

UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Taoismus a zdraví: vybrané aspekty

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

doc. PhDr. Irena Parry Martínková, PhD.

Vypracoval:

Bc. Jaroslav Tomek

Konzultant:

PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D.

Praha, květen 2021

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl a řádně citoval všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne:

.....

Jaroslav Tomek

.....

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení: Fakulta / katedra: Datum vypůjčení: Podpis:

Poděkování

Rád bych poděkoval doc. PhDr. Ireně Parry Martínkové, PhD. za odborné vedení této diplomové práce. Paní PhDr. Jitce Vařekové, PhD. za přínosné poznámky a konzultace k práci. Další, komu náleží mé poděkování, jsou Ota Nalezinek, M.A., který provedl korekci abstraktu, Bc. Adéla Cvachová, která se statečně ujala korekce textu práce a Bc. Jiří Knejp, jež se zasloužil o pomoc při grafických úpravách. Závěrem cítím potřebu poděkovat i všem, kteří mi zapůjčili knihy a další studijní materiály během koronavirových opatření, která se vztahovala i na knihovny a výpůjční protokoly.

Abstrakt

Název:

Taoismus a zdraví: vybrané aspekty

Cíle:

Prvním cílem této diplomové práce je uvést a vyložit taoistický způsob myšlení včetně jeho přístupu ke zdraví. Druhým cílem je představit vybrané aspekty (strava a výživa, pústy, dechová i tělesná cvičení, vliv přírodního prostředí a další) regenerativního směru taoismu, které se týkají podpory zdraví. Dílčím cílem v této části bylo porovnat jejich účinnost na základě vědeckých článků, inspirovat k vhodnějšímu způsobu životního stylu ku prospěchu a zocelení zdravotní kondice na základě tohoto přístupu. Třetí cíl práce se zabývá legislativní organizací výchovy ke zdraví zařazené do rámcových vzdělávacích programů v současné výuce základního školství a identifikací vhodných taoistických metod k využití.

Metody:

Jedná se o teoretickou práci soustředící se na analýzu pramenných materiálů s průběžnou a následnou syntézou. Dalšími metodami, které byly využity v této práci, jsou metody kompilace a komparace.

Výsledky:

Na základě dostupných zdrojů bylo představeno téma taoistického způsobu myšlení včetně jeho přístupu ke zdraví. Následně byly představeny způsoby taoistického přístupu pozitivně ovlivňující zdraví, přičemž z některých čerpá i tradiční čínská medicína (TCM). Na základě vědeckých článků a studií se podařilo představit jejich přínos a účinnost. V poslední kapitole se podařilo analyzovat legislativní pohled organizace výuky na základních školách. Zde je bezesporu znatelná snaha o celostní přístup podporující zdraví jedince. Kontroverze plynoucí z vyhlášek upravujících kompetence pedagogů je však předmětem, který znesnadňuje orientaci v tomto procesu výuky. A dále jsme se pokusili identifikovat několik vhodných metod pro podporu zdraví ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví na základní škole.

Klíčová slova: čínská filosofie, taoismus, cesta, zdraví, harmonie

Abstract

Title:

Taoism and health: selected aspects

Objectives:

The first objective of this thesis is to present and interpret Taoist way of thinking with a special emphasis on its teachings regarding health. The second objective is to presents selected aspects of this ‘spiritual philosophy’ and its health benefits (nutrition, fasting, breathing and physical exercises and others) and tests them against currently available scientific studies. The prolonged goal would be to point out methods which complement the techniques and processes of western health care systems. The third objective examines the legislative situation in the Czech elementary education system regarding the health education topic and beneficial effect of Taoist methods to use.

Methods:

This master thesis is purely theoretical, focusing on the analysis of primary and secondary source material with continuous and subsequent synthesis. These methods have been complemented with compilation and comparative methods.

Results:

Based on the available source material, the Taoist way of thinking has been presented including his approach to health. Furthermore, traditional Taoist health promoting practices which were also an inspiration for Traditional Chinese Medicine (TCM) were being discussed. Based on scientific articles and studies, benefits and effectiveness of Taoist health aspects have been presented. There is a noticeable effort for a holistic approach regarding health education in Czech elementary schools and the health of a given individual from a legislative standpoint, however roadblocks are being encountered as there are still controversies to be overcome in regards of this type of education with the quality and the goals of the Czech elementary educational system. And finally, we tried to identify several beneficial methods to recommend for health care education on primary schools.

Keywords:

Chinese philosophy, Taoism, the Way, health, harmony

Obsah

1 Úvod.....	10
2 Cíle, úkoly metodika a aspekty překladu čínských zdrojů	12
2.1 Cíle práce	12
2.2 Úkoly práce	12
2.3 Metodika práce.....	13
2.4 Aspekty překladu a čínských znaků	15
3 Současný stav bádání	20
3.1 Vymezení pojmu – taoismus	20
3.2 Historie a kořeny taoismu	22
3.3 I-t'ing	23
3.2.4 Tao te t'ing	26
4 Zdraví a Tao.....	30
4.1 Definice zdraví.....	34
4.2 Aspekty zdraví	37
4.2.1 Strava a výživa	40
4.2.2 Půsty a vyměšování	43
4.2.3 Dechová cvičení	47
4.2.4 Tělesná cvičení	50
4.2.5 Přírodní prostředí.....	53
4.2.6 Tao Jinu, Jangu a ložnicového umění.....	55
4.2.7 Léčba	58
4.2.8 Klidně sedící, nic dělající	64
5 Přesah k současnému školství a výchově ke zdraví.....	68

5.1 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání.....	68
5.2 Legislativní normy	70
5.3 Reálný přesah RVP ZŠ k benefitům běžné TV.....	73
5.4 Vzdělávání žáků se SVP	74
6 Závěr	79

Seznam použitých zkratk

APA – aplikované pohybové aktivity

ATV – aplikovaná tělesná výchova

ITV – inkluzivní tělesná výchova

MŠMT – Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy

RVP – Rámcový vzdělávací program

RVP ZV – Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

SPC – speciálně pedagogické centrum

SVP – speciální vzdělávací potřeby

ŠVP – Školní vzdělávací program

TCM – Traditional Chinese Medicine / tradiční čínská medicína

TV – Tělesná výchova

WHO – World Health Organisation

ZTV – Zdravotní tělesná výchova

1 Úvod

Společnost, konkrétněji střeoevropská, má v posledních desetiletích možnost více prozkoumávat různé myšlenkové směry, náboženství a filosofické názory. Za dob válek a totalitních režimů byla hodnota jedince často omezována a pomíjena, a to souviselo i s omezeným přístupem k informacím. Současná demokratická správa a velká informovanost napříč světem, především prostřednictvím internetu, poskytuje snadné zdroje ve výše zmíněných oblastech osobního rozvoje. Dalším neopomenutelným aspektem je neustálé formování uspořádání společnosti a s ním ruku v ruce vyvíjející se moderní technologické postupy a vymoženosti. Jednou z oblastí, která se stává v současné společnosti stále více populární, je péče a pozornost věnovaná vlastnímu zdraví. Například biohacking a otužování získalo v poslední době díky globalizaci a sociálním sítím značné množství příznivců a podporovatelů. Jedinci žijící v naší společnosti již nejsou za osobité, extravagantní a někdy až výstřední názory stíháni a perzekuováni. Naopak tato společnost na některé „guruy“, často z východní polokoule, hledí s respektem až úctou. Za příklad lze uvést duchovního vůdce Dalajlámu. V posledních letech můžeme být svědky velkého zpopularizování např. indické *jógy*, což by za dřívějších režimů bylo asi jen stěží přípustné. Naše společnost má tedy možnost cenit a vážit si tohoto luxusu, jež nám současný stav nabízí. Lze si svobodně vybrat oblast zájmu a té se věnovat. V případě této práce upoutala naši pozornost tradiční čínská medicína (TCM). S tou jsou blízce spjaté směry buddhistického, konfuciánského a taoistického způsobu života. Tyto tři pilíře jsou považovány za základy tradičního léčitelství v dálné Číně. V této práci se nebudeme zabývat širokým spektrem pohledů TCM na zdravotní stav jedince, ale vynesnažíme se interpretovat a přiblížit se k jedné větvi tvořící základ tradičního čínského léčitelství a tím je taoismus. Respektive způsoby regenerativního taoistického myšlení, které se pokusíme dále rozvinout a nastínit pohled i přístup ke zdraví, včetně aspektů jednotlivých léčebných metod.

Vyústěním tohoto zájmu o taoistické praktiky je syntéza informačních zdrojů a ukázka, jež by mohla být inspirací a nabídnout různé možnosti ke změně přístupu ve vztahu ke zdraví jedince. To je stále diskutovaným tématem na různých vrstvách společenského bytí. Dobrá zdravotní kondice je spojována s produktivním životem. Moderní společnost a „digitální“ doba jsou zaměřeny na efektivitu. K udržení tempa

doby jsou na nás kladeny vyšší a vyšší nároky. V tomto smyslu bychom mohli uvést tvrzení, že západní medicínské postupy se snaží řešit problémy moderního způsobu života, který v některých případech péči o zdraví zanedbává. Oproti tomu taoismus se snaží těmto rizikům předcházet a pozornost je zde kladena na prevenci viz např. Chia (1996a, s. 25-28) a Raabová, (2016, s. 10-11). Zůstat v dobré zdravotní kondici a tím i výkonnosti je v zájmu široké veřejnosti. Při častém churavění a nemoci může být dosahování stanovených výsledků omezené. Hodnoty zdraví si máme tendenci naplno uvědomit až ve chvíli, kdy jej částečně nebo úplně ztratíme a musíme podniknout náročnou a mnohdy i nepříjemnou cestu za jeho znovuzískáním. Rozdíl mezi energií, kterou musíme vynaložit na udržování svěží kondice a energií vydanou na opětovné získání zdraví, je obrovský. Lysbeth (1997, s. 15-24) rovněž upozorňuje na povinnost starat se o své tělo, nejen z pohledu osobní kvality života, ale také přínosu pro společnost.

Některé východní praktiky, mezi které bychom mohli zařadit dechová cvičení, koncentrační či meditační praxe, fyzické aktivity různého rázu aj., mohou být značnou kompenzací v době stresu a napětí. Dále bychom rádi poukázali, že je možné zařadit do svého denního rituálu některé činnosti, jež mohou zlepšit prožitek ze dne jako takového. Dlouhodoběji a při hlubším studiu mohou dále pozitivně ovlivnit kvalitu spánku, zefektivnit pracovní výkon během obědových útlumů, nebo směřování koncentrace na činnost, které se chceme a potřebujeme věnovat. Očekávaným přínosem této diplomové práce je inspirace praktikami a návyky (strava a výživa, pusty a vyměšování, dechová a fyzická cvičení, léčebné metody a koncentrační cvičení), které by mohly být zařazeny do denního režimu s cílem inspirovat jedince ke změně vztahu k sobě samému v oblasti zdraví. Tím jest míněna podpora kvality života. Vycházíme z poznatků čínské kultury a tradičního léčitelství, které je obecně známé takovými přístupy. Vybrané přístupy se vynasnažíme představit a popsat tak, aby bylo jejich porozumění a využití přínosem i pro naši, chceme-li západní, společnost. Následně představíme účinnost vybraných praktik za pomoci vědeckých článků.

2 Cíle, úkoly metodika a aspekty překladu čínských zdrojů

2.1 Cíle práce

Prvním cílem této diplomové práce je uvést a vyložit taoistický způsob myšlení včetně jeho přístupu ke zdraví.

Druhým cílem je představit vybrané aspekty regenerativního směru taoismu a jejich účinnost na základě vědeckých článků.

Třetí cíl práce se zabývá legislativní organizací výchovy ke zdraví zařazené do rámcových vzdělávacích programů v současné výuce základního školství a identifikací vhodných taoistických metod k využití.

2.2 Úkoly práce

Prvním úkolem této diplomové práce je definování pojmu myšlenkového směru taoismu, s důrazem na péči o zdraví. Tím jest míněna jeho regenerativní část, která upíná svou pozornost na péči o tělo jedince. K tomu, aby bylo možné efektivně splnit tento plán, je nutné se ponořit hlouběji nejen do základů taoismu, ale i čínského myšlení celkově. Proto nelze opomenout základní prameny, které jsou spojovány s počátky čínského myšlení a taoismu. Ty je nutné pečlivě prostudovat a zároveň porovnat s různými překlady. Následně je potřeba vytvořit přehlednou strukturu taoistického přístupu ke zdraví jedince včetně odůvodnění, proč je výklad filosofického směru *Tao* pro naši společnost složitý.

Druhým úkolem této práce je vyhledat překlady různých autorů a ty následně porovnat. S tím souvisí záludnosti jazykové bariéry plynoucí nejen z překladu čínštiny do češtiny, ale i do ostatních jazyků. Do této diplomové práce se snažíme zařadit i ‚západní‘ zdroje potvrzující či vyvracející účinnost jednotlivých praktik. Vybraná díla a vědecké články je nezbytné podrobit hlubší analýze. Na jejím základě bude možné sestavit následnou část práce týkající se aktivit vedoucích k pozitivnímu ovlivnění života. Nutností je stanovení přesahu taoistického směru ke zdraví a definování aspektů zdraví nejen z pohledu Dálného východu¹, ale rovněž představit i názor západní, chceme-li

¹ Východní a jihovýchodní Asie.

medicinský. K tomu nám dopomohou různé vědecké články a studie zabývající se jednotlivými terapeutickými postupy regenerativního taoismu (strava a výživa, půsty a vyměšování, dechová a fyzická cvičení, léčebné metody a koncentrační cvičení). V této souvislosti jde o objasnění možností, jakým způsobem vybrané metody mohou být vhodným doplňkem západního systému léčby či zdravotní prevence.

Závěrečný třetí úkol se soustředí na vzdělávací oblast Člověk a zdraví v rámci Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (RVP ZV), která je definována kurikulárními dokumenty českého vzdělávacího systému základního školství. Dále se zaměřuje na role a kompetence pedagogů v problematice aplikovaných pohybových aktivit (APA) a předmětu tělesné výchovy (TV) včetně jejich dalších forem (aplikovaná tělesná výchova – ATV, inkluzivní tělesná výchova – ITV a zdravotní tělesná výchova – ZTV).

2.3 Metodika práce

Tato diplomová práce je prací teoretickou, která obsahuje metody analýzy, syntézy, komparace a kompilace. Lze hovořit o analyticko-syntetickém charakteru práce.

Účelem metody analýzy odborného textu je identifikovat podstatné a nutné vlastnosti elementárních částí celku, poznat jejich zákonitost a podstatu. Zmíněným procesem se explicitně zabýváme ve třetí části této práce: „3. Současný stav bádání“. Usiluje o propojení jednotlivých prvků v systém s platností určité zákonitosti. Vzájemné vazby nám později dovolují poznat a odhalit principy fungování a chování jednotlivých jevů, které jsou předmětem našeho zkoumání. Jedná se tedy o rozložení zkoumaného předmětu v myšlenkové sféře na jednotlivé části, které se následně stávají předmětem dalšího výzkumu. Detailnější štěpení na jednotlivosti a dílčí části nám umožňuje lépe poznat daný jev jako celek. (Synek, 2002, s. 20) K analytické části odborného textu je také nutné zařadit analýzu pojmů představující řešení a výklad problematiky taoismu, které vycházejí ze základních čínských textů: *I-t'ing*, *Tao te t'ing* aj. Vědeckou metodou analýzy byly jednotlivé literární zdroje podrobeny pečlivému rozboru – dekompozici na elementární části. Následně byla provedena syntéza těchto celků. Tato metoda tak postupuje od obecného – globálního pohledu k potřebným detailům. Nenumerická analýza dat se snaží o zachycení zajímavých témat a vztahů, z nichž v kvalitativních datech vyplývají hypotézy. Cílem je získání vhledu do fungování jako celku, následně

zjištění jeho nedostatků a závěrem definice potřebných změn. Snahou práce je představit základní ideje taoismu obecně, od jeho původu a následně se dostat až k počátku čínského myšlení. Stručně se také věnujeme i problematice překladu – ta představuje naše teoretická východiska pro další stupně této diplomové práce. Základní část zdrojů tvoří především literatura přeložená do českého jazyka. Tu doplňují informace z cizojazyčných článků získaných z vědeckých databází.

V následné části práce je využita metoda syntézy související s výše zmíněnou analytickou částí. Syntéza se zabývá sjednocením zkoumaných částí v komplexní jev nebo celek. Ten hlouběji poznáváme díky sledování vzájemných souvislostí mezi dílčími složkami konkrétních fenoménů (Synek, 2002, s. 20). Tímto způsobem je odhalován vývoj našeho předmětu bádání a jeho zákonitosti fungování. Interpretované pojmy jsou na základě metody syntézy rozvíjeny a znovu skládány do celostního výkladu, který umožní snazší porozumění našemu tématu. Syntetickou část představuje především druhá polovina práce, ve které se snažíme na základě taoistických textů a příruček dosáhnout propojení s vědeckými články a dalšími zdroji diskutujícími jejich platnost.

V průběhu práce využíváme i metodu komparace neboli srovnávání či porovnávání jevů. Komparací rozumíme sdělení o procesu a výsledcích porovnávání páru či většího množství textů zabývajících se danou problematikou. To nám umožňuje zohlednit rozdílnosti v přístupu i řešení určitých otázek. (Šanderová, 2005, s.70) Metodu komparace využíváme v této práci především v oblasti, ve které se snažíme vyložit tradiční taoistické postupy ovlivňující přístup ke zdraví a porovnat je se západním² přístupem.

Metoda kompilace představuje systematické shrnutí problematiky a poznatků, které již byly zaznamenány, sepsány či řečeny o zkoumaných jevech (Šanderová, 2005, s. 69). Tato metoda představuje východisko nejen pro další akademické práce, ale slouží také jako zdroj uspořádaných myšlenek z relativních informačních zdrojů, názorů, přístupů a souvislostí, ze kterých budou moci nadále čerpat zájemci z řad studentů i odborníků zabývajících se problematikou zdraví v souvislosti s taoistickým způsobem myšlení. Takovým pohledem na zmíněnou problematiku se nerozumí snaha o jistý

² V tomto smyslu míněno jako přístup současného zdravotního systému založeného na vědeckých metodách a moderních technologiích.

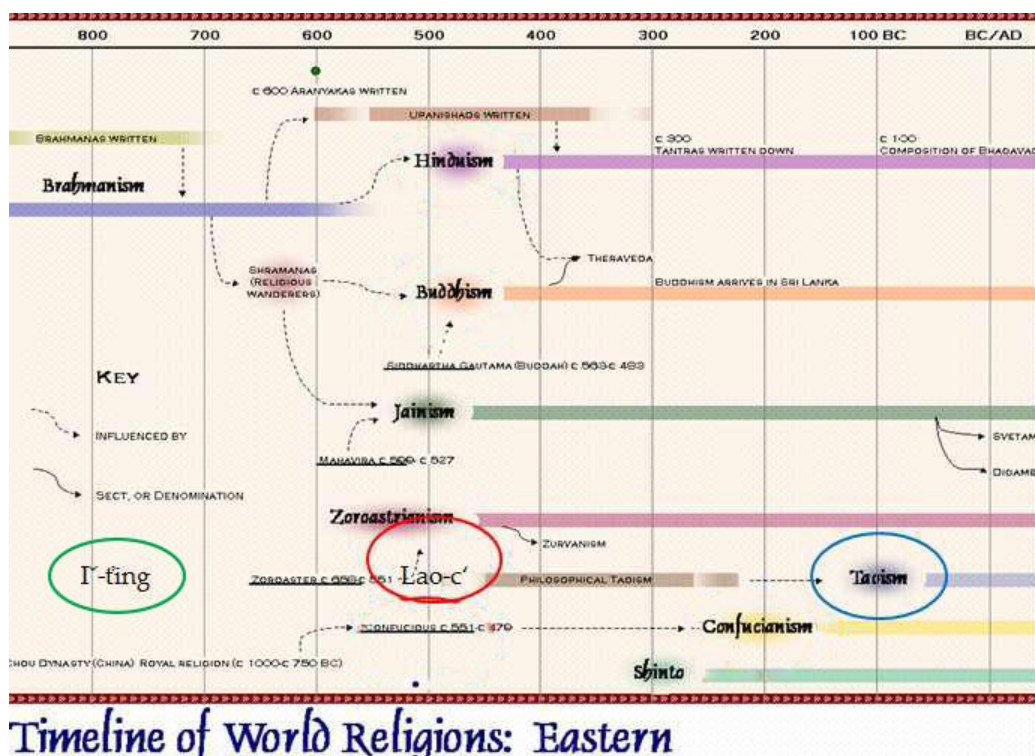
popis jevu. Konkrétní způsob myšlení a určování jednotlivin je nahrazován nedefinovatelností a nahlížením na jevy s univerzální platností ve stálé přeměně či modifikaci. Nelze tak popisovat jednotlivé jevy bez vztahu k ‚velké jednotě‘, která se v rámci taoismu nazývá: – *Tao*. Jako příklad bychom mohli uvést životodárnou energii *čchi*. „Čchi je životní energie, síla, zdroj, ekvivalent indické prány“ (Reid, 2005, s. 46). Pro taoisty má zásadní význam, můžeme ji chápat jako zdroj, energii, ale i podstatu. Podstatu, která není zcela jednoznačně definovatelná, ale přesto se vyskytuje v různých formách. Je energií universální, přírodní, jež uvádí do pohybu a probouzí k životu. Její koloběh představuje neustálou a nekonečnou přeměnu. Dalšími ze tří taoistických klenotů jsou: esence *t'ing*, pojící se s tvořivostí a základními tělesnými funkcemi včetně rozmnožování a duch *šen*, který by se z našeho pohledu mohl přirovnávat k vědomí, intelektu a duchovnosti. *Čchi* hraje v tomto stavu tři klenotů, které musí být udržovány v harmonii a rovnováze, velice důležitou roli, jelikož sama působí na zbývající elementy. Pro její kultivaci vyvinuly taoisté mimo jiné cvičení *tchaj-ti-čchüan* a *tchaj-ti*, jakožto systémy pohybů inspirované přírodou a zvířaty, které mají napomáhat ovládat vlastní *čchi*. (Hartz, 1996, s. 63-64) V taoistickém způsobu myšlení je téměř znemožněna definitivní forma či neměnný popis jevu. Je nutné mít na mysli, že se jedná o přístup, který vznikl v odlišném společenském kontextu i čase. Proto se může v některých otázkách značně lišit od evropských způsobů uvažování nejen v otázkách zdravotně preventivního přístupu. Například Chia (1996a) a Reid (2005) se otázkou, zdali by mělo tělo představovat prostředníka či prostředek prožívání, nezabývají a soustředí se na jednotu, která nemá možnost se v této koncepci jakkoli oddělovat od sebe samé.

