

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



**Úvod do psychologie bojového umění a jeho možnosti využití pro
psychoterapii a osobnostní rozvoj**

Marek Šmejkal

vedoucí práce: MUDr. PhDr. Jan Poněšický, Ph.D.

Praha 2010

Prague college of psychosocial studies

**Introduction to psychology of martial arts and its potential use for
psychotherapy and personal development**

Marek Šmejkal

The Diploma Thesis Work Supervisor: MUDr. PhDr. Jan Poněšický, Ph.D.

Praha 2010

Čestné prohlášení:

Tímto prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně pouze a jen s využitím pramenů a literatury uvedené v seznamu.

V Kladně, dne 26.4.2010

Marek Šmejkal

Poděkování:

Na tomto místě bych rád poděkoval mému vedoucímu diplomové práce panu MUDr. PhDr. Janu Poněšickému, Ph.D., za jeho cenné připomínky. Také bych rád projevil dík MUDr. Olze Dostálové, CSc., za pomoc při odstraňování formálních nedostatků mé práce.

Obsah

Úvod	6
1 Objasnění klíčových pojmů	9
1.1 Sport a bojové umění	9
1.1.1 Sport	11
1.1.2 Úpolové sporty	11
1.1.3 Budžucu a budó	12
1.1.4 Kung-fu a wušu	14
1.1.5 Lok Yiu Wing Chun Kung Fu	14
1.2 Umění a bojové umění	16
1.3 Psychologie	18
1.4 Psychoterapie	20
2 Historie bojového umění a rozdíly přístupů východního bojového umění a západního sportu k tělesným cvičením	22
2.1 Historie bojového umění	22
2.2 Historie bojového umění v Číně	23
2.3 Historie a rozdíly přístupů východního bojového umění a západního sportu k tělesným cvičením	25
3 Psychologie bojového umění	28
3.1 Uvedení do psychologie bojového umění	28
3.2 Biologická dimenze člověka	30
3.2.1 Biologická dimenze člověka v tréninku bojového umění	33
3.3 Psychická dimenze člověka	36
3.3.1 Psychická dimenze člověka v tréninku bojového umění	39
3.4 Sociální dimenze člověka	45
3.4.1 Sociální dimenze člověka a trénink bojového umění	45
3.5 Spirituální dimenze člověka	47
3.5.1 Spirituální dimenze člověka a bojové umění	48
4 Využití bojového umění v psychoterapii	52
4.1 Úvod do využití bojového umění v psychoterapii	52
4.2 Obecné psychoterapeutické účinné faktory v tréninku bojového umění	53
4.3 Specifické psychoterapeutické účinné faktory v tréninku bojového umění	56

4.4	Indikace a kontraindikace bojového umění pro psychoterapii	62
5	Krátce o využití Siu Lim Tau v psychoterapii.....	67
5.1	Siu Lim Tau.....	67
5.2	Využití Siu Lim Tau v psychoterapii.....	68
6	Zařazení bojového umění do psychoterapie	70
6.1	Bioenergetika a bojové umění	70
6.2	Gestalt a bojové umění.....	72
Závěr	74
Seznam literatury	76
Přílohy.....	80

Anotace

Diplomová práce je zaměřená na bojové umění z psychologického a psychotherapeutického hlediska. Autor pojímá dlouhodobě praktikované bojové umění jako specifický druh životní cesty. Podává úvod do psychologie bojového umění. Vychází přitom z celostního pohledu na člověka jako na čtyř-dimenzionální bio-psycho-soci-spirituální jednotu. Autor pak ukazuje, jak působí trénink bojového umění na každou dimenzi zvlášť. V této části je stěžejní srovnání teorie vývoje osobnosti v osmi životních stádiích podle Eriksona s vývojem studenta v dlouhodobém tréninku bojového umění. V poslední části práce autor popisuje psychotherapeutické účinné faktory bojového umění, indikace a kontraindikace bojového umění pro psychotherapii. Také předkládá konkrétní cvičení z bojového umění Lok Yiu Wing Chun Kung Fu a jeho psychotherapeutickou analýzu. Nakonec uvádí možné zařazení tréninku bojového umění do Bioenergetické nebo Gestalt psychotherapie.

Klíčová slova

bojové umění, psychologie bojového umění, osobnostní rozvoj, psychotherapie

Abstract

The diploma thesis is focused on martial arts from a psychological and psychotherapeutic aspects. Author sees long practiced martial arts as a specific kind of life journey. Writer gives an introduction to the psychology of martial arts. This concept relies on a holistic view of man as a four-dimensional bio-psycho-socio-spiritual unity. Author then shows how martial arts training has on each dimension separately. In this section, there is a fundamental theory of personality development in eight stages of life according to Erikson with developments of student martial arts in the long practise. In the last part, the author describes the psychotherapeutic factors of martial arts, indications and contraindications of martial arts for psychotherapy. Also there are presented specific exercises from martial art Lok Yiu Wing Chun Kung Fu and his psychotherapeutic analysis. Finally, the author describes the possible inclusion of martial arts training into Gestalt psychotherapy and Bioenergetics.

Key words

martial arts, psychology of martial arts, personal development, psychotherapy

Úvod

aneb moje cesta bojovým uměním

Bojové umění mě fascinovalo již od dětství. Pamatuji si, že jako 4-letý jsem pozoroval jednoho muže, který cvičil nějaké pohyby s mečem na semináři zenového buddhismu. Narodil jsem se totiž v podstatě do buddhistické rodiny, která poctivě praktikovala korejský zenový buddhismus. Od pěti let jsem vyhledával filmy a časopisy s bojovým uměním. V sedmi letech jsem začal trénovat karate na naší základní škole. Byl jsem tehdy jeden z nejmladších a nejslabších kluků v kurzu karate. Karate se mi líbilo, ale nemohl jsem se stále vyrovnat s tím, že jsem slabší a menší. Nebyl jsem ani žádný zvláštní talent. I když jsem karate trénoval, stejně mě přeprali kluci ve třídě, kteří sice byli větší a silnější, ale nic takového necvičili. Po třech letech jsem karate opustil.

Začal jsem se věnovat sportu - florbalu. Měli jsme malý klub a hráli místní ligu. Pořád jsem však hledal, kde bych mohl cvičit nějaké bojové umění, vždy mě nejvíce lákalo čínské kung-fu. Můj strýc byl trenérem řecko-římského zápasu. Rozhodl jsem se to zkusit v jejich klubu. Po několika měsících mě to, jak se říká, chytlo. Začal jsem i soutěžit, což byl pro mne velký stres, ale také motivace pro další cvičení. Po roce jsem z florbalového týmu odešel, protože jsem nedokázal přijmout stálé porážky od ostatních týmů. Věděl jsem, že je to kvůli naší malé přípravě, což nechtěl nikdo kromě mne změnit. Na zápasu jsme totiž trénovali tvrdě a pilně. Asi po dvou letech jsem konečně začal mít v zápasu úspěchy. Dosáhl jsem 2. místa na přeboru kraje a zápasil na Mistrovství Republiky. Měl jsem ale problémy s jedním trenérem, který byl příliš tvrdý a nerespektoval mé hranice. Také se u mě objevily dlouhodobé bolesti v oblasti krční páteře. Nakonec jsem z klubu odešel, což bylo pro mě tenkrát těžké rozhodnutí. A tak jsem začal hledat něco nového.

Přání cvičit kung-fu mě stále neopouštělo. Asi měsíc po odchodu ze zápasu jsem dostal od svého otce letáček na nábor do kurzu Lok Yiu Wing Chun Kung Fu. Musel jsem tenkrát zalhat, že mi není třináct ale patnáct let, abych mohl začít trénovat. Na tréninku jsem byl nejmenší a nejmladší. Přístup trenéra i ostatních kluků ke mně byl však rovnocenný. Cvičil jsem tenkrát se staršími kluky, což bylo výhodné kvůli jejich větší síle a zkušenostem. Na druhou stranu to bylo obtížné, protože jsem jim nebyl dostatečným sparringpartnerem. Chtěl jsem se stát dobrým bojovníkem, abych dokázal porazit ostatní kluky a získal si jejich respekt.

Na počátku mého tréninku Lok Yiu Wing Chun Kung Fu jsem v tomto bojovém umění neviděl žádnou hlubší cestu nebo význam. Trénink byl pro mě posilováním těla a získáváním sebeobránných dovedností. Až po šesti letech tréninku v mých devatenácti letech jsem začal o kung-fu více přemýšlet. Uvědomil jsem si tenkrát, že za těch šest let již skutečně něco umím a dokážu být rovnocenným sparingpartnerem i starším a silnějším studentům. Najednou jsem nepotřeboval porážet v boji ostatní sparingpartnery a kamarády. Má potřeba vítězit na tréninku nad druhými postupně ustupovala. Začal jsem tehdy opravdu přemýšlet o kung-fu a o své životní cestě.

Uvědomil jsem si, že díky tréninku Lok Yiu Wing Chun Kung Fu se cítím daleko více sebevědomě a mám obecně méně strachu z lidí. Cítil jsem, že jsem se do značné míry osvobodil od svého pocitu méněcennosti. Měl jsem také pocit, že se mohu o své zkušenosti a schopnosti opřít, a to mě posilovalo v mezilidské komunikaci. Nabýval jsem pocitu kompetence, a že nejsem neschopný a nešikovný. Zkušenost mého neustálého růstu a zlepšování v tréninku mě motivovala a inspirovala také do studia psychoterapie a do pracovní činnosti obecně. Cvičení Lok Yiu Wing Chun Kung Fu mi dodávalo sílu do celého mého života. Často jsem zažíval pocity, že tzv. „nic není nemožné“. Že trpělivou a upřímnou prací jde dosáhnout zlepšení a svých osobních cílů. Celkově jsem začal nahlížet na trénink Lok Yiu Wing Chun Kung Fu jako na cestu osobnostního rozvoje.

Došlo mi, že jsem podceňoval hloubku tréninku Lok Yiu Wing Chun Kung Fu. Hodně jsem přemýšlel nad principy Lok Yiu Wing Chun Kung Fu a spatřoval v nich praktickou životní filozofii. To, co mě ale opravdu začalo fascinovat, byla a je praxe. Tzv. principy Lok Yiu Wing Chun Kung Fu zažívám na vlastní kůži. I ten nejjednodušší princip v Lok Yiu Wing Chun Kung Fu, který dostanu od svého si-fu (učitel) jako poučku, nabývá úplně jiného rozměru, jestliže jej dokážu s plným vědomím použít při svém tréninku. Není to vůbec jednoduché, ale jestliže k tomu dojde, je to jako malé osvícení či tzv. aha zážitek. Myšlenka (princip) se propojí s tělem, které zkušenost vyjádří pohybem. Uvědomuji si, že tento zážitek je celostní zkušeností, tzv. tělo a mysl dohromady. Několikrát jsem jej v tréninku prožil a myslím si, že je to podobné jako zážitek vzhledu nebo korektivní zkušenost v psychoterapii. Také pozoruji podobné zkušenosti mých studentů Lok Yiu Wing Chun Kung Fu, které nyní učím. Těmito prožitky a myšlenkami jsem byl inspirován k přemýšlení nad tím, že Lok Yiu Wing Chun Kung Fu a jiná bojová umění mohou být využity v psychoterapii.

Po celou dobu vysokoškolského studia se zabývám teoreticky i prakticky psychologíí a psychoterapií. Celou tuto dobu prohlubuji své znalosti v teorii a praxi bojového umění. Učím a pozoruji své studenty Lok Yiu Wing Chun Kung Fu. Na základě mého velkého zájmu a těchto zkušeností vznikla tato práce: Úvod do psychologie bojového umění a jeho využití pro psychoterapii a osobnostní rozvoj.

1 Objasnění klíčových pojmů

1.1 Sport a bojové umění

Bojové umění se často pojímá jako sport či přesněji bojový sport. To má své opodstatnění, protože bojové umění - stejně jako sport - je systémem tělesného cvičení. Mezi sportem a bojovým uměním jsou však značné rozdíly. Je třeba tyto rozdíly představit a vysvětlit.

Pro lepší obraz a přesnost je tedy potřeba vymezit pojem bojové umění a následně sport, abychom si mohli uvědomit jejich rozdíly a podobnosti.

Kotlár píše: „*Bojové umění není jen zázračný návod jak se ubránit proti silnějšímu, není to ani chvilková zábava, ale cesta k správnému sebevědomí a zdraví vyžadující sebezapření, píli*“ (KOTLÁR, 2003, s.12). Na tomto výroku autora lze vidět, jak na bojovém umění zdůrazňuje prvek rozvoje správného sebevědomí a zdraví. Autor je dlouhodobý praktik bojového umění a tak jeho výpověď má značný význam. Sděluje, že bojové umění pozitivně ovlivňuje sebevědomí a zdraví. Avšak jako definice bojového umění se mi zdá tento výrok subjektivní a příliš obecný.

Uspokojivější definici můžeme najít v internetové encyklopedii Wikipedie, kde se dočteme, že bojové umění je soustava postupů nebo tradic, které učí, jak se chovat v boji s protivníkem, kdy se může jednat o boj beze zbraně (jako např. v karate, jeet kune do nebo tai-či) nebo o boj se zbraní (kendó, šerm či některé kung-fu) (*Wikipedie, otevřená encyklopedie, 2010*).

Fundovaný pokus o definici bojového umění podává Reguli: „*Bojovými uměními jsou zejména pohybové systémy, které se vyvinuly ze starých způsobů boje, a které se dnes uplatňují jako součást životní cesty, pro sport, sebeobranu, nebo je jejich cílem zachování tradice a kulturního dědictví*“ (REGULI, 2005, s. 25). Tato definice podává v celku komplexní vymezení pojmu bojové umění na základě vysvětlení vzniku, uplatnění a cíle bojového umění. Myslím si, že je to velice dobrá definice, která popisuje bojové umění z tzv. „vnějšího“ pohledu. Tím myslím, že pojímá bojové umění jako určitý systém, který má své kořeny a funkci.

Nyní bych rád uvedl svůj pokus o definování bojového umění z tzv. „vnitřního“ pohledu. „*Bojové umění je souhrnný název pro specifické systémy nácviků obranných a útočných pohybů, které jsou vytvořeny podle somato-psychicko-filozofických principů a jejich trénink vede k poznání, rozvoji a (vy)užití těla a mysli*“. Má definice pojímá

bojové umění z tzv. „vnitřního“ pohledu. Tím myslím, že se soustředí více na to, čím jsou typické pohyby a jaký je smysl tréninku.

Ve své definici píše o tom, že systém pohybů v bojovém umění je vytvořen *podle somato-psychicko-filozofických principů*. Tímto pojmenováním jsem chtěl vyjádřit hloubku, kterou systém pohybů nese. Není to totiž jen pouhé shromáždění pohybů do systému. Myslet si, že bojové umění je jen systém sebraných a poskládaných technik, které v lepším případě fungují v boji, je podle mého názoru neporozumění. V 2. kapitole o historii bojového umění podrobněji píše o tom, jak bojové umění vznikalo a jak si získávalo ve společnosti stále vyšší postavení. Bojová umění především v Asii se celá staletí zdokonalovala, prověřovala a propojovala s filozofií a náboženstvím. Bojové umění v Číně a Japonsku se postupem času stalo součástí životní cesty. Systém pohybů je vytvořen na jedné straně na základě zkoumání těla a na druhé straně na základě rozvíjení mysli (FOJTÍK, 2006, s. 14-15).

Je také nutné vysvětlit v definici spojení *(vy)užití těla a mysli*. V definici jsem chtěl upozornit na to, že tělo a mysl je třeba správně využívat a užívat. V procesu tréninku bojového umění poznáváme, že naše tělo a mysl je mnohem chytřejší než jsme si mysleli, a také to, že nejsme dost schopní je správně (vy)užívat. Tím získáváme ke svému tělu respekt, pokoru a cit. Pak je možné rozumět rozdílu mezi využitím, zneužitím a užitím těla a mysli.

Zneužití těla a mysli znamená vědomé využití pohybu či techniky k negativnímu dosažení cíle. Např. člověk, který místo vydělání peněz, zbije druhého člověka a vezme mu peníze. Co je to zneužití, asi každý rozumíme. Nyní vyložím, co znamená nevhodné či nesprávné a správné využití těla a mysli. Nesprávné či nevhodné je využívání mysli a těla k provedení určité techniky kvůli tomu, že jsme se prostě rozhodli to provést. Např. tréninkem si osvojíme přímý úder pěstí a chceme jej využít v tréninkové aplikaci nebo v sebeobraně, aniž by však byl přímý úder pěstí vhodný – třeba ve chvíli, kdy soupeř již vyrazil svým úderem, v té chvíli je rozumnější provést obranný pohyb. Správné využití mysli a těla by tedy v tomto případě bylo, nemyslet na svou „zbraň“ (nacvičený přímý úder), ale snažit se dobře provést obranný pohyb. To není samozřejmě vůbec jednoduché. Je to otázka trpělivého a dlouhodobého trénování.

Postupným tréninkem se učíme správně využívat různé pohyby a techniky. Dlouhodobým tréninkem se naše schopnosti využívání pohybů a technik stávají přirozenějšími a přirozenějšími. Nakonec se učíme zapomenout na využívání těchto

technik a pohybů. Učíme se být celistvými a přirozenými. A to znamená správně užívat tělo a mysl.

1.1.1 Sport

Nyní pojednám krátce o sportu, aby byly vidět rozdíly a podobnosti s bojovým uměním. SLEPIČKA aj. (2009, s. 19) uvádí, že sport se chápe jako všechna srovnávací průpravná a zábavná motorika¹. V definici je kladen velký zřetel na soutěžení v rámci pohybového cvičení a také na zábavnou funkci.

Reguli uvádí jinou definici: „*Evropská charta (1992) definuje pod pojmem sport všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoli, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních*“ (REGULI, 2005, s. 17). Tato definice sportu je obsáhlejší, protože zahrnuje i zdokonalení jedince v psychické kondici a také rozvoj vztahů mezi lidmi. Avšak zde chybí zábavná funkce sportu na rozdíl od definice, kterou uvádí Slepíčka aj. Obě definice se shodují v tom, že sport je tělesné cvičení, které se zaměřuje na soutěžení. Rozvoj vztahů a zábavná funkce ve sportu je často hlavním cílem lidí, kteří daný sport nevykonávají na vrcholové úrovni. Jsou to však celospolečensky velice důležité funkce a hodnoty (SLEPIČKA aj., 2009, s. 86-87). Tyto hodnoty a funkce sportu jsou shodné i pro bojové umění. Avšak ve vrcholovém sportu jde často a pouze jen o výkon. Jako by se vytrácely všechny ostatní hodnoty sportovní soutěže a jediný výkon byl povýšen na hodnotu (HOGENOVÁ, 1998, s. 210-211). Zde je asi nejdůležitější rozdíl mezi bojovým uměním a sportem. Sport je orientován především na výkon (SLEPIČKA aj., 2009, s. 16).

1.1.2 Úpolové sporty

I některá bojová umění se však modifikovala a stala se sportem. V euroamerické kultuře vzniklo pojmenování úpolové sporty nebo úpolové systémy pro všechna bojová umění, která se stala soutěžní disciplínou. Toto pojmenování vzniklo na základě potřeby vymežit a zařadit tento specifický druh sportu mezi jiné soutěžní sporty. Reguli definuje

¹ Motorika je pohybová schopnost organismu, která se skládá z pohybů spontánních, reflexivních, volných a expresivních, které vyjadřují psychických stav (HARTL a HARTLOVÁ, 2000, s. 328).

úpoly: „Úpoly jsou pohybové aktivity zacílené na kontaktní fyzické překonání partnera“ (REGULI, 2005, s. 7). Touto definicí se dostáváme k vymezení, kdy se část bojového umění stává sportem – úpolovým sportem.

Úpolové sporty jsou tedy uměle vytvořené sporty z bojových umění, které se soustředí na fyzické překonání partnera. Je pak možné říci, že úpolový sport je modifikované (přizpůsobené) bojové umění. Úpolový sport se často trénuje pod stejným názvem jako bojové umění. Příkladem může být bojové umění Karate, které se trénuje jako sport i bojové umění pod stejným názvem (REGULI, 2005, s. 89). Existuje však pro sportovní školy Karate také často užívané označení Sportovní Klub Karate². To je přesnější pojmenování, protože odkazuje přímo na úpolový sport.

Jak jsem již psal, úpolový sport je přizpůsobené bojové umění tak, aby se v něm dalo soutěžit. Vznikem úpolových sportů se tedy vytvořilo několik nových systémů bojových tělesných cvičení, které se od systémů bojových umění na první pohled výrazně neodlišují. To v praxi znamená, že se v úpolovém sportu trénují stejné nebo velice podobné bojové techniky a pohyby - ty příslušné bojové techniky a pohyby, což znamená např. v úpolovém sportu Karate techniky z bojového umění Karate, nebo v úpolovém sportu Taekwondo techniky z bojového umění Taekwondo apod.

Trénink bojového umění a trénink úpolového sportu je tedy velice podobný v tom, že se trénují osvědčené techniky a pohyby, které jsou leckdy stejné. Úpolové sporty i bojové umění mají také shodné funkce pohybu, zábavy a sociálních vztahů. Zásadní rozdíl však spočívá v soustředěnosti na sebe sama a smysl trénování. Úpolový sport se především orientuje na trénink tělesného cvičení za účelem soutěžení - buď překonat fyzicky svého sparringpartnera, nebo provést techniku lépe než ostatní soutěžící (podle určitých pravidel). Bojové umění se soustředí více na poznání sebe sama, rozvíjení svých schopností a praktické užívání dovedností v sebeobraně a moudrosti pro život v jeho celostním pojetí.

1.1.3 Budžucu a budó

Budžucu je užívaným pojmem pro bojová umění. Pojem budžucu tvoří slovo *bu* a slovo *džucu*. Slovo *bu* je běžně překládáno jako válka. Avšak Reguli píše: „Čínský znak

² srov. JUKL, J. *Pražský svaz karate /online/ c2010, posl.revize 2.2.2010 /26.4.2010/*. Dostupné na: <http://www.pske.cz/oddily.html>.

pro bu...je složen ze dvou prolínajících se obrazců - jedním znakem pro kopí a druhým pro zastavit. Z hlediska etymologie je doslovný význam čínského znaku – způsob zastavení boje“ (REGULI, 2005, s. 24-25). Slovo džucu se překládá jako způsob, technika nebo umění. Bylo by pak možné přeložit budžucu jako umění způsobů zastavení boje. Reguli užívá běžnější překlad – různá umění boje (REGULI, 2005, s. 25).

Na počátku 20. stol. vzniká vedle budžucu pojem budó. Pojem budó je tvořen spojením dvou slov čínského *bu* a japonského *dó*. Slovo *bu* jsem objasnil výše. Slovo *dó* se z japonštiny překládá jako cesta ve smyslu sebevýchovném (FOJTÍK, 2006, s. 14). Reguli vysvětluje vznik pojmu budó na základě změny společnosti po sjednocení Japonska v 17.stol. Cvičení už nebylo otázkou přežití, a tak vznikl nový význam bojových umění. Reguli tvrdí, že vláda ze společensko-politických důvodů začala atributy bojových umění propagovat jako atributy duchovní. A tak se např. prohlašovalo, že meč je duší samuraje. Posvěcování bojových umění se postupně rozšiřovalo a výrazně sílilo na konci 19. stol. Na počátku 20. stol. se již začalo v Japonsku nazývat bojové umění budó. „*Bojová umění již přestala být jenom způsobem jak válčit, stala se uměním životní cesty“ (REGULI, 2005, s. 25).*

Trend užívání názvu budó a proměnu bojového umění lze sledovat na základě vzniku několika nových bojových umění. Např. džúdó (v překladu „jemná cesta“) bylo vytvořeno Džigorem Kanem na přelomu 19. a 20. stol. na bázi starých japonských válečných umění. V roce 1964 bylo džúdó zařazeno mezi olympijské sporty (REGULI, 2005, s. 71).

Dále je třeba zmínit taekwondo. Taekwondo (tae – skok, úder nohou; kwon – úder pěstí; do – cesta) je název pro korejské bojové umění. Pravdou je, že vzniklo v roce 1955 spojením různých korejských tradičních technik bojových umění. V roce 1955 se totiž setkali zástupci různých škol bojových umění, aby vytvořili jednotné bojové umění, které by mohlo prezentovat korejskou tradici. V roce 2000 se taekwondo stalo olympijským sportem (REGULI, 2005, s. 109-110).

Nakonec je nutné uvést japonské aikidó (ai - harmonie; ki - energie; dó – cesta), které vytvořil Morihei Uešiba. Ósensei (velký učitel). Uešiba studoval a pak vyučoval několik japonských bojových umění do roku 1931. Poté přišel s novým stylem, který byl v roce 1942 oficiálně nazván aikidó. V aikidu se nesoutěží, protože je to proti filozofii, kterou ve spojení s bojovými technikami Uešiba vyučoval. Aikidó je příkladem budó, které se rozvinulo až do duchovního učení (REGULI, 2005, s. 57).

1.1.4 Kung-fu a wušu

Kung-fu je používaným názvem pro čínské bojové umění. Je složeno ze dvou slov *kung* a *fu*. Kung je možné přeložit jako uskutečnění a fu jako práce nebo vydávání energie (URGELA, 2005, s. 5). Jedním slovem kung-fu lze přeložit jako mistrovství (Čínská bojová umění, 1991, s. 4). „*Kung-fu vyjadřuje osvojení nějaké činnosti na vyšší úrovni a současně cvičení, tvrdou práci potřebnou k dosažení mistrovství*“ (URGELA, 2005, s. 5). Nakonec jeden z nejznámějších mistrů čínského bojového umění, který kung-fu proslavil po celém světě, Bruce Lee řekl: „*Pro Číňany je kung-fu jemným uměním harmonizování podstaty mysli s podstatou technik, v nichž má fungovat. Princip kung-fu není něco, čemu se lze naučit jako vědě pomocí hledání faktů a poučení z nich. Musí růst spontánně jako květ v mysli osvobozené od přání a emocí*“ (cit dle CADWELLOVÉ, 2002, s. 17).

Wušu je souhrnným termínem pro čínská bojová umění a úpolové sporty. Název wušu je oficiálním čínským označením pro bojová umění. Znamená v překladu vlastně militantní, vojenské umění sebeobrany (URGELA, 2005, s. 5). Název wušu se dnes používá spíše k označení sportovně orientovaných bojových umění, které v Číně podporuje stát. Reguli píše: „*Tradiční wušu se pomalu transformovalo v moderní úpolové sportovní odvětví*“ (REGULI, 2005, s. 116). Snahy o organizování sportovního hnutí ve wušu vyvrcholily v roce 1990 vytvořením Mezinárodní federace wušu (International wushu federation, IWUF) se sídlem v Pekingu (REGULI, 2005, s. 116).

