

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

Tai chi chuan - význam a použití této metody pro životní styl

Bakalářská práce

Autor: Veronika Caisová

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.

České Budějovice, duben 2012

University of South Bohemia in České Budějovice
Faculty of Education
Department of Health Education

Tai chi chuan – meaning and use this method for life style

Bachelor thesis

Author: Veronika Caisová

Study of programme: Specialization in Education

Field of study: Health Education

Supervisor: PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.

České Budějovice, April 2012

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Veronika Caisová

Název bakalářské práce: Tai – chi – chuan – význam a použití této metody pro životní styl

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2012

Abstrakt:

Tato bakalářská práce se zabývá tradičním čínským bojovým uměním *tai chi chuan*, jeho významem pro člověka a použitím pro životní styl.

Teoretická část charakterizuje zdraví a jeho složky, životní styl, *tai chi chuan* a jeho filozofii, historický vývoj, energii čchi, jednotlivé styly, sestavy a základní pohyby. Dále je v této části porovnání *tai chi chuan* s jinými pohybovými systémy.

Praktická část se skládá z pedagogického výzkumu ve formě dotazníkového šetření, praktického cvičení a interview. Z dotazníkového šetření vyplývá, že 30 z 34 respondentů (88 %) zná pojem *tai chi chuan*, jeho přínos vidí v oblasti psychického a fyzického zdraví. Z pedagogického výzkumu dále vyplývá, že cvičení *tai chi chuan* je vhodné pro všechny věkové kategorie, což uvedlo 29 z 34 respondentů (85 %). Věk respondentů se pohyboval v rozmezí 19 – 62 let. 34 respondentů cvičilo v rozsahu 0,5 h – 1 hodiny, 2 krát týdně po dobu 3 měsíců. Během tohoto období došlo ke znatelnému zvýšení celkové psychické pohody a nálady, což jsem si následně ověřila v interview s respondenty.

Vzhledem k malému počtu respondentů z běžné populace a nerovnoměrně rozdělených výzkumných skupin (počet, pohlaví, oblast) se tato práce stala pilotní studií.

Klíčová slova: zdraví, zdravý životní styl, výchova ke zdraví, pohybová aktivita, *tai chi chuan*, běžná populace

Bibliographic identification

Name and Surname: Veronika Caisová

Title of Bachelor Thesis: Tai – chi – chuan – meaning and use this method for life style

Field of Study: Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice

Supervisor: PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.

The year of presentation: 2012

Abstract:

This thesis deals with the traditional Chinese martial art of tai chi chuan its relevance for humans and the use of lifestyle.

The theoretical part describes components and its health, lifestyle, tai chi chuan and his philosophy, historical development, energy chi, individual styles, reports, and basic movements. It is in this part of tai chi chuan compared with other motion systems.

The practical part consists of educational research in the form of questionnaires, interview and practical exercises. The survey shows that 30 out of 34 respondents (88 %) familiar with the concept of tai chi chuan, see his contribution in the field of mental and physical health. For further educational research shows that tai chi chuan exercise is suitable for all ages, which reported 29 out of 34 respondents (85 %). Ages of respondents ranged from 19 to 62 years.

34 respondents practiced in the range of 0,5 h – 1 hour, 2 times a week for 3 months. During this period there was a noticeable increase in overall well-being and mood, which I subsequently verified in interview with respondents.

Given the small number of respondents from the general population and unevenly distributed research groups (number, tender, region), this work became a pilot study.

Keywords: health, health education, healthy lifestyle, movement, *tai chi chuan*, population

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci „ Tai – chi – chuan – význam a použití této metody pro životní styl “ vypracovala samostatně pod odborným dohledem PaedDr. Ludvíka Michalovova, Ph.D., pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě, fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích dne 27. 4. 2012

Veronika Caisová

Děkuji panu PaedDr. Ludvíku Michalovovi, Ph.D. za odborné vedení při vypracování mé bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat všem respondentům za ochotné vyplnění dotazníků, absolvování 3 měsíčního cvičebního programu a spolupráci při rozhovoru. Své poděkování bych chtěla vyjádřit také trenérovi tai chi chuan VSK Slávie JU ZF Alešovi Klečkovi za odborné rady a pomoc při tvorbě vlastní fotodokumentace a Ing. Jindřišce Brožové za pomoc při zpracování mé bakalářské práce.

OBSAH:

1. ÚVOD	9
2. TEORETICKÁ ČÁST PRÁCE	11
2.1 Vymezení pojmů zdraví, životní styl a výchova ke zdraví	11
2.1.1 Zdraví a nemoc	11
2.1.2 Životní styl	11
2.1.2.1 Zdravá výživa	12
2.1.2.2 Pitný režim	13
2.1.2.3 Práce a relaxace	13
2.1.2.4 Spánek	13
2.1.2.5 Biopsychosociální faktory	14
2.1.3 Výchova ke zdraví	15
2.1.3.1 Fyzické zdraví	18
2.1.3.2 Psychické zdraví	20
2.1.3.3 Sociální zdraví	21
2.2 Tradiční čínská bojová umění	22
2.2.1 Tai chi chuan	22
2.2.2 Historický vývoj tai chi chuan	23
2.2.3 Tai chi chuan dnes	24
2.3 Filozofie tai chi chuan	25
2.4 Energie čchi	27
2.5 Styly tai chi chuan a jejich zakladatelé	28
2.6 Sestavy stylu Jang	28
2.6.1 Dýchání při cvičení	28
2.6.2 Držení těla	29
2.7 Základní pohyby	32
2.7.1 Základní techniky	33
2.7.2 Základní postoje	33
2.7.3 Základní pozice paží a rukou	35
2.8 Význam tai chi chuan pro životní styl	37
2.8.1 Zdravotní účinky	37
2.8.1.1 Pohybový aparát	37
2.8.1.2 Dýchání a krevní oběh	38
2.8.1.3 Nervový systém	38

2.8.1.4 Další účinky	38
2.8.2 Tai chi chuan jako životní styl	39
2.8.3 Výzkumy zabývající se tai chi chuan ve světě	39
2.9 Porovnání Tai chi chuan s vybranými pohybovými systémy	40
2.9.1 Sport a tai chi chuan	40
2.9.2 Čchi kung a tai chi chuan	40
2.9.3 Jóga a tai chi chuan	40
2.9.4 Pilates a tai chi chuan	41
2.9.5 Karate a tai chi chuan	41
3. METODOLOGICKÁ ČÁST PRÁCE	43
3.1 Cíl práce	43
3.2 Úkoly práce	43
3.3 Metody práce	43
3.4 Terminologie tai chi chuan	44
3.5 Rozbor literatury a pramenů	44
4. VÝZKUMNÁ ČÁST PRÁCE	46
4.1 Příprava a organizace pedagogického výzkumu	46
4.1.1 Metoda dotazníku a metoda interview	46
4.1.1.1 Metoda dotazníku	46
4.1.1.2 Metoda interview	46
4.1.2 Charakteristika souboru	46
4.2 Statistické zpracování dat	47
4.3 Statistické zpracování výsledků	47
5. VÝSLEDKY A DISKUZE	48
5.1 Průběh pedagogického výzkumu	48
5.1.1 Výsledky dotazníkového šetření	48
5.1.2 Cvičení tai chi chuan	66
5.1.3 Metoda interview	66
5.1.3.1 Otázky – výsledky a diskuze	66
6. ZÁVĚR	75
6.1 Doporučení pro praxi	77
7. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A INTERNETOVÉ ZDROJE	78
8. SEZNAM PŘÍLOH	82

1. ÚVOD

Tai chi chuan se řadí mezi tradiční čínská bojová umění a v dnešní době jeho obliba neustále stoupá.

Žijeme v uspěchané době, jejímž hlavním znakem je pokrok, neustálý časový tlak ze strany společnosti a celkově nesprávný životní styl, který má ve svých důsledcích nepříznivý vliv na fyzické, psychické, sociální i spirituální zdraví člověka.

Lidé se snaží unikat od veškerého hluku a stresu pryč a někteří z nich volí jako formu úniku některý ze sportů, který by jim pomohl odreagovat se.

Dnešní doba nabízí mnoho bojových sportů a jejich odnoží, které jsou specifické a to zejména díky svému původu a zaměření.

Lidé čím dál více volí různé druhy bojových cvičení, která kladou důraz na vnitřní energetickou stránku člověka a po fyzické stránce nejsou příliš náročná. Jedním takovým cvičením je čínské bojové umění *tai chi chuan*.

A v čem spočívá kouzlo *tai chi chuan*? - Je to komplexní cvičení na posílení a zároveň uvolnění celého organismu, které může cvičit kdokoli, v jakémkoli věku, dalo by se říci, že i na jakémkoli místě, podle toho jaké je zrovna počasí. Tato pohybová aktivita má pozitivní účinky na pohybový aparát člověka. Učí správnému držení těla, správné chůzi a napomáhá vědomému uvolňování celého těla. Člověk velice jemně a citlivě zachází se svým dechem.

Dále má blahodárné účinky na psychiku člověka a to ve smyslu celkového uklidnění, uvolnění napětí a soustředění se na své tělo. Člověk vnímá pouze sám sebe a pohyby svého vlastního těla, které by měly být lehké, ladné a zároveň plynule na sebe navazující.

Na závěr bych se chtěla zmínit o tom, že je celá řada učitelů, kteří učí bojová umění, ale jen jeden je ten pravý, který na nás dokáže zapůsobit tak, že se stane naším vzorem, mistrem a průvodcem ve všech oblastech našeho života. A mistrem se člověk nestává ze dne na den.

„Typický mistr *tai chi chuan* obvykle vykazuje vlastnosti vzorového adepta bojových umění, své bojové schopnosti drží v tajnosti, současně se vyznačuje jemným hlasem, pokorou, tolerancí a žije v míru sám se sebou i s ostatními (Wong Kiew Kit, 2007).”

Ve své práci budu používat k ujednocení a přehlednosti textu název *tai chi chuan*, který je oficiálním přepisem do anglického jazyka a zároveň jej mám obsažený v názvu mé bakalářské práce (Turneber, 2005).

2. TEORETICKÁ ČÁST PRÁCE

2.1 Vymezení pojmů zdraví, životní styl a výchova ke zdraví

2.1.1 Zdraví a nemoc

„Zdraví patří k nejvýznamnějším hodnotám života každého člověka. Pojem zdraví pochází z latinského slova *salus* či *valetudo* a je překládáno jako: zdraví, blaho, štěstí nebo zdravotní stav” (Čeledová a Čevela, 2010).

„Původní význam slova zdraví je překládán jako celek. Směr, který chápe zdraví a péči o něj z podstatně širšího hlediska se nazývá holismus a vnímá člověka jako celek“ (Krejčí a Bäumeltová, 2001).

„Pojem *zdraví* zahrnoval u našich prapředků základní rysy fyzické zdatnosti, a to pevnost, odolnost, celistvost, neporušenost organismu a dále pak správnou hygienu a životosprávu” (Krejčí a Bäumeltová, 2001).

„Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí“ (Křivohlavý, 2003).

„*Nemoc* neboli *choroba* či *onemocnění* je patologický stav těla nebo mysli, který je projevem změny funkcí buněk. V důsledku dochází k poškození buněk, tkání a orgánů“ (Čeledová a Čevela, 2010).

2.1.2 Životní styl

Tento pojem pro každého člověka znamená něco jiného. Existují různé pohledy na tento pojem. Můžeme se setkat se spojením nekomfortní životní styl, kde se rozlišuje životní styl jednotlivce a životní styl skupin. Dále je pohlíženo odlišně na životní způsob a životní styl, pokud se zaměříme na jejich kvalitativní stránku. Na životní způsob je pohlíženo ze sociálně ekonomického hlediska jedince a společnosti. Životní styl se naopak vyznačuje vnitřní integrací, koherencí a kvalitativní souvislostí všech prvků (Čeledová a Čevela, 2010).

„Zdravý životní styl je charakterizován individuálním výběrem chování a životních možností. Správný zdravý životní styl obsahuje složku zdravé výživy, pravidelnou pohybovou aktivitu, duševní hygienu, práci, relaxaci a spánek“ (Čeledová a Čevela, 2010).

Životní styl jako determinant zdraví můžeme ovlivnit a volíme si jej sami. Je na nás, kdy začneme s jeho změnou, například tím, že zařadíme do jídelníčku více zeleniny a ovoce, udržujeme optimální hmotnost, budeme pravidelně cvičit a přiměřeně odpočívat, odolávat stresu, přestaneme kouřit, pít alkohol a užívat drogy.

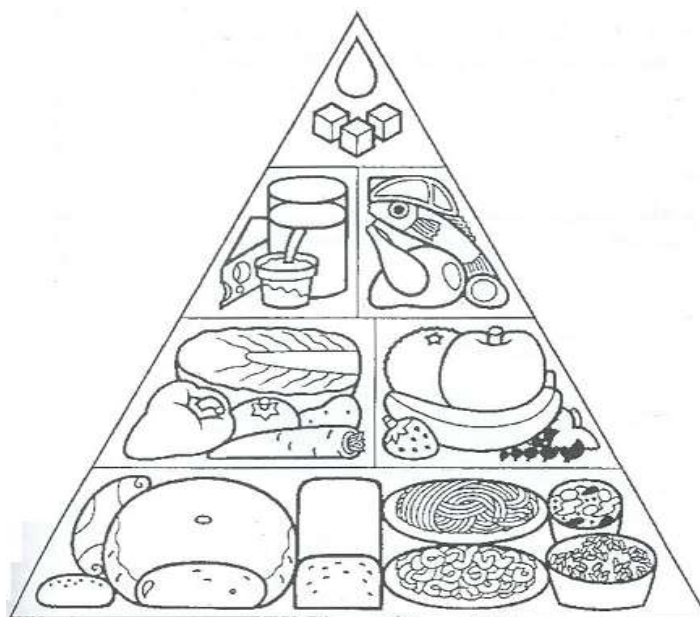
V současné době kvalitu a kvantitu života zhoršují tzv. civilizační choroby (Čeledová a Čevela, 2010).

2.1.2.1 Zdravá výživa

Strava nám dodává energii. Konzumované potraviny obsahují bílkoviny, tuky, cukry, vitaminy a minerály. Čím pestřejší je složení naší stravy, tím menší je pravděpodobnost, že v ní některá z těchto živin bude chybět.

Doporučené složení stravy je uvedeno na obrázku č. 1. Základ pyramidy tvoří přílohy, jako je rýže, obiloviny, těstoviny, celozrnné pečivo s vyšším obsahem vlákniny, luštěniny a ořechy. Ve druhém patře je ovoce a zelenina. Třetí patro obsahuje mléčné výrobky, maso, vejce, ryby a drůbež a poslední čtvrté patro je složeno z tuků, soli a sladkostí (Čeledová a Čevela).

„Naše tělo získává látky ze šesti základních složek potravy: karbohydrátů (cukrů), proteinů (bílkovin), lipidů (tuků), vitamínů, minerálů a vod“ (Čeledová a Čevela, 2010).



Obrázek č. 1 – Pyramida zdravé výživy (Krejčí a Bäumeltová, 2001)

Tabulka č. 1 - Doporučený poměr živin v celkové denní dávce stravy (Čeledová a Čevela, 2010).

Bílkoviny	15 – 20 %
Tuky	25 – 30 %
Cukry	50 – 55 %

Mezi obecné zásady řadíme častý pobyt na čerstvém vzduchu, dostatek pohybu, střídmost v jídle, rozdělení jídla v průběhu dne do menších porcí, jíst v klidu a v příjemném prostředí, preferovat bílkoviny a vitaminy před sacharidy, nekouřit a nepít větší množství alkoholu.

2.1.2.2 Pitný režim

„Voda je nejdůležitější součást výživy“ (Čeledová a Čevela, 2010). „Tělo denně potřebuje 1,5 až 2 litry vody. Svaly jsou tvořeny zhruba ze 70 %, krev z 82 % a kosti asi 25 % vody“ (Fořt, 2005). „Denní potřeba vody je závislá na věku, tělesné aktivitě a také teplotě prostředí“ (Čeledová a Čevela, 2010).

Dospělý člověk by měl vypít 20 - 40 ml tekutin na jeden kg tělesné hmotnosti za 24 hodin, což je něco kolem 2 - 3 litrů tekutin denně. Základem pitného režimu by měla být čirá, nízkce mineralizovaná pramenitá voda. Pitný režim lze doplnit o ovocné a zeleninové šťávy, bylinkové a zelené čaje. Omezit nebo úplně vynechat by se měl alkohol, káva a černé čaje. Denní dávku tekutin je lépe rozložit na celý den po menších dávkách (Čeledová a Čevela, 2010).

2.1.2.3 Práce a relaxace

„Práce a odpočinek by se měl rozdělovat v závislosti na fyzickém a psychickém zatížení člověka“ (Čeledová a Čevela, 2010).

2.1.2.4 Spánek

Biologický život člověka má určitý rytmus, období bdění a období spánku, které se pravidelně střídají. Potřeba spánku je u každého jednotlivce individuální a je závislá na více faktorech. Člověk by měl ulehát a chodit spát ve stejnou dobu, nepít nic energetického před spaním, nejíst a necvičit 3 - 4 hodiny před spaním, nekouřit, nepít alkohol, nerozrušovat se a minimalizovat hluk a světlo (Čeledová a Čevela, 2010).

2.1.2.5 Biopsychosociální faktory

Biopsychosociální faktory poškozují a ničí zdraví. Mezi ně řadíme stres, kouření, drogy a alkohol.

- **Kouření**

„Důvody, proč lidé kouří, jsou fyziologické, psychologické a sociální. Prevence je zaměřena na naprosté nedotknutí se cigarety a spočívá v seznamování dětí a mladistvých s negativními vlivy kouření“ (Křivohlavý, 2003).

- **Alkohol a drogy**

„Příjem většího množství alkoholu může mít negativní vliv například na kardiovaskulární systém, na vznik nádorových onemocnění a na průběh těhotenství“ (Křivohlavý, 2003).

„Drogy (léky) mají vliv na psychickou i fyzickou činnost. Přesáhne-li jejich příjem určitou hranici, setkáváme se s jejich negativním účinkem“ (Křivohlavý, 2003).

„Většina drog způsobuje našemu tělu napětí a všechny ovlivňují centrální nervový systém“ (Mistr Lam Kam Chuen, 2007). Kouření, příjem alkoholu a drogy způsobují závislost.

- **Stres**

Pro definici stresové situace je podstatný poměr mezi mírou stresoru a schopnostmi danou situaci zvládnout. O stresové situaci hovoříme jen v tom případě, že míra intenzity stresogenní situace je vyšší než schopnost či možnost daného člověka tuto situaci zvládnout. Dochází k vnitřnímu napětí a ke kritickému narušení homeostázy organismu (Křivohlavý, 2003).

„Distres je negativně prožívaný stres, kterým se vyjadřuje dnes subjektivně prožívané ohrožení dané osoby s výrazně negativními emocionálními příznaky“ (Křivohlavý, 2003).

Do skupiny situací, které vyvolávají eustres, patří kladné zážitky (např. svatba, narození). O eustresu se dá hovořit i tam, kde se lidé z vlastní iniciativy dostávají do hraničních situací (např. při sportovních výkonech, zkoušení nových neprověřených postupů). Dále sem řadíme situace, které lidé sami vyhledávají pro dráždivost rizika, např. horolezci (Křivohlavý, 2003).

2.1.3 Výchova ke zdraví

V současné době naše společnost hledá formy péče o zdraví populace (vládní dokumenty z r. 2002 - *Zdraví pro všechny v 21. století a Zdraví 21*). Jsou vytvářeny programy péče o zdraví pro školy, mimoškolní zařízení i jednotlivce s různými přístupy (MŠMT, MZ, zájmové tělovýchovné organizace, atd.).

Na čelní místa z oblasti přístupů ke zdraví se dostávají programy, které respektují všechny prvky z oblasti zdraví. Tyto prvky uvádí Blahutková a kol. (2005) takto:

- Fyzické zdraví – zdravé tělo a všechny jeho části i funkce.
- Psychické zdraví – zdravá duše a odolnost organismu vůči depresím a stresům.
- Společenské (sociální) zdraví – interakce osobnosti s kolektivem, její postavení a komunikace.
- Osobní zdraví – ve vztahu ke smyslu života a jeho naplňování.

Výchova ke zdraví si klade za cíl utváření a postupné rozvíjení dovedností, které mají význam pro zdravý život, a to ve všech jeho parametrech – tělesném, duševním a sociálním. Každý člověk by měl mít přiměřené znalosti a vědomosti, jak pečovat o své zdraví (Čeledová a Čevela, 2010).

Obsah výchovy ke zdraví vychází z programu Světové zdravotnické organizace. Program Zdraví pro všechny v 21. století je založen na pěti principech, jak uvádí Čeledová a Čevela (2010):

- Spravedlnost – všichni lidé mají právo na rovné možnosti rozvíjet a udržovat svůj zdravotní potenciál.
- Solidarita – poskytnutí pomoci těm, jejichž možnosti jsou omezené nebo jsou ohroženi nepříznivými podmínkami.
- Trvalá udržitelnost – uspokojování potřeb v přítomnosti by nemělo ohrozit možnosti budoucích generací uspokojit své vlastní potřeby.
- Vlastní účast – možnost pečovat o své zdraví, podíl rozhodování, které zdraví ovlivňuje.
- Etická volba – obecná zásada, vědecký a technologický rozvoj ovlivňuje základní období lidské existence (oplození, narození, smrt).

Bylo vytyčeno 21 cílů Zdraví pro 21. století, které vyjadřují potřeby celého evropského regionu a předpokládají důležitost akcí ke zlepšení situace. Mezi tyto cíle Čeledová a Čevela (2010) zařazují:

- Solidarita pro zdraví v evropském regionu.
- Spravedlnost ve zdraví.
- Zdravý začátek života.
- Zdravý mládeže do 18 let.
- Zdravé stáří.
- Zlepšení duševního zdraví.
- Snížení výskytu přenosných nemocí.
- Snížení výskytu neinfekčních onemocnění.
- Snížení výskytu poranění způsobených násilím a úrazy.
- Zdravé a bezpečné životní prostředí.
- Zdravější životní styl.
- Snížení škod způsobených alkoholem, drogami a tabákem.
- Podmínky a příležitost pro zdraví.
- Meziodvětvová odpovědnost za zdraví.
- Integrovaný zdravotnický systém.
- Řízení v zájmu kvality péče.
- Financování zdravotnictví a rozdělování finančních zdrojů.
- Rozvoj lidských zdrojů v zájmu zdraví.
- Výzkum a znalosti v zájmu zdraví.
- Mobilizace partnerů pro zdraví.
- Politika a strategie v zájmu zdraví pro všechny.

Problematikou sportovně pohybových aktivit vedoucích ke zdraví se zabývají různé programy a projekty směřující ke změnám postojů mládeže v rámci hypokinetických poruch populace. Na projektech se podílejí pedagogové na všech stupních škol a psychologové v různých organizacích (Blahutková a kol., 2005).

Podle Blahutkové a kol. (2005) je projekt *Zdravá škola* formulován do sedmi základních bodů:

- Zdraví je chápáno holisticky.
- Jde o všestrannou podporu a vedení takového života, který je plnohodnotný jak pro daného jedince, tak pro společnost. Zdraví má v tomto pojetí kvality života prioritní hodnotu.
- Odpovědnost za takto chápaný zdravý a kvalitní život má každý člověk osobně, jak žák, učitel apod. Má ji však i komunita, která se má o školu a výchovu dětí a mládeže starat.
- Výše uvedeným cílům napomáhá znalost a praktické používání zásad duševní hygieny a psychologie zdraví.
- Sociální interakce a sociální komunikace.
- Pro výchovu k výše uvedeným cílům je třeba vytvářet vhodné podmínky a aktivně se starat o prostředí nejen ve škole, ale i v rodinách dětí, apod.

„Projekt *Tělesná výchova a zdraví* se stal základním prvkem pro vytvoření Zdravotně orientovaného pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň základní školy“ (Mužík a Krejčí, 1997).

„Cílem nové tělesné výchovy je šťastný člověk mající prožitek z pohybu. Pohybová činnost musí být součástí denního života každého člověka. Cílem je výchova k péči o celkovou tělesnou a s ní související psychickou a sociální stránku lidské osobnosti“ (Mužík a Krejčí, 1997).

Podle Krejčí (1997) a Stojaníkové (2000) *Projekt Týdny zdraví ve škole* vychází ze skutečnosti, která poukazuje na vysoký podíl jedince na kvalitě zdraví, zejména z nesprávné životosprávy, nadměrného stresu a nedostatku pohybu. Tento projekt je realizován pravidelně dvakrát ročně na 1. stupni základních škol vždy jeden týden za pololetí. Při výchově ke zdravému životnímu stylu mají děti získat základní návyky, které by postupně přecházely ve zvyk, a tak byl podporován zdravý životní styl.

2.1.3.1 Fyzické zdraví

Prvním prvkem zdraví je pohybová aktivita (Blahutková a kol., 2005). „Život je charakterizován třemi znaky: látkovou výměnou, dráždivostí a reprodukční schopností. Tyto znaky se vyznačují společným jmenovatelem – pohybem“ (Dylevský, 2000). „Tělesný pohyb je základním biologickým projevem a potřebou člověka“ (Skopová a Beránková, 2008). „Pohyb nemá jen lokomoční smysl - pohyb svalů, ale i pohyb myšlenek, citů a nálad“ (Rýdl, 2000). Tělesná zdatnost (fitness) je dána složkami vytrvalostními, svalovou silou, pohyblivostí kloubů a koordinací pohybu (Křivohlavý, 2003). Tělesnou zdatnost můžeme rozvíjet dvěma způsoby. Jednak jako sportovně orientovanou pohybovou činnost nebo jako zdravotně orientovanou zdatnost. Člověk může zlepšovat zdatnost, pokud vykonává pravidelně aerobní činnost, která zlepšuje úroveň kardiorespirační vytrvalosti a pokud nutí svaly k činnosti (Čeledová a Čevela, 2010).

Kardiorespirační neboli aerobní vytrvalost je nejdůležitější součástí fitness. Je to schopnost dodávat základní živiny, speciálně kyslík, pracujícím svalům. Jako zdroj energie využívá svalový glykogen a tělesný zásobní tuk. Zatěžuje velké svalové skupiny. Anaerobní cvičení je krátkodobé cvičení nezávislé na kyslíku a jako zdroj energie využívá zásobní glykogen v játrech a kosterních svalech (Čeledová a Čevela, 2010).

Pohybový aparát je řízen dvěma orgánovými soustavami. První soustavou je centrální nervový systém jako řídicí složka. Druhou soustavou je výkonná složka, která se dělí na část statickou - kosti a klouby a část dynamickou - svaly a šlachy. Mezi oběma soustavami dochází k vzájemnému propojení.

Vegetativní nervový systém má část centrální a periferní. Centrální část leží v míše, v retikulární formaci prodloužené míchy, hypotalamu a mozkové kůře (Dylevský, 2000). Periferní část je tvořena nervovými vlákny, která jsou částí hlavových nervů, s nimiž zároveň probíhají a inervují hladkou svalovinu v oblasti příslušného hlavového nervu (Dylevský, 2000). Z hlediska anatomického dělíme vegetativní nervy na sympatikus a parasympatikus. Působení těchto vegetativních nervů je protichůdné (Trojan, 1997). Tabulka č. 2 uvádí přehled činnosti autonomního nervstva.

Nejvyšším vegetativním centrem je hypotalamus, který je spojen se zadním lalokem hypofýzy a cévním řečištěm s předním lalokem.

Hypothalamus řídí činnost vegetativního neboli autonomního nervstva. Thalamus přepojuje všechny senzitivní dráhy a pro mozkovou kůru vybírá nejpodstatnější informace přicházející z receptorů (Dylevský, 2000).

Tabulka č. 2 - Přehled činnosti autonomního nervstva (Trojan, 1997)

Orgán nebo funkce	Působení sympatiku	Působení parasympatiku
metabolismus	katabolismus	anabolismus
tělesná teplota	zvýšená	snížená
játra	rozpad glykogenu	
ledviny	zvýšená tvorba moči	
kosterní svalstvo	oddaluje únavu	
Hladké svalstvo:		
průdušek	rozšíření	stah
močového měchýře		stah
žlučového měchýře	stah	ochabnutí
střev	oslabení stahů	zesílení stahů
těhotné dělohy	stah	
zornice	rozšíření	zúžení
Žlázy:		
potní	sekrece koncentrovaného potu	
slinné	sekrece koncentrovaných slin	sekrece zředěných slin
trávicí	sekrece	
Oběh krve:		
srdce	zrychlení činnosti	zpomalení činnosti
tlak krve	zvýšení	snížení
cévy srdce	rozšíření	zúžení
cévy kůže a břišní	zúžení	
cévy mozku	rozšíření	zúžení
cévy pomocných pohlavních orgánů	zúžení	rozšíření

2.1.3.2 Psychické zdraví

Duševní hygiena představuje soubor pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy (Míček, 1984).

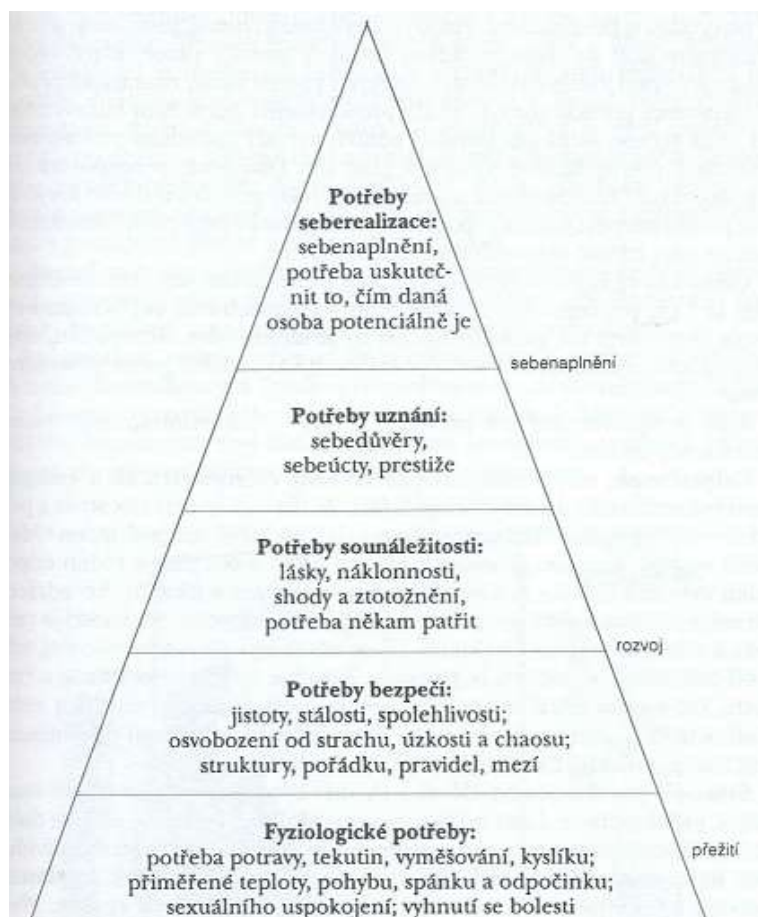
Míček (1984) rozděluje duševní rovnováhu takto:

1. Ve zdravém těle zdravý duch – upevněním tělesného zdraví zlepšujeme podmínky duševní rovnováhy.
2. Přírozenost – život s těsným sepětím s přírodou a s přírodními zákony.
3. Schopnost čelit nesnázím bez podrážděnosti a neadekvátních reakcí.
4. Nezávislost a vnitřní autonomie – zaměřenost na vnitřní rovnováhu, umění získat sebedůvěru a sebeovládání.
5. Objektivní pohled na sebe sama, sebepoznání.
6. Sebeakceptace – sebebřijetí.
7. Odvaha ke stálému začínání – reálná snaha o duševní růst a pokrok.
8. Spokojenost, tichá radostnost – subjektivní spokojenost a pocity štěstí.
9. Jemnost a smysl pro krásu.
10. Akceptace druhých lidí a sociální adaptace.
11. Zmenšování vlastního já.
12. Smysl pro etiku.