2.4 Aspekty překladu a čínských znaků

Pro přepis čínských slov a znaků v celé diplomové práci volíme standardní český přepis čínštiny, který vytvořil v roce 1951 významný český sinolog prof. Oldřich Švarný.

Nejen Minařík (2005), který se zabýval překladem *Tao te-t'ing*, ale také Wing (2003) zmiňuje nelehký úkol, se kterým si překladatelé někdy i tisíce let starých děl musí poradit. Tím je různorodost čínského jazyka a také užívání čínských znaků, které se s dobou vyvíjely a přetvářely. Pro porozumění jednotlivostem a vytvoření významově co možná nejpřesnějšího překladu textu je tedy nejprve nutné proniknout hlouběji do studia samotné čínštiny, a to i v jejím historickém vývoji. Svou důležitou

roli představují totiž i takové principy, jako jsou barvy, které byly užity k tvorbě jednotlivých znaků, dále také perspektiva, orientace, zpodobňování a dekorace dílčích znaků. Značnou složitost při překladač a porozumění starým textům představuje fakt, že toto myšlenkové, někdy také filosofické, uspořádání náleží k odlišnému a různorodému kulturnímu prostředí, než je to evropské. Nesmíme také opomíjet skutečnost, že svůj největší rozmach zaznamenal taoismus v minulosti (obr. č. 1) a my se jej snažíme vykládat nyní. Kromě toho, že musíme pamatovat na místní, časovou a kulturní odlišnost, je neméně důležité neopomíjet též jazykové odlišnosti v překladech jednotlivých textů. Pokorný (2006) poukazuje na výklad textu jako realizaci nebo také ztvárnění „nové“ části sebe sama v konfrontaci s protějškem v průběhu procesu. „Výklad textu je otázkou aktuální, otázkou, která se týká celé interpretovy existence. Již to, že určitý text čteme a nasloucháme mu, je spojeno s nepřímou výzvou k tomu, abychom se k jeho výročkům i k celému jeho odlišnému světu vyjádřili a reagovali na něj. Cizí Já, které k nám mluví z textu, rozšiřuje náš obzor a stává se naším protějškem“ (Pokorný, 2006. s. 23). Tím bychom rádi poukázali na velké množství interpretací jednotlivých pramenných zdrojů.



Obrázek 1 – Časová osa východních světových náboženství, [cit. 2020-10-22]. Dostupné z: <https://www.parthenon-graphics.com/fullscreen-page/comp-jwnqlrun%2F8a3c51e1-93b0-4c31-98b5->

f0a6403b695c%2F5%2F%3Fi%3D5%26p%3Do07ra%26s%3Dstyle-jwnndfck. pozn: obrázek upraven autorem (barevné kruhy).

Každý jazyk a kultura v sobě nese specifický pohled na svět neboli odlišnosti myšlení, jež se vyznačují užíváním jazyka v odlišné a změněné struktuře od jiných. Vezmeme-li tedy v úvahu, že čínský jazyk, respektive jeho povaha, se velmi liší od charakterů jazyků indoevropské rodiny, je zřejmé, že proniknout do čínského myšlení vyžaduje značné úsilí. Gadamer (1999) poukazuje na možnost, jak se v takové situaci orientovat. Namísto podobností překládaných jazyků zmiňuje opačný přístup, tím jest zaměření se na jejich diferenciaci. „V místě této jazykové bariéry je nutno upnout se namísto ke shodě naopak k jinakosti, k diferování jako záchytnému bodu porozumění, z takového pohledu přestane být skutečnost jazykové jinakosti jazykovou bariérou, ale stane se oním hledaným vstupem do systému“ (Gadamer 1999, s. 35). Čínský jazyk se dostával do konfrontace s ostatními kulturami již v historii. Národy nemluvící čínštinou byly považovány za druhořadé. Při neokonfuciánském hnutí, reagujícím na příchod buddhismu, se úspěšným argumentem ukázal právě ten, jež poukazoval na to, že „Buddha nemluvil čínsky“ (Bártík, 2008, s.52). Z toho bychom mohli usuzovat, že pro odlišné kultury, které nedisponovaly znalostí čínštiny, bylo mnohdy značně složité do této řeči proniknout. Král (2005, s. 35) zmiňuje rovněž odlišnosti čínštiny, a to v případě obou stran. Jak možnosti porozumění čínskému jazyku, tak podobné obtíže ze strany jedinců mluvících čínštinou vůči ostatním jazykům. Jedná se totiž o jazyk fonetický, který je Číňany viděn, co se týká do významu symbolu. Zatímco v porovnání například s naší mateřštinou je přepis a záznam češtiny proveden tak, jak ho slyšíme. To znamená, že jednotlivé piktografické a ideogramové prvky s nejrůznějšími záměnami a výpůjčkami znakového písma jsou v takových případech instrumenty. Ty jsou více než důležité při výstavbě významového, ale i dějového smyslu.

Zjednodušeně si dovoluujeme tvrdit, že jako rozdíl mezi jazykem západní filosofie, vycházejícího z antického Řecka a jazykem východní filosofie (v našem případě té čínské a taoismu) lze poukázat na pojmy vyjádřené jednotlivými slovy. V psaném projevu, ve kterém jednotlivé slovo zaujímá určitý pojem, tak i ve filosofii se lze soustředit na pojmové myšlení. To nám umožňuje kontrolovat jeho postup, přímo a přesně jej zaznamenávat pomocí slov, pojmenovávat a případně definovat. Zastavit,

znehynit, zkrátka stabilizovat určitou myšlenku tak, aby byla „jasná a zřetelná“ (Bártík, 2008). Čínský způsob (starých písemných zdrojů: *I t'ing, Tao te t'ing* aj.) nechává psaným sdělením plynutí a otevřenost. Samotný výraz často vyjde najevo až z kontextu za sebou jdoucích znaků, které nemusejí znamenat či sdělovat konkrétní pojem. Ideogramy nejprve procházejí pravou hemisférou (centrum intuitivního holistického vnímání). Pokud se tedy chce jedinec vychovaný v západním způsobu myšlení dopracovat k prožitku *Tao*, je nutné, aby si nejprve uvědomil omezení své mysli a pracoval na jeho překonání (Wing, 2003, s. 10-11). Nechceme ovšem tvrdit, že čínský způsob myšlení je jako jediný založen na sofistickovaném vcítění a vzhledu do situace. I v evropských jazycích nalézáme množství abstrakt a z nich vyplývající úskalí, která se objevují nejen v komunikaci. Tímto se snažíme poukázat na ty největší rozdíly, jež podmiňují naše kultury. Pokud se chceme naučit novému jazyku, nestačí nám pouze mechanické učení slovíček, pravidel gramatiky a výslovnosti. Je třeba získat do jazyka vzhled. To bychom si mohli vysvětlit oním spojením – pochopením hlubšího významu mínění. Ten může nastat po několika měsících strávených v cizí zemi a kultuře. Výsledkem je poté ono odhalení, že v nově naučeném cizím jazyku je potřeba nejen mluvit, ale i myslet jinak, než bylo doposud zvykem. Tomuto novému způsobu myšlení výrazně pomáhá pobyt v daném kulturním prostředí. Nutností je se do něj aktivně zapojit, sít se s ním. K onomu základu jazykové vybavenosti najednou jedinec dostane i zásobu pojmů, kterým rozumí jen odlišná národnost a kultura. Naučí se nový jazyk používat autentickým způsobem, který mu umožní odlišný stav myšlení než jazyk původní, tj. mateřský. Zde je nutné poukázat na limitující faktor této práce, kterým je nemožnost čerpání informací z původních čínsky psaných zdrojů. I přes snahu vybrat vhodné překlady starých textů není vyloučeno, že při jejich interpretaci došlo k subjektivizaci ze stran autorů. Pokud tedy nejsme znalými sinology a nejsme schopni číst v originální podobě, budou pro nás čínské texty vždy poněkud zkreslené. „Už jen proto, že když člověk neovládá klasickou čínštinu a v dané kultuře není „jako doma“, musíme si připustit, že jsme schopni pouze určitého vnějšího pohledu. I v rámci takového vnějšího pohledu je ovšem, dle našeho názoru, stále ještě možné usilovat o to, abychom danou kulturu neposuzovali podle měřítek kultury své vlastní, jak je často oku Evropana vytýkáno“ (Bártík, 2008, s.7.).³ Přeložit taková díla mistrů z dob několika století před naším letopočtem není jednoduché. Názory a výklady autorů se liší

³ Kulturní diverzité se detailněji věnuje ve své práci Bártík (2008).

a mnohdy může dojít k významovému zkreslení. V naší práci budeme za primární zdroj využívat překlady od prof. Oldřicha Krále, který byl jedním z předních českých sinologů. Královy překlady použijeme jako základ pro porovnání s dalšími autory.

3 Současný stav bádání

Prvním cílem této práce je vyložit problematiku taoismu ve vztahu ke zdraví jedince. Asijská kultura je velice bohatá a jednotlivé směry se vzájemně ovlivňují. Nejprve je třeba zmínit, že taoismus bývá v některých zdrojích řazen mezi náboženství, filosofie, myšlenkové směry a jiné. Hartz (1996, s. 34) zmiňuje, že: „Taoismus jako takový vyrostl na kořenech starověké čínské rolnické kultury, která žila v bezprostředním spojení se zemí a přírodními cykly“. V naší práci jej prezentujeme především jako způsob nebo styl myšlení, jež má dlouhou tradici během které se vyvíjel. Jsme si vědomi, že lze najít zdroje poukazující na různé větve taoismu, které vlivem doby dosáhly statutu náboženství, sekt, či filosofických skupin. Pokud zde užijeme spojení, které poukazuje na to, že se jedná o filosofický směr, není tím myšleno striktní vydělení a zařazení do jednotlivých směrů filosofie, ale spíše obměna výrazů ‚myšlenkového směru‘ či ‚způsobu východního myšlení‘.

3.1 Vymezení pojmu – taoismus

Cambridge Dictionary (2020) popisuje taoismus jako náboženství, které je původním vývojem čínského myšlení a vede k jednoduchému a přírodnímu či přirozenému způsobu života. Nutno však zdůraznit, že slovo „religion“, použité v Cambridge Dictionary, překládáno jako: „náboženství“, „vyznání“ a „víra“ není v tomto smyslu zcela vhodné. Na základě děl autorů Chia (1996a), Reid (2005) a Watts (1995) by bylo vhodnější nahradit slovo náboženství („religion“), spíše slovem, které vyjadřuje duchovní myšlenkový směr vedoucí k přirozenosti a umírněnosti („spirituality“, nebo „philosophical spirituality“). Výše zmínění autoři, včetně Minaříka (2005) a Cílka (2019), jež přeložili a napsali komentáře ke stěžejní knize taoismu *Tao-te-ťing*, rovněž upozorňují, že se nejedná o náboženství, ale spíše vnitřní souhrn duchovní podstaty vedoucí k přirozenému a umírněnému bytí ve společnosti i mimo ni. V naší tradici mediteránní se orientujeme na jednotlivá božstva, případné směry, zatímco čínská spiritualita je označována již od dávných dob jako areligiózní. S tím plyne ruku v ruce i vývoj filosofie, která neměla nábožensko-filosofický podtext a orientovala se zejména na problematiku antropologickou – samostatné jednání, linie mezilidských vztahů a hladina osy mezi nebem, zemí a jedincem. Čínská mytologie ani filosofie

se nezabývala otázkou bohů a božství (Bondy, 1993, s. 98-100). Čína a její mytologicko-náboženská historie je mimo jiné typická tím, že zde nedošlo k vývoji žádného rigorózního polyteistického náboženského směru či systému. Ve srovnání s kulturami, jako např. Řecko či Egypt, se v Číně evoluce v těchto ohledech ubírala folklórní formou. Autoři se opírají o šamanské praktiky, ze kterých se zrodily typicky čínské kosmo-ontologické představy. Souběžná existence světa duchovního a fyzického je v tomto případě podstatou šamanské zkušenosti. Šaman, coby zprostředkovatel komunikace s ‚vyššími‘ silami, je za pomoci transu schopen do těchto sil proniknout a být jejich prostředníkem. Tento vztah dal pravděpodobně základ k úzkému a harmonickému spojení jedince s přírodními zákony.⁴ „Právě v tomto modelu dvou světů leží základ koncepce o existenci přírodního zákona Cesty, kterou je nutno v materiálním světě následovat, pokud se chceme vyhnout vzniku neblahých událostí a pohrom“ (Palmer, 2002, s. 27). Campbell (2006, s. 35-37) dále nabízí pohled na rozdíly mezi indickou a dálně-východní kulturou. Pro indické myšlení je charakteristické, že pod první vrstvou bytí se nachází vytržení a oddané směřování do věčné prázdnoty, která je skrytá někde uvnitř. Číňané nechávají své životy prostě a přirozeně plynout s proudem *Tao*. Mohlo by se tak zdát, že nepociťují strach a ani tužby nejsou předmětem jejich životního směřování. Snad lze tvrdit, že ona velká prázdnota je podstatou (totiž zrodem i zánikem). Podstatou, která je hybatelkou všech věcí, a to je plně uspokojuje.

Taoismus tedy nepovažujeme za směr, který by se měl rovnat náboženství či jakémukoliv bohu nebo božstvu. Reid (2005, s. 11-31) se při výkladu, co je základní podstatou *Tao* navrácí k překladům, jež znamenají – „Cesta“, „Postup po pěšině“. Apeluje na symboliku stezky, jež se vine životem spjatým s přírodními jevy a zákony. na něž je jedinec úzce vázán. Člověk se zde podřizuje žití v souladu, odsuzuje snahu o chtění si podmanit přírodu. Tím vyzdvihuje taoismus nad ostatní směry, chápe jej jakožto nenásilný směr, který je úzce spjatý s člověkem, přirozeností a přírodou. Člověk je zde představován coby zranitelný a závislý, nikoli jako dobyvatel vesmíru. Symbolicky přirovnává *Tao* k proudu, proti kterému je obtížné plavat. Dříve či později

⁴ Detailněji je čínský šamanismus obecně, ale i z historického hlediska dále rozebírán autory: (Budil, 2001; Campbell, 2006; Čarnogurská a Bondy, 1993; Čarnogurská 2006; Fairbank, 1998; Eliade, 2000, 2004; Wong, 1997).

dojdou síly i energie a jedinec tím pádem nemá možnost proudu přirozenosti (*Tao*) odolávat a je jím ‚smeten‘. Na základě díla Krále (1995 s. 7-24) rozumíme principu *Tao* tak, že je možné jej považovat za zdroj či pramen, z něž se věci rodí ke své skutečnosti a identitě. Zkrátka je tím, jak se vesmír děje ve stálé plynulosti a přeměně. S tím souvisejí jednotlivosti, které zaujímají stejný průběh pohybu bez cíle. Rodící a zanikající věci tak lze přirovnat ke koloběhu přírodních jevů. Snažíme se zde vyložit a porozumět tomu, že Cesta nemá počátek ani cíl, ale podléhá neustálé přeměně. Tato proměna reprezentuje univerzální přítomnou sílu, která představuje rozptýlené tělo ve vesmíru, coby propojení a jednotu v pohybu poukazující na ‚vesmírnost‘ věcí.

3.2 Historie a kořeny taoismu

Pokud budeme hovořit o historii a kořenech, je nutné zdůraznit, že taoismus vznikal ve velmi plodné době pátého století před naším letopočtem. „V Číně žili Konfucius a Lao-c‘, vznikly všechny směry čínské filosofie, myšleno Mo-ti, Čuang-c‘, Lie-c‘ a mnoho dalších. V Indii vznikly upanišady, žil Buddha, vyvinuly se všechny filosofické možnosti až ke skepsi a materialismu, k sofistice a k nihilismu, jako v Číně. V Iránu učil Zarathuštra obraz světa jako boje mezi dobrem a zlem, v Palestině vystoupili proroci od Eliáše přes Izajáše a Jeremiáše až k Deuteroizajášovi. Řecko vidělo Homéra, filosofy – Parmenida, Herakleita, Platona a dramatiky, Thukydidu a Archimeda“ (Jaspers, 1966 in Bártík, 2008, s. 65 a 66). Pokládáme si otázku, zda bychom mohli říct, že se jedná o změnu způsobu myšlení, přetrvávajícího až do současnosti – totiž změnu myšlení člověka, jež našel ‚potravu‘ dějinného sebevědomí a myšlenkového proudění⁵. V této době byly utvořeny základní náboženské směry, které přetrvávají i do dnešní doby. Výše zmíněné období a kultury charakterizuje změna pojetí lidského uvědomění. Jedinec se zařazuje do celku, poznává hranice své, ale i dané společnosti, v níž se nachází. Mohli bychom mluvit o zkušenosti se světem a jeho rozsáhlosti v kontrastu s bezvýznamností jedince. Vyvěrají až radikální otázky o způsobu a existence života, spáse a osvobození. Uvědomění si vlastních hranic je spjata i s určováním životních cílů. Často až těch nejvyšších. Na povrch se dere i pevné přesvědčení o transcenci a nepodmíněné hloubce vlastního bytí (Jaspers, 1966).

V této době (5. st. př. n. l. viz výše)⁶ se taoismus předával převážně praktickým (verbálním) způsobem z praktikujících mistrů na žáky⁷. Změny politické situace⁸ v Číně v průběhu dvacátého století taoismus upozadily. Lze uvažovat o tom, že toto upozadění bylo v zájmu samotného řízení země. Mezi filosofické směry, jež se staly na území Číny dominantnějšími a dodnes ovlivňují čínské myšlení, lze zařadit konfuciánství, čchanový buddhismus a další (Reid, 2005, s. 11-32).

3.3 *I-t'ing*

I-t'ing je jednou z nejstarších knih historie lidstva, část textu se datuje k 18. století před naším letopočtem. O moderní překlad z čínštiny do češtiny včetně komentáře a úvodu se zasloužil Oldřich Král (1995). *I-t'ing* byl napsán před vznikem samotného taoismu a konfuciánství, oba zmíněné směry jím byly ovlivněny a zároveň jej respektovaly. Tato kniha je vykládána dvěma základními způsoby: jedním je filosofický, případně nazýván též kosmologickým systémem, který představuje pojetí světa dynamickým a bipolárním způsobem principu *Jin* a *Jang*. Nejen Reid (2005) popisuje *Jin* a *Jang* jako dvě vzájemně závislé síly, které se doplňují. I přes to, že jejich polarita je odlišná, v každé z nich je zárodek té druhé. Obrázek č. 2: *Jin* – ženský princip představuje tmavou část, „stinnou stranu kopce“. Spojována je s temnotou a nečinností, jejími vlastnostmi jsou poddajnost, měkkost a stlačitelnost. Typickými pohyby jsou směry dolů a dovnitř. Dalšími symboly, které představuje jsou: žena, voda a země. *Jang* – mužský princip jež představuje „slunnou stranu kopce“. Proto je spojován s aktivitou a světlem. Pevnost, tvrdost a rozpínavost jsou další *jangové* vlastnosti s pohyby vzhůru a ven. Symboly jej představující jsou muž, oheň a nebesa. Esovitá křivka odkazuje na nepevné hranice, symbolizuje harmonii a rovnováhu,

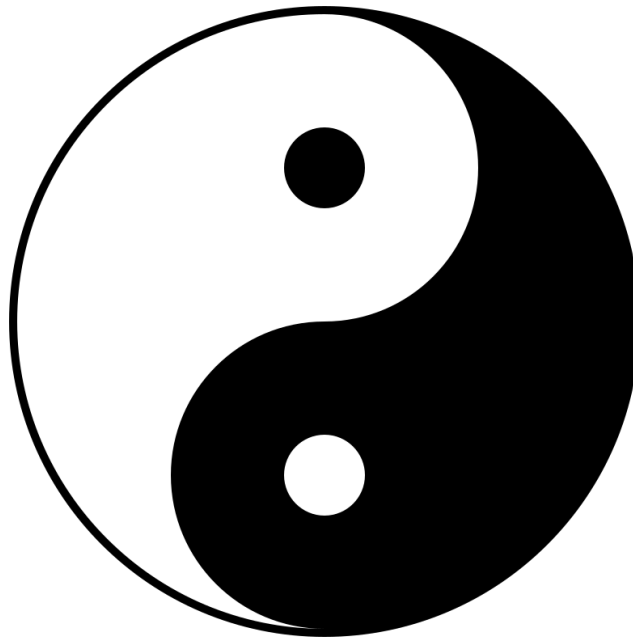
⁵ Zároveň nelze opomenout roli vědy a vědeckých objevů, jež zasahují do vývoje společnosti a v malé míře mohou ovlivnit u její způsoby myšlení.

⁶ Viz obrázek č. 1 – *Timeline of Worl Religions: Eastern*.

⁷ Za jedny z prvních písemných zdrojů, týkajících se základů čínského myšlení a následně taoismu i konfuciánství se považuje *I-t'ing* – Kniha proměn.

⁸ I když v Číně již dnes stěží najdeme taoistické sekty (důvodem je komunistické potlačení v roce 1950 oblíbené čínské sekty *I-kuan-tao* a vydání nařízení, že je taoismus je od této chvíle nežádoucí). Díky nucenému „rozptylu“ taoistických mistrů v Číně, je možné se takovými jedinci potkat i v dalších státech světa. Někteří vycestovali na Tchaj-wan, do Hongkongu, Japonska či Spojených států. Reid (2005, s. 31-33) v tomto důsledku hovoří i o možnostech šíření esoterických nauk, avšak zcela neokázalým způsobem.

ve chvíli, kdy dojde ke kritickému nadbytku jedné energie spontánně se přemění ve svůj protějšek (Reid, 2005, s. 33-35).



Obrázek 2 – Jin a Jang, cit. [2021-05-16]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Jin_a_jang.