1.1.5 Lok Yiu Wing Chun Kung Fu

Lok Yiu Wing Chun Kung Fu je styl bojového umění, který osobně praktikuji. V mé práci budu jistě často odkazovat právě na toto bojové umění, protože mu nejvíce rozumím, a především z něho vycházejí mé zkušenosti. Je tedy třeba krátce o Lok Yiu Wing Chun Kung Fu pojednat.

Wing Chun je název mladého stylu čínského bojového umění. Tento styl byl vyvinut v sedmdesátých letech 18. století podle legendy ženou Ng Mui - buddhistickou mniškou z kláštera Šao-lin. Tato mniška podle legendy předala své učení ženě Yim Wing Chun, která se potřebovala bránit proti muži, který si ji chtěl násilím vzít za manželku. Yim Wing Chun se s mužem střetla v souboji a zvítězila. Poté se Yim Wing

Chun odebrala do hor za mniškou Ng Mui, aby dokončila celý výcvik bojového umění. Podle legendy mniška Ng Mui nazvala svůj styl Wing Chun podle své žačky Yim Wing Chun (URGELA, 2005, s. 52). Podle jiného vyprávění nazval styl Wing Chun Kuen („pěst krásného jara“) manžel Yim Wing Chun, který se jej naučil od své ženy (KOTLÁR, 2003, s. 19). Bojové umění Wing Chun se pak střežilo a nepřetržitě předávalo v úzkém kruhu rodiny a přátel do roku 1950. Tehdy musel po druhé světové válce uprchnout kvůli společensko-politickým změnám v Číně uznávaný velmistr tohoto stylu Yip Man do Hongkongu, kde otevřel první veřejnou školu Wing Chun (KOTLÁR, 2003, s. 20).

Velmistr Yip Man měl mnoho žáků a každý jeho žák, který nyní ve světě učí tomuto bojovému umění, se pokládá za jeho následovníka. Zdá se, že velmistr Yip Man přímo nepředal své následovnictví někomu jedinému. Za hlavní a nejstarší žáky velmistra Yip Mana se považují Wong Shun Leung, Leung Sheung, Chu Shong Tin a především Lok Yiu, který již za života Yip Mana učil Wing Chun Kung Fu pod jeho dohledem v Hongkongu (KOMM, 2009).

Lok Yiu Wing Chun Kung Fu je tedy styl bojového umění, který je nazván podle mistra Lok Yiu. Mistr Lok Yiu vyučoval v Hongkongu Wing Chun po smrti velmistra Yip Mana. Do jeho školy se také dostal Evropan – německý nadšenec pro bojová umění Wilhelm Blech. Po dlouhém a nesnadném naléhání byl Wilhelm Blech přijat mistrem Lok Yiu jako jeho první žák jiného než čínského původu. Lok Yiu Wing Chun Kung Fu se tak dostalo díky W. Blechovi do Evropy. Můj učitel (si-fu) se jmenuje Kamil Komm a je osobním žákem W. Blecha od roku 1999 (KOMM, 2009).

Lok Yiu Wing Chun Kung Fu je popisováno jako bojové umění, jehož charakteristikou je nácvik boje na krátkou vzdálenost, velmi rychlých a přímých úderů, současného užití obrany a protiútoků, perfektního načasování a adekvátního reagování na protivníkovu sílu. Lok Yiu Wing Chun Kung Fu obsahuje šest forem (soubor pohybů a technik): Siu Lim Tao (Forma malé myšlenky), Chum Kiu (Forma hledání mostu), Biu Tze (Forma bodajících prstů), Muk Yan Chong (Forma na dřevěném panákovu), Luk Dim Bun Kwan (Forma s dlouhou tyčí) a Bart Cham Dao (Forma s dvěma meči) (KOMM, 2009). Formy se cvičí samostatně. Každá forma obsahuje různý počet pohybů a technik, které se nacvičují buď opět samostatně nebo ve dvojici. Trénink Lok Yiu Wing Chun Kung Fu obsahuje také speciální cvičení jménem Chi Sau („lepící se ruce“). Chi Sau se trénuje ve dvojici. Toto cvičení učí správné provedení technik, použití principů Wing Chun a tzv. cit (z anglického feeling). Cit v Lok Yiu Wing Chun Kung

Fu znamená komplexní schopnost vnímat sebe i protivníka. Pokročilý student v Lok Yiu Wing Chun Kung Fu reaguje na pohyb a sílu protivníka na základě citu. Tréninkem Chi Sau se také student učí umění využívání síly soupeře. Lze říci, že v tréninku Chi Sau jde o umění správně a adekvátně reagovat na pohyb a sílu sparringpartnera.

Lok Yiu Wing Chun Kung Fu zahrnuje také principy. V Lok Yiu Wing Chun Kung Fu se mluví o pěti principech, které obsahují praktické i filozofické doporučení. Principy se však předávají ústně a mají podobu určitého přirovnání či metafory. Jejich pochopení tedy není nijak jednoduché. To dokazuje i sdělení mistra Lok Yiu, který údajně prohlásil, že teprve až nedávno pochopil Wing Chun. A to bylo v době, kdy měl za sebou asi 40 let praxe (KOMM, 2009). Po uvážení jsem se rozhodl, že nebudu konkrétně popisovat principy. Popis by byl subjektivní a není smyslem této práce. Navíc se říká, že význam principů se odhalí pouze praxí. „*Wing Chun je umění, které se skutečně odhalí teprve spojením těla a ducha, mezi tělesným cvikem a přemýšlením. Teprve jednotou myšlení a konání vzniká Wing Chun*“ (KOMM, 2009).

1.2 Umění a bojové umění

Bojové umění má na jedné straně velice blízko ke sportu, o čemž jsem pojednal výše, na druhé straně se chápe jako umění, k čemuž odkazuje samotný název – bojové umění. V této podkapitole budu objasňovat podstatu umění a obecné i specifické umělecké principy.

Popisovat umění je náročné, protože umění je především kreativní duševní činnost. Mnozí umělci a teoretikové píšou o umění také často v metaforách a přirovnáních. Např. Miroslav Horníček říkal, že: „*Umění tu není proto, aby sladilo chvíle našeho volna a dávalo své tvůrčí potvrzení našim pocitům, našemu vkusu. Umění je tu proto, aby narušovalo zvyky, návyky a zlozvyky našich smyslů. A jejich lenost*“ (cit dle E-citaty, 2010). Známý herec a mistr bojových umění Bruce Lee jednoduše řekl, že umění je vyjádřením lidské bytosti (cit dle CADWELLOVÉ, 2003, s. 223). Beranová píše, že prostřednictvím umění měl a má člověk velkou možnost vyjádřit svůj názor na svět, pravdu, dobro, krásu a také samozřejmě jejich odvrácenou tvář (BERANOVÁ, 1996, s. 1).

Na Wikipedii se můžeme dočíst, že umění je lidská kulturní činnost, na kterou je možno nahlížet individuálně nebo sociálně. Z hlediska individuálního je základním

kritériem umění (umělecké hodnoty) jeho estetický účinek. Estetický účinek je však závislý na dosavadní osobní zkušenosti a je tedy individuální. Z tohoto hlediska není možné požadovat, aby ostatní považovali za umění totéž, co my sami. Z hlediska sociálního je umění (umělecký proces) nezbytným nástrojem k tvorbě nových znaků či k inovaci znaků dosavadních, které nesou specifické významy v metaforické či symbolické podobě (*Wikipedie*, otevřená encyklopedie, 2010).

Kulka pokládá umění za specifický typ mezilidského dorozumívání. Píše, že základem všech zvláštností umění je specifický předmět, o němž se komunikuje (tj. specifické informace, které jsou uměním přenášeny) (KULKA, 2008, s. 17). Interní publikace ČSAV vysvětluje: „*Informace sdělovaná v průběhu umělecké komunikace není formulovatelná a sdělitelná jinými než uměleckými prostředky. Její zvláštní povaha spočívá v tom, že se neobrací k některé jednotlivé psychické funkci, ale k celku psychických sil člověka. Umění tento celek reorganizuje a vytváří tak novou harmonii bytostných sil (rozumu, citu a vůle)*“ (cit dle KULKY, 2008, s. 17). Toto sdělení pokládám za velice hluboké a komplexní. Na umění je tedy možné nahlížet jako na způsob komunikace a vyjadřování. Je to vyjádření určitého prožitku nebo sdělení uměleckými prostředky. Uměleckými prostředky rozumíme určité symboly, metafory nebo metonymie, které jsou představované prostřednictvím maleb, soch, hudebních skladeb, literárních, dramatických nebo filmových projevů, architektonických výtvorů nebo tanečních či pohybových kreačí. Mluvíme také o tzv. řeči umění. Pak můžeme charakterizovat právě tuto rozdílnou řeč podle prostředků, kterými se zobrazuje umělecké dílo. Lze ji tedy zjednodušeně dělit na řeč výtvarného umění, řeč hudebního umění, řeč tanečního umění, řeč literárního umění, řeč dramatického umění a řeč architektury (KULKA, 2008).

Řeč uměleckého díla chápeme jako zobrazení určitého znaku nebo skupiny znaků, které nesou specifický význam. Tento význam působí na diváka či pozorovatele. Zobrazený význam dohromady s vjemem pozorovaného dává vzniknout sémantému (KULKA, 2008, s. 237). Sémantém je tedy určitá zkušenost nebo zážitek diváka či pozorovatele. Tato zkušenost vzniká při sledování nebo pozorování uměleckého díla. Právě sémantémy jsou na umění to podstatné. Je důležité objasnit, že význam umělecké řeči determinuje na jedné straně kultura, ale na druhé straně jedinečná psychika každého člověka, která tak dává vzniku originálním sémantémům. Jak píše Kulka, možnosti a

principy vzniku sémantémů jsou nekonečné. Tímto vlastně říká, že možnosti a prostředky umění jsou široké a můžeme v budoucnu přicházet s dalšími druhy umění (KULKA, 2008, s. 351). A také to znamená, že, co jeden člověk prožívá jako úchvatné nebo inspirativní, druhý může vnímat jako nudné nebo nesmyslné. Umění je tedy značně subjektivní činností, ať už jsme v roli umělce nebo diváka.

Podle Kulky je třeba statut umění vymezovat (KULKA, 2008, s. 18). Cítíme asi všichni, že hranice mezi tím, co je umělecké a co není, je velmi subjektivní. Jak jsem již popsal viz výše, vyplývá to z podstaty samotného umění, které je subjektivní. Zdá se mi však užitečné využít Kulkův nástin podstatných požadavků na umění. Také proto, že mnoho lidí nevěří, nebo nevidí v bojovém umění umění.

Nejdůležitějšími požadavky pro umění jsou podle Kulky: sebevyjádření, zobrazení a estetické uspořádání. Sebevyjádření znamená vyjádření lidské myšlenky, pocitu, nálady apod. Zobrazení – umění musí být smyslově vnímatelné, je to do určité míry obraz skutečnosti. Esteticky uspořádané znamená, že umění je zobrazováno tak, aby bylo vkusné nebo věrohodné. Dále uvádí: „*Umění je tedy prostředkem zobrazování zážitků v esteticky uspořádaných tvarech*“ (KULKA, 2008, s. 17-18).

Umělecké vyjádření působí na celek psychických sil člověka, jak jsem již popsal výše. Znamená to tedy, že umění působí na člověka jako na celistvou bytost a má potenciál ji harmonizovat. Stejný potenciál má i bojové umění, jak objasňuji ve třetí a čtvrté kapitole. Prostředkem umění v bojovém umění jsou tělesné pohyby, které vyjadřují určité lidské prožitky např. síly, stability, ale i krásy, elegance, harmonie či klidu a jsou zobrazovány v esteticky uspořádaných formách nebo cvicích. Příkladem mohou být formy a cviky bojového umění tchaj-t'i čchüan³.

1.3 Psychologie

Je nutné nyní pojednat krátce o psychologii. Má práce se zabývá psychologií bojového umění, a tak je třeba zmínit se o předmětu a o některých pojetích psychologie.

Psychologii chápeme v nejširším smyslu jako vědu o duševním životě člověka. Konkrétněji je možné říci, že předmětem psychologie je prožívání, chování, vědomí a nevědomí člověka (KULKA, 1991, s. 26). Na Wikipedii se přehledně píše, že: „*Psychologie je věda, která studuje lidské chování, duševní procesy a tělesné prožívání včetně jejich vzájemných vztahů a interakcí*“ (Wikipedie, otevřená encyklopedie, 2010).

³ viz např. FOJTÍK, I. *Tchaj-t'i čchüan a Pa tuan t'in*. Praha: Naše vojsko, 2001, s. 63-108.

Z tohoto nastínění předmětu psychologie je vidět, jak široké pole bádání obsahuje. S trochou nadsázky lze říci, že každé téma nebo oblast je možné zkoumat psychologicky, protože se vždy dotýká nás samých a tedy našeho duševního prožívání.

V dnešní době jsme svědky vzniku mnohých psychologických disciplín ruku v ruce s novými poznatky především z oblasti medicíny, techniky ale i např. antropologie. Tyto disciplíny vznikají nejspíše jako odpověď na potřebu těmto poznatkům lidsky rozumět (z hlediska duševního) a zařadit je tak do systému vědeckého zkoumání. Jedná se především o aplikované psychologické disciplíny, jako jsou psychologie obchodu, psychologie náboženství, psychologie dopravy, psychologie reklamy, psychologie sportu, psychologie umění apod.

Právě psychologie sportu a psychologie umění má svým předmětem zkoumání velice blízko k případné psychologii bojového umění. Proto ve svém úvodu do psychologie bojového umění často využívám poznatků a teorií psychologie sportu a psychologie umění.

Předmětem psychologie sportu je zkoumání vzájemných, oboustranných vztahů mezi sportem (sportovní činností) a psychikou člověka. Psychologie sportu zkoumá, jak sport ovlivňuje psychické procesy a osobnost člověka na jedné straně a na druhé straně jak je průběh sportovních činností ovlivňován psychikou člověka (SLEPIČKA aj. 2009, s. 19).

Psychologie umění je aplikovanou vědeckou disciplínou, která zkoumá tvorbu a vnímání uměleckých děl i samotné umělecké artefakty z hlediska psychického řízení duševních procesů, které probíhají při tvorbě a vnímání umění nebo které jsou – ve formě produktů - fixovány uměleckým artefaktem (KULKA, 1991, s. 27).

Psychologie má také velice blízko k filozofii a spiritualitě. Ztotožňuji se s názorem Junga, který napsal: „... *psychologie se dotýká filozofie, neboť myšlení, které je základem filozofie, je psychickou aktivitou, která jako taková je předmětem psychologie. Při psychologii myslím vždycky na celý rozsah duše, a proto je v něm zahrnuta filozofie, teologie a mnoho dalšího. Neboť vůči všem filozofiím a všem náboženstvím stojí skutečnosti lidské duše, které patrně v konečné instanci rozhodují o pravdě a omylu*“ (JUNG, 1995, s. 20-21).

Psychologii v nejširším rozměru tedy chápu jako komplexní vědu o lidském prožívání (žití). Jako vědu, která se snaží zkoumat člověka v jeho nejhrůznějších projevech a vztazích. Vědu, která je nakonec interdisciplinární a snaží se poznat člověka v jeho celistvosti.

1.4 Psychoterapie

V dnešní době je pole oboru psychoterapie velice široké. Existuje několik hlavních přístupů v psychoterapii: humanistická psychoterapie, hlubinná psychoterapie, kognitivně-behaviorální psychoterapie, sugestivní a hypnoterapeutický přístup, relaxační a psychofyziologické postupy, systémové a komunikační pojetí a transpersonální psychoterapie (VYMĚTAL, 1992, s. 29-31).

Nejběžnější vymezení psychoterapie u nás podle slovníku zní, že je to léčení duševních chorob a hraničních stavů psychologickými prostředky, tj. slovem, gestem, mimikou, úpravou prostředí apod. (HARTL a HARTLOVÁ, 2000, s. 488).

Vymětal píše: „*Psychoterapie je především léčbou, ale i profylaxí (primární prevencí) a rehabilitací (terciální prevencí) poruch zdraví, která se uskutečňuje výhradně psychologickými prostředky, tedy prostředky komunikačními a vztahové povahy*“ (VYMĚTAL, 1992, s. 12). Komunikace probíhá verbálně (slovně) nebo neverbálně (mimoslovně). Dle toho lze dělit i psychoterapeutické prostředky (postupy) na verbální: např. rozhovor nebo výklad snů a neverbální – např. relaxace nebo psychogymnastika. Psychoterapeutický vztah je vytvářen chováním terapeuta, které je buď direktivní (dominantní, expertní) nebo nedirektivní (v atmosféře osobního setkání) (VYMĚTAL, 1997, s. 14-15).

Pravdou však je, že každý dlouholetý psychoterapeut používá své pojetí psychoterapie a jemu osvědčené prostředky (postupy). Podívejme se nyní např. na definici psychoterapie, kterou nabízí Jiří Růžička: „*Psychoterapie je způsob, jak osvětlit a porozumět lidské existenci v její celistvosti (tzv. psycho-bio-sociální, ale i historickém a kulturním určení). Na základě takového poznání a porozumění umožňuje psychoterapie spatřit ty okolnosti a podmínky, za kterých dochází k ohrožení existence, ale i možnosti jak ohrožení čelit a napravit újmy, které se již staly. Lidská existence je jedinečná, v sobě rozporná, nedokonalá a podstatně limitovaná. Z toho vyplývá zásadní odlišnost v koncipování existenciálních teoretických koncepcí od koncepcí přírodovědných. Rovněž nelze stanovit přesné léčebné postupy ani všeplatné metody. Rovněž nelze stanovit přesné cíle a vytvořit jednoznačné závěry. Podobná „potíž“ existuje ve věci stanovení norem (např. patologických). Rovněž tak je samotný psychoterapeutický proces závislý významně na situaci, na tom, co právě jest a co se objevuje. Psychoterapie se nepochybně pohybuje na pomezí technických zručností i uměleckých invencí a postupů. Přesto je při své rozmanitosti svébytná a naprosto*

specifická“ (cit dle VYMĚTALA, 1992, s. 12). Tato výpověď nám říká velice mnoho. Důležité teď pro nás je, že lze psychoterapii pojímat široce, komplexně a tvořivě. To znamená, že je možno v psychoterapii pracovat také s pohybem a tělem. Pro tuto práci je rovněž důležitá zmínka o tom, že psychoterapie čerpá z umění a do jisté míry uměním sama je.

V dnešní době, zvláště v západních zemích, je obor psychoterapie samostatným oborem se svou vlastní metodologií a výzkumem. Vznikají nové postupy psychoterapie, kdy se využívají již známé prostředky jako různé druhy umění (arteterapie, muzikoterapie, taneční terapie atd.). Ty se jeví jako velice vhodné a podobné s procesem a cílem psychoterapie⁴. Přejímají se také tělesná a mentální cvičení, která jsou obvykle přivezena z Asie. Jak Boadella píše, jde především o jógu, tai-či, buddhistickou meditaci nebo o některé asijské bojové umění (cit dle HOFFMANNNA a GUDATA, 2003, s. 7). V této práci ve 4. kapitole – Využití bojového umění v psychoterapii - se pokusím právě o nástin toho, jak může pozitivně působit trénink bojového umění na změnu osobnosti trénujícího.

⁴ Viz např. CHODOROWOVÁ, J. *Taneční terapie a hlubinná psychologie*. Praha: Triton, 2006.

2 Historie bojového umění a rozdíly přístupů východního bojového umění a západního sportu k tělesným cvičením

2.1 Historie bojového umění

Počátky bojového umění je možno hledat v bojových dovednostech lidí už v prehistorické době. Jsou spjaty s lovem zvířat, obranou proti divoké zvěři a později také s boji kmenů mezi sebou (*Čínská bojová umění*, 1991, s. 6). Zajímavé jsou antropologicko-psychologické souvislosti vývoje člověka, které ukazují na spojitosti mezi schopností lovu a vývojem lidského mozku na vyšší úroveň a rozdělení pracovních rolí podle pohlaví (HARTL a HARTLOVÁ, 2000, s. 473). K lovu a bojům se používaly zbraně jako kyje, kamenné sekery a později samozřejmě oštěpy, luky a šípy. Zkušenosti v bojích zřejmě ukázaly, že je třeba mít dobré nejen zbraně, ale také svou vlastní sílu a zručnost (*Čínská bojová umění*, 1991, s. 6). A tak se začaly pravděpodobně vytvářet první nácviky bojů a trénovat první obranné a útočné pohyby.

Důležitou oblastí pro vznik bojového umění byl také náboženský život. Již z pravěku jsou dochované vykopávky a nástěnné malby, které odkazují na to, že lov zvířat i samotné zabíjení mělo posvátný rozměr. Ještě v dnešní době je možné sledovat fascinující rituály přírodních kmenů při přípravě na lov, v průběhu lovu a při samotném aktu zabití zvířete⁵ nebo člověka při kmenových válkách. Eliade píše o tom, že si lovci v prehistorické době uvědomovali při rituálním aktu zabití „mystickou sounáležitost“ mezi svým životem a životem zvířete (ELIADE, 1995, s. 18-19). Jedině díky oběti zvířete mohl člověk přežít. A tak si lovci před zabitím rituálně znovu zvědomovali tyto skutečnosti a chovali velký respekt a dík zvířeti za jeho oběť a také vzdávali úctu celému řádu přírody⁶.

Bojové dovednosti byly potřebné k získávání potravy, k obraně a k získávání moci nad druhými. Avšak byly to pravděpodobně náboženské představy, které tak výrazně ovlivnily celkové pojetí a porozumění boji. Náboženský a filozofický charakter při vzniku a rozvoji bojového umění je možné sledovat tedy již od dob prehistorických. Nejstarší historické doklady o rozvoji bojového umění máme z Indie, Číny a z oblasti Středozemního moře.

⁵ např. viz foto usmiřovacího tance šamana před zabitím prasete (JAHODA, 2003, s. 156).

⁶ srov. PROCHÁZKA, 2006, s. 40.

V Indii se první záznamy datují zhruba do poloviny druhého tisíciletí před naším letopočtem, kdy se začaly vytvářet státy. S tímto procesem souvisel vznik kast, který společnost rozdělil na brahmány (kněží), kšátrije (vojenskou aristokracii), vaiše (obchodníky, řemeslníky a zemědělce) a šúdry (nevolníci). Předpokládá se, že v tomto období zhruba kolem 1 500 př. n. l. začali kšátrijové s nácvikem bojového umění zvaného *vadžramuští* (tvrdá pěst). Výcvik se konal formou tance (KOTLÁR, 2003, s. 15). Právě z kasty kšátriú pochází podle legendy Bodhidharma, který v 6. stol. n. l. přinesl do Číny určité cvičení indického bojového umění spolu s buddhistickou naukou súter, o čemž zvlášť pojednám v podkapitole o historii bojového umění kung-fu v Číně.

V prvním tisíciletí před naším letopočtem byl mezi obyvateli zemí kolem Středozemního moře oblíben *pankration*, jedna z forem bojového umění beze zbraní. Důkazy nám o tom podávají malby na freskách a starověkých vázách. Díky velké oblibě veřejnosti byl zařazen do programu starověkých olympijských her. Ve svém mládí se tomuto bojovému umění věnoval i slavný Pythagoras (KOTLÁR, 2003, s. 15). Bojové umění ve svém anglickém pojmenování – Martial arts je právě odvozené od jména jednoho ze tří nejdůležitějších starověkých Římských bohů a to od Martialise – Mars, kterému byla připisována válečnická funkce (ELIADE, 1993, s. 212).

2.2 Historie bojového umění v Číně

První zmínky o bojovém umění v Číně se objevují kolem roku 2 100 př. n. l. Z té doby se dochovaly zmínky o zápasu (*liao-ti*) a cvičení se zbraněmi (*wu-i*) (FOJTÍK, 2006, s. 84). V Číně v době vlády dynastie Zhou (11.stol. – 256 př. n. l.) již byly známy spolu s lukostřelbou a závody válečných vozů také druh zápasu zvaný *jiaoli* (*Čínská bojová umění*, 1991, s. 6). Z období válčících států (403 – 221 př. n. l.) také pochází nejstarší čínská kniha o válečných uměních Sunzi, kde je uvedeno, že zápas a výpadová cvičení posilují fyzickou kondici válečníka (*Čínská bojová umění*, 1991, s. 6). Známý jsou také zprávy z doby dynastie Qin (221 – 207 př. n. l.) a Han (206 př. n.l. – 220 n. l.), které se týkají císařem organizovaných konkurzů pro odborníky v bojovém umění a pro profesionální šermíře (KOTLÁR, 2003, s. 16). Za dynastie Východní Chan žil kolem roku 208 n. l. lékař a mistr akupunktury Chua Tchuo (Hua Tuo), který je podle legendy tvůrcem systému cvičení zvaného „dovádění pěti zvířat“ (FOJTÍK, 2006, s. 85). Kotlár píše, že systém „dovádění pěti zvířat“ vychází ze starších cvičení taoistů, kteří věřili v kosmickou energii čchi, kterou podle nich lidé na rozdíl od zvířat nejsou schopni

využívat, protože ji nedokáží kontrolovat. Hua Tuo si ale prý umínil, že takové schopnosti lze dosáhnout. Začal proto napodobovat pohyby zvířat. První sestavy vznikly podle legendy napodobením tygra, medvěda, opice, jelena a jeřába (KOTLÁR, 2003, s. 16).

Kolem roku 527 n. l. přišel podle legendy do Číny z Indie slavný buddhistický mnich Bódhidharma (čínsky Da Mo). Došel do provincie Henan, kde se nachází klášter Šao-lin. Na základě jeho znalostí buddhistických nauk ovlivnil učení představených kláštera. Bódhidharma je tak někdy nazýván zakladatelem čínské buddhistické školy Čchan (jap. Zen). Bódhidharma pocházel z indické kasty kšátriú, což byla vrstva obyvatel – válečníků a jako mladý se učil indickému bojovému umění vadžramuští (tvrdá pěst). Podle legendy přinesl do Číny spolu s buddhistickými sútrami i systém tohoto bojového umění, které v klášteře Šao-lin začal také vyučovat. Provedl v klášteře Šao-lin reformu, kdy zavedl do praxe klášterního života fyzický trénink (KOTLÁR, 2003, s. 16-17). Celý příběh o Bódhidharmovi je opředen legendami. Někdy bývá Bódhidharma označován jako zakladatel kung-fu. Faktem je, že bojová umění se v Číně již vyučovala před příchodem Bódhidharmy, jak píše v odstavci viz výše. Pravdou také je, že klášter Šao-lin byl za dynastie Tang (618-907) využíván k vojenským účelům kvůli skvělým bojovým schopnostem mnichů, kteří trénovali vojáky (*Čínská bojová umění*, 1991, s. 14). Mniši z kláštera Šao-lin se připojili k vojákům a osvobodili zemi od separátního režimu. Klášter Šao-lin za své zásluhy získal od císaře titul „Nejvyšší chrám na zemi“ a stal se nejslavnějším klášteřem po celé Číně (*Čínská bojová umění*, 1991, s. 14).

