla zkoumat a poté naplánovala výzkum, který se zaměřuje na povědomí široké veřejnosti ohledně tradiční čínské medicíny. V neposlední řadě jsem si určila výzkumné otázky (hypotézy), které jsou uvedené a rozebrané v praktické části. Dále bylo rozhodující, jakým způsobem bude tento výzkum probíhat. Disman uvádí čtyři základní techniky, mezi které spadá přímé pozorování, rozhovor, dotazník a analýza dokumentů.⁴ V tomto případě jsem volila formu dotazníku, jelikož tento způsob byl nejvhodnější k tomu, abych mohla získat v kratším časovém úseku více odpovědí, než je tomu například při přímém pozorování. Při tvorbě otázek v dotazníku

¹ HENDL, Jan. Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2. s.40-41

² Tamtéž.

³ Tamtéž.

⁴ DISMAN, Miroslav. Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele. 4., nezměněné vydání. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1966-8. s.123-124

je zásadní, otázku formulovat takovým způsobem, aby si ji každý respondent vyložil tak, jak byla myšlena.⁵ František Zich ve své knize *Úvod do sociologického výzkumu* uvádí, že při dotazníkovém šetření je podstatné držet se srozumitelného jazyka a vyhýbat se provokačním otázkám.⁶ Vzhledem k tomuto faktu, jsem se snažila veškeré otázky formulovat jednoznačně, kdy respondent mohl odpovědět stylem: ano, ne, anebo u některých otázek pouze vybíral z nabízených možností.

Zvolila jsem metodu v podobě kvantitativního výzkumu, jelikož jeho hlavní náplní je testování předem stanovených hypotéz na větší skupině osob⁷, což v mém případě je široká veřejnost. Stěžejní je zajištění validity a reliability výzkumu.⁸ Validní měření spočívá v tom, že měříme skutečně to, co chceme měřit.⁹ Disman uvádí několik metod pro kontrolu validity, přičemž já jsem zvolila metodu zjevné validity, kterou formuluje takto: „Zjevná validita je založena na tom, že intuitivně spoléháme na to, že existuje dostatečná spojitost mezi zkoumaným jevem a naším měřením.“¹⁰ Upřednostnila jsem tuto metodu pro její jednoduchost a dostatečnost pro dosažení cíle mého dotazníku. Reliabilita dotazníku zaručuje, že výsledky nejsou náhodné, ale odrážejí skutečné postoje a názory respondentů.¹¹ Jinými slovy, opakované použití dotazníku by mělo vést ke stejným výstupům. Například pokud se v dotazníku zeptáme respondenta na jeho oblíbenou barvu, on vždy odpoví „modrá“, i když bude pokaždé v jiném emočním stavu, je to známka toho, že dotazník je spolehlivý.¹² Abych zvýšila reliabilitu dotazníku, provedla jsem důkladný předvýzkum. Ten měl za cíl odhalit a odstranit potenciální nejasnosti v otázkách a odpovědích. To zahrnovalo zlepšení formulace a zajištění srozumitelnosti, s čímž mi především pomohl můj vedoucí práce.

Skupina, kterou jsem si zvolila, nemá žádné omezení, jelikož jsem chtěla, aby výzkum zahrnoval širokou veřejnost bez ohledu na věk a vzdělání. Bylo to podstatné také z toho důvodu, že jsem chtěla zajistit, aby byl výběr respondentů zcela náhodný, kvůli čemuž byla i vytvořená papírová podoba dotazníku, aby nebyli disponováni například ti, co nemají internet.

⁵ DISMAN, Miroslav. Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele. 4., nezměněné vydání. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1966-8. s.123-124

⁶ ZICH, František. Úvod do sociologického výzkumu. Praha: Eupress, 2004. ISBN 80-86754-19-7.s.5.

⁷ DISMAN, Miroslav. Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele. 4., nezměněné vydání. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1966-8. s.126

⁸ Tamtéž, s.62

⁹ Tamtéž.

¹⁰ Tamtéž, s.67.

¹¹ PUNCH, Keith. Základy kvantitativního šetření. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-381-9.s.59.

¹² Tamtéž.

2.2. Povědomí

Definice povědomí zní takto: „Povědomí označuje jistý stupeň uvědomění; vědění něčeho; povšechnou znalost.“¹³ (*Lingea, Slovník současné češtiny*) Dá se tedy říct, že povědomí pramení z informovanosti a znalosti jedince ohledně dané věci. Klíčovým aspektem povědomí je, že jedinec si dané věci všímá a dává jí pozornost. Úroveň povědomí se však liší v závislosti na jedinci, jelikož někdo může mít o dané věci větší povědomí než ostatní.¹⁴

V této práci bych také chtěla zjistit, jaké povědomí mají respondenti ohledně TČM. Zda znají základy, tedy mají základní povědomí, či disponují širšími znalostmi.

2.3. Stručná historie tradiční čínské medicíny

Tradiční čínská medicína se na Západě během několika uplynulých let rozšířila, a to i díky tomu, že se jedná o medicínu, která je tisíce let prověřena časem. Důkazem toho je i to, že ve starověké Číně dostal lékař zaplacen pouze tehdy, když pacient byl zcela zdravý. V opačném případě to znamenalo, že lékař odvedl špatně svojí práci.¹⁵ Tradiční čínská medicína byla navržena tak, aby ji každý jedinec mohl aplikovat a zařadit ji do svého každodenního života, ať už se jedná o stravu, cvičení či akupunkturu. Všechny tyto principy, které, pokud jsou řádně dodržovány, přináší harmonii a celistvost.¹⁶ Tradiční čínská medicína nahlíží na pacienta jako celek, včetně jeho mysli, těla a duše a klade si za cíl udržovat jeho zdravotní stav a rovnováhu. V rámci zdraví považuje tato medicína za velmi vhodnou prevenci a porozumění mnoha aspektům.¹⁷

¹³ Pramen: Lingea. Slovník Současné češtiny 1. vyd. Brno: Lingea, 2011.

¹⁴ VAN Gulick, Robert, "Consciousness", The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Winter 2022 Edition), Edward N. Zalta & Uri Nodelman (eds.), URL = <<https://plato.stanford.edu/archives/win2022/entries/consciousness/>>.

¹⁵ COHEN, Misha Ruth. *Čínská medicína v kostce: moderní průvodce světem prastarého léčení*. Přeložil Olga FIŠNEROVÁ. Via. Praha: Dobrovský, 2022. ISBN 978-80-277-1416-2. s. 10

¹⁶ STUHLMACHER, Joachim. *To nejlepší z čínské medicíny: velká kniha čínského umění přírodního léčení: základy umění, stanovení diagnózy a terapie, dále bylinkářství, akupunktura, učení o výživě, masáže a čchi-kung*. Olomouc: Fontána, 2009. ISBN 978-80-7336-513-4. s. 15.

¹⁷ RŮŽIČKA, Radomír; SOSÍK, Rudolf a WANG, Yingwu. *Tradiční čínská medicína v denním životě*. Třetí vydání. Olomouc: Poznání, 2021. ISBN 978-80-88395-11-9. s. 14.

Žlutý císař se zeptal svého učitele:

„Jak fungují lidé? Jak rostou rostliny a stromy? Jak září slunce a měsíc?“

Nebeský učitel řekl:

„Pozoruj oblohu. Jin a jang jsou zákony pořádku. Když je lidé ztratí, nerozmnožují se, když je mají, daří se jim dobře. Přijímej jin, abys zpevnil jang a dosáhl čistoty ducha.“

(Deset otázek)

Historie TČM sahá několik tisíciletí zpět, a tudíž je velice složité určit přesná data, kdy vznikla. Nejstarší dochované dílo, které se zabývá aspekty čínské medicíny, se nazývá Chuang-ti Nej Ťing, v překladu *Klasik Žlutého císaře pro vnitřní medicínu*.¹⁸ Dle nejnovějších výzkumů se předpokládá, že dílo vzniklo přibližně v roce 200 př. n. l. až začátkem našeho století, avšak dle čínské historiografie se datuje doba vzniku okolo roku 2698-2598 př. n. l.¹⁹ a dle slov Joachima Stuhlmachera je ve výsledku patrné, že dílo je minimálně staré přes 2000 let, i vzhledem k tomu, že tento systém medicíny se zachoval a existuje až dodnes. Také tvrdí, že pokud by systém medicíny neměl žádné úspěchy či smysl, neměl by šanci existovat přes několik tisíc let.

Čínská medicína se nadále rozvíjela, zažila období rozkvětů i pádů, bylo vytvořeno více jak 4000 tradičních děl a zažila i dobu, kdy byla zcela zakázána. Poté v roce 1958 byla znovu rehabilitována Velkým kormidelníkem Mao Ce-tungem, od kterého pochází i tento výrok: *„Čínská medicína a lékárnictví jsou velkou pokladnicí; musejí být podniknuty aktivity, aby byly k užítku a pozvednuty na vyšší úroveň.“* (Mao Ce-tung)

Od této události došlo ke zvýšení dostupnosti a modernizaci.²⁰

¹⁸ STUHLMACHER, Joachim. *To nejlepší z čínské medicíny: velká kniha čínského umění přírodního léčení: základy umění, stanovení diagnózy a terapie, dále bylinkářství, akupunktura, učení o výživě, masáže a čchi-kung*. Olomouc: Fontána, 2009. ISBN 978-80-7336-513-4. s. 15.

¹⁹ ANDO, Vladimír. *Klasická čínská medicína: základy teorie*. Hradec Králové: Svítání, 1997. ISBN 80-901788-6-3.

²⁰ LI, En-chang. *MAO Ze-dong's View on Traditional Chinese Medicine and Its Modern Significance*. *Chinese Journal of Integrative Medicine*. 26. 10.1007/s11655-020-3470-3.

2.4. Základní pojmy

TČM se zakládá na harmonii mysli, těla a ducha. Vychází rovněž z filozofie tao, někdy překládáno jako „nekonečný původ“ či „nepojmenovatelné“.²¹

Jinými slovy se jedná o rovnováhu mezi protichůdnými silami, které jsou známé jako jin a jang.²² První zmínky o těchto pojmech najdeme v proslulém dílu, které se nazývá *Kniha proměn* a zde jsou popisovány určité životní rytmy a cykly.²³ Jing a jang jsou si samy sobě protikladem, avšak jsou navzájem spjaté. Jeden koření v druhém, navzájem se převažují a vzájemně se v sebe proměňují.²⁴ Jin se považuje za „vnitřní kruh“. Tento jinový systém se vyznačuje pasivitou, klidem, hmotou, tmou a chladem. Naopak vše, co je teplé, aktivní a světlé, náleží do systému jang.²⁵ Tyto systémy jsou všude kolem nás a má je každá bytost. Lidé, kteří jsou spíše tišší, uzavřenější či klidní jsou spíše typy jin, zatímco ti, kteří jsou jejich protikladem, tedy jsou hlasití, hektičtí a velmi aktivní, jsou spíše typy jang. Dle čínské medicíny má v sobě každý člověk jak jin, tak jang a zdůvodňuje to tím, že i lidé, kteří jsou velmi aktivní a extrovertní, mají také občas potřebu být samy a v tichu. Neexistuje tedy žádná čistá forma, je nutné mít v sobě jak jin, tak jang, aby vše bylo v rovnováze.²⁶ Pokud člověk má v sobě harmonii těchto dvou principů jin a jang, je zdravý. Tyto principy jsou podstatou životní energie čchi.²⁷

Energie čchi se definuje jako základní životní síla či životní energie. Je to hnací síla veškerého pohybu a vytváří organickou či neorganickou hmotu.²⁸ Energii čchi dostává každý jedinec již v prenatálním věku. Tuto energii můžeme pak uchovávat v rámci prevence, můžeme ji čerpat, anebo ji i vytvářet. Po narození se energii čchi převážně získává z dýchaného vzduchu a

²¹ COHEN, Misha Ruth. *Čínská medicína v kostce: moderní průvodce světem prastarého léčení*. Přeložil Olga FIŠNEROVÁ. Via. Praha: Dobrovský, 2022. ISBN 978-80-277-1416-2. s. 10.

²² Tamtéž.

²³ STUHLMACHER, Joachim. *To nejlepší z čínské medicíny: velká kniha čínského umění přírodního léčení: základy umění, stanovení diagnózy a terapie, dále bylinkářství, akupunktura, učení o výživě, masáže a čchi-kung*. Olomouc: Fontána, 2009. ISBN 978-80-7336-513-4. s. 33.

²⁴ Tamtéž.

²⁵ RŮŽIČKA, Radomír; SOSÍK, Rudolf a WANG, Yingwu. *Tradiční čínská medicína v denním životě*. Třetí vydání. Olomouc: Poznání, 2021. ISBN 978-80-88395-11-9. s. 14.

²⁶ STUHLMACHER, Joachim. *To nejlepší z čínské medicíny: velká kniha čínského umění přírodního léčení: základy umění, stanovení diagnózy a terapie, dále bylinkářství, akupunktura, učení o výživě, masáže a čchi-kung*. Olomouc: Fontána, 2009. ISBN 978-80-7336-513-4. s. 37.

²⁷ Tamtéž.

²⁸ FLAWS, Bob. *Císařské tajemství zdraví a dlouhověkosti: tradiční čínská metoda Yang Sheng : komplexní péče o zdravý a dlouhý život*. Praha: Anahita, 2012. ISBN 978-80-904775-9-9. s. 15.

potravy.²⁹ Jakýkoliv pohyb, metabolický proces, každá myšlenka či pocit jsou projevem energie čchi.

2.5. Teorie pěti hybatelů / elementů / prvků

Tradiční čínská medicína se řídí teorií pěti hybatelů, která bývá také někdy nazývána jako teorie pěti elementů či prvků. Tato teorie zprostředkovává vhlad do dynamiky změn a transformací v přírodním světě, a to jak v rámci procesů u lidských bytostí, tak i v jejich tělesných funkcích.³⁰ Tuto teorii tvoří pět základních prvků, mezi které patří dřevo, oheň, země, kov a voda.