Svět je zde vykládán jako komplexní, nepoznatelný, bez možnosti jej, jakkoliv předpovědět nebo zjednodušit. A druhým způsobem je výklad ve smyslu orákula, jímž se přibližujeme k povědomí o přítomnosti světa a porozumění jeho totalitě. V tomto směru nejde o doslovné předpovídání budoucnosti, ale spíše o porozumění situaci v dané životní etapě jedince, vzhledem k pojetí celku světa. Změna či potvrzení jeho směřování za účelem orientování se v individuální situaci a její projekci skrze totalitu do budoucnosti (Král, 1995, s. 7-12). *Čouské proměny, Deset křídel*, výklad *trigramů* a *hexagramů* jsou rovněž součástí této knihy, v této práci se jimi ale dále zabývat nebudeme. Zmíníme se však o autorství, jež zasahuje do několika vrstev. Tradované náleží podle legendy božské postavě Fu Si žijící v letech 4000-2900 př. n. l. Fu Si je považován také za zakladatele *tchai-ti*, vynálezce písma a systému *I-t'ing*⁹. V té méně idealizované formě a řekněme „dostupnější“, nebo méně opředené legendami je za autora *I-t'ing* považován král Wen (1231-1135 př. n. l.), vládce dynastie

⁹ Zde míněno především jako systém *trigramů* a 64 *hexagramů*.

Čou (Zhou), který vyložil systém 64 hexagramů. Následoval Vévoda z Čou (syn krále Wena), jemuž se připisuje autorství 384 magických čar tvořících hexagramy a Konfucius, kterému náleží autorství většiny komentářů – *Deset křídel* (Král 2005). *I-ťing* dal tedy základy čínskému myšlení, jež se vyznačuje tím, že nemá pevné místo počátku ani konce. Vše se stále přeměňuje a v rámci přirozeného proudu plyne. Proces je místem podstaty (substance) a místem podmíněnosti, příčinnosti nebo kauzality je vzájemný vztah jevů (Bártík, 2008, s. 73).

Vyložit kosmologickou interpretaci knihy *I-ťing* není jednoduchá záležitost. Král (1995) odkazuje na nutnost užití výrazu „onto-kosmologie“ Knihy proměn. Doslovně jej vysvětluje takto: „V tom stádiu je „ontologické“ rozvíjeno uvnitř kosmologického uvažování a starší kosmologické uvažování přechází do základní struktury ontologické reflexe života“ (Král, 1995, s. 13). Snaha o vyložení kosmologického základu a ontologické reflexe je nejlépe patrná a vyjádřena pojmem Cesty – *Tao*, který je podle Krále (1995, s. 13):

„*Tao* jako kosmo-ontologická skutečnost:

- je univerzálně přítomná síla,
- je rozptýlené tělo vesmíru,
- je vesmírnost věcí,
- je cesta, po níž se věci vracejí ke svému prameni.

Tao jako onto-kosmologická skutečnost:

- je to, jak se věci dějí ve vesmíru, a tudíž
- je to, jak se vesmír děje, a tak
- je pramenem, z něž vycházejí věci ke své identitě“.

Dále je třeba poukázat na rozdílnost mezi pojmy *Tao* – Cesta a *Čchi* – Nástroj podle Krále (1995). „To, co je nad tvarem, nazývá se *Tao*, to, co je pod tvarem, nazývá se *Čchi*“ (Ibidem, s. 13). Je možné porozumět tomuto výkladu jakožto *Tao* představující jakoukoliv záležitost vymykající se uchopitelnosti a konkrétnosti věci. *Tao* je nezbytným, jelikož je tím podstatným, co činí celý svět identickým ve vztahu k věci. Celý svět a existence (v *Tao te ťing* popisována jako deset tisíc věcí) vzniká na základě principu *Tao* a opět se do něho vrací. Král (1995) tak uvádí *Tao* jakožto vyšší princip nehmotné formy. *Tao* v tomto smyslu představuje jednotu v nikdy nekončící proměně,

kteřá je součástí věcí všech. Pojmy jsou si ekvivalentní, nikoli rozdílné. Bytí je jim vstřipeno pomocí *Tao*, které působí jako zprostředkovatel rovnocenného bytí a zároveň přebývání věcí a jejich forem. „Bytí samotné odepírá reálnost věcem pro jejich nestálost. Bytí je věcí myšlenou, Tao je věcí hluboké zkušenosti“ (Křál, 1995, s. 14). Ontologie se tedy soustředí výhradně na otázku bytí, jsoucna a pojmy s nimi souvisejícími. Nástroj – *Čchi*, představující energii nacházející se pod úrovní tvaru. Tudíž ‚sílu‘ součástí konkrétních věcí, ale nikoli věci samotné. *Čchi* – samotná prvotní životní síla. Nástroj, který následně umožňuje zrod věci a sám je nehmotný a neforemný. „*Čchi* je neustálý proud energie spojující různé tkáně, orgány a funkce mozku do sjednoceného celku – osoby. *Čchi* také tuto osobu spojuje s jejím okolím“ (Chia, 1996a, s. 31). V tomto kontextu si pro lepší porozumění dovolujeme přirovnat *čchi* k hybné síle, jež uvádí do pohybu, do života a neustálé přeměny.

3.2.4 *Tao te t'ing*

Důležitým knižním zdrojem této diplomové práce je *Tao te t'ing*, která je základní knihou taoismu. Její název by se mohl přeložit takto: *Tao* = Cesta, dále *te* = vyjadřující sílu (ctnosti, osobnostní, ale i společenská pravidla k přirozenému životu) a závěrem *t'ing* = významově kniha, nebo klasický kánon. Samotný název knihy je některými překladateli překládán tímto způsobem: „*Kanonická kniha o Cestě a její Síle*“ Křál (1971), „*Kniha o Tau a Síle*“ Cílek (2019), „*Kanonická kniha O tao a ctnosti*“ (cesty ve smyslu přirozeného bytí/života) (Minařík, 2005, s. 7-14), nebo také „*O Tao a ctnosti*“ Křebsová (1997) i Dvořák (1920). Je knihou, kterou lze považovat za stěžejní nejen pro taoisty. Historickým základem spadá až do éry Konfucia. Hovoříme tedy o době přibližně před dvaceti pěti stoletími. Její písemná kanonická verze byla zaznamenána před osmnácti stoletími. Autorství je připisováno legendárnímu mysliteli, učiteli „Starému Mistrovi“ – *Lao-c'*. Poslední archeologické nálezy však svědčí o tom, že autoři byli nejspíše dva a následně jejich dílo doplnili další učenci (Cílek 2019 s. 5-7). Krom *Lao-c'*, který je považován za skutečného filosofa, myslitele a učence, by se na knize měl podílet ještě jeden o něco mladší autor. Podle Cílka (2019) zřejmě jeden z rádců vyšší čínské třídy, kterému náleží autorství převážně druhé části knihy, zabývající se otázkou vlády a fungování státu. Prvnímu, výše zmíněnému autorovi je přisuzována počáteční část knihy, která pojednává o *Tao* jako takovém. Samotný spis je poté doplněn sbírkou aforismů. Ty uzavírají knihu k počtu osmdesáti jedné magické

kapitole (Cílek, 2019, s. 5-7). Dvořák (1920), Krebsová (1997) i Král (1971, s. 26) se naopak v přeložených textech staré Číny přiklání k verzi, že by autor mohl být skutečně jen jeden, a to *Lao Tan* – známý pod kýženým jménem *Lao-c'*. Mezi díly obou výše zmíněných autorů (Krále, 1971 a Cílka, 2019) uplynulo více jak čtyřicet let, navíc Cílek (2019) odkazuje na poslední archeologické nálezy z hrobky Kuo-tien roku 1993, se kterými Král neměl možnost v době psaní svých textů pracovat. Dovolujeme si poznamenat, že v době sepsání *Tao te t'ing*, byl *Lao-c'* současník nejen Konfucia, ale také Siddhárthy Gautamy, jež působil na druhé straně Himalájí. Podle Dvořáka (s. 13-18, 1920) se *Lao-c'* významně zasloužil o filosofické prostředí, které v následujících letech bylo schopné přijmout i buddhismus přicházející do Číny ze západu.

Pro lepší porozumění a vytvoření si představy o tom, co představuje *Tao* a jak je popisováno, uvádíme první verš z kanonické knihy o *Cestě a její Síle* dle překladu Krále (1971), jež se snaží definovat *Tao* následovně:

„*Tao*, co se dá povědět
už není *Tao*
Jméno, co se dá jmenovat
už není to jméno –
nebo:
v nebytí jména je počátek nebe a země
a bytí jména je matka všech věcí –
proto:
náhledem do jeho tajemství
když o ně nestojíme
a zhlédneme jenom vnějšek
když se po něm pídíme

Jsou dvě různá jména toho
co ze stejného vlastně vzešlo
co shodně nazveme: Prvopočátek
a Prvopočátek prvopočátku –
To je brána k veškerému tajemství!“ (Král, 1971, s. 28).

Tao lze poznat jedině pomocí hluboké empirické zkušenosti na základě prožitku. „*Tao* je tedy poznáno jako duševní nehnutost...“ Minařík (2005. s. 15). Dále upozorňuje, že *Tao* za pomoci slov může poznat pouze ten, jenž se deduktivními postupy ponořil do fyzikálních jevů s přesahem k základnímu jsoucnu. Proto nelze definovat *Tao* jen pomocí teorie. Jedná se o kosmický princip, který bez empirie není možné pochopit. *Wang Pi* vykládá první verše *Tao te t'ing* a poukazuje na kontrast jemnosti, jakožto nejsilnějšího stupně drobného a plnosti *Tao*, kterým se představuje prostota. Neexistující temné a tajemné ticho, ze kterého se obojí rodí. Obojí: bezejmenné i pojmenované (Cílek, 2019, s. 11).

Dle taoistického způsobu nejsme separátními bytostmi lišícími se od vesmíru. Jsme s ním stejně spjati jako včela s květinou. Někdy může mít člověk pocit, že se jedná o dva různé organismy, ale jeden nemůže žít bez druhého. Stejně tak jako člověk bez přírody. Mohlo by se zdát, že problémem naší kultury je přílišná krátkozrakost v přírodním koloběhu věcí, která se soustředí na jeden životní cyklus. Přesněji řečeno upíná svou pozornost na život jedince jako takového. Tím zvětšuje propast mezi životem a smrtí. Ta je však nedílnou součástí života. Možno tvrdit, že vše: dobro, zlo, černá, bílá, život i smrt a tak dále, vychází z Jednoty a díky této Jednotě je určováno druhé. A to jedno jest tím, co se povědět nedá, poněvadž v ten moment již není – to pravé *Tao* (Watts, 2017). Není nutné si pokládat otázku odkud *Cesta* vychází a kam směřuje, je to cesta přirozenosti. Otázky a pojmy plodí další a nekonečné množství věcí. Jako příklad uvádíme verše z *Tao te t'ingu*, které podtrhují výchozí počáteční jednotu a následné štěpení, ke kterému se nevyhnutelně dostáváme v případě snahy o definici či popisování jednotlivin.

„...bezejmenné je počátkem všeho
pojmenovatelné je matkou tisíce věcí.
Proto prázdný a bez přání vidí počáteční jemnost,
ale naplněný vidí povstávající úplnost.

To obojí má společný původ, ale různé jméno...“ (Cílek, 2019, s. 11).

Pojmenováním se jednota vytrácí, vznikají pojmy a ty podle interpretace a porozumění pokračují v násobícím se koloběhu. Jsou matkou dalších tisíců věcí, jak se nadále píše v *Tao te t'ing*:

„Jakmile všichni uznali krásné krásným
už tu bylo ošklivé
jakmile všichni uznali dobré dobrým
už tu bylo nedobré.
Tak rodí se bytí z nebytí,
tak nemožné se snadným se doplňuje
tak srovnává se dlouhé s krátkým
k sobě kloní vysoké s nízkým...
... Světec se oddává dílu nečinnosti
a hlásá učení beze slov
a přece tu všechno žije a on se jich nezříká:
dává jim žít, ale nevlastní je
pracuje s nimi a pro ně, ale nežádá si je
a netrvá na ničem z toho, co dosáhl
a jen tak to neztratí!“ (Král, 1971, s. 28).

Podstatou a zdůrazněním významu výše zmíněných ukázek není snaha o vyložení významu a přesného popisu, co to je *Tao*. Naopak se snažíme vyložit možnosti, které by mohly onu hlubokou zkušenost přiblížit. V momentu, kdy si jedinec začne vytvářet cíle a ideály, měl by mít stále na paměti taoistické *wu-wej*. *Wu-wej* představuje princip nezasahování do přirozeného stavu a běhu věcí, nevměšování se a v tom smyslu „dělat nic“ (Král, 1971, s. 24.; Navrátil, 2004, s. 25). *Wu-wej* se rovněž zakořenilo i později v japonském Zenu (Navrátil, 2004; Watts, 1995) a v českém jazyce bývá často překládáno jako: „konat nekonáním“, kdy se jedinec nevměšuje a neúčastní svými činy běhu okolního světa.

Dále bychom rádi poukázali, že spojovat taoismus pouze s knihou *Tao te t'ing* a jmény *Lao-c'* či *Čuang-c'* by bylo povrchní. Za svou existenci taoismus ovlivnil politické řízení čínských států i společenský život. Není zde počátek ani konec. *Tao* zde bylo odedávna. Dává podstatu Bytí nejen čínské společnosti, najde své i v kultuře, jež uchvátíla svět. Čínské lyrické básnictví, malířství, kaligrafie i užité umění obsahuje podstatnou část taoismu. V některých dobách bylo povědomí *Tao* společností značně rozšířeno a jeho principy živeny, jindy se zase muselo skrývat a přežívat v ústraní. Zkrátka sama Cesta pokračuje dál nemaje svého konce (Král, 1971).

4 Zdraví a Tao

Taoismus samotný zapadá do učení staré Číny. Liší se od náboženství jako je křesťanství, hinduismus aj., které hlásají oddanost a lásku k bohu či božstvům. Stejně tak jako některé další myšlenkové směry, nauky či náboženství se i taoismus za dobu svého vývoje rozrostl do několika větví, odnoží či linií. Obecně a zjednodušeně bychom je mohli vymežit třemi základními směry: ‚filosofickým‘, ‚náboženským‘ a ‚regenerativním‘ (Hartz, 1996). Filosofická linie odkazuje především na *Tao te t'ing* a jeho výklad. *Lao-c'*, *Čuang-c'*, král *Liou An* a text *Chuang-nan-c'* představují další pilíře nejen tohoto směru taoismu. Filosofický přístup se zaměřuje na specifický životní postoj. Ten se soustředí na práci a výchovu sebe sama založené na principu *wu-wej*. Jedinci řadící se k tomuto proudu se často vymezovali specifickým a samotářským odloučením od společnosti a životem v ústraní. Jejich útočištěm bývaly často poustevny v přírodě či jiné úkryty, které poskytovaly dostatek prostoru pro samotářský život v souladu s přírodou. Ten jim zajišťoval klid pro rozjímání nejen nad osobnostními ctnostmi a řízením státu (o těchto částech pojednává především druhá polovina kánonické knihy *Tao te t'ing*), ale často také pro uměleckou tvorbu. Mezi představitele lze zařadit filosofy: *Kuo Siang* a *Siang Siou* (kolem roku 300 n. l.), *Ke Chung* (208-340 n. l.) ale také umělce, kteří se svým životním stylem často vymykali rámcům tehdejší společnosti. Příkladem jsou: literát *Lu Ťi* (261-303 n. l.), básník, kaligraf, hudebník i malíř *Si Kchang* (223-262 n. l.), *Tchao Jüan-Ming* (365-428 n. l.), *Li Po* (701-762 n. l.) a další.

Náboženský taoismus lze spojovat s různými sektami či esoterickými školami. Ty přejaly výklad kosmologických principů jako životodárnou a magickou sílu pro život za pomoci, které lze dosahovat kontaktů s božstvy. Tento směr se vyvíjel jako společenský a inklinovali k němu jedinci různých vrstev stranící se konfuciánských předpisů a autoritářského řízení státu. Za jeden z prvních utopických snů o dokonalé společnosti se považuje lidové hnutí pod vedením *Čang Ťia* ve druhém století našeho letopočtu. Se vzrůstajícím počtem následovníků roku 184 n.l. vygradovala společenská situace až k veřejným protivládním protestům, které byly tvrdě potlačeny (Hartz, 1996, s. 35-37). *Tao t'iao* neboli taoistické náboženství začalo postupně vznikat jako reakce na přicházející buddhismus z Indie. Od roku 142 n. l. se pod vedením taoisty *Čang Tao-Linga* začalo tvořit hnutí s názvem *Tchien-š'* - „Cesta nebeských mistrů“. Postupně

docházelo k zbožšťování taoistických představitelů v čele se Starým mistrem *Lao-c'* a *Tao te t'ing* začal být považován za zjevenou knihu. Sám Čang se prohlásil za prvního z těchto mistrů, a tak se začal tvořit náboženský kult. Součástí tohoto směru jsou jednotlivé obřady, slavnosti a rituály (Hartz, 1996, s. 54-92).

Regenerativní taoismus poněkud upouští jak od filosofické, tak i náboženské podstaty a jeho přední záležitostí je péče o zdraví jedince. Smyslem je plné zdraví a výkon, bez kterého nelze dosáhnout výsostné duchovní podstaty a rozvoje osobnosti. Tudíž je v tomto směru kladena pozornost především na prevenci nemocí a případně i léčbu samotnou. Mnoho léčebných technik a metod má vlastní původ v taoismu, příkladem jest akupresura, akupunktura i bylinná léčba (Reid, 2005, s. 11-58). To představuje rozdíl od filosofického směru, který tělesné zdraví odsouvá do pozadí. Taoismus regenerativní se zabývá otázkou dlouhověkosti, kultivací síly *te* a dalších aspektů: *čchi*, *šen* a *t'ing*¹⁰, a cílí tak k harmonizaci organismu. Soustřeďuje se na uchování životní síly, jež by měla vést až k nesmrtelnosti a neposkvřnému vnímání. Tato oblast zájmu dala základ tradičnímu léčitelství. Se snahou stále zdokonalovat zdravotní stav s sebou nesla nejrůznější experimenty s bylinami a alchymistickými pokusy. Za významnou knihu v tomto směru lze považovat *Vnitřní kánon Žlutého císaře* (Chuang-ti), který byl sepsán okolo čtvrtého století před naším letopočtem. Tato kniha je podle taoistů jednou ze základních příruček k dosažení dlouhověkosti a nesmrtelného života (Hartz, 1996, s. 9-37; Král, 1971, s. 70-136).

Výše uvedené taoistické směry od sebe nejsou striktně odděleny a jejich principy se vzájemně prolínají a ovlivňují. Je ovšem možné najít extrémistické sekty inklinující výhradně k jednomu z těchto proudů, avšak otázkou poté zůstává, zda je možné i nadále hovořit o taoistickém přístupu k životu. Nadále se v této diplomové práci budeme zabývat regenerativním směrem a léčebnými metodami z něj vycházejícími. Ten se soustředí především na udržení výborného zdravotního stavu a jeho hlavním přístupem je prevence. Na tomto základu je poté možné dále kultivovat osobnost jedince za pomoci dalších taoistických praktik, které nejsou při vhodné zdravotní kondici možné či plně efektivní. Nutno také zmínit, že ve chvíli, kdy se z touhy po kvalitním a dlouhém životě stává priorita, na kterou se jedinec upíná

¹⁰ . „Čchi je životní energie, síla, zdroj, ekvivalent indické prány“ (Reid, 2005, s. 46). Esence *t'ing* pojíci se s tvořivostí a základními tělesnými funkcemi včetně rozmnožování a duch *šen*, který by se z našeho pohledu mohl přirovnávat k vědomí, intelektu a duchovnosti (Hartz, 1996, s. 63).

s veškerou koncentrací vlastních sil, stává se taoistický přístup pomíjivým. Cesta samotná představuje její cíl, a proto není možné považovat např. dosažení určitého věku za smysl tohoto směru. Vezměme si jako příklad Wang Piho, který svým komentářem k padesátému pátému výroku *Tao te t'ing* jasně říká, že jedinci soustředující se na ovlivnění životní síly pomocí cvičení umírají předčasnou smrtí (Cílek, 2019, s. 67-68). Samotná touha po dlouhém životě končí zrovna tak, zmiňuje ke stejnému výroku R. J. Lynn. To se týká především těch, kteří se snaží obsesně až asketicky o jeho prodloužení (Wang Pi, R. J. Lynn in Cílek, 2019, s. 67–68). Praktickým přístupem k dlouhověkosti je v rytmu *Tao* již výše zmíněná přirozenost a plynulost přeměny či změny. Ta však neusiluje o konkrétní podobu zdraví nebo dosažení určitého počtu odžitých let.

Pokud budeme zmíněný přístup aplikovat na jedince dnes, je možné hovořit o tom, že taoistickým preventivním přístupem ke zdraví nebude striktní dodržování předpisů. Každý je jedinečný a má své potřeby. Zvláště v současné době a různorodé společnosti je nutné brát ohledy na rozdílnost tělesné konstituce, zaměstnání, životního stylu, místa pobytu i klimatických podmínek. V kontrastu dnešní západní společnosti můžeme být svědky krajních případů disharmonie. Těmi jsou na jedné straně přehnané nároky a způsoby využívající tělesné zdraví jako nástroj k dosažení vyšších cílů. Příkladem bychom mohli uvést některá odvětví profesionálního sportu či náročného zaměstnání (např. horníci, záchranáři, lékaři, popeláři, baletky aj.) Cairney et al. (2019). Kariérní životnost jedince končí záhy po několika letech vrcholové výkonnosti. Jako příklad lze uvést sportovní oblasti, ve kterých dochází k užíváním dopingových látek, nebo opakovanému fyzickému i psychickému přetěžování (Bird et al., 2016; Petróczi et al., 2014; Sansone et al., 2018). Na straně druhé si lze povšimnout zcela opačného přístupu, nezáměr o fyzické zdraví a kondici projevující se sedavým způsobem života (spojeným s fyzickou inaktivitou a z toho vyplývající obezitou). Nepřiměřená konzumace alkoholu, tabáku a dalších škodlivých látek s sebou také nese svá rizika a z nich plynoucí tzv. civilizační choroby (Hu, 2003; Martínez-González et al., 1999; Varo et al., 2003).

Za užitečný přínos taoismu, který bychom mohli aplikovat s přístupy moderní medicíny do současné společnosti, lze považovat prevenci a pozornost, která by jedince mohla ‚uchránit‘ od výše zmíněných extrémů a recidivě zdravotních komplikací. Reid (2005)

poukazuje na výklad šedesáté třetí básně z knihy *Tao te t'ing*. Mimo jiné zmiňuje i spojitost se zdravotním stavem a nutností o něj preventivně pečovat.