Sláva kláštera byla veliká, proto se pravděpodobně škole bojového umění trénovanému v klášteře začalo říkat podle jeho názvu - Šao-lin (někdy Šao-lin kung-fu). Škola Šao-lin se tak rozšířila po celé zemi a v pozdějším období za dynastií Song, Ming a Qing (tedy mezi lety asi 960-1911) se rozrostla a rozvětvila do značného počtu různých variant stylů a škol bojového umění. Za těchto téměř tisíc let vzniklo mnoho desítek stylů bojového umění souhrnně nazývané jako kung-fu např. *Changpuan* (dlouhý stínový box), *Nanquan* (jižní stínový box), *Taijiquan* (stínový box *taiji*), *Houquan* (opičí stínový box) (*Čínská bojová umění*, 1991, s. 9-11). Urgela uvádí další styly čínské kung-fu jako *Choy Lee Fut* (název stylu podle jmen tří buddhistických mnichů), *Hun Gar Chuan* (směr rodiny Hung) *Wing Chun* (krásné jaro) apod. (URGELA, 2005, s. 19).

Ve slavném období rozkvětu škol Šao-lin (tedy asi 960 – 1911) se rozšířily styly kung-fu i za hranice Číny. Je známo, že jistý Čchang Wo (kolem roku 1400) zavedl wušu do Vietnamu, Kampučije, Barmy, Thajska ale i do Koreje a na Okinawu (FOJTÍK, 2006, s. 86). Za zmínku stojí původ japonského bojového umění *karate*. Název karate totiž původně v překladu znamená „čínské ruce“. Je to právě připomínka toho, že se bojové umění na Okinawu dostalo z čínského kontinentu (REGULI, 2005, s. 87).

Po zániku poslední čínské dynastie (1911) bylo wušu podporované novou vládou. Dokonce i Sunjatsen a Čankajšek wušu cvičili. V roce 1949 se v Číně vytvořila Čínská Lidová Republika (ČLR) a komunistická vláda wušu také podporovala. Opravdový boom čínského bojového umění odstartovala Velká kulturní revoluce (1966 – 1976) a filmy s bojovou tematikou. Nejslavnějšími se staly filmy od Bruce Leeho. Čínská vláda si uvědomila ideologickou sílu wušu a jeho tělovýchovné a zdravotní účinky. Začala tedy silně podporovat a propagovat wušu v celé Číně. Snahy o proslavení wušu v celém světě poté vyvrcholily v roce 1990 vytvořením Mezinárodní federace wušu. Tradiční wušu se tak transformovalo v moderní úpolové sportovní odvětví. Nezávisle na tom však přetrvávají i tzv. tradiční školy kung-fu, které si udržují tradici předávání umění z mistra na žáka (REGULI, 2005, s. 116).

2.3 Historie a rozdíly přístupů východního bojového umění a západního sportu k tělesným cvičením

Slepička píše, že tělesná cvičení, stejně jako veškeré ostatní činnosti, se vyvíjejí z potřeb společnosti a rozvíjejí se v souladu s jejími požadavky a kulturou. Schematicky je tak lze dělit na východní (orientální) a západní (euroamerickou) tradici (SLEPIČKA aj. 2009, s. 16). Toto jednoduché rozdělení nám totiž umožní, jak následně ukáží, porozumět podstatným rozdílům pojetí tělesných cvičení u nás a v Asii.

„Západní“ přístupy k tělesnému cvičení mají kořeny v historicko-kulturním systému starořecké gymnastiky. Tato gymnastika byla nedílnou součástí výchovného systému heladské kultury v 1. tisíciletí př. n. l. Slepička a spolupracovníci píší, že boj a vítězství se tehdy cenily nade vše. Tento prvek přípravy na výkon se stal dominantním a ovlivnil orientaci západoevropské společnosti. Toto zaměření ovlivnilo i přístup k tělesným cvičením. Orientace na výkon stála v popředí starořecké i německé gymnastiky a položila základy pro takový způsob pohledu na cvičení těla

v euroamerické společnosti. Je třeba zmínit, že tato koncepce se stala zdrojem inspirace slavného iniciátora „Sokola“ Miroslava Tyrše. To, co je tedy pro naši euroamerickou tělovýchovu a sportovní činnost charakteristické, lze popsat jako: soutěživost, založená na měření a srovnávání výsledků; výchova k podřízení osobních tužeb potřebám kolektivu; výchova k prosazení se prokázáním lepšího výkonu (SLEPIČKA aj. 2009, s. 16). Fojtík píše, že evropský přístup k tělesným cvičením zdůrazňuje posílení a protažení svalů a šlach, zvětšení rozsahu pohybu v kloubech, odstranění svalových dysbalancí, vliv na správné držení těla, zvýšení kapacity jednotlivých orgánových systémů atd. (FOJTÍK, 2008, s. 9). Slepíčka a spolupracovníci shrnují, že pohybová cvičení v euroamerické tradici jsou primárně zaměřena na kosterní svalstvo. Působí na fyziologické a tím i na psychické změny osobnosti (SLEPIČKA aj. 2009, s. 16).

„Východní“ přístupy k tělesným cvičením mají své specifické historické kořeny v indické józe a čínských bojových uměních. První zmínky o józe nacházíme v Indii ve 3. tisíciletí př. n. l. Jóga je velice komplexní a široký systém kultivace těla a mysli. Obsahuje tělesná, dechová a meditační cvičení. Cílem hathajógy (jeden směr jógy) je vypracovat cesty a způsoby, jak pomoci tělu a mysli udržet jejich rovnovážný stav, nebo jej rychle znovu získat, pokud se působením rušivých faktorů ztratil. Nutno dodat, že jóga je systém nesoutěžní, nebojový a dosažené výsledky cvičení mají zcela individuální hodnotu (SLEPIČKA aj. 2009, s. 16-17). Druhým historickým kořenem, který formoval tzv. „východní“ přístup k tělesným cvičením, je právě čínské bojové umění. Jak jsem uváděl v minulé podkapitole, historie čínského bojového umění sahá také do 3. tisíciletí př. n. l. Čínské bojové umění je systémem sebeobránných tělesných cvičení, která jsou vytvořena na taoistických základech⁷. Taoisté věří, že v lidském těle proudí životní energie čchi. Fojtík píše: *„Tato energie, pokud v organismu obíhá rovnoměrně a hladce a je optimálně polarizována, v důsledku způsobuje, že se člověk těší plnému zdraví“* (FOJTÍK, 2008, s. 9). V čínské kultuře se tak vytvořila tělesná cvičení, aby harmonizovala energii čchi v těle a vedla k udržování zdraví (FOJTÍK, 2008, s. 13). „Východní“ cvičení způsobují snížení srdeční a dechové frekvence, krevního tlaku, snížení celkové dráždivosti směrem ke zklidnění organismu nebo naopak zvýšení dráždivosti směrem k pohotovosti organismu. Autoři charakterizují „východní“ přístup k tělesnému cvičení jako introvertní zaměřený na vnímání průběhu

⁷ Více o taoismu viz podkapitola Spirituální dimenze člověka a bojové umění.

pohybu a fyziologických změn. Dává důraz na vnitřní prožitek, výchovu k souladu, kde hodnotitelem je každý sám sobě (SLEPIČKA aj. 2009, s. 17-18).

Lze tedy pozorovat výrazné odlišnosti mezi tzv. „západním“ a „východním“ přístupem k tělesným cvičením. Není potřeba hodnotit, který přístup je lepší. Je možné pohlížet na každý přístup jako na specifický a významný. Pro tuto práci je důležité mít na paměti, že bojová umění se v Asii praktikují s tímto přístupem a jsou vytvořena na jiných principech než náš euroamerický sport. „Východní“ přístup k tělesným cvičením má potenciál obohatit naše evropské pojetí sportovní činnosti i metodu psychoterapie orientované na tělo, jak popisují ve 4. kapitole.

3 Psychologie bojového umění

3.1 Uvedení do psychologie bojového umění

V tomto úvodu vyložím, jak je možné nahlížet na psychologii bojového umění a objasním svůj pohled na ni. V dalších podkapitolách pak podrobně popíši a vysvětlím mé pojetí psychologie bojového umění

Jak jsem v první kapitole popsal, bojové umění má velice blízko ke sportu a k umění. V první kapitole jsem v podkapitole 1.3 Psychologie a bojové umění uvedl definice disciplín psychologie sportu a psychologie umění. Nyní je použiji k vytvoření možného pojetí psychologie bojového umění. Z psychologického a sportovního hlediska by se bojové umění dalo popsat jako specifický druh sportu. A pak by psychologie bojového umění byla chápána jako aplikovaná disciplína, která zkoumá, jak bojové umění (specifický sport) ovlivňuje psychické procesy a osobnost člověka na jedné straně a na druhé straně jak je průběh tréninku bojového umění (sportovních činností) ovlivňován psychikou člověka. Stejným způsobem by se dalo postupovat v případě, že bychom pokládali bojové umění za specifický druh umění. Pak bychom mohli psychologii bojového umění vykládat jako aplikovanou disciplínu, která zkoumá tvorbu a vnímání bojových uměleckých děl i samotné bojové umění z hlediska psychického řízení duševních procesů, které probíhají při tvorbě a vnímání bojového umění.

Je však možné brát bojové umění za specifický druh činnosti. Za fenomén, který se v něčem ukazuje jako sport a v něčem jako umění. Celkově je však samostatným fenoménem. V tomto pojetí je budu chápat při popisování psychologie bojového umění.

V první kapitole jsem uvedl svou definici, kde pojmám bojové umění jako specifický systém nácviků obranných a útočných pohybů, které jsou vytvořeny podle somato-psychicko-filozofických principů a jejich trénink vede k poznání, rozvoji a (vy)užití těla a mysli. Je tedy třeba explicitně říci, že bojové umění chápu jako celoživotní (biodromální) cestu stejně jako např. Reguli⁸.

Koncept celoživotního vývoje člověka zkoumala Ch. Bühlerová. Toto své pojetí nazvala Life-span Psychology (psychologie životního běhu) (cit.dle ŘÍČANA, 1989, s. 13). V české psychologii se tomuto pojetí říká „psychologie životní cesty“ a věnuje se jí např. Pavel Říčan, který píše, že pojem biodromální (bios = život, dromos = běh)

⁸ srov. REGULI, 2005, s. 33.

psychologie navrhl bratislavský psycholog Josef Koščo (tamtéž). Nejvíce mě však inspiruje biodromální psychologie, jak ji chápala Ch. Bühlerová. Ta pojímala psychologii životní cesty jako snahu zkoumat osobní smysl života, jeho hodnotu, možnosti seberealizace za pomoci studia konkrétních typů životní dráhy (cit dle HARTLA a HARTLOVÉ 2000, s. 478). Tato koncepce je mi velice blízká. V mém pojetí bojového umění rozumím tréninku bojového umění právě jako studiu specifické životní dráhy (životní cesty).

Nutno ještě vyjasnit nahlížení na fenomén člověka, protože je to člověk, jenž se ubírá po této životní cestě. O tom, co je to nebo spíše, kdo je to člověk, se vedou celá staletí diskuse. Existují různé teorie a názory, které si naprosto protirečí, od Descartesova pojetí člověka jako stroje s duší až po člověka fenomenologií chápaného jako bytí samo o sobě⁹. Proto, abych mohl ve své práci popisovat vývoj a proměny člověka (cvičícího) na cestě bojového umění, je třeba uvést určité pojetí člověka.

Jak jsem v podkapitole Psychologie a bojové umění uváděl, chápu člověka jako celistvou bytost. Baštecká a Goldmann pojímají člověka jako jednotu bio-psycho-sociálně-spirituální, která prožívá, myslí, jedná a chová se (BAŠTECKÁ a GOLDMANN, 2001, s. 16). Tento popis tedy vystihuje čtyři klíčové dimenze člověka. K takovému pojetí se přikláním. Chápu celistvou bytost (lidský organismus) jako člověka, který žije čtyři dimenze: bio-psycho-socio-spirituální na své cestě životem (ve svém životním čase). ŘÍČAN (1989, s. 23-33) popisuje člověka podobně jako bytost, kterou determinují bio-psycho-sociální síly. Přidávám ještě dimenzi spirituální (duchovní), kterou mnozí psychologové, psychoterapeuti a především teologové také zařazují¹⁰. Stejně jako oni, rozumím této dimenzi člověka jako specificky lidské tázání po smyslu a původu života. Jsou to bytostné otázky, které reflektují přesahující rozměr života. Inspirativním způsobem o spirituální dimenzi člověka pojednává Winnicott. Podle jeho názoru je spirituální směřování přirozenou součástí lidského života a má kořeny v biologických funkcích a impulsech. Také tvrdí, že spiritualita je rysem zdravého či „pravého self“. Velice zajímavě také někdy spiritualitu označuje jako „život“ nebo „pokračování bytí“ (cit dle SCHERMERA, 2007, s. 71).

Nyní docházím konečně ke svému pojetí psychologie bojového umění. Psychologii bojového umění chápu jako snahu systematicky studovat, jak trénink bojového umění působí na praktikujícího člověka jako na celistvou čtyř-dimenzionální bio-psycho-

⁹ srov. POŇEŠICKÝ, 2006, s.16-18.

¹⁰ srov. VANČURA, 2002, s. 329-356.

socio-spirituální bytost v biodromálním rozměru (na životní cestě). Ještě jednou zde opakují, že bojové umění dlouhodobě praktikované pokládám za typ životní dráhy (životní cesty).

Bylo by pak možné na základě tohoto pojetí předvést novou psychologickou aplikovanou disciplínu - psychologie bojového umění. Zkoumala by (na základě kvantitativních i kvalitativních výzkumů), jak trénink bojového umění působí na praktikujícího člověka jako na celistvou čtyř-dimenzionální bio-psycho-socio-spirituální bytost v biodromálním rozměru.

3.2 Biologická dimenze člověka

Každý člověk je do značné míry determinován biologicky (ŘÍČAN, 1989, s. 23). Znamená to, že vývoj jedince je do určité míry již předurčen, než se narodí. Tuto determinaci označujeme jako dědičnost. Genetické znaky dědíme po svých rodičích a předcích. A podle většiny vědců také dědíme znaky z fylogeneze (historický vývoj rodu Homo) a celé evoluce (vznik a vývoj všech organismů) (MICHEL a MOOREOVÁ, 1999, s. 108-110; *Wikipedie*, otevřená encyklopedie, 2010). Některé dědičné vlastnosti se objeví po narození nebo ještě dříve, některé až po mnoha letech (ŘÍČAN, 1989, s. 25).

Biologická determinace vývoje lidského jedince spočívá v tom, že se vyvíjí mozek a celý neurohormonální systém (ŘÍČAN, 1989, s. 25). Nás bude zajímat tento vývoj a funkce mozku a neurohormonálního systému ve vztahu k základním pudům a instinktům pro přežití. Popíše nyní funkce a reakce mozku a neurohormonálního systému v situaci, kdy se člověk nachází v boji (v ohrožení života). Spouštějí se totiž základní instinkty a reakce pro přežití, což jsou ty nejzákladnější biologické reakce organismu.

Neuro-vědci tvrdí, že přežití závisí na schopnosti náležitě (nejvhodněji) reagovat na hrozby a odplaty (cit dle OVERCHUKA, 2006, s. 23). Část mozku, která je zodpovědná za tyto reakce se nachází v mozkové kůře (neocortex) (LEVINE, 2002, s. 93-94). Tato nejmladší část mozku (někdy nazývaná „lidský mozek“) se však vyvinula podle některých autorů z nejstarších částí mozku (tzv. z „plazího mozku“ a „savčího mozku“). Ve vývojovém procesu se po „plazím mozku“ vyvinul mozek „savčí“, který je označován jako tzv. „emoční mozek“ (limbický systém a v něm amygdala, která se nachází ve spánkových lalocích mozku) (LEVINE, 2002, s.231-232).

Nutno zdůraznit, že instinkty a emoce jsou evolučně starší než rozumové jednání, a proto jsou jejich projevy silnější a obtížněji ovlivnitelné (LEVINE, 2002, s. 94, 185-189). Původní smysl emocí je příprava jedince k adekvátní reakci na konkrétní zážitek. Především strach měl (a stále má) jedince připravit na nebezpečí a bezprostředně vyvolat reakci. Důležitý je tedy proces odhalování možného nebezpečí a reagování sebezáchovnými způsoby. Z hlediska biologického vyhrává bitvu o přežití ten jedinec, který má nejlepší schopnost rozpoznat nebezpečí a adekvátně zareagovat (OVERCHUCK, 2006, s. 23-24).

Mozek můžeme jednoduše rozdělit na tři části: zadní, střední a přední mozek. Zadní mozek se pokládá za vůbec nejstarší část mozku, a proto se mu také někdy říká „plazí mozek“. Jeho úkolem jsou tedy vůbec nejzákladnější životní funkce jako dýchání a řízení činnosti srdce (*Mozek: Průvodce po anatomii mozku a jeho funkcích*, 2009, s. 23). Levine tvrdí, že „plazí mozek“ obsahuje jednak základní instinkty, které jsou zodpovědné za reakce pro přežití (útok, útek, „zamrznutí“ – míněno „stavění se mrtvým“) a pak také důležité informace o tom, kým vlastně vůbec jsme (LEVINE, 2002, s. 231-232). Další částí zadního mozku je mozeček (cerebellum), který zajišťuje udržování rovnováhy a řízení přesnosti pohybů (pro život a přežití také důležité). Střední mozek zajišťuje souhru očí a pohyby hlavy za zvukem. Přední mozek nás bude zajímat vůbec nejvíce, protože je zde: na vnější straně kůra mozková (cerebral cortex) – centrum intelektu, inspirace, kreativních výkonů a vzniku podmíněných reflexů. Dále vespod leží limbický systém (starý savčí mozek) – zodpovědný za motivaci, emocionální chování, úzkost, agresi. Ve spodní části propojené s limbickým systémem jsou také hypothalamus a amygdala. Hypothalamus se podílí na kontrole emocí a sexuální aktivity. Reguluje hormony jako testosteron, který ovlivňuje právě agresivní chování. Amygdala – mandle je mozkové jádro, které je součástí emočního okruhu a propojena s limbickým systémem a mozkovou kůrou. Je zodpovědná za uchovávání paměťových stop při emočních prožitcích. Významným způsobem ovlivňuje chování při strachu (*Mozek: Průvodce po anatomii mozku a jeho funkcích*, 2009, s. 22-38).

Když je našimi smysly detekována hrozba, amygdala spouští záchranou reakci, kterou tělo provede. Na provedení reakce se podílí kůra mozková a hypothalamus. Kůra mozková řídí tělesně-pohybové provedení a zapojuje do reakce také myšlenkové (rozumové) operace a podmíněné (naučené) reflexy (OVERCHUCK, 2006, s. 24-25). Hypothalamus ovlivňuje hormonálně sympatický nervový systém. Právě sympatický nervový systém uvádí tělo do pohotovosti a vyvolává zvýšení výkonu organismu.

Sympatický nervový systém je tedy zodpovědný za základní tělesně-pohybové reakce v ohrožení: útěk a útok (*Mozek: Průvodce po anatomii mozku a jeho funkcích*, 2009, s. 31-33). Někteří vědci jako např. Hamilton popisují ještě třetí reakci tzv. zamrznutí (cit dle OVERCHUKA, 2006, s. 35).

Základními reakcemi lidského organismu na ohrožující situaci jsou tedy podle mnoha vědců útok, útěk a zamrznutí. Reakce, která má charakter „agresivní“ odpovědi na ohrožení se nazývá útok. Druhou reakcí je únik z ohrožující situace, kterou označujeme jako útěk. Gray píše, že odpovědí na ohrožující situaci je obranná agrese a únik (cit dle OVERCHUKA, 2006, s. 30). Třetí možnou reakcí je zamrznutí, které má charakter tzv. „hry na mrtvého brouka“. Zamrznutí je tedy reakcí, kdy organismus simuluje svou smrt. Levine píše o zamrznutí jako o třetí stejně důležité a základní reakci pro přežití. Tato reakce podle něj ve zvířecím světě vzniká ve chvíli, kdy organismus vyhodnotí situaci jako tak nebezpečnou, že není možné odpovědět útokem a na útěk je již pozdě. Uvádí, že v mnohých situacích je v živočišném světě nejlepší možnou variantou. Zajímavé je, že Levine studoval řadu let lidská traumata a vyzkoumal, že u lidí, kteří v ohrožujících situacích zareagovali zamrznutím, vzniká často právě trauma (LEVINE, 2002, s. 89-91).

Je třeba ještě zdůraznit, že amygdala nerozeznává reálné ohrožení a možné ohrožení. Spouští v mozku reakci, kterou nejsme schopni (podle dosavadních mínění) ovlivňovat vědomě (OVERCHUK, 2006, s. 26). Tato reakce tedy spouští další mozková centra (jak jsem popsal viz výše) a hormonální reakce. Hormony zaplavují organismus, aby ho vybudily k rychlé odpovědi na situaci. Klíčovými hormony, které se při odpovědi organismu vylévají, jsou katecholaminy ze dřene nadledvinek: adrenalin a nonadrenalin. Adrenalin souvisí s agresí a nonadrenalin souvisí se strachem. Základní reakcí na oba hormony (tedy i na obě emoce) může být vznik obrovsky silné emoce – vzteku (OVERCHUK, 2006, s. 26). Do této reakce se někdy zapojuje rozum (myšlenkové operace) a někdy ale ne. To znamená, že člověk někdy kontroluje a někdy vůbec nekontroluje své reakce vzniklé na základě silných emocí. A jak jsem napsal výše, amygdala nerozeznává ohrožující situace. Z toho vyplývá, že někdy člověk nedokáže vůbec rozlišovat mezi situacemi (chybí mu příslušný druh citu).

3.2.1 Biologická dimenze člověka v tréninku bojového umění

Popisoval jsem, jak funguje mozek a jak reaguje lidský organismus v situaci ohrožení. Vysvětlil jsem, že mezi vůbec nejzákladnější reflexy člověka patří instinktivní reakce pro přežití. Jsou to vlastně vrozené reflexy, které mají za úkol uchovat existenci jedince. Těmito reakcemi jsou útok, útek a zamrznutí. Také jsem uváděl, že proces rozlišování intenzity ohrožení je do jisté míry determinován instinktivní reakcí (mechanismus amygdaly), která není vědomě ovlivnitelná. Rovněž jsem vysvětlil, že vznik emocí je evolučně starší a jejich působení tak rychlejší než rozumové operace. Z tohoto důvodu často lidé reagují v ohrožujících a stresových situacích impulzivně, nekontrolovaně, agresivně nebo strachy ztuhnou (zamrznou).

Stejně jako Overchuk konstatuji, že bojové umění při dlouhodobém tréninku může výrazně pomoci v poznání, využití, rozvoji a kultivaci základních instinktů a „primitivních“ emocí (OVERCHUK, 2006, s. 25-28). Nutno zdůraznit, že dotýkáním se základních instinktivních reakcí a emocí a zvládnutím nácviku sebeobranu rostou kompetence studenta, a tak celkový pocit bezpečí a sebevědomí. V dalších odstavcích popíši konkrétněji, jak se při tréninku bojového umění dochází k těmto pocitům bezpečí a sebevědomí v rámci práce se základními instinkty a emocemi. Nejdříve se zaměřím na instinktivní reakce a poté na emoce.

Domnívám se, že už jen možnost se setkat se svými instinktivními reakcemi je velikým přínosem¹¹. V dnešní době mnoho lidí buď si není ani vědomo svých instinktů, nebo se snaží o jejich potlačení. Myslím si, že je to společensky podmíněno. Důležité je pro nás poznání, že existují, a přijetí jich jako naší přirozenosti. Pro toto poznání a přijetí máme prostor při tréninku bojového umění. Při tréninku bojového umění je totiž součástí nácviku sebeobranu. Při tomto nácviku se simulují a vytváří modelové ohrožující situace. Tyto situace nám umožňují zažít jemně pocit ohrožení a tak se dotknout svých instinktivních reakcí, které se spontánně projevují (OVERCHUK, 2006, s. 27-28). Je třeba dodat, že je to jen modelová situace, a tak není možné zažít stejné ohrožení a instinktivní reakce jako při reálné události. To má své plusy a minusy. Plus je v tom, že se tímto způsobem lze bezpečně instinktivních reakcí a emocí dotýkat. Minus v tom, že zkušenost z tréninku je jen simulační, a tak se musí chápat. Není možné se takto na reálnou událost plně připravit, protože bude zajisté jiná.

¹¹ srov. OVERCHUK, 2006, s. 27.

Dalším přínosem tréninku sebeobranu je využití a rozvíjení našich reakcí – útok, útek a zamrznutí. Při tréninku sebeobranu i nácvicích technik se učí student odpovídat různými pohyby na útok sparringpartnera. Tyto sebeobrané techniky a pohyby v odpovědi na útok mají podle mé dlouholeté zkušenosti formu útěku, obranného útoku nebo obranného ústupu¹².

Snad v každé knize a kurzu sebeobranu se učí, že pokud to jde, má se člověk vyhnout konfliktu¹³. Útek z nebezpečného konfliktu může být vůbec nejsnadnější a nejbezpečnější reakce. V mnoha případech se takto dá vyhnout konfliktu, který nám může způsobit těžká zranění. Přesto i tato snadná reakce není v ohrožující situaci pro mnoho lidí lehce proveditelná. To je zapříčiněné podle Hamiltona právě silnou emoci strachu, která člověka zaplaví, paralyzuje a on reaguje zamrznutím (cit dle OVERCHUKA, 2006, s. 80). Tréninkem bojového umění (především nácvikem sebeobraných strategií) se učí student reagovat. Tento trénink tak vede k „rozmrznutí“ naší obranné reakce zamrznutí. Overchuk o „rozmrznutí“ píše podobně. Tréninkem pohybů tak vlastně stimulujeme příslušná mozková centra (OVERCHUK, 2006, s. 36). Dlouhodobým tréninkem je tak podle mě možné nacvičit podmíněný reflex útěku. Otázkou může být, zda takový trénink nevede až k obnově instinktivní reakce – útek u lidí, kteří toho již nejsou schopni.