2.5.1. Význam jednotlivých hybatelů / elementů / prvků

Jednotlivý hybatel má svůj vlastní význam, který je důležitý pro správné určení diagnózy a díky tomu jsou stanoveny hlavní body v akupunktuře.³¹ Hybatel dřevo (čínsky: 木, mu) vyjadřuje růst a rozvoj a je spojován se zrozením, jarem, východem a větrem. Z tělesných orgánů se sem řadí játra a žlučník, ze smyslů jsou to oči. Dalším hybatelem je oheň (čínsky: 火, chuo). K ohni připadá léto, červená barva, teplo, jih, dospívání a radost. S hybatelem ohně je spjata jangová energie, která stoupá nahoru a souvisí se srdcem a krví. Hybatel země (čínsky: 土, tchu) charakterizuje pozdní léto, vlhko, zralý věk a souvisí se zažíváním. Následuje hybatel kov (čínsky: 金, řin), který označuje pevnou strukturu a řád. Do hybatele kovu se řadí podzim, západ, sucho, stárnutí a z orgánů jsou to plíce a tlusté střevo. Posledním hybatelem je voda (čínsky: 水, šuej), do které spadá zima, chlad, strach a z orgánů: ledviny a močový měchýř.³²

²⁹ COHEN, Misha Ruth. *Čínská medicína v kostce: moderní průvodce světem prastarého léčení*. Přeložil Olga FIŠNEROVÁ. Via. Praha: Dobrovský, 2022. ISBN 978-80-277-1416-2. s. 13.

³⁰ RŮŽIČKA, Radomír; SOSÍK, Rudolf a WANG, Yingwu. *Tradiční čínská medicína v denním životě*. Třetí vydání. Olomouc: Poznání, 2021. ISBN 978-80-88395-11-9. s. 18.

³¹ RŮŽIČKA, Radomír; SOSÍK, Rudolf a WANG, Yingwu. *Tradiční čínská medicína v denním životě*. Třetí vydání. Olomouc: Poznání, 2021. ISBN 978-80-88395-11-9. s. 17

³² STUHLMACHER, Joachim. *To nejlepší z čínské medicíny: velká kniha čínského umění přírodního léčení : základy umění, stanovení diagnózy a terapie, dále bylinkářství, akupunktura, učení o výživě, masáže a čchi-kung*. Olomouc: Fontána, 2009. ISBN 978-80-7336-513-4. s. 44.

2.6. Diagnóza nemoci dle TČM

Příčiny nemocí v TČM jsou chápány zcela odlišným způsobem, než jak je tomu u západní medicíny. Západní medicína pohlíží na symptomy dané nemoci, zatímco TČM se zabývá příčinou, proč daná nemoc vznikla. Každá nemoc může pramenit z dlouhodobé emoce, která bývá většinou negativního rázu či z psychického problému, který pacient přehlíží.³³ Z pohledu čínské medicíny, pokud se dostaví nemoc, je to považováno za nerovnováhu proudění energie čchi a krve, nebo se jedná o narušení harmonie jinu a jangu.

Dle TČM je důležité, řídit se zásadami, které slouží jako prevence, aby se nemoc nedostavila. Mezi nejzákladnější zásady například patří pravidelná životospráva, relaxace, cvičení a správná strava, která obsahuje dostatek vitaminů a živin.

2.7. Hlavní léčebné metody tradiční čínské medicíny

Tradiční čínská medicína má několik léčebných metod, které člověk může v rámci prevence zařadit do svého každodenního života, a taktéž jsou aplikovány v případné nemoci. Reálná situace je taková, že odstranění nemoci v 70–80 % spočívá ve fytoterapii neboli léčbě bylinami, která se řadí mezi hlavní obor TČM společně s akupunkturou.³⁴ Mezi další léčebné metody spadá úprava stravovacích návyků, masáže a cvičení čchi-kung, které mají velký význam, jelikož jsou zpravidla používány jako doplňující léčba.³⁵

2.7.1. Akupunktura

Akupunktura je založená na vpichování tenkých, sterilních jehliček do konkrétních bodů z důvodu kontroly toku energie čchi. Tyto konkrétní body se nazývají akupunkturální (stimulační) body, které se nacházejí na dráhách, známých též jako meridiány.³⁶ Mezi primární dráhy se řadí dvanáct drah, například dráha plic, dráha tlustého střeva a dráha žaludku. Akupunktura rozeznává

³³ FLAWS, Bob. *Císařské tajemství zdraví a dlouhověkosti: tradiční čínská metoda Yang Sheng : komplexní péče o zdravý a dlouhý život*. Praha: Anahita, 2012. ISBN 978-80-904775-9-9. s. 91.

³⁴ Tamtéž.

³⁵ STUHLMACHER, Joachim. *To nejlepší z čínské medicíny: velká kniha čínského umění přírodního léčení: základy umění, stanovení diagnózy a terapie, dále bylinkářství, akupunktura, učení o výživě, masáže a čchi-kung*. Olomouc: Fontána, 2009. ISBN 978-80-7336-513-4. s. 101-102.

³⁶ RŮŽIČKA, Radomír; SOSÍK, Rudolf a WANG, Yingwu. *Tradiční čínská medicína v denním životě*. Třetí vydání. Olomouc: Poznání, 2021. ISBN 978-80-88395-11-9. s. 26.

osm mimořádných drah a patnáct vedlejších drah, podél kterých se nachází tři sta šedesát pět základních akupunkturních bodů.³⁷

Pokud je člověk nemocný, dochází v těle k disharmonii, což má za následek to, že některé akupunkturní body podél drah začnou být velice citlivé na dotek. Kromě léčení nemocí, má akupunktura také dobré výsledky ve spojitosti s léčbou bolestí hlavy, kdy dokáže bolest velmi zmírnit, případně úplně odstranit. Akupunktura bývá taktéž často zařazena jako doplňující léčba po úrazech, při alergiích a při bolestech kloubů.³⁸

2.7.2. Fytoterapie (bylinné směsi)

Bylinná léčba sahá mnohem hlouběji do historie než akupunktura, což dokazuje i objev nejstaršího receptáře bylin, jehož vznik se datuje okolo roku 168 př. n. l.³⁹ Akupunktura a fytoterapie se považují za hlavní směry léčby v tradiční čínské medicíně a používají se v případě selhání ostatních metod, mezi které patří pohyb, úprava stravování, masáže a meditace.⁴⁰

Bylinná léčba je součástí nejúspěšnější léčebné metody, jelikož bylinky napomáhají nejen k léčbě, ale také dodávají tělu chybějící látky.⁴¹ Byliny jsou využívány v různých formách, například v podobě tablet, mastí, čajů, sirupů nebo tinktur.⁴² Podstatným faktorem při léčbě bylinami je kvalita energie, přičemž byliny mají zahřívací či ochlazující charakter. Dále se dělí podle povahy. Existuje povaha horká, chladná, svěží a teplá.⁴³

³⁷COHEN, Misha Ruth. *Čínská medicína v kostce: moderní průvodce světem prastarého léčení*. Přeložil Olga FIŠNEROVÁ. Via. Praha: Dobrovský, 2022. ISBN 978-80-277-1416-2. s. 113.

³⁸ Tamtéž.

³⁹RŮŽIČKA, Radomír; SOSÍK, Rudolf a WANG, Yingwu. *Tradiční čínská medicína v denním životě*. Třetí vydání. Olomouc: Poznání, 2021. ISBN 978-80-88395-11-9. s. 78.

⁴⁰STUHLMACHER, Joachim. *To nejlepší z čínských medicín: velká kniha čínského umění přírodního léčení: základy umění, stanovení diagnózy a terapie, dále bylinkářství, akupunktura, učení o výživě, masáže a čchi-kung*. Olomouc: Fontána, 2009. ISBN 978-80-7336-513-4. s. 102

⁴¹ Tamtéž.

⁴²COHEN, Misha Ruth. *Čínská medicína v kostce: moderní průvodce světem prastarého léčení*. Přeložil Olga FIŠNEROVÁ. Via. Praha: Dobrovský, 2022. ISBN 978-80-277-1416-2. s.98

⁴³ Tamtéž.

V této léčebné metodě je klíčové rozlišovat povahu a energii dané byliny, jelikož při léčbě působí alopaticky, tedy například stavy chladu se řeší bylinkami s teplou povahou a opačně, stavy horka se léčí bylinami se studenou povahou.⁴⁴

2.7.3. Cvičení

Cvičení v sobě zahrnují základní filozofické principy (jin, jang, teorie pěti hybatelů) a mají za cíl posilovat a obnovovat životní sílu – energii čchi.⁴⁵ Tato cvičení mají mnoho podob, jedná se o bojová umění (například tchaj-t'i), jógu, a zejména nejvíce praktikované cvičení čchi-kung.⁴⁶

Cvičení čchi-kung spočívá v tom, že člověk vnímá vlastní energii čchi a dokáže jí ovlivňovat bez velkého vypětí, díky němuž mohou toto cvičení provozovat lidé v jakémkoliv věku. Člověk pomocí tohoto cvičení dokáže odstranit špatnou energii čchi z těla, očistit ji a poté vstřebávat novou energii.⁴⁷ K tomuto cvičení je zapotřebí velké množství koncentrace, jelikož většina cviků je o sladění následujících tří prvků: specifické vzorce dýchání spojené s určitými pozicemi či pohyby a následná vizualizace.⁴⁸

Při pravidelném cvičení čchi-kung, dochází ke zlepšení pocitu mentální jasnosti, lepšímu a hlubšímu spánku, lepší chuti k jídlu a ke správnému trávení. Nejdůležitější je, že po skončení tohoto cvičení, nastává pocit uvolnění, jak na úrovni mentální, tak na úrovni fyzické a dostaví se pocity harmonie.⁴⁹ Těchto cviků existuje velmi mnoho a záleží, z jakého důvodu jej člověk cvičí. Existují cviky na léčbu štítné žlázy, na posilování srdce nebo různá dechová a oční cvičení. Nespočet jich uvádí, včetně obrázkové ilustrace pan Radomír Růžička, Rudolf Sosík a Jing-wu Wang ve své knize *Tradiční čínská medicína v každodenním životě*.

⁴⁴STUHLMACHER, Joachim. *To nejlepší z čínské medicíny: velká kniha čínského umění přírodního léčení: základy umění, stanovení diagnózy a terapie, dále bylinkářství, akupunktura, učení o výživě, masáže a čchi-kung*. Olomouc: Fontána, 2009. ISBN 978-80-7336-513-4. s. 103-105

⁴⁵STUHLMACHER, Joachim. *To nejlepší z čínské medicíny: velká kniha čínského umění přírodního léčení: základy umění, stanovení diagnózy a terapie, dále bylinkářství, akupunktura, učení o výživě, masáže a čchi-kung*. Olomouc: Fontána, 2009. ISBN 978-80-7336-513-4. s. 134

⁴⁶Tamtéž.

⁴⁷COHEN, Misha Ruth. *Čínská medicína v kostce: moderní průvodce světem prastarého léčení*. Přeložil Olga FIŠNEROVÁ. Via. Praha: Dobrovský, 2022. ISBN 978-80-277-1416-2. s.128-129

⁴⁸FLAWS, Bob. *Císařské tajemství zdraví a dlouhověkosti: tradiční čínská metoda Yang Sheng : komplexní péče o zdravý a dlouhý život*. Praha: Anahita, 2012. ISBN 978-80-904775-9-9. s. 74.

⁴⁹HUBIN. *Stručný úvod do vědy dechu*, Hai Feng Publications, Hong Kong 1983, s.77

2.7.4. Dietetika (stravování)

Správné stravování je dalším pilířem tradiční čínské medicíny. Strava je mimořádně důležitá, jelikož to, co člověk jí, buď tělo vyživuje nebo naopak oslabuje.⁵⁰ Správné stravování je stanoveno vyvážeností energie potravy, což znamená, že žádná potravina nepřevyšuje ostatní.⁵¹

Dalším klíčovým bodem při stravování je jíst pouze tehdy, když má člověk hlad a pít pouze, když má žízeň. Při nedodržování tohoto bodu, dochází k přejídání, kterým se z těla vyčerpává zdroj energie čchi.⁵² Také čínští lékaři doporučují přestat jíst, pokud se člověk cítí ze 70% plný, čímž si nechává důkladný prostor na dobré trávení.⁵³ Obzvláště podstatným bodem je jíst stejné množství ve stejnou hodinu. Dodržováním této pravidelnosti je v zásadě takové, že člověk jí po ránu jako král, v poledne jako bohatý kupec a večer jako chudý člověk. Porce by tedy měly postupně ubývat, aby byl žaludek schopný zpracovat veškerou stravu, a tak pak nekvasila ve střevech.⁵⁴ Kromě těchto stravovacích návyků zmiňují Jüan Li-žen a Liou Siao-ming ve své knize *Traditional Methods of Health Preservation* tento základní bod:⁵⁵

„Je důležité jíst pomalu, důkladně žvýkat, než polkneme sousto, a nikdy potravu nehltat. Hltání způsobuje špatné trávení. Příliš velké dávky jídla velmi rychle přetíží gastrointestinální trakt a mohou vést k nehodám, jako například dušení, podráždění jícnu a kašli, které zraňují tělo.“

2.7.5. Masáže (Tchuej-na)

Dle tradiční čínské medicíny se masáže používají jako ozdravná a léčebná metoda. Samostatné slovo tchuej-na se překládá jako tlačit a uchopit.⁵⁶ Masáže jsou primárně provozovány za účelem odblokování drah a aktivaci energie čchi, která má za následek větší průtok krve.⁵⁷ Tyto

⁵⁰COHEN, Misha Ruth. *Čínská medicína v kostce: moderní průvodce světem prastarého léčení*. Přeložil Olga FIŠNEROVÁ. Via. Praha: Dobrovský, 2022. ISBN 978-80-277-1416-2. s.76-78

⁵¹ Tamtéž.