Psychické zdraví často přímo souvisí se zdravým fyzickým. To znamená, že špatný tělesný stav může způsobit psychické zhoršení a naopak.

Cvičení má vliv nejen na fyzickou stránku člověka, ale i na zlepšení řady psychických projevů (Křivohlavý, 2003).

Uspokojování potřeb, které jsou zobrazeny na obr. č. 2, je nedílnou součástí k dosažení duševní rovnováhy organismu.



Obrázek č. 2 – Maslowova pyramida hierarchie lidských potřeb (Krejčí a Bäumeltová, 2001)

2.1.3.3 Sociální zdraví

Je zajišťováno poskytováním pomoci druhými lidmi člověku, který se ocitá v tísní nebo jiné zátěžové situaci.

2.2 Tradiční bojová umění

Tradiční bojová umění v sobě neobsahují jen technické znalosti boje. Jejich důležitou součástí je také filozofie, kultivace energie a duchovní růst bojovníka. Díky naprostému spojení fyzického a duševního vývoje jsou branou do zajímavých úrovní vědomí a hlubšího vhledu do života (Pechová, 2009).

2.2.1 Tai chi chuan

Název nelze přesně přeložit a z dostupných zdrojů je jeho smysl definován jako něco *nejvyšší konečné* (Tin-Yu Lam, 2007).

Ve filozofickém smyslu znamená *vznešené poslední* neboli *nejvyšší zákon*. Vychází z termínů *tai - chi a chuan*. *Chuan* znamená *pěst*, přeneseně bojový styl. *tai-chi* je označením filozofické kategorie – *velký předěl*. Z tohoto pohledu lze pojem *tai-chi-chuan* interpretovat jako bojové umění využívající principů *tai – chi*, tedy *jinu a jangu* (Babor, 2008).



Obrázek č. 3 – Symbol *tai chi chuan* (Pechová, 2009)

Tai chi chuan je extrémně účinné v boji, a to jak z hlediska techniky, tak i z hlediska síly. Jedná se o stručný a komplexní bojový systém, který zahrnuje všechny čtyři hlavní kategorie útoků – úder, kop, hod a úchop (Wong Kiew Kit, 2007).

Samotné cvičení je zaměřeno na hluboký vnitřní růst a vyžaduje od člověka doslova stát jako strom. Většinu lidí velmi překvapí, že se člověk při cvičení téměř nepohybuje a na rozdíl od všech jiných cvičení, na které musíme energii vydat, toto cvičení energii dodává (Mistr Lam Kam Chuen, 2007).

Pohyby se provádějí v přesně nacvičeném pořadí, kterému se říká forma (Davies, 2006).

Mechanismus a psychologie *tai chi chuan* jsou zcela odlišné od jiných bojových umění. Základní strategie boje je splynout s protivníkovým pohybem. Adept *tai chi chuan* je uvolněný a klidný, aby dokázal používat znalostí a technik účinným způsobem. Úderová síla je čerpána z vnitřního toku energie a ne z pouhé pohybové energie. Sílu je možné použít v místě kontaktu (Wong Kiew Kit, 2007).

Navíc je zde odlišný přístup ke cvičebnímu partnerovi. Namísto výměny úderů adeпти spolu společně rozvíjejí své dovednosti speciálně vyvinutým uměním známým jako *Tlačící ruce*, při němž jsou jejich paže v lehkém vzájemném kontaktu v rytmickém pohybu (Wong Kiew Kit, 2007).

2.2.2 Historický vývoj tai chi chuan

V průběhu více než čtyřtisícileté historie vzniklo na obrovském území Číny velké množství různých cvičení, která byla většinou motivována snahou o zachování, prodloužení a zkvalitnění života. Šlo především o různé systémy bojových umění a v neposlední řadě procesy a postupy ryze duchovního charakteru směřující k osvícení, eventuálně k dosažení různých mimořádných schopností (Turneber, 2005).

Mezi tyto systémy bojových umění se řadí *tai chi chuan*, které je z historického hlediska opředeno tajemstvím a směsicí mýtů. Původem je z Číny a souvisí s dalšími léčebnými a bojovými technikami, jako je například čchi-kung a kung-fu a čerpá z taoistické filosofie. Asi 2700 let př. n. l. je první zmínka o tai chi chuan v textech, které vysvětlují neviditelnou činnost těla a které se staly základem akupunktury. Objevuje se v nich napůl mýtická postava Žlutého císaře. O tomto císaři se říká, že prováděl cvičení vycházející z pohybu zvířat, která mu skýtala dobré zdraví. (Davies, 2006). Taoistický filozof Lao-c' se snažil popsat *tao* neboli cestu stručnými epigramy. Davies (2006) uvádí například tyto epigramy: *Podvol se a překonej. Ohni se a zůstaň vzpřímen. Kdo stojí na špičkách není stabilní. Kdo kráčí dlouhým krokem, nemůže udržet tempo.*

„V 6. století n. l. učil čínský lékař jménem Chua-tuo cvičení, vycházející z pohybu *pěti tvorů*, a to medvěda, tygra, jelena, opice a ptáka. Jeho systém se jmenoval Wu čchih hsi a lze ho srovnat se systémem Žlutého císaře.

Obojí mělo základ v pozorování přírody a bylo míněno jako ozdravné cvičení.”

„Přibližně v téže době přinesl indický mnich jménem Bódhidharma do Číny zen buddhismus. Vyučoval mnichy v šaolinském chrámu v Che-nanu a vynalezl řadu cvičení, která pomáhají posilovat mysl i tělo pro meditaci.”

Za zakladatele *tai chi chuan* je považován Čang San-feng, který byl jedním z učitelů bojových umění v Šaolinu. Čang vytvořil bojové umění, které čelilo působení síly uhnutím se.

Během vlády středověké dynastie Ming se *tai chi chuan* učili pouze členové rodiny rodu Čchenů a to až do 19. století, kdy se služebník Čchenů Jang Lu Čchan vyučil umění ve stylu *Jang* a předával ho dál dvořanům císaře Čching.

Za hranice Číny se *tai chi chuan* dostává až ve 20. století a to zejména díky učiteli Čcheng Man Čching, který byl představitelem renesance čínské moudrosti a odborníkem na bylinnou léčbu (Davies, 2006).

2.2.3 Tai chi chuan dnes

Dnes se obecně uznává, že východní filozofie jsou založeny na hlubokém pochopení jednoty mysli, těla a ducha. Východní léčebné praktiky otvírají cestu k vnitřnímu míru a současně i skutečnému zdravotnímu prospěchu (Davies, 2006).

Vědecký výzkum potvrzuje na základě mnohých zjištění od lidí, co praktikují *tai chi chuan* jeho blahodárné účinky na lidský organismus (Davies, 2006) a v další knize na toto navazuje Pechová (2009), neboť jeho ozdravné cviky se dají zvládnout i bez pochopení bojových aspektů. Bylo zjištěno, že při pravidelném cvičení snižuje důsledek stresu, zlepšuje tělesnou rovnováhu a pružnost svalů (Davies, 2006).

Západní průkopníci se učili a pilovali léta techniku *tai chi chuan* u čínských mistrů. Nová generace západních učitelů pomohla demystifikovat a přiblížit *tai chi chuan* lidem, kteří postrádají hlubší znalosti čínské kultury, z níž *tai chi chuan* vzešlo a učinit jej tak pro ně přístupnější (Davies, 2006).

V současnosti se nejvíce cvičí styl *Jang*. Zejména proto, že je fyzicky nejméně náročný a je poměrně snadno zvládnutelný. Navíc jsou na něm založeny všechny tak zvané moderní sestavy, cvičené jak v čínských parcích, tak po celém světě. Druhým nejrozšířenějším stylem je *Čchen* a jeho popularita roste mezi mládeží i přes jeho relativní obtížnost (Turneber, 2005).

Tai chi chuan je mimořádně vhodné pro moderní rušný způsob života. Cvičení lze zařadit do libovolného denního rozvrhu, protože na něj člověk nepotřebuje více než pár minut denně.

Po každém cvičení se člověk cítí uvolněný, jakoby z něj spadla tíha a již po několika cvičeních cítí změny, které jsou viditelné ve způsobu, jak stojí a jak se pohybuje.

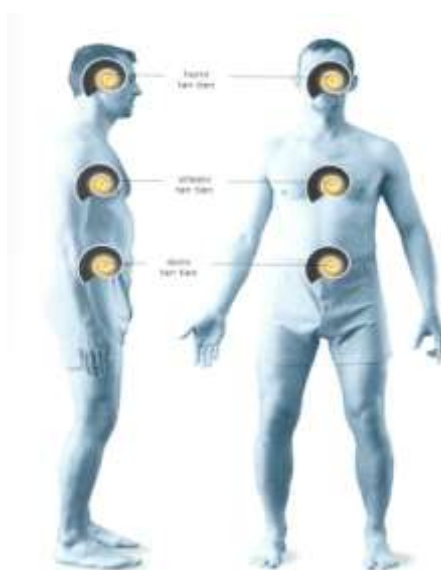
V dnešní době existují kurzy pro běžnou populaci a to v jakékoli věkové kategorii (Davies, 2006).

2.3 Filozofie tai chi chuan

Filozofické základy učení původně vzešly nikoli od válečníků, ale od taoistických mistrů, jejichž záměrem bylo prodloužit život a dosáhnout nesmrtelnosti (Wong Kiew Kit, 2007).

Podle Turnebera (2005) existují v těle tři hlavní energetická centra – *tan tchieny*. Rozdělení *tan tchienů* vypadá následovně:

- Horní *tan tchien* - je v hlavě a mozku, místo mezi obočím, tzv. třetí oko, odpovídající nebi
- Střední *tan tchien* - je v hrudníku, konkrétně v srdci, odpovídající člověku, tzv. *prostředník* mezi nebem a zemí
- Dolní *tan tchien* - je v břiše, umístění tři prsty pod pupkem, nejdůležitější oblast, zdroj vitální energie, sídlo přirozeného dechu



Obrázek č. 4 – tan tchieny (Davies, 2006)

Taoismus pramení z touhy porozumět povaze světa, který nás obklopuje. Podstatou taoismu je *wu - wej*, což doslova znamená bez příčiny či konání. V *tai chi chuan* existuje pravidlo: „*Konáme jen to, co je třeba konat*“. Taoisté zkoumali změny v přírodě a snažili se tak popsat svět. Vytvořili model světa založený na teorii pěti prvků, jimiž jsou: oheň, země, kov, voda a dřevo. Tyto prvky jsou spojovány vztahy a každý prvek je obsažen v příslušných tělesných orgánech (Pawlett, 2002).

Hlavní podstatou taoismu je princip *jin a jang*, o kterém se zmiňuje ve své knize (Turneber, 2005), reprezentují dvě síly, které se vyskytují v nejrůznějších podobách a jsou nositeli všech protikladů. Princip *jin a jang* a pojem *tai chi chuan* je zaznamenán v *Knize proměn (I-ťing/Yjing)*, která patří k nejstarším dochovaným pramenům lidstva. Za jejího autora je považován božský císař Fu-si (Fuxi), který měl být dle legendy synem ducha hromů a byl nejstarším pravěkým vládcem Číny, o němž se dochovaly legendy. *I-ťing* pomáhá člověku poznávat zákony, které platí a působí mezi nebem a zemí (Turneber, 2005).

Jin a jang jsou dvě navzájem se doplňující, ale přesto protichůdné síly, které ovládají všechny stránky života (Pawlett, 2002). Jsou chápány jako dva protiklady: *jin* je ženský a *jang* mužský. Spolu představují dokonalou harmonii.

Jin znamená stažení a klesání dolů. A dává vzniknout rozumu. Jeho projevem je stažení, pasivita, chlad, voda, tma, vnímavost, přijímání, Měsíc, žena a emoce.

Nositelem *jangu* je rozpínavost, aktivita, teplo, oheň, světlo, dávání, Slunce, muž a kreativita. *Jang* je rozpínavý a stoupá vzhůru. Je projevem rozumu (Pawlett, 2002). Na specifikaci protikladů *jin-jang* bezprostředně navazuje teorie pěti prvků (Turneber, 2005).

Tabulka č. 3 – Vlastnosti jinu a jangu (Davies, 2006)

VLASTNOSTI JINU A JANGU		
	jin	jang
Tabulka shrnuje některé opačné vlastnosti jinu a jangu, kterých si můžete povšimnout během cvičení. Působení sil jin a jang lze pozorovat při různých postojích tchaj-čchi. Některé pozice, například Přetočení lze chápat jako výrazně jin, protože souvisejí s vtahováním energie dovnitř. Jiné, třeba Odtlačení, jsou víc jang, protože směřují energii ven.	Přijímání	Odesílání
	Směr dovnitř	Směr ven
	Dolů	Vzhůru
	Pasivní	Aktivní
	Těžká	Lehká
	Stabilita	Pohyb
	Plná	Prázdná
	Uzavřená	Otevřená
	Země	Oblouha

2.4 Energie čchi

Naše těla jsou naplněna energií, ale ta je mnohdy blokována. Rodíme se a překypujeme životem, stárneme a máme jen málo vitality. Energie v našich tělech je tak přirozená a spontánní, že se nad tím ani nepozastavujeme a nepřemýšlíme o ní (Mistr Lam Kam Chuen, 2007). Tisíce a tisíce chemických reakcí probíhají v těle v každém okamžiku a zároveň každou částí těla prochází bezpočet elektrických impulzů. My všichni jsme součástí veškeré energie kolem nás. Jsme miniaturním polem elektromagnetické energie vesmíru (Mistr Lam Kam Chuen, 2007).

Pro taoistický zdravotní systém je typická trojdílnost na nebi, zemi i v člověku právě tak jako v dechu, duševní síle a těle. Velký význam pro náš osobní zdravotní stav mají tři dynamické síly: *čchi*, *krev* a *tělesné šťávy*. Všechny tři jsou vzájemně neoddelitelně spojeny (Hegemann, 2000).

Čchi je překládáno jako plyn, vzduch, kyslík či dech. Můžeme ji považovat za vrozenou původní životní energii, životní sílu, která je harmonickou funkcí lidského těla, tj. zdravím a seberealizujícím systémem. Tato životní síla dle tradičních názorů obíhá v takzvaných akupunkturních drahách a zásobuje životní energií vnitřní orgány. Při nesprávném zásobení vzniká jejich porucha až onemocnění (Růžička a Sosík, 2002).

Z pohledu tradiční čínské medicíny je materiální formou energie *čchi* například krev, hleny, nečistoty a odpadní látky z metabolických procesů. Nemateriálním projevem *čchi* je mysl – duše a duch (Turneber, 2005).

Krev, *süe*, se skládá z *čchi*, tělesných šťáv a živin. Je to matka *čchi* a nositel imunitního systému (Hegemann, 2000).

Tělesné šťávy, *t'in* jsou tělu vlastní sekrety jako sliny, slzy a pot a stejně tak i tekutina z potravy. Cirkulují v mase, v kůži a šlachách a zasahují každou tělesnou buňku. Spolu s krví vyživují, zásobují a zvlhčují celé tělo (Hegemann, 2000).

„V rámci *tai chi chuan* vyjadřuje pojem *čchi* neviditelné bytí energie a síly, přítomné v každém z nás. Středem systému *čchi* u lidí je akupunkturální bod nazývaný *tan tchien* (viz obrázek č. 5), který se nachází přibližně pět centimetrů pod pupkem. Při cvičení *tai chi chuan* je důležité stimulovat *čchi*. Při provádění cviků bychom měli *čchi* pociťovat jak vědomě, tak intuitivně. Tento stav se liší od každodenního života, v němž si *čchi* neuvědomujeme. Když *čchi* nabudíme, měli bychom se snažit svést jí tělem až do bodu *tan tchien*. Vědomé zacházení s *čchi* je jedním z mnoha cílů účinného cvičení *tai chi chuan*” (Tin-Yu Lam, 2007).

2.5 Styly tai chi chuan a jejich zakladatelé

Všechny dnes známé tradiční čínské bojové styly se dotvářely až do 19. století. Z původního ohromného množství stylů některé časem upadly v zapomenutí, z jiných později vznikla i řada stylů kombinovaných. Střet se západní kulturou, úpadek čínských bojových umění a dramatické události v Číně vedly na počátku 20. století k vlasteneckým snahám revitalizovat a zviditelnit čínská bojová umění (Pechová, 2009).

Existuje několik hlavních stylů *tai chi chuan*. Všechny jsou historicky a vývojově vzájemně propojeny, jejich učitelé a žáci se znali navzájem. Styly jsou pojmenované podle svých původních zakladatelských rodin. Nejznámější jsou styly *Chen* a *Yang*. Dále jsou známé i styly *Wu*, *Wuu* a *Sun* (Pechová, 2009).

2.6 Sestavy stylu Jang

Pechová (2009) uvádí sestavy stylu *Jang* takto:

- Forma – procvičování předem určených nepárových sestav a simulace bojových situací složených z reálných bojových aplikací. Tradiční formy *tai chi chuan* jsou tzv. dlouhé a sestávají ze 100 pozic v rozmezí od 15 do 25 minut. Pro moderní společnost vznikly i formy krátké jako je forma „24 pozic”.
- *Tui Shou* – nebo-li lepivé ruce, znamená cvičení bez kroků ve dvojici.
- *Three Steps* – cvičí se ve dvojici a je spojené s kroky po linii, jeden postupuje a druhý couvá.
- *Da Lu* – zaměřuje se na čtyři bojové myšlenky a to tah, rozdělení, loket a rameno.
- Cvičení *San Shou* – volný boj bez předem určeného plánu.
- Zbraně – tyč, šavle, meč a kopí.

2.6.1 Dýchání při cvičení

Dýchání při cvičení je řízené, což znamená, že řídíme svůj dech, dokud není klidný, vyrovnaný a mírný. Pouze tehdy budeme schopni učinit své dýchání hlubokým, nepatrným, dlouhým a měkkým, což je jedna z podmínek pro úspěšné cvičení (Dr. Yang Jwing-ming, 1995).

Dýcháme stejně pomalu jako se pohybujeme. Máme přitom zavřená ústa a dýcháme nosem. Dýcháme tiše a nenásilně. Postupně dech harmonizujeme s pohyby těla (Davies, 2006).

Přirozený dech je v dolním *tan tchienu*, který při dýchání vrací energii opět do původního středu těla.

Abychom udrželi své dýchání klidné, mírné a plynulé, musíme nejprve regulovat svoji mysl a emoce až jsou klidné a neutrální (Dr. Yang Jwing-ming, 1995).



Obrázek č. 5 – Dolní *tan tchien* (Mistr Lam Kam Chuen, 2007)

2.6.2 Držení těla

Správné držení těla dodává končetinám rovnováhu a umožňuje, aby pohyby byly plynulé. Každý člověk má svůj způsob chůze, neexistuje jednotný ideál, ale povědomí o držení těla může zlepšovat koordinaci a ovládání jinak zcela nevědomého a bezděčného pohybu.

Naším startovním bodem v životě je poloha plodu v děloze. Po opuštění dělohy se páteř dítěte začne postupně prodlužovat a současně se začnou vyvíjet dvě nové křivky, vytvářející dvě prohlubně. První vzniká krční prohnutí, abychom mohli nosit vztyčenou hlavu. Dítě začne lézt a chodit, objeví se ve spodní části zad druhá prohlubeň a tou je bederní prohnutí. Třetí zakřivení je konvexní a nazývá se hrudní ohnutí (Blount, McKenzie, 2005).

Rovná páteř je důležitá pro nácvik rozvoje a používání síly *Jin* a pro absorpci vnějšího tlaku. Přicházející síla se převede do kotníků, aniž by se zastavila v páteři. Esovité prohnutí páteře je v *tai chi chuan* nežádoucím jevem a činí ji náchylnou ke zraněním (Pechová, 2009).

Podstatným prvkom *tai chi chuan* je správne drženie tela. Je treba mu venovať nepretržitou pozornosť a čas. Po určitej dobe si začneme byť vedomi postavení svých kloubů a dokážeme udržet svaly uvolněné během pohybu (Davies, 2006).

V chodidlech je zakořeněná energie, která dále prochází dolními končetinami, rozvádí se kyčlemi a navenek působí pažemi a rukama. V naší kultuře je často zanedbávaná dolní část na úkor horní. Při cvičení bychom měli postupovat od zdola směrem nahoru (Babor, 2008).

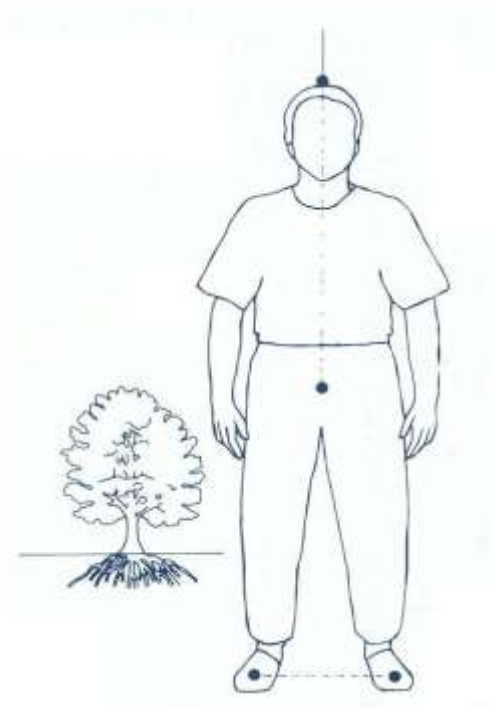
Základem je držet hlavu zpříma a v jedné linii s páteří, stáhnout bradu dozadu tak, aby byla rovnoběžná s podlahou. Lopatky mít vtažené dovnitř a dolů. Podstatná je představa, že páteř visí dolů zavěšená na provaze připevněném na temeni hlavy, pomůže to udržet kostrč a bradu vtažené dovnitř (Davies, 2006).

Pak uvolnit veškerá napětí v krku, ramena držet vodorovně, uvolnit hrud', paže nechat volně viset, maličko oddálené od těla, paže mírně ohnuté v loktech, uvolnit prsty a nenechat je, aby se navzájem dotýkaly. Nenapínat břicho, kyčle držet ve stejné výši a uvolněné, mít nepatrně pokrčená kolena a chodidla položit celou plochou na podlahu (Davies, 2006).

Po správném postoji následuje nácvik základní chůze. Při chůzi nepotřebujeme ruce. Veškerá pozornost je upírána na pohyb nohou, což pomáhá uzemnit naši energii (Pawlett, 2002).



Obrázek č. 6 – Pozice hlavy, páteře a pánve (Babor, 2008)



Obrázek č. 7 – Bod zavěšení hlavy, dolní *tan tchien*, váha ve středu chodidel (Mistr Lam Kam Chuen, 2007)

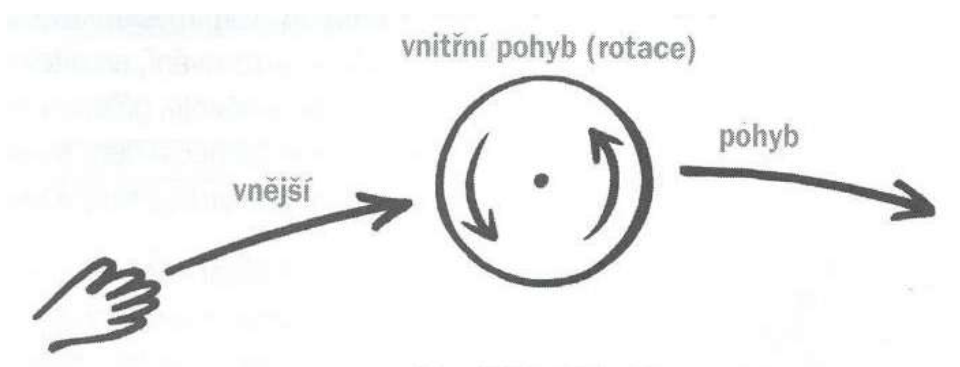


Obrázek č. 8 – Základní pozice (zdroj: vlastní tvorba)

2.7 Základní pohyby

Každá forma *tai chi chuan* obsahuje několik pohybových prvků, například přenesení váhy, rotace pánve a trupu, kroky dopředu, dozadu a do strany, ohnutí a napnutí nohou, kruhové pohyby rukou (Babor, 2008).

Rozlišujeme dva druhy pohybů – vnější a vnitřní, které se při cvičení vzájemně prolínají. Někdy převládají více pohyby vnější, jindy pohyby vnitřní a někdy je jejich poměr stejný (Pechová, 2009).



Obrázek č. 9 – Vnitřní a vnější pohyb (Pechová, 2009)

Pohyb je kontinuální bez stagnace a rytmických vrcholů. Tělo se má pohybovat měkkce, elasticky a s pružností kočičího těla. Veškeré tělesné části těla se pohybují jako jeden celek. Chodidla stojí pevně na zemi, jako by byla zakořeněná do země. Celkový pohyb je jediný a vychází z energetického středu *tan tchien*. Pozornost se soustředí na střed těla, odkud všechny pohyby vychází. Tento pohyb je vědomě řízen myslí, která jednotlivé prvky koordinuje mezi sebou v harmonický celek (Babor, 2008).

Pohyby paží se provádějí v obloucích a klouby jsou i při natažení končetin stále mírně ohnuté. Pohyb vpřed by měl připomínat pohyb koule, která neztrácí rovnováhu. Ruce a chodidla se pohybují po jejím okraji a nikdy se nesmí vzdálit od středu těla natolik, aby ztratilo rovnováhu. Přenášení váhy probíhá z jedné strany na druhou podle principu *jin a jang*. Střídání plné (zatížené) a prázdné (uvolněné) nohy za předpokladu rovnováhy těla (Babor, 2008).

2.7.1 Základní techniky

Všechny cviky obsažené v sestavě „24“ se skládají z osmi forem či technik. Z nichž první čtyři jsou považovány za hlavní a další čtyři pak za vedlejší. Osm forem či technik uvádí Pawlett (2002) následovně:

- Odražení.
- Sražení.
- Stisknutí.
- Odtlačení.
- Rozštípnutí.
- Zaražení.
- Úder loktem.
- Náklon.

2.7.2 Základní postoje

V *tai chi chuan* je váha na přední straně chodidel, avšak neznamena to, že se cvičí na špičkách. Váha je rozložena na celé chodidlo. Její střed je v bodě nazývaném *bublající pramínek*. Lze jej najít hmatem pomocí palce vedeného směrem od prstů po polštářcích chodidla do jemné prohlubně ležící na konci polštářků. Váha na tomto bodě je názorným příkladem propojení bojových dovedností a zdravotních účinků *tai chi chuan*. Mezi základní postoje patří postoj koně, střelce a stoj na jedné noze.



Obrázek č. 10 – Bod na chodidle nazývaný *bublající pramínek* (Mistr Lam Kam Chuen, 2007)

- **Postoj koně**

Tomuto postoji se někdy říká též postoj jezdce. Rozlišujeme postoj malého a velkého koně. Chodidla i boky při základním postoji směřují vpřed, těžiště těla je uprostřed na linii mezi bublajícími pramínky. Váha je u obou postojů rozložena rovnoměrně na obě nohy. Boky směřují rovně (Pechová, 2009).



Obrázek č. 11 – Postoj koně (zdroj: vlastní tvorba)

- **Postoj střelce**

Obě chodidla stojí na protilehlých stranách. Zadní chodidlo je však posunuto vzad a směřuje ven pod úhlem 45 stupňů. Boky a přední chodidlo míří vpřed. Koleno přední nohy je v linii s palcem. U klasického postoje střelce je váha přibližně ze 70 % na přední noze, ze 30 % na noze zadní (Pechová, 2009).



Obrázek č. 12 – Postoj střelce (zdroj: vlastní tvorba)

- **Postoj kočky**

Těž nazývaný stoj na jedné noze, pro který je typické promítnutí vertikální osy těla do pramínku zatížené nohy (Pechová, 2009).



Obrázek č. 13 – Postoj kočky (zdroj: vlastní tvorba)

2.7.3 Základní pozice paží a rukou

Horní končetiny jsou vyvěšené volně podél těla a nedotýkají se boků, lokty jsou mírně pokrčené. Lokty a klouby rukou jsou zcela uvolněné a volně pohyblivé. K základním pozicím patří otevřená dlaň, pěst a tygří tlama. Mezi další pozice zařazuje Pechová (2009) ptačí zobák a meditační pozici rukou.



Obrázek č. 14 – Ptačí zobák (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek č. 15 – Meditační pozice rukou (zdroj: vlastní tvorba)

- **Otevřená dlaň**

Podle Pawletta (2002) patří mezi základní pozici otevřená dlaň. Správný způsob držení se nachází mezi dvěma extrémami, příliš povolena a příliš zatnutá dlaň. Prsty by měly být narovnané, ale uvolněné. Palec je držen volně a je jen mírně vzdálen od dlaně.



Obrázek č. 16 – Otevřená dlaň (zdroj: vlastní tvorba)

- **Pěst**

Dále je to pěst, která se používá zejména na konci sestavy. Pěst je více uvolněná s prsty ohnutými dovnitř, aby se dotýkaly dlaně. Palec je ohnutý a opřený o první dva prsty Pawlett (2002).



Obrázek č. 17 – Pěst (zdroj: vlastní tvorba)

- **Tygří tlama**

A potom pozice zvaná tygří tlama započatá otevřenou dlaní a následně odtažením palce od ostatních prstů. Ruka by měla být narovnaná, ale uvolněná Pawlett (2002).



Obrázek č. 18 – Tygří tlama (zdroj: vlastní tvorba)

2.8 Význam tai chi chuan pro životní styl

2.8.1 Zdravotní účinky

2.8.1.1 Pohybový aparát

Při cvičení zapojujeme svaly, šlachy a klouby. Pohybujeme se i dozadu a do stran, otáčíme tělo a stojíme na jedné noze. Jemně procvičujeme všechny klouby nohou a posilujeme svaly dolních končetin. Při normální chůzi se naučíme vnímat mnohem intenzivněji kontakt se zemí. Díky kruhovým pohybům rukou procvičujeme také klouby v ramenou, loktech, rukou a prstech a díky tomu můžeme provádět veškeré pohyby harmoničtěji a s podstatně nižšími nároky na sílu (Babor, 2008).

Další oblastí na kterou má *tai chi chuan* pozitivní účinky je oblast páteře. Je to dáno zejména tím, že klesáme v kolenou a pánev podsazujeme lehce dopředu, odlehčujeme bederní část páteře a protahujeme ji. Část váhy přenášíme na stehenní svaly, což se po několika cvičeních projeví ve většině případů bolestí v této oblasti. Na obou koncích páteře působí dvě protichůdné síly směrem vzhůru (nebe) a dolů (země). Pravidelným cvičením se snižují zátěžové nároky na páteř, blahodárně působí na deformace páteře (skolióza, lordóza, kyfóza) a pomáhá při problémech s meziobratlovými ploténkami (Babor, 2008).

Při sedavém zaměstnání lidé častěji trpí chybným držením těla v oblasti zad, ochablým ramenním svalstvem, což omezuje prostor pro dýchání, a předsunutým držením hlavy, které způsobuje bolesti hlavy v šíjové oblasti (Babor, 2008).

Pomocí cvičení posilujeme zádové svalstvo, přirozeným napřímením horní části těla vzniká více prostoru pro břišní orgány a plíce. Veškerá tělesná energie může obíhat volněji (Babor, 2008).

2.8.1.2 Dýchání a krevní oběh

Tai chi chuan uvolňuje břišní svalstvo, čímž umožňuje větší nádech do břišních prostor. Dýchání by se mělo přizpůsobit přirozeným způsobem pohybů těla. Nemělo by být vědomě zrychlováno či zpomalováno.