Dalšími strategiemi v sebeobraně je naučení reakcí obranného útoku nebo obranného ústupu. Jde o nácvik určitých technik a pohybů, které jsou odlišné v různých bojových uměních. Tímto se student může naučit efektivní způsoby sebeobranu a rozvíjí to celkově jeho pohybové schopnosti. Domnívám se, že tento dlouhodobý trénink vede opět ke stimulaci příslušných mozkových center, které tak vytváří nové, nebo možná obnovují historicky staré sebeobrané mechanismy¹⁴. Nutno dodat, že se zvládnutím dalších strategií sebeobranu rostou kompetence studenta, pocit bezpečí a tím celkově jeho pocit sebevědomí. Dovolím si zde zmínit ještě jednu otázku. Neovlivňuje tento pocit sebevědomí určitá mozková centra, která tak zpátky posilují určitá mozková spojení a tím i sebeobrané mechanismy?

V bojovém umění však existuje ještě jedna reakce - ideální mistrovský způsob, kterým je - zastavení. Není to však zamrznutí, ale aktivní zastavení konfliktu bez

¹² srov. OVERCHUK, 2006, s.40-41.

¹³ srov. NÁCHODSKÝ, 2006, s. 10.

¹⁴ srov. OVERCHUK, 2006, s. 38.

potřeby agrese a násilí¹⁵. Mitose a Sun Tzu věří, že nejlepší cestou vítězství je boj bez boje (cit dle OVERCHUKA, 2006, s. 85). Opravdové provedení této reakce není jednoduché. Praktické řešení může vypadat jako opuštění situace nebo místa včas, diplomatické jednání nebo v kontaktním napadení jako následování pohybu útočníka do chvíle vybití jeho energie¹⁶.

Nyní se poďme ještě podívat, jak se v tréninku bojového umění pracuje s „primitivními“ emocemi. Za základní někdy označované také „primitivní“ emoce jsou považovány strach, agrese a vztek jako bezprostřední emoce vznikající v reakci na ohrožující událost (OVERCHUK, 2006, s. 26). Jsou to pro přežití velice důležité emoce, jak jsem již popsal, protože nás upozorňují na ohrožení, a dodávají energii do bezprostředního zareagování. V některých bojových uměních např. v Lok Yiu Wing Chun Kung Fu nejsou emoce - strach, vztek a agrese chápány jako obecně negativní. Jsou pojímány právě jako přirozené lidské emoce, které je však třeba kontrolovat, kultivovat a správně využívat. Jinak nás tyto emoce ovládnou a my můžeme zareagovat neadekvátně nebo pozdě¹⁷.

Strach je třeba přijímat jako našeho ukazatele možných ohrožení. Jsem přesvědčen, že nesmí přetrvávat do doby bezprostřední obranné reakce. Tím nám může být znemožněna pohotová a adekvátní odpověď na událost. V rámci tréninku se student setkává se svými strachy a postupně si začíná na ně zvykat. Podle mé dlouholeté zkušenosti se studenti často bojí, že obdrží v tréninku se sparringpartnerem zásah. Tento strach je do jisté míry blokuje, a proto pozdě nebo vůbec na útok nezareagují. Když se při tréninku stane, že student tento zásah dostane, zjistí, že se vlastně nic tak hrozného nestalo. Student dostane zásah a pociťuje chvíli bolest. Většinou však tato bolest není tak strašná, jak si původně představoval. Tato událost působí jako korektivní zkušenost a snižuje míru strachu a úzkosti¹⁸.

Na začátku pojednání o agresii je nutno se zmínit o tzv. potřebě vybití agrese. Souhlasím s Poněšickým, že v dnešní společnosti je přemíra agrese a násilí (PONĚŠICKÝ, 2005, s. 12). Vedou se spory o této příčině. Lorenz tvrdí, že agrese jako instinktivní mohutnost v nás neustále vzniká, abychom byli připraveni a mohli ve světě přežít. V dnešním světě však přestává být potřeba neustálé připravenosti k boji o přežití.

¹⁵ srov. CADWELLOVÁ, 2002, s.136-137.

¹⁶ srov. GLESER, BROWN, 1988, s. 437-438.

¹⁷ srov. OVERCHUK, 2006, s. 27.

¹⁸ srov. OVERCHUK, 2006, s. 28.

A tak se agrese v člověku hromadí. Nahromaděná agrese potřebuje ventilaci. A proto je ve světě mezi lidmi dnes tolik násilí. Je tedy nutné agresi vybíjet žádoucími způsoby např. sportem (cit dle PONĚŠICKÉHO, 2005, s. 23). Jiné teorie vykládají větší míru násilí a agrese ve společnosti v důsledku zvýšení nároků na výkon a ekonomický úspěch člověka (SLEPIČKA aj. 2009, s. 169). Ať je však příčina jakákoliv, trénink bojového umění má potenciál agresi snižovat (tamtéž, s. 167).

Agrese a vztek nás můžou v reálné sebeobraně situaci buď blokovat nebo vést k přehnané reakci. Je tedy nezbytné dostat agresi a vztek pod kontrolu. Jak jsem uvedl v odstavci o fungování organismu v ohrožení : agrese a vztek jsou potřebné, protože nás startují a dodávají energii pro odpověď na ohrožující situaci. Když je ale agrese nebo vztek mohutný, zareagujeme buď impulzivně nebo přehnaně. Při impulzivní reakci můžeme ztratit kontrolu nad svými pohyby a např. spadnout nebo minout cíl. Při přehnané reakci zase můžeme útočníka např. kvůli agresivně zvednuté paži i zabít. Je tedy užitečné získat kontrolu nad agresí a vztekem¹⁹. Podle mého názoru k tomu musí vést studenty bojového umění jejich učitel. Jednak svým příkladem neagresivního chování a také tvorbou nácviků a situací, kdy si student má možnost zažít svou impulzivitu, při které „neuspěje“ (OVERCHUK, 2006, s. 28). Vlastně se jedná o určitý druh korektivní zkušenosti, která studentovi pomáhá získat pod kontrolu emoce a chování.

Na závěr můžeme shrnout, že trénink bojového umění a v něm zvláště nácvik sebeobrany má potenciál praktikující studenty vést k získání vlastních schopností sebeobrany a získání kontroly nad vlastními emocemi strachu, agrese a vzteku. Znamená to, že trénink bojového umění pozitivně ovlivňuje činnost amygdaly (OVERCHUK, 2006, s. 28). Praktikujícímu studentovi přinášejí sebeobraně kompetence a kontrola vlastních emocí pocit bezpečí a sebevědomí (OVERCHUK, 2006, s. 56-57).

3.3 Psychická dimenze člověka

Psychiku lze vědecky rozdělovat na: senzomotorickou (smyslově-pohybová), percepční (vnímání), intelektuální (rozumová). Psychika se dá také popsat jako souhrn duševních obsahů a funkcí člověka, které je možno dále dělit na duševní procesy

¹⁹ Srov. OVERCHUK, 2006, s.46.

(poznávací, citové, volní) a duševní vlastnosti (schopnosti a dovednosti) (HARTL a HARTLOVÁ, 2000, s. 454, 470).

Vágnerová píše, že člověk je vybaven vrozenými dispozicemi reagovat určitým, individuálně specifickým způsobem jak v oblasti prožívání tak v oblasti chování. Tento základ osobnosti spoluurčuje rozvoj dalších psychických procesů a vlastností. Vrozený základ osobnosti tvoří na jedné straně temperament, emoce a pudy, na druhé straně jsou to dispozice k rozvoji různých schopností, především inteligence (VÁGNEROVÁ, 2003, s. 38). Pak je tu ještě druhá oblast lidské osobnosti – charakter, který je utvářen prostřednictvím výchovy, učení, zkušeností, vztahů a jako výsledek kultivace společností (HARTL, HARTLOVÁ, 2000, s. 207).

Psychická dimenze člověka je značně rozsáhlá. Kvůli předmětu své práce se dále zaměřím na lidské potřeby a vývoj osobnosti.

„Potřeby představují základní rovinu zaměřenosti“ (HELUS, 2003, s. 45). Vágnerová rozlišuje potřeby z hlediska jejich vzniku i zaměření na: základní biologické (pudy), které jsou vrozené, a psychosociální potřeby, které vznikají na základě zkušeností. Mezi biologické potřeby patří pud výživy, pud sebezáchovy, pud agresivity, pohlavní pud a pud péče o potomstvo (VÁGNEROVÁ, 2003, s. 59). Podle Hoška je ještě jedna potřeba z nejdůležitějších biologických lidských potřeb – potřeba tělesného pohybu (SLEPIČKA aj. 2009, s. 89). Do psychosociálních potřeb se podle Matějčka a Langmeiera řadí: 1. potřeba stimulace, 2. potřeba orientace, smysluplného učení, 3. potřeba citové jistoty a bezpečí, 4. potřeba seberealizace a 5. potřeba otevřené budoucnosti (cit dle VÁGNEROVÉ, 2003, s. 66).

Teorie potřeb a motivace lidské bytosti je pro porozumění člověku zásadní. Pro mou práci je však ještě vhodnější vycházet z celostního pohledu na uspokojování základních potřeb a směřování člověka v jeho vývojovém hledisku. Proto nyní představím hierarchický vývoj osobnosti podle Eriksona. Jeho pojetí je široce známé a užívané. *„Eriksonova teorie je geniální v tom, že formuluje základní vývojové úkoly, podle nichž je možno vymezit stadia života psychologicky, aniž by byl ztracen zřetel z biologické a sociální podmíněnosti tohoto vývoje“* (ŘÍČAN, 1989, s. 44). Stejně jako Overchukovi se mi jeví Eriksonova teorie zvláště užitečná, protože osobnostní vývoj studenta bojového umění se vyvíjí velice podobným směrem (OVERCHUK, 2006, s. 54-55). Popíši tedy v dalších podkapitolách osobnostní vývoj studenta bojového umění ve vztahu k Eriksonově teorii.

Erik H. Erikson zkombinoval psychologické hledisko s biologickým a sociologickým a vytvořil teorii osmi životních stádií. Každé životní stadium musí člověk splnit, aby byl připraven postoupit do dalšího stádia (cit. dle ŘÍČANA, 1989, s. 43-45). Z každého stádia vychází člověk – proběhne-li vývoj normálně – obohacen o určitou kvalitu, kterou lze označit jako ctnost (virtus), a to v pořadí: naděje – vůle – záměr – schopnost – věrnost – láska – péče – moudrost (tamtéž, s. 280).

1. životní stádium nazývá Erikson *důvěra vs. nedůvěra*. Toto stádium je považováno za nejdůležitější, protože všechna následná stádia na něm stojí. Úspěšné zvládnutí této etapy znamená naučit se základní důvěře ke světu a získat pocit, že svět je v podstatě dobrý (cit dle ŘÍČANA, 2002, s. 283)

2. životní stádium Erikson označuje jako *autonomie vs. stud a pochybnost* (ERIKSON, 2002, s. 229). Poněšický uvádí, že v této fázi se vyvíjí schopnost jak něco v sobě podržet, něco vydržet, říci „ne“. Také jak něco aktivně darovat nebo nedát. Jde o schopnost ovládat se a stát se autonomní (PONĚŠICKÝ, 1999, s. 17).

3. životní stádium Erikson nazývá *iniciativa vs. vina* (ERIKSON, 2002, s. 232). V této fázi se vytváří schopnost prožívat vinu – trpět výčitkami svědomí a zároveň projevovat průbojnost, dobyvačnost a veliký potenciál růstu (PONĚŠICKÝ, 1999, s. 17; ŘÍČAN, 2002, s. 287-288).

4. životní stádium Erikson označuje jako *snaživost vs. méněcennost* (cit dle ŘÍČANA, 2002, s. 288). Tato etapa probíhá ve znamení učení a výkonnosti. Z nezdaru pramení pocit méněcennosti (PONĚŠICKÝ, 1999, s. 17) Říčan uvádí: „*Ústředním cílem období je vytvoření bezpečného pocitu: Ano, jsem jako ten, kdo se učí a s radostnou samozřejmostí se zapojuje do „velkého světa“*“ (ŘÍČAN, 2002, s. 288).

5. životní stádium Erikson nazývá *identita vs. zmatení identity* (cit dle ŘÍČANA, 2002, s. 281). Poněšický popisuje, že v této fázi dochází k přejímání rolí druhých, ale nakonec jde o potřebu nalezení vlastní identity (vlastního „já“). Pak je teprve možné sdílení s druhým bez strachu ze ztráty sebe sama (PONĚŠICKÝ, 1999, s. 18).

6. životní stádium označuje Erikson jako *intimita vs. izolace* (ERIKSON, 2002, s. 239) Říčan píše: „*Erikson neomezuje intimitu na milostný vztah. Intimní bývají i vztahy mezi přáteli a velmi blízkými spolupracovníky, zvláště pak spolubojovníky, kteří jsou na sebe v určitých situacích vzájemně plně odkázáni. Intimní vztah může mít člověk i k činnosti, do které se zamiluje*“ (ŘÍČAN, 2002, s. 295).

7. životní stádium Erikson nazývá *generativita vs. stagnace* (ERIKSON, 2002, s. 242). Tato fáze je charakterizována plodností a s tím spojenou kreativitou. Může jít o

péči o děti nebo jinou formu tvořivého přístupu k sobě samému oproti stagnaci (PONĚŠICKÝ, 1999, s. 18).

8. životní stádium Erikson označuje jako integrita vs. zoufalství (ERIKSON, 2002, s. 243). Poněšický tuto etapu popisuje: „Konečná syntéza všech předchozích stupňů představuje osmou fázi dosažení plné identity a integrity, životní moudrosti, najetí smyslu života, své role ve světě, žití ve jménu internalizovaných, vlastních hodnot, ale i pocitu bytí části většího celku. V negativním případě vzniká pocit nevýznamnosti, nesmyslnosti, úzkosti až zoufalství. Stejně jako život, nedává ani smrt žádný smysl“ (PONĚŠICKÝ, 1999, s. 18).

3.3.1 Psychická dimenze člověka v tréninku bojového umění

V této podkapitole popíši vývoj osobnosti praktikujícího studenta bojového umění ve vztahu k osmi životním stádiím podle Eriksona – popsané viz výše. Budu při tom vycházet ze svých zkušeností a z výzkumu Overchuka, který prováděl zkoumání zkušeností studentů objevujících se při tréninku bojového umění (OVERCHUK, 2006, s. 52). Ve svém výzkumu porovnával právě zkušenosti studentů bojového umění a jejich vývoj s Eriksonovou teorií osobnostního vývoje – srovnávací tabulka viz příloha práce.

1. životní stádium podle Eriksona se orientuje na vytvoření důvěry proti nedůvěře. Tato fáze se označuje za naprosto primární. Jestliže získáme důvěru - pozitivní vztah ke světu, bude se nám dál kráčet na životní cestě snadněji. Vytvoření důvěry závisí na našem pocitu bezpečí. V podkapitole o biologické dimenzi člověka jsem popisoval, jakými instinktivními reakcemi člověk disponuje při ohrožení, aby se uchránil. Také jsem podrobněji líčil, jak nácvikem sebeobrany snižujeme naše strachy a úzkost. Rovněž jsem vysvětloval, jak tréninkem získáváme kontrolu nad našimi emocemi agrese a vzteku. Psal jsem, že praktikujícímu studentovi přinášejí sebeobrané kompetence a kontrola emocí pocit bezpečí a sebevědomí. Právě pro tuto první fázi vývoje je získání pocitu bezpečí zásadní a trénink bojového umění umožňuje tento pocit znovu nabýt nebo prohloubit (OVERCHUK, 2006, s. 57).

Ve 2. životním stádiu jde především o získání autonomie a schopnosti ovládat se. Podle mých zkušeností a zkušeností Overchuka mnoho začínajících studentů bojových umění trpí pocity studu a vlastní nejistoty (OVERCHUK, 2006, s. 57). Do

určité míry je to přirozené, protože pohyby jsou pro ně nové a ostatní studenti se na ně dívají. Mám zkušenost, že někdy přicházejí do tréninku lidé, kteří právě trpí těmito pocity více, než je obvyklé. Ať přicházejí vědomě nebo nevědomě kvůli potřebě získat více sebejistoty, mají možnost pomocí tréninku toho dosáhnout (OVERCHUK, 2006, s. 56-57). Získání pocitu sebejistoty a sebekontroly trvá sice každému začátečníkovi různě dlouho, ale když vytrvá - podle mého pozorování - zajisté určitého pokroku dosáhne. Pozoroval jsem mnohokrát, jak se začátečníci učí základním technikám a pohybům a nejsou schopni své tělo ovládat. Téměř každý začátečník si na tuto fázi pamatuje. Pomalu se učí ovládat své pohyby. Jak nabývá této schopnosti, nabývá i pocitu sebejistoty a sebekontroly. Nutno dodat, že schopnost ovládat své pohyby není otázkou několika tréninků. Je to dlouhodobější proces. Je však třeba ještě říci, že schopnost ovládat své pohyby v průběhu let tréninku roste do hlubších a jemnějších úrovní. Já sám mohu dosvědčit, že se v této schopnosti neustále zlepšuji a vím, že se rozšiřuje z ovládnutí pohybů na celkové ovládnutí sebe sama, podobně to popisuje i Overchuk (OVERCHUK, 2006, s. 58). Lze ještě dodat, že na vytvoření sebejistoty a sebekontroly se podílí nutnost snášet bolest a trpělivě trénovat. Je tedy možno pozorovat posloupnost vývoje studenta bojového umění od získání pocitu bezpečí přes sebejistotu k sebekontrolě.

Ve 3. stádiu životního vývoje se střetávají naše energické nasazení a tvrdé úsilí s pocity viny. Erikson píše, že iniciativa zvyšuje růst vlastního smyslu pro nezávislost a sebekontrolu (cit dle OVERCHUKA, 2006, s. 59). V tréninku bojového umění se můžeme setkat s pocity viny, když sparingpartnera udeříme nebo se snažíme být lepší než on. Důležitou událostí ve vývoji studenta je také zážitek pocitu viny při porážce nebo způsobení bolesti sparingpartnerovi. Domnívám se, že tento zážitek působí jako korektivní zkušenost pro studenta, aby si začal uvědomovat, že může způsobit bolest druhému. Toto uvědomění je založené na pocitu viny. Podle mých zkušeností pocit viny a uvědomění studenta vede většinou k přirozeně větší kontrole nad svými pohyby. Tím pádem i k dalšímu růstu sebekontroly. V této fázi si studenti získaný pocit kompetence (zvládli základní techniky) chtějí ověřit a využít. Darcy a Travers uvádí, že v této etapě se realizuje schopnost manipulovat s okolím (cit dle OVERCHUKA, 2006, s. 58). Studenti se chtějí stát silnějšími a mocnějšími než ostatní. Je to přirozený vývoj a soutěživost člověka (SLEPIČKA aj. 2009, s. 44, 72-73). Také se mezi studenty vyskytuje vzájemné porovnávání sil a dovedností v šarvátkách a cvičných soubojích. Student v této fázi si chce potvrdit své dovednosti a zažít výhru nad druhým. Nejde

však jen o potvrzení dovedností sebeobrany, ale o potvrzení celkové sebejistoty. Overchuk dokonce nazývá tuto fázi ve vývoji studenta jako tzv. „potěšení z boje a výhry“ (OVERCHUK, 2006, s. 59). Studenti po určité době tréninku potřebují zažít potvrzení, že jejich dovednosti fungují. Pamatuji si na své zkušenosti, kdy jsem v této fázi často při tréninku chtěl překonat sparringpartnera a také toužil začít soutěžit v bojovém umění. Myslím si, že je to do určité míry pozitivní známka vývoje, ale student v ní nesmí zůstat příliš dlouho, nebo užívat v šarvátkách nepřiměřené síly. Faktem je, že touha změřit sílu s druhým a vyhrát nad ním, žene studenta k tvrdému tréninku a k vlastní iniciativě. V případě, že se studentovi podaří sparringpartnera spravedlivě porazit, posiluje to jeho sebejistotu a sebevědomí. To pozitivně působí na motivaci trénovat dál. Trénink bojového umění tedy posiluje studentovu iniciativu (OVERCHUK, 2006, s. 60).

4. stádium života označujeme jako snahu proti pocitu méněcennosti. Je možné říci, že tato etapa je prohloubením minulé fáze a její další pokračování. V tomto stadiu vývoje se student konfrontuje se svými schopnostmi a nedostatky (OVERCHUK, 2006, s. 61). Student na této úrovni dosáhl již určité úrovně bojových dovedností, sebekontroly a sebevědomí. Nyní se plně konfrontuje se začátečníky, dalšími sparringpartneři a někdy i studenty jiných škol bojových umění. Při tréninku prochází střety a poznává své přednosti a také nedostatky. Jestliže se student s vědomím toho, že trénuje např. již 4 roky střetne ve cvičném sparingu se začátečníkem a nedokáže se s jeho výpady vyrovnat, silně to působí na jeho sebevědomí. Je možno zmínit i mírnější situaci např. student, který se dlouhou dobu soustředí na nácvik určité techniky, a nedaří se mu zlepšení. Domnívám se, že student takto dochází k intenzivnímu přemýšlení o sobě a svých schopnostech. Podle mých zkušeností zvláště silně působí časté „prohry“, navíc s pozorováním toho, že jeho sparringpartneři stejné úrovně mají lepší výsledky, nebo mají výpady začátečníků pod kontrolou. Pak může začít trpět pocitem méněcennosti a pochybovat o svých schopnostech. V takovém stadiu se stává, že praktikující odchází z cesty bojového umění, protože nabyl dojmu, že „na to nemá“ nebo že není toho schopen. Jak píše Overchuk, v této fázi může pozitivně zapůsobit učitel (OVERCHUK, 2006, s. 61). Učitel je schopen začít více podporovat studenta a dodat mu sílu do dalšího tréninku. Ten musí vynaložit obrovské úsilí a sebezapření. Časté negativní konfrontace působí studentovi psychické bolesti. Když však vydrží bolest a tvrdě trénuje, je možné a časté, že překoná své nedostatky a dosáhne úspěchu. Overchuk popisuje pozorování ze svého výzkumu, kdy dotazovaní studenti bojového

umění sdělovali, že tvrdým tréninkem překonali své nedostatky a došli tak k pocitu, že mohou dosáhnout čehokoliv (OVERCHUK, 2006, s. 61). Ukazuje to na působení psychologického mechanismu, kdy překonání krize vede k obrovskému posílení. Toto posílení vede studenta do další úrovně sebejistoty a sebevědomí. Jak dokládá Overchuk, v tréninku bojového umění se můžeme setkat s pocitem méněcennosti, tvrdým úsilím máme potenci méněcennost překonat a dosáhnout tak opravdových schopností (OVERCHUK, 2006, s. 60-61).

V 5. životním stádiu jde o vytvoření identity oproti zmatení identity. Někteří autoři např. Bee nazývají tuto fázi jako hlavní krizi ve vývoji osobnosti (cit dle OVERCHUKA, 2006, s. 61). Student, který vstoupí do tohoto stádia, hledá již něco daleko více než schopnost sebeobrany. Zamýšlí se nad tím, kdo je a jaké postavení má (OVERCHUK, 2006, s. 61-62). V této etapě si praktikující totiž znovu připomínají jakou roli hrají v tělocvičně a jakou „venku“. Začíná si být plně vědom toho, že v tělocvičně získává určité postavení a respekt podle toho, jaké úrovně dosáhl, oproti anonymnímu postavení „na ulici“. Systém získávání „pásků“ podle stupně vývoje studenta v japonských bojových umění vykládá Halbrooks jako specifický systém sociálních vrstev vytvořený na základě uznávaného společenského řádu (cit dle OVERCHUKA, 2006, s. 64). Znamená to, že systém hodnocení v bojovém umění vytváří specifické vztahy mezi studenty, které vyjadřují určité symboly a způsob chování. Např. v japonských bojových uměních nesou studenti jako symbol různě barevný pás podle dosažené úrovně dovedností. V čínském Lok Yiu Wing Chun Kung Fu nosíme zase různě barevné triko. Na společném principu stojí způsob vzájemného chování vůči sobě. Je zvykem, že student s nižší úrovní získaných dovedností chová úctu ke studentovi s vyšší úrovní (OVERCHUK, 2006, s. 64). Lze tedy vidět, že studentovu roli v tělocvičně zásadně ovlivňuje stupeň dosažených dovedností. Vytvoření identity je však ještě mnohem více. Hamachek řekl: (*„Identita je více než vědět, jakou roli mám; je to poznání, co mohu činit (iniciativa, snaživost), poznání, že mohu provádět, co je potřeba (autonomie) a často poznání, zda se mohu spoléhat na druhé - důvěra“*) (cit dle OVERCHUKA, 2006, s. 62) [vlastní překlad autora]. Identitu Hamachek chápe vlastně v Eriksonově pojetí, které říká, že každé životní stádium musí být pozitivně zvládnuté, aby se osobnost mohla dále rozvíjet. A také to, že se životní stádia v podstatě nabalují. Tím myslím, že zvládnutí 5. životního stádia znamená zvládnutí 4 předešlých životních stádií a ještě něčeho navíc. Tím „ještě něčeho navíc“ zde míním hledání svého vymezení (self-definition) (OVERCHUK, 2006, s. 64). Často

se můžeme setkat s tím, že mnoho autorů nazývá bojové umění jako cestu sebeobjevování (OVERCHUK, 2006, s. 63). Sebeobjevování je, jak se domnívám, celkovým pojmenováním pro poznávání sebe sama a vytváření vlastní individuality – identity. V analyticky orientované psychologii můžeme najít označení pro vzor identity studenta bojového umění – „bojovník“ nebo „válečník“ (OVERCHUK, 2006, s. 63). Archetyp „bojovníka“ někdy také archetyp „hrdiny“ je charakterizován jako pokojný muž, který si je vědom svých schopností, umí je náležitě užívat a s respektem se vztahuje k ostatním lidem (ROHR a MARTOS, 2002, s. 139). Trénink bojového umění má charakter růstu a sebeobjevování, jak dokládají výzkumy autorů Columbase, Weisera a Fullera (cit dle OVERCHUKA, 2006, s. 63).

Po vybudování vlastní identity, může osobnost vstoupit do 6. životního stadia – intimita proti izolaci, kde lze dospět k plnému sdílení s druhými lidmi. Moore a Gillette píší: (*„K integraci ducha válečníka je třeba schopnost být věrný ve vztazích“*) (cit dle OVERCHUKA, 2006, s. 65) [vlastní překlad autora]. Kutz dokonce uvádí: *„Vztahování k druhým lidem skrze bojové umění přináší nové dimenze do mezilidských vztahů“* (cit dle OVERCHUKA, 2006, s. 65) [vlastní překlad autora].