⁵² ZHU, dan-xi, GEI Zhi Yu Lun. *(Mimořádné pojednání na základě vyšetřování a vyptávání) „Treatise on Eating Bland Food“*, přel. Jang Shou-zhong, Blue Poppy Press, Boulder, CO, 1994

⁵³ FLAWS, Bob. *Císařské tajemství zdraví a dlouhověkosti: tradiční čínská metoda Yang Sheng : komplexní péče o zdravý a dlouhý život*. Praha: Anahita, 2012. ISBN 978-80-904775-9-9. s.30.

⁵⁴ SUN Bing-yan. *Cancer Treatment and Prevention with Chinese Medicine*, Offete Enterprises, Inc., San mateo, CA, 1991, s. 64.

⁵⁵ YUAN, Li, XIAO-MING, Liu., „*Traditional Methods of Health Preservation*“, The Journal of Chinese Medicine, UK, č.41., leden 1993, s.37.

⁵⁶ Tamtéž.

⁵⁷ RUTH COHEN, Misha. *The Chinese Way to Healing*. IUniverse, červenec 2006. ISBN 9780595399505. s.167-170

masáže jsou u nás známé spíše pod pojmem akupresura.⁵⁸ Masáže pomáhají například k uvolnění šlach a kloubů, nicméně každá masáž je specifická a záleží na daném problému, který má léčit. Část masáže, většinou úplný závěr, je zaměřen na zkrášlování, které působí i proti stárnutí pokožky.⁵⁹

Hlavním prostředníkem masáže jsou ruce, avšak metod je hned několik. Masírovat se dá pomocí loktu, kloubu, pěstí, či dokonce kolenem. Posledním důležitým krokem je koncentrace terapeuta, který provádí masáž. Je důležité udržovat myšlenky, jelikož koncentrace dle tradiční čínské medicíny podpoří masážní efekt, a tudíž účinky masáže jsou daleko rozsáhlejší.⁶⁰

2.8. Instituce v České republice zabývající se Tradiční čínskou medicínou

2.8.1. Československá SinoBiologická společnost

Tato společnost vznikla 17.11. 1990 jako první útvar, který se rozhodl šířit informace ohledně tradiční čínské medicíny.⁶¹ V roce 1999 zahájila spolupráci s Universitou Kang-ming v Pekingu, kde byla podepsána smlouva o spolupráci a roku 2007 byla skupina členů této organizace vyslána na stáž v Tchien-ťi-nu, kde také uzavřeli dohodu o dlouhodobé spolupráci. O dva roky později se konal 1. pražský kongres TČM, který sklídl veliký úspěch. Následující rok proběhl 2. pražský kongres, jehož hlavním tématem byly nemoci třetího tisíciletí, které se dají léčit pomocí TČM.⁶² V roce 2011 byla založena Komora tradiční čínské medicíny, kde se sešli zástupci praktiků, lékařů a nadšenců za účelem podepsání dokumentu o samotném vzniku. Tato komora se soustředí na profesionalitu a odbornost lékařů, kteří praktikují TČM.⁶³

⁵⁸ RUTH COHEN, Misha. *The Chinese Way to Healing*. IUniverse, červenec 2006. ISBN 9780595399505. s.167-170

⁵⁹ Tamtéž

⁶⁰ STUHLMACHER, Joachim. *To nejlepší z čínské medicíny: velká kniha čínského umění přírodního léčení: základy umění, stanovení diagnózy a terapie, dále bylinkářství, akupunktura, učení o výživě, masáže a čchi-kung*. Olomouc: Fontána, 2009. ISBN 978-80-7336-513-4. s. 125-126.

⁶¹ OBCHODNÍ REJSTŘÍK FIREM. Obchodní rejstřík firem; KurzyCZ. Online. Kurzy CZ - Československá SinoBiologická společnost. Dostupné z: <https://rejstrik-firem.kurzy.cz>.

⁶² ČESKOSLOVENSKÁ SINOBIOLOGICKÁ SPOLEČNOST. Historie ČSBS. Online. Československá SinoBiologická společnost. Dostupné z: <https://www.csbs.cz/>.

⁶³ KOMORA TČM HOME. Komora TČM. Online. Tradiční čínská medicína - Komora TČM. 2018. Dostupné z: <http://www.komoratcm.cz/>.

2.8.2. 1. škola tradiční čínské medicíny – TČM

Tato instituce byla založena na podzim roku 1990 a vznikla díky MUDr. Ludmile Bendové, která pozvala Michela Picarda a Luciena Schwendenmana, kteří jsou součástí organizace UEMC (Université Européenne de Médecine Chinoise), aby v České republice začali přednášet o Tradiční čínské medicíně.⁶⁴ Ve spolupráci s Československou SinoBiologickou společností, pod kterou tato organizace patří, a díky níž byla založena, se snaží předávat TČM širokému publiku. Navíc provozují i malou knihovnu, ve které se nachází několik stovek svazků knih, například od velice známých autorů jako je Lao-c' či Vladimír Ando.⁶⁵ Dále se pyšní i možností studia, jelikož se jedná o školu s nejdelší historií výuky ohledně TČM v ČR a uvádějí, že za 30 let jejich působení vyškolili tisíce studentů.⁶⁶

2.8.3. Centrum tradiční čínské medicíny v Praze a v Olomouci

Zakladateli toho centra jsou Roman Spáčil a Oto Košta.⁶⁷ Roman Spáčil je považován za prezidenta a zakladatele Česko-slovenské čínské komory a také je držitelem ocenění stříbrného talíře, který mu předal čínský velvyslanec za mimořádný přínos ve spolupráci s Čínou⁶⁸. MUDr. Oto Košta, Ph.D. působí jako praktický lékař s bohatými zkušenostmi, které načerpal v Německu, Švýcarsku, Slovinsku, Izraeli a Kanadě a také působí jako odborný asistent na mnoha fakultách a je poradcem mezinárodního klinického výzkumného centra ICRC v Brně.⁶⁹ Centrum tradiční čínské medicíny v Praze a v Olomouci se zaměřuje na individuální léčbu, vychází z tradic a používá ověřené postupy pod vedením čínských lékařů, kteří mají letité zkušenosti a účastní se školení po celém světě.⁷⁰ Toto centrum bylo založeno za účelem poptávky veřejnosti, která projevila nevšední zájem ohledně TČM.

⁶⁴ 1. ŠKOLA TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY®. O škole. Online. 1. škola tradiční čínské medicíny. Dostupné z: <https://www.tcm.cz/o-skole>.

⁶⁵ Tamtéž.

⁶⁶ CESTA ŽELVY. Školy, na kterých lze v Čechách studovat TCM – 1. díl. Online. Cesta želvy. 2023. Dostupné z: <https://www.cestazelvy.cz/clanky-skoly-na-kterych-lze-v-cechach-studovat-tcm-1.-dil.html>.

⁶⁷ CENTRUM TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY. Zakladatelé. Online. Centrum tradiční čínské medicíny. Dostupné z: <https://www.ctcm.eu/>.

⁶⁸ Tamtéž.

⁶⁹ Tamtéž.

⁷⁰ CENTRUM TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY. Léčení. Online. Centrum tradiční čínské medicíny. Dostupné z: <https://www.ctcm.eu/>. [cit. 2024-04-30].

2.8.4. Peter Olšák, Státní léčebné lázně Vesna v Jánských Lázních

Původně rehabilitační lékař Peter Olšák začal jako první člověk v České republice léčit pacienty pomocí elektroakupunktury. V této léčbě dosáhl výjimečných výsledků, kvůli kterým je celosvětově známý.⁷¹ Tato metoda je kombinací akupunktury a elektroléčby.⁷² Na své klinice se zaměřuje především na pacienty, kteří jsou ochrnutí. Pomocí jedné aplikace elektroakupunktury dokázal, že pacient byl schopný pohybu, což je v západní medicíně nemožné.⁷³ Mezi jeho nejvýznamnější úspěch patří uzdravení dvanáctiletého pacienta, který byl po těžkém poranění míchy, avšak po pár měsících léčby byl schopný se zvednout z vozíku.⁷⁴ Touto metodou vyléčil více než čtyři sta pacientů. Zároveň pořádá přednášky o akupunktuře a elektroakupunktuře pro lékaře.⁷⁵

⁷¹ Děčínský deník. Online. BRAUN, Jan. Deník.cz. 2024. Dostupné z: https://decinsky.denik.cz/zpravy_region/zazrak-janske-lazne-doktor-nadeje-petr-olsak.html.

⁷² Děčínský deník. Online. BRAUN, Jan. Deník.cz. 2024. Dostupné z: https://decinsky.denik.cz/zpravy_region/zazrak-janske-lazne-doktor-nadeje-petr-olsak.html.

⁷³ Tamtéž.

⁷⁴ ZPRAVODAJ. Janské Lázně: MUDr. Peter Olšák pomáhá unikátní metodou pacientům s kompletním přerušením míchy. Online. Hospitalin.cz. 2024. Dostupné z: <https://www.hospitalin.cz/zpravodajstvi/janske-lazne-mudr-peter-olsak-pomaha-unikatni-metodou-pacientum-s-kompletnim-prerusenim-michy-6240.html>.

⁷⁵ Tamtéž.

3. Praktická část

3.1. Metodika výzkumu

V následující části jsem se věnovala kvantitativnímu výzkumu, který byl tvořen metodou dotazování, pomocí dotazníkového šetření. Dotazník byl nejen v tištěné podobě, ale i v online formě. V tištěné podobě byl dotazník primárně rozdáván v Hradci Králové a Olomouci pomocí mých rodinných příslušníků a známých, a také jsem dotazník osobně předala cizím lidem, kteří byli ochotni dotazník vyplnit, zejména na vlakovém nádraží v Hradci Králové, Pardubicích a Olomouci, zatímco v online podobě byl sdílen pomocí mých sociálních sítí (zejména Instagram a Facebook) a následně byl přeposílán. Rovněž jsem kontaktovala paní Pražákovou, která byla mojí třídní učitelkou na Prvním soukromém gymnáziu v Hradci Králové, která dotazník rozeslala studentům pomocí emailu. Byly stanoveny cíle, zvolen typ šetření pomocí dotazování a cílová skupina.

3.2. Cíle výzkumu

Byly stanoveny následující cíle výzkumu:

- Zjistit, zda má široká veřejnost v České republice povědomí o tradiční čínské medicíně
- Zjistit, jaká věková skupina bude mít největší povědomí o TČM
- Zjistit, zda v naší společnosti je povědomí o tom, jaké jsou hlavní léčebné metody TČM
- Porovnat některé výsledky vyhodnocení dotazníku s bakalářskou prací zaměřenou na podobné téma

3.3. Cílová skupina

Výběr cílové skupiny nebyl omezený, snažila jsem se dotazník šířit mezi širokou veřejnost, nehledě na věk či povolání. V rámci reprezentativnosti vzorku jsem vytvořila tabulku, kde jsem

navíc stratifikovala respondenty do pěti skupin, které jsou rozdělené dle věku: Dospívající (13–17 let), dospělý (18–30 let), období zralosti (31–44 let), střední věk (45–60 let) a stáří (60+ let).⁷⁶

Do šetření se zapojilo 162 žen, 153 mužů a 7 respondentů, kteří jsou jiného pohlaví či nechtějí pohlaví uvádět. Z celkového počtu dotazovaných je 51 % zaměstnaných, 45 % studuje a 3,5 % jsou v důchodu. Celkový počet činí 322 respondentů.

3.4. Sběr dat

Pro sběr dat v kvantitativním výzkumu byl vytvořen dotazník, který jsem vytvořila za účelem tohoto výzkumného šetření a je zaměřený na povědomí o tradiční čínské medicíně v České republice. Sběr dat probíhal od 30.10. 2023 do 1.5. 2024, přičemž se mi podařilo získat klíčové informace pro vyhodnocení tohoto výzkumu.

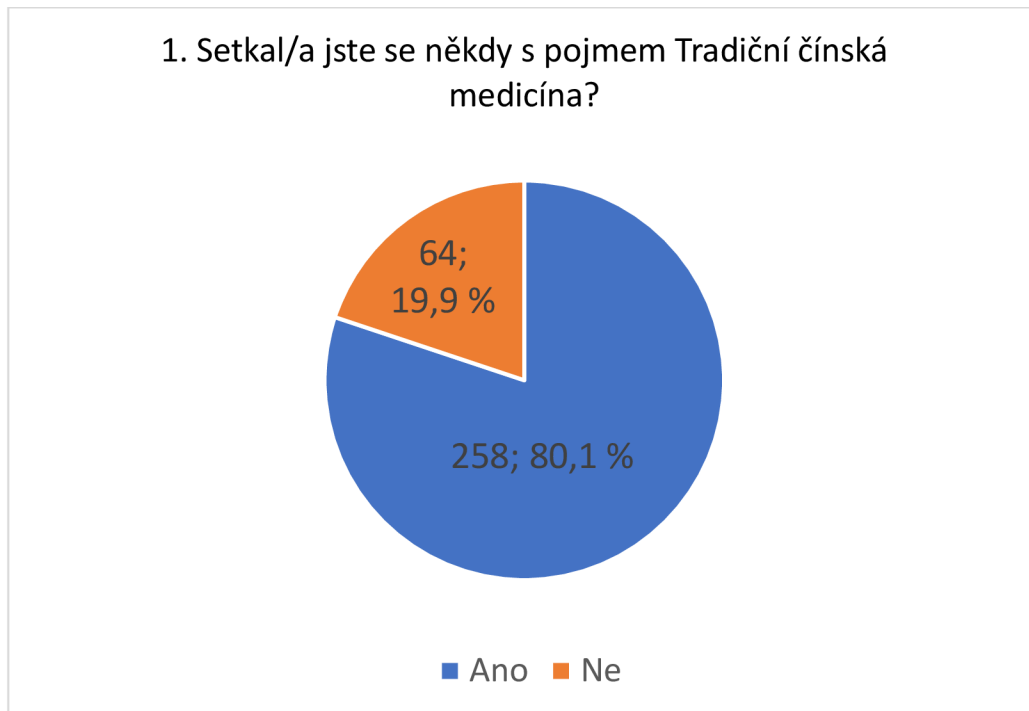
3.5. Vyhodnocení dotazníkového šetření

Zde se nachází zpracování jednotlivých otázek dotazníku v podobě grafů a následného popisu. Ke zpracování údajů byla použita tabulka, kterou jsem vytvořila na základě výsledků dotazníkového šetření a je uvedena v příloze.