„Co je ještě v klidu, dá se lehko uchopit.

Co tu ještě není, o tom se dají lehko snovat plány.

Co je ještě útlé, dá se lehko zlomit.

Co je ještě nepatrné, dá se lehko rozptýlit.

Musíme působit na to, co tu ještě není.

Musíme dávat do pořádku to, co ještě není zmateno“

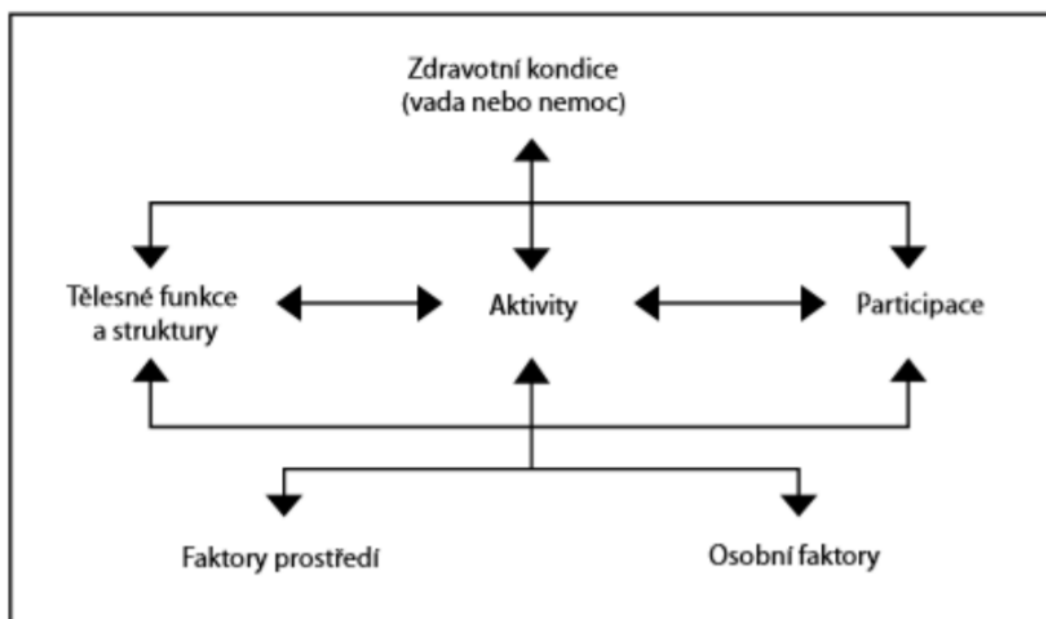
(Lao-c' in Reid, 2005, s. 279).

Vhodné je řešit problémy, dokud jsou malé a nečekat až narostou. V tomto případě tedy rozumíme udržení zdravotní kondice a předcházení rizikům. Ve chvíli, kdy je jedinec limitován nemocí, bývá jeho hlavní prioritou uzdravení se a návrat do aktivního a produktivního života. V momentech, kdy je jedinec zdrav a může se těšit z plnosti prožívání, je podle taoistů přirozeností o takový stav pečovat. Způsobů, jak to dělat je mnoho. Stejně jako taoisté upřednostňují ‚přírodní jídelníček‘ (Reid, 2005, s. 67-70), tak i rytmus života se pojil s přírodními cykly ročního období. Vysoká aktivita spojená s letním obdobím, pracovní vyčerpání a brzkým vstáváním je *jangový* protiklad *jinové* zimy, která představuje čas pro odpočinek, nabrání sil, usebrání a pohroužení do sebe sama (Reid, 2005, s. 33-44). Obecná skutečnost, že je vhodné odpočívat ve chvílích, kdy je člověk unavený, jíst, pokud má hlad atd. je sice platnou, avšak je možné se v naší společnosti setkat s případy, kdy zaujetí toho přístupu není možné (příkladem mohou být lékaři, policisté aj., kteří jsou i během pandemických opatření značně vytíženi). Bohužel v souvislosti s dnešním stylem rychlého konzumního života založeného na výkonnosti, pracovním zatížením a z toho plynoucích stresových situacích, může dojít ke zhoršení zdravotního stavu i u dalších osob. Míněno je zde potlačení přirozených pocitů a naslouchání fyziologickým ‚zprávám‘, jichž se nám v propojení s vlastním tělem dostává. Didrak (2005) a Šámalová (2012) poukazují, že jedním z taoistických způsobů, jak se oprostit od výše zmíněných situací, kdy jedinec ztrácí spojení s vlastním tělem, může představovat cvičení *čchi-kung*, nebo také meditační techniky podle Chia (1996a). Oběma technikám se budeme věnovat v následujících částech této práce.

Informací a návodů, jak žít zdravě se v současné společnosti, která disponuje snadným vyhledáním informací, objevuje velké množství. Zmíněné postupy a techniky, které budeme uvádět v dalších částech této práce, jsou především inspirativní. Pokud odkazujeme na taoistickou cestu a aspekty zdraví s ní související, není možné potlačit proces samotný na úkor dosažení kýženého výsledku.

4.1 Definice zdraví

Zdraví je Světovou zdravotnickou organizací (WHO) definováno jako: „Stav plné tělesné, duševní a sociální pohody, nikoli pouze jako stav nepřítomnost nemoci či vady“. V originálním znění tedy: „*Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity*“ (WHO 1946). Dále zmiňujeme mezinárodní klasifikaci funkčních schopností, disability a zdraví – MKF (obr. č. 3). V originálním znění podle World Health Organisation (WHO, 2021): ICF – International Classification of Functioning, Disability and Health. Tato definice patří do skupiny klasifikací vyvinutých Světovou zdravotnickou organizací. Model tak zahrnuje biologické, psychologické i sociální zdraví. Využívá se pro lepší porozumění, výzkum zdraví a stavů se zdravím souvisejících. Zlepšuje komunikaci mezi zdravotníky, vědci, veřejností a osobami se zdravotním postižením. Spadá tak do jednotného evropského zdravotního systému, který se soustředí na zlepšení systematické a komplexní péče UZIS (2021).



Obrázek 3 – Model funkční schopnosti a disability, [cit. 2021-01-27]. Dostupné z: https://theses.cz/id/z6d70i/Priloha_A_-_MKF.pdf.

Za jeden ze základních rozdílů mezi tradičním čínským přístupem ke zdraví a tím evropským je způsob, kterým tyto léčebné směry pohlíží na jedince. Západní medicínský způsob léčby by se dal přirovnat k procesu opravy. Zdravé tělo vnímá jako Descartovu mašinu, ve smyslu dobře promazaného stroje, který stojí naproti světu hmoty a světu smýšlení (Švantner, 2010, s. 35-36). Pokud dojde k poruše stroje, nastává proces opravy, kde je nedůležitější obnova funkce a co možná nejrychlejší návrat k předešlému způsobu života. Na zájem o příčinu poškození nebývá kladen velký důraz. Tím se dostáváme do bludného kruhu. Pokud budeme řešit pouze zdravotní důsledky a pomíjet příčinu, tak nikdy nelze zcela dosáhnout plného zdraví, o které usilují nejen východní ale i další alternativní léčebné přístupy celostního charakteru. Dovolujeme si poznamenat, že celostní přístupy k pacientům existují rovněž ve vědecké moderní medicíně. Ta má v dnešní době svou nezastupitelnou roli. Snaha je poukázat na možnosti kombinací obou zmíněných přístupů podle individuality pacienta. Do jaké míry se to daří v praxi, je však složitou otázkou, která zahrnuje spoustu proměnných.

Obecně známé slovní spojení, že: „zdraví si člověk váží až ve chvíli, kdy jej ztratí“ je v naší západní společnosti poměrně běžným a rozšířeným jevem. Ve staré Číně tomu však bývalo jinak. Rodiny měly své lékaře, kteří k nim docházeli na pravidelné

kontroly. Plnili tak preventivní funkci. Členy rodiny a jejich rodinnou historii osobně znali, průběžně si doplňovali anamnézu dotazováním i pozorováním. Čínští lékaři udržovali rodinné zdraví předáváním praktických doporučení. Zajímavostí z pohledu dnešní společnosti je, že ve chvíli, kdy některý z pacientů onemocněl, byl lékař pozastaven plat do té doby, dokud jedince neuzdravil za své náklady. (Reid, 2005, s. 280) Maximální důraz tehdejších léčebných systémů byl tedy kladen na prevenci samotnou. Na území Evropy si podobný přístup lékařů a léčby může pamatovat straší generace (druhá polovina 20.st.). Ještě necelé století nazpět na území Evropy fungoval systém rodinných lékařů. Tito lékaři se věnovali rodinnému zdraví napříč pokoleními a navrhovali celostní léčbu včetně preventivních zdravotních doporučení. V současnosti je situace poněkud jiná. Rodinné lékaře a osobní kontakty se zdravotníky nahradily z velké části institucionální a vysoce specializované služby, a to nejen v naší kultuře, ale také v Číně. To může představovat zdárné výsledky v léčbě nejrůznějších chorob a nemocí. Vysoká odbornost lékařů a zdravotnických služeb představuje nejen značné výhody, ale je také zdrojem kritiky. A to zejména v případech, kdy je pomíjen celostní a osobní přístup k pacientům. Pokud budeme oddělovat přístupy moderní medicíny a tradičních alternativních metod, jistě najdeme nedostatky v obou případech. Výsledným a uspokojivým řešením by mohla být kombinace zmíněných systémů, která již nachází uplatnění i v některých státech Evropy¹¹ (Lebenhart, 2013, s. 8-11; Prejzek, 2021). Vedle podrobných vyšetření založených na vědeckém přístupu by tak mohla jednotlivé metody doplňovat například tradiční čínská medicína. Ta se zabývá nerovnováhou životních energií (*čchi* a prvků *Jin-Jang*), která způsobuje daný deficit. Snaží se odhalit příčinu trápení proto, aby mohly být odstraněny jeho důsledky. Léčba je procesem přeměny. Ten vede nejen k získání opětovného zdravotního komfortu bez omezení, ale často s sebou nese jisté poučení. Uvědoměním si hodnoty dochází ke změně návyků, adaptaci na životní situace a vzhledu na činnosti tak, aby k deficitu a nerovnováze energií způsobujících omezení již v budoucnu nedocházelo. Tento přístup by se dal nazvat ‚stálou prevencí‘ nebo ‚cestou dobrého

¹¹ Přístup alternativní léčebné terapie nelze směřovat pouze na samotnou Čínu. Mějme na paměti, že Indie má svůj systém ajurvědy, též Japonsko, Tchaj-wan a některé části Ruska se vymykají západnímu medicínskému modelu péče o pacienty. V posledních desetiletích se rozmáhá ‚alternativní medicína‘ i v Evropě. Příkladem tak mohou být státy jako Velká Británie, Chorvatsko, Francie, Portugalsko, Německo aj., které mají alternativní směry zařazené v lékařském státním systému (Přílohy, Obrázek č. 11 “Regulation of Acupuncture in Europe”). Podrobněji dále Raabová (2016), Radovič a Nola (2015), Saks (2003), Tombak (2012).

zdraví' i přesto, že zdraví a dlouhověkost nebude v tomto případě cílem (Raabová, 2016, s. 10-11). Hovořit bychom mohli spíše o adaptaci a nadhledu prevence včetně poznávání sebe sama. Pro život taoistů je stěžejní ztotožnění se s přírodním plynutím a principem *wu-wei*. Jejich život tak nabírá ladný rytmus harmonického proudu a přeměny (Chia 1996, Goddard 2018, Ried 2005). Každá situace, záležitost, věc či úkon v sobě nese a skrývá polaritu *Jinu* a *Jangu*. Spíše než na boj s nepříjemnou situací, zraněním či nemocí se taoisté soustředí na plynutí, neulpívání, nepotlačování a přeměnu v pohybu. Lze hovořit o dosahování cílů bez zasahování do přirozeného běhu věcí (Watts, 1995, kap. 1, 2 a 3). Ideu opovrhování a pomíjení jedné z výše zmíněných medicínských metod nepovažujeme v současné společnosti za přínosnou.

4.2 Aspekty zdraví

Praktiky, které zde uvádíme, bychom mohli řadit do oblasti životního stylu, podpory zdraví i léčebné terapie. Souhrnně je nazýváme zdravotními aspekty a poukazujeme na možnosti, které mohou jedinci poskytnout. Mezi způsoby regenerativního taoistického přístupu níže řadíme aspekty podporující zdraví především preventivního charakteru, přičemž některé z nich mohou disponovat i léčebnými účinky. V následujících podkapitolách se tak budeme podrobněji zabývat výživou organismu z hlediska stravy. Harmonii mezi *Jinem* a *Jangem* zajišťují vhodné kombinace potravin včetně jejich způsobů úpravy. Reid (2005, s. 65–86) zmiňuje, že systém dělené stravy je způsob, který respektuje tyto zákonitosti, přičemž je nutné brát ohled na správnou úpravu a kombinace potravin tak, aby byla vyživující *čchi* přítomna v maximálním množství. Taoistická pravidla a kombinace odpovídají způsobům sezónního stravování a usilují o maximální zařazení přírodních produktů. Čerstvost a původ jednotlivých surovin by měla odpovídat místu, kde se jedinec zdržuje. Jen takovým způsobem bude zajištěna správná přeměna *čchi* a výživa organismu. Půsty a vyměšování představují další součást preventivních praktik podporujících zdraví. Z regenerativního pohledu je zřejmý přístup k vlastnímu tělu a jeho očištění od nežádoucích látek, které se do něj ukládají (Partyková, 2020, s. 34-48; Reid, 2005, s. 158-161). Ať už z nevhodné stravy, stresového a pracovního zatížení či požívání toxických látek. Půsty, očištné techniky a s nimi spojené způsoby vyměšování (poloha při vyměšování, klystýry apod.) nejsou však výhradně záležitostmi čištění těla jako takového, ale jsou rovněž spojovány s psychickými a mentálními procesy, které mají vést k uvědomění, poznání sebe sama

a přirozenosti. Těmito způsoby lze dosáhnout a pozorovat zbystření smyslů i bližšího propojení s vlastním tělem. Hladovění neslouží k redukci tělesné hmotnosti, nýbrž se jedná o hlubší zkušenost, která značně zasahuje i do roviny mentální (Partyhová, 2020, s. 9-20). Dechová a tělesná cvičení představují podstatnou část nejen taoistické, ale i čínské kultury. Dýchání je jeden ze způsobů, kterým přijímáme *čchi* do našeho organismu. K následnému usměrnění její cirkulace, vyživení a práci s touto životní energií slouží cvičení *čchi-kung*, *tchaj-ti* a *tchaj-ti čchüan*. Tato cvičení se soustřeďují na odstraňování stagnací a bloků tak, aby mohla energie volně proudit a harmonizovat celý organismus nejen po fyzické, ale i psychické stránce. „Čínské umění, které geniálním způsobem spojuje dynamickou meditaci (rozvoj vědomí), bojové umění (sebeobranu), zdravotní cvičení (léčebné i profylaktické účinky) a *čchi-kung* (umění práce s energií). Působí současně na všechny složky bytosti, a to na všech úrovních – fyzické, mentální i spirituální“ (Taiji, 2012 (úvodní stránka)). Jedná se o pomalé a ladné pohyby úzce spjaté s dýcháním. Tato cvičení navozují pocit uvolnění, klidu, duchovna a bezpečí. Výše zmíněné směry mají významný zdravotní charakter a jsou využívány nejen v oblasti prevence, ale mohou také doplňovat další léčebné techniky (Kozmová, 2015). Regenerativní taoistický *čchi-kung* se soustředí na kongruenci pevného ducha (*šen*). Důraz je kladen na dosažení svobody duše či nesmrtelnosti. Taoistický *čchi-kung* tedy usiluje o přetvoření a vypěstování dostatečné míry *čchi* z jedincovy esence¹² (*ťing*). Tato cvičení by se dala rozdělit do čtyř hlavních fází, ve kterých jde zejména o:

1. Transformaci *ťing* (esence) na *čchi* (*lien ťing chua čchi*).
2. Naplnění či nasycení *šen* (ducha) pomocí *čchi* (*lien ťing chua šen*).
3. Rozpuštění *šen* (vypracovat jej do nicoty) (*lien šen chuan sü*) a následně
4. rozdrčení nicoty (*fěn-suej sü-kchung*) (Didrak, 2005).

V této práci se budeme zabývat především zdravotními přínosy jednotlivých tělesných a dechových cvičení. Významnost přírodního prostředí jest nenahraditelnou složkou v taoistickém způsobu života. Představuje domovinu, útočiště, inspiraci i zdroj energie,

¹² Ťing – životní esence – mohli bychom jí rozumět jako substanci skládající se ze tří částí. Jednou z nich je krev, spojená ale i s dalšími tekutinami rozvádějícími živiny po těle. Druhou část tvoří esence života a esence semene. Esence života obsahuje všechny životně důležité hormony vylučované endokrinním systémem ovlivňující růst, metabolismus, pohlavní život, imunitu, stárnutí... Za esenci semene je považováno semeno a hormony u mužů, nebo vajíčko a příslušné ženské hormony. Jako třetí typ esence jsou považovány husté tělní tekutiny jako je lymfa (míza), synoviální tekutiny, slzy, pojivové tkáně, pot a moč. (Reid, 2005, s. 45-46).

proto není možné toto téma, jakkoliv opominout, pokud již hovoříme o aspektech majících vliv na zdraví jedince (Hatz, 1996, s. 91-106). Ložnicové umění neboli záležitosti partnerských vztahů v kontextu *Jinu a Jangu* je věnována pozornost ve smyslu další kultivace nejen oblastí tělesných, ale i psychických. Třemi elementy, které se stávají v tomto tématu stěžejními, jsou rovněž *ting, čchi a šen*. Sexuální činnost je taoisty považována za jednu z významných životních aktivit mající pozitivní vliv na zdraví jedince. Taoistická léčba, které je věnován prostor v následující podkapitole je založena na disharmonii *Jinu a Jangu* v organismu. Nemoc vzniká tam, kde energie nemůže volně proudit, stagnuje, hromadí se a dochází k jejímu nadbytku či nedostatku. Léčbou tedy rozumíme obnovení proudění a oběhu *čchi* v organismu, vyrovnaní poměru mezi *Jinem a Jangem* (Raabová, 2016). Léčebné procedury, mezi které uvádíme bylinnou léčbu, akupresuru, masážní techniky a další, mohou působit léčebným, ale i preventivním charakterem. Stejně tak bychom mohli mezi léčebné způsoby zařadit i již zmíněné cvičení *čchi-kung*, dechová cvičení či dietetiku. Nutno však podotknout, že v případě závažnějších onemocnění je přítomnost vzdělaného terapeuta nezbytností. Negativní emoce mohou mít značné dopady na lidské zdraví a dlouhodobě jej poškozovat. Vhodný způsob prevence těchto nežádoucích vlivů představují i níže zmíněné meditační a koncentrační techniky. Jejich osvojením se jedinec ještě více přibližuje umírněné cestě středu vedoucí k vyrovnanosti a harmonii. Závěrečná část taoistických praktik ovlivňujících zdraví je věnována regenerativním meditacím. Ta je na rozdíl od pozorování přírodních jevů a kontinuity světa věnována práci a oběhu *čchi* ve vlastním těle (Chia, 1996a). „Klidně sedící, nic dělající“ je podkapitola, která na základě zdrojů regenerativního taoismu podotýká, že prvním vhodným a zdánlivě jednoduchým krokem je začít brát ohled na vlastní tělo. Respektive mu naslouchat a vnímat ho. Jedinec je ovlivňován tím, co přijímá z okolí. Tím jest míněna nejen strava (její původ, zpracování a způsob konzumace), vzduch (jeho kvalita a způsob jakým jej absorbujeme), také prostředí (v němž žijeme), nevyjímaje naše aktivity, ať už pohybové či mentální.

„Ani ty nejlepší léky a ani ta nejlepší strava člověku nemohou přinést dlouhověkost, pokud nezná a neovládá Tao Jinu a Jangu a neuplatňuje je v životě“ (Ke Chung in Reid, 2005. s 307).

Zkoumat tato témata do podrobností by jistě mohlo být zajímavým procesem, avšak jejich obsáhlost se vyjímá rámci této práce. V následujících kapitolách uvádíme jednotlivé taoistické přístupy ovlivňující zdraví a léčebné metody z nich vycházející. Již výše bylo zmíněno, že objevy taoistických mistrů v oblasti bylinné terapie, akupresury, akupunktury, tělesného cvičení *tchaj-ti* aj. značně ovlivnily vývoj i tradičního čínského lékařství. Ten představuje propracovaný systém diagnostických a léčebných metod, který se vyvíjel několik tisíciletí a jeho hlavním cílem jest léčba – nastolení harmonie mezi *Jin a Jang* (Raabová 2016). Kdežto na základě literatury: Chia (1996), Hartz (1996), Hsi, (2001, 2002) a Reid (2005) vedou taoistické regenerativní metody spíše k individuálnímu přístupu zdravotní prevence, kultivaci tří klenotů (*čchi, šen, ťing*) a dlouhověkosti až nesmrtelnosti. Výše zmíněné zdroje nepopírají jistou spiritualitu taoistických mistrů a jejich pokusy a úsilí v hledání nových způsobů, jak dojít k elixíru nesmrtelnosti. I přes jejich odvalu – experimenty nejen s bylinnou terapií a blízky vztah k přírodě, se původní taoistické praktiky léčby i prevence, navazující na lidové a šamanské obřady, staly východiskem, ze kterých mohl čerpat ucelenější systém tradiční čínské medicíny, která se dochovala až do současnosti.

4.2.1 Strava a výživa

Stravovací návyky se liší napříč kulturami, historií i místem, kde žijeme. Ve snaze respektování výše zmíněných principů *Tao* pozbývá smyslu upřednostňování konkrétních jídelníčků nebo typů potravin. Co považujeme za přínosné a inspirativní, je zmínka o původu potravin, jejich způsobu přípravy a vhodného kombinování tak, aby měly pro lidský organismus co možná největší přínos.