V představách probíhá energetickým centrem *tan tchien* v dolní části břišní dutiny. Shromažďuje se zde energie *čchi* a šíří se odtud do celého organismu. V průběhu cvičení se bude prohlubovat díky přímému a uvolněnému držení těla. Využije se tak lépe kapacita plic a do krevního řečiště bude proudit více kyslíku. Zlepší se krevní a lymfatický oběh, přidáme-li k břišním dýcháním pomalé a kontinuální pohyby, do těla bude proudit čerstvá energie.

Cvičením dochází také k regulaci tlaku a snížení srdeční zátěže, což se pozitivně odráží při léčbě onemocnění jako je arterioskleróza a hypertenze (Babor, 2008).

2.8.1.3 Nervový systém

Vzpřímené držení těla podporuje funkci centrálních nervových kanálů probíhajících podél páteře. Vlivem tohoto může z břicha do hlavy proudit více energie, což je podle mistrů základním předpokladem pro omlazení těla.

Cvičení *tai chi chuan* je sledem neobvyklých a komplexních pohybů a je důležité zapojit i myšlení. Při cvičení je třeba dbát na správné provedení pohybů trupu, nohou, rukou a očí a při častých přenosech váhy udržovat a zachovávat rovnováhu.

Zapojují se motorická centra velkého mozku a ostatní relaxují. Soustředěnou pozorností na pohyby dochází k oproštění mysli od ostatních stresujících faktorů. Harmonickými pohyby s hlubokým dýcháním a zvýšeným vnímáním vlastního těla navozujeme příjemný stav klidu (Babor, 2008).

2.8.1.4 Další účinky

Podporuje zažívání, látkovou výměnu, činnost žláz a vnitřních orgánů. Má pozitivní vliv na vegetativní nervový systém. Pomáhá při regulaci činnosti žaludku, střev, jater a ledvin. Snižuje hladinu cholesterolu v krvi a zlepšuje kvalitu kostí

ve starším věku. Působí na organismus jako na celek, podporuje proudění tělesné energie a vede k lepší fyzické vyrovnanosti (Babor, 2008).

2.8.2 Tai chi chuan jako životní styl

Mnoho učenců a mnichů cvičí *tai chi chuan*, aby dosáhli lepšího porozumění filozofii a bytí *tao*. Pokud se *tai chi chuan* věnujeme s potřebnou dávkou soustředění a odhodlání, cvičení se stane záležitostí duchovní, alespoň do té míry, do jaké je záležitostí tělesnou. Ovšem pro většinu z nás není cílem dojít k nějakému extrému, ale spíš najít vyváženou a tvořivou střední cestu. Tato představa se těsně pojí s buddhistickou ideou umírněnosti ve všem. Člověk by neměl mít ani příliš málo, ani příliš moc.

Správný a umírněný způsob chování v *tai chi chuan* spočívá v tom, že člověk stojí uprostřed a užívá si výhod obou stran. V jídle a stravovacích návycích by se měl člověk vyvarovat přílišné oblibě určitého jídla či chuti. V názorech by měl zůstat otevřený porozumění oběma stranám diskuze či výměny názorů. Ohledně volného času a práce by si člověk měl dávat pozor na to, aby byly v rovnováze.

Cvičení *tai chi chuan* zabírá jen malou část našeho času, zatímco náš životní styl nás řídí a vládne po zbytek života. Rovnováha a umírněnost ve všem, tak vidí *tai chi chuan* cestu k dobrému životu (Tin-Yu Lam, 2007).

2.8.3 Výzkumy zabývající se tai chi chuan ve světě

Výzkumní pracovníci uváděli zlepšení duševního zdraví, psychosociální pohodu, snižování stresu a lepší spánek. Zjištěné výsledky zachycovaly spektrum celé populace včetně dětí, zdravých mladých a starých dospělých. Dále byli zkoumáni pacienti s Parkinsonovým onemocněním, kardiovaskulárními chorobami a AIDS (Zhang a kol., 2012).

Wang a kol. (2010) zkoumali styl *Jang*. Vybraná výzkumná skupina cvičila 2-3 krát týdně po dobu 20-60 min v rozsahu od 5-ti týdnů do 1 roku. Z výzkumu je zřejmé, že *tai chi chuan* se výrazně podílí na psychické pohodě, snižuje stres, úzkost, deprese, zlepšuje náladu a zvyšuje sebevědomí.

Dechamps a kol. (2007) se věnovali vlivu cvičení *tai chi chuan* na psychické zdraví pro všechny věkové kategorie. Výzkum byl proveden od roku 1990 do 2006 a data byla získána ze 14 studií na 829 subjektech ve věku 12 – 96 let. Intenzita cvičení se pohybovala od 30 min do 1 hodiny. Cvičení probíhalo 2 krát týdně po dobu

5-ti týdnů. Jiná výzkumná skupina cvičila každý den po dobu osmi týdnů. *Tai chi chuan* bylo charakterizováno jako druh lehkého až středního výkonu. Cvičení mělo přínos zejména pro kategorii zdravých dospělých. Došlo ke znatelnému zvýšení celkové psychické pohody a nálady.

Frantzis (2011) a Lam Kam Chuen (2007) se ve svých publikacích uvádějí, že cvičení *tai chi chuan* je vhodné pro děti, teenagery, ženy, dospělé a seniory. V neposlední řadě se zmiňují o dlouhověkosti a dobrém životě v pozdním věku. Turneber (2005) ještě navíc uvádí, že *tai chi chuan* není nejvhodnějším cvičením pro menší děti. Mají nadbytek energie a potřebují ji spíše vydat než nabírat další. Chybí jim soustředění, ale existují i výjimky.

2.9 Porovnání tai chi chuan s vybranými pohybovými systémy

2.9.1 Sport a tai chi chuan

Sport vede k jednostrannému zatěžování některých orgánů a systémů, narozdíl od ozdravných cvičení, mezi které řadíme i *tai chi chuan*, působících na celkovou harmonizaci organismu. Při běžném fyzickém zatížení dosáhneme žádaného výsledku v podobě tělesné krásy, avšak na úkor zbytečných energetických ztrát z rezerv vnitřních orgánů. Zvyšuje se tím riziko úrazů, nemocí a předčasné stárnutí (Růžička a Sosík, 2002).

2.9.2 Čchi kung a tai chi chuan

Čchi kung se nejvíce podobá cvičení *tai chi chuan* a systémům bojových umění a jógy, protože s nimi má stejnou filozofii a tou je cesta k harmonii. *čchi kung* ovlivňuje především akupunkturální dráhy a zlepšuje zdravotní stav díky energii *ki*. Odvádí nadbytečnou energii z těla a doplňuje organismus energií z okolí. To vše se děje rovnoměrně po celém těle jednotlivým tkáním a orgánům. Lze praktikovat vestoje, vleže, vsedě, na procházce a v jakémkoli věku (Růžička, Sosík, 2002).

2.9.3 Jóga a tai chi chuan

Jóga je označována jako *cesta k objevení duše* a zároveň splynutí s ní. Je založena na principech etiky *jama* a osobní disciplíny *nijama*. Z praktického hlediska je za začátek považováno cvičení tělesných poloh (*ásan*). Každý další stupeň tvoří část celku a dle tradice jógy bychom měli pokračovat ve cvičení *ásan* a Pránájámy i po dosažení vyšších stupňů, abychom si zachovali zdravé tělo.

Jógové ásany a relaxační techniky pomáhají efektivně využívat psychické a mentální rezervy člověka, lépe se adaptovat nejrůznějším životním situacím a budoucím generacím připravují cestu ke zdraví.

Tai chi chuan je stejně jako jóga prostředkem ke shromažďování a řízení životní energie (Iyengara, 1992).

2.9.4 Pilates a tai chi chuan

Od jiných forem cvičení se *Pilatova metoda* liší holistickým přístupem (uvažuje o celém těle) a kombinovaným tréninkem mysli a těla k dosažení celkové vyrovnanosti. Cílem je dosáhnout přirozeně vyrovnaného těla, ne fyzicky přijatelného (Blount, McKenzie, 2005).

Toto cvičení se vyznačuje tím, že prodlužuje zkrácené svaly, posiluje slabé svaly, zlepšuje kvalitu pohybu, zaměřuje se na vnitřní svaly za účelem stabilizace těla, podporuje správné dýchání, pomáhá pochopit a zlepšit tělesné mechanismy a napomáhá mentální relaxaci. Učí laterálnímu dýchání. Břicho se nevypíná, ani neexpanduje (nerozpíná se). Cílem je využívat hrudní a zádové svaly k expanzi hrudního koše do stran, a vytvořit tak prostor pro expanzi plic. Kladen důraz na výdech, pokyny dané k dýchání (Blount, McKenzie, 2005).

Tai chi chuan dokáže stejnou měrou nebo i více zlepšit celkové zdraví a zmírnit stres. Cvičením se udržuje celé tělo zdravé od nejmenších svalů po vazy, klouby a tělní tekutiny, obratle a vnitřní orgány. Dýchání je klidné, hluboké a rovnoměrné. Zlepšení cirkulace krve v celém těle, redukce poranění kloubů a orgánů, snazší zvládnutí bolesti všeho druhu a rychlejší zotavení z úrazů. Pomalé, plynulé, na sebe navazující pohyby navozují pocit uklidnění a uvolnění. (Frantzis, 2011).

2.9.5 Karate a tai chi chuan

Karate – dó, - *cesta prázdné ruky*. Karate znamená provádění přesně mířených úderů a kopů na citlivé body těla soupeře, zamezování zásahů protivníka. Je to vynikající tréninkový prostředek pro celé tělo a rozvíjí kloubní pohyblivost, cit pro odhad vzdálenosti, reakci a sebeovládání. Nejvyšší cíl není vítězství, ale vnitřní proces zrání a formování charakteru (Weinmann, 1997).

V dnešní době má široké uplatnění jako sport ke zlepšení fyzické zdatnosti, technické připravenosti a zvýšení psychické odolnosti (Wichmann, 2003).

Dýchání probíhá od bránice, nikoli přes hrudník či ústa. Vydechujeme z poloviny

nosem a z poloviny ústy. Výjimkou je dýchání *Kiai* (ki-ai – harmonie těla a ducha), kdy jsou ústa otevřená, následuje výdech (Wichmann, 2003).

Tai chi chuan je klidná a uvolňující pohybová terapie. Zpočátku vnitřní energický styl s využitím rychlých úderů a kopů. Postupně rozdělení stylů. Nejznámější je tradiční styl *Čchen* a v dnešní době oblíbený styl *Jang*, který se vyznačuje pomalými a uvolněnými pohyby. Důraz je kladený na zdravotní aspekt prostorových pohybů (Weinmann, 1997).

3. METODOLOGICKÁ ČÁST PRÁCE

3.1 Cíl práce

Cílem práce je zjistit význam a použití cvičení *tai chi chuan* z hlediska životního stylu pomocí pedagogického výzkumu v přirozených podmínkách. Pokusíme se zjistit potřebná data pomocí dotazovacích šetření.

3.2 Úkoly práce

- Vyhledat literární prameny zabývající se problematikou *tai chi chuan* a zdravého životního stylu.
- Provést obsahovou analýzu a rozbor české a zahraniční odborné časopisecké a knižní literatury a ověřených internetových zdrojů vztahující se k tématu.
- Vyhledat skupinu lidí z běžné populace (30-50 respondentů) k praktické a dotazovací části pedagogického výzkumu.
- Zpracovat zadanou problematiku na základě studia a analýzy literatury, získaných informací a vlastních zkušeností z hodin cvičení *tai chi chuan*.
- Zachytit potřebné výsledky metodou dotazování, rozhovoru a introspekce.
- Sebevýcvik a přímá účast v průběhu praktické, dotazovací části výzkumu a během interview.
- Závěrem písemně zpracovat a graficky vyhodnotit získaná data.
- Provést diskuzi a prezentaci výsledků.
- Definovat závěry provedeného pedagogického výzkumu.

3.3 Metody práce

Práce sestává ze dvou částí. První část teoretická, je zaměřená na rozbor informací z odborných zdrojů a jejich utřídění s využitím metody:

- **Metoda obsahové analýzy písemných pramenů**

Tato metoda je založená na rozboru a analýze odborné literatury pramenu zabývajících se cvičením *tai chi chuan* a životním stylem (Skalková a kol., 1985).

- **Metoda dotazníku**

Dotazník je metoda získávání dat v pedagogickém výzkumu. Na základě písemného kladení otázek získává písemné odpovědi (Chráska, 2007). Při vypracování uzavřených otázek použijeme škálové položky podle Skalková a kol. (1985), které budou mít pevně stanovené alternativy. Další otázky budou polouzavřené a otevřené.

- **Metoda interview**

Interview je metoda shromažďování dat o pedagogické realitě, která spočívá v bezprostřední verbální komunikaci výzkumného pracovníka a respondenta (Chráska, 2007).

3.4 Terminologie tai chi chuan

V současnosti se u nás můžeme setkat s různými způsoby přepisu čínských znaků do češtiny. Pro výzkum použijeme terminologii *tai chi chuan*.

Terminologie podle Turnebera (2005):

- Taijiquan – oficiální čínský přepis do latinky metodou „pinyin“.
- Tai Chi Chuan – oficiální přepis do angličtiny.
- Tchaj-ťi čchüan – oficiální český přepis.
- Tai-či čuan – neoficiální, fonetický, zjednodušený, ale u nás nejrozšířenější přepis – zejména ve zkrácené verzi tai-či.

3.5 Rozbor literatury a pramenů

Před vypracováním této práce bylo nezbytně nutné seznámit se s daným tématem a jeho problematikou, pokud možno co nejdůkladněji jej prostudovat, a snažit se získat co nejvíce kvalitních informací z odborné literatury a dostupných webových stránek. Vedle vlastních zkušeností a zkušeností získaných z celé řady seminářů a cvičením nejrůznějších bojových umění, jsem především vycházela z teoretických dat, pramenů a literatury, které byly pro vypracování této práce nezbytné. Jednalo se o tituly z oblasti zdraví a životního stylu, psychologie a pedagogiky, somatologie, bojových umění a relaxačních cvičení.

Zmíněnou literaturu použitou pro vytvoření této práce jsem čerpala z těchto zdrojů:

Z fondu Státní vědecké knihovny v Českých Budějovicích a to zejména tituly zabývající se tematikou bojových umění, zdraví a životního stylu. Například FOŘT, P. *Výživa pro dokonalou kondici*. Praha: Grada Publishing, 2005. ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing, 2010. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003. MUŽÍK, V., KREJČÍ M. *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Hanex, 1997. BLOUNT, T., MCKENZIE E. *Pilatova metoda*. Praha: Svojtka & Co., 2005. RŮŽIČKA, R., SOSÍK, R. *Čchi kung, cesta ke zdraví a dlouhověkosti*. Olomouc: Poznání, 2002. WICHMANN, W.–D. *Karate*. České Budějovice: KOPP, 2003. WEINMANN, W. *Lexikon bojových sportů od aikida k zenu*. Praha: Naše vojsko, 1997 v této publikaci jsem našla informace o původu a vývoji jednak velmi populárních bojových sportů a umění, ale i mnoho zajímavých rarit ze všech koutů světa.

Další skupinou knih byly publikace opět z fondu Státní vědecké knihovny. Pomohly mi zásadně zejména v tvorbě a psaní samotné práce.

BARTUŇKOVÁ, S. *Fyziologie člověka a tělesných cvičení*. Praha: Karolinum, 2006. FRÖMEL, K. *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého, fakulta tělesné kultury, 2002. HORÁK, F., CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2007.

Posledním zdrojem informací, který mi posloužil k vytvoření této práce, byla literatura pocházející z mé domácí knihovny. Z publikací, které jsem objevila, mi nejvíce pomohly tyto:

BABOR, M. *Tchaj – čchi zdravý pohyb – relaxační meditace*. Praha: Svojtka & Co., 2008. FRANTZIS, B. *Tchaj-ti – pro zdraví a dlouhověkost*. Olomouc: Fontána, 2011. TIN-YU LAM. *Tchaj – čchi (praktický obrazový průvodce), jednoduchá cvičení doma, v práci i na cestách*. Praha: Svojtka & Co, 2007. DR. YANG JWING-MING. *Osm kusů brokátu (Pa - tuan – řin)*. Bratislava: Cad press, 1995. DYLEVSKÝ, I. *Somatologie*. Olomouc: Epava, 2000.

4. VÝZKUMNÁ ČÁST PRÁCE

4.1 Příprava a organizace pedagogického výzkumu

Základní metodou pro náš pedagogický výzkum bude dotazníkové šetření, které doplníme podpůrnou metodou interview s respondenty.

4.1.1 Metoda dotazníku a metoda interview

4.1.1.1 Metoda dotazníku

Pro naše šetření vytvoříme vlastní dotazník, který bude nestandardizovaný.

Dotazník bude obsahovat otázky týkající se zdravého životního stylu a obecné informace o cvičení *tai chi chuan*.

Otázky budou mapovat znalosti a povědomí respondentů o cvičení *tai chi chuan* a životním stylu. Další otázky by měly zjišťovat přínos pro fyzickou a psychickou stránku člověka.

Rádi bychom sestavili dotazník, ve kterém by každá otázka měla pouze 1 správnou odpověď. U některých otázek zvolíme více možných odpovědí. Některé otázky můžou dokonce obsahovat nabídku doplnění komentáře.

4.1.1.2 Metoda interview

Interview je řízený rozhovor. Metodu interview budu provádět s každým respondentem individuálně. Použiji nestandardizovaný typ individuálního interview.

4.1.2 Charakteristika souboru

Pro praktickou část v pedagogickém výzkumu vyhledáme optimální počet respondentů. Rádi bychom 50 – 100 respondentů. Zaměříme se na věkovou hranici od 19-ti let a výše. Nebudeme zařazovat děti a adolescenty. Soubor respondentů bychom nejraději vyhledali v blízkosti lokality, kde bydlíme, vzhledem k dostupnosti, organizaci a průběhu našeho šetření.

4.2 Statistické zpracování dat

Statistika se snaží zkoumat reálná data a s pomocí teorie pravděpodobnosti se je snaží popisovat (Havrlant, 2012).

- **Aritmetický průměr**

Aritmetický průměr je průměr všech hodnot ve statistickém souboru.

4.3 Statistické zpracování výsledků

- **Suma**

$$\sum_{i=1}^n a_i$$

Symbol pro sumu je $\sum_{i=1}^n a_i$ a označuje součet nějaké posloupnosti. Začíná s hodnotou $i=1$, postupně sčítá hodnoty posloupnosti a zvyšuje hodnotu proměnné i o jedničku dokud se hodnota i nebude rovnat hornímu indexu, tedy n (Havrlant, 2012).

- **Procenta**

Údaje v procentech hovoří o vztahu k celku. Běžně udávané informace lze často snadno převést na procenta. Znak „ % “ je stylizovaný symbol dvou nul a ve skutečnosti je jen zkratkou pro zlomek, tzn., desetinné číslo (Delventhal a kol., 2008).

Primární data z dotazníků a interview jsem zpracovala do tabulek a dále jsem je graficky znázornila. Vyplněné dotazníky jsem kvalitativně vyhodnotila. Vyhodnocení dat jsem provedla pomocí Microsoft Office Excell 2007.

5. VÝSLEDKY A DISKUZE

5.1 Průběh pedagogického výzkumu

Pro praktickou část v pedagogickém výzkumu jsme vyhledali 46 respondentů z běžné populace, pocházejících z Českých Budějovic a okolí. Věková hranice všech respondentů se nacházela od 19-ti let a výše.

Sledovali jsme tři rozdílné skupiny respondentů z běžné populace:

1. Cvičící *tai chi chuan*.
2. Cvičící – osobní trenéři fitness, kteří *tai chi chuan* necvičí.
3. Necvičící (začátečníci) – náhodně vybraní lidé, kteří se nevěnují aktivně sportu.

V pedagogickém výzkumu jsme použili jako základní metodu dotazníkové šetření, cvičili jsme *tai chi chuan* s respondenty a následně s nimi provedli interview.

5.1.1 Výsledky dotazníkového šetření

Pro naše šetření jsme vytvořili vlastní dotazník, který byl nestandardizovaný.

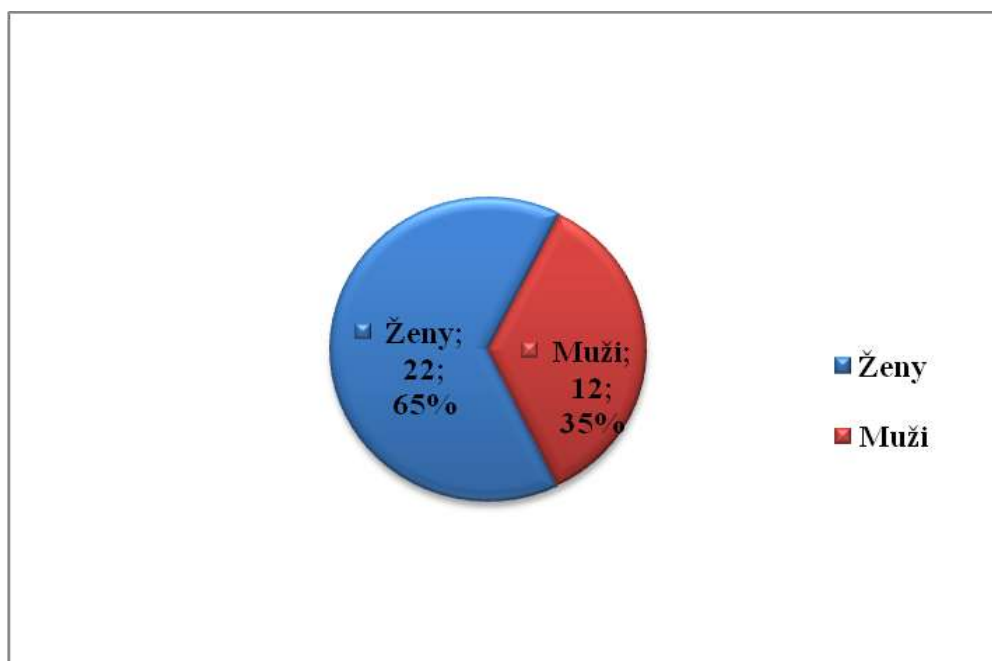
V úvodní části dotazníku jsme zjišťovali pohlaví, věk a výdělečný stav respondentů. Další otázky mapovaly znalosti a povědomí respondentů o cvičení *tai chi chuan*, *pro koho je vhodné a jaký je jeho přínos pro lidský organismus*. A v dalších otázkách jsme zjišťovali jaký je životní styl respondentů. Konkrétně jsme se ptaly na jejich pohybovou aktivitu, pitný režim, stravování, odpočinek, spánek, metody při řešení stresových situací a vztah k alkoholu, drogám a cigaretám.

Respondentům jsme rozdali 46 dotazníků a oproti původnímu předpokladu, který byl 42, se nám jich vrátilo 34. Dotazník obsahoval celkem 11 otázek. Použili jsme 8 otázek týkajících se zdravého životního stylu, z nichž 3 byly otevřené, 2 uzavřené a 3 polouzavřené. Další 3 otázky se týkaly cvičení *tai chi chuan* a použili jsme 2 otevřené a 1 polouzavřenou otázku. Formulář dotazníku přikládám v příloze (viz příloha č. 1). Poslední otázka zjišťovala přínos cvičení *tai chi chuan* pro lidský organismus.

Každá otázka měla pouze jednu správnou odpověď. Pouze otázka č. 8 měla více možných odpovědí. Některé otázky obsahovaly nabídku doplnění komentáře po zodpovězení otázky.

Vytištěné dotazníky jsme rozdali k vyplnění každému respondentovi osobně v květnu 2011. Tištěné dotazníky, jsme vybrali zpět, průběžně v měsíci srpnu až září 2011.

Z úvodních dat jsme vyhodnotili procentuální zastoupení pohlaví a výdělečného stavu respondentů a věkovou skladbu dotazované populace. Následně jsme provedli vyhodnocení vlastního dotazníku (otázky 1 – 11).



Obrázek č. 19 – Procentuální zastoupení pohlaví

Na obr. č. 19 je znázorněno procentuální zastoupení obou pohlaví. Celkový počet respondentů činil 34. Zastoupení žen činilo 65 %, což odpovídá počtu 22. Mužů bylo zastoupeno 12, to znamená, že tvořili 35 % dotazovaných respondentů.

Tabulka č. 4 – Rozdělení jednotlivých skupin podle pohlaví a celkové shrnutí počtu respondentů

Skupina/Pohlaví	Muži	Ženy	Počet
Necvičící	1	13	14
Cvičící	7	3	10
Tai chi chuan	4	6	10
Celkem	12	22	34

V tabulce č. 4 je znázorněný počet mužů a žen zastoupených v jednotlivých skupinách s celkovým počtem respondentů. U skupiny necvičících je zřejmá převaha žen (13), u skupiny cvičících je naopak převaha mužů (7) a ve skupině *tai chi chuan* je počet téměř vyrovnaný.

U skupiny necvičících mělo původně cvičit více mužů, ale kromě jednoho to ostatní vzdali, s tím, že cvičení je pro ně pomalé a chybí jim tam dynamika, kterou preferují.

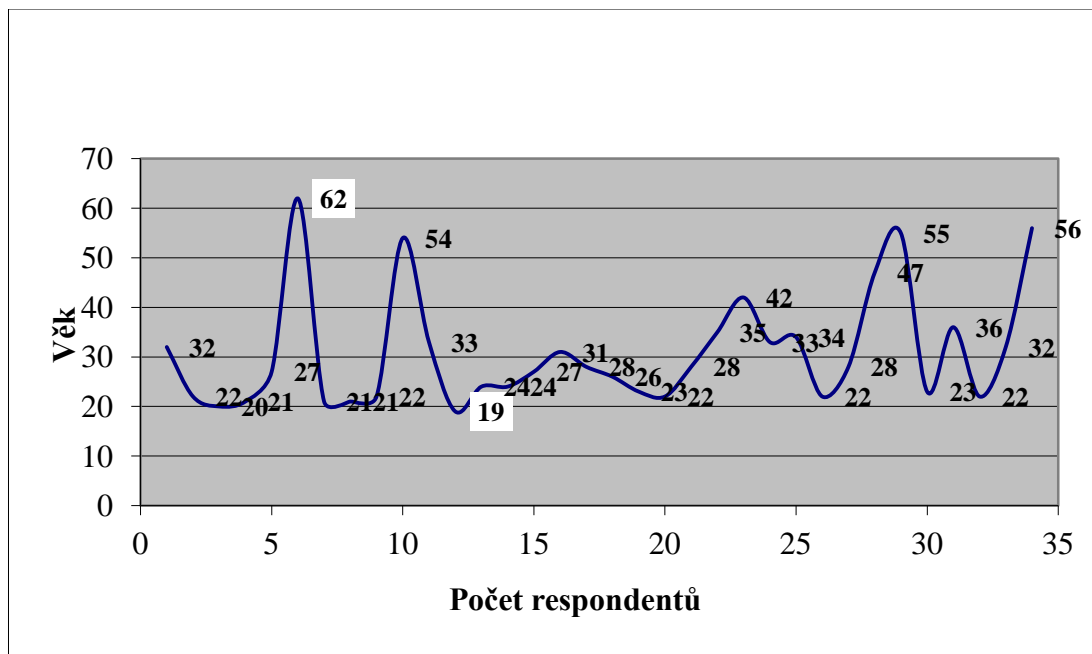
Tabulka č. 5 – Jednotlivé skupiny respondentů a jejich věková skladba

Skupina	Číslo	Věk
Necvičící	1	32
Necvičící	2	22
Necvičící	3	20
Necvičící	4	21
Necvičící	5	27
Necvičící	6	62
Necvičící	7	21
Necvičící	8	21
Necvičící	9	22
Necvičící	10	54
Necvičící	11	33
Necvičící	12	19
Necvičící	13	24
Necvičící	14	24
Cvičící	15	27
Cvičící	16	31
Cvičící	17	28
Cvičící	18	26
Cvičící	19	23
Cvičící	20	22
Cvičící	21	28
Cvičící	22	35
Cvičící	23	42
Cvičící	24	33
Tai chi chuan	25	34
Tai chi chuan	26	22
Tai chi chuan	27	28
Tai chi chuan	28	47
Tai chi chuan	29	55
Tai chi chuan	30	23
Tai chi chuan	31	36
Tai chi chuan	32	22
Tai chi chuan	33	32
Tai chi chuan	34	56

V tabulce č. 5 jsou zobrazené jednotlivé skupiny respondentů a jejich věková skladba. Ve skupině necvičících se nacházelo věkové rozpětí v rozmezí 19 – 62 let a věkový průměr byl 28,71. U skupiny cvičících se věkové rozmezí pohybovalo od 22 – 42 let a věkový průměr byl 29,50. A u skupiny cvičící *tai chi chuan* bylo věkové rozpětí od 22 – 56 let a věkový průměr byl 35,50.

Tabulka č. 6 - Vybrané statistické parametry věkové skladby respondentů

Maximum	Minimum	Průměr
62	19	30,94

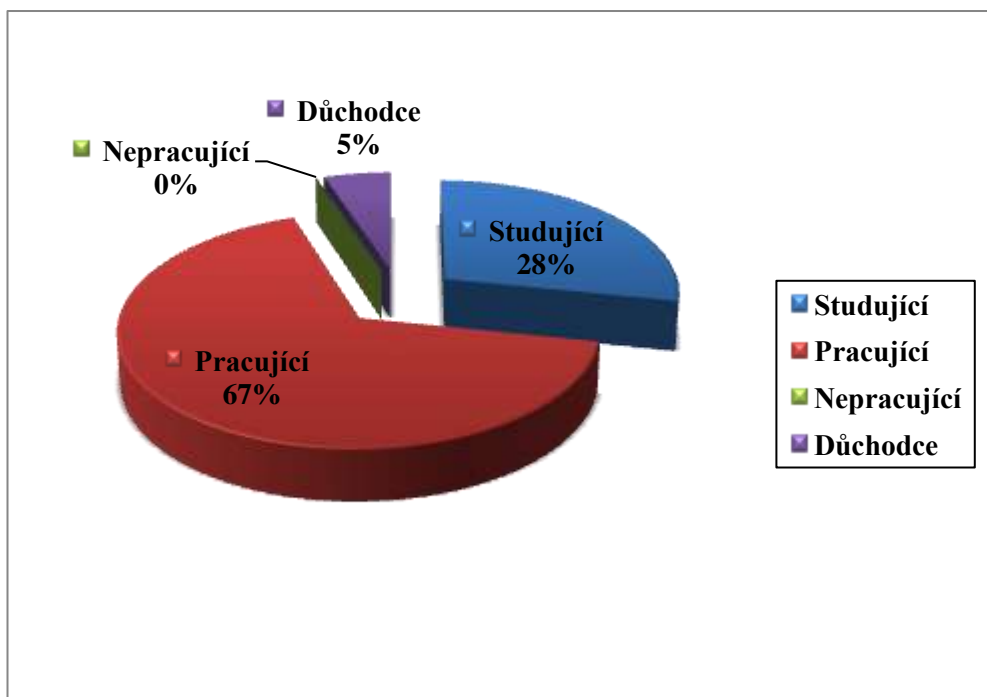


Obrázek č. 20: Věková skladba dotazované populace všech respondentů

Na obrázku č. 20 je graficky znázorněná věková skladba dotazované populace všech respondentů.

Z tabulky č. 6 a následně i z obrázku č. 20 je zřejmé, že věkový rozsah zúčastněné populace se nacházel v rozmezí 19 – 62 let. Průměrný věk sledované populace respondentů byl 30,94 let.