Vyplňování dotazníku bylo zcela anonymní, respondenti uváděli pouze pohlaví, věk, zda studují, pracují či jsou v důchodu. V případě zaměstnání uváděli jejich povolání. Pokud se jednalo o studenty, tak uváděli stupeň a typ vzdělání. Dotazování ohledně typu profese a nepovinné otázky: „Co si představujete pod pojmem Tradiční čínská medicína“ bylo vytvořeno za účelem pozdějšího rozšíření výzkumu v podobě diplomové práce. V té bych se více chtěla věnovat podrobnému zkoumání, zjistit jaké mají respondenti odborné znalosti ohledně tradiční čínské medicíny, jaké mají zkušenosti s TČM, dotázat se pacientů, kteří se léčí těmito metodami za účelem ověření, zda fungují tyto hlavní metody TČM, a v poslední řadě zjistit, z jakého důvodu vyhledali tento způsob léčby.

⁷⁶ MACHOVÁ, Jitka. Biologie člověka pro učitele. Praha: Karolinum, 2008, ISBN 978-80-7184-867-7. s. 178-239.

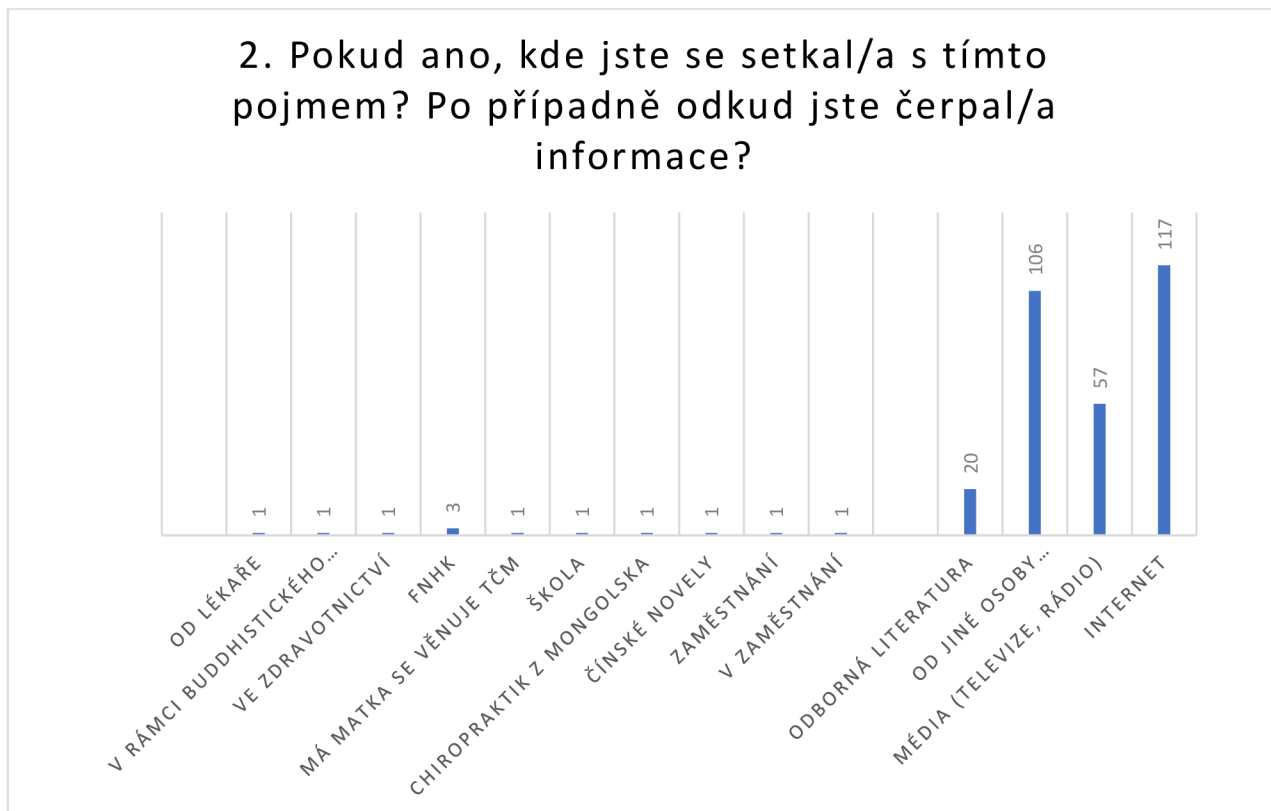
3.5.1. Otázka č.1: „Setkal/a jste se někdy s pojmem Tradiční čínská medicína?“



Graf č.1. - Setkal/a jste se někdy s pojmem Tradiční čínská medicína?

První otázka byla pověřená zjištěním, zda se respondenti vůbec někdy setkali s tímto pojmem, nebo o tradiční čínské medicíně nikdy neslyšeli. Z celkového počtu 322 respondentů se 258 (80,1 %) setkalo s tímto pojmem, zatímco 64 (19,9 %) nikdy tento pojem neslyšeli. Z 258 respondentů, kteří odpověděli kladně bylo 120 žen, 131 mužů a 7 pohlaví jiné (či nechtěli pohlaví uvést). Nejvíce odpovědí typu „ano“ čítala skupina 18–30 let (98 respondentů) a v rámci studentů, bylo nejvíce kladných odpovědí od těch, co studují humanitní obory. Celkově lze tvrdit, že široká veřejnost má určité povědomí o tradiční čínské medicíně, nebo se alespoň někdy s tímto pojmem setkali.

3.5.2. Otázka č.2: „Pokud ano, kde jste se setkal/a s tímto pojmem? Po případně odkud jste čerpal/a informace?“

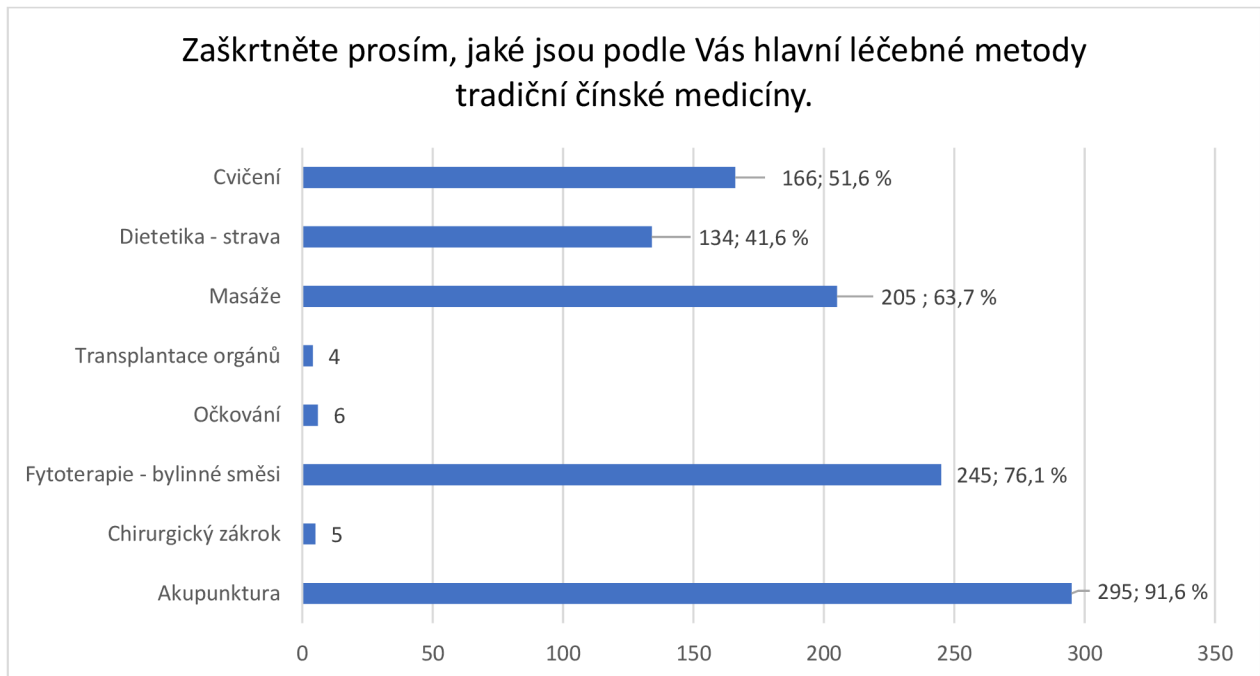


Graf č. 2- Zdroj informací

Respondenti, kteří v předchozí otázce odpověděli „ano“, měli doplňující otázku, která se dotazovala konkrétně, kde se s tímto pojmem setkali. Měli na výběr z více možností a také možnost volné odpovědi, kterou využilo několik lidí. Největší skupinu tvořilo 117 respondentů (44,8 %), kteří se s tímto pojmem setkali prostřednictvím internetu. Další skupinu tvořilo 106 lidí (40,6 %), kteří se o TČM dozvěděli od jiné osoby. Pouhých 57 respondentů (21,8 %) se setkali s TČM pomocí médií a 20 respondentů (7,7 %) znají TČM díky odborné literatuře. Velice zajímavá odpověď byla od 15letého studenta, který napsal dodatečnou informaci, že je zároveň sportovec a v případě úrazu ho ošetřuje chiropraktik z Mongolska, který využívá TČM. Mizivé procento se s tímto pojmem setkalo v zaměstnání, či ve Fakultní nemocnici v Hradci Králové. Díky menšímu procentu respondentů (21,8 %), kteří se setkali s TČM prostřednictvím médií, lze tvrdit, že

informovanost veřejnosti skrze média je nedostatečná a lidé jsou nuceni si informace o TČM vyhledávat sami, či se informovat od svého okolí.

3.5.3. Otázka č. 3: „Zaškrtněte prosím, jaké jsou podle Vás hlavní léčebné metody tradiční čínské medicíny.“

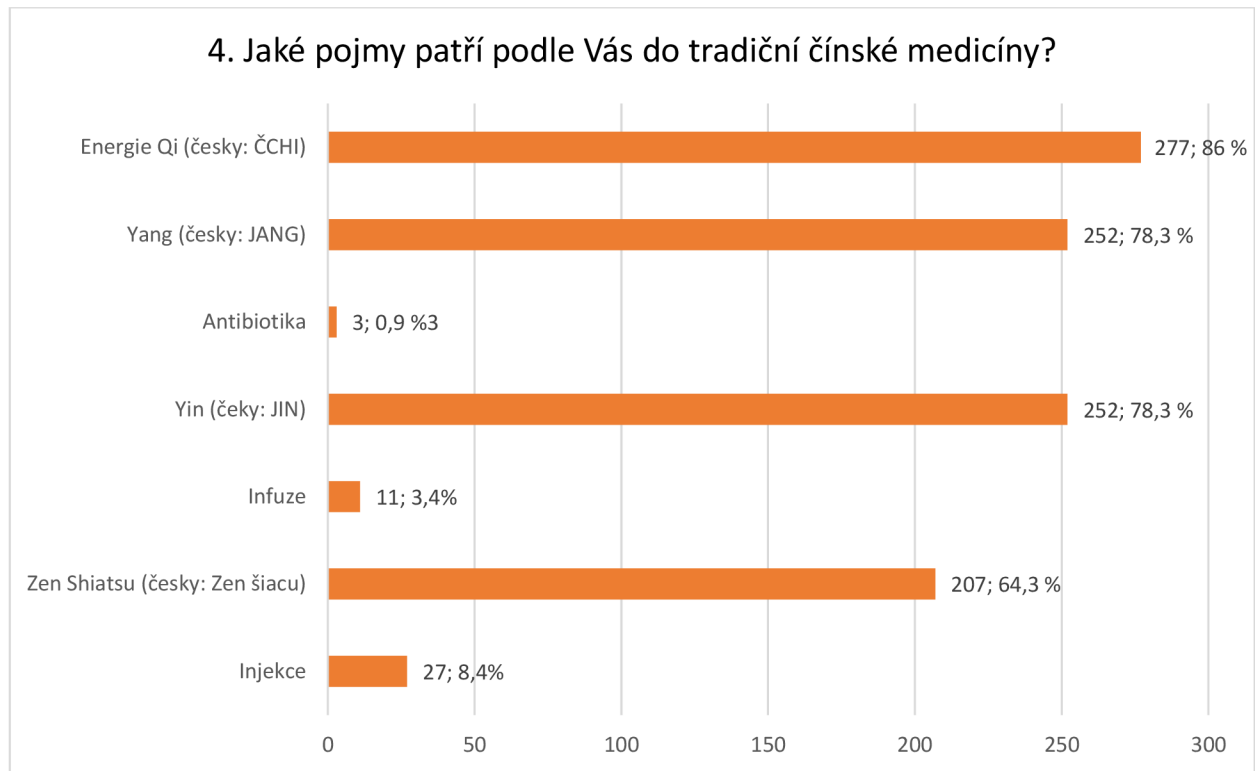


Graf č.3- Hlavní léčebné metody TČM

Třetí otázka sloužila ke zjištění hlavních léčebných metod tradiční čínské medicíny. Respondenti mohli označit všechny možnosti, o kterých se domnívají, že jsou hlavní léčebné metody. Největší skupina dotázaných (295 lidí, 91,6 %) si myslí, že hlavní léčebnou metodou tradiční čínské medicíny je akupunktura. Další skupina byla tvořena 245 lidmi (76,1 %), kteří se domnívají, že se jedná o fytoterapii. Vysoké zastoupení měly masáže, které označilo 205 (63 %) dotazovaných. 166 respondentů (51,6 %) označilo cvičení a 134 lidí (41,6 %) si myslí, že se jedná o stravu. Ženy, které označili alespoň jednu léčebnou metodu, byly v malé převaze nad muži, jelikož 156 žen odpovědělo správně, zatímco mužů bylo 148. Největší zastoupení správných odpovědí měla věková kategorie 18–30 let, kde odpovědělo správně 114 lidí. Také jsem spočítala všechny respondenty, kteří současně označili těchto 5 správných odpovědí, z čehož bylo 28 žen (z celkového počtu 156) a 38 mužů (z celkového počtu 148). Naopak mě překvapilo, že opravdu málo

dotazovaných označilo chybné odpovědi (chirurgický zákrok, očkování a transplantace orgánů), což vypovídá o tom, že široká veřejnost má základní povědomí o způsobu léčby dle TČM.