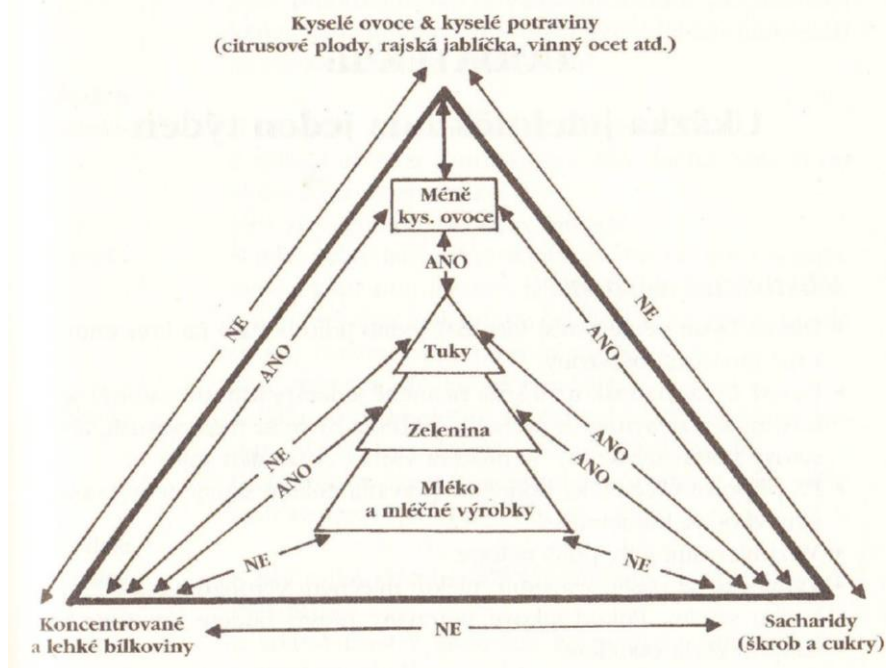
Reid (2005, s. 65-72) i Tombak (2012, s. 9-11) poukazují na přílišné množství potravy, jež je v našich západních podmínkách konzumováno. Pozornost zaměřují na nevhodné kombinace potravin pocházející z nekvalitních zdrojů. V současnosti máme bez ohledu na roční období dostupné různé druhy potravin z celého světa. Často se ani nezamýšlíme nad jejich původem, kvalitou anebo cestou, kterou musely na náš stůl urazit. Pokud máme možnost si vybírat, je vhodné upřednostnit lokální a sezónní potraviny s co nejmenším podílem chemických úprav. Informace o původu by měla být v Evropské unii dostupná již při jejich koupi. Výhodami lokálních surovin se zabývají i Heywood (2013) a Frison et al. (2006), kteří zmiňují nejen přínos pro zdraví, ale zároveň i jejich způsob výroby či pěstování. V tomto případě patří k výhodám

i ekonomické aspekty týkající se restrukturalizací dopravy, zaměstnanosti a přenesení výroby či pěstování do blízkosti samotných spotřebitelů.

Reid (2005, 65-114) dále poukazuje, že přirozenost a historie trofologie (dělené stravy) byla v Číně a na Tchaj-wanu samozřejmostí ještě předtím, než o tento způsob stravování propukl zvýšený zájem ze strany vědy. Tombak (2014, s. 78–124) přisuzuje značné zlepšení zdravotního stavu svých pacientů právě díky dodržování principů a pravidel (obr. č. 4) tohoto přirozeného způsobu stravování¹³. Jedním z dalších faktorů, který hraje roli v taoistickém stylu stravování, je teplotní povaha potravin. Ta se mění ruku v ruce se střídáním ročních období. Jedná se o jejich *jinové* či *jangové* kvality, které mají následný vliv na lidský organismus. Tímto způsobem se řídí také tradiční čínská medicína, která doporučuje jedincům upřednostňovat jednotlivé druhy potravin v závislosti na typu jejich fyzické konstituce. Zjednodušeně bychom mohli poukázat na to, že v našich zeměpisných šířkách, kde se střídají čtyři roční období s teplým létem a chladnou zimou, se bude náš jídelníček dynamicky měnit. Například v letních měsících budeme přitahováni lehkou, svěží stravou v podobě čerstvé zeleniny a ovoce s větším množstvím sacharidů. Naproti tomu během zimního období budeme mít potřebu konzumovat tučnější jídla bohatá na bílkovinné složky a často tepelně upravená tak, aby nám dodala energii a teplo (Reid, 2005, s. 67-70; Raabová, 2016, s. 82-95).

¹³ Zde zmínění autoři i jejich publikace považujeme za relevantní a vhodné zdroje zabývající se tématem dělené stravy. Reid (2005) a Tombak (2014) do svých knih zařazují i jednotlivé příklady a návody, jak s dělenou stravou začít a postupovat dále. V přílohách (obrázek č. 4) uvádíme i tabulku kombinací jednotlivých potravin podle jednoho z autorů (Reid, 2005, s. 108–109). Šelepová (2014) a Jirka (2007) poté dávají do kontextu dělenou stravu z pohledu západního světa, jež je ověřená dalšími výzkumy a autory, kteří se danou problematikou dlouhodobě zabývají.

Tabulka kombinací jednotlivých potravin



Obrázek 4 - Dělená strava + tabulka kombinací jednotlivých potravin (Reid, 2005, s. 109).

Dle Reida (2005), Šelepové (2014) a Tombaka (2014) je tento způsob stravování považován za jeden z nejpřirozenějších pro lidský organismus a dostává se mu pozornosti i v současnosti. Dělená strava vychází z poznatků, že lidský organismus dokáže nejefektivněji strávit živiny z potravy, pokud se respektují pravidla oddělené konzumace potravin bílkovinné a sacharidové povahy. Toto tvrzení je zdůvodněné tím, že potraviny bílkovinné povahy jsou zpracovávány v jiné části trávicího traktu než potraviny sacharidového základu. Trávicí procesy obou struktur jsou tedy odlišné. Zpracování potravy je tak efektivnější, pokud tělu umožníme stravu s převahou sacharidové či bílkovinné části trávit zvlášť. Systém dělené stravy představuje značná pozitiva v prevenci civilizačních chorob a nemocí. Má tendenci redukovat váhu na přirozenou hmotnost v případech obezity či nadváhy aj.. Ve zdraví jedince hrají důležitou roli tři základní faktory. Těmi jsou: výživa, látková výměna a vylučování. Jedno ovlivňuje druhé a za pomoci přirozeného způsobu stravování je tímto způsobem možné se zbavit i dalších zdravotních obtíží. Trofologie se těší stoupající popularitě. Šelepová (2014) ve své závěrečné práci kombinuje systém dělené stravy s přístupem a pohledem výchovy ke zdraví. Jirka (2007) se věnuje rovněž dělené stravě a alternativním způsobům stravování.

Souhrnem si dovolujeme tvrdit, že tento přirozený způsob stravování není pouhou výsadou východu, ale má i v západní části civilizovaného světa své příznivce. V případě zájmu lze dohledat množství relevantních zdrojů zabývajících se problematikou kvality potravin, jejich původem i tepelnou povahou související s ročním obdobím. Věříme, že v případě většího zájmu a pozornosti upřené tímto směrem, lze dosáhnout zlepšení fyzické i mentální kondice. Také si dovolujeme zmínit faktor pravidelné a vyvážené konzumace v příjemném prostředí. Je obecně zmiňováno, že pokud máme k dispozici kvalitní pokrm, měl by být jeho součástí i čas vymezený na jeho vědomou konzumaci. Upření plné pozornosti na příjem pokrmu a současné vyvarování se (ignorance) vnějších rušivých elementů. Nesmíme opomenout ani dostatečné rozmělnění pokrmu v ústech, jelikož právě tam trávící proces začíná. Při zvědomení konzumace pokrmů lze dosáhnout stavu, kdy se jídlo stane kvalitní výživou našeho organismu a bude na něj působit jako lék.

4.2.2 Půsty a vyměšování

Záležitosti půstů a vyměšování nejsou výsadou pouze taoistických praktik pojednávajících o přirozeném zdraví. Z poměrně velké části se zabývá touto problematikou i indický systém a filosofie *jógy*, jehož očistné praktiky tvoří podstatnou část praxe v propojení s *ajurvédou* (Lysebeth 1997, s. 33-54). Není tomu ani tak dávno, kdy bylo za jednu z účinných léčebných metod v zemích bývalého sovětského svazu považováno „čištění těla“ za pomoci klystýru. Tombak (2014, s. 38-43) ve své knize píše, že se jedná snad pouze o několik desetiletí nazpět, kdy byly tyto praktiky respektovány a za pomoci nich bylo dosaženo více než uspokojivých výsledků.

Ve východních oblastech (Čína, Indie, Rusko atd.) má tento typ léčby a zdravotní prevence svou tradici. Nechceme generalizovat jednotný pohled, ale na základě získaných zdrojů se domníváme, že zmíněné kultury měly k těmto praktikám o něco blíže než ta naše. Alespoň v historii byly techniky různých druhů klystýrů a „čištění lidského potrubí“ součástí často úspěšné léčby. V kombinaci s bylinnými nálevy se těmito technikami předcházelo velkému množství nemocí, jež v současnosti souží západní vyspělý svět. Jehož obyvatelé jsou zvyklí hledat řešení ve zdravotním systému. Dopřejeme si ještě zmínku Tombaka (2014, s. 38-43) a Reida (2005, s. 158-175), kteří se k těmto technikám přiklánějí jakožto k tradiční a nenáročné léčbě. V jejich dílech lze nalézt postupy a detailní návod, jak takové „domácí léčení“ provádět.

Odmítají jakákoliv zdravotní rizika těchto praktik. Zároveň se oba autoři nezávisle na sobě shodují, že tyto metody ustupují do pozadí a jsou nahrazovány produkty farmaceutického průmyslu. Skepticky hovoří o tom, že lidé, jež se nebojí vlastní přirozenosti a dokážou si pomoci sami, jsou zastrašováni neexistujícími riziky těchto metod. Možná ještě účinnější metody očištění trávicího a vylučovacího ústrojí popisuje ve své knize Lysebeth (1997, s. 25-75), který se zabývá praxí jógy. Zmiňuje však, že jejich osvojení může být poněkud zdlouhavé a vyžaduje úsilí. U této problematiky si dovolíme ještě malé zdržení a podnikneme exkurz do africké kultury. Anđel et al. (2015) podnikli výzkum ve státech Ghany a Gabonu zabývající se tradiční bylinnou léčbou s využitím klystýrů. Nasbírali data od 266 probandů¹⁴ a u 213 z nich zaznamenali zlepšení zdravotního stavu. Také se zabývali riziky infekce, ta ale v těchto zeměpisných šířkách neohrožuje popularitu tohoto způsobu léčby. Pouze okrajově se ještě zmíníme o intususcepci, která byla klystýrem zmírněna (Gilmore, Reed a Tenenbien, 2011), o neprokázání efektu kávového klystýru (Son et al., 2020) a také léčbě rakoviny tlustého střeva a konečníku (Klabunde, 2002).

Nyní se zaměříme na půsty a diety. Při pohledu do historie zjistíme, že se nejedná o nic nového. Hladovění má své opodstatnění z hlediska náboženství i tradic dřívějších kultur. Jako typický příklad lze uvést křesťanskou postní dobu, islámský měsíc ramadán, ale také hladovění, které za účelem zdravotní prevence bylo pravidelně dodržováno ve starém Řecku, Indii či Egyptě. Nejedná se tedy o převratný objev dnešní doby. V historii bylo účelné vynechávání stravy součástí léčebných metod, výše popsané očištné techniky nevyjímaje. V Rusku dokonce existovaly specializované kliniky, které se zabývaly a dodnes zabývají těmito „alternativami“ za cílem opětovného získání zdraví (Partyková, 2020, s. 16-19). Ta se ve své publikaci věnuje různým druhům půstů a hladovění za účelem zdravotní prevence i léčby. Systematicky se věnuje fyziologii člověka během zmíněných procesů a poskytuje tím v této oblasti osvětu české veřejnosti. Troufáme si tvrdit, že svým zpracováním se jedná o jednu z nejucelenějších českých publikací zabývajících se půsty¹⁵.

¹⁴ Jako zdravotní komplikace byly uváděny žaludeční obtíže, bolesti břicha, křeče v dutině břišní, ženská infertilita a porodní obtíže.

¹⁵ Knižní publikace paní doktorky Partykové (2020), obsahuje odkazy na vědecké články a studie ze kterých vychází. Nepovažujeme za nezbytně nutné zařadit do textu studie potvrzující její výroky, a tak uvádíme pouze v těchto poznámkách některé studie zabývající se zdravotními účinky hladovění

Autoři Partyková (2020), Reid (2005) i Tombak (2014) se shodují v názoru, že samotné hladovění není pouze otázkou fyzickou, ale svou podstatnou část zde zaujímají i aspekty duchovní. Opět jsme tedy u propojení s naší taoistickou cestou, kdy nečiníme zmíněné za jasným či jednostranným cílem. I zde bereme v potaz, že se jedná o hlubší propojení s naší tělesností, jež vyjde tím více na povrch, čím hlouběji se do poznávání svého těla pustíme. Nejedná se o jednoduchý úkol, tím spíše, že pro některé jedince vzdát se potravy, byť jen na část dne, představuje značné úsilí a velký krok mimo komfortní zónu. Tato nelehká výzva nám může mnoho přinést. Díky změněnému stavu myslí se lze zaměřit na pozorování (jinak těžko pozorovatelných) fyziologických funkcí a také reakcí vlastního těla. Autoři upozorňují, že není radno si zahrávat s delším hladověním, přesahující dvaceti čtyřhodinový interval, bez dohledu odborníka či zkušené a poučené osoby. Rovněž zmiňují důležitost psychické pohody a pocitu bezpečí. Ve stresovém prostředí, které ve spojení s půstem může spíše uškodit než prospět, by celé snažení mohlo přijít vniveč. Nejen v začátcích by měl být celý proces spojen s usebráním¹⁶. Řekněme, že zpočátku při prvních pokusech by bylo vhodné si vyčlenit jeden den a ten věnovat sobě samému. Snížit fyzickou aktivitu a pozornost, spíše než do okolního světa, obrátit k sobě. Už to může pro některé jedince představovat nelehkou výzvu. Zmínění autoři doporučují začínat postupně pokud je pro nás celý den příliš, je možné začít s tzv. polopůsty či přerušovaným hladověním, kdy jedinec vynechá nejprve večeři, později oběd atd.. Důležitá je zde pravidelnost a uvědomělé užití energie, kterou tělo ušetří pozastavením trávících procesů. Jako ideální stav autoři doporučují jednodenní půst každý týden a časem k němu připojit dvou až třídenní hladovění se změnou ročního období. Je však nutné zohlednit fyzickou konstituci, energetický výdej a životní styl jedince. Přemáhání se a nucení do těchto praktik pozbývá smyslu. Mělo by se jednat spíše o ‚experiment‘ se sebou samým a zakoušení nového vztahu jedince s jeho tělem. Pozorování vlastního já, toho fyzického ve smyslu našeho těla, ale také reakce naší mentální kondice.

Fyziologické procesy během hladovění jsou samozřejmě doprovázeny i těmi psychickými. Proto je vhodné se o těchto praktikách nejdříve poučit. Není

i přerušovaných půstů, jak z pohledu preventivního, tak při léčbě chronických onemocnění: Golbidi et al. (2017), Persynaki, Karras a Pichard (2017), Varady a Hellerstein (2007).

¹⁶ Legein (λειπειν) znamená usebrat, a to sebrat z původního založení a vložit do jednoduché jednoty. Hogenová – více na: <http://sffp.web.cz/archiv/hogenova5.htm#top>.

to krátkodobá záležitost a k adaptaci na takový přístup je třeba vytrvalosti, úsilí i času. Již po krátké praxi lze očekávat, že přístup a pohled na potravu jako takovou tím bude poznamenán a odměněn. V pozitivním smyslu si začneme výživu cenit více a s postupem času zjistíme, že se náš jídelníček samočinně mění. S délkou hladovění se tříbí chutě i další smysly. Modifikace ke způsobům konzumace i úpravě pokrmů se bude vyvíjet (Partyková, 2020, s. 22-33).

Půsty nejsou určeny k redukci váhy, nýbrž k fyzické a duchovní očistě a léčení chronických nemocí¹⁷. Česlík (2014) se ve své diplomové práci zabývá devítidenním přerušovaným hladověním s celkem šedesáti sedmi probandy. Jeho hlavním záměrem bylo sledování psychologických účinků. Za zajímavé považujeme měření somatizace a hypersenzitivity, které navzdory očekávání přineslo pozitivní výsledky i při krátkodobém přerušovaném půstu. Ve druhém výzkumu se zabývá efekty dlouhodobého přerušovaného hladovění, které trvalo u deseti osob šest měsíců. Závěrem své práce poukazuje na pozitivní efekty v rovině psychické, ale také fyzické, a to při ovlivnění růstového hormonu a snižování hladiny inzulínu. Potvrzuje teorii o omlazování organismu¹⁸ a opačné stanovisko zaujímá k prokazatelnosti negativních účinků na zdraví.

K dodržování výše zmíněných praktik musí mít jedinec pevnou vůli. Dobrovolně se neúčastní společných jídel, což na něj může vyvíjet tlak. Straní se těchto společenských událostí a v tomto smyslu také vystupuje z paradigmatu obecných doporučení zdravé výživy. Na místě je nutné podotknout, že se jedná o cestu dlouhodobou, kde je důležitým aspektem míra ctižádosti, vytrvalosti, cílevědomosti i disciplíny u svého rozhodnutí vydržet. Uvažujeme nad tím, zdali i tento fakt není zdraví přínosný v měřítku pěstování pozitivních vlastností a ctností, které nám mohou být přínosem i v našem kariérním či osobním životě. „*Výcvik ve zdraví – toť střídmost v jídle a píle v námahách*“ zmiňoval již Hippokratés (1993, s. 27). Není sporu o tom, že podobné přístupy byly známy i v naší tradici, možná se na ně pro rychlý ekonomický růst a přílišné blaho současné doby jen trochu pozapomněl.

¹⁷ Duška (2006) ve své disertační práci sleduje vliv hladovění a diabetu druhého stupně na inzulínovou resistenci a energetický metabolismus u obézních jedinců. Celkovým vlivem při krátkodobém hladovění na organismus se zabývá také Pavlicová (2016).

¹⁸ O té se zmiňují také autoři Partyková (2020), Reid (2005) a Tombak (2014).

4.2.3 Dechová cvičení

Reid (2005, s. 179) cituje Mistra Chung I-Siang: „Bez jídla lze žít dva měsíce a dva týdny zase bez vody, jen bez vzduchu bychom nežili déle než několik minut“.

V první části této kapitoly se budeme zabývat dýcháním, jeho kontrolou a příznivými účinky dechu na lidský organismus. Neuvádíme však konkrétní dechové cvičení a praktiky, snažíme se pouze nastínit, jakým směrem je možné se ubírat, aby bylo dosaženo harmonické ‚zlaté střední cesty‘ a přirozené péče o zdraví vyhýbající se extrémům. Lze nalézt zdroje uvádějící taoistické dechové praktiky úzce propojené s čínským *čchi-kungem*¹⁹. Pro naši potřebu nepovažujeme za nezbytně nutné lpět na původu či historii jednotlivých dechových technik a fyzických cvičení. Proto budeme uvádět zdroje zabývající se rozmanitými systémy dechových technik a cvičení. Tímto všestranným pojetím bychom rádi poukázali na fakt, že se koncepty v historii navzájem ovlivňovaly a ovlivňují do dnes. Svě místo zde nalezneme *jóga* využívající systému kontroly energie za pomoci dechových funkcí. Neopomeneme zmínit ani kvalitní koncepty zdravotních tělesných cvičení vycházejících ze západních metod fyzioterapie.

Ulpívání na striktním dodržování jednoho systému nepovažujeme celkově za přínosné. Je třeba pozorně nahlížet na stránku lidské individuality a poté využít různorodé nabídky metod. Jak by poté bylo možné pěstovat hluboký a důvěrný vztah k vlastní tělesnosti, kdybychom měli pouze jednostranné poznání. V dnešní době snadno dostupných informací si může každý sestrotit kombinaci dechových, ale i fyzických cvičení podle své individuální potřeby a chuti. Obměna pravidelného rituálu jistě přijde vhod a podle principu přirozeného běhu ve spojitosti s přírodou, lze obměňovat tyto praktiky stejně jako náš jídelníček se změnami ročních období.

Dýchání je pro člověka nezbytné. Jeho kontrolovaná forma však může mít ještě větší přínos než ‚pouhé‘ zajištění fyziologických funkcí. Chtěli bychom zmínit, že východní systémy pracující s *pránou*²⁰ a *čchi*²¹ považují dechová cvičení za součást léčebné

¹⁹ *Čchi-kung* – doslovným překladem je kultivace, rozvíjení energie. Je typ čínského psychosomatického cvičení, který obsahuje meditační techniky a pomalé pohyby propojené s dechem. Obecně je považován za vysoce zdraví prospěšný koncept, jež by mohl být denní součástí každého jedince (Fojtík, 2008; Růžička, Sosík, 2008).

²⁰ *Prána* – „Prána je energie božské matky, univerzální tvůrčí síla“ (Gítánanda, 1999, s. 7). Životné energie, která je součástí indického systému jógy.