V tréninku bojového umění se často nacvičují techniky a pohyby ve dvojici se sparringpartnerem. Trénink je postaven tak, že jeden ze dvojice hraje útočníka a druhý obránce (OVERCHUK, 2006, s. 65). Po chvíli si role vymění, aby si oba zažili obě varianty. Takový trénink umožňuje studentům zažít si sami na sobě obě role a tak získat zkušenost, jak se může chovat útočník a na druhou stranu zkušenost, v jaké situaci se kvůli útočnickovi obránce nachází. Důležitým tréninkem je získávání citu pro vzájemnou intimní vzdálenost. Tento trénink probíhá neustále ve všech nácvicích ve dvojici. Studenti tak mají možnost poznat svou osobní a intimní zónu (OVERCHUK, 2006, s. 66). Osobní zónu lze pociťovat jako prostor kolem sebe, ve kterém se člověk cítí pohodlně při postavení vůči sparringpartnerovi. Ve chvíli, kdy sparringpartner překročí tuto zónu, student pocítí nebezpečí a reaguje obranou. Ti, kteří spolu trénují delší dobu, se při nácvicích navzájem pouští při útocích do svých osobních zón, aby mohli reálně trénovat techniky a sebeobranu. Vytváří se tak mezi nimi důvěra v to, že se při nácviku svého sparringpartnera můžou pustit do osobní zóny a on jim neublíží. Tento cit pro osobní a intimní zónu není důležitý jen v tělocvičně při tréninku, ale obecně významný pro jakékoliv mezilidské vztahy mimo tělocvičnu. Cit pro svou fyzickou osobní zónu se přenáší i na cit sociální (psychologicky pojímáno) (OVERCHUK, 2006, s. 66). Se stádiem intimity jsou spojeny nejen vzájemné vztahy studentů, ale také vztah studenta

k učitelí, o čemž pojednám v další podkapitole – Sociální dimenze v tréninku bojového umění. Nakonec lze shrnout, že trénink bojového umění učí intimně, rozvíjí mezilidské vztahy a usnadňuje sociální interakce (OVERCHUK, 2006, s. 66).

Student, který prošel a uspěl ve všech 6 životních stádiích, otevírá další prostor svého vývoje. V 7. životním stádiu může začít stagnovat nebo předávat plody svého tréninku dalším lidem. Darcy a Travers píší: „*V této fázi lidé soustředí svou produktivitu na pomoc druhým*“ (cit dle OVERCHUKA, 2006, s. 66) [vlastní překlad autora]. Tato etapa vývoje studenta je také nesmírně dobrodružná. Student, který se stane instruktorem, začne předávat své zkušenosti další generaci. Předávání zkušeností a pomáhání druhým růst na jejich cestě sebeobjevování činí instruktorovi (učiteli) velkou radost, jak ukazuje výzkum Overchuka (OVERCHUK, 2006, s. 67). Jestliže se podíváme na velké mistry bojových umění – Uyeshibu, Kana, Funakoshiho, všichni učili další generaci adeptů (OVERCHUK, 2006, s. 67). Více o působení instruktora (učitele) popisují v podkapitole – Sociální dimenze v tréninku bojového umění. Darcy a Travers k této fázi dodávají: „*Také další praktikování umění může být plodivým procesem, kdy se bojové umění stává formou tvořivého vyjádření, a tak alternativní cestou k dosažení generativity (plodnosti)*“ (cit dle OVERCHUKA, 2006, s. 67) [vlastní překlad autora]. Overchuk popisuje, že i jeho výzkum ukázal, že instruktoři bojového umění mají přání předávat zkušenosti z bojového umění a pomáhat adeptům hledat jejich osobní mistrovství (OVERCHUK, 2006, s. 67). Trénink bojového umění tedy umožňuje být plodivý a rozvinout i 7. životní stádium.

8. životní stádium charakterizované jako integrita proti zoufalství je možné obsáhnout po úspěšném vyřešení všech 7 předešlých etap. Úspěšné obsáhnutí 8. stádia znamená stát se moudrým a dokončit tak celý vývoj osobnosti. Tuto fázi do jisté míry překrývá spirituální dimenze člověka v mém pojetí, a proto jí budu opět více popisovat v podkapitole Spirituální dimenze v tréninku bojového umění. Overchuk popisuje, že v jeho výzkumu se téma integrity osobnosti nezahrnovalo, protože dotazovaní byli studenti a instruktoři pod 40 let. Podle Overchuka totiž není dost dobře možné, aby obsáhli v tomto věku celý vývoj. Píše však, že podle jeho analýzy studií a knih starších učitelů a mistrů lze rozpoznat jejich obsáhnutí integrity a dokončení celého vývoje. Overchuk uvádí, že mnoho mistrů vyjadřuje velikou radost, že mohli jít po cestě bojového umění. Také radost, že mohli jako učitelé pomoci druhým najít životní cestu. Dokonce někteří mistři říkají, že kdyby se vrátili na začátek, stejně by si vybrali tuto

cestu. Také mnozí mistři bojového umění vyjadřují smíření se smrtí a radost ze svého smysluplného života (OVERCHUK, 2006, s. 68-69).

Ukázal jsem a popsals, že trénink bojového umění má potenci praktikujícího člověka provést až do konce vývoje osobnosti.

3.4 Sociální dimenze člověka

Člověk se rodí do rodinných a společenských vztahů. Je tedy společenský. Již od raného věku je utváření vztahů klíčové pro zdravý vývoj (VÁGNEROVÁ, 2003, s. 183). Mezi základní potřeby člověka patří: být v přítomnosti lidí (chodit mezi lidmi), komunikace, potřeba náležet mezi určitou skupinu lidí, vytvářet pozitivní a intimní vztahy (NAKONEČNÝ, 1996, s. 243). Prostřednictvím vztahů se výrazně učíme, osobnostně rosteme a nakonec poznáváme (VÁGNEROVÁ, 2003, s. 183-185). Všechny tyto aspekty lze najít v tréninku bojového umění, jak popisují níže.

3.4.1 Sociální dimenze člověka a trénink bojového umění

V podkapitole Psychická dimenze člověka a trénink bojového umění jsem popisoval vývoj studenta v osmi životních stádiích podle Eriksona. Líčil jsem v 6. a 7. životním stádiu vytváření intimity, mezilidských vztahů a roli učitele. Nyní pojednám o sociální dimenzi v tréninku bojového umění detailněji.

Člověk je tvor společenský. Být ve vztazích s dalšími lidmi je přirozené a bytostně potřebné. Student bojového umění se v tělocvičně ocitá mezi dalšími lidmi. Znamená to tedy, že na tréninku se seznamuje s novými lidmi a vytváří nové vztahy. To není nic tak neobvyklého nebo specifického na bojovém umění, ale i tato samotná zkušenost je pro některé lidi přínosná²⁰. Student vytváří vztahy s ostatními studenty po celou dobu svého vývoje v bojovém umění. Zpočátku je to pouhé seznámení, které se však může rozvinout do přátelství, dokonce v dlouhodobém horizontu do přátelství velmi hlubokého. Domnívám se, že tyto hluboké přátelské vztahy v procesu vývoje v bojovém umění pomáhají utvářet: čas (dlouhodobý trénink) a fyzická blízkost (kontaktní cvičení). V dlouhodobém časovém horizontu se studenti mezi sebou poznávají více do hloubky. Před tréninkem a po tréninku se spolu baví a sdílejí něco ze svých životů. Během tréninků se poznávají pohybově i osobnostně. Poznávají se

²⁰ srov. NAKONEČNÝ, 1996, s. 243.

v reakcích na útok i na obranu. Poznávají emocionální prožívání a chování v různých cvicích – strach, bolest, agrese, sebevědomí, výdrž, nasazení, lenost, trpělivost, netrpělivost, soucit apod. Domnívám se, že pohybové vyjádření studenta v tréninku bojového umění odráží do určité míry jeho osobnostní rysy. Na takovém principu podobně funguje pohybově-taneční psychoterapie nebo psychosomatická psychoterapie (CHODOROVÁ, 2006, s. 17-20; PONĚŠICKÝ, 2002, s. 29-34). Student bojového umění se pomocí tréninku s ostatními studenty učí rozpoznávat význam jejich chování a prožívání. Tento proces poznávání druhých prostřednictvím pohybu a emocionálního prožívání a chování je oboustranný. Tím myslím, že poznávání druhých se stává v tom samém čase také poznáváním sama sebe. Student, který v tréninku po čase dosáhne určité úrovně bojových dovedností a sebekontroly, získává prostor pro detailnější soustředění a vnímání sebe i ostatních v pohybech a chování. Nemusí se totiž tolik koncentrovat na samotné pohyby, protože je již do jisté míry zvládl. To mu umožňuje koncentrovat se více na detaily reakcí druhých sparringpartnerů. Pokusem, omylem a vzájemným sdělováním se studenti učí a poznávají, které reakce vznikly ze strachu nebo nátlaku či ze vzájemné spolupráce a klidu (FOJTÍK, 2006, s. 190). Tímto způsobem se studenti učí rozumět si navzájem a také neverbálně rozumět významu určitého chování (FOJTÍK, 2006, s. 237-238).

Adepti se potřebují naučit vzájemně si pomáhat v tréninku. Je to nutnost, do které se dostanou ve chvíli, kdy pohyby a cviky jsou náročné a je třeba značné citlivosti a domluvy, aby se vůbec dalo společně trénovat. Studenti se tedy učí vzájemně si pomáhat a tím se učí spolupráci (FOJTÍK, 2006, s. 227-228). V některých cvicích se tedy mění pohled na sparringpartnera: z ohrožujícího útočníka na skutečného kolegu či partnera. To přináší do vzájemných vztahů další důvěru a také vděčnost. Důvěru v tom, že mě sparringpartner neuhodí, a vděčnost, protože díky sparringpartnerovi se opravdu zlepšuji a učím. V takových vztazích mezi studenty vzniká často přátelství a partnerství.

Při tréninku bojového umění ve dvojici se student učí empatii. Vciťování do sparringpartnera se děje podle mých zkušeností nejdříve nevědomě. Student se musí při nácvicích boje velmi koncentrovat na sparringpartnera a jeho pohyby. Domnívám se, že koncentrací lze vstupovat do vciťování se. Vciťování do sparringpartnera vzniká také při pohledu na jeho prožívání bolesti. Bolest je intenzivní nepříjemný prožitek, který obvykle silně působí na ostatní pozorující studenty. V tréninku ve dvojici v Lok Yiu Wing Chun Kung Fu se zcela jistě studenti setkávají se svojí bolestí i s bolestí druhých. Nácviky jsou obvykle kontaktní a začátečníci, podle mé zkušenosti, nejsou schopni

adekvátních reakcí. Až v průběhu pravidelného tréninku získávají cit pro intenzitu síly. Tento cit je do určité míry také odrazem vyvinuté empatie, která se vyjadřuje pohybově vůči sparringpartnerovi. Zkušenosti z tréninků vedou adepta k rozvíjení empatie a porozumění tomu, že podobně jako on prožívá bolest, tak i jeho sparringpartner prožívá bolest. Další zkušenosti studentovi rozšiřují jeho porozumění reakcím sparringpartnerů jako ústup, útok, vztek, agrese, pochvala, pokárání apod. Tím se také vytváří tolerance vůči chybám druhých, protože každý člověk má nějaký deficit.

Vztah studentů k učiteli (instruktorovi) je podřízený a uctívý. V Číně zastává učitel vysoce respektovanou pozici a studenti plní jeho instrukce do důsledků a bez dotazů (FOJTÍK, 2006, s. 158). Učitel nebo instruktor je tedy v tělocvičně pro své studenty autoritou a určitým ztělesněným vzorem bojovníka. Učitelé také působí obvykle jako morální vůdci a demonstrují svým studentům principy a filozofii nenásilí, kterou tradiční bojová umění obsahují (FOJTÍK, 2006, s. 161). V tradičních bojových uměních platí pravidlo, že vyučují pouze ti jedinci, kteří dosáhli alespoň prvního stupně mistrovství. Toto pravidlo zajišťuje kvalitní výuku. Učitel či instruktor by totiž měl být schopen opravdové demonstrace bojových dovedností a filozofických principů (FOJTÍK, 2006, s. 159).. Učitel, který takové požadavky splňuje, působí obvykle jako přirozená autorita a vzor pro své studenty (OVERCHUK, 2006, s. 109-110). Takový učitel působí velice intenzivně s pozitivním dopadem. Studenti tak mají živý vzor a možnost opravdu se učit od člověka, který již dosáhl pokročilého stupně ovládnutí bojového umění. Instruktor či učitel je schopen vést studenty na jejich cestě k seberealizaci (OVERCHUK, 2006, s. 67).

Interakce mezi studenty a mezi studenty a instruktorem vytváří specifické sociální prostředí. Takové prostředí, které funguje podle zdravých pravidel vzájemné úcty a respektu k systému bojového umění, opravdu naplňuje japonský pojem pro tělocvičnu – dódžó (místo pro cestu). To lze interpretovat jako místo pro lidský rozvoj v nejširším slova smyslu tedy psychický, sociální i spirituální (OVERCHUK, 2006, s. 111).

3.5 Spirituální dimenze člověka

Spirituální dimenzi člověka pojmám jako specifickou lidskou oblast tážení po hodnotách a smyslu života jak v osobním, tak v celkovém rozměru. Souhlasím s Franklem, který říká, že nalezení životního smyslu je jedním z nejdůležitějších úkolů člověka (cit dle VÁGNEROVÉ, 2003, s. 203). Lidské bytostné tážení po smyslu života

může být naplněno přijetím víry určitého náboženství nebo nalezení určitého světonázoru. Velice důležitou oblastí ve spirituální dimenzi je vlastní odpovědnost za konání a orientace k duchovním hodnotám, jak lze najít v dílech E. Fromma (VÁGNEROVÁ, 2003, s. 203). Spirituální dimenze má tedy blízko k tématům, které člověk řeší v 8. životním stádiu podle Eriksona, jak jsem se již zmínil v příslušné podkapitole. Jde tedy o vztah k tomu, co nás přesahuje, porozumění celistvosti sebe sama a životu obecně. Spirituální dimenze člověka také obsahuje vztah k tzv. posledním věcem člověka, což znamená vztah ke smrti a ke smíření se svým životem a jeho přesahem. Nakonec se ztotožňuji s názorem Vágnerové, která píše: „*Člověk není předurčen být pasivním objektem, ale existuje jako aktivní činitel, který musí sám usilovat o naplnění své duchovní dimenze. Její kvalita se projeví volbou smyslu vlastního života a odpovědnosti při jeho uskutečňování*“ (VÁGNEROVÁ, 2003, s. 204).

3.5.1 Spirituální dimenze člověka a bojové umění

Na spirituální či duchovní dimenzi se klade značný důraz v tréninku mnoha bojových umění např. Aikidó, tchaj-t'i-čchüan, Šorindži kempó atd. (FOJTÍK, 2006, s. 225). Nejdůležitějšími otázkami v bojovém umění jsou také otázky týkající se smyslu lidské existence a podstaty lidské povahy. K hlubšímu porozumění bojovým uměním je zcela nezbytné pochopit jejich kulturní a filozofický základ, kterým je na Dálném východě taoismus, konfucianismus, buddhismus, zenbuddhismus a šintoismus (FOJTÍK, 2006, s. 38). Bojová umění Číny, Koreje i Japonska jsou spjata s aktivním ovládnutím těchto nábožensko-filozofických struktur a etických principů (FOJTÍK, 2006, s. 39).

V čínských bojových uměních je vliv filozoficko-náboženských systémů taoismu, zenbuddhismu a konfucianismu velmi patrný. „*V taoistickém učení představuje tao nejvyšší princip, všeobjímající substanci, bytí, které nemá žádnou vnější příčinu a všechny jevy vycházejí z něho samotného*“ (FOJTÍK, 2006, s. 51-52). Často se také tao přeneseně vykládá jako tzv. cesta. Znamená to vlastně životní cestu nebo také následování principu. Moderní japonská bojová umění převzala tento pojem tao (jap-dó) do názvů svých bojových umění: *džúdó, kendó, aikidó* aj. (FOJTÍK, 2006, s. 60). Důležitý a velice známý je taoistický diagram principů *jin* a *jang*. Zobrazuje se jako kruh, rozdělený vlnovkou na dvě poloviny, přičemž v každé části je vyobrazen bod,

představující princip té druhé části. Znamená to, že žádné čisté jin ani jang neexistuje. „Diagram zachycuje dvě protikladné síly nebo tendence, které jsou patrné u každého jevu tak, že jang dosahuje svých hranic a stává se jin, jin dosahuje svých hranic a dává vzniknout jang – tvoření nikdy neustává“ (FOJTÍK, 2006, s. 52). Jelikož však jin samo o sobě nemůže tvořit a jang samo o sobě nemůže růst, je třeba ustavovat rovnováhu mezi těmito silami a směřovat k harmonii mezi jin a jang. Tento princip harmonie je se asi nejlépe objevuje v tzv. měkkých školách čínského wu-šu jako např. v tchaj-t'i-čchüan (tai-či) a také v japonském džúdó (z jap. „jemná cesta“) (FOJTÍK, 2006, s. 58-59) a aikidu. Zakladatel aikidó říkaval: „Cesta budó je cestou k nastolení harmonie“ (cit dle SAOTOME, 2004, s. 205). V tréninku těchto měkkých škol bojového umění vládne tento princip ustavování harmonie nejen jako slovní doporučení, ale jako pohybové i sebeobrané praktické provedení. FOJTÍK (2006, s. 60) uvádí, že silnému a důraznému útoku (jang) je čeleno měkkou obranou (jin). Tento princip se pak pohybově praktikuje v různých variacích podle stylu konkrétního bojového umění. V neposlední řadě je klíčovým pojmem taoistů *čchi* (jap. *ki*). Čchi je energie zaplňující vesmír v podobě čchi nebeského, čchi pozemského a čchi lidského. Člověk může účinně využívat čchi zejména v případě tělesné uvolněnosti (FOJTÍK, 2006, s. 59). Český učitel tai-či TURNEBER (2005, s. 81) píše: „Čchi si většinou začnete uvědomovat při nebo po cvičení tai-či jako určitý pocit tepla, chladu, brnění apod.“ Syn zakladatele aikida Kišomaru Uešiba napsal: „Konečným cílem aikidó je sjednocení životní energie *ki* jednotlivce s energií nekonečného universa“ (cit dle SAOTOMEA, 2004, s. 214).

Konfucianismus je spolu s taoismem nejvlivnějším směrem čínské filozofie. Konfuciovo učení je založené na konceptu *žen* (lidskost, humanita). Chtěl, aby se člověk ubíral cestou k dokonalosti, k tzv. dokonalým ctnostem („ušlechtilý charakter“). K dosažení těchto ctností zdůrazňoval roli správné výchovy (FOJTÍK, 2006, s. 60-61). Tento koncept správné výchovy prolнул i do studia bojového umění. Koncept správné výchovy položil Konfucius na vymezení lidských vztahů mezi sebou. V Číně byl základním vztahem vztah otce a syna. Tento vztah se projevuje ve vyučování čínského wu-šu nebo kung-fu, kdy učitel (si-fu) má ke studentům stejný vztah jako otec ke svým dětem (FOJTÍK, 2006, s. 62). Konfucianismus ovlivnil také japonské bojové umění. V Japonsku byl na prvním místě vztah pána a jeho vazala. To lze vidět v samurajské tradici, která v pojetí etiky došla až k zavedení kodexu pro samuraje (FOJTÍK, 2006, s. 61-62). Vliv konfucianismu vidí Fojtík i v přesných pravidlech a rituálech, které se

praktikují v japonských tělocvičnách dódžó jako pozdravy, meditace a poklony (FOJTÍK, 2006, s. 66).

Šintoismus je pojem pro japonské filozoficko-náboženské představy a rituály. Vznik *šintó* (z čínského *šin-tao*, cesta bohů) se odehrál v prehistorické době a nemá žádného zakladatele (FOJTÍK, 2006, s. 41). Ústředním pojmem v šintó je *kami*. Kami opět stejně jako tao nelze správně přeložit, lze je jen nepřesně interpretovat. Kami znamená to, co je nahoře, tedy nad člověkem, nad lidským druhem (tamtéž, s. 42). Někdy se zjednodušeně překládá jako „manifestace posvátna“. Existuje nespočet kami např. každá hora, řeka, strom má svou kami nebo někteří předci, ale i pojmy a chrámy mají svou kami (ELIADE a CULIANU, 1993, s. 237). Základní myšlenkou šintó je harmonická jednota všech přírodních jevů, a proto i člověk jsoucí v harmonii s přírodou může konat jen dobré (FOJTÍK, 2006, s. 42). Tato myšlenka a obřady očišťování v šintó jsou obsaženy v japonských bojových uměních. Bojové umění, které je celé protknuto symbolikou šintó je sumó (tamtéž, s. 44). Symbolika očišťování a harmonie s přírodou a vesmírem, která se praktikuje v šintó, ovlivnila také aikidó (tamtéž, s. 49). Dokladem můžou být slova SAOTOME (2004, s. 230), který napsal o svém mistru a zakladateli aikidó: „*Povznesl vražedné bojové techniky na úroveň metody očištění lidských bytostí tak, aby mohly žít v harmonii a dobře se jim dařilo*“.

Nakonec ovlivnil bojová umění Dálného východu zenbuddhismus. Zenbuddhismus je označením pro původně meditační buddhistické techniky, které přinesl nejdříve z Indie do Číny legendární Bodhidharma. V Číně tato buddhistická škola dostala označení čchan (ze sanskrtského dhjána = meditace). Později se čínský čchan dostal do Japonska, kde se mu říká zen (ELIADE a CULIANU, 1993, s. 46-49). Zenbuddhismus je zaměřen především na meditační praxi. Jeho charakteristikou je opovrhování intelektuální učeností a mechanickým prováděním rituálů. Místo toho prosazuje tvrdou praxi a bytí teď a tady. Zen také hájí jednoduchost a přímost. Jeho radikální postoj ke smrti inspiroval mnoho minulých válečníků. Zen chápe smrt jako přirozený jev doprovázející život (FOJTÍK, 2006, s. 73-74). Nakonec jde v zenu o vlastní zkušenosti vzhledu do podstaty života, kterého lze dosáhnout jen s tzv. prázdnou myslí, jak popisuje Thomas Merton (cit dle WUA, 2008, s. 12-13). Zenbuddhismus ovlivnil všechna bojová umění Dálného východu. Některé mistry bojových umění zen natolik ovlivnil a inspiroval, že říkají např. jako velmistr karatedó Masutatsu Oyama: „*Zen je karate a karate je pravý zen*“ (OYAMA, 1997, s. 60). Velice zřetelně můžeme vidět, jak zen ovlivnil samurajskou kulturu a pojetí boje. Především zenový pohled na smrt jako na

přirozený jev, kterého se není třeba bát, byl pro samuraje v podstatě částečným osvobozením. Dále zenové principy: jednoduchost, přímota a bytí tady a teď značně ovlivnily taktiku boje a celý trénink bojového umění. FOJTÍK (2006, s. 76-78) píše: „*V šermu zkrátka není čas na to, aby si člověk při střetu promýšlel, co hodlá učinit*“ To, myslím, platí pro všechna bojová umění nejenom pro šerm. Při střetu je třeba reagovat okamžitě a spontánně. V bojových uměních se často mluví o zenovém *fudōšin* („nehybná mysl“). V praxi bojového umění to znamená neulpívání na pohybech nebo podnětech. Mysl se nesmí nechat lapit pohyby protivníka. Je třeba pohyby jen pozorovat a spontánně na ně reagovat. Proto se někdy říká: „*Učiňte mysl prázdnou a neudržujte ji na ničem zvláštním*“ (FOJTÍK, 2006, s. 79). Této prázdnosti mysli se říká *mušin*. V bojovém umění ne-mysl či mysl bez přemýšlení ustavuje takovou schopnost, kdy tělo najednou dokáže spontánně následovat pohyb sparringpartnera (OVERCHUK, 2006, s. 93). Mistr bojového umění kendó a mistr zenu Dešimaru řekl: „*Trénink tradičních bojových umění posiluje ki, ničí egoismus a strach a rozvíjí vědomí mušin*“ (DEŠIMARU, 2003, s. 95).

4 Využití bojového umění v psychoterapii

4.1 Úvod do využití bojového umění v psychoterapii

V minulé kapitole – Psychologie bojového umění jsem popsal, jak se vyvíjí student tréninkem bojového umění. Uvedl jsem tam mnoho aspektů, které trénink bojového umění obsahuje. Některé z těchto aspektů jsou považovány za psychoterapeutické účinné faktory, jak objasním viz níže.

„Psychoterapie má své zdůvodnění a smysl, pokud dokáže navozovat u člověka změnu toho, co považujeme za nežádoucí ve skutečnost žádoucí“ (VYMĚTAL, 1992, s. 86). Je tedy třeba ukázat, které aspekty bojového umění mají psychoterapeutický účinek. To, co působí v psychoterapii jako léčivé, nazýváme psychoterapeutické účinné faktory. Hanušová píše: *„Účinné faktory psychoterapie jsou terapeutem navozené děje, které vyvolávají změny v prožívání, jednání, tělesných funkcích anebo sociálních vztazích pacienta, přičemž tyto změny jsou v přímé souvislosti s činností terapeuta“* (HANUŠOVÁ, 1997, s. 93). Lze říci, že terapeut vytváří prostředí a připravuje podmínky pro vznik žádoucí změny u klienta. V těchto podmínkách pak působí účinné faktory a jejich působením dochází ke změně klienta.

Je nutné zmínit se o pojmu: žádoucí změna klienta. V psychoterapii, jak jsem uvedl výše, jde o žádoucí změnu klienta. Tato změna klienta je vlastně cílem psychoterapie. V různých směrech psychoterapie se cíl psychoterapeutického procesu klienta vykládá různě. Např. nestor komunitní skupinové psychoterapie Jaroslav Skála řekl: *„Psychoterapie je přátelské utkání, při kterém má bodovat terapeut, ale vyhrát pacient“* (cit dle VYMĚTALA, 1992, s. 12). Toto sdělení je podobné pojetí tréninku bojového umění. Jde totiž o to, že trenér je autorita a konfrontuje studenty s realitou jejich schopností a neschopností, svobody a omezeností. Cílem trenéra však je, aby se student vyvíjel směrem k poznání sebe sama, rozvinul své schopnosti aktivně reagovat na okolnosti života a nakonec získal zdravé sebevědomí a svobodu pro své užívání těla a mysli.

Jak jsem popsal v kapitole Psychologie bojového umění, student praktikující bojové umění v dlouhodobém hledisku prochází vývojem (dlouhodobou proměnou) k poznání sebe sama, k vytvoření zdravého sebevědomí, sebekontroly, svobody a k chytrému užívání těla a mysli. Cílem tréninku bojového umění je tedy integrace člověka do celistvé bio-psycho-socio-spirituální bytosti. Velice podobně popisuje cíl psychoterapie

Heinz Kohut, který říká: „V terapii jde v první řadě o podporu, o znovuvytvoření sebeúcty a zdravého sebevědomí, jde o růst a vývoj, o kreativitu, což do sebe zabírá i humor, lásku, umění, smysl a cíl života“ (cit dle PONĚŠICKÉHO, 2003, s. 121). Zajímavé paralely je možné najít také v cíli na osobu zaměřené psychoterapii. Vymětal píše: „Důraz je položen na sebeakceptaci, přijetí sebe a na zmírnění až odstranění vnitřních rozporů (inkongruencí) ... Klient by si měl rozumět, více si věřit a realisticky vnímat a hodnotit události, s nimiž se setkává. Jeho osobnost se stává 'plně fungující', tedy i kongruentní“ (VYMĚTAL, 1992, s. 92). Je tedy možno vidět značné podobnosti procesu a cíle psychoterapie s vývojem a cílem tréninku bojového umění. Nyní přistoupím ke konkrétnímu popisu psychoterapeutických faktorů bojového umění.