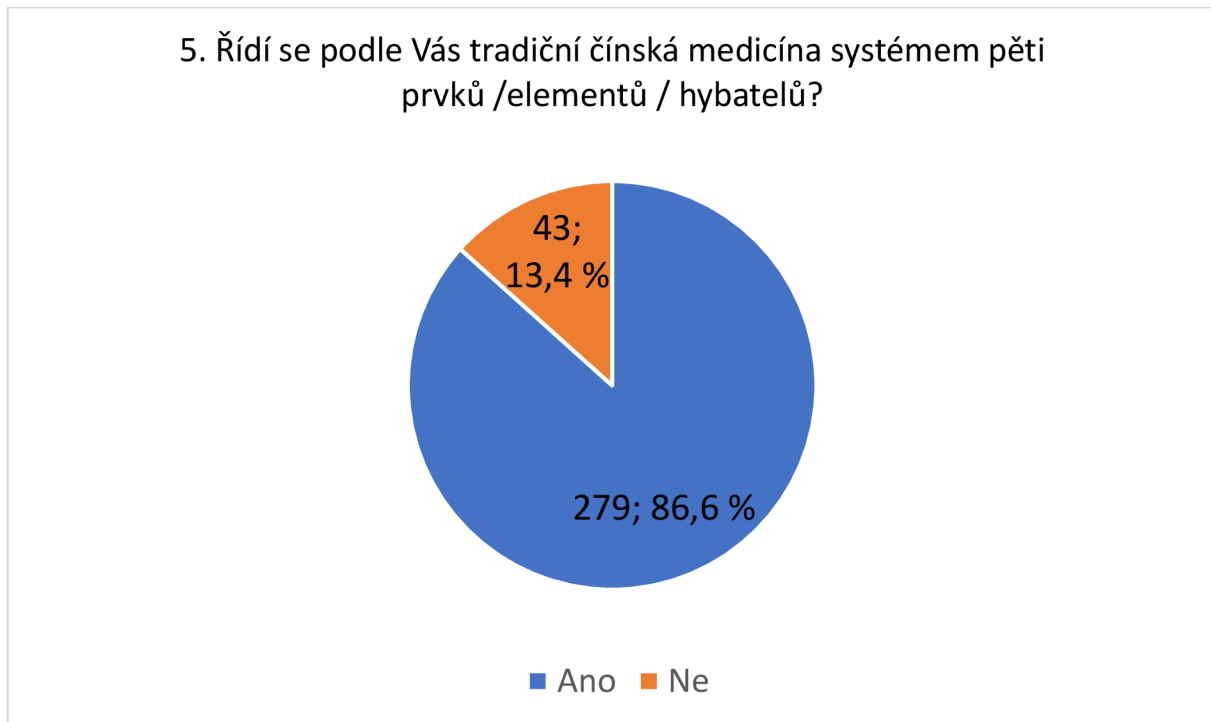
3.5.4.Otázka č.4: „Jaké pojmy patří podle Vás do tradiční čínské medicíny?”



Graf č.4 – Pojmy TČM

Čtvrtá otázka měla za úkol zjistit, jestli respondenti vědí, jaké pojmy se řadí do tradiční čínské medicíny. Měli na výběr z více možností, přičemž mezi nejznámější pojmy patří energie čchi, kterou označilo 277 respondentů, což činí 86 % z celkového počtu. Pojmy jin a jang, dosáhli stejného počtu 252 odpovědí, v procentech tedy shodných 78,3 %. Z toho je patrné, že respondenti si myslí, že jin a jang patří k sobě a svědčí to o jisté znalosti těchto základních pojmů. Naopak chybnou odpověď Zen Šiacu označilo 207 (64,3 %) respondentů. Zbylé chybné odpovědi byly v zanedbatelném zastoupení, z čehož injekce označilo 27 lidí, infuze 11 a antibiotika 3 ze všech dotázaných. Byla zde také možnost volné odpovědi, kterou nikdo nevyužil.

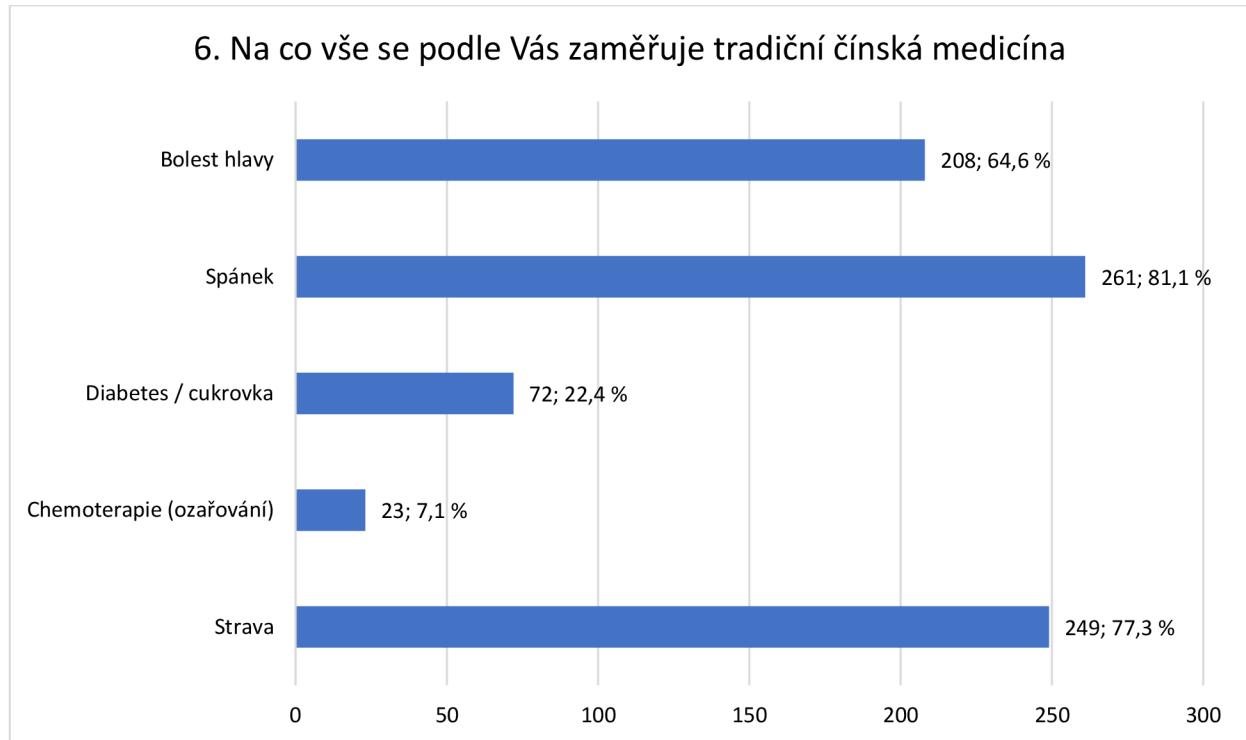
3.5.5. Otázka č.5: „Řídí se podle Vás tradiční čínská medicína systémem pěti prvků / elementů / hybatelů?“



Graf č.5- Systém pěti prvků / elementů / hybatelů

Tato otázka měla prověřit, zda lidé mají povědomí o tom, že TČM se řídí teorií pěti prvků/ elementů/ hybatelů, což je klíčové k pochopení principu, na kterém TČM funguje. Z celkového počtu (322) dotázaných označilo správnou odpověď 279 lidí (86,6 %), z čehož bylo 137 žen a 135 mužů. Respondentů ve věku 18–30 let bylo 114 a měli největší zastoupení v odpovědi „ano“. Také lidí v dospívajícím (13–17 let) a středním věku (45–60 let) bylo lehce přes 60, což vypovídá o stejném povědomí těchto dvou věkových skupin. Pouze 43 respondentů (13,4 %) si nemyslí, že se TČM řídí systémem pěti prvků/ elementů/ hybatelů, a tudíž nevědí na jakém principu TČM funguje.

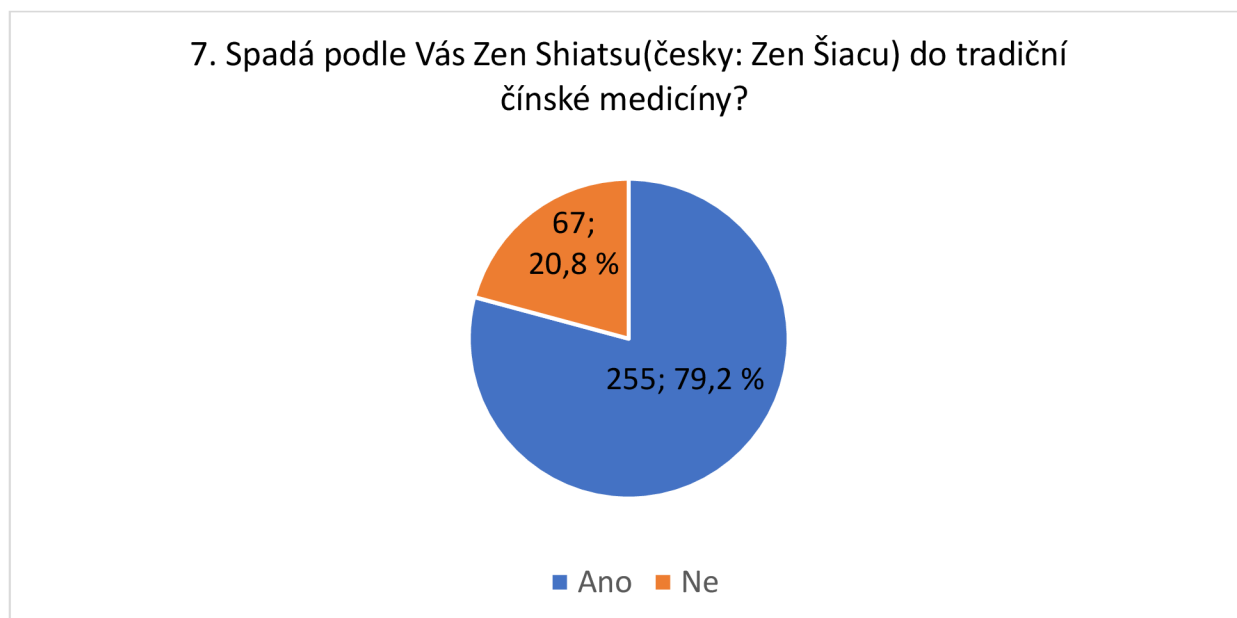
3.5.6. Otázka č.6: „Na co vše se podle Vás zaměřuje tradiční čínská medicína?“



Graf č.6.- Zaměření TČM

Tato otázka měla za účel prozkoumat, zda široká veřejnost ví, na co vše se specializuje tradiční čínská medicína a měli možnost označit všechny odpovědi, které považují za správné. V této otázce byla jediná špatná odpověď „chemoterapie (ozařování)“, která se v TČM nevyužívá. 261 lidí (81,1 %) označilo odpověď „spánek“ a 249 dotázaných (77,3 %) odpovědělo, že se jedná o stravu. 208 respondentů (64,6 %) se taktéž domnívá, že se TČM zaměřuje na bolest hlavy, avšak pouhých 77 lidí (22,4 %) je informovaných, že pomocí TČM se dá léčit i cukrovka. Odpověď „chemoterapie“ měla nejmenší zastoupení, kterou zvolilo 23 respondentů (7,1 %). Lze usuzovat, že široká veřejnost ví, na co se specializuje TČM, přičemž nejvíce známé jsou problémy se spánkem, bolestí hlavy a správné stravování.