²¹ *Čchi* – „Čchi je životní energie, síla, zdroj, ekvivalent indické prány“ (Reid, 2005, s. 46). Fojtík (2008) zmiňuje, že právě čchi je podstata daného cvičení. V západních kulturách jsou tělesná cvičení spojována

terapie. Přisuzují mu dokonce tak velký účinek, že někteří autoři hovoří i o pozitivním ovlivnění procesu léčby závažných nemocí. Pokud dýcháme pouze mělce – povrchně, nedochází k ovlivnění nervových receptorů uložených hluboko v plicích. Oproti tomu hlubokým dýcháním lze časem za pomoci vědomí a dechových technik vypěstovat zdraví přínosné dechové stereotypy se zádržemi. Prohloubení dechu může do našeho života přinést mnoho pozitivních, zdraví prospěšných aspektů (Gítánanda, 1999, s. 17-19; Reid 2005, s. 179-236). „Ačkoliv dýchání samo o sobě je nevědomá činnost, lze na něj vědomě působit, což má blahodárné účinky. Dech také věrně odráží naše emoce, takže uvědomění a kontrola dechu má vliv při vytváření duševní a citové harmonie“ (Attenborough, et al., 2001, s. 133). Za pomoci kontrolovaného dýchání a jednotlivých dechových cvičení, lze zvyšovat odolnost organismu vůči nákazám. S tím souvisí zvýšená ionizace v závislosti na dýchání, dále vyrovnávání kyselin a zásad²². Prohloubené dýchání dále zvyšuje sekreci životně důležitých hormonů v endokrinním systému²³. Masáže břišní dutiny se poté uvádí v soulad vnitřní orgány mající pozitivní vliv na biologickou funkci organismu včetně mužské potence a ženské plodnosti. Dále je možné zmínit zefektivnění trávicích procesů a peristaltiky, zkvalitnění spánku, zlepšení prokrvení mozku a s ním souvisejících kognitivních funkcí. V neposlední řadě dochází také k účinnější kontrole emocí a svalového napětí (Chia, 1996, s. 39-44; Gítánanda, 1999, s. 308-312; Lysebeth, 1999, s. 89-100, 2017; Reid, 2005, s 233-235)²⁴.

s úrovní kineziologie, funkční anatomie, biochemie, fyziologie a dalších vědních disciplín, které se věnují lidskému pohybovému systému. Východní systémy kladou do popředí otázku lidské čchi. Pánek (2008) podotýká, že chybné vyložení složitých pojmů v tradiční čínské medicíně je důvod, proč je na zmíněné praktiky pohlíženo jako na alternativní. Dále hovoří o souvislosti všech lidských kultur, které disponovaly a disponují podobnou životní energií, která je zdrojem našich fyzických, ale také uměleckých a duchovních výkonů. Interpretace takovéto energie jsou různé a liší se podle zemí i kultur. Indie – *prána*, Japonsko – *ki* (Brecher, 2006).

²² Reid (2005) se zde zmiňuje zejména o kyselém a zásaditém prostředí těla. Z čínského pohledu zde hovoříme o rovnováze mezi *Jin* a *Jang*, které jsou s každým nádechem blíže stavu rovnováhy.

²³ Dochází k dráždění především bloudivého nervu, tj. desátý hlavový nerv, nazývaný také pneumogastrický nerv (Kohlíková, 2015; Reid, 2005).

²⁴ Chtěli bychom zmínit, že za jednoho z největších evropských odborníků v oblasti dechových cvičení čerpajících z východní kultury lze považovat André van Lysebetha²⁴. Z České republiky stojí za zmínku mimo jiné manželé Knaislovi²⁴. Uvědomujeme si jistou subjektivitu v těchto doporučeních a nechceme tím upřednostňovat zmíněné autory, ba ani upozadovat ty, kteří zmíněni nejsou. Tento úzký výčet má zájemcům o dané téma posloužit jako inspirace. Jsme si jisti, že publikací zabývajících se těmito technikami existuje nepřeberné množství.

Pokud se v této práci zabýváme taoismem považujeme za nezbytné zmínit účinnosti ryze čínských systémů, které jsou s tímto myšlenkovým proudem úzce spjaty. Souvisejícími články, jak může čínský *čchi-kung* ovlivnit samotnou funkci plic u jedinců s chronickými obstrukcemi, se zabývá Chan et al. (2011), o uceleném cvičebním *čchi-kung* programu a jeho vlivu na změny imunologických reakcí píše Manzaneque et al. (2004) a celkovými zdravotními efekty čínského zdravotního systému cvičení se věnuje Koh (1982). Dechovým technikám a jejich vlivu na posturu těla je v odborných publikacích věnována značná pozornost. Dále uvádíme několik článků a závěrečných prací zabývajících se pozitivními účinky na držení těla v propojení s kontrolovaným dýcháním. Vetkasov, Hošková a Pokuta (2014) sledují korekci posturálních stereotypů za pomoci dechových cvičení. Vetkasov a Hošková (2014) se zabývají sestavou speciálních dechových cvičení u jedinců po poranění míchy. Téma vlivu dechových cviků na pohyblivost páteře u pacientů s vertebrogenním algickým syndromem lze sledovat v závěrečné práci Dvořákové (2016). Pozitiva dechových cvičení na tvar trupu a pohyblivost páteře nabízí diplomová práce Dolanské (2008). Než přistoupíme k výčtu dalších článků potvrzujících nenahraditelnou a přirozenou cestu pozitivního ovlivnění zdravotních komplikací správným dechovým stereotypem, pozastavme se ještě u postury, které se detailně věnuje Čumpelík (2017). Dalším často zmiňovaným přínosem dechových cvičení je regulace stresu a psychologických funkcí: Perciavalle et al. (2017). Hui-Ching et al. (2015) potvrzují vliv dechových cvičení v kombinaci s behaviorální terapií na kvalitu spánku a srdeční činnosti u depresivních stavů. Úzkosti a deprese byly objektem zkoumání i u Sang-Dola a Hee-Seunga (2005). Poměrně osvědčeným způsobem jsou dechové programy, jež jsou zapojovány do rehabilitací respiračních nemocí a obtíží. Následující články a práce se zabývají problematikou plicních onemocnění, převážně se jedná o disfunkci dýchacích svalů (Kang, Jeong a Choi, 2016), chronické obstrukce plic, modifikace objemu plicní kapacity (Aliverti et al., 2004) a astmatu (Hájek, 2017). O oslabení dechového systému se také zmiňuje Strnad in Hošková et al. (2012). Výsledky studií poukazují na to, že se ne vždy musí jednat o zvýšení či změnu kapacity plic. Úspěšnost a pozitivní účinky jsou připisovány i značné redukci plicních záchvatů a snížení obstrukcí dýchacích cest²⁵. Vhodná kombinace dechových cvičení s farmaceutickou léčbou může vést ke zlepšení kvality života jedince postiženého těmito problémy.

²⁵ Mimo jiné i v těchto případech považuje Lysebeth (2017) za významného pomocníka nosní koupel

4.2.4 Tělesná cvičení

V následující části této práce směřuje pozornost k cvičení a fyzické aktivitě vůbec. Pohybové aktivity zdravotního a preventivního charakteru, které mohou být součástí rozcvičení či protažení, bývaly součástí každodenního rituálu taoistických mistrů pečujících o své zdraví. „Esence²⁶ a energie, tělo a dech jsou nerozdílné; jestliže se nehýbe tělo, neproudí ani esence; nemůže-li proudit esence, stává se nehybnou energie“ (Sun S'mo in Reid, 2005, s. 237). U tělesných cvičení nelze oddělovat fyzické úkony od těch dechových. Spojením těchto dvou stránek je možné dosahovat pozorovatelných výsledků v oblasti fyzické kondice i zdravotní prevence. Procítěná praxe ve spojitosti s kontrolou dechu a jeho zvědoměním se stává součástí většiny pohybových systémů. Propojení dechu a zdravotně orientovaných cvičení lze nalézt u více autorů²⁷. Vědomá složka dechu nám pomáhá ponořit se do hlubšího vztahu k našemu tělu a tím pádem docílit i zvýšeného procítění a efektivnosti jednotlivých cviků (Chia, 1996a s. 42).

Čínský cvičební systém *tchaj-ti* řadíme do tzv. „měkké školy“ bojových umění, jejímž účelem je obrácení pozornosti k sobě samému, nikoliv na svého protivníka s cílem jej přemoci. Již výše jsme u dechových cvičení zmiňovali, že *čchi-kung* je cvičením vysoce koncentračním a meditativním, spojuje pomalé pohyby v úzkém vztahu s dechem. Zmíněné *tchaj-ti*, než samotný *čchi-kung*, který se považuje za cvičení zdravotního charakteru, představuje skutečné bojové umění, byť ve velmi harmonické a klidné podobě. Lze tvrdit, že smyslem těchto bojových umění je práce s energií. Obrana proti nepříteli, kterého si můžeme představit například i v podobě degenerativních změn organismu a nemoci. Tím pádem dostávají tato bojová umění jiný rozměr a lze je řadit do cvičení podporující zdraví (Reid 2005, s. 237-278). Specifičnost takových cvičení je v tom, že uvolňují, protahují a zklidňují celé tělo. Cvičí se pomalu a pravidelný rytmus je jim vlastní. Mají tendenci člověka energetizovat a dodat mu sílu, nikoliv jej unavovat. Vyznačují se blahodárnými účinky na konkrétní části lidského těla,

Něti. Někdy známou pod pojmem „konvičkování“, pomocí které je dosaženo efektivního zprůchodnění horních nosních dutin a horních dýchacích cest. Velké oblíbenosti se těší u astmatiků i široké populace. Především v podzimních a zimních měsících může být vhodnou prevencí sezónních onemocnění. (Achilles a Mösges, 2013; Tomooka, Murphy a Davidson, 2000).

²⁶ „Esence (Ťing) a energie (Čchi) spolu úzce souvisejí: Čchi velí krvi; je-li v pohybu čchi, pak je v pohybu i krev. A jelikož krev vládne dech, je pochopitelné, že správné dýchání ovlivňuje a obohacuje krev, a právě to je cílem taoistických dechových cvičení“ (Reid, 2005, s. 45-46).

²⁷ Například: Kolář (2009), Kopecký (2010), Levitová a Hošková (2015), Lewit (1990), Metha a Metha (1992), Véle (2006).

zvláště pak na jednotlivé orgány (Fojtík, 2008). Uvolněné tělo projasňuje mysl, důraz je zde kladen na oblast páteře. Aby bylo dosaženého požadovaného povzbuzení a doplnění sil, je nutné si tělesné uvolnění uvědomovat. Napjatými svaly je znemožněn kvalitní průtok *čchi*. Při tomto cvičení jde zejména o odstranění blokády a obnovení harmonického proudění energie v celém těle. Jedná se o holistické propojení celého organismu a jeho citlivé vnímání (Posadzki et al., 2010; Švejcár, 2012). Šámalová (2012) píše o *čchi-kungu* doslova jako o „meditaci v pohybu“.

Za samotný původ těchto cvičení lze považovat skloubení tradičních a původních léčebných tanců *tao-jin*, které čerpaly z pohybů zvířat, z *jógy* včetně *pránájámy*, kterou podle tradice z Indie do Číny přinesl společně s buddhistickými spisy mnich Bódhidharma (*Ta-mo*) okolo 5. století našeho letopočtu (480–485 n.l.) (Reid, 2005, s. 238).

Pohledem fyzioterapie lze hovořit o tom, že *čchi-kung* zlepšuje somatogenezi – rozpoznávání a vnímání tělesného schématu. To je docíleno opakovaným prováděním pohybu s intenzivně zaměřeným vědomím na daný úkon. Se somatognozií souvisí nadále schopnosti pohybové diferenciaci a relaxace. Tím se jedná o trénink inhibičních funkcí centrálního nervového systému i somatosenzorické pozornosti díky samotnému cvičení, jež je procítěné a pomalé (Fojtík, 2008; Lepšíková et al., 2013 a Švejcár 2012).

Lutz et al. (2008) se zabývá psychoterapeutickou složkou *čchi-kungu*, zvláště meditativními aspekty a stavy vedoucími k rozvíjení energetického a soustředěného zaznamenávání aktuálního prožívání. Výsledky následující studií potvrzují příznivé změny v souvislosti normalizace svalového tonu a reaktivity nervového systému: studie McCaffrey a Fowler, (2003). Sancier a Holman (2004) měřili různé fyziologické funkce jednotlivců cvičících zmíněný systém. Konkrétně se zabývali mozkovou aktivitou, srdeční a dechovou frekvencí, krevním tlakem, kožním odporem aj. u běžné populace a skupiny, jež měla s *čchi-kungem* zkušenosti (mistři a pravidelní cvičenci).

Následně uvádíme výčet jednotlivých článků, které se zabývají charakterem pozitivních účinků praktikováním zdravotního systému *čchi-kung*. Jedná se zejména o zdravotní komplikace typu muskuloskeletálních potíží, nervových i psychosomatických onemocnění, kardiovaskulární a respirační komplikace, bolesti různé etiologie, některé druhy rakoviny i posílení imunitního systému (Sancier, 2001). Lee, Oh a Ernst (2011) provedli monitoring studií zaměřujících se na zdravotní účinky chronických

kloubních onemocnění, astmatu, alergií, hypertenzi atd. Časové období výzkumu se odehrálo v letech 2004-2010 a výsledkem bylo zjištění, že za léčebným efektem stojí zejména povzbuzení imunitního systému. Tématem kvality života u jedinců s rakovinou, imunitními funkcemi organismu a kvalitou života se zabýval Oh et al. (2012). Některé ze studií poukázaly na zlepšení kvality života u pacientů s rakovinou. Za pomoci léčebného *čchi-kungu* se podařilo ovlivnit kvalitu života zejména v aspektech lepší nálady, zmírnění únavy a zánětlivých komplikací nemocí. Pan (1994) uvádí, že za pomoci *čchi-kungu* lze efektivně usměřňovat mysl a s tím i funkce mozku včetně tělesných reakcí jim příslušících. Konceptem zdravotního cvičení jako jednoho ze způsobů zvládnání stresových situací napříč chronickými omezeními popisuje Siu. et al. (2007). Kvalitou života, vnímáním sebe sama a především snížením depresivních stavů s chronickými fyzickými onemocněními u starších osob se zabýval Tsang et al. (2006), kdy již po osmítýdenní intervenci osob zaznamenal pozitivní výsledky. Dalšími psychologickými aspekty majícími příznivý vliv na zdraví a mentální kondici jedince se zabývají Jung et al. (2006). Tréninkem vnímání tělesného schématu se věnuje ve své závěrečné práci Pospíšilová (2014), jejíž výzkum soustředící se na monitorování mozkové alfa aktivity prokázal, že jedinci se během cvičení přibližují euforickým stavům – konkrétněji se jedná o vnímání pozitivních emocí, motivaci pro základ motorického učení a zvýšené relaxace.

Rádi bychom ještě zmínili pozitivní účinky tělesného cvičení *tchaj-ti*, které je rovněž považováno za součást čínské a tím i taoistické kultury vůbec. Při porovnání těchto dvou tělesných cvičení lze tvrdit, že *čchi-kung* je orientován spíše zdravotně, kdežto *tchaj-ti* je v této dvojici považováno za ‚výkonnostnější‘. Stejně tak jako *čchi-kung* má i *tchaj-ti* pozitivní dopad na praktikující jedince. Zde se o nich zmíníme pouze okrajově. Příkladem může být efekt na kvalitu zdraví osob s Parkinsonovou nemocí (Oznur et al., 2019). Ze zdravotního hlediska není nutné od sebe tyto dvě techniky cvičení oddělovat. Jejich pozitivní účinky na zdravotní stav jedince mohou být totožné, jak uvádí Zeng et al. (2014), který vyhodnocoval články zabývající se přínosy obou typů cvičení u jedinců s diagnostikovanou rakovinou. Z výsledků je patrné pozitivní ovlivnění průběhu nemocí včetně depresí, povzbuzení imunitního systému a zlepšení nálady. Konkrétněji *tchaj-ti* a jeho vliv na zdravotní stav člověka najdeme v závěrečné práci Kučery (2016). Srovnání aktivního a sedavého způsobu života a z nich vyplývající

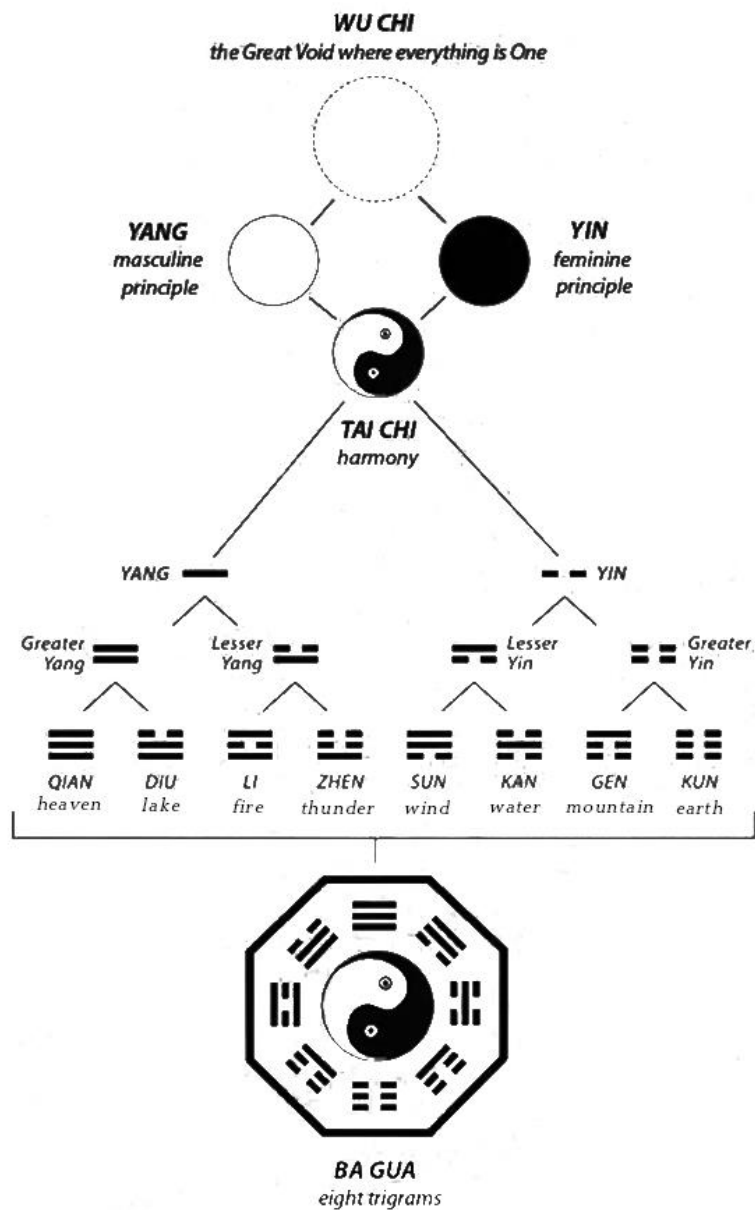
aspekty na jeho kvalitu se zabývali Baxter a Francis (2013). Bendová (2006) ve své práci potvrzuje vhodnost zmíněného stylu cvičení pro práci se seniory.

Závěrem této kapitoly bychom rádi zdůraznili, že zdravotní aspekt úměrné pohybové aktivity v kombinaci s vědomým dýcháním je velice úzce propojen. Výše zmíněné zdroje jasně poukazují na vysokou účinnost jak v prevenci, tak v léčbě za pomoci dechových a zdravotních cvičení. Jednou věcí je záležitost fyziologických funkcí a změn v organismu nejen při praktikování východních pohybových systémů a tou druhou je část mentální či psychická. Relaxační a energizační účinky byly potvrzeny ve výše uvedených zdrojích. Věnovali jsme se zde tradičním cvičebním systémům z východních kultur. Zde je nutno podotknout, že praktiky vycházející ze západní fyzioterapie také dosahují náležitých výsledků.

4.2.5 Přírodní prostředí

Jak již bylo několikrát zmíněno, příroda má pro taoisty zásadní vliv. Také proto ji řadíme mezi aspekty zdraví. Hlavní silou je kongruence, uzemnění a uvedení ‚Tři klenotů‘: energii–*čchi*, ducha–*šen* a esenci–*t'ing* do rovnováhy, tím harmonizuje nejen jedince samotného, ale i vůči okolnímu prostředí. Dlouhodobé naslouchání jemným přírodním zákonitostem a životu v souladu s nimi je považováno za vhodnou cestu – *Tao* (Hartz, 1996). Toto ‚přírodní království‘ představovalo a představuje útočiště pro jedince, kteří mají potřebu uchýlit se do ústraní. Společenské prostředí měst a vesnic, zkrátka kontakt s dalšími lidmi, mohl pro některé představovat překážku na cestě k jednotě s *Tao*. *Tao* spojováno s principy přirozenosti, bezčasovosti, neustálé přeměny a harmonie bylo snazší hledat v přírodě a o samotě (Král, 1995, s. 7-15). Příroda je spojována s jednotou, ze které vše vychází a znovu se do ní vrací. Lze tak na ni nahlížet jako na ‚matku‘ tisíce věcí. Pro taoisty představuje přírodní (i přirozenou) podstatu. Taoistický výklad vzniku světa bychom se mohli pokusit popsat následujícím způsobem: Skok od velké jednoty (někdy také označovanou jako prázdnota – *Wu Chi*), přes *Tchai-t'i* (v tomto smyslu jako Velký předěl), později harmonie dvou principů *Jin* a *Jang*, ze kterého se rodí dalších deset tisíc věcí (obr. 5) tak jak popisuje 42. báseň *Tao te-t'ing* (Cílek, 2019; Král 1971).

Král (1971, s. 41) ji překládá následovně: „*Tao* rodí jedno, jedno rodí dvě, dvě rodí tři, tři rodí vše. Všechno nese *Jin* a objímá *Jang* a plní se *čchi*, snoubí se v harmonii...“.



Obrázek 5 - Velká prázdnota, [cit. 2021-04-29]. Dostupné z: (https://www.learnreligions.com/tao-te-ching-verse-42-3183165?utm_campaign=shareurlbuttons_nip&utm_medium=social&utm_source=pinterest)²⁸.

²⁸ Obrázek č. 5 – Velká prázdnota (*Wu Chi*) znázorňuje vznik světa od velké jednoty (prázdnoty). Obrázek dále popisuje trigramy, z kterých je tvořeno osm základních trigramů. S tímto systémem pracuje kniha *I-ting* coby věštecké orákulum. V této práci se výkladem těchto souvislostí však dále nezabýváme.

Malost člověka oproti přírodě a jejímu přirozenému koloběhu věcí byla inspirací nejen umělcům. Malíři sochaři, básníci a další literáti v ní hledali a snad i nacházeli spojení s jedním – Tao (Král 1971 s. 67-136). Reid (2005) v první kapitole popisuje tuto cestu hledání *Tao* v přírodním ústraní, odloučení od společnosti, jako záležitost především mužskou. Čtyřicátníci, jež splnili své rodinné a občanské povinnosti, mají nejvyšší čas na to, uchýlit se k samotářskému životu v přírodě a dojít k jednotě s *Tao*. Zde se jedná o počátky taoismu, představa, že by se všichni taoisté v dnešní společnosti oddali samotářskému životu v lesích či horách je zavádějící.