4.2 Obecné psychoterapeutické účinné faktory v tréninku bojového umění

V této podkapitole nastíním a popíši obecné psychoterapeutické faktory bojového umění. Je možno rozlišit obecně účinné faktory a specificky účinné faktory psychoterapie. Obecně účinné faktory jsou: situace, osobnost terapeuta, osobnost klienta (nemocného), vztah mezi terapeutem a klientem. Specificky účinné faktory jsou přítomné jen u některých psychoterapeutických směrů, patří k nim např.: emoční uvolnění, nácvik žádoucího chování, náhled, interpersonální učení, emoční nebo kognitivní korektivní zkušenost, skupinová koheze apod. (HANUŠOVÁ, 1997, s. 94-101).

V bojovém umění se vyskytují stejné obecně účinné psychoterapeutické faktory, které jsem již zmínil: situace, osobnost terapeuta, osobnost klienta, vztah mezi terapeutem a klientem. Mezi specificky účinné psychoterapeutické faktory bojového umění bych zařadil: vztahy s ostatními studenty, katarze (vybití), relaxace (uvolnění), mobilizace (nabití), sublimace (přeměna), růst kompetencí, setkání s bolestí, koncentrace, vnímání vlastního těla a mysli a nakonec vztah k vlastnímu tělu.

Nejdříve popíši obecně účinné psychoterapeutické faktory v bojovém umění. Prvním faktorem je situace. Psychoterapeutická *situace* by měla být jistým způsobem ritualizovaná a strukturovaná. Jde o to vytvořit bezpečný rámec, kde si klient může vyzkoušet chování a pocity, které by si nedovolil „venku“ v reálném životě (HANUŠOVÁ, 1997, s. 94). V bojovém umění je zvykem trénovat v tělocvičně (v dódžó – v japonských bojových umění). Studenti bojových umění se scházejí pravidelně

ve stejný čas. Trénink zpravidla začíná pozdravem a končí v předem vymezeném čase opět s gestem rozloučení. Tělocvična (či dódžó) funguje jako bezpečné místo pro osobní rozvoj (OVERCHUK, 2006, s. 60; WEISER aj. 1995, s. 123). V Lok Yiu Wing Chun Kung Fu instruktor na každém tréninku zdůrazňuje, že tělocvična není místem pro boj nebo soupeření, ale funguje jako místo pro trénink těla a mysli. To, co se student v tělocvičně naučí, ať využívá podle své nejlepší vůle „venku“ v reálném životě.

Dalším psychoterapeutickým faktorem je *osobnost terapeuta*. Hanušová píše, že není žádná ideální osobnost psychoterapeuta, ale nezbytné jsou osobnostní zralost, vnitřní stabilita a spíše vyšší frustrační tolerance (HANUŠOVÁ, 1997, s. 94).. V bojovém umění vede tréninky učitel (si-fu) nebo instruktor (držitel úrovně pro vyučování). Instruktor je tedy člověk, který trénoval léta pod svým učitelem a dosáhl potřebných znalostí a dovedností k tomu, aby učil a vedl své studenty. Fuller píše: „*Role instruktora je sloužit studentům jako učitel, průvodce a terapeut*“ (cit dle OVERCHUKA, 2006, s. 110) [vlastní překlad autora]. Nutno dodat, že bojové dovednosti a životní zkušenosti každého instruktora jsou různé, stejně jako tomu je v rozdílných směrech psychoterapie a u různých psychoterapeutů. Myslím si, že z psychoterapeutického hlediska lze kritizovat nedostatečné vzdělání instruktora bojového umění. K tomu je třeba říci, že struktura a obsah učení bojového umění je funkční a má psychoterapeutický účinek do určité míry nezávisle na osobnosti instruktora (OVERCHUK, 2006, s. 110-111). Tím myslím, že instruktor přejímá styl a obsah učení od svého učitele, které dál předává. Jak jsem však již psal, osobnost každého instruktora je jiná a to se promítá i do stylu vedení studentů. Do jisté míry je však kritika oprávněná a instruktor bojového umění, který by chtěl využívat bojového umění k psychoterapii, by si měl psychoterapeutické vzdělání doplnit.

Třetím obecným účinným faktorem v psychoterapii je *osobnost klienta* (nemocného). Hanušová uvádí: „*Terapie je účinnější u lidí s pozitivním vyladěním k léčbě, s motivací ke změně a hlubšímu sebepoznání*“ (HANUŠOVÁ, 1997, s. 95). Podle mých dlouholetých zkušeností se do kurzů bojových umění většinou hlásí motivovaní lidé, stejně to popisuje i OVERCHUK (2006, s. 116). Jsem přesvědčen, že je to dáno dobrovolností výběru této aktivity a finančním obnosem, který zájemce musí zaplatit. Myslím si, že pro psychoterapii pomocí bojového umění je osobnost klienta důležitým faktorem, a proto o indikaci a kontraindikaci píše samostatně v další podkapitole.

Posledním obecným účinným faktorem je vztah mezi terapeutem a klientem. HANUŠOVÁ (1997, s. 96) k tomu píše, že mezi terapeutem a klientem by měl být samozřejmostí vzájemný respekt a serióznost v přístupu k terapii a mezi oběma stranami by měla být sympatie a vstřícnost. Učitel či instruktor bojového umění vede tréninky direktivním způsobem, způsobem na výkon orientovaným nebo nechává studenty participovat na vedení (OVERCHUK, 2006, s. 112-113). Instruktor používá tyto různé styly vedení podle náročnosti cviků a podle dosažené úrovně studentů. Při náročných cvicích nebo při stresových situacích, které mohou nastat při nácvicích sebeobrany nebo při sparingu ve dvojicích, je vhodné používat direktivní způsob vedení (tamtéž). Direktivní styl vedení se ukazuje jako spíše nevhodný pro pokročilé studenty. V tomto případě je lepší rovnocenně konzultovat se studenty a zvolit participační způsob vedení nebo styl orientovaný na výkon. Obecně se doporučuje, aby byl učitel v bojovém umění pro začátečníky autoritou a určitým ztělesněným příkladem „bojovníka“ (tamtéž, s. 111-114). Role učitele takové skupiny studentů bojového umění je tedy spíše direktivní (expertní), což může být vytykáno některými psychoterapeuty prosazující nedirektivní přístup. Direktivní styl má však své opodstatnění, jak jsem již uvedl. Instruktor má autoritu, a tak drží pevně strukturu a řád tréninků. Dohlíží na průběh nácviků. Učitel ze své pozice může studenty povzbuzovat, ale také trestat za hrubé porušení pravidel tréninku např. za útok na sparingpartnera. Instruktor studenty vede a na začátku přímo učí dovednostem, a tak role experta v tréninku bojového umění je na místě. Student, který přijme a následuje učitele, získává od učitele také úctu. Vztah učitel – žák pak není tak vyostřený, ale spíše jasně vymezený. Učitel se tak stává určitým vzorem a student ho často vědomě napodobuje, což mu může pomoci rychle se zlepšovat. S postupem času se vztah instruktora a studenta vyvíjí. Navzájem se lépe znají a důvěřují si. Blízký vztah umožňuje studentovi lépe trénovat, rozvíjet se a měnit svou osobnost. Funguje zde stejný princip jako u každé jiné psychoterapie (OVERCHUK, 2006, s. 67). S vývojem studenta se mění i způsob jeho vedení instruktorem, jak jsem popsal výše. Instruktor nechává studenta postupně participovat na jeho osobním rozvoji (tamtéž, s. 113-114). Instruktor zůstává autoritou a učitelem, ale jeho způsob vedení se proměňuje v závislosti na blízkém vztahu a dosažené úrovni schopností. Stejně jako v dobré psychoterapii, učitel či instruktor vede své studenty nakonec směrem k integritě jejich osobnosti, samostatnosti a ke svobodě.

4.3 Specifické psychoterapeutické účinné faktory v tréninku bojového umění

V minulé podkapitole jsem psal, že považuji za specificky účinné psychoterapeutické faktory v bojovém umění tyto: vztahy s ostatními studenty, katarzi (vybití), relaxaci (uvolnění), mobilizaci (nabití), sublimaci (přeměnu), růst kompetencí, setkání s bolestí, koncentraci, vnímání vlastního těla a mysli a nakonec vztah k vlastnímu tělu. V této podkapitole popíši a objasním všechny zmíněné faktory.

Za jeden z nejdůležitějších specifických psychoterapeutických faktorů v tréninku bojového umění považuji *vztahy s ostatními studenty*. Trénink bojového umění se obvykle koná ve skupině. Tudíž v tělocvičně vznikají různé interakce a vztahy mezi studenty. V průběhu tréninku probíhá dynamický proces i ve vztazích. Student poznává ostatní spolu-studenty v jejich různých reakcích a projevech. Vznikají tak mezi studenty sympatie i nesympatie. Co je však nejdůležitější, studenti mají možnost poznat své osobnosti a učit se od druhých. Proces vzájemného poznávání probíhá především v pohybech a nácvicích, ale i verbálně jako doprovodný jev při tréninku. Studenti mají možnost navzájem poznat své strachy, pocity neschopnosti nebo potřeby (OVERCHUK, 2006, s. 65). Domnívám se, že vzájemné poznávání studentů-začátečnicků je nejdříve značně nevědomé a podceňované. Podle mé zkušenosti mnozí studenti začnou chápat potenciál tréninku ve dvojici až v pozdější fázi vývoje. Trénink ve dvojici je oboustranné učení. Učí a poznávají se oba dva ve dvojici v současné chvíli. Jak napsal Lee: „*Poznání sama sebe je studium sebe v akci s druhým člověkem*“ (cit dle OVERCHUKA, 2006, s. 62-63) [vlastní překlad autora]. V interakci s druhým si lze zkoušet a trénovat pohyby ve vztahu. Domnívám se, že to je nesmírně důležité a právě toto má psychoterapeutický účinek. Student se může naučit sám různé pohyby, ale jejich použití v konkrétní chvíli v reakci na konkrétního jedince vyžaduje celistvý soubor schopností (měkkost, tvrdost, rychlost, plynulost, soustředěnost, atd.), který v Lok Yiu Wing Chun Kung Fu nazýváme souhrnně *cit*. Trénink citu v Lok Yiu Wing Chun Kung Fu je dlouholetý a dobrodružný proces. Student, který cit trénuje vědomě, musí vynaložit mnoho soustředěnosti, přemýšlení a potřebuje k tomu právě druhého člověka. V rámci procesu tréninku pohybů a komunikace o nich se studenti poznávají a získávají nejen cit pro pohyb, ale do určité míry i cit sociální (OVERCHUK, 2006, s. 66). Konkrétním příkladem může být např. nácvik osobní a intimní zóny, o kterém jsem psal na str. 35. V průběhu tréninku bojového umění se mezi studenty také vytváří

vzájemná důvěra v závislosti na vzájemné spolupráci při tréninku. Další konkrétní sociální schopností, kterou se studenti učí, je tedy umění spolupráce (GLESER a BROWN, 1988, s. 442). Navíc vytváření vzájemné důvěry poskytuje studentům uspokojení jejich základní mezilidské potřeby, jak jsem popsal v podkapitole Úvod do psychologie bojového umění. Bezpečné místo, důvěrné vztahy a řád tréninku tvoří prostor pro prožívání vzájemné tolerance, úcty a skupinové koheze. V bojovém umění je kladen důraz na vzájemnou toleranci a úctu (WEISER aj. 1995, s. 120). Studenti tak mají možnost v tělocvičně od druhých pociťovat úctu a na druhou stranu projevovat úctu druhým. Vzájemné projevování úcty podporují i řád a zvyky spojené s kulturou bojového umění (OVERCHUK, 2006, s. 64). V průběhu tréninků bojového umění se v tělocvičně vytváří mezi studenty i skupinová koheze. Vznikání skupinové koheze podporují zmíněná vzájemná důvěra, úcta a pevný řád vycházející z kultury bojového umění. GLESER a BROWN (1988, s. 442) píšou o tzv. „*džúdó rodině*“. Nakonec prostřednictvím tréninku s druhým se student poznává a uvědomuje si plně sám sebe. Jak řekl významný představitel bojového umění Bruce Lee: „*Vztah je zrcadlo, ve kterém objevuji sám sebe; být je být ve vztahu*“ (cit dle OVERCHUKA, 2006, s. 63) [vlastní překlad autora].

Dalšími důležitými psychoterapeutickými faktory v bojovém umění jsou katarze (vybití), relaxace (uvolnění), mobilizace (nabíjení) a sublimace (přeměna) (WEISER aj. 1995, s. 120; OVERCHUK, 2006, s. 83). Tyto faktory budu popisovat současně, protože spolu úzce souvisí, jak záhy objasním. Katarze v bojovém umění funguje jako vybití potlačených emocí fyzickou aktivitou. Po vybití potlačených emocí nastává chvíle uvolnění – relaxace. Celý tento cyklus popisuje Reich jako tenze – náboj – výboj – relaxace (REICH, 1993, s. 213). Bioenergetika popisuje tento cyklus jako energetický proces a nazývá jej cyklickým vybitím a nabíjením (HOFFMANN a GUDAT, 2003, s. 14). „*Nabíjení a vybití představují vzájemně související děje ... Pokaždé když se uvolní některý z vnitřních konfliktů, stoupá u dotyčného hladina energie* (LOWEN, 2002, s. 39). Dá se tedy říci, že vybitím potlačených emocí dochází k ozdravnému procesu, jehož důsledkem je růst hladiny energie. Tento proces tedy vede k mobilizaci energie (nabíjení). Podle sdělení mých žáků jsem zjistil, že někdy odcházejí po tréninku s pocitem svěžesti a nové energie, i když tvrdě cvičili 1,5 hodiny. Mobilizaci energie také podporuje podle mé zkušenosti pravidelné cvičení, které se trénuje s koncentrací a uvolněností. Tréninkem bojového umění dochází stejně jako ve sportu ke zvyšování energie a posílení organismu (SLEPIČKA aj. 2009, s. 230-231). Trénink bojového

umění svými bojovými pohyby (především údery a výpady) přímo podporuje spojení s vlastní agresí a potlačenými emocemi. Prováděním těchto pohybů dochází následně i k vybití těchto potlačených emocí. Tělocvična je tak místem, kde praktikující mají možnost ventilovat agresi a vztek. Mnoho psychoanalytiků popisuje, jak je potřebné, aby moderní člověk uvolňoval nashromážděnou agresivitu. Marcovitz uvádí, že zabraňování vyjadřování agrese může vést k nemoci (cit dle OVERCHUKA, 2006, s. 83). Dlouhodobý trénink bojového umění svou ventilací agrese působí relaxačně na celé tělo. Je zjištěno, že u jedince praktikujícího bojové umění v dlouhodobém rozsahu, dochází ke snížení agresivity a tenze, jak ukazují výzkumy Twemlowa aj., z roku 1996, Nasanchuka, z r. 1981, Krolla a Carlsona, z r. 1967 (cit dle OVERCHUKA, 2006, s.84-86). Nakonec lze považovat trénink bojového umění také jako sublimaci (přeměnu) agresivních impulzů do sociálně akceptované aktivity (OVERCHUK, 2006, s. 83). Jednou variantou je zjednodušený pohled na bojové umění jako na sociálně přijatelnou aktivitu sloužící k vybití agrese. Druhou variantou je podle Parkera a Hwa hlubší pojmání bojového umění jako systému kultivace agrese a životní energie (cit dle OVERCHUKA, 2006, s. 37). V tréninku bojového umění dochází nejenom k ventilaci potlačených emocí a k uvolnění těla, ale také k proměně (sublimaci) agrese a tím pádem i energie. Souhlasím se Smithem, který tvrdí: „*Emoce a afekty jsou subjektivním prožitkem toku energie v těle*“ (SMITH, 2007, s. 42). Trénink bojového umění vede ke kontrole a proměně agrese. Bojovým uměním je možné naučit se získat kontrolu nad agresí a při napadení čelit útočníkovi bez „znečištění“ emocemi a myšlenkami (WEISER aj. 1995, s. 120). Na základě této teze ve spojení s konceptem bioenergetiky by bylo pak možné mluvit o potencialitě proměny agresivní energie na energii konstruktivní (potřebnou na provedení obranného pohybu). Pak bychom mohli mluvit o tom, že tréninkem bojového umění, podobně jako pomocí bioenergetických cvičení, lze kultivovat energii v těle (HOFFMANN a GUDAT, 2003, s. 8).

Dalším psychoterapeutickým faktorem je podle mého názoru růst kompetencí. V průběhu tréninku bojového umění se adept učí sám pohybové formy a následně jejich použití ve dvojici. Postupem času si bojové dovednosti osvojuje a učí se složitější techniky a náročnější nácviky ve dvojicích. Adept tak postupem času roste v dovednostech a tím vzrůstá i jeho pocit kompetence. Tento proces adeptovi dodává pocit, že je schopný a má v moci svůj rozvoj. Pociťování kompetence podporuje sebevědomí a sebejistotu. Pozorování vlastního vývoje adepta motivuje k dalšímu tréninku, a tak

k dalšímu rozvoji. Růst kompetencí je vlastně motorem, který popohání adepta dopředu a zároveň posiluje jeho „já“.

Setkání s bolestí je také důležitým psychoterapeutickým účinným faktorem. Student bojového umění se setkává v průběhu tréninku s vlastní bolestí i s bolestí svých sparringpartnerů. Bolest je jevem, se kterým se student setkává velice brzy. Podle mých dlouholetých pozorování začátečníci nemají pod kontrolou své pohyby a cit pro intenzitu síly. V prvních nácvicích tak provádí techniky a způsobují sobě i sparringpartnerovi bolest. Bolest tak funguje jako korektivní zkušenost pro vlastní necitlivost a neschopnost. Také jako zážitek pocíťování vlastního těla. Student přímo zažívá vlastní zranitelnost, která ho upozorňuje na to, že s tělem je potřeba citlivě zacházet. Na druhou stranu zážitek studenta, který způsobil bolest druhému, může vést k začátku práce na kontrole pohybů a tím pádem sebekontroly. Neméně důležitou zkušeností je zážitek toho, že student je schopen sparringpartnerovi ublížit. Toto uvědomění posiluje pocit vlastní schopnosti a zároveň potřebu získat kontrolu nad svým tělem. PONĚŠICKÝ (2002, s. 29) píše: „*Bolest se zabuduje do psychodynamiky a její rovnováhy a umožňuje uspokojení tak důležitých lidských potřeb, jako je sebeúcta či mezilidská komunikace*“. Nakonec prožívání bolesti při smysluplném tréninku vede také ke zvýšení odolnosti proti zranitelnosti. Madden uvádí, že pro muže i ženy má trénink bojového umění prospěch, protože redukuje jejich vnímání zranitelnosti (cit dle OVERCHUKA, 2006, s. 87).

Za specifický psychoterapeutický faktor bojového umění považují *koncentraci*. V tréninku bojového umění je třeba koncentrace, aby bylo možné provádět správně pohyby. Studenta v začátcích nutí realita tréninku koncentrovat se na provádění pohybů, protože není jednoduché pohyby dělat. Student tak při nácvicích současně trénuje pohyby i svou koncentraci. Koncentrace studentovi umožňuje všimnout si detailů pohybů a také měnit způsoby vlastního chování a zaměřenosti. Praktikující student se musí umět koncentrovat na určitý pohyb a nenechat se rozptýlit svými myšlenkami nebo okolními vlivy (OVERCHUK, 2006, s.78-79). S koncentrací také souvisí uvědomování si vlastního těla, čímž se rozšiřuje schopnost toto tělo kontrolovat (FOJTÍK, 2006, s. 124). Domnívám se, že trénink koncentrace v rámci bojového umění by mohl velice prospět lidem s vtíravými myšlenkami nebo s problémem soustředit se na práci či výkon. Výzkum Konzaka a Boudreaua ukázal, že trénink karate pozitivně ovlivňuje praktikanty ke schopnosti dělat dobré logické testy. Výzkum potvrzuje, že lepší intelektuální výkony jsou způsobené schopností relaxace a koncentrace praktikujících karate (cit dle

OVERCHUKA, 2006, s. 80). Myslím si, že se dá říci, že čím má student lepší koncentraci, tím přesněji dokáže zasáhnout cíl. Nakonec tedy trénink koncentrace pomáhá dlouhodobým praktikantům bojového umění dosahovat snadněji osobních životních cílů.

Vnímání těla a mysli v tréninku bojového umění můžeme považovat za další specifický psychoterapeutický účinný faktor, jak následně ukáží. V tréninku bojového umění se praktikující student neustále koncentruje na své tělo (GLESER a BROWN, 1988, s. 443). Koncentruje se na provádění pohybů a vnímá svou uvolněnost nebo napětí. Dokonce by se mohlo říci, že se student snaží být soustředěn „ve svém těle“. V Lok Yiu Wing Chun Kung Fu je v pozdější fázi tréninku kladen důraz na vnímání uvolněnosti a napětí v různých částech těla. Vnímání a práce s tělem v tréninku bojového umění je v některých principech podobná Feldenkraisově metodě²¹. Není divu, protože Feldenkrais trénoval a dosáhl mistrovského stupně v judu (GLESER a BROWN, 1988, s. 443). Nemám zde prostor pro srovnání Feldenkraisovy metody a bojového umění. Feldenkraisova metoda je velmi zjednodušeně řečeno založená na uvědomování si sebe sama prostřednictvím pohybů (OSWALDOVÁ, 2008). V tomto principu je podobná bojovému umění, kde je také nutné si být vědom svých pohybů, avšak cíle obou metod jsou různé. Vnímání těla a mysli v tréninku bojového umění je také v některých principech podobné tělesně zakotvenému prožívání (HÁJEK, 2002, s. 7-10). Společné mají především koncentraci na tělesné pocity a projevy a také teorii o tom, že nejenom tělo ovlivňuje naše prožívání, ale i zpětně kognitivní princip mysli ovlivňuje tělo (HÁJEK, 2002, s. 102-103). Společný princip tělesně zakotveného prožívání i bojového umění je podle mé zkušenosti ono zakotvení v těle. „*Přesunutí pozornosti do tělesné oblasti zaručuje okamžitý návrat do skutečnosti zde a nyní*“ (HÁJEK, 2002, s. 132). Být zde a nyní je pokládáno mnoha psychoterapeuty za důležitý nosný princip psychoterapie. Ve skupinové psychoterapii o „tady a teď“ hodně píše Yalom. Tvrdí, že zaměření skupiny na „tady a teď“ zvyšuje sílu a účinnost psychoterapeutické skupiny (YALOM, 2007, s. 49). Je nutné dodat, že Yalom pojímá tento princip „tady a teď“ interpersonálně. Vykládá ho jako upřímné a spontánní prožívání ve skupině (YALOM, 2007, s. 47). Hájek princip „zde a nyní“ chápe spíše jako individuální prožitek. Ale nakonec si obě pojetí neodporují, protože být ve

²¹ Srov. OSWALDOVÁ, P. *Feldenkraisova metoda*. /online/. c2008/ cit. 25-03-2010/. Dostupné na: www.feldenkraisovametoda.cz.

vlastním těle „tady a teď“, znamená být spontánní. Princip „tady a teď“ je hojně užíván také v Gestalt terapii (ZINKER, 2004, s. 65-66). Nakonec o principu „tady a teď“ hovoří zen-buddhisté, kteří jej vnímají jako princip dosažení přirozeného stavu mysli. Studentovo vnímání vlastního těla a mysli v tréninku bojového umění také ovlivňuje jeho obecný vztah k vlastnímu tělu.

Nakonec tedy vztah k vlastnímu tělu je podstatným psychoterapeutickým faktorem bojového umění. Souhlasím s názorem, že: „...*k naší osobnosti patří neodlučitelně též naše tělesné já, jež je dokonce naším původním já, nositelem smyslovosti, již vnímáme sebe sama i okolí, naším tělem cítíme a reagujeme...zprvu uchopujeme svět tělesně. Když zanedbáváme svoje tělo, vymstí se nám to tím, že tělo nebude zdravé*“ (PONĚŠICKÝ, 2002, s. 23). Již několikrát jsem popisoval, jak v tréninku bojového umění figuruje vzájemná úcta. Stejná úcta je věnována tělesnosti. Každý poctivý student bojového umění dobře ví, že bez zdravého těla nebude schopen trénovat techniky a navíc bude mít v souboji s druhým nevýhodu. Instruktor bojového umění v Lok Yiu Wing Chun Kung Fu svým studentům často zdůrazňuje, aby dávali pozor na své tělo. Za prvé v rámci tréninku v tělocvičně, kdy je třeba některé pohyby vykonávat citlivě, aby nedošlo ke zranění. A za druhé obecně „venku“ v praktickém životě, kdy užíváme tělo a jeho schopnosti, kde může opět dojít např. k přetažení nebo nepozornému sebezranění. Již v první kapitole jsem vysvětloval pojetí mé definice bojového umění, kde figuruje také spojení *(vy)užití těla a mysli*.

Nutno ještě zmínit možnost inspirace schopnostmi vlastního těla. Jsem přesvědčen na základě vlastní zkušenosti, že trénink bojového umění po letech cvičení adepta přivede k pohybovým dovednostem, které mohou působit jako inspirace sebou samým. Jde o skutečnost, že tělo dokáže daleko více než si myslíme. Hogenová uvádí: „*Tělo jsou i možnosti, o nichž ono samo ví lépe než náš kritický rozum kontrolovaný topornou logikou... Žít znamená realizovat své možnosti... Protože žijeme zaujatě svými zájmy, jsou nám mnohé naše možnosti dokonale skryty*“ (HOGENOVÁ, 2006, s. 26). Domnívám se, stejně jako mnozí stoupenci různých bojových umění, že tradiční bojová umění jsou pohybové systémy, které nám skutečně odkrývají skryté možnosti našeho těla a mysli (FOJTÍK, 2006, s. 184-185; SAOTOME, 2004, s. 17-19). Toto je velice podstatný fakt, protože tím se mění pohled na vlastní tělo a mysl. Jestliže student začne takovým způsobem vnímat své tělo, rozvíjí se u něj opravdová úcta k vlastnímu tělu a tím i celková sebeúcta.