Věkovou skladbu skupin jsem jednotlivě znázornila na 3 spojnicových grafech s tabulkami. Tyto graficky znázorněná data jsem vložila do příloh (viz příloha č. 3).

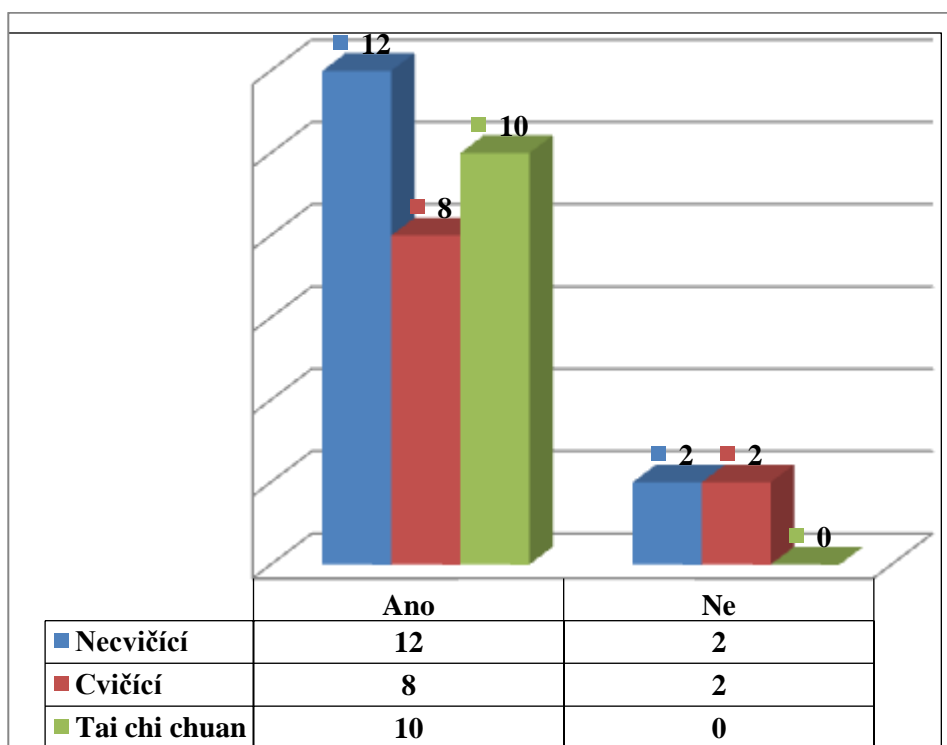


Obrázek č. 21 – Výdělečný stav všech respondentů v procentech

Na obrázku č. 21 je patrné, že výzkumu se zúčastnilo 67 % pracujících respondentů, dále 28 % studentů a 5 % respondentů v důchodovém věku. Skupina nepracujících respondentů se v pedagogickém výzkumu nevyskytovala. Důvodem nepřítomnosti této skupiny je dnešní nezaměstnanost, při které většina populace nemá myšlenky ani finance na cvičení, ale spíše přemýšlí o tom, jak ekonomicky zabezpečit sebe a rodinu.

Výdělečný stav v jednotlivých skupinách vypadal následujícím způsobem: skupinu necvičících tvořilo 8 pracujících, 3 studujících, 2 pracujících/studujících respondenti a 1 pracující důchodce. Dále skupinu cvičících tvořilo 9 pracujících respondentů a 1 studující respondent. A ve skupině *tai chi chuan* byli 4 pracující, 4 studující a 1 pracující/studující respondent a 1 pracující důchodce.

Otázka č. 1: Víte, co je *tai chi chuan*? Odpověď zdůvodněte.



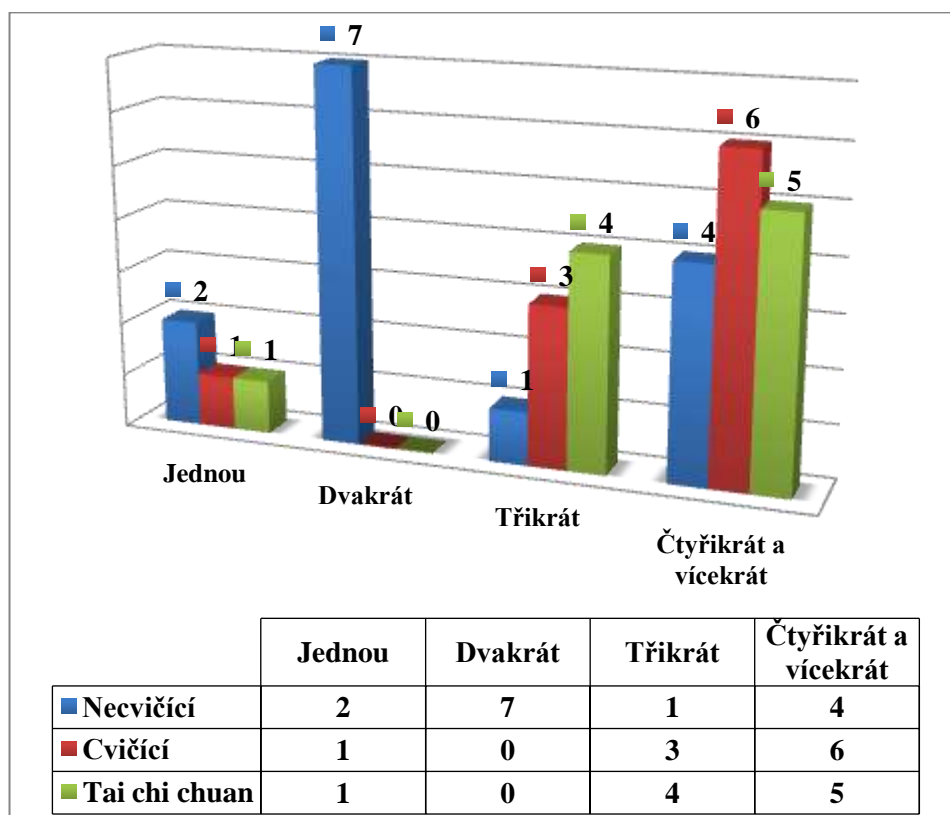
Obrázek č. 22 – Zhodnocení povědomosti o pojmu *tai chi chuan*

Na obrázku č. 22 je z grafu zřejmé, že pojem *tai chi chuan* zná 10 z 10-ti respondentů cvičících *tai chi chuan* (100 %), 12 ze 14-ti necvičících (86 %) a 8 z 10-ti cvičících (80 %).

Mezi odpověďmi se vyskytovaly tyto: bojový sport, čínské bojové umění, bojové umění, tělesné a duševní cvičení, psychorelaxační cvičení, zdravotní cvičení, tradiční čínské bojové umění z východu.

Otázka č. 1 zjišťovala, co je *tai chi chuan* a 30 respondentů (88 %) znalo tento pojem. Při rozhovoru jsem zjistila, že několik respondentů necvičících studentů VŠ se setkalo s tímto bojovým uměním přímo na hodinách výběrové tělesné výchovy nebo si o tomto pojmu sehnali bližší informaci z webových stránek. Ostatní respondenti jsou dostatečně informovaní díky dnešní vyspělé době z jiných dostupných prostředků.

Otázka č. 2: Kolikrát týdně se věnujete pohybové aktivitě? Vyjmenujte jaké pohybové aktivitě/tám:



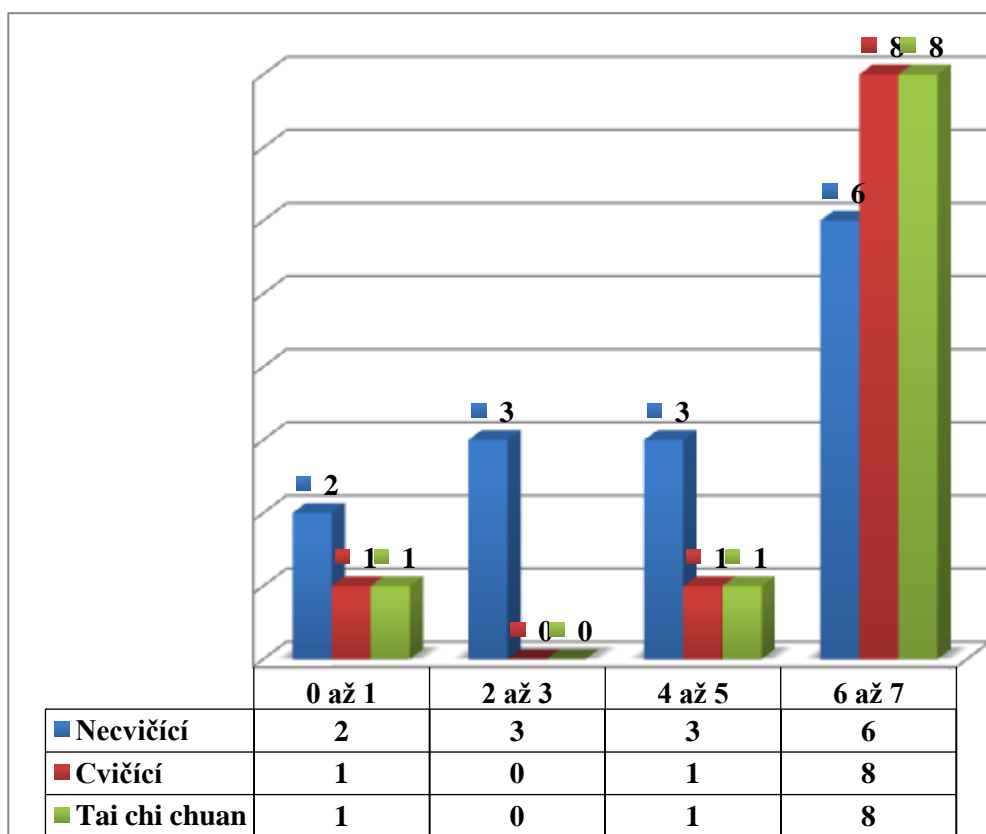
Obrázek č. 23 – Znárodnění pohybové aktivity za týden

Na obrázku č. 23 z grafů vyplývá, že nejvíce z necvičících respondentů (20 %) se věnuje pohybové aktivitě *dvakrát týdně*, nejvíce z cvičících respondentů (24 %) *čtyři a vícekrát týdně* a nejvíce z respondentů cvičících *tai chi chuan* (44 %) *čtyřikrát a vícekrát týdně*. 5 respondentů (12 %) vybralo odpověď *jednou krát týdně*.

Respondenti uvedli následující pohybové aktivity: chůze, cyklistika, běh, plavání, aerobik, zumba, jumping, turistika, bojové sporty (aikido, *tai chi chuan*, tai box) a posilovna.

Otázka č. 2, která zkoumala, kolikrát týdně se respondenti věnují pohybové aktivitě, 30 z 34 respondentů (88 %) uvedlo *dvakrát týdně a více*. Tuto odpověď uvedli i studenti VŠ ze skupiny necvičících a navíc dodali důvod - splnění kreditů v rámci studia. Respondenti si uvědomují důležitost pohybové aktivity jako součásti zdravého životního stylu.

Otázka č. 3: Kolik dní v týdnu snídáte?



Obrázek č. 24 - Znárodnění počtu dnů v týdnu věnovaných snídání

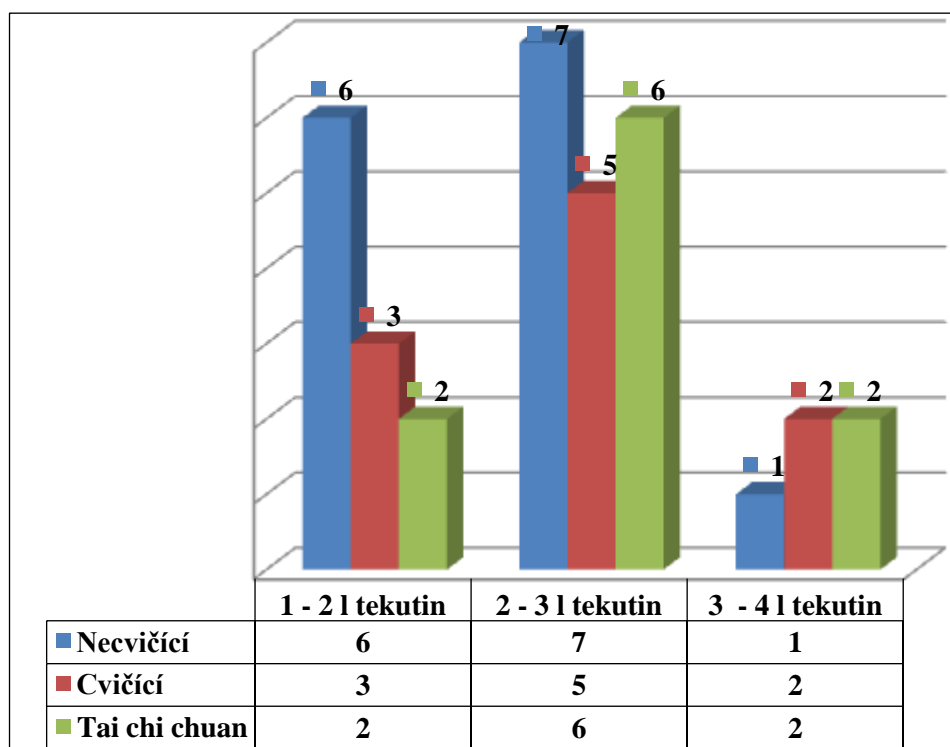
Na obrázku č. 24 je z grafů patrné, že většina ze všech dotazovaných respondentů snídá 6 až 7 dnů v týdnu. U skupiny necvičících 2 respondenti uvedli, že snídají 0 až 1 krát týdně (15 %), 3 respondenti 2 až 3 krát týdně (21 %), 3 respondenti 4 až 5 krát týdně (21 %) a 6 respondentů 6 až 7 krát týdně (43 %). Dále skupina cvičících odpovídala následovně: 1 respondent snídá 1 krát týdně (10 %), 1 respondent 4 až 5 krát týdně (10 %) a 8 respondentů 6 až 7 krát týdně (80 %).

V poslední skupině tai chi chuan 1 respondent uvedl, že snídá 0 až 1 krát týdně, 1 respondent 4 až 5 krát týdně a 8 respondentů 6 až 7 krát týdně.

Většina respondentů si uvědomuje snídání jako důležitý základ denního stravovacího režimu a dokáže si na stravování vymezit čas a klid.

Otázka č. 3 zjišťovala počet dní v týdnu věnovaných snídání. V této otázce bylo pro mě příjemným zjištěním, že 30 ze 34 respondentů snídá (88 %). 4 respondenti (12 %) nesnídají, protože vstávají brzy ráno a nejsou zvyklí snídat, nebo to časově nestíhají.

Otázka č. 4: Kolik litrů tekutin za den vypijete?

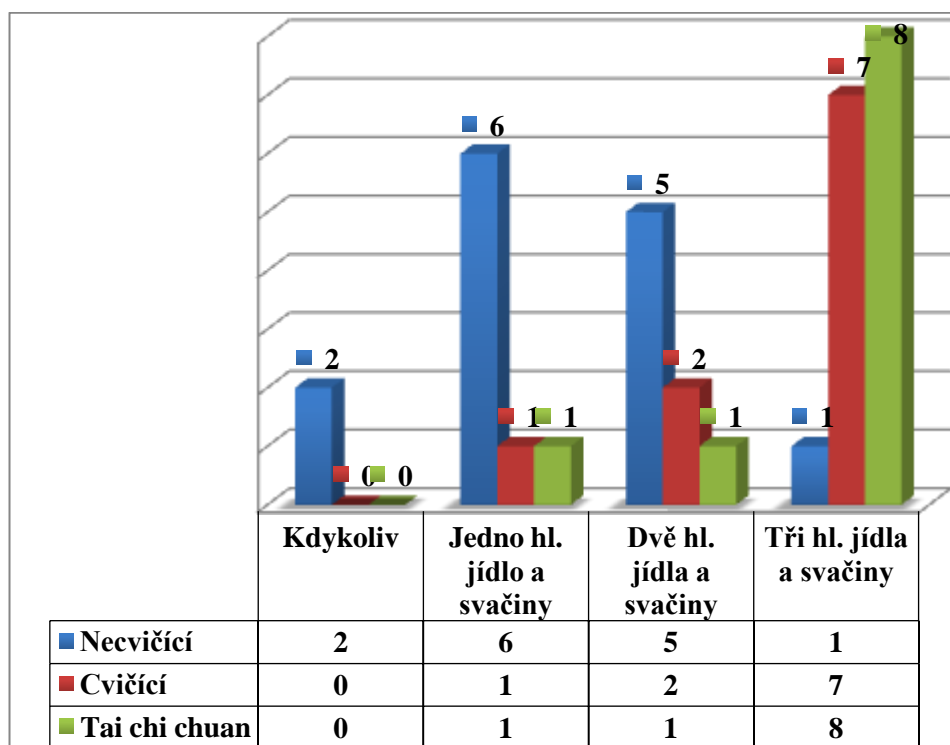


Obrázek č. 25 : Znázornění denního příjmu tekutin v litrech

Na obrázku č. 25 je z grafů zřejmé, že si většina dotazovaných respondentů uvědomuje důležitost denního příjmu tekutin a snaží se jej hlídat. Optimální množství tekutin přijatých za den podle Čeledová a Čevela (2010), které se pohybuje okolo 2,5 – 3 l tekutin uvedlo 7 respondentů necvičících (50 %), 5 cvičících (50 %) a 6 cvičících *tai chi chuan* (60 %). Část respondentů ze skupiny necvičících v počtu 6-ti respondentů (43 %) má denní příjem poměrně nízký, kolem 1 – 2 l. Je to dáno hlavně tím, že radí do pitného režimu kávu, černý čaj a jiné silné nápoje, které organismus spíše dehydratují (odvodňují). A dalším důvodem je fyzicky náročné zaměstnání, zapomínání pít, vyhaslý pocit žízně a další odpovědi typu „není čas se napít“. Denní příjem tekutin nad běžným průměrem kolem 3 – 4 l uvedl 1 necvičící respondent (7 %), 2 cvičící respondenti (20 %) a 2 cvičící *tai chi chuan* (20 %).

Otázka č. 4 řešila denní příjem tekutin. Dospěla jsem k výsledku, že 18 respondentů (53 %) si hlídá svůj optimální denní příjem tekutin, který by se měl pohybovat kolem 2 – 3 l za den, 11 respondentů (32 %) přijímá 1 – 2 l za den a 5 respondentů (14 %) 3- 4 l za den.

Otázka č. 5: Která volba nejlépe vystihuje Váš denní stravovací režim?



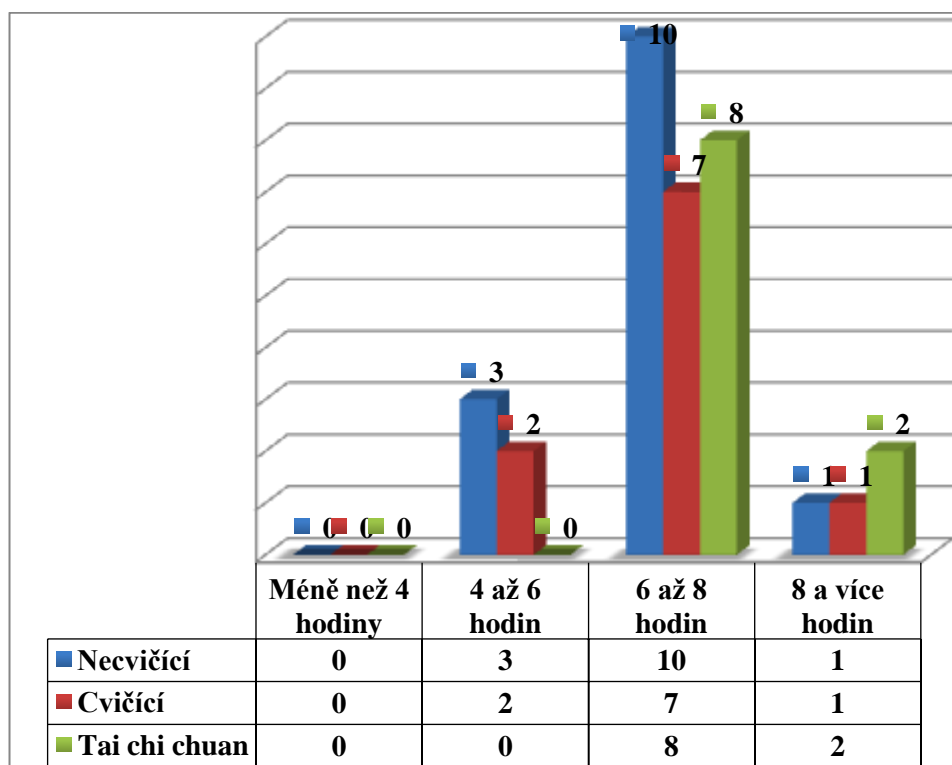
Obrázek č. 26 – Znárodnění volby vystihující denní stravovací režim

Na obrázku č. 26 je zřejmé, že skupina necvičících zvolila v největším počtu volbu: *jedno hlavní jídlo a svačiny* a to v počtu 6-ti respondentů (43 %). Dále volbu *dvě hlavní jídla a svačiny* v počtu 5-ti respondentů (36 %), volbu *kdykoliv* zvolili 2 respondenti (14 %) a *tři hlavní jídla a svačiny* v počtu 1 respondenta (7 %). 5 necvičících respondentů uvedlo volbu *dvě hlavní jídla a svačiny*. Volbu *tři hlavní jídla a svačiny* vybralo u skupiny cvičících 7 respondentů (70 %) a u skupiny cvičících *tai chi chuan* 8 respondentů (80 %).

Otázka č. 5 řešila denní stravovací režim respondentů, 16 respondentů (47 %) odpovědělo *tři hlavní jídla a svačiny*, 8 respondentů (23 %) *dvě hlavní jídla a svačiny* a 8 respondentů (23 %) *jedno hlavní jídlo a svačiny*.

U skupiny cvičících a cvičících *tai chi chuan* převažovala odpověď *tři hlavní jídla a svačiny*. V těchto dvou skupinách si respondenti uvědomují, že správné stravování je základem zdravého životního stylu. A že v souvislosti s pohybem je důležitý příjem potravy pro dodání energie do organismu člověka.

Otázka č. 6: Kolik hodin průměrně v noci spíte?



Obrázek č. 27 – Znárodnění průměrného počtu hodin věnovaných spánku v noci

Na obrázku č. 27 uvedlo nejvíce respondentů ze všech sledovaných skupin, že průměrný počet hodin, který věnují spánku, činí *6 až 8 hodin*. Tuto možnost vybralo 10 necvičících respondentů (71 %), 7 cvičících respondentů (70 %) a 8 respondentů cvičících *tai chi chuan* (80 %).

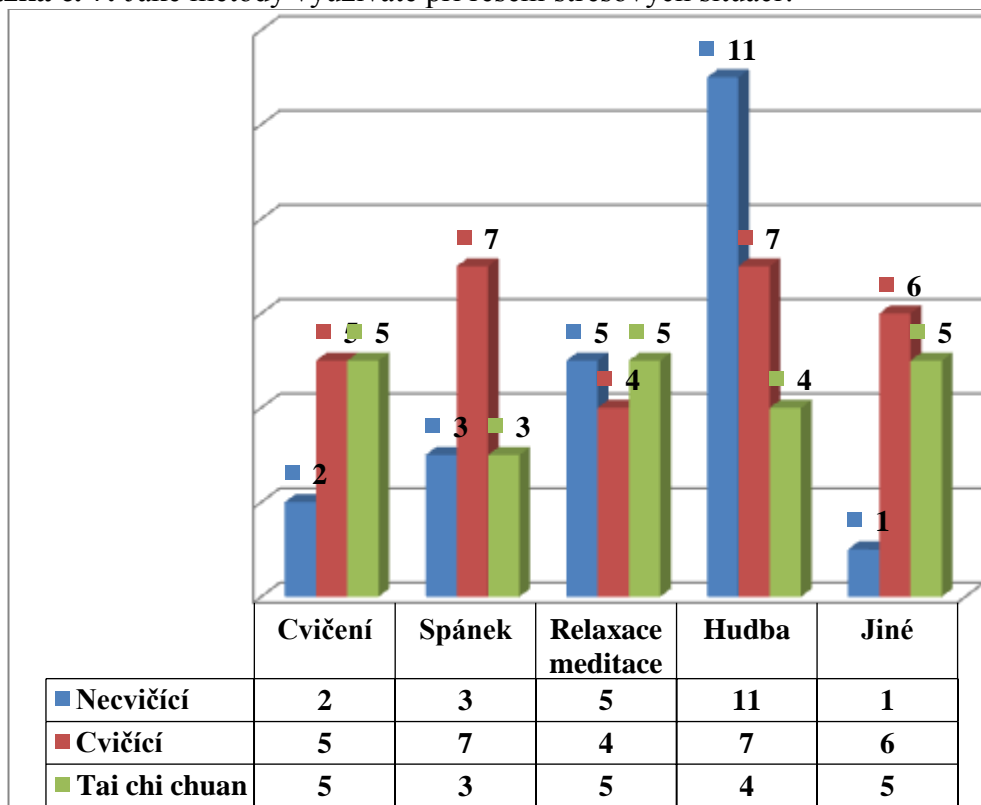
Možnost *4 až 6 hodin* vybrali 3 necvičící respondenti (22 %) a 2 cvičící respondenti (20 %).

Více než 8 hodin spánku vybral 1 necvičící respondent (7 %), 1 cvičící respondent (10 %) a 2 respondenti cvičící *tai chi chuan* (20 %).

Otázka č. 6 zjišťovala průměrný počet hodin spánku v noci. 25 respondentů (73 %) vybralo volbu *6 – 8 hodin* spánku.

Respondenti si uvědomují, že další podstatnou částí zdravého životního stylu je spánek, díky kterému se lidský organismus utlumí, zrelaxuje a díky zpomalení činnosti jednotlivých orgánů dochází k jejich regeneraci.

Otázka č. 7: Jaké metody využíváte při řešení stresových situací?

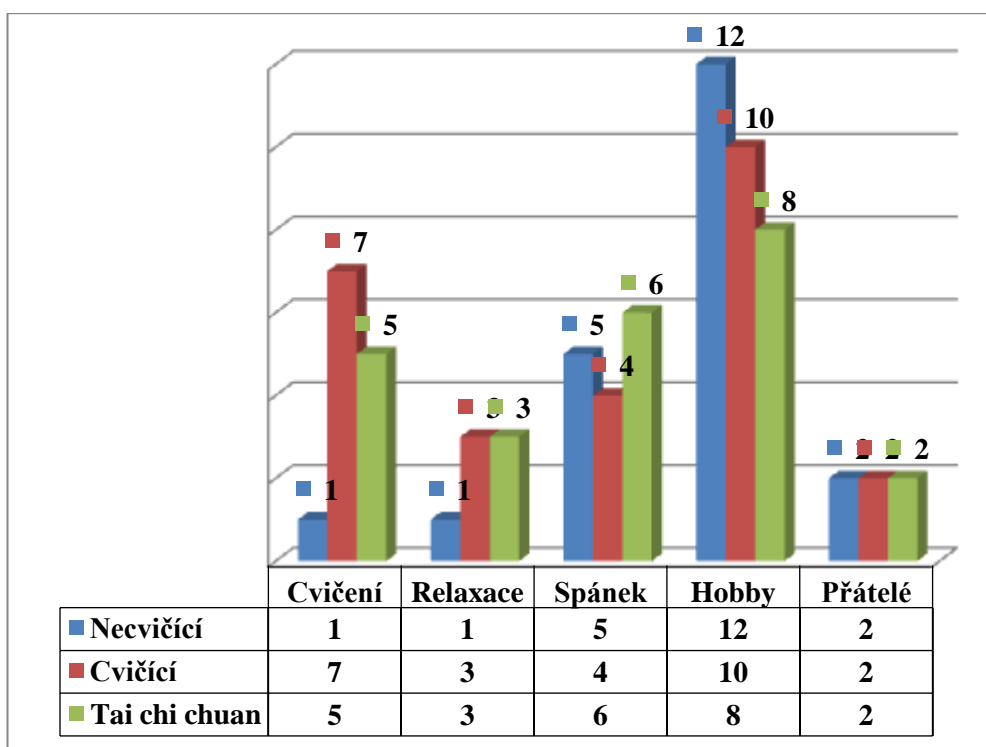


Obrázku č. 28 – Znárodnění metod využívaných při řešení stresových situací

Na obrázku č. 28 grafy znázorňují metody využívané při stresových situacích. 14 necvičících respondentů vybralo 11 krát metodu *hudba* (50 %), dále 5 krát zvolilo metodu *relaxaci, meditaci* (23 %), 3 krát metodu *spánek* (14 %), 2 krát metodu *cvičení* (9 %) a 1 krát *jiné metody* (4%). 10 cvičících respondentů vybralo 7 krát metodu *spánek* (24 %), 7 krát metodu *hudba* (24 %), 4 krát metodu *relaxace, meditace* (14 %), 5 krát metodu *cvičení* (17 %) a 6 krát *jiné metody* (21 %). 10 respondentů cvičících *tai chi chuan* zvolilo 5 krát metodu *relaxace, meditace* (23 %), 5 krát metodu *cvičení* (23 %), 4 krát metodu *hudba* (18 %), 3 krát metodu *spánek* (13 %) a 5 krát *jiné metody* (23 %). Mezi *jinými* odpověďmi u necvičících byla 1 krát odpověď: televize a úklid. Cvičící respondenti a cvičící *tai chi chuan* uvedli *jiné* odpovědi: sauna, plovárna, četba knih, domácí mazlíček, příroda, turistika a horolezectví. K druhům cvičení uvedli respondenti následující: jóga, kolo, tai box, *tai chi chuan*, jogging, plavání, cykloturistika, karate a tenis.

Otázka č. 7 Respondenti vybrali v největším počtu odpovědí v pořadí za sebou: hudbu, relaxaci, spánek, cvičení a jiné metody. Každodenní stres se respondenti snaží zvládat různými způsoby.

Otázka č. 8: Jakými způsoby odpočíváte?



Obrázku č. 29 : Znázornění způsobů odpočinku u všech dotazovaných skupin

Na obrázku č. 29 je zřejmé, že v největší míře zastoupení druhů odpočinku bylo *hobby*. Necvičící respondenti uvedli tento způsob 12 krát, cvičící respondenti 10 krát a respondenti cvičící *tai chi chuan* 8 krát.

O něco méně respondentů uvedlo *spánek* a to 5 krát necvičící, 4 krát cvičící a 6 krát cvičící *tai chi chuan*. *Cvičení* uvedli necvičící 1 krát, cvičící 7 krát a cvičící *tai chi chuan* 5 krát. Ostatní způsoby nejsou tak početně zastoupené.