3.5.7. Otázka č.7: „Spadá podle Vás Zen Shiatsu (česky: Zen Šiacu) do tradiční čínské medicíny?“

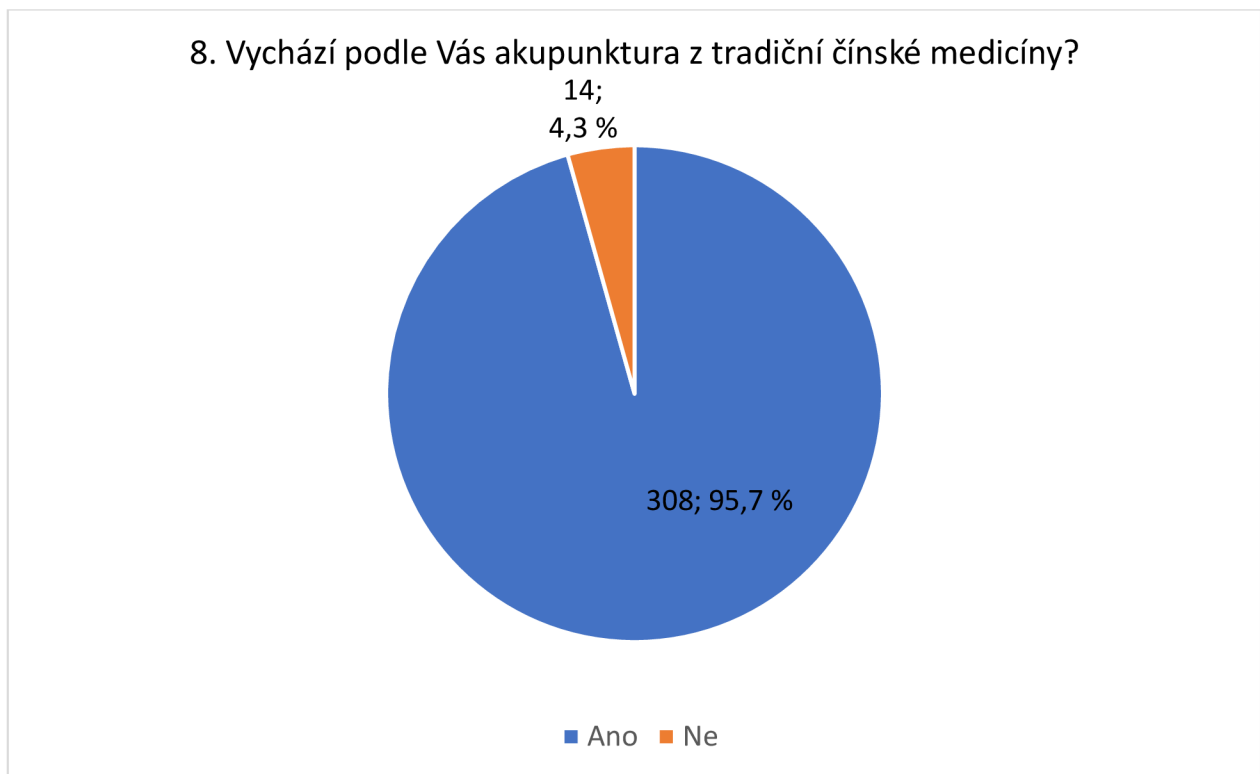


Graf č.7- Zen Šiacu v TČM

Tato otázka byla zvolená za účelem zjištění, zda široká veřejnost má hlubší povědomí o TČM či nikoliv. Teoretici se shodují, že Zen Šiacu je japonská masážní technika, která spočívá v jemném tlaku prstů, na což se v TČM zaměřuje akupresura.⁷⁷ 255 respondentů (79,2 %) se mylně domnívá, že Zen Shiatsu spadá do tradiční čínské medicíny. Ze všech studentů vysokých škol správně odpovědělo 8 studentů, kteří studující humanitní obory. Důležitá je informace, že 67 lidí (20,8 %), z čehož bylo 31 žen, 33 mužů a 3 pohlaví jiné (či nechtěli uvést), má hlubší povědomí, jinak zbylých 255 respondentů (79,2 %) má zcela základní povědomí a znalost TČM.

⁷⁷ BOTTALO, Franco. Shiatsu a základy tradiční čínské medicíny. 1. Poznání, 2006. ISBN 978-80-86606-48-4.

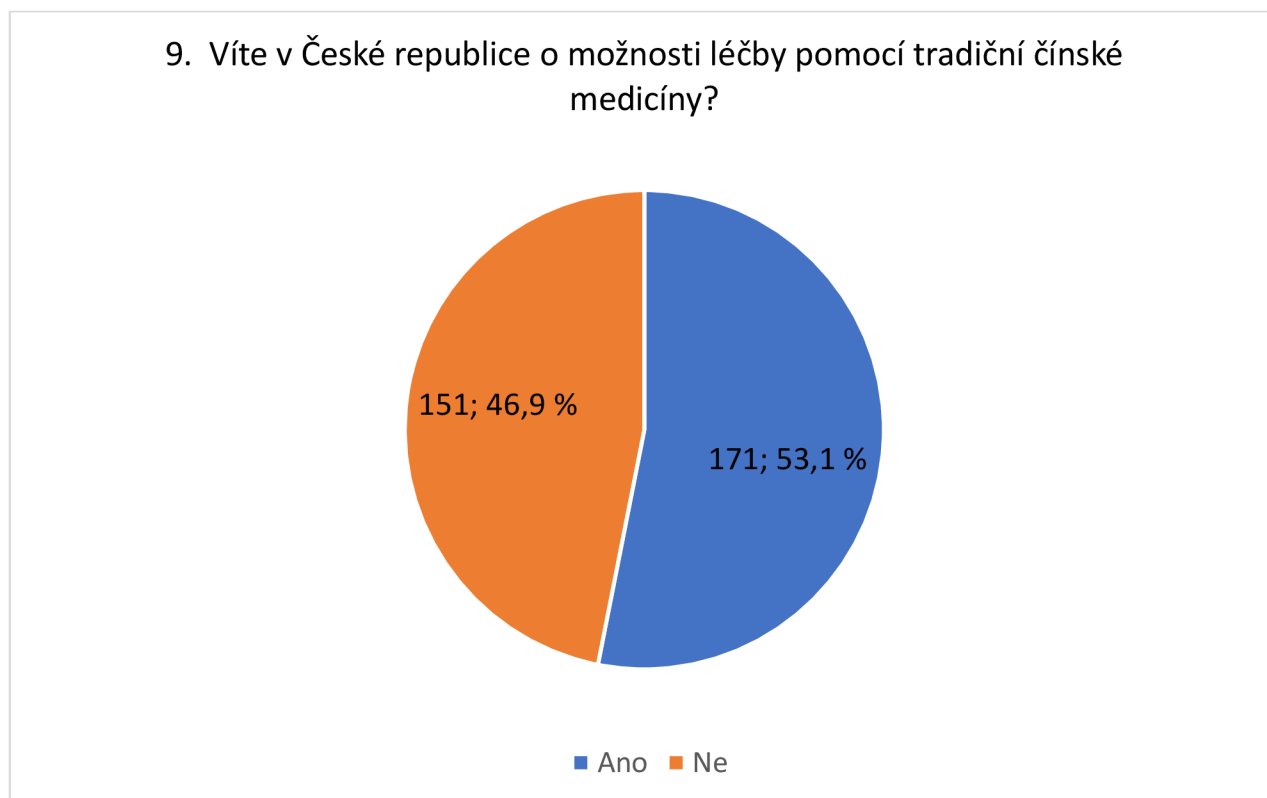
3.5.8. Otázka č.8: „Vychází podle Vás akupunktura z Tradiční čínské medicíny?“



Graf č.8- Akupunktura v TČM

V osmé otázce jsem se dotazovala respondentů, zda si myslí, že akupunktura vychází z TČM. Z grafu je patrné, že 308 respondentů (95,7 %) označilo odpověď „ano“. Naopak těch, kteří správnou odpověď neznali bylo pouze 14 (4,3 %). Z výše kladené otázky zde odpovědělo správně 308 lidí, na základě čehož lze předpokládat, že pod pojmem Tradiční čínská medicína si většina lidí v naší společnosti představí právě akupunkturu. Z 308 dotazovaných (95,7 %) bylo zastoupení mužů a žen opětovně vyrovnané, kdy žen bylo 149 a mužů 150, přičemž 112 respondentů je ve věku 18–30 let, 64 lidí ve věku 13–17 let a 65 z nich je ve věku 45–60 let.

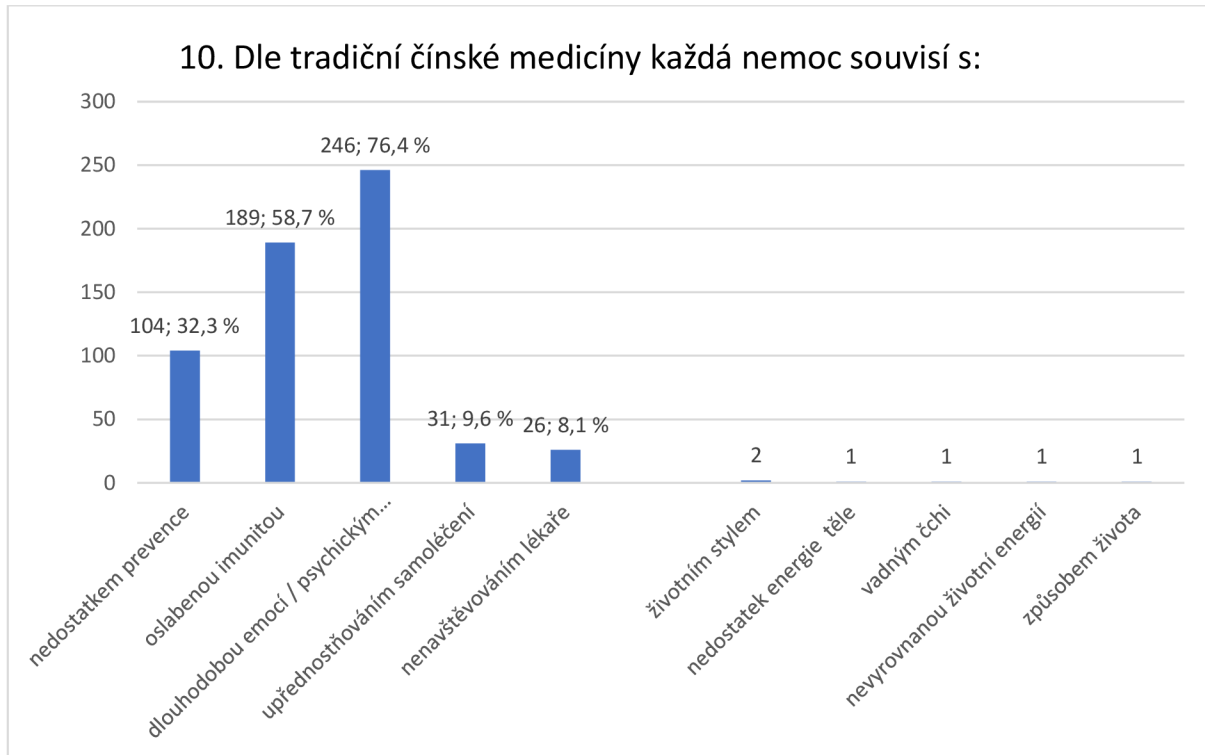
3.5.9. Otázka č. 9: „Víte v České republice o možnosti léčby pomocí tradiční čínské medicíny?“



Graf č.9- Informovanost veřejnosti o možnosti léčby pomocí tradiční čínské medicíny

Tato otázka měla za úkol zjistit, zda v naší společnosti lidé vědí, jestli v ČR existuje možnost léčby za pomoci TČM. Odpovědi respondentů byly téměř vyrovnané, jelikož 171 lidí (53,1 %) ví, že se může léčit pomocí TČM, avšak 151 respondentů (46,9 %) neví o tomto způsobu léčby v ČR. Více informováni jsou muži, kterých bylo 97, kdežto ženy nemají takové povědomí, vzhledem k tomu, že o možnosti léčby vědělo jen 73 z nich. U věkových kategorií 18-30 let a 45–60 let byly výsledky téměř totožné, 52 lidí je ve věku 18–30 let a 49 respondentů je ve věku 45–60 let. Z grafu je možné usoudit, že ohledně možnosti léčby není široká veřejnost plně informovaná, protože pouze 53,1 % z nich ví, že tato možnost existuje.

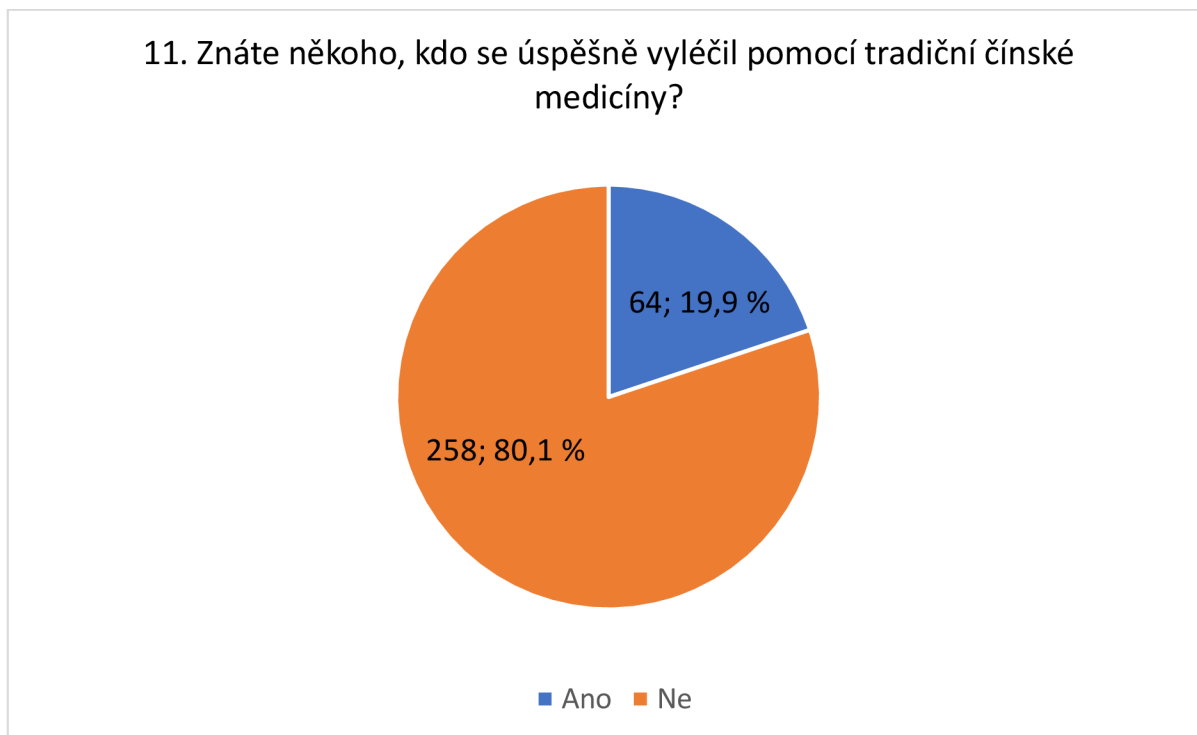
3.5.10. Otázka č.10: „Dle tradiční čínské medicíny každá nemoc souvisí s:“



Graf č.10 – Souvislost nemocí v TČM

Následující otázka sleduje, zda respondenti mají povědomí o tom, jaké jsou příčiny nemocí dle tradiční čínské medicíny. Odpovědi „nedostatkem vitamínů“ či „oslabenou imunitou“ spočívají v nedostatku prevence, avšak i když ve výsledku znamenají to stejné, každý jedinec si pod pojmem prevence představí něco jiného, a proto jim bylo poskytnuto několik možností, které do prevence spadají. Nejvíce respondentů (76,4 %) se domnívá, že každá nemoc souvisí s dlouhodobými emocemi či psychickými problémy, které se poté transformují v nemoc. 189 lidí (58,7 %) si myslí, že to je důsledkem oslabené imunity a 104 respondentů (32,3 %) označilo, že je to nedostatečnou prevencí. 31 respondentů (9,6 %) odpovědělo špatně, že nemoc souvisí s upřednostňováním samoléčby a 26 osob (8,1 %) se mylně domnívá, že nemoc souvisí s nenaštěvováním lékaře. Byla zde poskytnuta možnost volné odpovědi, kde všichni respondenti prokázali hlubší vědomosti ohledně TČM, kde například uvedli, že nemoc souvisí s vadným čchi či nedostatkem energie v těle.