4.4 Indikace a kontraindikace bojového umění pro psychoterapii

Předepsání či doporučení bojového umění jako psychoterapeutické techniky, možná rizika a kontraindikace popíši v této podkapitole. V předcházejících podkapitolách jsem vylíčil psychoterapeutické účinné faktory bojového umění. Na základě těchto faktorů a předcházejících pojednání o vývoji adepta na cestě bojového umění v kapitole Psychologie bojového umění uvedu, pro jakou cílovou skupinu klientů by bylo vhodné užívat bojového umění a pro jakou ne.

Již mnohokrát jsem popisoval, jak bojové umění praktikujícího vede k sebejistotě, sebedůvěře, sebevědomí a sebekontrolé. Také jsem uváděl, jak je v tělocvičně podporován řád a vzájemná úcta. Praktikant bojového umění získává od ostatních úctu, která může vést k podpoře vlastní sebeúcty. Jasně vymezené vztahy vůči sparringpartnerům a trenérovi a určité techniky a cviky směřují k vnímání hranic osobní či intimní zóny, jak jsem již popsal na str. 35. Všechny tyto aspekty vedou k posílení jáských funkcí praktikujícího. *„Jáské funkce jsou schopnosti zabezpečit koherenci vlastní osobnosti, řešení konfliktů; patří sem i schopnost sebevnímání a introspekce, myšlení, sebekontroly, vůle, motility, schopnost navazovat a udržovat mezilidské vztahy, komunikovat. Všeobecně se zde hovoří o síle já“* (PONĚŠICKÝ, 1999, s. 22). Posílení „já“ potřebují především klienti diagnostikovaní jako osoby s hraniční poruchou osobnosti, se závislou poruchou osobnosti, depresivní a úzkostní klienti (PONĚŠICKÝ, 1999, s. 22-23, 50-51). Velmi by se léčba pomocí tréninku bojového umění hodila pro úzkostné klienty, kteří směřují k psychóze či již v mírnější fázi psychózy (GLESER a BROWN, 1988, s. 439). Důležité psychoterapeutické účinné faktory bojového umění jako koncentrace, vnímání vlastního těla, setkání s bolestí, vztahy s ostatními studenty mají potenci vést klienta k pozitivnímu a uctivému vztahu k vlastnímu tělu. Pozitivní vztah k vlastnímu tělu potřebují obnovit či najít opět především klienti depresivní, úzkostní, klienti s poruchami příjmu potravy (anorexie, bulimie) nebo klienti s hraniční poruchou osobnosti s tendencemi k sebepoškozování.

Popisoval jsem, jak výzkumy ukazují, že trénink bojového umění snižuje úzkost (OVERCHUK, 2006, s. 87). To je velice důležité nejenom pro lidi trpící častými úzkostmi, ale téměř všeobecně pro mnoho duševně nemocných i zdravých jedinců. Poněšický totiž tvrdí: *„Úzkost zaujímá centrální postavení v psychice jak zdravého člověka, tak i v etiopatogenezi a psychodynamice neuróz a psychosomatických*

onemocnění a její podstatou je strach z nebytí, ze ztráty sama sebe, z ohrožení naší tělesné i duševní existence, rovnováhy, sebezpečí atd“ (PONĚŠICKÝ, 1999, s. 19). Úzkost a strach jsou důležitými a přirozenými reakcemi, které slouží k mobilizaci organismu a k sebezáchovným reakcím. Masivní a dlouhotrvající úzkost omezuje lidskou svobodu i radost a může vést k těžkým duševním onemocněním. Trénink bojového umění tak působí za prvé preventivním způsobem na snižování úzkosti a za druhé posiluje „já“, což působí psychoterapeuticky na klienty s již úzkostnou neurózou. Neřešená úzkost může ústít dál do depresivní neurózy (PONĚŠICKÝ, 1999, s. 32).

„Deprese není intenzivní smutek, ale především stav neschopnosti prožívat smutek nebo agresí“ (PONĚŠICKÝ, 1999, s. 33). Také jde o sebeponižování a sebeztracování. Nakonec může dojít až k vyprázdnění „já“. V minulém odstavci jsem popsal, jak trénink bojového umění snižuje úzkost a strach a ještě dříve, jak se pracuje s agresí. Navíc však trénink bojového umění přivádí praktikujícího ke koncentraci a vnímání vlastního těla a mysli. Také je v rámci pravidel a řádu tréninku podporovaná úcta mezi studenty ve skupině a oboustranná úcta mezi učitelem a studentem. Nakonec směr a filozofické principy bojového umění mohou přivést klienty na nové myšlenky a dodat jejich konání nový smysl. Trénink bojového umění snižuje depresi (WEISER aj. 1995, s. 119). GLESER a BROWN (1988, s. 445-446) předkládají krátkou kasuistiku, kde klient s depresivními stavy trénuje v rámci své psychoterapie džúdó a dochází u něj ke zlepšení.

Klienti trpící poruchou příjmu potravy (anorexie, bulimie) mají také narušené a nedostatečně vytvořené jáské funkce. U těchto klientů jde o strukturální defekty poškození vlastního „já“ ve funkcích sebeřízení, sebeohrazení a tělesného vnímání s patologickou dynamikou psychosexuálního vývoje, zdravého narcistického sebeobsazení a vyjádření agrese navenek namísto proti vlastní osobě (PONĚŠICKÝ, 2006, s. 73). I těmto klientům by trénink bojového umění mohl pomoci. Nutno dodat, že cvičení bojového umění by muselo probíhat velice opatrně a u některých klientek, které mají tělo úplně slabé, by to nebylo vůbec možné nebo minimálně velice rizikové.

Nakonec lidé s tzv. hraniční poruchou osobnosti by mohli mít z tréninku bojového umění také velký prospěch. U hraniční (borderline) poruchy se jedná o hrubou vývojovou poruchu v oblasti vytváření vlastní identity. Často tito lidé trpí neschopností ovládat se, depresivními pocity prázdnoty, bezvztahovosti a sebezpoškozováním. Příčinou této poruchy může být jak vrozená slabá jáská schopnost rozlišit sebe a okolí, tak i snížená tolerance snášet úzkost (PONĚŠICKÝ, 1999, s. 124-125). Trénink

bojového umění těmto lidem může pomoci nejdříve snížit úzkost a strach a poté získat pochopení smyslu úzkosti a strachu. Může je vést k sebeovládání a nalézání smyslu jejich konání v životě. Vzájemná úcta v tělocvičně a neustálé vnímání těla má potenci klienta přivést k pozitivnímu vztahu k vlastní tělesnosti. Vůbec nejdůležitější je pro tyto lidi nalezení vlastních i okolních hranic. V tréninku bojového umění k tomu slouží nácvik pohybů a technik a především nácviky ve dvojicích. Trénink ve dvojici rozvíjí vnímání hranic, vzájemnou důvěru a spolupráci, a tak vede k porozumění vztahovosti. Domnívám se, že trénink bojového umění učí praktikanty, jak být ve vztahu a přitom neztratit sám sebe. Právě toto potřebují lidé s hraniční poruchou osobnosti.

Ze síly, diferenciacie a flexibility jáských funkcí vycházejí coping mechanismy (PONĚŠICKÝ, 1999, s. 87). Coping mechanismy jsou naučené strategie zvládnání konfliktů. Je možno říci, že lidé se slabou koherencí „já“ mají také slabé nebo omezené coping mechanismy. Na základě tréninku bojového umění a jeho psychologických faktorů lze vytvořit nové nebo posílit již funkční coping mechanismy klientů (GLESER a BROWN, 1988, s. 437-438). Paul Linden, instruktor aikida z USA, dokonce pomocí technik tohoto bojového umění pracuje s traumatem. Linden píše, že lidé v ohrožující situaci zažívají tělesnou tíseň, která jim znemožňuje na situaci adekvátně reagovat. Traumatizovaný zážitek podle něj zůstává zablokovaný v těle. Linden uvádí: *„Základním řešením vyrovnání se s traumatizovaným zážitkem je překonání strachu. V překonání strachu jde především o nahrazení reakce kontrakce (stažení) na reakci expanze (rozpínání)“* (LINDEN, 2008) [vlastní překlad autora]. O překonání traumat píše Levine: *„Překonání traumatické reakce neznamená jen zabránit pravděpodobnému vzniku nezdravých reakcí. Znamená to mnohem víc. Jde o schopnost pohybovat se v ohrožujících situacích s větší lehkostí. Ve vztahu ke stresu vytváří přirozenou pružnost“* (LEVINE, 2002, s. 221) [vlastní překlad autora]. Trénink bojového umění má potenci snižovat úzkost, strach a rozšiřovat schopnosti reakcí na ohrožující situace. Souhlasím s Lindenem, že trénink bojového umění může být využit k práci s traumatem.

Weiser aj. píše: *„Bojové umění jako terapie je kontraindikovaná pro lidi, kteří by mohli ztratit kontrolu a užívat naučené techniky nevhodně jako sociopati, lidé trpící poruchou kontroly impulsů, alkoholicí a drogově závislí, kteří aktivně pijí a zneužívají drogy“* (WEISER aj. 1995, s. 124) [vlastní překlad autora]. Kontraindikace tréninku bojového umění souvisí tedy především s nebezpečím zneužití technik a síly. Zneužití hrozí u lidí diagnostikovaných jako disociální poruchy osobnosti. Praško píše:

„Disociální jedinci mívají velmi nízkou frustrační toleranci a nízký práh pro výbuchy agresivity a násilí. Mají problém odložit potěšení nebo ukojení. Chybí jim soucit a empatie“ (PRAŠKO, 2003, s. 227). Domnívám se, že pro disociální lidi by mohl trénink bojového umění pozitivně fungovat na vybití agrese a z dlouhodobého hlediska působit na jejich rozvoj empatie a vztahovosti pomocí nácviků ve dvojici. Instruktor by však musel být velice ostražitý a citlivý vůči projevům každého jedince. Osobně bych měl strach učit techniky bojového umění disociální jedince, kteří mají svobodu pohybu na veřejnosti kvůli obavě ze zneužití dovedností. Avšak dovedu si představit, že by se dalo psychoterapeuticky pracovat bojovým uměním s jedinci, kteří jsou dlouhodobě zbaveni svobody – tzv. jsou ve vězení.

Domnívám se, že podobně jako s disociálními nebo asociálními lidmi lze pracovat s lidmi, kteří podstupují doléčovací psychoterapii z alkoholismu nebo drog. NEŠPOR (1999, s. 6-7) píše, že společným rysem závislosti na alkoholu a jiných návykových látkách, ale i patologického hráčství je tzv. *bažení* (z anglického *craving*). Toto bažení je puzečnost či chorobná touha užívat látku nebo hrát. Autor považuje ovládnutí bažení za podstatný krok k překonání závislosti. Píše, že postupy, které se doporučují ke zvládnutí bažení jsou relaxace, tělesné cvičení, pasivní pozorování myšlenek a pocitů, posilování motivace, sebemonitorování apod. (NEŠPOR, 1999, s. 18). Je tedy možné vidět, že trénink bojového umění by mohl výrazně pomoci s ovládnutím bažení, protože nabízí právě to, co závislí lidé potřebují: relaxaci, vybití a kultivaci agrese, koncentraci, sebeovládání, vnímání těla a mysli. Dokonce Nešpor popisuje a uvádí výzkumy, které mapují změny, k nimž dochází při psychickém bažení. Píše, že při psychickém bažení se aktivují části mozku: dorsolaterální prefrontální kortex, limbický systém, amygdala, mozeček (NEŠPOR, 1999, s. 8-9). Vypadá to, že trénink bojového umění pozitivně ovlivňuje mozková centra, která jsou často narušena u závislých lidí. Trénink bojového umění je tedy možné doporučit závislým lidem, kteří se nacházejí v doléčovací fázi.

Dále je třeba zmínit rizikové využití bojového umění u narcistických osobností. Lidé s narcistickou osobností by mohli využívat síly a dovedností k moci a upevnění svého velikášského „já“. Lze se domnívat, že by autoritu trenéra těžko snášeli. Nejpravděpodobněji by se snažili zalíbit instruktorovi a získat jeho oblibu. Poté by participovali na autoritě instruktora, jak je jejich častým zvykem (PONĚŠICKÝ, 1999, s. 123). Trénink bojového umění by mohl být pro ně také rizikový v tom, že při nácvicích někdy dochází k poměrování síly a dovedností mezi studenty. Mohli by utrpět „porážku“ nebo prohru. To by mohlo vyvolat tzv. narcistickou ránu, která vede

ke vzteku a pocitu bezmoci (PONĚŠICKÝ, 1999, s. 122). Kdyby se povedlo instruktorovi udržet hranice a zároveň uchránit takového klienta před narcistickou ránou, mohl by trénink bojového umění pomoci klientovi získat sebevědomí, sílu, sebeúctu a dobré vztahy s ostatními studenty, což mnoho narcistických lidí potřebuje (PONĚŠICKÝ, 1999, s. 120).

Velice riskantní by mohla být indikace bojového umění člověku s obsedantní neurózou. Poněšický píše, že je jáská struktura včetně obranných mechanismů nutkavého neurotika hypertrofická. Znamená to, že je omezeno pudové a emoční projevy. Takový člověk se snaží nedovolit vzniku žádné změně nebo spontánnímu chování (PONĚŠICKÝ, 1999, s. 37-38). Podle takového popisu se zdá, že je u obsedantních lidí velmi malá pravděpodobnost dobrovolného přihlášení na trénink bojového umění. Psychoterapie bojovým uměním by byla s těmito klienty velice náročná. Poněšický uvádí: „*Nutkavý neurotik chce vše kontrolovat, jeho projevy se spíše podobají racionálnímu zpravodajství, v lepším případě se chová přesně tak, jak si myslí, že si to terapeut přeje. Navíc často obsazuje své obrany narcistickou hrdostí na svojí korektnost, šetrnost, vyváženost, takže je tím nesnadnější tento sebeobraz zpochybnit a přesvědčit jej, že pohyb, životnost a emotivnost přinášejí větší uspokojení ze života*“ (PONĚŠICKÝ, 1999, s. 41). Domnívám se, že by trénink bojového umění mohl být pro obsedantní neurotiky prospěšný jedině v té chvíli, kdyby si ho sami vybrali v rámci své psychoterapie. Pak se zdá, že právě pohyb a pohybová komunikace s druhými by mohla být ku pomoci léčbě těchto klientů.

Nakonec kontraindikace nebo rizikové může být trénování bojového umění s některými psychotickými pacienty. Psychotičtí klienti mají inkoherentní „já“, a tak problémy s vlastními hranicemi. Silný emoční vztah může působit na další úzkost ze ztráty sebe sama (PONĚŠICKÝ, 1997, s. 135). V tréninku bojového umění by mohl silný emoční tlak při cvičích ve dvojici vést právě k další úzkosti a ztrátě klienta „já“. To je velice nebezpečné. Avšak při citlivém postupu a vztahu ke klientovi léčebně působí terapeutovy jasné reakce, chování a neverbální emoční poselství (PONĚŠICKÝ, 1997, s. 135). A tak trénink bojového umění může být nakonec prospěšný i psychotickým klientům, jak dokládají i kasuistiky (GLESER a BROWN, 1988, s. 439-443).

5 Krátce o využití Siu Lim Tau v psychoterapii

5.1 Siu Lim Tau

Siu Lim Tau je první a základní forma v Lok Yiu Wing Chun Kung Fu. Forma znamená soubor pohybů a technik. Rozlišuji pojem pohyb a technika. Pohyb je určitý pohyb částí těla, který má za cíl posilnit nebo protáhnout příslušnou tělesnou oblast. Technika je určitý obranný nebo útočný pohyb, který se cvičí pro sebeobrané účely a pro porozumění principům Lok Yiu Wing Chun Kung Fu. Tréninkem technik v Lok Yiu Wing Chun Kung Fu student dochází k poznání, rozvoji a (vy)užití vlastního těla a mysli (viz vysvětlení mé definice bojového umění v podkapitole 1.1).

Siu Lim Tau se překládá jako Forma malé myšlenky a je souborem 108 pohybů a technik (viz fotografie v příloze). Siu Lim Tau se trénuje samostatně. Všechny 108 pohybů a technik v Siu Lim Tau se cvičí na jednom místě, tzv. celé tělo se při ní nepohybuje dopředu, dozadu ani do stran. Siu Lim Tau má svůj začátek i konec. Od začátku do konce Siu Lim Tau se velmi dbá na správný postoj. Ten má být stabilní, přičemž celé tělo stojí naprosto rovně a vzpřímeně. Základní postoj v celé Siu Lim Tau je s nohama rozkročenýma na šíři ramen, kolena jsou lehce pokrčená a váha celého těla je rozložena do chodidel. Začátek Siu Lim Tau tedy vyžaduje zaujmout stabilní postoj. Poté následují pohyby a techniky rukou. Nemám zde prostor pro popis všech pohybů a technik a navíc to ani není cílem tohoto textu. Uvedu tedy jen charakteristiku pohybů a technik. Lze říci, že pohyby a techniky jsou vedeny po přímkách z tzv. ramenní nebo centrální linie²². Každý pohyb nebo technika má svůj začátek v jednom bodě a cíl v jednom bodě. Některé pohyby jsou rychlé a některé pomalé v závislosti na účelu pohybu. Charakteristikou jsou přímé pohyby, které mají akcent na konci tzv. v jednom bodě. Toho je možné dosáhnout jen v plné koncentraci. Jde také o sbírání energie z celého těla do jedné části či do jednoho bodu. Důležité je zmínit, že některé pohyby a techniky směřují dopředu před sebe na konec tzv. osobní hranice. Charakteristické pro Siu Lim Tau je tedy důraz na vnímání a ochranu vlastních hranic. Dalším výrazným prvkem je přesné fázování a rytmus pohybů opět v závislosti na účelu konkrétního pohybu. Velice zajímavou součástí je střídání různé intenzity napětí a uvolnění opět v závislosti na účelu pohybu. Nakonec je možné mluvit o rozvíjení vnímání vlastního středu po celou dobu cvičení Siu Lim Tau.

²² Centrální linií zde myslím pomyslnou osu, která dělí lidské tělo na dvě shodné části.

Pohyby a techniky ze Siu Lim Tau se pak procvičují samostatně nebo ve dvojici. Zůstaňme však u formy jako celku. V Lok Yiu Wing Chun Kung Fu se mluví o tom, že smyslem cvičení Siu Lim Tau je získání základních znalostí o fungování těla a mysli. Jde také o učení prvních sebeobránných technik k ochraně vlastní osoby. Dalším účelem je pružnost a posílení těla. Nutno dodat, že jde i o posílení mysli. To znamená rozvoj schopnosti koncentrace a zacílení. Nakonec jde o praktické cvičení technik podle základních principů Lok Yiu Wing Chun Kung Fu, které vedou studenta k pozornému a chytrému užívání vlastního těla a mysli.

5.2 Využití Siu Lim Tau v psychoterapii

Nyní přistoupím k pojednání o využití cvičení Siu Lim Tau v psychoterapii. Na základě popisu výše, obsahuje Siu Lim Tau mnoho aspektů, které mají psychoterapeutický potenciál. Můžeme začít od začátku, tedy od postoje. Postoj ve Siu Lim Tau svou charakteristikou vede vlastně k tzv. groundingu tedy k uzemnění. Hmotnost těla je, dalo by se říci, tzv. „posazena“ na kyčlích a chodidlech. Cvičícího to vede k pocíťování vlastní hmotnosti (vlastně tělesnosti) a stability. Dále se tedy cvičí různé pohyby rukama. Aby byly pohyby správně, je nutné se koncentrovat. Rozvíjí se tedy koncentrace, která má psychoterapeutický účinek. S koncentrací totiž souvisí uvědomování si vlastního těla, čímž se rozšiřuje schopnost tělo kontrolovat. Dále cvičení pohybů do jednoho bodu rozvíjí schopnost zacílení. Tato schopnost se přenáší dlouhodobým tréninkem i do praktického života. Vede k snadnějšímu dosahování osobních životních cílů. Popisoval jsem, že jednou z charakteristik pohybů a technik je přímost. Tuto přímost lze chápat i jako praktický filozofický princip pro konání a směřování v životě. Domnívám se, že cvičení pohybů s tímto porozuměním skutečně proměňuje cvičícího způsoby chování a myšlení. Psychoterapeutický aspekt je zde v rozvoji cílevědomosti a přímosti. Znamená to vlastně podle mě tzv. „nekomplikovat si život“ např. zbytečným filozofováním nebo tzv. „nerozplizlost“ vlastního snažení např. v práci nebo ve studiu (podle Patočkovy rozplizlosti). Dalším klíčovým psychoterapeutickým faktorem je vnímání vlastních hranic na základě provádění pohybů a technik, které přesně vlastní hranice v podstatě „opisují“. S tím souvisí i fakt, že tyto pohyby a techniky jsou sebeobránného charakteru. Cvičícího tedy učí vlastní schopnosti bránit se, což vede k posilování vlastního sebevědomí a sebedůvěry. Obecně tedy lze mluvit o posilování jáských funkcí, což je velice důležité u lidí se závislou,

úzkostnou nebo hraniční poruchou osobnosti. Psal jsem také o cvičení napětí a uvolnění v rámci Siu Lim Tau. Toto cvičení má psychoterapeutický potenciál v rozvíjení schopnosti vnímat pocity vlastního těla. A pak to má relaxační a mobilizační účinek. Jde tedy o uvolňování těla (relaxace) nebo energetizování těla (mobilizace). Oba tyto procesy jsou pro fyzické i duševní zdraví velice důležité. Nutno dodat, že cvičením si budujeme vlastní schopnost dosahovat uvolněnosti nebo mobilizovat svůj organismus. Psychoterapeuticky lze mluvit o budování vlastních kompetencí. Nakonec vnímání vlastního středu při cvičení Siu Lim Tau vede k psychoterapeutickému tzv. centeringu. Centering je prohloubení pocitu vlastní identity. Jde tedy o posilování vlastní identity. Lze vysvětlit jako posilování stability tzv. vlastního „já“ ve vlastním těle. To je velice přínosné pro lidi, kteří se ocitají v nějakém druhu krize. Také cvičení centeringu může pomoci lidem s inkoherentním „já“. Cvičení Siu Lim Tau tak může psychoterapeuticky pomoci i lidem s psychotickým onemocněním.

V krátkosti jsem pojednal o využití cvičení Siu Lim Tau v psychoterapii. Ukázal jsem, že by cvičení mohlo pomoci především lidem se slabými jáskými funkcemi nebo inkoherentním „já“. Je tedy možné zařadit cvičení Siu Lim Tau jako tělesně-pohybovou techniku do psychoterapie lidí s úzkostnou, hraniční nebo závislou poruchou osobnosti a do psychoterapie lidí s psychotickým onemocněním.

6 Zařazení bojového umění do psychoterapie

Podrobně jsem pojednal o psychoterapeutických účinných faktorech bojového umění. Také jsem popsal konkrétní příklad cvičení Siu Lim Tau a jeho možné využití v psychoterapii. Z mé práce tedy vyplývá, že bojové umění lze využívat v psychoterapii. Pro kvalitní využití bojového umění v psychoterapii je nutné je doplnit o verbální a kognitivní terapeutický rámec. Je tedy potřeba zařadit bojové umění do určitého psychoterapeutického směru.

Podle zaměřenosti bojového umění na tělo a pohyb má bojové umění asi nejbližší k tělesně orientované psychoterapii a ke Gestalt terapii. Ke Gestalt terapii kvůli jeho zaměřenosti na celostní pojetí člověka, přímé zkušenosti a princip tady a teď. Zvláště blízko má bojové umění k tělesně orientované bioenergetice, která také využívá různých tělesných cvičení a teorii o životní energii.

6.1 Bioenergetika a bojové umění

Bioenergetika, kterou vytvořil americký lékař a psychoterapeut Alexander Lowen, vychází z toho, že každý člověk disponuje energií, nezávisle na kulturním původu nebo věku. Tuto energii většinou nazývá životní energií. Životní energii chápe jako to, co nás oživuje a udržuje při životě. Je to jednak základ našeho života a zároveň indikátor kvality života a zdraví. Proudění a pulzování životní energie vnímají zdraví lidé tělesně jako příjemný vnitřní pohyb, jenž se projevuje dobrou pohodou a radostí. Avšak lidé, kteří trpí nějakou nemocí nebo určitým omezením v prožívání, tuto energii buď vnímají velice málo nebo vůbec. Pociťují často napětí v důležitých svalových skupinách, které omezuje jejich tělesnou pohyblivost, zabraňuje volnému dýchání a projevují se ve svém chování jako uzavření, chladní, pomalí a odtažití v komunikaci s druhými lidmi (HOFFMANN a GUDAT, 2003, s. 8).

„Živý organismus může fungovat, jen když existuje rovnováha mezi nabíjením a vybíjením energie“ (LOWEN, 2002, s. 38). Tato teze je velice blízká taoistickému pojetí energie čchi a jejího projevení v polárních silách jin-jang, jak jsem popsal v předchozích kapitolách. Tam jsem také uváděl, jak bojové umění např. tai-či pracuje pohybově směrem k rovnováze sil jin – jang. Jinde jsem také mezi faktory uváděl vybíjení (katarze) a nabíjení (mobilizace). Tento bioenergetický koncept cyklického vybíjení a nabíjení je často zažíván v tréninku bojového umění.

LOWEN (2002, s. 32) tvrdí, že energetické procesy těla ovlivňují duševní dění stejně jako tělesné dění. „*Přístup k životu nebo osobní styl člověka se odráží v jeho postoji, jeho chůzi, ve způsobu, jakým gestikuluje, jak se pohybuje...*“ (LOWEN, 2002, s. 43). S tímto názorem souhlasím, jak jsem již i dříve uvedl. Také s tímto přístupem bojové umění počítá. Trénink bojového umění přímo ovlivňuje studentův postoj, stabilitu, rychlost reakcí, emoční prožívání v ohrožujících situacích apod. Praxe bojového umění, jak jsem již mnohokrát popisoval, vede studenta od ovládnutí těla k ovládnutí mysli (FOJTÍK, 2006, s. 248). Bojové umění má tedy potenciál pozitivně proměňovat celou osobnost studenta, která se odráží v přístupu a konání v jeho praktickém životě.

Po téměř celoživotní sebezkušenosti a praxi bioenergetiky s klienty Lowen napsal: „*Život člověka je životem jeho těla. Protože žijící tělo zahrnuje ducha, životní energii a duši, sloužíme duchu, životní síle a duši tím, že plně prožíváme život těla*“ (LOWEN, 2002, s. 31). Toto sdělení objasňuje mnoho z konceptu bioenergetiky. V první řadě zaměřenost na tělo, což se ukazuje i v praktikování různých tělesných cvičení. Kniha Bioenergetické cvičení představuje mnoho tělesných cviků a mezi nimi je i základní postoj²³, který se výrazně podobá základnímu postoji v Lok Yiu Wing Chun Kung Fu²⁴ (HOFFMANN a GUDAT, 2003, s. 36).