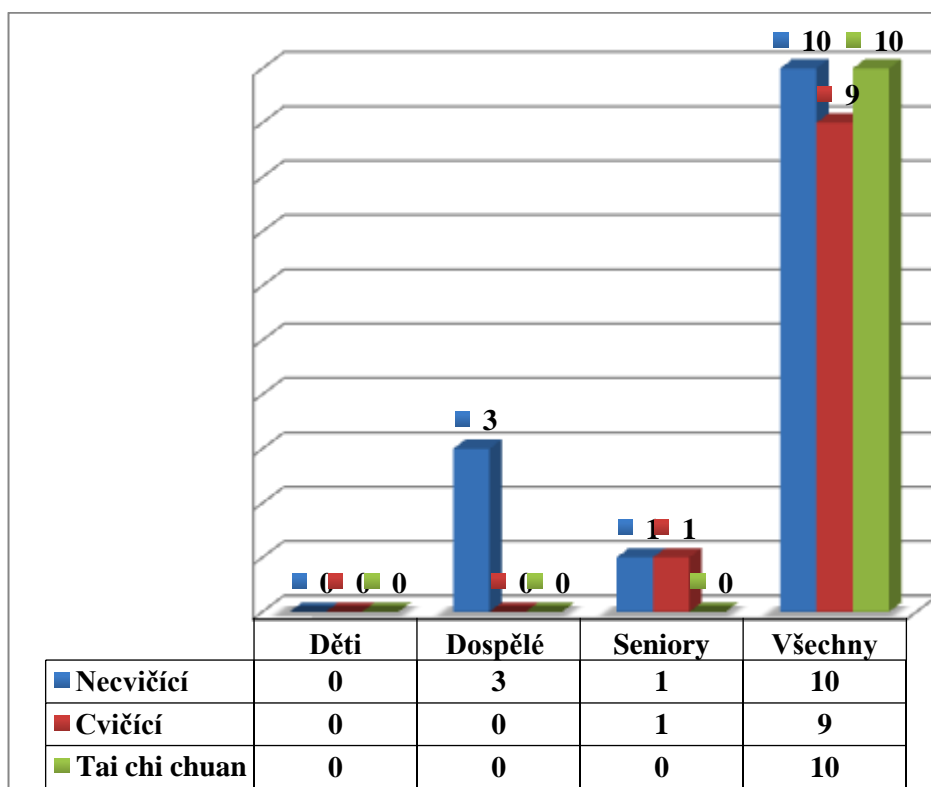
Zajímavé je, že všechny tři uvedené skupiny respondentů uvedli jako součást odpočinku přátele.

Mezi dalšími odpověďmi respondentů byl: počítač, televize, zahrada, četba knih, procházky, kavárna, vnoučata, cvičení *tai chi chuan*, dechová cvičení v přírodě, plavání, sauna, přátelé, domácí mazlíček, cestování, turistika a další.

Otázka č. 8 se ptala na způsoby odpočinku respondentů. V největší míře byla zastoupená odpověď *hobby*, potom *spánek* a *cvičení*. Respondenti si uvědomují důležitost odpočinku v dnešní uspěchané době. Při odpočinku dělají lidé činnost, která je baví a je jim příjemná. Lidé se tak zbavují stresu, napětí a únavy.

Znázornění způsobů odpočinku u jednotlivých skupin respondentů je v příloze č. 4.

Otázka č. 9: *Tai chi chuan* je podle Vás vhodné pro:



Obrázek č. 30 – Názor respondentů na vhodnost cvičení *tai chi chuan* z hlediska věkové kategorie

Na obrázku č. 30 je vidět, že většina respondentů považuje cvičení *tai chi chuan* za vhodné pro všechny věkové kategorie.

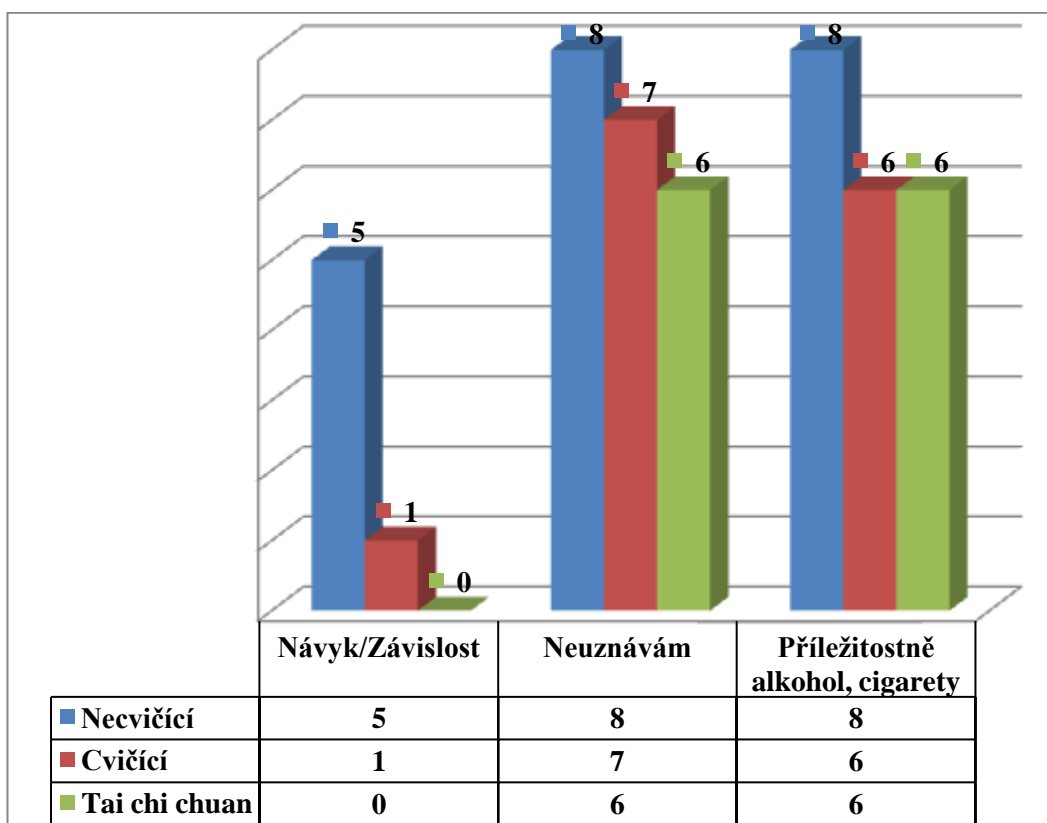
10 ze 14-ti necvičících respondentů uvedlo, že je vhodné *pro všechny* (71 %) a výběr této odpovědi dále odůvodnili. Necvičící vybrali odpověď vhodnost cvičení pro všechny, jednak náhodně jako tip, ale i jako informaci, kterou již dříve získali během studia. Další 3 necvičící respondenti (21 %) uvedli, že je vhodné *pro dospělé* a 1 respondent (7 %) uvedl *pro seniory*.

9 z 10-ti cvičících respondentů uvedlo odpověď *pro všechny* (90 %) a 1 respondent uvedl *pro seniory* (10 %).

A u skupiny *tai chi chuan* byla jednoznačná odpověď u všech 10-ti respondentů - vhodné *pro všechny* (100 %).

Otázka č. 9 zjišťovala pro koho je cvičení *tai chi chuan* vhodné. 29 z 34 respondentů (85 %) odpovědělo, že cvičení *tai chi chuan* je vhodné pro všechny věkové kategorie. U některých necvičících byla odpověď na otázku o vhodnosti cvičení *tai chi chuan* zdůvodněna nevhodností pro děti, protože je to nebezpečné.

Otázka č. 10 a: Jaký názor zastáváte ve vztahu k alkoholu, drogám a cigaretám?

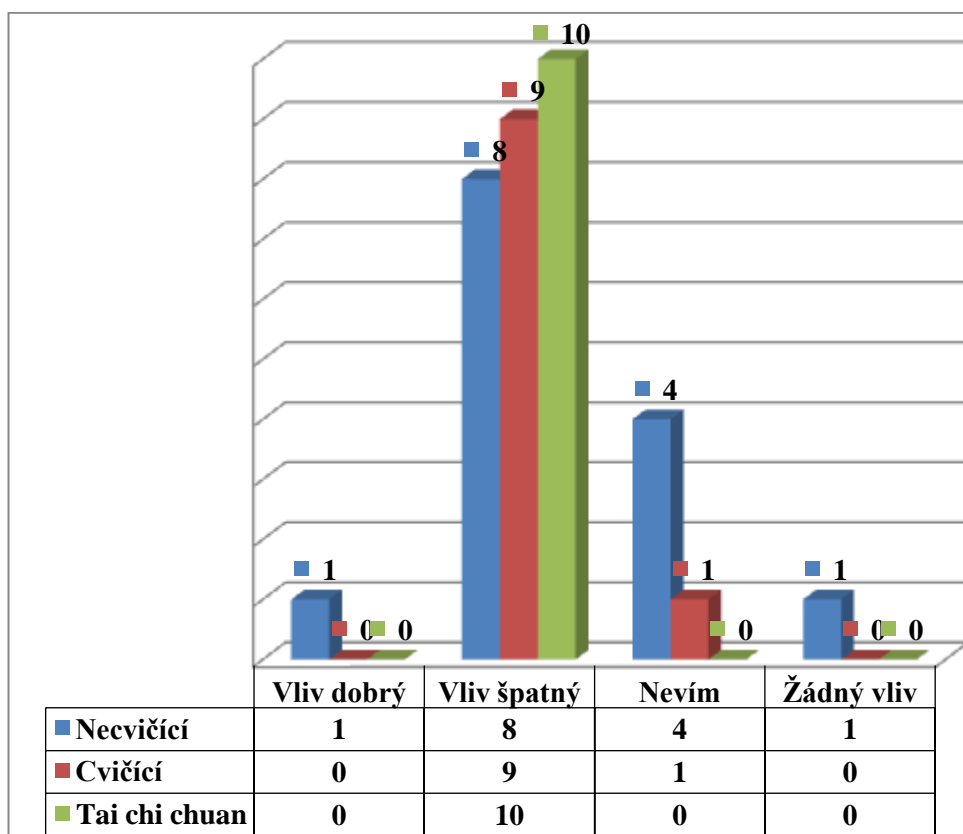


Obrázek č. 31 – Názor respondentů ve vztahu k alkoholu, drogám a cigaretám?

Na obrázku č. 31 uvedlo ze 14 – ti necvičících respondentů 5 *návyk/závislost* (24 %), 8 *neuznávám* (38 %) a 8 *příležitostně alkohol, cigarety* (38 %). Z 10 – ti cvičících respondentů uvedl 1 *návyk/závislost* (7 %), 7 *neuznávám* (50 %) a 6 *příležitostně alkohol, cigarety* (43 %). Z 10 – ti respondentů *tai chi chuan*, uvedlo 6 odpověď *neuznávám* (50 %) a 6 *příležitostně alkohol, cigarety* (50 %).

Odpověď *příležitostně alkohol, cigarety* by se dala považovat za jakýsi malý společenský ústupek, který je nám povolený jako běžně se vyskytující prvek v naší společnosti.

Otázka č. 10 b: A jaký mohou mít vliv na kvalitu pohybových aktivit?

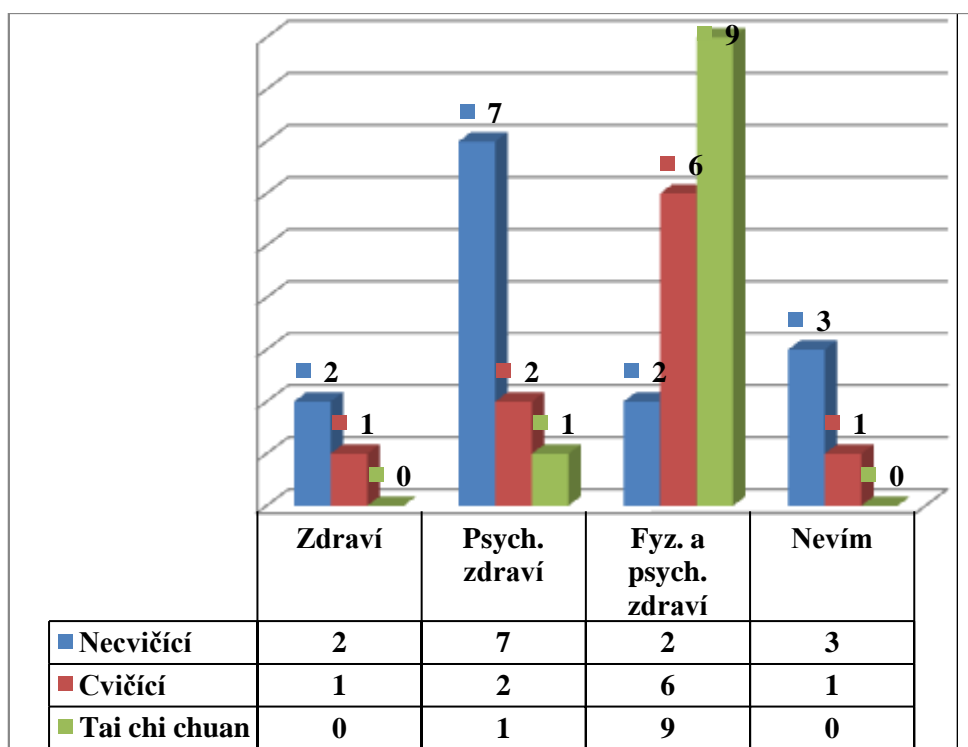


Obrázek č. 32 – Názor respondentů na vliv alkoholu, drog a cigaret ve spojení s pohybovými aktivitami

Na obrázku č. 32 je znázorněný vliv alkoholu, drog a cigaret ve spojení s pohybovými aktivitami. Největší počet respondentů uvedl odpověď *vliv špatný* a to: 8 necvičících respondentů (57 %), 9 cvičících respondentů (90 %) a 10 respondentů cvičících *tai chi chuan* (100 %). U 1 necvičícího respondenta (7 %) se vyskytovala odpověď *vliv dobrý*, u 4 respondentů (29 %) odpověď *nevím* a u 1 respondenta (7 %) odpověď *žádný vliv*. U skupiny cvičících jeden respondent uvedl odpověď *nevím* (7 %).

U této otázky je zřejmé, že se většina respondentů ztotožňuje s názorem, že alkohol, drogy a cigarety mají špatný vliv na pohybovou aktivitu. Tuto odpověď uvedlo 27 respondentů (79 %).

Otázka č. 11: Proč je *tai chi chuan* přínosem pro lidský organismus?



Obrázek č. 33 – Zhodnocení cvičení *tai chi chuan* z hlediska jeho přínosu pro lidský organismus

Na obrázku č. 33 je graficky vyhodnocený přínos cvičení *tai chi chuan* pro lidský organismus. 2 necvičící respondenti (14 %) uvedli odpověď *zdraví*. Odpověď *psychické zdraví* uvedlo 7 respondentů (50 %), 2 respondenti uvedli *fyzické a psychické zdraví* (14 %) a odpověď *nevím* uvedli 3 respondenti (21 %).

U skupiny cvičících uvedl odpověď *zdraví* 1 respondent (10 %), 2 respondenti uvedli *psychické zdraví* (20 %), 6 respondentů (60 %) uvedlo *fyzické a psychické zdraví* a odpověď *nevím* uvedl 1 respondent (10 %).

Ze skupiny cvičící *tai chi chuan* uvedl 1 respondent (10 %), že přínos cvičení je v *psychickém zdraví* a ostatních 9 respondentů uvedlo *fyzické a psychické zdraví* (90 %).

Otázka č. 11 zkoumala přínos cvičení *tai chi chuan* pro lidský organismus. 10 z 34 respondentů (29 %) uvedlo jako přínos cvičení *tai chi chuan* *psychické zdraví* (uklidnění, uvolnění, proti stresu), 17 z 34 respondentů (50 %) *fyzické a psychické zdraví*.

5.1.2 Cvičení *tai chi chuan*

V pedagogickém výzkumu jsme cvičení *tai chi chuan* uskutečnili na 2 pracovištích v Českých Budějovicích v květnu až červenci 2011. Hodiny cvičení *tai chi chuan* (styl *Jang*) jsme rozdělili do cvičebních celků. Cvičili jsme se sestavu „24“ podle Turnebera (2005), kterou jsme popsali a graficky znázornili v příloze (viz příloha č. 5).

Skupina *tai chi chuan* (č. 1) a skupina cvičících (č. 2) - cvičili 2 krát týdně po dobu 1,5 h. Skupina necvičících (č. 3) měla tyto dvě hodiny ještě rozčleněné na tři 0,5 h cvičební celky v zaměstnání o přestávkách a 1,5 h cvičební celek v tělocvičně.

5.1.3 Metoda interview

Individuální interview jsme provedli na více pracovištích (tělocvična, zaměstnání, bydliště, kulturní zařízení) v Českých Budějovicích a okolí na konci ledna 2012.

Respondenti nám odpovídali na 7 otevřených otázek. Tuto metodu jsme použili jako doplňující metodu již získaných informací z dotazníku a zároveň jako závěrečnou metodu po praktickém cvičení *tai chi chuan*. Interview se skládalo z otázek, které uvádím v příloze (viz příloha č. 2).

5.1.3.1 Otázky – výsledky a diskuze

Získané odpovědi od respondentů jsme vyhodnotili a zpracovali do tabulek.

Vysvětlivky k jednotlivým tabulkám:

- N - Necvičící
- C - Cvičící
- T- Tai chi chuan
- DP – Dobré pocity
- LP – Lepší pocity
- ŠP – Špatné pocity

Otázka č. 1: V čem bylo pro Vás cvičení *tai chi chuan* přínosem?

Tabulka č. 7: Znázornění odpovědí jednotlivých skupin na otázku o přínosu cvičení *tai chi chuan*

Odpověď	Zdraví			Fyzické zdraví		
Skupina	N	C	T	N	C	T
Počet	1	0	0	1	0	0
Odpověď	Psychické zdraví			Zdraví fyz. a psy., stres		
Skupina	N	C	T	N	C	T
Počet	10	4	1	2	7	8

V tabulce č. 7 odpověděli respondenti v největším počtu odpovědí, že je *tai chi chuan* přínosem zejména pro *psychické zdraví* a dále také pro *zdraví fyzické a psychické s účinky protistresovými*. Mezi odpověďmi se nejvíce vyskytovaly: zdraví, pohyb, postoj, držení těla, správné sezení a chůze, uklidnění, regenerace, uvolnění, posílení, energie, pozornost, soustředění, harmonie, relaxace, zvýšení kondice, flexibilita, snížení stresu, psychosomatické cvičení.

Otázka č. 1 se ptala na přínos cvičení *tai chi chuan*. 15 z 34 respondentů (44 %) uvedlo, že pro ně má cvičení pozitivní vliv na *psychické zdraví*, 17 z 34 respondentů (50 %) uvedlo, že na *psychické a fyzické zdraví a proti stresu*.

Otázka č. 2: Využil/a jste toto cvičení v nějaké konkrétní situaci/ích v běžném životě?

Tabulka č. 8: Znázornění odpovědí jednotlivých skupin o využití cvičení v nějaké konkrétní situaci

Odpověď	Ano			Ne		
Skupina	N	C	T	N	C	T
Počet	9	6	7	5	4	3

V tabulce č. 8 odpověděli respondenti z větší části, že *ano*. Dané cvičení využívají v běžném životě.

Otázka č. 2 zkoumala využití cvičení *tai chi chuan* v nějaké konkrétní situaci. 22 z 34 respondentů (65 %) uvedlo, že využilo toto cvičení např. v práci, při chůzi, cvičení doma, v práci, o přestávce ve škole, v městské dopravě, na zastávce ve stoje,

před jinou pohybovou aktivitou nebo po ní, doplněk k vyvážení jiných sportovních aktivit, při poslechu hudby, při neklidu a stresovém vypětí.

Odpověď *ne* uvedlo 12 z 34 respondentů (35 %) a důvody: není čas, lenost, chybí motivace, moc pomalé cvičení, nerad cvičím sám nebo ve skupinách, nemám vůli, radši dělám něco jiného, nevím si rady se svým tělem, pohybové aktivity mi moc neříkají, nerad/a cvičím sama nebo ve skupinách, toto cvičení mi stále nic neříká.

Otázka č. 3: Jaké jste měl/a pocity v prvních hodinách cvičení před, při cvičení a po cvičení?

Tabulka č. 9: Znázornění odpovědí jednotlivých skupin na pocity před, při a po cvičení v prvních hodinách cvičení

Skupina	Necvičící			Cvičící			Tai chi chuan		
Odpověď - před	DP	ŠP		DP	ŠP		DP	ŠP	
Počet	0	14		5	5		7	3	
Skupina	Necvičící			Cvičící			Tai chi chuan		
Odpověď - při	DP	LP	ŠP	DP	LP	ŠP	DP	LP	ŠP
Počet	0	4	10	5	4	1	7	2	1
Skupina	Necvičící			Cvičící			Tai chi chuan		
Odpověď - po	DP	LP	ŠP	DP	LP	ŠP	DP	LP	ŠP
Počet	1	6	7	7	3	0	8	1	1

V tabulce č. 9 je rozdělení na 3 odpovědi – pocity před, při a po cvičení. Před cvičením je zřejmé, že 14 necvičících se cítilo špatně. U cvičících mělo špatné pocity 5 respondentů a i u cvičících *tai chi chuan* se objevily špatné pocity v počtu 3 respondentů. Dobré pocity uvedlo 5 respondentů cvičících a 7 cvičících *tai chi chuan*. Při cvičení se cítilo špatně 10 necvičících, 1 cvičící a 1 cvičící *tai chi chuan*. Lepší pocity uvedli 4 necvičící, 4 cvičící a 2 cvičící *tai chi chuan*. Dobré pocity uvedlo 5 cvičících a 7 cvičících *tai chi chuan*.

Po cvičení se cítilo špatně už jen 7 necvičících a 1 cvičící *tai chi chuan*. Lepší pocity uvedlo 6 necvičících, 3 cvičící a 1 cvičící *tai chi chuan*. Dobré pocity uvedlo 7 necvičících, 7 cvičících a 8 cvičících *tai chi chuan*.

Otázka č. 3 zjišťovala pocity respondentů v prvních hodinách cvičení před, při a po cvičení ve škále dobré pocity, lepší pocity a špatné pocity. Před cvičením se cítilo

špatně 22 z 34 respondentů (64 %), při cvičení už jen 12 respondentů (35 %) a po cvičení 8 respondentů (23 %).

Při cvičení došlo u necvičících a cvičících ke značnému posunu k lepším pocitům v porovnání se začátkem cvičení. Špatné pocity uvedlo 12 respondentů (35 %), lepší pocity 10 respondentů (30 %), dobré pocity 12 respondentů (35 %).

Po cvičení je nejmarkantnější pokrok u cvičících, kde se necítil špatně ani jeden respondent. Špatné pocity uvedlo 8 respondentů (23 %), lepší pocity 10 respondentů (30 %) a dobré pocity 16 respondentů (47 %).

Mezi dobré a špatné pocity respondenti zařadili následující:

Špatné pocity - bolest, neklid, nesoustředění, nepozornost, nevyváženost, pocení, mravenčení, teplo, třes

Dobré pocity - rovnováha, uvolnění, uklidnění, pozornost, soustředění, pohoda, relaxace

Pro upřesnění pocitů respondentů z jednotlivých skupin uvádím tabulku č. 10 s konkrétními pocity před, při a po cvičení *tai chi chuan*.

Tabulka č. 10- Znárodnění pocitů jednotlivých skupin před, při a po cvičení *tai chi chuan*

Skupina	Necvičící	Cvičící	Cvičící <i>tai chi chuan</i>
Pocity před	Bolest – ruce, nohy, krk, záda, chodidla; brnění, neklid, nesoustředění, nepozornost, pocení, teplo, mravenčení, dysbalance, nadýmání	Bolest – nohy, kolena, ruce, chodidla; nesoustředění, nepozornost, mravenčení, pocení, dysbalance	Nesoustředění, nepozornost, místy bolest, pocení, teplo, dysbalance
Pocity při	Lepší pozornost a soustředění, mravenčení, bolest, pocení se zmírňuje, teplo, lepší rovnováha a koordinace pohybů, asymetrie – polovina těla, necitlivost jedné strany	Bolest na ústupu, lepší pozornost a soustředění, pocení a teplo se zmírňují, lepší rovnováha a koordinace pohybů, asymetrie	Pozornost, soustředění, rovnováha, koordinace, místy dysbalance, nenávaznost pohybů, nejistota v pozicích
Pocity po	Uvolnění, uklidnění, bolest přetrvává, lepší koordinace a rovnováha, únava	Uvolnění, soustředění, pozornost, místy bolest, uklidnění, únava/ energie	Pozornost, soustředění, plynulost pohybů, pocit uzemnění v pozicích, lehkost, uvolnění, pohoda, relaxace

Otázka č. 4: Co se změnilo ve Vašem životě v době, kdy jste cvičil/a?

Tabulka č. 11: Znázornění odpovědí jednotlivých skupin o změnách v jejich životě v době, kdy cvičily

Odpověď	Stravovací návyky a pitný režim			Psychické hledisko		
Skupina	N	C	T	N	C	T
Počet	5	1	0	6	4	2
Odpověď	Fyzické a psychické hledisko			Nic, nevím		
Skupina	N	C	T	N	C	T
Počet	2	4	8	1	1	0

V tabulce č. 11 uvedlo 12 respondentů zlepšení v oblasti *psychického zdraví*, 14 respondentů v oblasti *fyzické a psychické*, 6 respondentů uvedlo změny ve *stravovacích návycích a pitném režimu*.

Otázka č. 4 se ptala na změny v životě respondentů v souvislosti s cvičením *tai chi chuan*. 32 respondentů (94 %) uvedlo, že určité změny pocítili a to v oblasti psychického a fyzického zdraví. Dále změny ve stravovacích návycích a pitném režimu a to ve smyslu uvědomění si správného stravování a příjmu tekutin.

Otázka č. 5: Jak jste se cítil/a po 3 měsících cvičení?

Tabulka č. 12: Znázornění odpovědí jednotlivých skupin o pocitech po 3 měsících cvičení

Odpověď	Lépe			Hůře		
Skupina	N	C	T	N	C	T
Počet	11	7	3	1	0	1
Odpověď	Stejně dobře			Stejně špatně		
Skupina	N	C	T	N	C	T
Počet	0	3	5	2	0	1

V tabulce č. 12 je zřejmé, že většina respondentů se po tříměsíčním cvičení cítila *lépe*. Tuto možnost zvolilo 11 respondentů necvičících (32 %), 7 cvičících (21 %) a 3 cvičící *tai chi chuan* (9 %).

Hůře se cítil 1 necvičící respondent (3 %) a 1 cvičící *tai chi chuan* (3 %). *Stejně dobře* se cítili 3 cvičící respondenti (9 %) a 5 cvičících *tai chi chuan* (14 %).

Stejně špatně uvedli 2 necvičící respondenti (6 %) a 1 cvičící *tai chi chuan* (3 %).

Otázka č. 5 zkoumala pocity respondentů po 3 měsících cvičení *tai chi chuan* ve škále lépe, hůře, stejně dobře, stejně špatně. 21 respondentů (62 %) uvedlo, že se cítilo *lépe*, 8 *stejně dobře* (23 %), 3 *stejně špatně* (9 %) a 2 respondenti (6 %) uvedli, že *hůře*.

2 respondenti (6 %), kteří uvedli, že se cítili hůře, uvedli důvody: necvičící respondent uvedl nadváhu, špatné stravování, nadýmání, bolesti v zádech a kolenou. Respondent cvičící *tai chi chuan* uvedl nesprávný životní styl se závislostí na cigaretách.

Otázka č. 6: Budete dál pokračovat ve cvičení *tai chi chuan*? Odpověď zdůvodněte.

Tabulka č. 13: Znázornění odpovědí jednotlivých skupin o možném pokračování ve cvičení *tai chi chuan*

Odpověď	Ano			Ne			Nevím		
	N	C	T	N	C	T	N	C	T
Počet	3	5	9	5	2	0	6	3	1

V tabulce č. 13 převažovalo nejvíce odpovědi *ano* u cvičících a cvičících *tai chi chuan* a odpověď *nevím* odpověděli zejména necvičící (studenti). Odpověď *ne* se vyskytuje u necvičících a cvičících.

Otázka č. 6 má následující výsledky: 17 respondentů (50 %) uvedlo, že bude dál pokračovat ve cvičení *tai chi chuan*, protože se cítí dobře zejména po stránce psychické. 7 respondentů (necvičící a cvičící) uvedlo, že *ne* (21 %) a uvedlo důvody: pomalé cvičení, nemám vůli, není čas, netrpělivost, lenost, toto cvičení mi pořád nic neříká, sportovní aktivity mě nebaví. 10 respondentů odpovědělo *nevím* (29 %). Důvody odpovědi *nevím* byly u necvičících tyto: nevím, co budu dělat po studiu, není čas. Dále odpovědi u cvičících: pouze jako dobré doplňující cvičení, ale jako hlavní pro mě zůstává práce instruktora fitness a preferuji cvičení jiného charakteru a zaměření.

Otázka č. 7: V čem spočívá jedinečnost *tai chi chuan* v porovnání s jinou pohybovou aktivitou?

Tabulka č. 14: Znázornění odpovědí jednotlivých skupin na otázku o jedinečnosti *tai chi chuan* v porovnání s jinými pohybovými aktivitami

Odpověď	Dlouhověkost, nadčasové bojové umění			Fyzicky a časově nenáročné		
Skupina	N	C	T	N	C	T
Počet	0	1	1	2	0	1
Odpověď	Uklidňuje, uvolňuje, proti stresu			Psychorelaxační cvičení, fyzicky náročná		
Skupina	N	C	T	N	C	T
Počet	6	3	1	0	1	1
Odpověď	Zaměření na tělo a mysl, chůze			Cvičit lze kdykoliv, kdekoliv, kdokoliv		
skupina	N	C	T	N	C	T
Počet	1	2	2	0	1	2
Odpověď	Pomalé pohyby, nejde o výkon			Nevím		
Skupina	N	C	T	N	C	T
Počet	2	1	2	3	1	0

V tabulce č. 14 je v největším zastoupení odpověď *uklidňuje, uvolňuje* a je *proti stresu*, tedy hledisko psychické. Tuto odpověď uvedlo 10 respondentů (29 %). Dále 5 respondentů (16 %) uvedlo zaměření na *tělo a mysl*, cvičení, při kterém se *chodí*. 5 respondentů (16 %) uvedlo, že je to *pomalá pohybová aktivita, nejde o výkon* a 2 respondenti (6 %) uvedli, že je to *psychorelaxační cvičení, fyzicky náročná*. Další 2 respondenti (6 %) uvedli, že je *fyzicky a časově nenáročná*. 2 respondenti (6 %) uvedli *dlouhověkost a nadčasové bojové umění*, 3 respondenti (9 %) se zmínili o tom, že jej lze cvičit *kdykoliv, kdekoliv a může kdokoliv*. Odpověď *nevím* uvedlo 4 respondentů (12%).

Otázka č. 7 má následující výsledky: Respondenti uvedli, že jedinečnost cvičení *tai chi chuan* v porovnání s jinými pohybovými aktivitami je pro ně *v psychickém uklidnění, uvolnění, pomáhá jim proti stresu, je fyzicky a časově nenáročná, nejde o výkon, provádí se pomalé pohyby a je to nadčasové bojové umění*.

Některé otázky z rozhovoru jsem porovnávala s dotazníkovými otázkami.

Otázka č. 3, 4 a 5 v dotazníku se zabývala denním stravovacím režimem a denním příjmem tekutin. 6 ze 14 – ti necvičících respondentů mělo problém s

pravidelným stravováním, 4 z 34 respondentů (2 necvičící, 1 cvičící a 1 cvičící) *tai chi chuan*) nesnídali vůbec či pouze jednou. 11 z 34 respondentů (6 necvičících, 3 cvičící, 2 cvičící) cvičících *tai chi chuan* přijímalo denně pouze kolem 1 – 2 l tekutin. Při rozhovoru jsem se v **otázce č. 4** ptala, co se změnilo u respondentů v době, kdy cvičili. 6 z 34 respondentů mi odpovědělo, že si uvědomilo své chybné stravovací návyky a snažili se během tříměsíčního cvičení o nápravu.

Otázka č. 11 v dotazníku se týkala přínosu cvičení *tai chi chuan* a v **otázce č. 7** v rozhovoru jsem se ptala na jedinečnost cvičení *tai chi chuan*. V dotaznících respondenti uváděli odpovědi obecnějšího charakteru – je přínosem pro zdraví, psychické zdraví a fyzické zdraví a někteří vůbec neměli ponětí v čem je cvičení přínosné. Při rozhovoru jsem získala od respondentů odpovědi podrobnějšího charakteru vzhledem ke zkušenostem z předešlého cvičení. V rozhovoru respondenti uvedli odpovědi typu: *uklidňuje, uvolňuje a je proti stresu, pomalá pohybová aktivita, nejde o výkon a je fyzicky a časově nenáročná*.