Přínos přírodního prostředí je patrný i z dalších pohledů taoistických praktik. Meditace jsou v praxi často spojovány s přírodou. Její pozorování a sžití se s ní značně napomáhá přiblížení se ke klidu a zjemnění smyslů (Didrak, 2005; Robinet 1993). Také Chia (1996a) přikládá přírodnímu a klidnému prostředí značný význam, a to z důvodu čisté energie - *čchi*. Jeho ryzí podstata je tím silnější, čím méně je znečišťován vzduch i okolní prostředí. Doporučuje proto koncentrační praktiky v místech, kde je možné pozorovat harmonický koloběh života, který má být jedinci inspirací. S těmito tvrzeními o kvalitě vzduchu, respektive kvalitě *čchi*, při dechových i tělesných cvičeních se shodují i další autoři, např. Lebenhart (2013), Růžička a Sosík (2008). V některých případech by se mohlo dokonce zdát, že cvičení *čchi-kung* a *tchaj-ti* jsou pro taková místa (parky, lesy, louky atd.) přímo stvořena. Chia a Chia (1996a,b) dále uvádějí, že párová taoistická cvičení mohou být takovým prostředím pozitivně ovlivňována a tím může docházet k posílení jejich efektu.

4.2.6 Tao Jinu, Jangu a ložnicového umění

Vztah ženy a muže je přirozeností nesoucí s sebou samozřejmost zapadající do taoistické kultury. Jedná se o nejvýše posazené pozemské splynutí *Jinu* a *Jangu*. Pohlavní akt představuje přirozenost a nezbytnost nejen pro pevné partnerské vztahy, ale také pro zdraví jedince. Náboženský pohled na sexualitu, známý jakožto posvátný, náležící pouze právoplatným manželům, anebo hříšný, mimomanželský, je pro taoisty nepochopitelný ve smyslu dualistického štěpení jednoty. Taoisté zaujímal a dodnes zaujímají jiný přístup k sexualitě a tím jest ‚pouze‘ rozlišování mezi zdravými prospěšnými, harmonickými a zdravě škodlivými praktikami. Taoistické příručky nabízejí množství praktik, z čehož lze usuzovat, že šlo o velmi zkoumané téma (Hsi, 2001, 2002). Pro život je podle nich intimní splynutí stejně důležité jako potrava,

spánek a vědomý způsob žití. Ve většině případů jsou tyto rady formulovány květnatým slovníkem, který se spíše, než strohému praktickému popisu technik podobá poezii. Texty²⁹ plynou přirozeně, pro vulgarismy v nich není místo. Díky své básnické formě nevzbuzovaly veřejné pohoršení, a tak jejich rozvoj nebyl zatěžován cenzurou (Reid, 2005, s. 307-308). Šířily se ústní i papírovou formou a po staletí se těšily velké oblíbenosti. V této kapitole přiblížíme téma ložnicového umění na základě dostupné taoistické literatury, ze které vyzdvihneme ty nejdůležitější principy, jež potvrzují vědomou sexuální aktivitu jako nezbytnou součást pěstování a udržování si zdraví.

Ztráta životní esence (*t'ing*) je u mužů způsobena ejakulací, ženy jsou od těchto ztrát chráněny. I přesto jsou ženám doporučovány postupy zabráňující plýtvání touto životní esencí. Mělo by být v zájmu nejen muže, ale i jeho partnerky, aby oba dbali na úměrné vyprazdňování této životu důležité látky (esence – *t'ing*). Chia (1996b) doporučuje mužům trénovat praktiky umožňující kontrolovanou ejakulaci. Ženám poté radí, aby nepřejímaly mužská *jangová* zatížení³⁰ a zároveň nezadržovaly přílišné množství *jinové* podstaty (Chia a Chia, 1996a, b). Párovým technikám předchází individuální praxe, která je taoisty vnímána jako velmi přínosná. Má jedinci pomoci se blíže dostat k mentálnímu i fyzickému sebepoznání a jádru jeho podstaty. Osamocená praxe má definovat, co konkrétně mu přináší libé a co naopak nelibé pocity. Touto praxí jsou míněny rozmanité masturbační techniky, často spojené s rytmizovaným dýcháním či přímo dechovým cvičením. Tato cvičení vedou ke kontrole ejakulace u mužů a několikanásobným „orgasmickým zdvihům“ až „úrodnému orgasmu“, které popisuje Chia a Chia (1996b, s. 15-59). Taoistické ložnicové umění se příliš nesoustředí na otázku věrnosti partnerského vztahu. Nerozlišuje, zdali se jedná o manželský či milenecký pár. Místo toho je pozornost věnována probíhajícímu aktu mezi manžely nebo milenci. Jejich vztah by měl být důvěrný a klidný a oba partneři by měli být

²⁹ Hsi Lai – The Sexual Teachings of the White Tigress (2001), Hsi Lai – The Sexual Teachings of the Jade Dragons (2002), Mantak Chia – Rozvíjení mužské sexuální energie – Taoistické tajemství lásky (1996), Mantak a Manewan Chia – Léčivá láska – kultivace ženské sexuální energie 1,2 (1996), Reid – Tao zdraví, sexu a dlouhého života (2005). Taoistické sexuální příručky nejsou ojedinělou záležitostí čínské kultury. Stejně tak jako Čína, má i Indie svůj systém Kámasútry a při pohledu do ostatních kultur bychom jistě našli i další zdroje pojednávající o tomto tématu.

³⁰ Zde se nejedná pouze o mužskou esenci (*t'ing*), ta je sama o sobě pro ženy zdrojem energie prospívající zdraví (podle Rieda (2005) jako proces výměny esencí – *t'ing* mezi partnery), ale míněny jsou zde negativní *jangové* aspekty, například v podobě nežádoucích emocí či napětí při aktu. Chia (1996b) i Reid (2005) se v tomto tématu shodují, že *t'ing* mohou při milostném aktu ztrácet oba partneři, u mužů nadměrnou ejakulací a u žen výše zmíněnými emotivními stavy. Proto je důležité dbát na kultivaci aktu, aby nedocházelo ke ztrátám esence, ale k opaku, jejímu sdílení a posilování.

vzájemně oddaní, velkorysí a skromní. To nás dovádí k myšlence, že pokud by měl jeden z partnerů tajit nevěru, není možné těchto ctností při milování dosáhnout. Zapírání a lži nepatří k vyrovnané podstatě jedince a tím pádem vedou ke ztrátě *čchi*. Milenecký pár, který respektuje výše zmíněné ctnosti svého vztahu, je na správné cestě za kultivací prožitku a ozdravování svých organismů. K tomu radí taoistické příručky další techniky pronikání, využití nepřeborného množství sexuálních poloh i s jejich zdravotními účinky a samozřejmě i náčiní a pomůcky, jež mohou prožitky zefektivnit a příjemnit. Hojně využívány jsou i akupresurní body a speciální masážní techniky, které slouží ke stimulaci, uklidnění a harmonizaci organismu (Chia, 1996b; Chia a Chia, 1996a, b). Stále platí pravidlo „zlaté střední cesty“³¹, které upozorňuje na to, že nezřízené a promiskuitní radovánky jsou zdraví stejně škodlivé jako sexuální půst. Taoisté se zabývali sexuálními praktikami dopodrobna a pozorovali jejich účinek na zdraví jedince tak, jako lékaři účinky bylin. Energie, jež může na základě mileneckých praktik doplnit a obohatit organismus je silná a má blahodárné účinky (Reid, 2005). Zmínit můžeme pocity štěstí, radosti a splynutí s partnerem, které úměrné a přirozené milování přináší. Díky stimulaci endokrinního systému jsou v těle zahajovány ozdravující procesy. Vyplavené hormony jsou zdrojem povzbuzení orgánů lidského těla. To napomáhá celkové regeneraci (Divietro a Spinney, 1998; Hsi, 2001, 2002; Reid, 2005).

Touto tematikou se zabývají studie i mimo taoismus. Lze najít množství zdrojů, jež upozorňují na obecně známá rizika infekcí, pohlavních chorob, frustrací a dalších onemocnění plynoucích ze sexuální aktivity. Levin (2007) však vybízí k praktikování a experimentování v partnerských mileneckých vztazích, sám se zabývá pozitivními vlivy masturbace a pohlavního aktu na zdraví a psychickou pohodu jedince. Sexuální aktivitou ve vztahu k riziku kardiovaskulární příhody se zabývá Drory (2002) na kardiologickém rehabilitačním institutu v Izraeli. Zjištěním bylo, že sexuální aktivita neodpovídá zvýšenému riziku kardiovaskulární příhody u mužů středního věku. Riziko je srovnatelné s běžnými denními aktivitami a tudíž spíše pomáhá trénovat a zocelovat organismus. Sexuální aktivita a psychická pohoda je provázaná s fyzickým zdravím, a dokonce je brána jako důležitý prostředník kvality manželského života (Galinsky a Waite 2014). Pozitivní ovlivnění sociálních úzkostí sledovali Kashdan et al. (2014)

³¹ Zde jest tímto míněno vyvarování se extrémů a neulpívání na jakékoliv technice. „Zlatou střední cestu“ si zde dovolujeme připodobnit k harmonické přirozenosti, jež pro taoisty hraje významnou roli.

u 186 vysokoškolských studentů. V zajímavé studii (Asha et al. 2009), jejíž oblastí zájmu je sexualita jako taková, se zajímají o chemické procesy s ní související zdraví prospěšné i funkci narušující aspekty. V potaz je bráno stravování, které může v případě malnutrice nepříznivě ovlivnit sexuální funkce. Dále životní styl, aktivita a další faktory ovlivňující kvalitu sexuality i zdraví, zejména přepracování, velké fyzické a stresové vyčerpání spojené s vyčerpáním může v případě sexuální aktivity vést k disfunkci a z toho plynoucí frustrací jedince.

Rizika, ke kterým může nezodpovědnou praxí dojít jsou obecně známá, jedná se o různá pohlavní onemocnění, nevyjímaje psychické újmy a frustrace. Zřetelně je však v použité literatuře uváděno, že pokud jsou partneři zodpovědní, poučení, sebeznalí, tolerantní, velkorysí a zároveň skromní, jejich vztah se poté stává harmonickým a klidným. Tím jsou zmíněná rizika minimalizována. V taoistickém přístupu přirozenosti a harmonie nebylo a není místo pro provozování ať už sexuálních či jiných praktik, které by mohly významně ohrozit zdraví jedince a o to méně zdravotní stav partnera či blízkých (Hsi, 2001, 2002).

4.2.7 Léčba

Na tom, že nejlepším druhem léčby je prevence a tím pádem léčbě samotné předcházet se shodují autoři: Partyková: „Silná zbraň medicíny, antibiotika, ztrácí u řady nemocí účinnost. Lékař 21. století bude muset vést pacienta tak, aby nemocem předcházel, a na toto poslání se bude muset sám dobře připravit. Lékařské školství na celé planetě bude muset změnit svoji koncepci a zaměřit výchovu lékařů na prevenci“ (Partyková, 2020, s. 19). Dále Raabová (2016, s. 10-12), Reid (2005, s. 65-71) i Tombak (2014, 9-12). Pomineme-li stravu, půsty, fyzická a dechová cvičení, která jsou v taoistickém regenerativním přístupu považována současně jak za preventivní, tak i léčebná opatření, zbývají nám poté následující techniky léčby: akupunktura, léčebná masáž (*tuina*) a bylinná léčba (*fytoterapie*), přičemž Reid (2005, s. 296-301) zařazuje do okruhů léčby ještě helioterapii (léčebná terapie za pomoci slunečního záření).

Bylinná léčba má v čínské kultuře silnou tradici. Je založena na dlouhodobém pozorování přírody a metodách pokusů a omylů. Přírodní zdroje disponují širokou škálou léčiv, do kterých se řadí nejen bylinky (kořeny, stonky, listy, květy a plody), ale také části pocházející ze zvířecí říše či minerální produkty. Následné kombinace

léčivky se poté užívají ve formách prášků, tablet nebo bylinných odvarů či macerátů. Čínští lékaři se zabývají přirozenou vazbou (*kuej-ťing*). Zjednodušeně bychom tak mohli nastínit, že se jedná o propojení účinných látek bylinky s určitým meridiánem a orgánem lidského těla. Součástí užívání bylinné léčby je podle čínského systému také rozdělení do oblasti pěti prvků (hybatelů, obr. č. 6) a s tím souvisí pět chutí, které také hrají v této kategorii léčby svou roli (Raabová, 2016, s 96-105; Reid, 2005, s. 278-307).

<i>Chut'</i> *	<i>Prvek</i>	<i>Spřízněný orgán</i>	<i>Účinky</i>	<i>Příklad</i>
palčivá	Kov	plíce; tlusté střevo	vyvolává pocení; přispívá k rovnováze <i>čchi</i> ; zbavuje blokad	čerstvý zázvor
sladká	Země	žaludek; slezina	zlepšuje trávení; rozvádí po těle živiny	čínská lékořice
kyselá	Dřevo	játra; žlučník	staví; působí svíravě; antipyretikum	nedo zralé švestky
hořká	Oheň	srdce; tenké střevo	vysušuje; pomáhá proti úplavici	korkovník amurský
slaná	Voda	ledviny; močový měchýř	změkčuje; působí projímavě a močopudně	ruduchy a mořské řasy

Obrázek 6 - Tabulka využití Pěti chutí a Pěti prvků v čínské bylinné léčbě, (Reid, 2005, s. 288, tabulka 5.2).

Obecným účinkům bylinné léčby a její perspektivě jako nově uznávané léčebné metodě se ve srovnávání studií, které byly provedeny jak na zvířatech, tak lidských jedincích, věnují Ling a Bochu (2014). Srovnáváním zmíněné léčebné praxe ve Švýcarsku, Číně a Japonsku se zabýval Maxion-Bergemann et al. (2006) a podotýká, že se jedná o značně efektivní rozšíření systémů léčby v západních podmínkách. Jako jeden z velice pozitivních aspektů uvádí podrobnou diagnostiku a individuální přístup, který je součástí tradičních terapií. Také zmiňuje možnosti výzkumů i v dalších západních zemích za cílem zkvalitnění lékařské péče. Hussain et al. (2017) projevuje zájem o *fytoterapii* a její účinky v kontextu od mírných až po těžké atopické dermatitidy. Nsour, Lau a Wong (2000) se v otázce bylinné léčby a epilepsie přiklání na stranu, že je možné regulovat stavy epilepsie v souvislosti s bylinami. Jejich hlavní předností může být poté to, že na základě kvalitní diagnostiky a kombinace bylin

s farmaky, lze snížit množství předepisovaných antiepileptických léků, jež mohou mít i nepříznivé a vedlejší zdravotní účinky. Sarker a Nahar (2018) nepopírají účinnost tradiční léčby, ale upozorňují na závažné otázky standardizace jednotlivých produktů a také složitosti, jež mohou vznikat na základě jejich zařazení mezi farmakologická odvětví.

Akupunktura pracuje s *čchi* v lidském organismu. Jedná se o systém, který přímo působí na energetickou soustavu lidského těla. Patří do velmi vážené kategorie, poněvadž energie (*čchi*) je pojátkem esence (*ting*) a ducha (*šen*). V čínském systému se za propuknutí nemoci považuje nerovnováha energií mezi *Jinem* a *Jangem*. Tato metoda má tedy výsostnou funkci ve vyvážení a usměrnění ‚toku energie‘. Samotný počátek této techniky sahá až do starověku. Postupem času bylo vypořádáno, že lidské tělo obsahuje energetické dráhy (meridiány), kterými proudí životodárná energie (*čchi*). Čínští lékaři určili dvanáct hlavních párových drah náležejícím k jednotlivým orgánům³². Akupunkturální body jsou místa na výše zmíněných drahách, kterými se za pomoci jehliček nebo akupresury stimuluje a usměrňuje proudění energie. Cílem této techniky je usměrnit a stimulovat proudění energie. Uvádí se, že lidské tělo obsahuje přes 800 akupunkturálních bodů, k léčbě se však používá ‚jen‘ pár stovek z nich. Průběh napíchnutí řídí terapeut na základě podrobné diagnostiky a určení problému. Lze hovořit o tom, že se jedná o práci s bioelektrickým potenciálem našeho těla, který je za pomoci jehliček, coby vodičů, usměrňován (Raabová, 2016, s. 56-65; Reid, 2005, s. 290-291).

Colquhoun a Novella (2013) se po analýze vědeckých článků zabývajících se akupunkturou staví k názorům skepticky, poukazují na techniku akupunktury jako na ‚teatrální placebo‘³³. Navzdory velkému množství studií potvrzujících léčebné účinky akupunktury uvádí, že studie potvrzující opak jsou věrohodnější. Jedním z hlavních poznatků studií je, že nezáleží kam, ale jakým způsobem se akupunkturální jehla aplikuje. Ezzo et al. (2000) se ve své systematické review věnuje účinnosti

³² Meridiánové dráhy náležící k jednotlivým orgánům jsou dráhy: plic, tlustého střeva, žaludku, sleziny, srdce, tenkého střeva, močového měchýře, ledvin, perikardu, tří ohříváčů, žlučníku, jater + přední střední a zadní střední dráha (Raabová, 2016).

³³ Zde si dovoluujeme uvést studii, která představuje, že i placebo efekt hraje při léčbě pacientů svou roli. Chen et al. (2019) se soustředí na pozitivní ovlivnění léčby pomocí placebo za předpokladu, že takto provedené léčbě důvěřuje i samotný lékař.

akupunktury v léčbě chronických bolestí u poměrně široké škály nemocí³⁴. Potvrzují její účinnost u necelé poloviny (21 případů), další velká část (27 případů) zaznamenala neutrální výsledky a negativní důsledky akupunktury byly zaznamenány pouze v 1.53% (3 případy léčby) z celkového počtu 51 zkoumaných případů, ve studii zahrnující 2423 pacientů. Potvrzení účinnosti akupunktury zejména u chronických onemocnění a při dlouhodobější intervenci (6-12 měsíců) popisuje Hopton a Mac Pherson (2012) u pacientů s bolestmi kolen, hlavy a bederní oblasti zad. Garcia et al. (2013) v oblasti péče o pacienty s rakovinou a přidruženými komplikacemi uvádějí 24 případů, z celkových 41 obsahujících 2151 pacientů, jako pozitivně ovlivněných pomocí akupunktury, 11 případů s negativním výsledkem s tím, že zbylé případy nebylo možné jednoznačně určit. Při komplikacích nespavosti a poruch spánku se jeví akupunktura jako bezpečná a efektivní metoda u majoritní většiny zkoumaných (Huang, Kutner a Bliwise, 2009). Akupunkturou jakožto léčebnou metodou napříč historií s velkou kulturní tradicí a moderním využitím se zabývá Tsuei (1996).

Výše uvedené souhrny vědeckých článků zabývající se účinností akupunktury při léčbě jednotlivých nemocí se většinou shodují na tom, že jsou nutné další výzkumy, které by mohly metodu jako takovou standardizovat a sjednotit. Uvádějí příklady použití různých postupů terapeutů jako jeden z faktorů, díky kterému může být tato metoda označována jako invalidní. Nelze však přehlédnout i případy, kdy akupunktura sehrála v léčbě významnou pozitivní roli bez vedlejších účinků a potřeby dalších léčiv. Efektivnost akupunktury spočívá v kombinaci s dalšími terapeutickými postupy (Raabová, 2016). Jak taoistická filosofie, tak tradiční čínská medicína nepovažuje ‚aplikaci jehliček‘ za jediný způsob své léčby. Pro uznání tradičních a alternativních terapeutických postupů by musely jednotlivé metody dosahovat jasně měřitelných výsledků odpovídajících standardizované léčbě (Colquhoun a Novella, 2013). To je však pro komplexnost těchto léčebných metod v rozporu s jejich odděleným zkoumáním, tradiční postupy se kombinují a zaměřují velice individuálně na každého pacienta (Reid, 2005, s. 290-291). Unifikovaný vzorec léčby není možný v takové míře jako v západních lékařských systémech, které postupují kvantitativně na základě stanovených diagnóz. Oproti tomu se tradiční postupy opírají o tisícileté zkušenosti fungující v praxi. Maximální efektivnosti by tedy mohlo být dosaženo při využití

³⁴ Např. bolesti hlavy, ankylozující spondylitida, pankreatitida, angina, bolesti krku, zad, fybromyalgie, osteoartritida, muskuloskeletální obtíže aj.

kombinací léčebných metod, což by v některých případech těžkých onemocnění, na základě individuálního posouzení a pocitu pacienta, mohlo znamenat významný krok vpřed.

*Tuina*³⁵ – čínská masážní technika zaujímá podobnosti se západními masážními, manipulativními a chiropraktickými postupy. *Shiatsu* (japonským systémem masáže) je *tuině* také podobný. Obsahem výše zmíněných technik je střídání stylů tření, uchopování, hnětení, kroucení, třesení aj. často spojené s akupresurou v oblasti akupunkturních bodů stimulující jednotlivé orgány či meridiány (Reid, 2005, s. 291-293). Jejich cílem je zahnání únavy, rozprůdění krevního oběhu, obnovení energetické rovnováhy *Jinu* a *Jangu*, povzbuzení činnosti některého z orgánů nebo žláz a v neposlední řadě posílení šlach, svalů a vazů. Jedinec může tyto techniky provádět i jako autoterapii. Zvýšená pozornost je v TCM věnována chodidlu. Skrze chodidla a jejich plošky, jakožto významné reflexní části lidského těla, lze ovlivnit další orgány. Díky tomu jsou tyto techniky velmi populární a známé i v západních masážních sestavách (Raabová, 2016, s. 66-69).

*Kua-ša*³⁶ představuje další techniku, při níž je využíváno pomůcek. Často se jedná o čínskou lžici či destičku z buvolího rohu. Nejprve je na pokožku v místě ošetření nanesen krém nebo olej a následně se přistoupí ke tření postiženého místa zmíněnými nástroji. Hojně se používá v oblasti šíje a zádového svalstva, ale je možné ji aplikovat i na stehnech lýtkách, nebo pažích. Z čínského pohledu je cílem odstranit škodlivinu, která se do organismu dostala vlivem vnějšího prostředí (vítr, chlad, horko). V západním lékařství odpovídá toto pojetí následujícím stavům: horečky, zimnice, nachlazení, chřipkové infekce, senné rýmy, bronchiální astma, nejrůznější pocity napětí a svalových bolestí, nevyjímaje bolesti hlavy a zad (Raabová, 2016, s. 70-72).

Wei et al. (2017) v reakcích meta-analýzy s účinností čínské masážní techniky na cervikální radikulopatii, mimo jiné bolesti krku, horní části zad, ramen, paží a hlavy, uvádí, že *tuina* zvyšuje účinnost léčby jako podpůrná metoda. *Tuina* nelze zcela nahradit léčebnou invencí. Stejného názoru jsou i Yang, Zhao a Wang (2014). Jejich objektem bylo zkoumání efektivity léčby pacientů s primární hypertenzí, která byla

³⁵ Doslovně *tuej-na* se překládá jako „stisknout a třít“ (Reid, 2005).