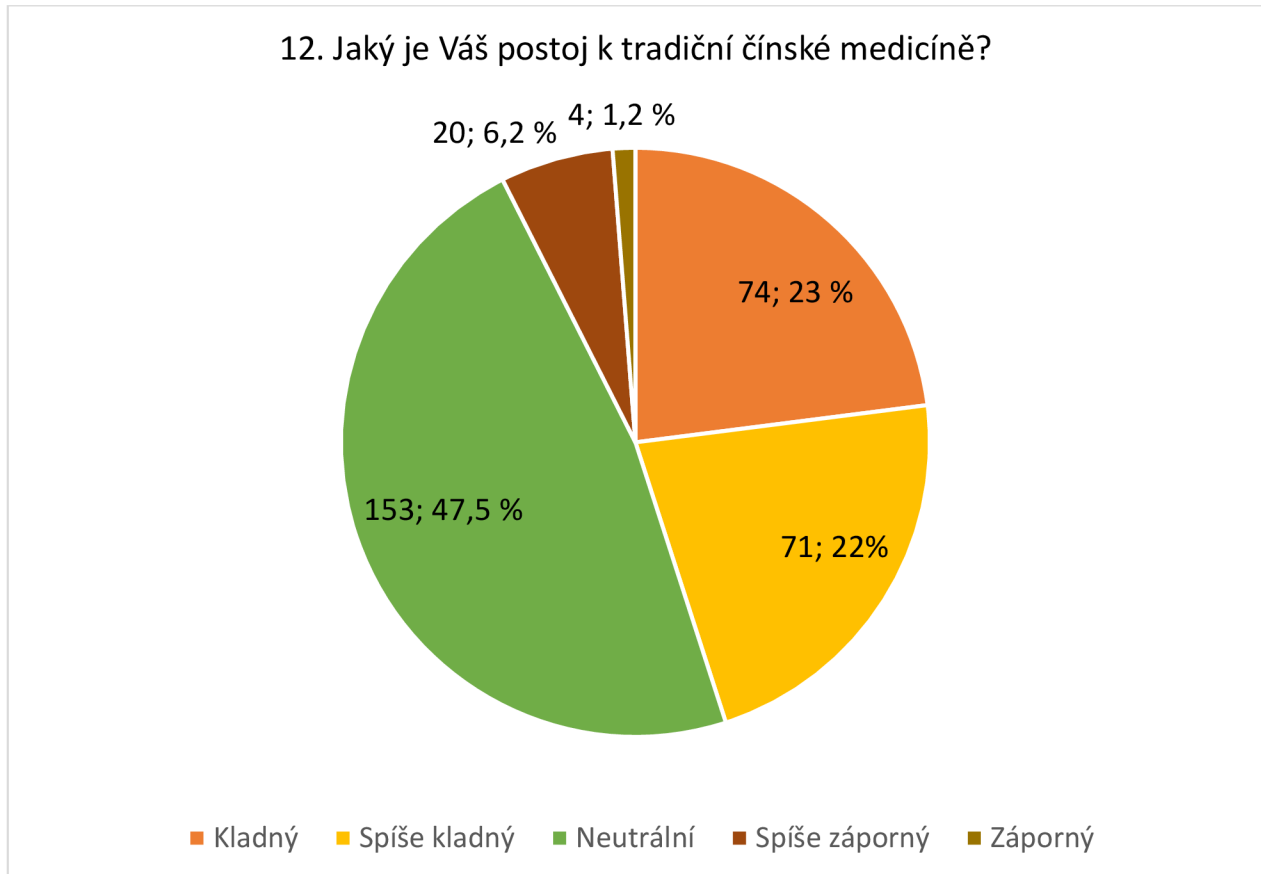
3.5.11. Otázka č. 11: Znáte někoho, kdo se úspěšně vyléčil pomocí tradiční čínské medicíny?



Graf č.11- Úspěšné vyléčení známého člověka respondenta

Předposlední otázka zjišťuje, zda respondenti znají někoho, kdo se úspěšně vyléčil pomocí tradiční čínské medicíny. 258 dotázaných (80,1 %) neznají nikoho, kdo by se úspěšně vyléčil pomocí TČM, avšak 64 respondentů (19,9 %) odpovědělo, že někoho znají. Kladně odpovědělo 31 žen, zatímco mužů se stejnou zkušeností bylo 32. Věkovou kategorii 18–30 let tvořilo 25 lidí, kteří odpověděli pozitivně. Z dotazovaných ve věku 45–60 let kladně odpovědělo 16, věkovou skupinu 13–17 let tvořilo 9 respondentů a skupinu ve věku 60 let a více zastupovalo 5 lidí.

3.5.12. Otázka č.12: „Jaký je Váš postoj k tradiční čínské medicíně?“



Graf č.12- Postoj k TČM

V poslední otázce bylo klíčové, jaký mají postoj respondenti k tradiční čínské medicíně, zda ji vnímají pozitivně či naopak na ní nahlízejí negativně. Pro největší přesnost odpovědi bylo poskytnuto 5 možností, ze kterých mohli respondenti vybírat. 74 lidí (23 %) vnímá TČM pozitivně a 71 dotazovaných (22 %) mají k TČM spíše kladný vztah. Tudiž se dá říct, že 45 % lidí nahlíží na TČM spíše pozitivně. Větší skupinu s pozitivním postojem tvořili muži, kterých bylo 77, zatímco žen bylo 66, z čehož nejpočetnější věkovou skupinou byli respondenti ve věku 18–30 let. Nejvíce respondentů (47,5 %) označilo, že jejich vztah k TČM je neutrální, přičemž nejméně volenou možností byl postoj spíše záporný nebo záporný. Spíše záporný pohled zaujímal 20 respondentů (6,2 %) a zcela záporný pohled měli pouze 4 lidé (1,2 %).

3.6. Porovnání výsledků průzkumu s předem stanovenými hypotézami

Na počátku své práce jsem si stanovila 4 hypotézy:

1. *Větší povědomí o TČM bude mít skupina ve věkovém rozmezí 18-30 let.*

Tato otázka mě napadla, vzhledem k neustále se zvyšujícímu počtu uchazečů na veřejných přednáškách o TČM. Z tabulky, kterou jsem vytvořila při vyhodnocování dotazníkového šetření je patrné, že největší zastoupení správných odpovědí bylo od lidí, kteří zastupují věkovou kategorii 18-30 let.

Hypotéza č.1 potvrzena

2. *Studenti přírodovědných oborů budou mít větší povědomí o TČM než studenti technických oborů.*

Vzhledem k tomu, že jsem neobdržela dostatečný počet respondentů, kteří by studovali tyto obory, nelze konstatovat, zda tomu tak ve skutečnosti je. Největší zastoupení z vysokoškolských studentů, tvořili studenti humanitních věd, z čehož vyplývá že dosahovali největšího počtu správných odpovědí.

Hypotéza č.2 nepotvrzena

3. *Většina respondentů bude mít největší povědomí o akupunktuře.*

Tato hypotéza byla stanovena na základě toho, že se v České republice v rámci TČM prvně začalo léčit pomocí akupunktury.⁷⁸ V současnosti je mnoho lékařů, kteří v ČR využívají tuto léčebnou metodu. Z odpovědí na otázku č.3 vyplývá, že 91,6 % respondentů označilo akupunkturu jako hlavní léčebnou metodu, což je klíčové k potvrzení této hypotézy. Na otázku č.8 308 lidí uvedlo, že akupunktura vychází z TČM, což zároveň potvrzuje tuto hypotézu. Z grafu č.3 a 8 je možné tedy vyčíst, že akupunktura je pro širokou veřejnost nejznámějším pojmem, který si představí pod termínem Tradiční čínská medicína.

⁷⁸ BENDOVIÁ, MUDr. Ludmila. Náznaky sinologie a první zmínky o akupunktuře. 1. škola tradiční čínské medicíny. S. 1-3.

Hypotéza č.3 potvrzena.

4. *Ženy budou mít větší povědomí o tradiční čínské medicíně.*

Tato hypotéza mě napadla, jelikož na veřejných přednáškách o TČM ženy tvořily převážný počet všech posluchačů. Zvýše zmíněné tabulky, která se nachází v příloze, je zpozorovatelné, že poměr mužů a žen byl téměř shodný a dokonce u 9. otázky počet mužů převažoval. Zároveň z tabulky vyplývá, že muži mají kladnější postoj k TČM než ženy. V rámci reprezentativnosti vzorku je vhodné poukázat na to, že výběr respondentů byl zcela náhodný, a vzhledem k vyrovnanému počtu mužů a žen lze vidět, že se muži o TČM zajímají stejně tak, jako ženy. Kdyby například rozložení žen bylo o výrazné procento vyšší než procento mužů, dalo by se tvrdit, že ženy více vyhledávají tuto alternativní metodu a mají větší povědomí o TČM, ale dle výsledků je patrné, že tomu tak není, tudíž je tato hypotéza zcela vyvrácena.

Hypotéza č.4 vyvrácena.

3.7. Porovnání výsledků dotazníku s bakalářskou prací Barbory Venzárové

Ačkoliv jsem k výzkumnému šetření nepoužila stejný dotazník jako Barbora Venzárová, obě jsme se zaměřily na podobné téma, a tudíž bych chtěla porovnat výsledky mé práce, abych zjistila, jak se změnila situace od roku 2017.

V grafu č. 4. Barbora Venzárová uvádí, že 97 % respondentů slyšelo pojem tradiční čínská medicína.⁷⁹ Dle mých výsledků se s tímto pojmem setkalo 80,1 % lidí, tudíž je pravděpodobné, že dochází k úbytku.

Podle mých výsledků 46,9 % dotazovaných neví v České republice o možnosti léčby za pomoci TČM. Dle výsledků Barbory Venzárové v grafu č.10. je podle respondentů informovanost o tradiční čínské medicíně nedostatečná, jelikož tuto možnost označilo 66 % lidí.⁸⁰ Po uplynutí 7 let se situace nepatrně zlepšila, ale v porovnání výsledků je zpozorovatelné, že informovanost o TČM v České republice je stále nedostačující.

⁷⁹ Vnímání tradiční čínské medicíny v soudobé české společnosti. Online, Bakalářská práce, vedoucí Mgr. Vlastimil Dobečka. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2017. Dostupné z: https://theses.cz/id/8hic2s/Venzarov_BP.pdf.

⁸⁰ Tamtéž.

4. Závěr

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo poukázat na to, jestli má široká veřejnost povědomí o tradiční čínské medicíně v České republice a zjistit, co si pod pojmem TČM představují. Klíčové byly výsledky dotazníkového šetření, které zjistily, že převážná většina se s tímto pojmem setkala a nejvíce známý pojem z TČM je podle nich akupunktura.

Teoretická část se z počátku věnuje metodice sociologického výzkumu, definuje pojem povědomí a následně je zaměřená na vysvětlení pojmů, které se nacházeli v dotazníkovém šetření. Popisuje nejprve tradiční čínskou medicínu z hlediska historie, dále jsou kapitoly věnovány teorii pěti hybatelů, diagnóze nemoci dle TČM a předposlední kapitola je zaměřená na hlavní léčebné metody TČM, do kterých spadá akupunktura, fyto terapie, cvičení, dietetika a masáže. Poslední kapitola teoretické části se zabývá institucemi v ČR, které se věnují či praktikují TČM.

Praktická část, která byla založená na kvantitativním výzkumu, pomocí metody dotazníkového šetření, umožnila dospět k řadě důležitých závěrů, které potvrdili následující hypotézy:

- 1) Větší povědomí o TČM bude mít skupina ve věkovém rozmezí 18–30 let.
- 2) Většina respondentů bude mít největší povědomí o akupunktuře.