V **otázce č. 7** v dotazníku byla otázka týkající se metod využívaných při stresových situacích, kde respondenti jednak volili možnosti, a to *hudbu, cvičení, relaxaci a meditaci, spánek a jiné metody* a při porovnání s **otázkou č. 2** v rozhovoru, která se ptala na využití cvičení *tai chi chuan* v běžném životě v některé konkrétní situaci se 22 z 34 respondentů (65 %) zmínilo, že toto cvičení využili a to i při stresu, řešení problému či obtížné situace a to i ve spojení s hudbou.

V **otázce č. 9** v dotazníku byla otázka, která zjišťovala pro koho je vhodné cvičení *tai chi chuan* a v **otázce č. 17** v rozhovoru jsem se ptala na jedinečnost tohoto cvičení. Při porovnání nacházím shodu v odpovědi, že je vhodné pro všechny věkové kategorie. V dotazníku tuto odpověď vybralo 29 z 34 respondentů (85 %), v rozhovoru toto uvedli 3 respondenti (9 %), z nichž byli 2 necvičící pracující ve věku 20 a 33 let a 1 necvičící pracující důchodce (62 let). Tvrzení, že cvičení je vhodné pro všechny věkové kategorie uváděli z vlastních zkušeností po 3 měsíčním cvičení.

V kapitole **2.9** uvádím porovnání *tai chi chuan* s vybranými pohybovými systémy. Mám-li porovnat sport a *tai chi chuan*, musím říci, že se ztotožňuji s názorem Růžičky a Sosíka (2002). Cvičení *čchi kung* více pracuje s energií, stejně

jako *tai chi chuan* a má podobnou filozofii. V rámci *tai chi chuan* je to výborné doplňující cvičení. Jóga je asi nejbližší cvičení *tai chi chuan*, protože má také filozofii propojení těla a ducha, avšak v provedení cvičení a pohybu po prostoru se odlišuje. U *Pilatesu* se sloučily prvky klasického rehabilitačního cvičení a východních cvičebních systémů. Karate je rychlé, tvrdé a dynamické cvičení, které má také svou filozofii a v dnešní době je rozšířené jako sport. Myslím si, že je vhodné zejména pro děti, které mají nadbytek energie a navíc je karate naučí jisté etice, pokoře a co je nejdůležitější, aktivnímu a smysluplnému pohybu.

Výsledky pedagogického výzkumu ukazují, že dle dotazníkového šetření mají respondenti přehled o tom, co je zdravý životní styl, dále co znamená pojem *tai chi chuan* a proč je přínosem pro lidský organismus. Wang a kol. (2010) zkoumali styl Jang. Vybraná výzkumná skupina cvičila 2-3 krát týdně po dobu 20-60 min v rozsahu od 5 týdnů do 1 roku. Z výzkumu je zřejmé, že *tai chi chuan* se výrazně podílí na psychické pohodě, snižuje stres, úzkost, deprese, zlepšuje náladu a zvyšuje sebevědomí.

Z interview je zřejmé, že každý respondent, který si cvičení *tai chi chuan* vyzkoušel, zaznamenal efekt cvičení v oblasti psychického a fyzického zdraví. Ke stejnému závěru dospěl Zhang a kol. (2012).

Frantzis (2011) a Lam Kam Chuen (2007) ve svých publikacích uvádějí, že cvičení *tai chi chuan* je vhodné pro děti, teenagery, ženy, dospělé a seniory.

Na otázku o vhodnosti cvičení *tai chi chuan* u necvičících byla zmíněna odpověď, že je nevhodné pro děti. Důvodem tohoto tvrzení je možné riziko úrazu. Tvrzení nevhodnosti *tai chi chuan* pro děti se shoduje s Turneberem (2005), který uvádí, že *tai chi chuan* není nejvhodnějším cvičením pro menší děti. Mají nadbytek energie a potřebují ji spíše vydat než nabírat další. Chybí jim soustředění, ale existují i výjimky. Světové výzkumy poukazují na vhodnost *tai chi chuan* pro všechny věkové kategorie. Tento druh cvičení má pozitivní vliv na fyzickou a duševní pohodu člověka. Wang a kol. (2010), Zhang a kol. (2012), Frantzis (2011) a Lam Kam Chuen (2007) se shodují se zjištěnými výsledky této výzkumné práce.

6. ZÁVĚR

Cílem naší práce bylo zjistit význam a použití cvičení *tai chi chuan* z pohledu životního stylu pomocí pedagogického výzkumu v přirozených podmínkách. Potřebná data jsme získali pomocí dotazovacích šetření.

Ze zjištěných výsledků jsme došli k následujícím závěrům:

- Základní informaci o pojmu *tai chi chuan* mělo 30 z 34 respondentů (88 %). Zbývající 4 respondenti (12 %) netušili, co tento pojem znamená.
- Věk respondentů se pohyboval v rozmezí 19 – 62 let. 34 respondentů cvičilo v rozsahu 0,5 h – 1 hodiny, 2 krát týdně po dobu 3 měsíců. Během tohoto období došlo ke znatelnému zvýšení celkové psychické pohody a nálady, což jsem si následně ověřila v interview s respondenty a dospěla jsem k závěru, že respondentům cvičení rozhodně prospívalo.
- Otázka č. 1 - interview s respondenty nám potvrdilo, že cvičení *tai chi chuan* má význam pro zdraví člověka, a to jak z hlediska fyzického, tak i psychického. 15 z 34 respondentů (44 %) uvedlo, že pro ně bylo cvičení *tai chi chuan* přínosem v oblasti *psychického zdraví* (uklidnění, uvolnění, proti stresu), 17 z 34 respondentů (50 %) uvedlo oblast *fyzického a psychického zdraví*. Zbývající 2 respondenti (6 %) uvedli oblast *fyzického zdraví* a obecně *zdraví*.
- Otázka č. 9 - 29 z 34 respondentů (85 %) odpovědělo, že cvičení *tai chi chuan* je vhodné pro všechny věkové kategorie. S tímto tvrzením se shodují Frantzis (2011) a Lam Kam Chuen (2007).
- Otázka č. 3, 4 a 5 se zabývala denním stravovacím režimem a denním příjmem tekutin. 30 z 34 respondentů (88 %) uvedlo, že snídá, 18 respondentů (53 %) si hlídá svůj optimální denní příjem tekutin, který by se měl pohybovat kolem 2 – 3 l tekutin za den. Denní stravovací režim dodržuje 32 z 34 respondentů (94 %). Na základě těchto zjištěných výsledků se respondenti snaží dodržovat zásady zdravého životního stylu.

Závěry, které vyplynuly z našeho pedagogického výzkumu, podporují význam myšlenek *tai chi chuanu*, jako komplexního harmonického cvičení, které je vhodné pro všechny věkové kategorie. Jeho zdravotní účinky na organismus jsou znatelné již v prvních hodinách cvičení, pokud se cvičí pravidelně. Pomocí cvičení *tai chi chuan* se naučíme trpělivosti, přesnosti a pozornému uvědomění při řešení problémů a obtížných situací. K tomuto závěru dospěli i autoři odborných publikací uvedených v literárním přehledu -Wang a kol. (2010), Zhang a kol. (2012), Frantzis (2011), Lam Kam Chuen (2007) a Turneber (2005).

Pohybová aktivita je jedna z nejdůležitějších složek zdraví. Každý člověk má v dnešní době možnost volby ve výběru pohybové aktivity. Vhodnou pohybovou aktivitou je i *tai chi chuan*. Věnuje se nejen studiu těla po fyzické stránce, ale dotýká se i dalších oblastí zdraví jako je zdraví psychické, sociální a spirituální.

Při dlouhodobém cvičení *tai chi chuan* se zlepšuje nejen provedení vnější fyzické formy, ale prohlubuje se i vnitřní psychické vnímání, což vede k rozvoji psychosomatické rovnováhy. To je také jeden z hlavních významů tohoto cvičení. Takto cvičením dosažená harmonie motivuje k dalšímu cvičení a *tai chi chuan* se tak stává životním stylem. *tai chi chuan* je životním stylem.

Díky získaným výsledkům z pedagogického výzkumu se nám podařilo naznačit jednu z možných cest ke zdravému životnímu stylu pomocí cvičení *tai chi chuan* a získat odpovědi na celospolečenské otázky vhodného životního stylu.

Dospěli jsme k závěru, že tato práce má význam zejména z hlediska dnešní moderní uspěchané doby, kdy většina lidí je přepracovaná nebo nezaměstnaná, trápí se nedostatkem i přebytkem finančních prostředků, politickou a celkovou ekonomickou situací a nejistotou, co bude dál.

Myslíme, že respondentům nechybí informovanost o problematice zdravého životního stylu. Spíše nedokážou přehodnotit své chování a vybrat si z možností, ty, které by je mohly posunout dál v životě směrem ke zdravějšímu životnímu stylu.

Vzhledem k malému počtu respondentů z běžné populace a nerovnoměrně rozdělených výzkumných skupin (počet, pohlaví, oblast) se tato práce stala pilotní studií. Tato práce se může stát praktickým přínosem jako informativní materiál pro zájemce z řad odborné a laické veřejnosti.

6.1 Doporučení pro praxi

Myslíme si, že *tai chi chuan* je jednou z metod, která napomáhá rozvoji člověka. Naplňuje funkci psychorelaxační, a může být prostředkem při dodržování zásad zdravého životního stylu.

Pokud se rozhodneme cvičení *tai chi chuan* zařadit do zdravého životního stylu, důležitost klademe na pravidelnost cvičení s ohledem na fyzické možnosti. Při rozcvičce platí pravidlo nepřetěžování, nedotahování pohybů či cviků do extrémních, pro nás nepříjemných či nezvládnutelných pozic. Naše hranice je tam, kam nám naše tělo dovolí jít.

Toto cvičení doporučujeme lidem, kteří mají fyzicky náročné povolání, ale i pro ty co celý den sedí u počítače a jsou přetížení velkým množstvím dat a informací. Dále pro všechny ostatní, kteří se každodenně snaží uniknout od veškerého hluku a stresu a hledají novou cestu k uspořádání životních hodnot a vyrovnaní se sebou samým. Postupem času nás *tai chi chuan* nasměřuje na cestu zdravého životního stylu a to zcela přirozeným způsobem.

7. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A INTERNETOVÉ ZDROJE

BABOR, M. *Tchaj – čchi zdravý pohyb – relaxační meditace*. 1. vyd. Praha: Svojtka & Co, 2008, 96 s. ISBN 978 – 80 – 7352 – 817 – 1.

BARTŮNKOVÁ, S. *Fyziologie člověka a tělesných cvičení*. Praha: Karolinum, 2006, 285 s. ISBN 80 – 246 – 1171 - 6.

BLAHUŠOVÁ, E. *Pilates & Jóga pro sportovce*. Praha: Olympia, 2008, 130 s. ISBN 978 – 80 – 7376 – 086 – 1.

BLAHUTKOVÁ, M., ŘEHULKA E., DVOŘÁKOVÁ, Š. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005, 78 s. ISBN 80 – 7315 – 108 - 1.

BLOUNT, T., MCKENZIE E. *Pilatova metoda*. 1. vyd. Praha: Svojtka & Co, 2005, 128 s. ISBN 80 – 7352 – 315 - 9.

ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R. *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010, 128 s. ISBN 978 – 80 – 247 – 3213 – 8.

DAVIES, K. *Tchaj-čchi*. 1. vyd. Praha: Svojtka & Co, 2006, 208 s. ISBN 80 – 7352 – 411 – 2.

DELVENTHAL, K. M., KISSNER, A., KULICK, M. *Kompendium matematiky*. 2. vyd. Praha: Euromedia Group, k.s., 2008, 720 s. ISBN 978 – 80 – 242 – 2101 – 4.

DYLEVSKÝ, I. *Somatologie*. Olomouc: Epava, 2000, 480 s. ISBN 80 – 86297 – 05 – 5.

FIALOVÁ, L. *Moderní body image*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006, 92 s. ISBN 80 – 247 – 1350 – 0.

FOŘT, P. *Výživa pro dokonalou kondici*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2005, 184 s. ISBN 80 – 247 – 1057 – 9.

FRANTZIS, B. *Tchaj-ti - pro zdraví a dlouhověkost*. 1. vyd. Olomouc: Fontána, 2011, 341 s. ISBN 978 – 80 – 7336 – 639 – 1.

FRÖMEL, K. *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého, fakulta tělesné kultury, 2002, 126 s. ISBN 80 – 244 – 0514 – 8.

HEGEMANN, B. *Tao, pět elementů pro zdraví*. 1. vyd. Praha: Aurora, 2000, 100 s. ISBN 80 – 7299 – 005 – 5.

HORÁK, F., CHRÁSKA M. *Úvod do metodologie pedagogického výzkumu*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, fakulta pedagogická, 1989, 169 s.

CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2007, 272 s. ISBN 978 – 80 – 247 – 1369 – 4.

IYENGARA, B. K. S. *Jóga podle Iyengara*. 1. vyd. Bratislava: Šport, 1992, 192 s. ISBN 80 – 7096 – 218 – 6.

KREJČÍ, M., BÄUMELTOVÁ M. *Projekt Týdny zdraví ve škole*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2001, 135 s. ISBN 80 – 7040 – 507 – 4.

KREJČÍ, M. 1997. *Setkání s jógou*; STOJANÍKOVÁ, H. et al. 2000. *Některé efekty výchovy ke zdraví na 1. stupni základní školy*. In BLAHUTKOVÁ, M., ŘEHULKA E., DVOŘÁKOVÁ, Š. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005, 78 s. ISBN 80 – 7315 – 108 - 1. s. 17-18

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003, 279 s. ISBN 80 – 7178 – 774 – 4.

MISTR LAM KAM CHUEN. *Čchi - kung, cesta energie*. 1. vyd. Praha: Svojtka & Co, 2007, 191 s. ISBN 978 – 80 – 7352 – 673 -3.

MÍČEK, L. 1984. Duševní hygiena. In BLAHUTKOVÁ, M., ŘEHULKA E., DVOŘÁKOVÁ, Š. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005, 78 s. ISBN 80 – 7315 – 108 - 1. s. 29

MUŽÍK, V., KREJČÍ M. *Tělesná výchova a zdraví*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 1997, 144 s. ISBN 80 – 85783 – 17 – 7.

PAWLETT, R. *Cvičíme tai – či, pro začátečníky i pokročilé*. 1. vyd. Havlíčkův Brod: Fragment, 2002, 128 s. ISBN 80 – 7200 – 615 – 0.

PECHOVÁ, V. *Tai chi*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2009, 112 s. ISBN 978 – 90 – 247 – 2743 – 1.

RÝDL, M. 2000. *Pohyb jako zprostředkující článek mezi biologickou a společenskou determinovaností člověka*. In BLAHUTKOVÁ, M., ŘEHULKA E., DVOŘÁKOVÁ, Š. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005, 78 s. ISBN 80 – 7315 – 108 - 1. s. 11

RŮŽIČKA, R., SOSÍK, R. *Čchi kung, cesta ke zdraví a dlouhověkosti*. 1. vyd. Olomouc: Poznání, 2002, 176 s. ISBN 80 – 86606 – 01 – 5.

SKALKOVÁ, J., BACÍK, F., HELUS, Z., SKALKA, J., KALOUS, J. *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1985, 216 s. ISBN 14 – 275 – 85.

SKOPOVÁ, M., BERÁNKOVÁ, J. *Aerobik kompletní průvodce*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008, 208 s. ISBN 978 – 80 – 247 – 1746 – 3.

TIN-YU LAM. *Tchaj - čchi (praktický obrazový průvodce), jednoduchá cvičení doma, v práci i na cestách*. 1. vyd. Praha: Svojtka & Co, 2007, 144 s. ISBN 978 – 807352 – 662 – 7.

TROJAN, S. *Tělověda*. 6. vyd. Praha: Grada Publishing, 1997, 200 s. ISBN 80 – 7169 – 543 – 2.

TURNEBER, J. *Tai - či, cvičení z čínských parků*. Olomouc: Poznání, 2005, 187 s. ISBN 80 – 86606 – 31 – 7.

WONG KIEW KIT. *Kompletní tchaj - tři čchuan podrobný průvodce principy a cvičením*. Praha: Fighters Publications, 2007, 319 s. ISBN 978 – 80 – 86977 – 11 – 9.

DR. YANG JWİN-MING. *Osm kusů brokátu (Pa – tuan - t'ín)*. Bratislava: Cad press, 1995, 131 s. ISBN 80 – 85349 – 41 – 8.

WICHMANN, W.-D. *Karate*. České Budějovice: KOPP, 2003, 143 s. ISBN 80 - 7232 – 197 – 8.

WEINMANN, W. *Lexikon bojových sportů od aikida k zenu*. 1. vyd. Praha: Naše vojsko, 1997, 160 s. ISBN 80 – 206 – 0546 – 0.

INTERNETOVÉ ZDROJE

ARNAUD DECHAMPS, LUCILE LAFONT, ISABELLE BOURDEL-MARCHASSON. (2008). Effects of Tai Chi exercises on self-efficacy and psychological health: Psychological effects of tai chi chuan among different populations. *European Review of Aging and Physical Activity*.

Retrieved 26. 3. 2012 from SPRINGERLINK database on the World Wide Web:
<http://www.springerlink.com/content/m362h338t1537202/>

HAVRLANT, L. (2006 – 2011). Základy statistiky. *Matematika polopatě*.

Retrieved 28. 04. 2012 from MATWEB www: <http://www.matweb.cz/zaklady-statistiky>

CHENCHEN WANG, RAVEENDHARA BANNURU, JUDITH RAMEL, BRUCE KUPELNICK, TAMMY SCOTT AND CHRISTOPHER H. SCHMID. (2010).

Tai Chi on psychological well-being: systematic review and meta-analysis. Review the effects of Tai Chi on stress, anxiety, depression and mood disturbance in eastern and western populations.

Retrieved 26. 3. 2012 from BIOMEDCENTRAL database on the World Wide Web:
<http://www.biomedcentral.com/1472-6882/10/23>

LAN C, CHEN SY, LAI JS. (2008). *The exercise intensity of Tai Chi Chuan: The exercise intensity of Tai Chi Chuan depends on its training style, posture and duration*.

Retrieved 26. 3. 2012 from PUBMED database on the World Wide Web:
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18487882?dopt=Abstract>

LONG ZHANG, CHARLES LAYNE, THOMAS LOWDER AND JIAN LIU. (2012). A Review Focused on the Psychological Effectiveness of Tai Chi on Different Populations.

Retrieved 26. 3. 2012 from HINDAWI database on the World Wide Web:
<http://www.hindawi.com/journals/ecam/2012/678107/>

8. SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1	Vlastní dotazník
Příloha 2	Interview
Příloha 3	Věková skladba jednotlivých skupin respondentů s tabulkami
Příloha 4	Znázornění způsobů odpočinku u jednotlivých skupin respondentů
Příloha 5	Sestava „24“ podle Turnebera (2005)

PŘÍLOHA 1

Vlastní dotazník k bakalářské práci na téma „Tai chi chuan – význam a použití této metody pro životní styl“

Dobrý den, jmenuji se Veronika Caisová a jsem studentkou 3. ročníku Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, studijního oboru Výchova ke zdraví. Píši bakalářskou práci na téma „Tai chi chuan – význam a použití této metody pro životní styl“, ve které provádím výzkum metodou dotazování, pomocí anonymně vyplněných dotazníků.

Ráda bych Vás touto cestou požádala o vyplnění následujícího dotazníku. Vámi vybranou odpověď (vždy je pouze jedna) označte - zakroužkujte nebo do volného řádku doplňte komentář. Pouze u otázky číslo 8 je možno zvolit více možných odpovědí.

Předem všem děkuji za spolupráci.

Veronika Caisová

Pohlaví: **žena** **muž**
Věk:
Výdělečný stav:
studující **pracující** **nepracující** **důchodce**

1. Co je tai chi chuan?

.....

2. Kolikrát týdně se věnujete pohybové aktivitě?

- a) jednou
- b) dvakrát
- c) třikrát
- d) čtyři a vícekrát

Vyjmenujte jaké pohybové aktivitě/tám:

3. Kolik dní v týdnu snídáte?

- a) 0 až 1

- b) 2 až 3
- c) 4 až 5
- d) 6 až 7

4. Kolik tekutin za den vypijete a jaký druh tekutin?

.....

5. Která volba nejlépe vystihuje Váš denní stravovací režim?

- a) Kdykoliv mám hlad, dopřeji si rychlé občerstvení.
- b) Jím jedno hlavní jídlo denně a v jinou denní dobu si dávám svačiny.
(Napište, které hlavní jídlo?).....
- c) Jím dvě hlavní jídla denně a v jinou denní dobu si dávám svačiny.
(Napište, která dvě hlavní jídla?)
- d) Jím tři hlavní jídla denně nebo jím tři hlavní jídla denně a v průběhu dne si dávám svačiny.

6. Kolik hodin průměrně v noci spíte?

- a) méně než 4 hodiny
- b) 4 až 6 hodin
- c) 6 až 8 hodin
- d) 8 a více hodin

7. Jaké metody využíváte při řešení stresových situací?

- a) cvičení (napište jaké?).....
 - b) spánek
 - c) relaxace, meditace
 - d) hudba
- Pokud jiné metody, napište jaké?.....

8. Jakými způsoby odpočíváte?

.....

9. Tai chi chuan je podle Vás vhodné pro:

- a) děti

- b) dospělé
- c) seniory
- d) pro všechny věkové kategorie

Zdůvodněte Vámi vybranou odpověď:

10. Jaký názor zastáváte ve vztahu k alkoholu, drogám a cigaretám? A jaký mohou mít vliv tyto faktory na kvalitu pohybových aktivit?

.....

11. Proč je tai chi chuan přínosem pro lidský organismus?

.....

PŘÍLOHA 2

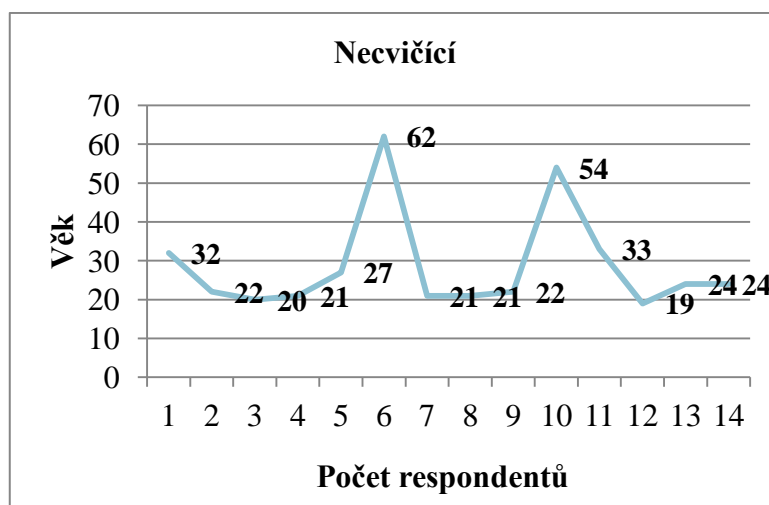
Interview

1. V čem bylo pro Vás cvičení tai chi chuan přínosem?
2. Využil/a jste toto cvičení v nějaké konkrétní situaci/ích v běžném životě?
3. Jaké jste měl/a pocity v prvních hodinách cvičení před, při cvičení a po cvičení?
4. Co se změnilo ve Vašem životě v době, kdy jste cvičil/a?
5. Jak jste se cítil/a po 3 měsících cvičení tai chi chuan?
6. Pokračujete dál ve cvičení nebo existuje důvod, proč nemůžete pokračovat dál?
7. V čem spočívá jedinečnost tai chi chuan v porovnání s jinou pohybovou aktivitou?

PŘÍLOHA 3 Věková skladba jednotlivých skupin respondentů s tabulkami

Tabulka č. 15 – Věková skladba necvičících

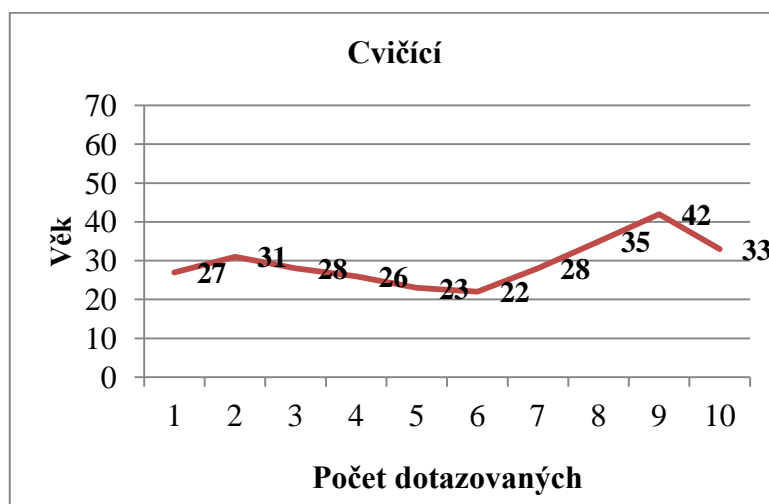
Skupina	Číslo	Věk
Necvičící	1	32
Necvičící	2	22
Necvičící	3	20
Necvičící	4	21
Necvičící	5	27
Necvičící	6	62
Necvičící	7	21
Necvičící	8	21
Necvičící	9	22
Necvičící	10	54
Necvičící	11	33
Necvičící	12	19
Necvičící	13	24
Necvičící	14	24



Obrázek č. 34 – Věková skladba dotazované populace - Necvičící

Tabulka č. 16 – Věková skladba cvičících

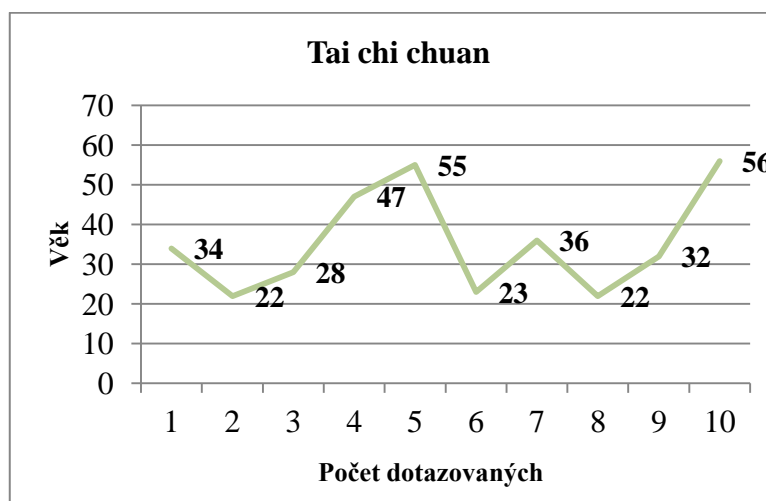
Skupina	Číslo	Věk
Cvičící	15	27
Cvičící	16	31
Cvičící	17	28
Cvičící	18	26
Cvičící	19	23
Cvičící	20	22
Cvičící	21	28
Cvičící	22	35
Cvičící	23	42
Cvičící	24	33



Obrázek č. 35: Věková skladba dotazované populace - Cvičící

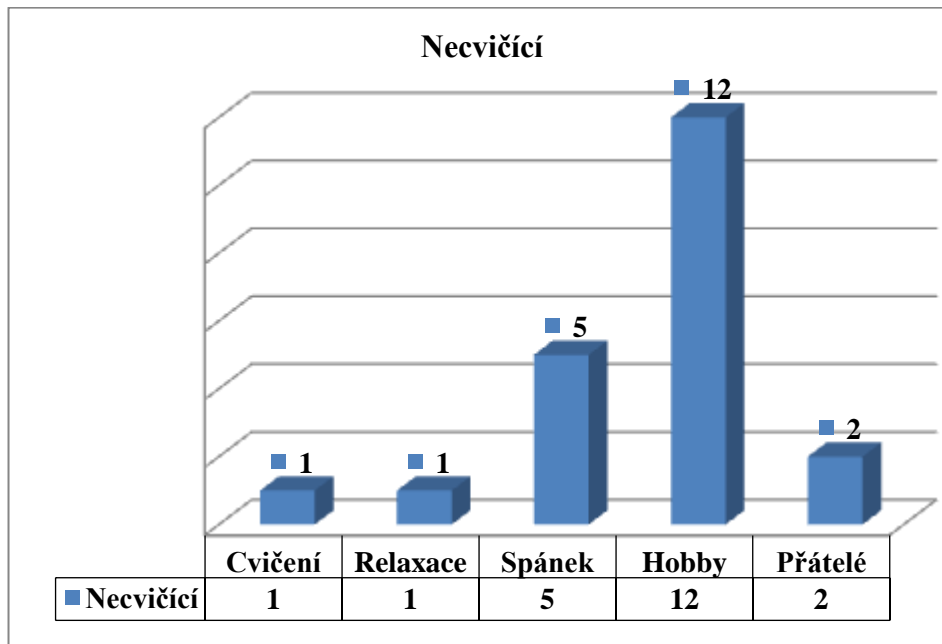
Tabulka č. 17 – Věková skladba cvičících *tai chi chuan*

Skupina	Číslo	Věk
Tai chi chuan	25	34
Tai chi chuan	26	22
Tai chi chuan	27	28
Tai chi chuan	28	47
Tai chi chuan	29	55
Tai chi chuan	30	23
Tai chi chuan	31	36
Tai chi chuan	32	22
Tai chi chuan	33	32
Tai chi chuan	34	56



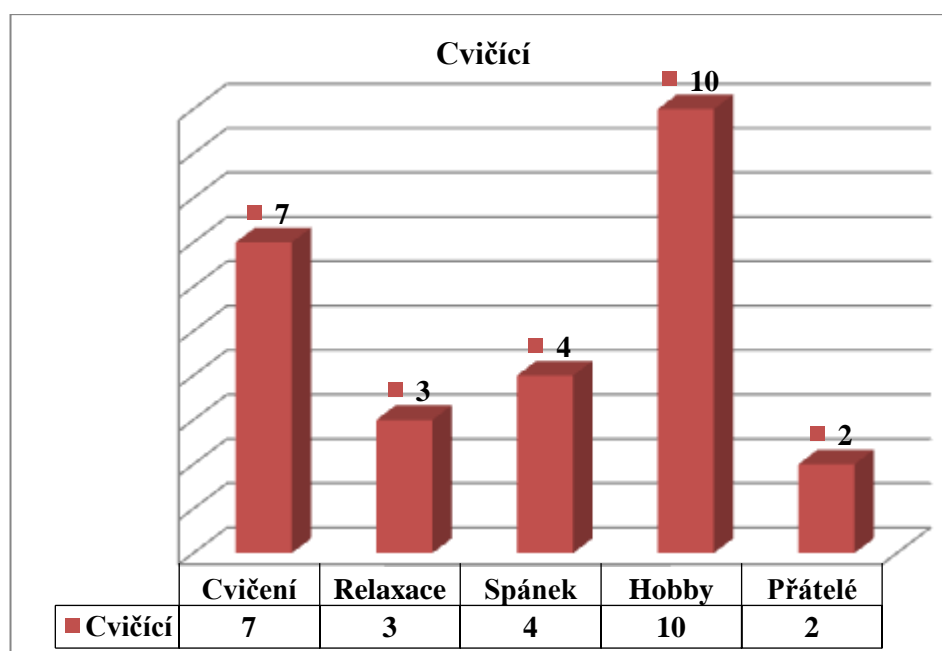
Obrázek č. 36: Věková skladba dotazované populace – *Tai chi chuan*

PŘÍLOHA 4 Znázornění způsobů odpočinku jednotlivých dotazovaných skupin



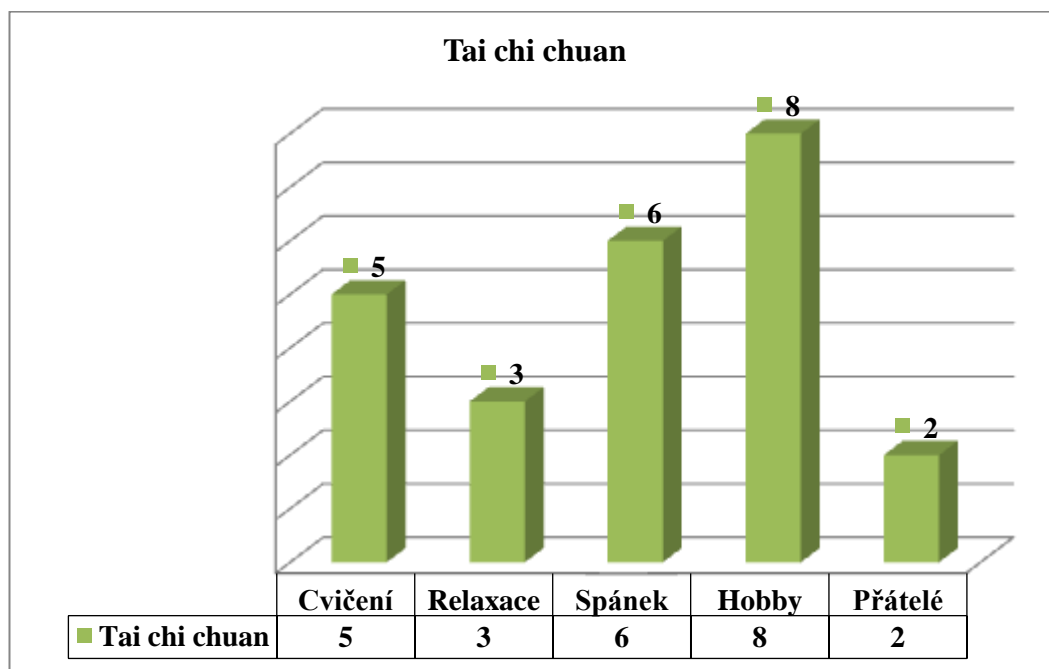
Obrázek č. 37: Znázornění způsobů odpočinku u skupiny necvičících

Na obrázku č. 37 je v největším počtu zastoupené *hobby* (86 %) a *spánek* (36 %). V menší míře respondenti zvolili odpověď *přátelé* (14 %) – 2 respondenti a odpověď *cvičení* (7 %) a *relaxace* (7 %) zvolil 1 respondent.