Bioenergetické cvičení se teoreticky i prakticky, jak jsem ukázal na základním postoji, podobá tréninku bojového umění. Nakonec je třeba srovnat cíl bioenergetiky a bojového umění. „*Bioenergetika je dobrodružství sebeobjevování. Cílem bioenergetiky je pomoci člověku k jeho pravé podstatě, primární přirozenosti, ke stavu svobody, půvabu a krásy*“ (LOWEN, 2002, s. 32-33). Stejně popisují bojové umění, tedy jako cestu sebeobjevování, autority tohoto umění jako Overchuk, Donohue, Wingate (cit dle OVERCHUKA, 2006, s. 63). Lowenovo pojetí cíle bioenergetiky se podobá také duchovnímu rozvoji v zenbuddhismu, které se často objevuje i v praxi bojového umění. Vhodným příkladem cíle bojového umění může být výrok herce a mistra bojového umění Bruce Leeho: „... *schopnost zachovat klid, být v plném vědomí a zcela v harmonii sám se sebou a s okolím*“ (cit dle CADWELLOVÉ, 2002, s. 22).

Po srovnání základních principů bioenergetiky a bojového umění se domnívám, že by bylo možné zařadit některá cvičení bojového umění do bioenergetické psychoterapie. Trénink bojového umění tak může i rozšířit možnosti tělesných cvičení v bioenergetice.

²³ Viz obrázek v příloze.

²⁴ Srov. se základním postojem v Siu Lim Tau. Viz fotografie Siu Lim Tau v příloze.

Bioenergetika se jeví jako vhodný psychotherapeutický směr, kde by se mohlo využít bojové umění.

6.2 Gestalt a bojové umění

Zakladatelem tvarové (tvar = gestalt) terapie je Fritz Perls. Humhal píše: „*Tvarová terapie přejala z fenomenologie způsob zaměřeného prozkoumávání pozorovaných jevů. Cílem zaměřeného pozorování v tvarové terapii je uvědomění nebo vhled*“ (cit dle VYMĚTALA aj., 1997, s. 238). V gestaltistickém pojetí je důležitý pohled na člověka jako na celostní bytost. To je velmi podobné jako v bojovém umění, jak jsem popisoval v kapitole Psychologie bojového umění. Důležitou koncepcí v tvarové terapii je teorie pole. HUMHAL (1997, s. 238) uvádí: „*V teorii pole žádná akce neprobíhá izolovaně. Následek je vždy důsledkem doteku článků pole v prostoru a v čase*“. K tomu je třeba dodat, že organismus (člověk) existuje v poli organismus-prostředí odlišováním sebe a okolního světa a kontaktem s okolním světem. „*Odlišováním sebe a okolí a kontaktováním sebe s okolím buduje jedinec své hranice... Aby organismus mohl přežít, hranice mezi vlastní osobností (self) a vnějším prostředím musí být současně udržovány průchozí, k umožnění výměny mezi organismem a okolím, a také dosti pevné pro zachování autonomie* (HUMHAL, 1997, s. 239).

Důležitým pojmem v gestaltu je tzv. plné uvědomění. „*Plné uvědomění je proces bdělého kontaktu s nejdůležitějšími útvary v poli s plnou podporou senzomotoriky, citů, kognice a energetické složky organismu*“ (HUMHAL, 1997, s. 241). Tento autor poukazuje na Perlse, který prohlásil, že cílem tvarové terapie je kontinuální uvědomování. Je možné říci, že kontinuální uvědomování je neustálé prožívání s plným uvědoměním. Toto pojetí uvědomování si je podobné zenbuddhistickému bytí „tady a teď“. Plné uvědomění jako proces bdělého kontaktu s útvary z okolí je také jedním z cílů bojového umění. Je to velmi podobné popisu fudóšin – tzv. „nehybná mysl“, neustálé uvědomování si situace „tady a teď“.

Podle Humhala lze gestalt psychoterapii definovat jako metodu prohlubování uvědomění a rozvoje schopnosti smysluplné volby a schopnosti přijmout zodpovědnost za vlastní chování (HUMHAL, 1997, s. 240). Do tohoto vymezení je možné vhodně zařadit i trénink bojového umění. Jak jsem podrobně popsal v podkapitole Psychická dimenze člověka v tréninku bojového umění, trénink bojového umění má potenci

praktikujícího studenta vést k vlastní sebekontrolě, uvědomění si vlastní síly, odpovědnosti použití této síly a k pohotovému adekvátnímu reagování na situace.

Gestalt terapii mnozí autoři např. Zinker nebo Smith chápou jako tvořivou a uměleckou činnost. Smith, který se sám považuje za gestalt terapeuta orientovaného na tělo píše, že v gestalt terapii neexistují pevně dané metody. „*Každý musí najít vlastní specifickou cestu růstu*“ (SMITH, 2007, s. 25). Autor považuje za zdravý stav člověka tzv. „žité tělo“. To by se dalo vysvětlit jako plně uvědomované tělo „tady a teď“. Sám pak říká: „*Žité tělo je tělo v pohybu*“ (SMITH, 2007, s. 179). Nakonec Zinker uvádí: „*Mým cílem jako terapeuta i člověka je pracovat s celistvostí vlastního života – se způsobem, jak se pohybují, pracují, milují, žijí – jako s uměním, jako s tvůrčím procesem*“ (ZINKER, 2004, s. 1).

Gestalt terapie, jak jsem v krátkosti objasnil výše, by se mohla stát vhodným přístupem pro využití bojového umění v psychoterapii.

Závěr

V úvodu diplomové práce jsem vylíčil svou osobní cestu k bojovému umění. Na začátku jsem objasnil klíčové pojmy jako bojové umění, umění, sport, budó a budžucu, kung-fu a wušu, Lok Yiu Wing Chun Kung Fu, psychologie a psychoterapie. Následně jsem uvedl historii bojového umění a pak speciálně historii čínského bojového umění, protože je sám praktikuji a odkazuji se na ně v průběhu celé práce. Poukázal jsem také na odlišnosti v přístupech k tělesnému cvičení mezi „západním“ sportem a „východním“ bojovým uměním.

Poté jsem se zabýval psychologií bojového umění. Nejdříve jsem představil celistvé pojetí člověka jako bio-psycho-socio-spirituální jednoty a koncepci psychologie bojového umění. Následoval podrobný popis celé koncepce. Začal jsem biologickou dimenzí člověka, která obsahuje popis částí mozku, jež jsou zodpovědné za instinkty a reakce v ohrožujících situacích. Jak se s nimi zachází v tréninku bojového umění, jsem popsal v zápětí. Poté jsem přistoupil k neméně zajímavé psychické dimenzi člověka. Východiskem pro tuto část práce se stala teorie osmi životních stadií člověka podle Eriksona, kterou v USA zkoumal Overchuk ve vztahu k vývoji studentů v průběhu tréninku bojového umění. Ukázal jsem, že dlouhodobě praktikované bojové umění má potenci provést studenta všemi životními stadii až do završení integrity člověka. Myslím si, že by bylo přínosné podobný výzkum provést i v České Republice. Potom jsem podrobněji popsal sociální dimenzi člověka v tréninku bojového umění. Tedy jak se v průběhu tréninku vytváří vztahy mezi studenty a jaký je vztah instruktora (učitele) ke studentům. Upozornil jsem na to, že tělocvična a řád bojového umění vytváří specifické sociální prostředí, které může pozitivně ovlivňovat rozvoj osobnosti studenta. V části Spirituální dimenze člověka jsem podal krátký výklad filozofických kořenů bojového umění. Poukázal jsem tak na hluboké souvislosti mezi východními nábožensko-filozofickými koncepcemi a jejich vyjádřením v principech a pohybech bojového umění. Domnívám se, že by bylo velmi cenné podrobněji rozpracovat filozofii čínského bojového umění a popsat její možné využití v psychoterapii.

Dále jsem se věnoval využití bojového umění v psychoterapii. Poukázal jsem na podobnosti cíle psychoterapie s cíli v bojovém umění. Následovalo představení obecných i specifických psychoterapeutických účinných faktorů bojového umění. Vytvořil jsem jejich přehled a vysvětlil, kde se v průběhu tréninku bojového umění objevují a jak působí. Poté jsem líčil možné indikace a kontraindikace bojového umění

pro psychoterapii. Ukázal jsem, že by bylo bojové umění vhodné pro psychoterapii lidí s úzkostnou, závislou a hraniční poruchou osobnosti. Také pro jedince trpící poruchou příjmu potravy, depresí nebo drogovou závislostí. Nakonec by mohl být trénink bojového umění přínosný i některým psychotickým klientům. Naopak jako rizikové jsem uváděl využití bojového umění pro psychoterapii disociálních jedinců, lidí s narcistickou poruchou osobnosti nebo obsedantní neurózou a klientů s těžkým psychotickým onemocněním.

Dále jsem představil soubor pohybového cvičení z Lok Yiu Wing Chun Kung Fu a podal jeho psychoterapeutickou analýzu. Z analýzy cvičení je patrné, že obsahuje mnoho psychoterapeutických účinných faktorů. Myslím si, že by bylo v budoucnu velmi přínosné zkusit cvičení aplikovat v psychoterapii a zkoumat jeho vliv na klienty. Nakonec jsem popsal možné zařazení bojového umění do psychoterapie. Ukázal jsem, že by mohlo být bojové umění na základě své charakteristiky zařazeno do Bioenergetické nebo Gestalt psychoterapie.

Domnívám se, že práce splnila svůj cíl upozornit na psychologii bojového umění a jeho možnosti využití pro psychoterapii a osobnostní rozvoj. Věřím, že má práce může být přínosem pro hlubší pochopení tréninku bojového umění a rozšíření oblasti psychoterapie. Doufám, že se stane inspirací dalším psychoterapeutům a instruktorům bojových umění.

Seznam literatury

BAŠTECKÁ, B., GOLDMANN, P. *Základy klinické psychologie*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-550-4.

CADWELLOVÁ, L. *Bruce Lee umělec života*. Přel. Jana Novotná. Praha: Pragma, 2002. ISBN 80-7205-868-1.

Čínská bojová umění. Přel. Petr Kedzior. Praha: SmartPen, 1991.

DEŠIMARU, T. *Zen a bojová umění*. Přel. Ivan Fojtík. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-792-2.

ELIADE, M. *Dějiny náboženského myšlení I*. Přel. K. Dejmalová, F. Karfík, M. Lyčka, J. Našinec, B. Patočková. Praha: Oikúmené, 1995.

ELIADE, M., CULIANU, I. *Slovník náboženství*. Přel. Milan Lyčka. Praha: Český spisovatel, 1993. ISBN 80-202-0438-5.

ERIKSON, E. *Dětství a společnost*. Přel. Jan Valeška. Praha: Argo, 2002. ISBN 80-7203-380-8.

FOJTÍK, I. *Duch budó*. 2. vyd. Praha: Naše vojsko, 2006. ISBN 80-206-0810-9.

FOJTÍK, I. *Regenerační čínská cvičení pro každého*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-437-3.

FOJTÍK, I. *Tchaj-ti čchiüan a Pa tuan t'ün*. 2. vyd. Praha: Naše vojsko, 2001. ISBN 80-206-0523-1.

GLESER, J., BROWN, P. Judo Principles and Practices: Applications to Conflict-solving Strategies in Psychotherapy. *Am. J. Psychotherapy*. July 1988, 42, 3, 437-447. ISSN 00029564.

HÁJEK, K. *Tělesně zakotvené prožívání*. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-246-0422-1.

HANUŠOVÁ, I. Účinné faktory psychoterapie. In VYMĚTAL aj. *Obecná psychoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1997, s. 93-102. ISBN 80-86123-02-2.

HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. s. 207, 328, 454, 470, 478 ISBN 80-7178-303-X.

HELUS, Z. *Psychologie*. 3. vyd. Praha: Fortuna, 2003. ISBN 80-7168-876-2.

HOFFMANN, R., GUDAT, U. *Bioenergetická cvičení*. Přel. Jan Lorenc. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-756-6.

- HOGENOVÁ, A. Filosofie tělesnosti. In RUŽIČKA, J. (ed.). *Psychosomatický přístup k člověku*. Praha: Triton, 2006, s. 21-49. ISBN 80-7254-750-X.
- HOGENOVÁ, A. *Pohyb a tělo*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-580-9.
- HUMHAL, K. Tvarová terapie. In VYMĚTAL aj. *Obecná psychoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1997, s. 238-259. ISBN 80-86123-02-2.
- CHODOROWOVÁ, J. *Taneční terapie a hlubinná psychologie*. Přel. Lucie Bednářová. Praha: Triton, 2006. ISBN 80-7254-554-X.
- JAHODA, P. *Žijící lidé pravěku*. Zlín: Tigris, 2003. ISBN 80-86062-14-7.
- JUNG, C. *Člověk a duše*. Přel. K. Plocek, A. Bernášková, L. Běťák, J. Vašková. Praha: Academia, 1995. ISBN 80-200-0543-9.
- KOTLÁR, L. *Wing Chun kung-fu*. Bratislava: CAD Press, 2003. ISBN 80-88969-12-3.
- KULKA, J. *Psychologie umění*. 2. přepr. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2329-7.
- KULKA, J. *Psychologie umění*. Praha: SPN, 1990. ISBN 80-04-23694-4.
- LEVINE, P. *Prebúdzanie tигра – liečenie traumy*. Přel. Boris Sopko a Slávka Menkynová. Košice: Občianske združenie Pro Familia, 2002. ISBN 80-967964-3-7.
- LOWEN, A. *Bioenergetika*. Přel. Oldřich Tegze. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-649-7.
- MICHEL, G., MOOREOVÁ, C. *Psychobiologie: biologické základy vývoje chování*. Přel. Anton Markoš a Fatima Cvrčková. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-116-9.
- Mozek: Průvodce po anatomii mozku a jeho funkcí*. Encyklopedie Britannica. Přel. Johana Martinová. Brno: Jota, 2009. ISBN 978-80-7217-686-1.
- NÁCHODSKÝ, Z. *Teorie sebeobrany*. Praha: Armex, 2006. ISBN 80-86795-38-1.
- NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského chování*. Praha: Academia, 1996. ISBN 80-200-0592-7.
- NEŠPOR, K., CSÉMY, L. *Bažení (craving)*. Praha: Sportpropag, 1999.
- OVERCHUK, E. *Martial Arts Psychology*. Vol. 1. Ohio: National Institute of Martial Arts and Sciences, 2006. ISBN 0-9785230-0-8.
- OYAMA, M. *Cesta Kyokushin*. Přel. Helena Suchá. Brno: Comenius, 1997. ISBN 80-902350-0-X.

- PONĚŠICKÝ, J. *Agrese, násilí a psychologie moci*. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-593-0.
- PONĚŠICKÝ, J. *Člověk a jeho postavení ve světě*. Praha: Triton, 2006. ISBN 80-7254-861-1.
- PONĚŠICKÝ, J. *Neurózy, psychosomatická onemocnění a psychoterapie*. Praha: Triton, 1999. ISBN 80-7254-050-5.
- PONĚŠICKÝ, J. Psychoanalytický přístup k psychosomatičce. In RUŽIČKA, J. (ed.). *Psychosomatický přístup k člověku*. Praha: Triton, 2006, s. 49-72. ISBN 80-7254-750-X.
- PONĚŠICKÝ, J. *Psychosomatika*. Praha: Triton, 2002. ISBN 80-7254-216-8.
- PONĚŠICKÝ, J. *Úvod do moderní psychoanalýzy*. Praha: Triton, 2003. ISBN 80-7254-426-8.
- PRAŠKO, J. a kol. *Poruchy osobnosti*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-737-X.
- PROCHÁZKA, P. *Tanec Slunce*. Praha: Eminent, 2006. ISBN 80-7281-207-6.
- REGULI, Z. *Úpolové sporty*. Brno: Masarykova univerzita, 2005. ISBN 80-210-3700-8.
- REICH, W. *Funkce orgasmu*. Přel. Aleš Pech. Praha: Concordia, 1993. ISBN 80-901389-1-8.
- ROHR, R., MARTOS, J. *Cesta divokého muže*. Přel. Martina Horáková. Brno: Cesta, 2002. ISBN 80-7295-032-0.
- ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Panorama, 1989. ISBN 80-7038-078-0.
- ŘÍČAN, P. *Psychologie náboženství*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-547-4.
- SAOTOME, M. *Principy aikidó*. Přel. Lenka Adamcová. Praha: Fighters Publ., 2004. ISBN 80-903079-4-9.
- SCHERMER, V. *Duch a duše*. Přel. Pavla Le Roch. Praha: Triton, 2007. ISBN 978-80-7254-816-3.
- SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. 2. vyd. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.
- SMITH, E. *Tělo v psychoterapii*. Přel. Silvie Struková. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-144-0.
- TURNEBER, J. *Tai-či: cvičení z čínských parků*. Praha: Poznání, 2005. ISBN 80-86606-31-7.
- URGELA, R. *Dějiny kung-fu*. Olomouc: Fontána, 2005. ISBN 80-7336-233-3.
- VÁGNEROVÁ, M. *Úvod do psychologie*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0015-3.

VANČURA, M. Psychospirituální krize. In VODÁČKOVÁ aj. *Krizová intervence*. Praha: Portál, 2002, s. 329-356. ISBN 80-7178-696-9.

VYMĚTAL, J. *Úvod do psychoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1992.

WEISER, M., KUTZ, I., JACOBSON, S., WEISER, B. Psychotherapeutic Aspects of the Martial Arts. *Am. J. Psychotherapy*. Winter 1995, 49, 1, 118-127.

WU, J. *Zlatý věk zenu*. Přel. Jana Žlábková. Praha: Pragma, 2008. ISBN 978-80-7349-120-8.

YALOM, I., LESZCZ, M. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*. Přel. Hana Drábková a Martin Hajný. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-304-8.

ZINKER, J. *Tvůrčí proces v Gestalt terapii*. Přel. Jan Roubal, Hana Kubecová, Gato. Brno: Era, 2004. ISBN 80-86517-93-4.

Internetové zdroje:

Bojové umění/Wikipedie, otevřená encyklopedie /online/. c2004, poslední revize 1.2.2010 /cit. 01-03-2010/. Dostupné na: http://cs.wikipedia.org/wiki/Bojov%C3%A9_um%C4%9Bn%C3%AD.

Evoluce/Wikipedie, otevřená encyklopedie /online/. c2004, poslední revize 16.2.2010 /cit. 05-03-2010/. Dostupné na: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Evoluce>.

E-city. /online/. c2010 /10-02-2010/. Dostupné na: <http://www.e-city.cz/autor-citatu.php?pismo=M&autor=Miroslav%20Horn%C3%AD%C4%8Dek&pozice=0>

JUKL, J. *Pražský svaz karate*. /online/. c2010 /cit. 02-02-2010/. Dostupné na: <http://www.pske.cz/oddily.html>.

KOMM, K. *Lok Yiu Wing Chun*. /online/. c2009 /cit. 05-03-2010/. Dostupné na: <http://www.lokyiu.cz/Rodokmen.html>.

LINDEN, P. *Columbus Center for Movement Studies*. /online/. c2008 / cit. 01-04-2010/. Dostupné na: <http://being-in-movement.com/>.

OSVALDOVÁ, P. *Feldenkraisova metoda*. /online/. c2008 /cit. 25-03-2010/. Dostupné na: www.feldenkraisovametoda.cz.

Psychologie/Wikipedie, otevřená encyklopedie /online/. c2004, poslední revize 10.2.2010 /cit. 03-03-2010/. Dostupné na: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Psychologie>.

Umění/Wikipedie, otevřená encyklopedie /online/. c2004, poslední revize 2.2.2010 /cit. 02-03-2010/. Dostupné na: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Um%C4%9Bn%C3%AD>.

Přílohy

Příloha č.1 – srovnávací tabulka vývoje osobnosti podle Eriksona a vývoje studenta bojového umění podle výzkumu Overchuka

Table 1 describes three aspects of martial arts training which I researched and suggest are responsible for bringing about positive change and development within the martial artist. The left side of the table indicates areas of psychological change that martial artists experienced from training. The reason why martial artists felt these changes occurred is described on the right side of the table. The research and development of this table was part of my doctoral dissertation in Clinical Psychology at The Union Institute & University.

Table 1
Research Participant Experiences through
Martial Arts Training

Composite 1: Psychosocial Developmental (Erikson)

Stages of Psychological Development	Experienced Martial Development
Trust versus Mistrust	Increased Safety & Trusting Others
Autonomy versus Shame and Doubt	Self-confidence & Self Control
Initiative versus Guilt	Pleasure in Attack and Conquest
Industry versus Inferiority	Concentration & Perseverance (Belt Rank)
Identity versus Role Confusion	Self-discovery and New Identity
Intimacy versus Isolation	Martial Interaction & Dojo Environment
Generativity versus Stagnation	Teaching and Helping Others
Ego-integrity versus Despair	Looking Back on the Martial Journey

Composite 2: Cognitive and Behavior Changes

Predominant Psychological Themes	Qualities Addressing Why this Occurs
Changed Perceptions	Martial Mindset
Increased Concentration and Focus	Cognitive and Behavioral Restructuring
Task Accomplishment	Discipline, Martial Achievement,
	Ability to Adjust and Withstand Pain
Social Interaction	Ability to Read People, Dealing with Frustration, Conflict, and Personal Attacks

Composite 3: Emotional Management

Predominant Psychological Themes	Qualities Addressing Why this Occurs
Fear and Anxiety Management	Self-confidence
Anger and Aggression Management	Self-control, Sublimation, and Catharsis



Základní pozice pro cviky, které se provádějí vstoje – kolena jsou lehce pokrčená, hlava, ramena a paže jsou uvolněné.

Cvičení vstoje

Základní pozice pro cvičení vstoje

Při cvičení vstoje potřebujete deku jako podložku.

Postavte se s nohama rozkročenýma v šíři pánve, kolena lehce pokrčená, uvolněná. Váhu těla rozložte na celá chodidla s mírným tlakem na bříška prstů. Palce směřují mírně dovnitř. Uvolněte hýžďové svalstvo a horní část těla držte zpříma (viz foto). Ústa mírně pootvřete a hleďte přímo před sebe.

První cvičení – Rozhýbání a rozproudění

Při tomto cvičení potřebujete dvě deky jako podložku.

Napínání a protahování

Postavte se do základní pozice (viz výše) a obě paže zvedněte zpříma nahoru nad hlavu. Ruce spojte nad hlavou tak, že zaklesnete prsty rukou do sebe, dlaně při tom směřují ke stropu.

Příloha č.3 – část formy Siu Lim Tau





BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autora/ky: Marek Šmejkal

Studijní program: Sociální politika a sociální práce (kombinované)

Studijní obor: Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii

Název práce: Úvod do psychologie bojového umění a jeho možnosti využití pro psychoterapii a osobnostní rozvoj

Počet stran (bez příloh): 79

Celkový počet stran příloh: 4

Počet titulů české literatury a pramenů: 56

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 4

Počet internetových odkazů: 9

Vedoucí práce: MUDr. PhDr. Jan Poněšický, Ph.D.

Rok dokončení práce: 2010

**Posudek vedoucího/opponenta bakalářské/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: *Marek Šmejkal*
 Obor studia: *sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovaná psychoterapie*
 Název práce: *Úvod do psychologie bojového umění a jeho možnosti využití pro*
 Vedoucí/oponent práce: *Dr. Ponešický psychoterapii a osobnostní rozvoj.*

Technické parametry práce:
 Počet stránek textu (bez příloh): *79*
 Počet stránek příloh: *4*
 Počet titulů v seznamu literatury: *56*

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu			X		
Oborová přílehlavost tématu			X		
Originalita tématu a jeho zpracování		X			

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)			X		
Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)	X	X			
Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)		X			

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod		X			
Využití výzkumných empirických metod			X		
Využití praktických zkušeností		X			

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)		X			
Naplnění cílů práce		X			
Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu		X			
Návaznost kapitol a subkapitol		X			

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	X			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

	X			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Jakým způsobem byste konkrétně postupoval při aplikaci malvířku bojového umění na psychoterapeutickém či psychiatrickém oddělení v pacientů s 6-8 týdenem hospitalizací?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Celkové hodnocení této práce velmi kladně, zvláště pak zděrovou snahu o integraci malvířku bojového umění do psychoterapie, jak na teoretické tak i na praktické úrovni. V jímá bohaté literaturě, snad jediné dílo Merleau-Ponty - kdy představil fenomenologie tělesnosti.

Doporučení k obhajobě: doporučuji/~~nedoporučuji~~*

Navrhovaná klasifikace: 1

Datum, podpis:

24. 5. 2010 *Pavlov*

* nehodící se, škrtněte

**Posudek oponenta diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Bc. Marek Šmejkal

Obor studia:

Název práce: Úvod do psychologie bojového umění a jeho možnosti využití pro psychoterapii a osobnostní rozvoj

Oponent práce: MUDr. Olga Dostálová, CSc.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 79

Počet stránek příloh: 4

Počet titulů v seznamu literatury: 60 + 9

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

		X		
--	--	---	--	--

Oborová přiléhavost tématu

		X		
--	--	---	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	X			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	X			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	X			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	X			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

X				
---	--	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

X				
---	--	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	X			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	X			
--	---	--	--	--

	X			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Naplnění cílů práce

Vyváženost teoretické a praktické části
v daném tématu

		X		
--	--	---	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	X			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost
výsledků v praxi

	X			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce
(publikace, referáty, apod.)

	X			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Formální připomínky

Není nutné v Obsahu opakovat u podkapitoly číslo stránky, stačí uvést totéž číslo jednou.
Přílohy se číslují zvláště, znovu od 1.

Otázka pro obhajobu

Práce nemá výzkumnou část, i když popisuje použití bokového umění v praxi psychoterapie.
Kdyby autor dělal vlastní výzkum v této oblasti, jak by jej mohl provádět, jaké by zvolil
metody a na co by se při výzkumu zaměřil?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

I když je téma práce nekonvenční a málo známé, autor je zpracoval originálně a přínosně.
Jeho nápad zařadit a využít bojové umění do psychoterapie je iniciativní a neotřelý. Práce
prozrazuje jeho hluboké zaujetí problémem a prezentuje jeho víceleté osobní zkušenosti.
Poznatky, které autor předkládá, nejsou běžné a čtenář se rozhodně poučí.
Členění kapitol i podkapitol je logické. Proti zpracování tématu nelze mít námítky a je třeba
zdůraznit i nadprůměrný počet použitých zdrojů. Také dokumentace v Příloze je přínosná.
Po stránce gramatické a stylistické je práce v pořádku.
Podle mého názoru je velmi užitečné upozornit na tento neobvyklý způsob vedoucí k
osobnostnímu rozvoji a seznámit s ním čtenáře.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: Výborně