Mezi další závěry, které vyplynuli z dotazníkového šetření, a vyvrátili třetí hypotézu, patří stejná informovanost žen a mužů ohledně TČM. Nepotvrzena byla také hypotéza týkající se povědomí technických a přírodovědných oborů, díky neobdržení dostatečného množství respondentů, kteří studují tyto obory. Vzhledem k většinové chybně zodpovězené otázce ohledně Zen Šiacu se dá předpokládat, že informovanost o TČM v České republice je v rámci základního povědomí, přičemž respondenti znají základní pojmy jako jsou jin, jang a energie čchi. Dotazníkové šetření rovněž odhalilo, že většina respondentů má povědomí o tom, jaké jsou hlavní léčebné principy TČM a vědí, co podle TČM úzce souvisí s původem každé nemoci. 46,9 % respondentů uvedla, že není obeznámena s tím, že je v České republice možnost léčit se pomocí TČM. Po porovnání s bakalářskou prací na podobné téma z roku 2017 vyšlo platné ověření, že informovanost o institucích v ČR, tak samotné TČM je stále nedostatečná a během uplynulých sedmi let nedošlo k výraznému zvýšení povědomí veřejnosti, což je závěr, se kterým by se mělo do budoucna pracovat.

Osobně si myslím, že toto téma je velice rozsáhlé a dá se uchopit z mnoha dalších úhlů, které by mohli spočívat jako námět pro další výzkum, který by se mohl například zaměřit na pacienty, kteří se léčí pomocí metod TČM a následně porovnat jejich informovanost a zkušenosti s TČM, ze kterých by se poté dalo vyvodit, které metody jsou nejúčinnější a zároveň se dotázat široké veřejnosti za jakých podmínek by sami TČM vyzkoušeli v rámci prevence.

5. Resumé

The main aim of this bachelor's thesis was to show whether the general public is aware of Traditional Chinese Medicine (TCM) in the Czech Republic and to find out what they associate with the term TCM. The key findings of the questionnaire survey were that the vast majority of respondents had encountered the term and that the most well-known TCM concept, according to them, is acupuncture.

The theoretical part focused on explaining the concepts that were included in the questionnaire survey and first describes Traditional Chinese Medicine from a historical perspective. Subsequent chapters are devoted to the theory of the five elements, which are briefly explained. Next, the examination according to Traditional Chinese Medicine is explained, and the following chapter focuses on the main treatment methods of TCM, which include acupuncture, phytotherapy, exercise, dietetics, and massages. The last chapter of the theoretical part deals with institutions in the Czech Republic that deal with or practice TCM.

The practical part, which was based on quantitative research using the questionnaire survey method, made it possible to arrive at a number of important conclusions that confirmed the following hypotheses:

- 1) The group in the age range of 18-30 years will have a greater awareness of TCM
- 2) The majority of respondents will have the greatest awareness of acupuncture

Among other conclusions that emerged from the questionnaire survey and refuted the third hypothesis are the equal awareness of TCM between women and men. The hypothesis concerning awareness of technical and natural science fields was also not confirmed, due to not receiving a sufficient amount of respondents who study these fields. Due to the majority of incorrectly answered questions about Zen Shiatsu, it can be assumed that the awareness of TCM in the Czech Republic is within the framework of basic awareness, with respondents being familiar with basic concepts such as yin, yang and qi energy. The questionnaire survey also revealed that the majority of respondents are aware of the main treatment principles of TCM and know what, according to TCM, is closely related to the origin of each disease. An incomplete half of the respondents stated that they were not aware of the possibility of being treated with TCM in the Czech Republic. When compared to a bachelor's thesis on a similar topic from 2017, it was validly verified that the

awareness of institutions in the Czech Republic, and information about TCM is still insufficient and that there has been no significant increase in public awareness over the past seven years, which is a conclusion that should be worked on in the future.

Personally, I think that this topic is very extensive and can be approached from many other angles, which could serve as a topic for further research, which could, for example, focus on patients who are treated using TCM methods and then compare their awareness and experience with TCM, from which it could then be deduced which methods are most effective and at the same time ask the general public under what conditions they would themselves try TCM as a preventive measure.

6. Zdroje

Seznam použité literatury

- ANDO, Vladimír. Klasická čínská medicína: základy teorie. Hradec Králové: Svítání, 1997. ISBN 80-901788-6-3.
- COHEN, Misha Ruth. *Čínská medicína v kostce: moderní průvodce světem prastarého léčení*. Přeložil Olga FIŠNEROVÁ. Via. Praha: Dobrovský, 2022. ISBN 978-80-277-1416-2.
- DISMAN, Miroslav. Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele. 4., nezměněné vydání. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1966-8.
- FLAWS, Bob. *Císařské tajemství zdraví a dlouhověkosti: tradiční čínská metoda Yang Sheng : komplexní péče o zdravý a dlouhý život*. Praha: Anahita, 2012. ISBN 978-80-904775-9-9.
- HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.
- HUBIN. *Stručný úvod do vědy dechu*, Hai Feng Publications, Hong Kong 1983
- Ilustrovaná kniha tradiční čínské medicíny, vydavatelství PRAGMA, 2009, ISBN: 978-80-7349-301-1. str. 22-24
- LI, En-chang. *MAO Ze-dong's View on Traditional Chinese Medicine and Its Modern Significance*. *Chinese Journal of Integrative Medicine*. 26. 10.1007/s11655-020-3470-3.
- MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum, 2008, ISBN 978-80-7184-867-7. s. 178-239.
- MEN, Jiuzhang. a Lei GUO. *A general introduction to traditional Chinese medicine*. Boca Raton: Science Press/CRC Press, 2010. s. 1.
- Pramen: Lingea. Slovník Současné češtiny 1. vyd. Brno: Lingea, 2011.
- PUNCH, Keith. *Základy kvantitativního šetření*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-381-9

RŮŽIČKA, Radomír; SOSÍK, Rudolf a WANG, Yingwu. *Tradiční čínská medicína v denním životě*. Třetí vydání. Olomouc: Poznání, 2021. ISBN 978-80-88395-11-9

STUHLMACHER, Joachim. *To nejlepší z čínské medicíny: velká kniha čínského umění přírodního léčení: základy umění, stanovení diagnózy a terapie, dále bylinkářství, akupunktura, učení o výživě, masáže a čchi-kung*. Olomouc: Fontána, 2009. ISBN 978-80-7336-513-4.

SUN Bing-yan. *Cancer Treatment and Prevention with Chinese Medicine*, Offete Enterprises, Inc., San mateo, CA,1991

WANG,Zhixing., „*The Cultivation of Shen with Qigong*“, *European Journal of Oriental Medicine*, sv.1,č.1, jaro,1993

WILCOX, Lorraine. *Moxibustion: a Modern Clinical Handbook*. Blue Poppy press, 2009. ISBN 9781891845499.

YUAN, Li, XIAO-MING, Liu., „*Traditional Methods of Health Preservation*“, *The Journal of Chinese Medicine*, UK, č.41., leden 1993

ZICH, František. *Úvod do sociologického výzkumu*. Praha: Eupress, 2004. ISBN 80-86754-19-7.s.5.

ZHU, dan-xi, GEI Zhi Yu Lun. (*Mimořádné pojednání na základě vyšetřování a vyptávání*) „*Treatise on Eating Bland Food*“, přel.Jang Shou-zhong, Blue Poppy Press, Boulder, CO,1994

Seznam internetových zdrojů

BENDOVÁ, MUDr. Ludmila. *Náznaky sinologie a první zmínky o akupunktuře. 1. škola tradiční čínské medicíny*. S. 1-3.

CENTRUM TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY. Zakladatelé. Online. Centrum tradiční čínské medicíny. Dostupné z: <https://www.ctcm.eu/>.

CESTA ŽELVY. Školy, na kterých lze v Čechách studovat TCM – 1. díl. Online. Cesta želvy. 2023. Dostupné z: <https://www.cestazelvy.cz/clanky-skoly-na-kterych-lze-v-cechach-studovat-tcm-1.-dil.html>.

ČESKOSLOVENSKÁ SINOBIOLOGICKÁ SPOLEČNOST. Historie ČSBS. Online. Československá SinoBiologická společnost. Dostupné z: <https://www.csbs.cz/>.

Děčinský deník. Online. BRAUN, Jan. Deník.cz. 2024. Dostupné z:
https://decinsky.denik.cz/zpravy_region/zazrak-janske-lazne-doktor-nadeje-petr-olsak.html.

KOMORA TČM HOME. Komora TČM. Online. Tradiční čínská medicína - Komora TČM. 2018. Dostupné z: <http://www.komoratcm.cz/>.

OBCHODNÍ REJSTŘÍK FIREM. Obchodní rejstřík firem; KurzyCZ. Online. Kurzy CZ – Československá SinoBiologická společnost. Dostupné z: <https://rejstrik-firem.kurzy.cz>.

Rozhovor s MUDr. Peterem Olšákem. Online. Dostupné z: <https://doi.org/Jánské Lázně, Zpět do života>.

VAN Gulick, Robert, "Consciousness", The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Winter 2022 Edition), Edward N. Zalta & Uri Nodelman (eds.), URL = <https://plato.stanford.edu/archives/win2022/entries/consciousness/>.

Vnímání tradiční čínské medicíny v soudobé české společnosti. Online, Bakalářská práce, vedoucí Mgr. Vlastimil Dobečka. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2017. Dostupné z: https://theses.cz/id/8hic2s/Venzarov_BP.pdf

ZPRAVODAJ. Janské Lázně: MUDr. Peter Olšák pomáhá unikátní metodou pacientům s kompletním přerušením míchy. Online. Hospitalin.cz. 2024. Dostupné z:
<https://www.hospitalin.cz/zpravodajstvi/janske-lazne-mudr-peter-olsak-pomaha-unikatni-metodou-pacientum-s-kompletnim-prerusenim-michy-6240.html>

1.ŠKOLA TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY®. O škole. Online. 1. škola tradiční čínské medicíny. Dostupné z: <https://www.tcm.cz/o-skole>.

7. Seznam příloh

Příloha č.1 – Sada otázek k dotazníku

Příloha č. 2 – Tabulka shrnující výsledky dotazníku

8. Přílohy

Příloha č. 1

Povědomí o Tradiční čínské medicíně v České republice

Dobrý den.

Jmenuji se Nikol Křemenáková a jsem studentkou 4. ročníku čínské filologie Univerzity Palackého v Olomouci.

Má bakalářská práce je zaměřena na průzkum povědomí o Tradiční čínské medicíně v naší společnosti.

Vyplnění dotazníku je zcela anonymní a slouží pouze jako součást mého vlastního výzkumu v rámci praktické části mé bakalářské práce.

Velice děkuji za vyplnění.

Pohlaví:

Muž

Žena

Jiné

Věk:

(Text stručné odpovědi)

Povolání: (pokud studujete a zároveň pracujete, vyberte prosím možnost, které věnujete více času)

Student

Pracující

Důchodce

Pokud studujete, vyberte prosím váš stupeň vzdělání:

Střední škola

Gymnázium

Vysoká škola se zaměřením na přírodní vědy

Vysoká škola s technickým zaměřením

Vysoká škola se zaměřením na zemědělské obory

Vysoká škola se zaměřením na umění

Vysoká škola se zaměřením na vojenství a policii

Jiná...

Pokud pracujete, napište prosím Vaše povolání:

(text stručné odpovědi)

Napiště prosím, co si představujete pod pojmem tradiční čínská medicína

(text dlouhé odpovědi)

1. Setkal/a jste se někdy s pojmem Tradiční čínská medicína?

Ano

Ne

2. Pokud ano, kde jste se setkal/a s tímto pojmem? Po případně odkud jste čerpal/a informace?

Internet

Média (televize rádio)

Odborná literatura

Od jiné osoby

Jiná

3. Zaškrtněte prosím, jaké jsou podle Vás hlavní léčebné metody tradiční čínské medicíny.

Akupunktura

Chirurgický zákrok

Fytoterapie – bylinné směsi

Očkování

Dietetika – strava

Masáže

Transplantace orgánů

Cvičení

4. Jaké pojmy patří podle Vás do tradiční čínské medicíny?

Injekce

Zen Shiatsu (česky: Zen Šiaucu)

Infuze

Yin (česky: jin)

Antibiotika

Yang (česky: jang)

Energie qi (česky: čchi)

5.Řídí se podle Vás tradiční čínská medicína systémem pěti prvků / elementů / hybatelů?

Ano

Ne

6.Na co vše se podle Vás zaměřuje tradiční čínská medicína?

Strava

Chemoterapie (ozařování)

Diabetes / cukrovka

Spánek

Bolest hlavy

7.Spadá podle Vás Zen Shiatsu (česky: Zen Šiacu) do tradiční čínské medicíny?

Ano

Ne

8.Vychází podle Vás akupunktura z tradiční čínské medicíny?

Ano

Ne

9. Víte v České republice o možnosti léčby pomocí tradiční čínské medicíny?

Ano

Ne

10.Dle tradiční čínské medicíny každá nemoc souvisí s:

Nedostatkem prevence

Oslabenou imunitou

Dlouhodobou emocí / psychickým problémem

Nedostatkem vitamínů

Upřednostňování samoléčení

Nenavštěvováním lékaře

11.Znáte někoho, kdo se úspěšně vyléčil pomocí tradiční čínské medicíny?

Ano

Ne

12.Jaký je Váš postoj k tradiční čínské medicíně?

Kladný

Spíše kladný

Neutrální

Spíše záporný
Záporný

Příloha č.2

Kladné, správné odpovědi	1. otázka	3. otázka	5. otázka	7. otázka	8. otázka	9. otázka	11. otázka	12. otázka
Jiné/nechci uvést	7	7	5	3	7	1	1	2
Ženy	120	156	137	31	149	73	31	66
Muži	131	148	135	33	150	97	32	77
Přírodovědný obor	5	6	4	2	6	3	2	1
Technický obor	3	4	4		3	2		2
humanitní obor	35	36	33	8	36	16	8	16
13-17 let	42	66	61	12	64	20	9	21
18-30 let	98	114	98	28	112	52	25	48
31-44 let	39	41	37	8	41	32	9	21
45-59 let	56	66	62	15	65	49	16	36
60+ let	23	24	23	4	22	18	5	18
ženy zcela dobře		28						
muži zcela dobře		38						