Obrázek č. 38 : Znázornění způsobů odpočinku u skupiny cvičících

Na obrázku č. 38 je v největším počtu zastoupené *hobby*, pak *cvičení* a *spánek*.



Obrázek č. 39 : Znázornění způsobů odpočinku u skupiny cvičící *tai chi chuan*

Na obrázku č. 39 je v největším počtu zastoupené *hobby*, *spánek* a *cvičení*.

PŘÍLOHA 5

Sestava „24“ podle Turnebera (2005)

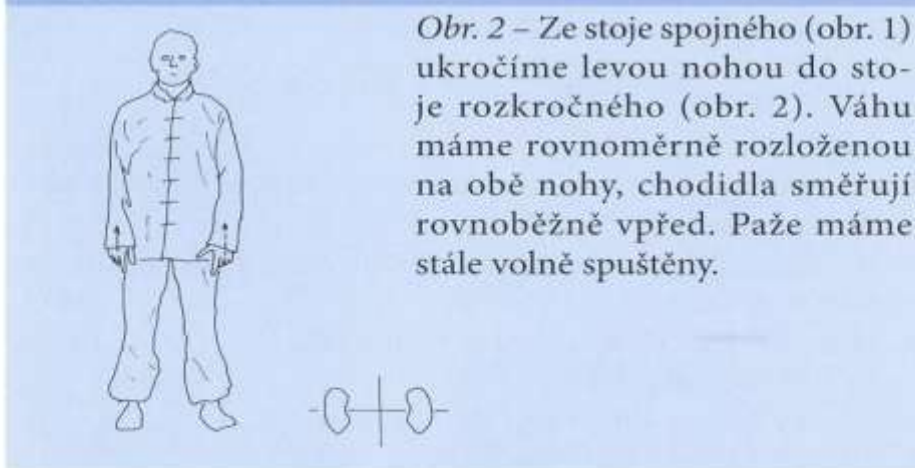
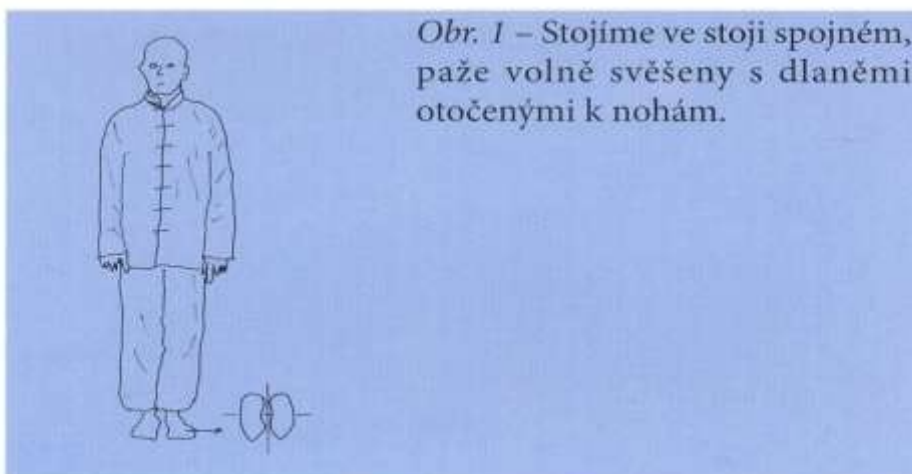
Obrázek č. 40 – Zahájení I s textem

Zahájení

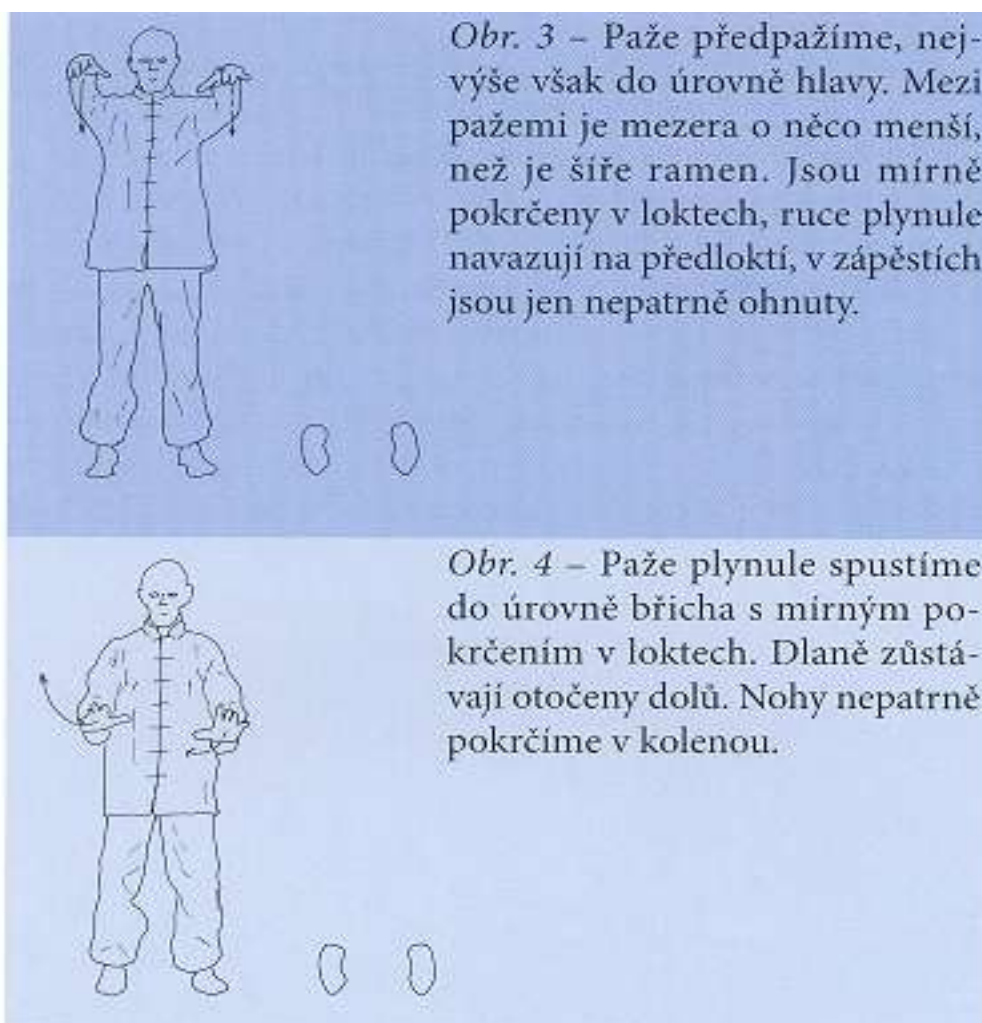
Srovnání s „24“: Úvodní pohyby zahájení jsou totožné.

Nejčastější chyby:

- ukročení pravou nohou
- chybný postoj (málo nebo příliš široký)
- pohyb paží je veden příliš vysoko a příliš nízko
- při pohybu paží dolů nejsou nohy mírně pokrčeny v kolenou
- chybný tvar dlaní
- při pohybu paží nahoru a dolů přílišné ohýbání rukou v zápěstí



Obrázek č. 41 – Zahájení II s textem



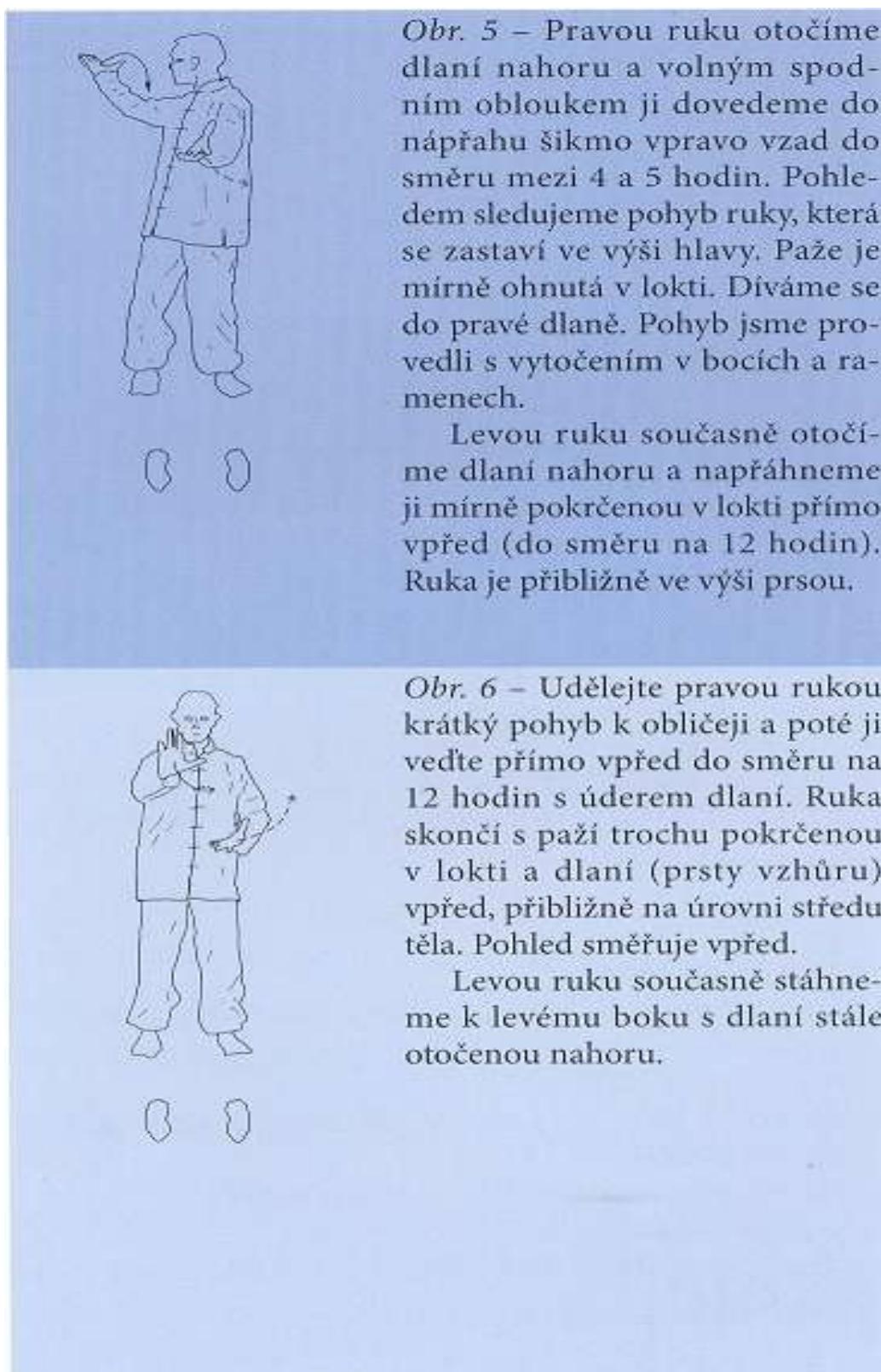
1. Zahánění opice (úder dlaní vpřed)

Srovnání s „24“: Pohyby rukou jsou totožné.

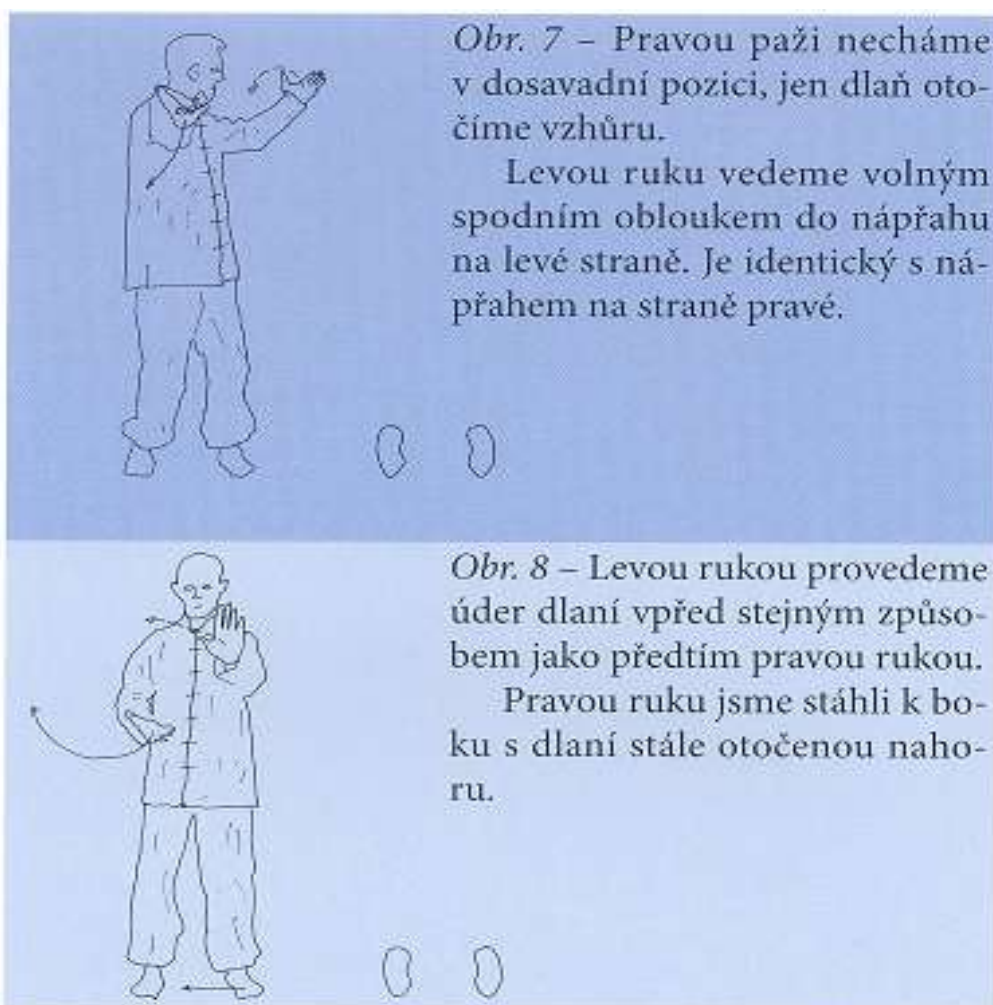
Nejčastější chyby:

- z náprahu přímý úder vpřed – chybí krátký pohyb k obličejí a potom teprve vpřed
- přílišné přetáčení trupu a náprah paže příliš vzad místo šikmo stranou
- ruka v úderu dlaní vpřed je mimo osu těla a jinde než ve výši vlastního solaru
- oči nesledují ruku jdoucí do náprahu
- náprah rukou příliš vysoko nebo nízko

Obrázek č. 42 – Zahánění opice I s textem



Obrázek č. 43 – Zahánění opice II s textem



2. Oprášení kolene

Srovnání s „24“: Provedení je totožné.

Nejčastější chyby:

- asynchronní dokončení „oprášení, úderu dlaní a dotažení postoje“
- naklánění trupu vpřed
- úder dlaní silou event. rychle, případně s propnutím v loketním kloubu
- ruka v náprahu je příliš vysoko nebo nízko
- přílišné přetáčení těla a ruky v náprahu
- u ruky provádějící úder dlaní vystrkování ramene vpřed za úderem

Obrázek č. 44 – Oprášení kolene I s textem



Obr. 9 – Pravou rukou spustíme trochu dolů a volným spodním obloukem napřáhneme šikmo vpravo vpřed do směru mezi 1 a 2 hodiny. Dlaň stále zůstává otočená nahoru – nyní mírně šikmo ve výši hlavy a směru k obličeji. Paže je trochu ohnutá v lokti. Díváme se do dlaně.

Levá paže se pohybem horním obloukem před obličejem dostane k vnitřnímu lokti pravé ruky. V konečné pozici se ho dotýká špičkami prstů. Dlaní je otočená dolů.

V koordinaci s pohybem paží přitáhneme levou nohu na špičku k pravé.

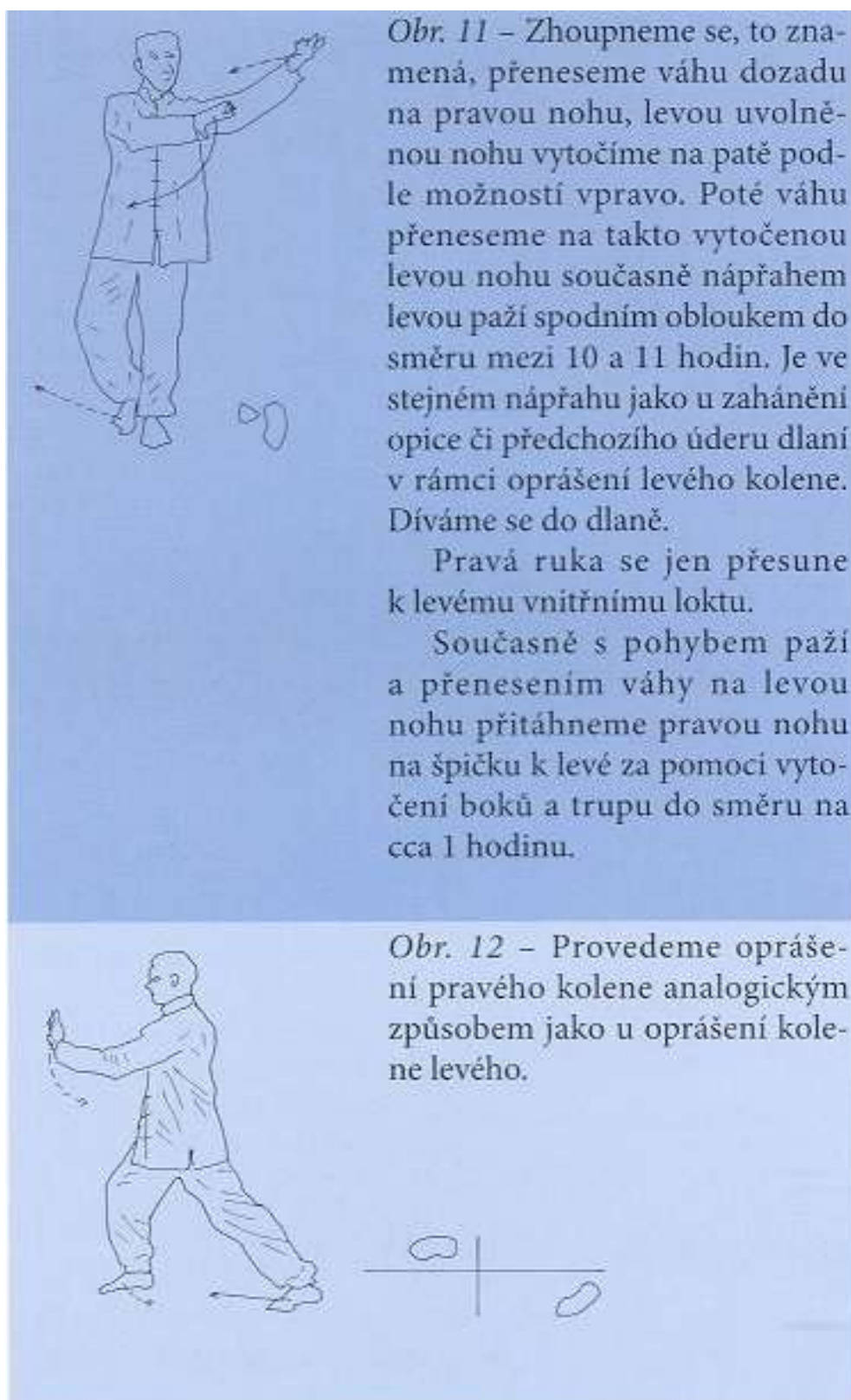


Obr. 10 – Levou nohou nakročíme vlevo do směru na 9 hodin do postoje luku.

Současně levou rukou oprášíme koleno, tj. vedeme ji obloukem nad koleno (stále s dlaní dolů) a poté plynulým pohybem pod levý bok. Prsty levé ruky směřují vpřed, dlaň je otočená dolů.

Pravá ruka zároveň provede úder dlaní vpřed do směru na 9 hodin, stejným způsobem jako při zahánění opice. Díváme se ve směru úderu.

Obrázek č. 45 – Oprášení kolene II s textem



Obr. 11 – Zhoupneme se, to znamená, přeneseme váhu dozadu na pravou nohu, levou uvolněnou nohu vytočíme na patě podle možností vpravo. Poté váhu přeneseme na takto vytočenou levou nohu současně nápřahem levou paží spodním obloukem do směru mezi 10 a 11 hodin. Je ve stejném nápřahu jako u zahánění opice či předchozího úderu dlaní v rámci oprášení levého kolene. Díváme se do dlaně.

Pravá ruka se jen přesune k levému vnitřnímu loktu.

Současně s pohybem paží a přenesením váhy na levou nohu přitáhneme pravou nohu na špičku k levé za pomoci vytočení boků a trupu do směru na cca 1 hodinu.

Obr. 12 – Provedeme oprášení pravého kolene analogickým způsobem jako u oprášení kolene levého.

3. Prohrábnutí hřívý divokého koně

Srovnání s „24“: U „8“ je zdůrazněno přirozené natažení přední paže vpřed ve směru pohybu (bez ohnutí v loktu kolmo na směr pohybu). Jinak zůstává provedení stejné.

Nejčastější chyby:

- příliš velký nebo malý „míč“, držený u boku
- ruce příliš přitaženy k tělu, nejsou volná podpaží
- příliš úzký, nestabilní postoj
- těžiště posunuto v konečné pozici příliš vpřed a stranou k přední noze
- zadní noha příliš pokrčena, eventuálně propnuta a nevytočena špičkou cca 45 stupňů stranou
- přední ruka příliš pokrčena a umístěna jinde než přímo před hrudníkem
- dolní ruka příliš vysoko nebo natažena vzad, prsty nesměřují vpřed
- asynchronní pohyb rukou a nohou



Obr. 13 – Zhoupneme se – analogickým způsobem jako u přechodu z oprášení levého kolene. Nohy jsou pouze v opačném provedení přechodového postoje.

Pravou ruku vedeme půlkruhovitým obloukem proti směru hodinových ručiček do výše prsou. Dlaň stále zůstává otočená dolů. Levou ruku spustíme po oblouku pod pravou ruku. Celá akce připomíná otočení volantem vlevo. Dostali jsme se tak do pozice držení balonu s pravou rukou nahoře a před pravým

Obrázek č. 47 – Prohrábnutí hřivy divokého koně II s textem

bokem. Pohled směřuje na hřbet pravé ruky.

Trup je vytočen do směru na cca 11 hodin.

Celá akce opět proběhla s koordinací pohybů rukou i nohou.



Obr. 14 – Levou nohou nakročíme do postoje luku ve směru na 9 hodin.

Současně „prohrábneme“, tj. levá ruka udělá volný obloukovitý pohyb vpřed do výše ramen tak, že skončí natažená vpřed ve směru na 9 hodin s dlaní otočenou vzhůru.

Pravou ruku jen spustíme dolů pod pravý bok s prsty směřujícími vpřed a dlaní dolů.



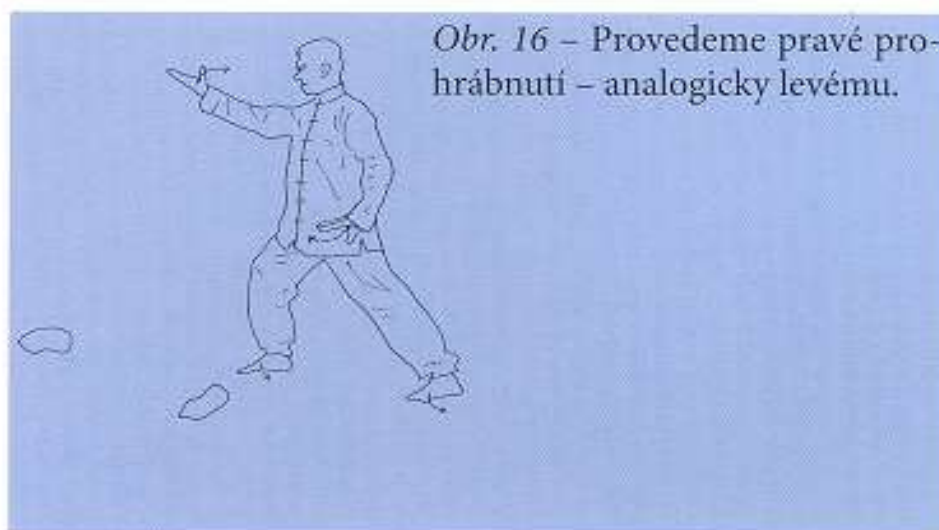
Obr. 15 – Opět se „zhoupneme“, nohy zaujmou přípravnou pozici.

Levá ruka udělá horní oblouk, při kterém zarotuje v zápěstí a dlaň otočí dolů.

Pravá ruka jde spodním obloukem pod ruku levou, takže zase utvoříme pozici držení balonu.

Pohled směřuje na hřbet levé ruky, tělo je vytočeno do směru na 1 hodinu.

Obrázek č. 48 – Prohrábnutí hřivy divokého koně s textem, text Plující oblaka



4. Plující oblaka

Srovnání s „24“: Provedení je totožné. V „8“ je navíc proti „24“ i pohyb s plujícími oblaky vpravo.

Nejčastější chyby:

- přílišné natahování paží do stran, obdélníková, respektive hranatá „oblaka“
- naklánění trupu do stran
- paže se pohybují příliš blízko u těla a podpaží není volné
- nekoordinovaný pohyb – „rozjetí“ rukou
- asynchronní pohyb rukou a nohou
- vbočení loktů dovnitř, strnulost v bocích
- zavrtávání paží dolů (zápěstí jde dolů při vystrčení lokte nahoru)
- zvedání a klesání těžiště
- pohled nesleduje ruce před obličejem

Pro tento cvik je charakteristické, že paže vykonávají společně, byť s určitým posunem, kroužky, nebo alespoň pohyb ve tvaru, který je připomíná. Jejich osa je vždy v lokti. Levá paže provádí kroužek proti směru hodinových ručiček, pravá po směru. Ruka jdoucí před břichem je vždy otočena dlaní k tělu, ruka pohybující se před obličejem zase směřuje dlaní

Obrázek č. 49 – Plující oblaka I s textem

k němu. Paže se pohybují vždy v dostatečné vzdálenosti před tělem. Paže jsou trochu odtaženy od těla, podpaží volná, aby pohyb mohl být uvolněný.



Obr. 17 – Stále s váhou na pravé noze vytočíme levou nohu vlevo do směru na 12 hodin. Zároveň trochu vytočíme vpravo i zatíženou pravou nohu (přibližně do směru na 1 hodinu).

Tělo vytočíme na 12 hodin.

Pravou ruku trochu více ohneme v lokti a dlaň vytočíme vpřed na 12 hodin.

Levou ruku trochu posuneme směrem pod pravou ruku. Otočíme ji dlaní k tělu.

Díváme se do směru na 12 hodin.



Obr. 18 – Přeneseme váhu na levou nohu a pravou nohou přikročíme k pravé, přibližně do stoje rozkročného.

Pravá paže jde spodním obloukem před břichem k jeho levé straně.

Levá paže jde po oblouku před tělem nahoru, před obličej a na levou stranu těla. Dlaň je otočena k tělu. V závěrečné fázi pohybu ruka zarotuje v zápěstí a otočí se dlaní od těla.

To vše opět v koordinaci.

Obrázek č. 50 – Plující oblaka II s textem



Obr. 19 – Váhu přeneseme na pravou nohu a uvolněnou levou nohou ukročíme vlevo ve směru na 9 hodin.

Levá ruka jde spodním obloukem před břichem vpravo.

Pravá ruka vykoná obloukový pohyb před obličejem na pravou stranu. Obě ruce se tak dostaly na pravé straně (3 hodiny) do opačné pozice jako v předchozím pohybu, kdy byly od těla na 9 hodin.

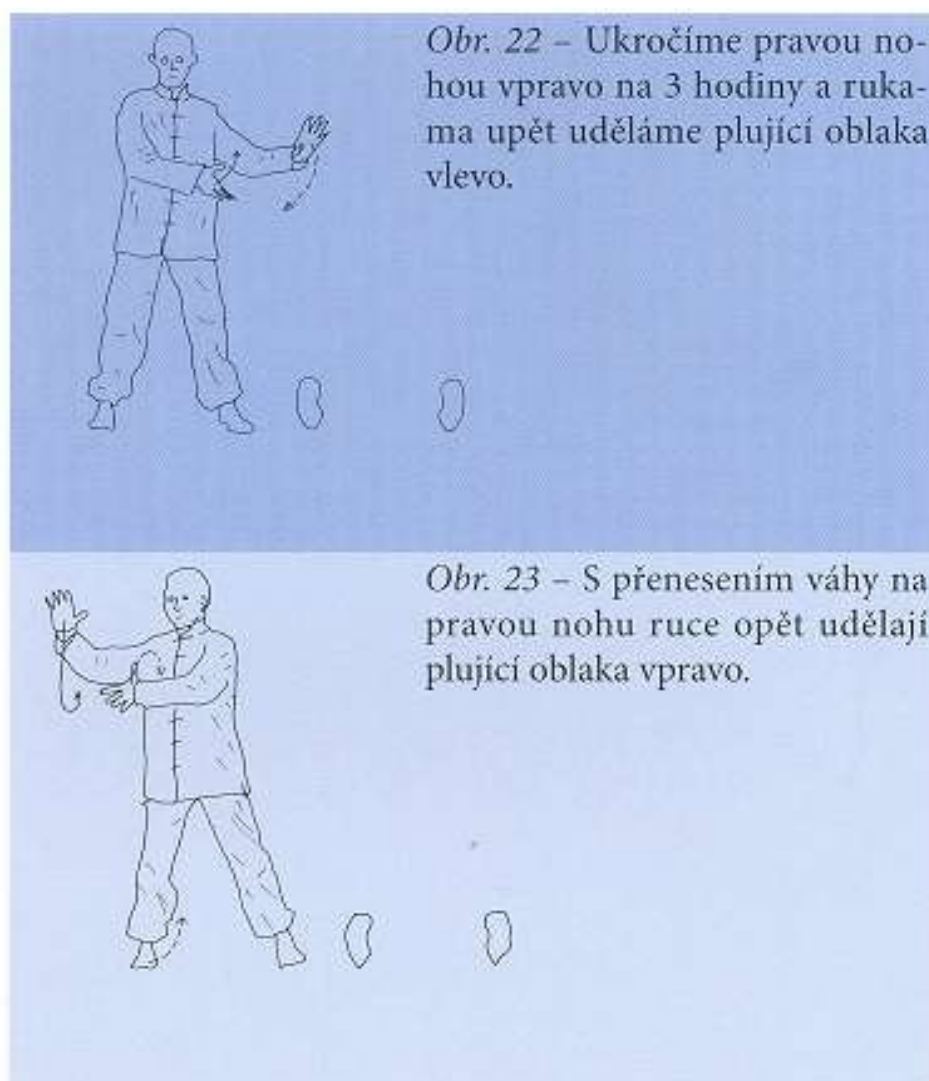


Obr. 20 – Váhu plynule přeneseme na levou nohu a ruce opět udělají pohyb plujících oblak popsaný u obr. 18. Pravá noha zůstává na místě.



Obr. 21 – S plujícími oblaky – pohybem rukou stejným jako u obr. 19, přeneseme váhu na pravou nohu a levou nohu přitáhneme do rozkročného postoje.

Obrázek č. 51 – Plující oblaka III s textem, text Zlatý kohout stojí na jedné noze



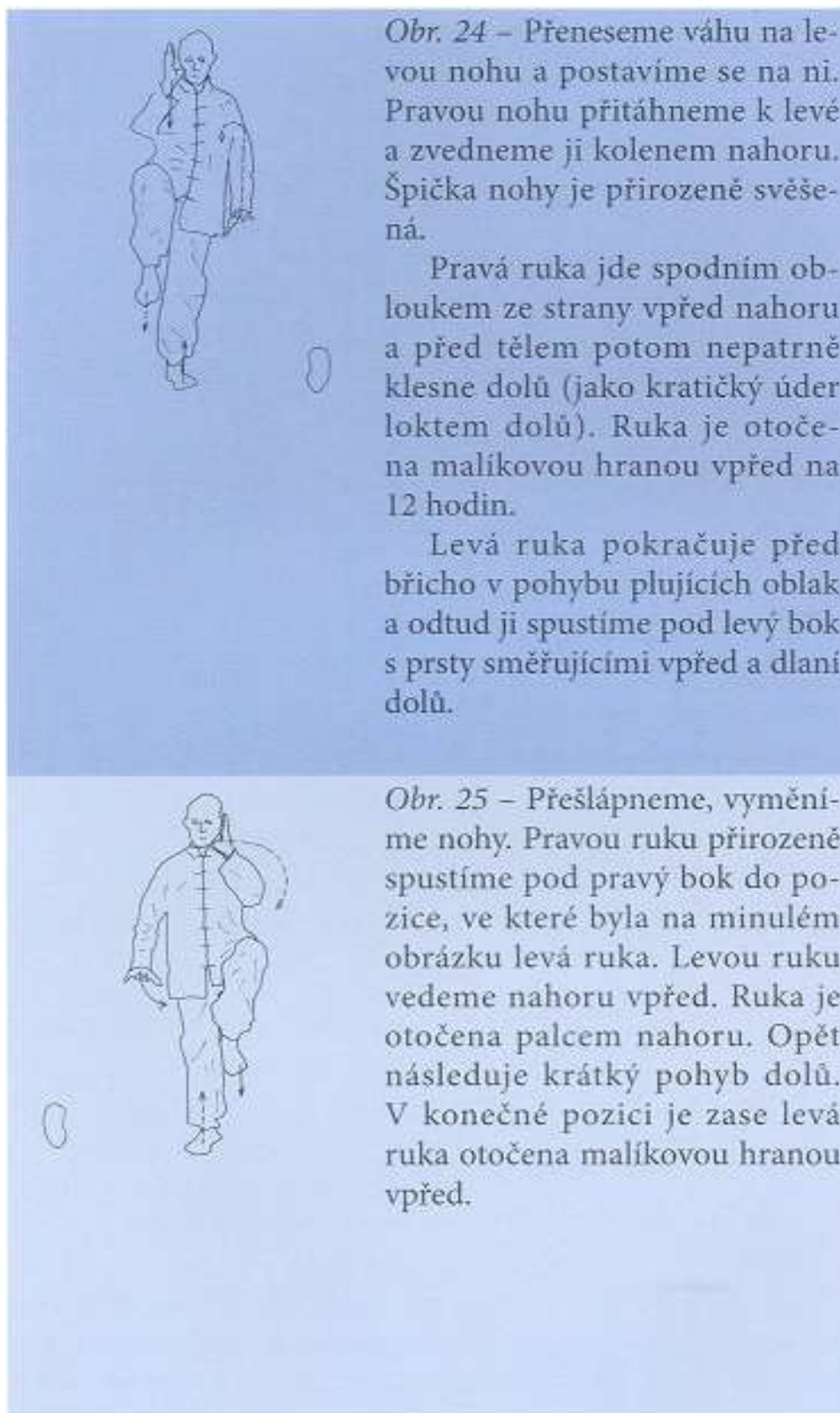
5. Zlatý kohout stojí na jedné noze

Srovnání s „24“: Provedení je totožné. Ve „24“ není „kohout“ samostatným cvikem. Je přechodovou fází. Dostaneme se do něj vždy po „pubu“ (plazícím se hadovi).

Nejčastější chyby:

- nestabilní postoj
- chybná pozice rukou
- asynchronní pohyb

Obrázek č. 52 - Zlatý kohout stojí na jedné noze s textem



6. Kop nohou

Srovnání s „24“: Provedení je totožné.

Nejčastější chyby:

- nesprávně umístěné ruce při kopu (různá výška, špatný směr apod.)
- kop přímo vpřed místo šikmo stranou
- náprah kolenem vpřed místo šikmo stranou
- nesprávné načasování a asynchronní pohyb pravé nohy a paží (kolize pravého kolene s pažemi jdoucími do náprahu)
- pohled přímo vpřed místo do směru kopu
- nestabilní postoj



Obr. 26 – Velkými spodními oblouky dovedeme paže před hrudník, kde skončí v dostatečné vzdálenosti před tělem a překřížené v zápěstí. Pravou ruku máme vpředu. Současně došlápneme na levou nohu a pravou nohu zvedneme do náprahu šikmo vpravo vpřed do směru mezi 1 a 2 hodiny.



Obr. 27 – Kopneme pomalu pravou nohou (patou) ve směru náprahu a současně paže mírně rozpažíme vodorovným pohybem tak, že pravá skončí nad pravou nohou s dlaní otočenou ve směru kopu. Levá paže je v prodloužení linie ramene, rovněž s dlaní vytočenou ve směru od ramene. Prsty

Obrázek č. 54 – Kop nohou II s textem

obou rukou směřují vzhůru. Obě ruce jsou ve stejné výši přibližně ve výši ramen. Paže jsou mírně pokrčeny v loktech. Pohled je soustředěn na hřbet pravé ruky.



Obr. 28 – Došlápneme pravou nohou a spodními oblouky opět připravíme ruce tak, že jsou v překřížení s levou rukou vpředu. Levou nohou napřáhneme do směru mezi 10 a 11 hodin.



Obr. 29 – Provedeme kop levou nohou ve směru náprahu. Paže opět zarotují a dostanou se do analogické pozice jako u kopu pravou nohou. Levá paže je nad levou nohou, pravá v prodloužení ramene.

7. Pohlazení pavího chvostu

Srovnání s „24“: U „8“ je zdůrazněn dlouhý nápřah paží vzad před odstrčením předloktím. Jinak provedení zůstává stejné.

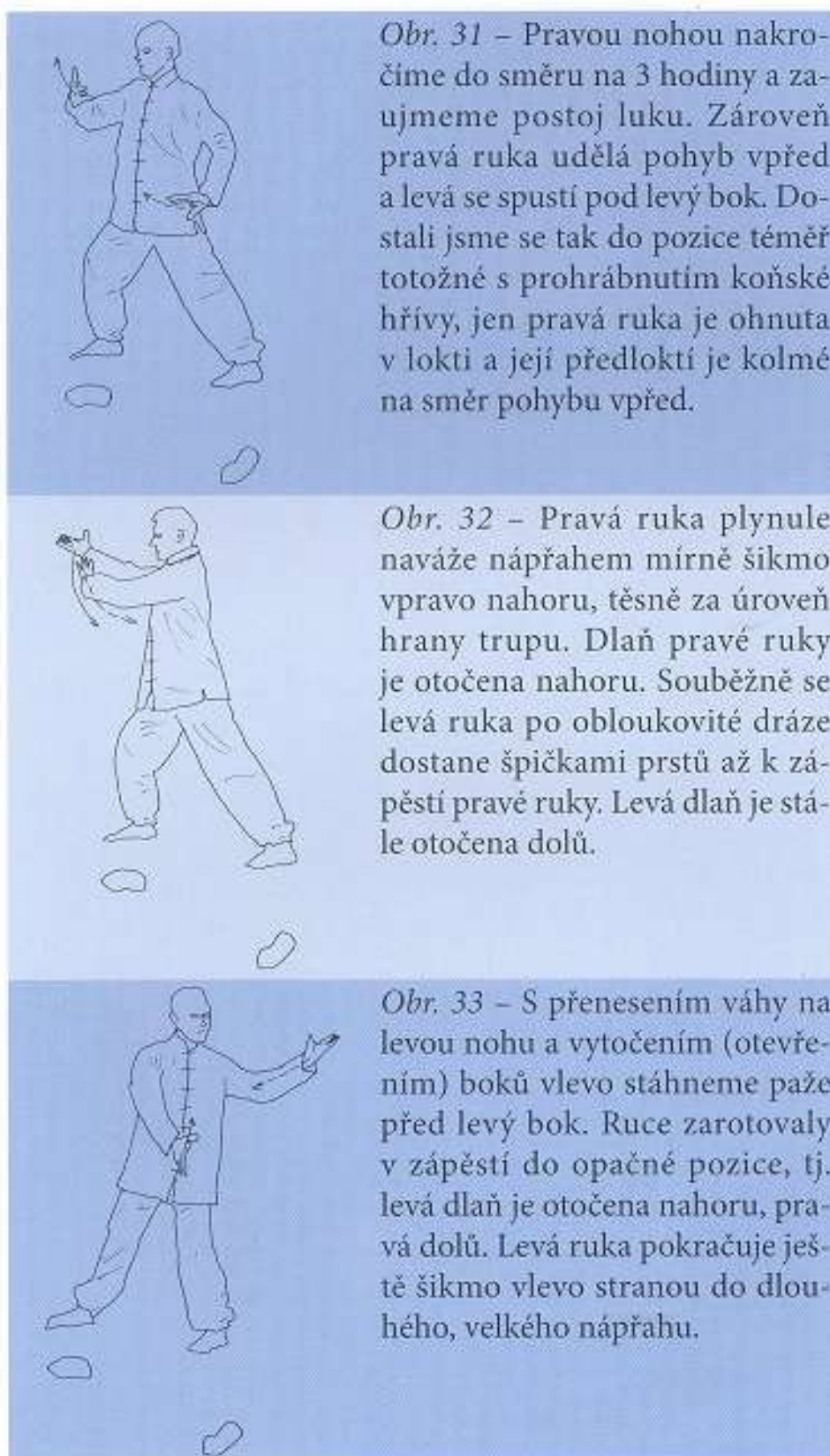
Nejčastější chyby:

- při stažení rukou dolů k boku nejsou dlaně alespoň přibližně rovnoběžné
- při odstrčení ruky vpřed je tlačící ruka opřena o předloktí pouze dlaní, eventuálně špičkami prstů, případně je opřena o dlaň přední ruky nebo je palec zadní ruky podvedčen pod přední odstrkovanou ruku
- přední ruka je ohnuta zápěstí (u fáze prohrábnutí a odstrčení předloktím není v zápěstí v jedné rovině s předloktím)
- při odstrčení oběma dlaněmi vpřed jde nápřah zespondu a odstrčení horem (opačné provedení)
- boky jsou nehybné, pohyb pouze pažemi
- naklání těla

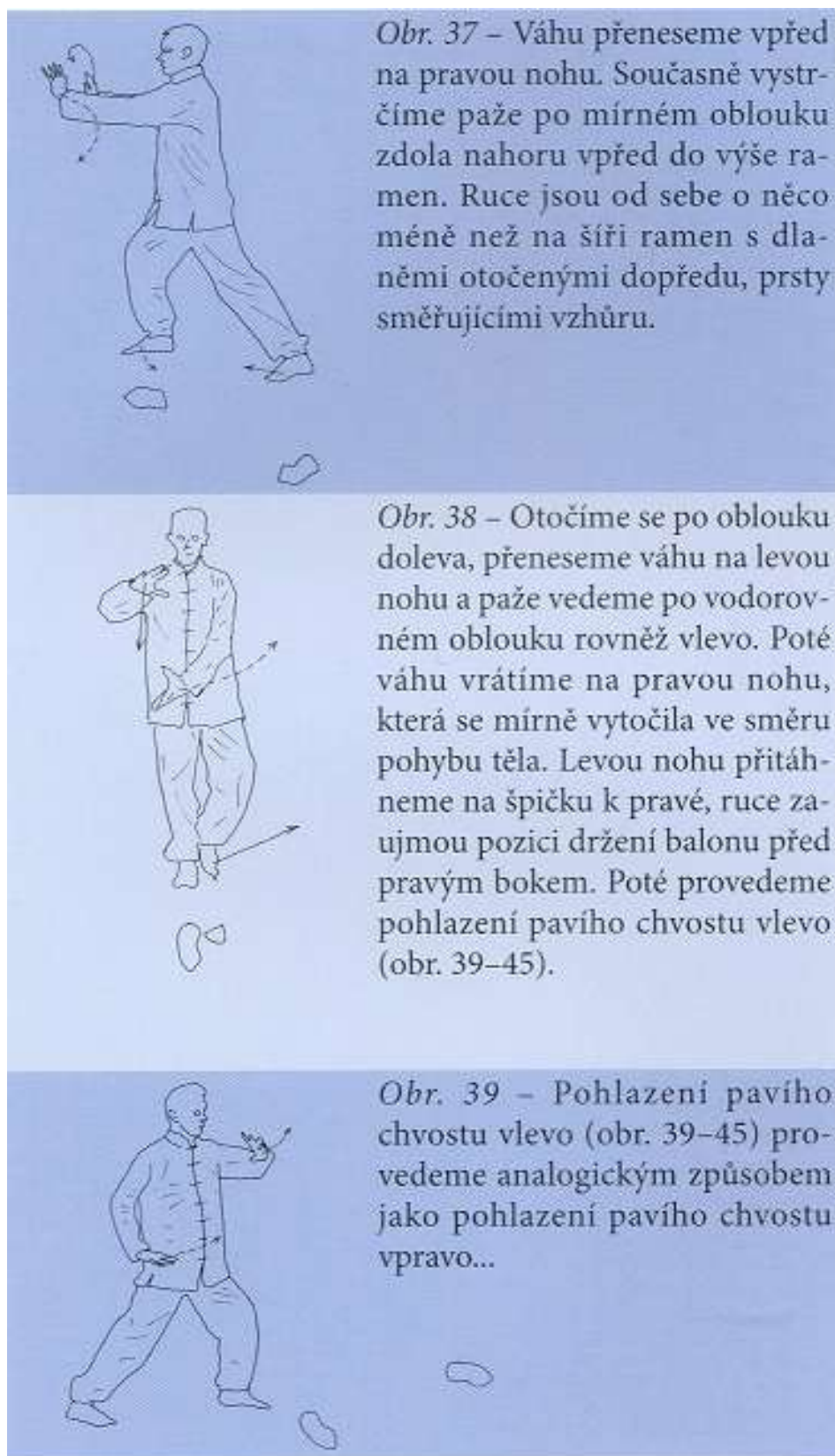


Obr. 30 – Došlápneme na levou nohu, vytočíme se trochu vpravo a přitáhneme pravou nohu na špičku k levé. Pravou ruku přivedeme spodním obloukem pod levou do pozice držení balonu před levým bokem.

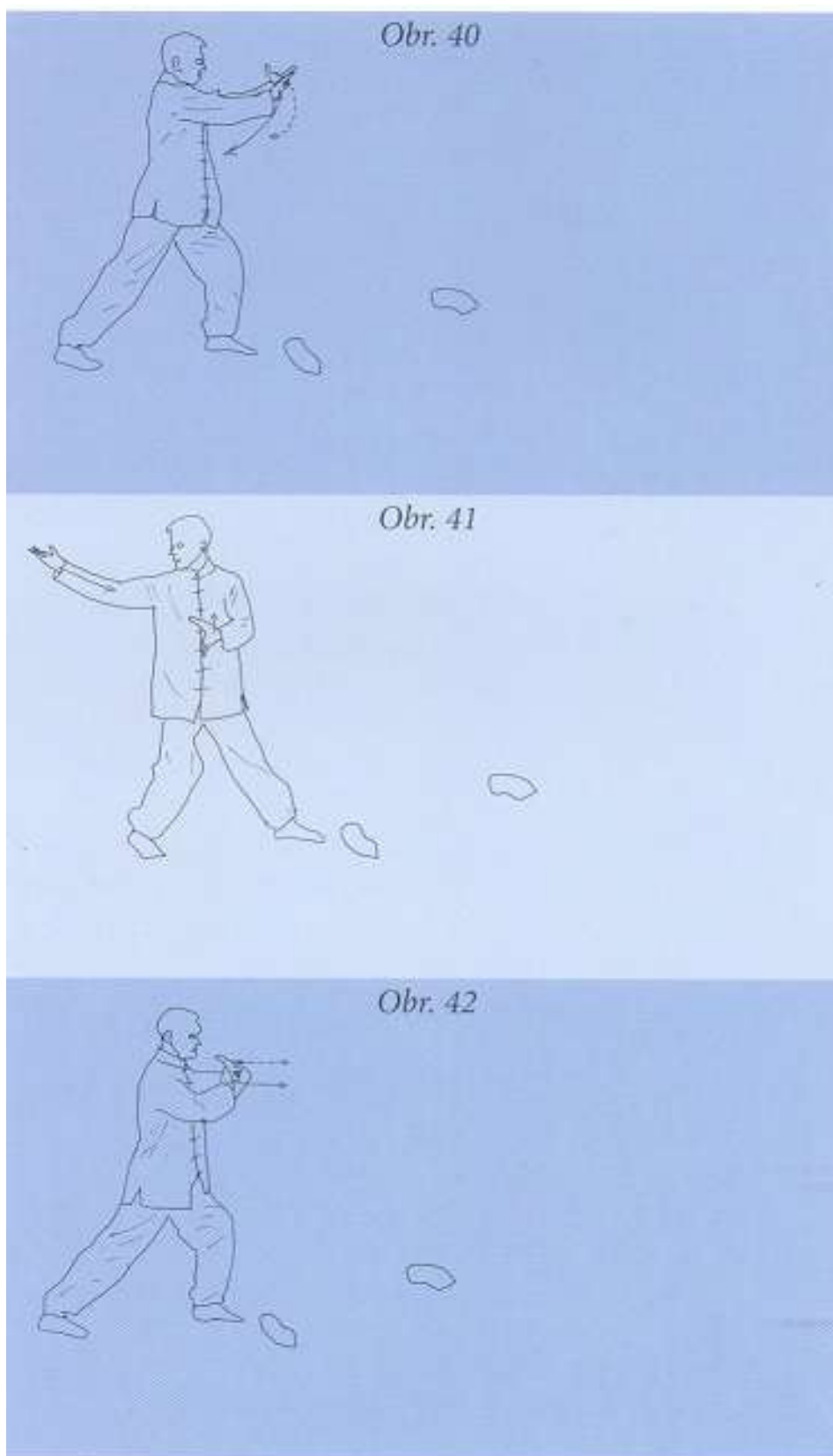
Obrázek č. 56 – Pohlazení pavího chvostu II s textem



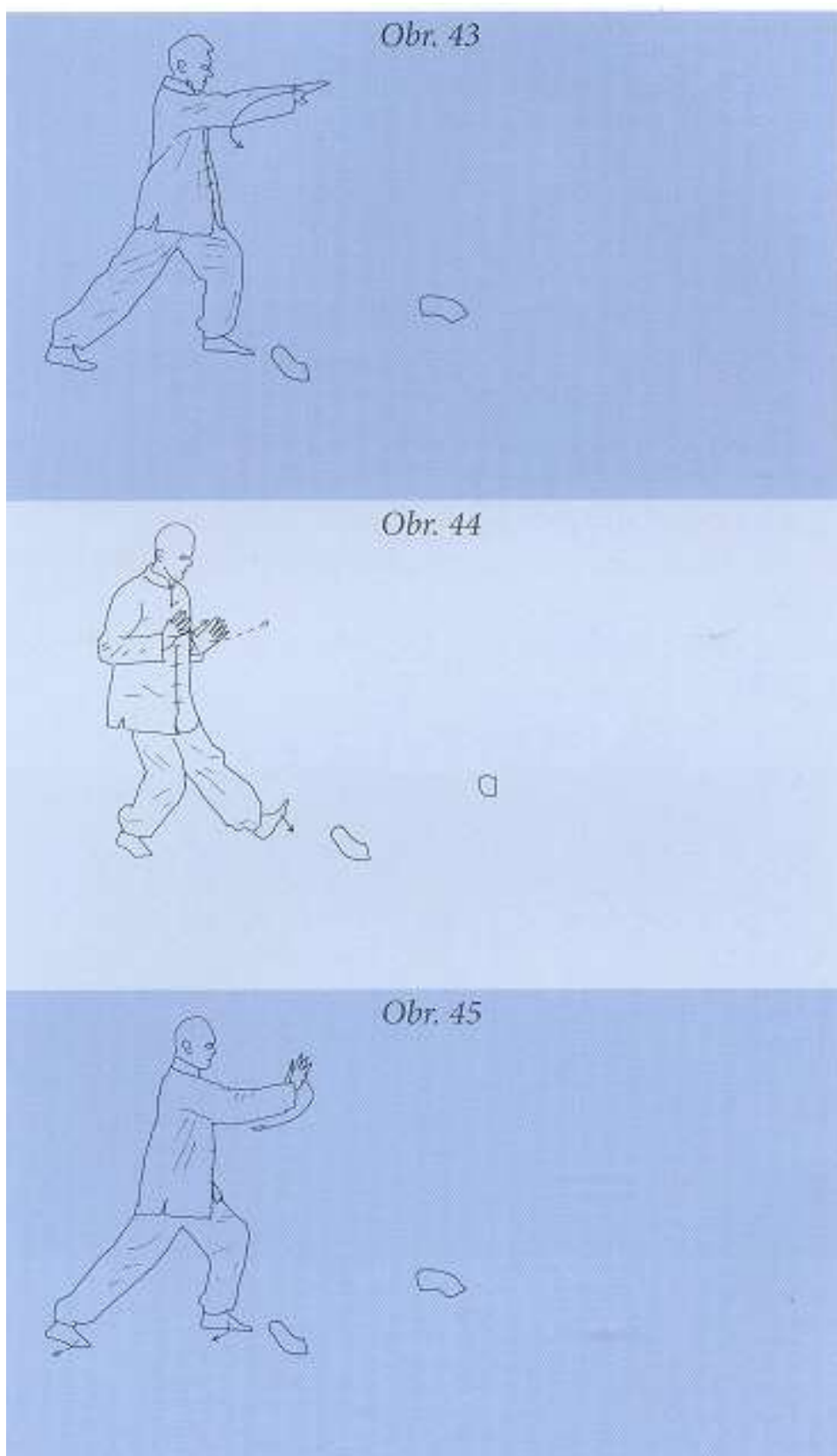
Obrázek č. 57 – Pohlazení pavího chvostu III s textem



Obrázek č. 58 – Pohlázení pavího chvostu IV



Obrázek č. 59 – Pohlázení pavího chvostu V



8. Překřížení rukou

Srovnání s „24“: Provedení je totožné.

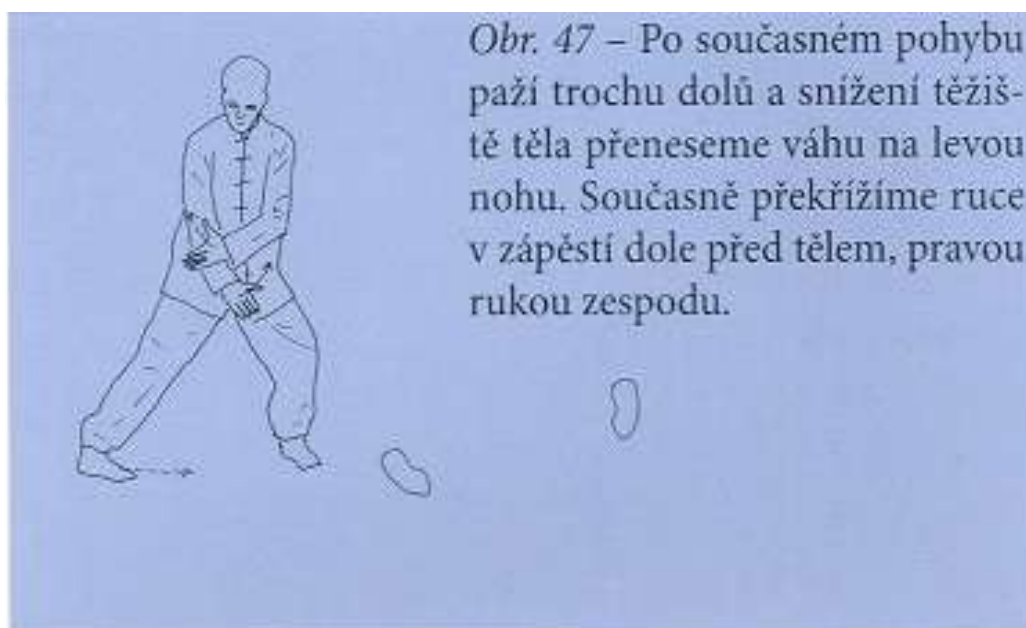
Nejčastější chyby:

- v pravém postoji luku koleno přesahuje špičku nohy, trup je předkloněný vpřed
- levá paže není při rozpažení ve směru cca 45 stupňů šikmo vlevo, eventuálně je strnulá a pohybuje se jen pravá
- překřížené ruce jsou příliš blízko u těla
- opačné překřížení rukou (levá ruka je vně)
- při přitahování pravé nohy k levé (z postoje postoj luku do postoje stoj rozkročný) nejde pravá noha přes pravou špičku chodidla vytočenou dovnitř
- při přitahování pravé nohy přílišné přetočení boků a trupu vlevo
- přitažení pravé nohy blízko k levé (ne do stoje rozkročného)

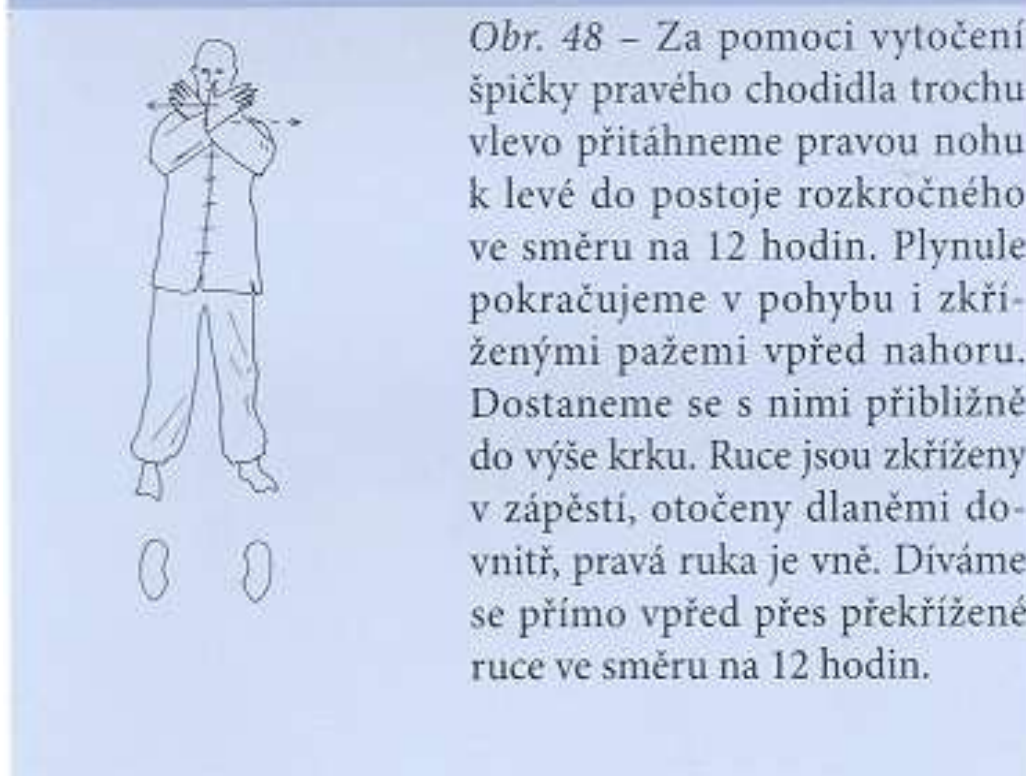


Obr. 46 – S pootočením trupu vpravo do směru na 1 hodinu přeneseme váhu těla na pravou nohu a současně obě ruce rozpažíme do stran (v úhlu cca 45 stupňů na obě strany) v pravém postoji postoj luku, do kterého jsme se dostali postupným vytočením chodidel trochu vpravo. Pohled sleduje pravou ruku.

Obrázek č. 61 – Překřížení rukou II s textem



Obr. 47 – Po současném pohybu paží trochu dolů a snížení těžiště těla přeneseme váhu na levou nohu. Současně překřížíme ruce v zápěstí dole před tělem, pravou rukou zespodu.



Obr. 48 – Za pomoci vytočení špičky pravého chodidla trochu vlevo přitáhneme pravou nohu k levé do postoje rozkročného ve směru na 12 hodin. Plynule pokračujeme v pohybu i zkříženými pažemi vpřed nahoru. Dostaneme se s nimi přibližně do výše krku. Ruce jsou zkříženy v zápěstí, otočeny dlaněmi dovnitř, pravá ruka je vně. Díváme se přímo vpřed přes překřížené ruce ve směru na 12 hodin.

Zakončení

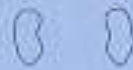
Srovnání s „24“: Provedení je totožné.

Nejčastější chyby:

- spuštění rukou dolů rovnou z překřížení
- rotace v zápěstích směrem k tělu (podvlékání rukou) před roztážením paží na šíři ramen
- přinožení pravé nohy k levé (do stoje spojného)



Obr. 49 – S krátkým pohybem rukou vpřed (natažením paží v loktech) obrátíme překřížené ruce dlaněmi dolů, roztáhneme je od sebe na šíři ramen (levá dlaň hladí hřbet pravé ruky).



Obr. 50 – Paže volně spusíme předem do připažení.



Obrázek č. 63 – Zakončení II s textem