³⁶ *Kua* – znamená „oškrábat“ nebo „pohladit“ a *ša* – je označení škodlivin pronikajících do těla zvenčí (Raabová, 2016).

zvýšena kombinací různých léčebných metod. Samostatnou masážní technikou zde nebyl zpozorován znatelný pozitivní rozdíl v porovnání s farmakologickou léčbou. Yang et al. (2014), pouze potvrzují výše zmíněné výroky pacientů s chronickou bolestí zad.

Helioterapie využívá pro léčbu sluneční záření, které má velký význam pro organismus člověka. O tom pojednává již taoistický kánon *Tao-cang* (Bohatství tao), který byl sepsán před dvěma tisíci lety. Díky této metodě, při které je slunci vystavováno nahé tělo a také oči, je možné přijímat energii ze slunce. Paprsky slunečního záření významně prospívají k tvorbě vitamínu D. S jeho nedostatkem jsou spojovány stavy depresí, úzkostí a malátnosti (příkladem mohou být jedinci žijící v severských zemích). Slunečním zářením je také ovlivněna sekrece melatoninu (spánkového hormonu). Taoistický výklad přikládá zásadní význam podvěsku mozkového a šišince mozkové – právě tam je skrze sítnice a epitelové buňky vedena energie *čchi* ze slunce. Hovoříme zde tedy o oftalmo-endokrinním biologickém obvodu, kterým se zabývá vědní obor fotobiologie (Reid, 2005, s. 294-301). Ve chvíli, kdy je sítnice schopna přijímat celé spektrum světla včetně ultrafialového záření, je výše zmíněným biologickým obvodem podnícena sekrece hormonů způsobující stimulaci podvěsku mozkového. To má za následek podporu léčebných účinků a procesů v celém lidském těle. Stejně tak jako strava (kterou vyživujeme svůj organismus) a vzduch (který dýcháme). Je důležitá i kvalita slunečního záření, jež nás stimuluje. Je třeba náš organismus pravidelně vystavovat slunci, avšak úměrně. Spálení pokožky s sebou může nést nepříjemnosti v podobě zhoršení kvality kůže a v těžších případech vede až k zhoubnému bujení. Dlouhodobý pobyt na slunci za účelem krásného opálení není na místě, místo toho je doporučené pravidelné dávkování sluneční ‚sprchy‘. Jedinci, kteří tráví většinu času v místnosti mimo dosah slunečního záření, by měli sluneční paprsky alespoň částečně nahradit zdrojem s plným světelným spektrem (Chia a Chia, 1996b, s. 83). Samotná terapie je doporučena v ranních a podvečerních hodinách za jasné oblohy, kdy je slunce nad obzorem a nesvíí tak silně jako v poledne.

Dvoutýdenní léčebný program helioterapií prokázal pozitivní účinky na redistribuci vitamínu D a atopické dermatitidy (Vähävihi et al., 2008). Dále byla helioterapie zkoumána u jedinců trpících lupénkou, kde rovněž kladně ovlivnila jejich stav léčby: Karppinen et al. (2016), Krzyścin et al., (2014).

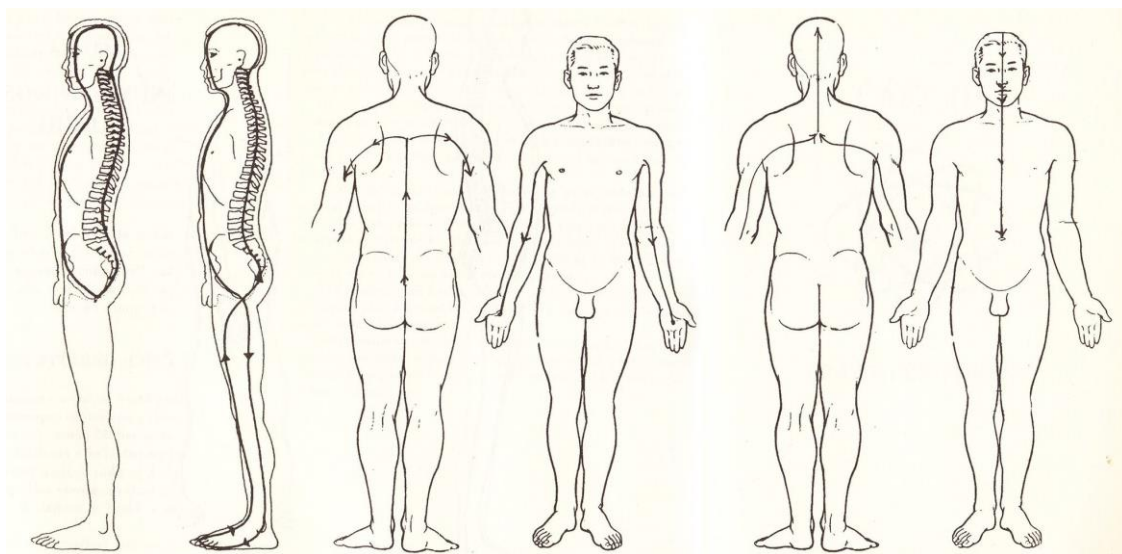
Zmíněný výčet léčebných procedur představuje základy tradičního léčitelství v Číně. Postupem času se původní historické postupy léčby dostávaly do okolních zemí a byly kombinovány s dalšími způsoby. Různé kultury vycházely ze svých systému tradičního léčitelství, které byly následně postupnou globalizací kombinovány. Tímto způsobem lze poukázat na přirozený jev, ze kterého vzešly osvědčené metody léčby. Se stále vyšším důrazem, kladeným na prevenci v oblasti zdraví, se nabízí možnost kombinace moderních technologií a tradičních postupů. Docílení efektivních léčebných výsledků může dojít v případě, kdy si pacient za pomoci odborníka vybere vhodný styl léčby, případně jejich kombinaci. Tradiční metody by mohly přebrat některé z případů a tím pádem ulehčit současnému přetíženému systému zdravotnictví. Další možností je začlenění základních poznatků o zdravotní prevenci a široké škále praktik podporujících přirozený vývoj jedince do výchovy ke zdraví, jež je součástí školních vzdělávacích systémů. Skloubení obou výše zmíněných návrhů by mohlo vést k zefektivnění cesty k celkovému zdraví populace a redukci civilizačních chorob. Při pohledu do okolních zemí lze pozorovat, že tento trend je funkční a přináší pozitivní změny. V České republice stojí v cestě této tendenci legislativa.

4.2.8 Klidně sedící, nic dělající

Než se v závěru čtvrté kapitoly pojednávající o taoistických aspektech zdraví dostaneme k meditaci, zmíníme podle Reida (2005), jak je v taoistickém pojetí tomuto stavu myslí rozuměno. Ten poukazuje na chybné překlady, kdy slovo meditace nevystihuje to, o co se jedná. Totiž čínský pojem: ‚*Āng-jīng wu-wei*‘ v doslovném překladu znamená: Klidně sedící, nic dělající. A to má pro samotné taoisty mnohem hlubší význam než pro Evropany meditace. Stejně tak slovo meditace představuje jednu činnost, ale i indická kultura má několik výrazů pro hloubku psychických stavů, ve kterých se jedinec nachází. Vylučují tedy jedno souhrnné pojmenování, které je nedostatečné (Gítánanda,1999; Lysebeth, 2017). To je jedna z odlišností při snaze porozumět západní kultuře a těmto praktikám. Dále bychom rádi shrnuli principy s tímto stavem související. Z výše uvedených kapitol je zřejmé, že přírodní proces přeměny v rytmu *Tao* spočívá v naslouchání a pozorování. Za další důležité vlastnosti jsou považovány trpělivost, velkorysost a pokora.

Taoistická meditace uváděná do praxe s sebou přináší určité potřeby a povinnosti. Představa, že si člověk sedne a ‚nic nedělá‘ se na první pohled může zdát velice

povrchní. Na stranu druhou nicnedělání je přesně tím, čeho má být dosaženo. K docílení takového efektu je třeba vědomé úsilí, které je harmonické a nespadá pod asketické praktiky. Toto úsilí představuje plynulý vývoj jedincovy cesty k sobě samému. Taoistická literatura (Cleary, 2000; Chia, 1996a a Robinet, 1993) dále zmiňuje počáteční důležitost tří klenotů³⁷. Jejich zjemnění se nadále projevuje pocitem přívalu energie. Zmiňují se průchodnosti meridiánových drah, skrze které může proud energie pozitivně ovlivňovat organismus. Počátkem samotného praktikování meditace jsou tedy metody, kdy se jedinec seznamuje a vzdělává se sítí drah v těle. Ty se snaží za pomoci koncentračních a dechových cvičení zprůchodnit a procítit. Pozornost je samozřejmě věnována i meditační pozici, která by měla být v sedu či stoji, s páteří vzpřímenou tak, aby jí mohla proudit a obíhat energie. Na rozdíl od indické *prány*, která stoupá páteří vzhůru se *čchi* pohybuje v kruhu, po zadní střední dráze vzhůru a přední střední stranou těla směruje poté dolů (Malý nebeský okruh – obr. č. 7 (první zleva)). Postupně jsou otevírána energetická centra v těle a léčivé energii je umožněno proudit do celého těla (Velký nebeský okruh obr. č. 7).



A

Obrázek 7 – Malý nebeský okruh, (A – první zleva (Chia, 1996a s. 84)) Velký nebeský okruh, (Chia, 1996a s. 93-95).

Opět se využívá akupresurních bodů a masážních technik. S jejich pomocí jsou odstraňovány blokády jednotlivých energetických center a tím je usnadněno proudění *čchi* (Chia, 1996a). Popisovány jsou pocity tepla v okolí pupku a lehkého mravenčení

³⁷ duch – *šen*, esence – *ting* a energie – *čchi*

či mrazu stoupajícího po zádech. S postupem času jsou jedinci schopni pociťovat proudění energie bezpečně i další směry v těle. Uvádějí se také další pozitivní příznaky, kterými jsou: uvědomění si, že starosti jsou většinou pouze iluze, které si sami vytváříme, dále dosahování stavů hlubokého klidu a vyrovnanosti, mentální odpočinek a energetizace celého organismu. Také účinky fyzického rázu, které se projevují zkrásněním obličeje, harmoničtější spoluprací vnitřních orgánů (vliv na hormonální soustavu) a zlepšení hojení tkání. Pokročilejší jedinci jsou údajně schopni směřovat léčebné účinky této energie tam, kde to v jejich organismu momentálně potřebují a tím významně ovlivnit celkové zdraví. (Reid, 2005) Použité zdroje se shodují na tom, že dosáhnout takových výsledků není jednoduchá práce. Je jí třeba věnovat čas a úsilí. Záleží individuálně na jedincích, jak často a pravidelně jsou schopni „trénovat“ a oddat se do hloubky poznávání sebe sama. První náznaky proudění energie je možné zpozorovat již po několika měsících praxe, která bude pravidelná, nepřerušovaná, denně trvající alespoň 20–40 minut a praktikovaná ideálně ve shodnou denní dobu. Trpělivá, vybroušená a vytrvalá praxe přináší ovoce (Cleary, 2000; Robinet, 1993). Hartz (1996, s. 98-106) uvádí jako jednu z forem meditace rovněž malířství či kaligrafii, které dal taoismus základ. Zmiňuje důležitost správného postoje při tvorbě, „vyprázdnění“ mysli, úchop štětce a jemný smysl pro cit *čchi*, které by mělo skrze umělce proudit do díla jím vytvářeného.

Pozitivní vliv zmíněných meditačních technik na mentální i fyzickou úroveň jedince potvrzují Sampaio, Lima a Ladeira (2017). Zároveň podotýkají, že současný stoupající trend o holistické pojetí jedince spojující úroveň fyzickou, emocionální, mentální a spirituální vede k tomu, že mají meditace stále více příznivců. Meditací lze podpořit sebekontrolu, je součástí duševní hygieny a tím pádem celostní sebepěči. Současně nepopírají, že jsou třeba další studie a detailnější probádání pozitivních aspektů meditace spojených s tělesnou rovinou. Další články se zabývají pozitivními aspekty a změnami emočních stavů, jako jsou deprese, stresová zatížení a různé druhy úzkostí: Monk-Turner (2003); Schrainer a Malcom (2008); Sumter, Monk-Turner, Turner (2009). Pravidelná meditační praxe by tak mohla značně přispět k pozitivnímu ovlivnění zdravotního stavu jedince. V kombinaci s dalšími výše uvedenými metodami, jež řadíme do aspektů podporujících zdraví, se jedná o nedílnou součást těchto taoistických praktik, které se v rámci regenerativního taoismu zabývají převážně zdravotním stavem jedince. Cílí k harmonickému a plnohodnotnému prožívání,

které u některých autorů může vést až k dlouhověkosti. Dovolujeme si připomenout, že efektivita preventivních i léčebných taoistických postupů je založena na jejich komplexním a celostním přístupu. Tak je kladena pozornost na péči, která v sobě zahrnuje nutriční pravidla, dechová a tělesná cvičení, ale rovněž se zabývá problematikou partnerských vztahů. V případě, že samotná prevence výše zmíněných praktik nestačí, mohou se jedinci uchýlit k léčebným postupům, jež představují automasážní techniky, často v podobě akupresury či bylinné léčby.

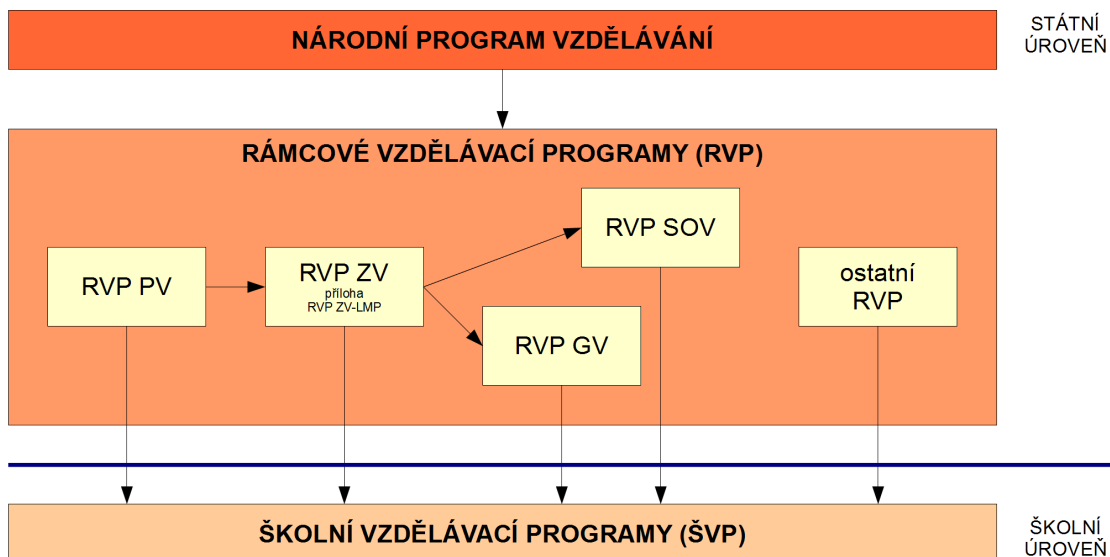
5 Přesah k současnému školství a výchově ke zdraví

V závěrečné kapitole si dovolíme krátký exkurz do prostředí českého vzdělávacího systému základního školství. Chtěli bychom poukázat na aspekty související se zdravotní oblastí a její realizací z pohledu legislativy. Konkrétně způsobu realizace Zdravotní tělesné výchovy (ZTV) na základních školách. V současné době je Výchova ke zdraví společně s Tělesnou výchovou (TV) zakotvena ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, viz níže podle Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (RVP ZV).

5.1 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy (MŠMT) schválilo roku 2004 program výuky pro vzdělávání žáků od tří do devatenácti let, který vešel v platnost od 1. 9. 2013. Systém kurikulárních dokumentů byl tímto rozhodnutím změněn. Kurikulární dokumenty jsou nyní tvořeny na dvou úrovních, tj. na úrovni státní – Rámcový vzdělávací program (RVP) a úrovni školské – Školní vzdělávací program (ŠVP). RVP společně s Národním programem pro rozvoj vzdělávání (tzv. Bílá kniha) definovaly úroveň vzdělávání a školství v České republice. Přičemž vládou schválená Strategie vzdělávací politiky České republiky do roku 2020 zapříčinila, že Bílá kniha definitivně pozbyla platnosti. Organizace výuky a vzdělávání se tak od roku 2021 řídí RVP (MŠMTa, b, 2021).

Národní program pro rozvoj vzdělávání vymezuje celek a ten je následně usměřňován rámcovými programy pro předškolní, základní a střední vzdělávání. Na jednotlivých školách je výuka dále vymezována a uskutečňována za pomoci ŠVP (obr. č. 8). Přípravy na změnu a reorganizaci systému školství byly zmiňované a zpracovávány již od 90. let (NúV, 2020).



Obrázek 8 – Systém kurikulárních dokumentů, [cit. 2020-12-31]. Dostupné z: (https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/df/Kurikul%C3%A1rn%C3%AD_dokumenty.png).

Tento systém směřuje k otevřenosti výuky a umožňuje vyučujícím realizovat své představy o výuce na základě individuálních pedagogických zkušeností. S ohledem na potřeby žáků má tendenci podporovat pedagogickou autonomii v jednotlivých školských zařízeních. Pedagogové již nejsou vázáni osnovami a mohou si tak dovolit některým částem probírané látky věnovat větší pozornost, nebo je naopak zredukovat. RVP vychází z koncepce celoživotního vzdělávání. Záměrem je dosažení kompetencí, které povedou k očekávaným výstupům. Za klíčové etapy jsou považovány kompetence: k učení, řešení problémů a ke komunikaci osobnostní, sociální, občanské a pracovní. Přínosem takového systému je možnost lépe přizpůsobit výuku žákům v jednotlivých školských zařízeních. Dále se nabízí možnost provázanosti vyučovaných předmětů a také spolupráce mezi pedagogy, kteří se tak mohou společně podílet na formě výuky včetně rozšiřování či redukování některých vyučovaných oblastí. I přesto, že učitelé a pedagogové byli přizváni k úpravám jednotlivých kurikulárních dokumentů a přinesli mnohé inovativní názory, nepřinesla nová verze těchto dokumentů pouze pozitivní ohlasy. Názory pedagogů totiž nebyly vyžadovány u všech plánovaných změn. Hodnotící učitelé se mimo jiné potýkali s nedostatečnou časovou dotací k promyšlení, diskusím s kolegy a následnému vyjádření se k dané problematice. Je zřejmé, že změny v dlouho zaběhnutém systému se nemohou zavděčit všem. S tím souvisí i malá transparentnost a anonymita jednotlivých dějů při revizích kurikulárních dokumentů. Fialová, Flemr, Maradová, Mužik (2015, s. 12-20)

podotýkají, že v době příprav a závěrů, kdy bylo možné vstoupit do děje s upozorněním na jednotlivá rizika, byly konzultace a vstupy do samotného řízení omezené. Celý proces strategického řízení, medializace a koncepce řízení tvorby i vývoje kurikulárních dokumentů mohl být značně ovlivněn i častým střídáním osob ve vedení MŠMT. To mohlo vyvolat nejednotnost názorů a rozpaky v celém procesu. Autoři také zmiňují nedostatečnou informovanost rodičů a žáků. Poukazují na provázanost celého procesu s politikou. Jistá nekonceptnost spolu s nedostatečnou informovaností dává za následek nehotový a neúplný proces. Přes všechna zmíněná úskalí, bychom chtěli poukázat na množství pozitivních kroků, které byly v českém školství za posledních více než dvacet let provedeny. To konkrétně v oblasti Člověk a zdraví dokazují výzkumy Fialové (2016), která srovnávala efektivitu dřívějšího a současného vzdělávacího systému výuky na základní škole (ZŠ) žáků sedmých a devátých tříd v Plzni. Na základě dotazníků bylo zaznamenáno zlepšení výsledků současného vzdělávacího systému v oblasti Člověk a zdraví.

5.2 Legislativní normy

Všestranná vzdělávací oblast pro základní školy Člověk a zdraví představuje souhrn komplexních vzdělávacích procesů, jež mají jedince vést k aktivnímu rozvoji a péči o vlastní zdraví. Lze tak hovořit o veliké preventivní funkci v oblasti zdraví, která se prolíná celým systémem základního školství. Níže věnujeme pozornost zejména realizaci předmětu Tělesná výchova a Zdravotní tělesná výchova, jejíž legislativní uspořádání bylo úpravou kurikulárních dokumentů pozměněno. „Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je vymezena a realizována v souladu s věkem žáků ve vzdělávacích oborech Výchova ke zdraví a Tělesná výchova, do níž je zahrnuta i Zdravotní tělesná výchova. Vzdělávací obsah oblasti Člověk a zdraví se prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, které jej obohacují nebo využívají (aplikují) do života školy. Vzdělávací obor Výchova ke zdraví vede žáky k aktivnímu rozvoji a ochraně zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) a učí je být za ně odpovědný. Svým vzdělávacím obsahem navazuje na obsah vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět a prolíná se do ostatních vzdělávacích oblastí. Žáci si osvojují zásady zdravého životního stylu a jsou vedeni k jejich uplatňování ve svém životě i k osvojování účelného chování při ohrožení v každodenních rizikových situacích i při mimořádných událostech“ (RVZ ZV, 2017, s. 92). To je obecný popis zahrnující komplexní péči o zdraví v rámci

Výchovy ke zdraví. Dále uvádíme konkrétní zakotvení Tělesné výchovy a Zdravotní tělesné výchovy v RVP: „Vzdělávací obor Tělesná výchova jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu“ (RVZ ZV, 2017, s. 92). Následuje část věnující se náplni TV, která se týká zdravých jedinců: „Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje.“ (RVZ ZV, 2017, s. 92). Zde se již dostáváme k oblasti, kterou představuje ZTV se zaměřením na zdravotně oslabené jedince či jedince se speciálními vzdělávacími potřebami (SVP): „Neméně důležité je odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce v běžných i specifických formách pohybového učení – v povinné Tělesné výchově, případně ve Zdravotní tělesné výchově. Proto se nedílnou součástí Tělesné výchovy stávají korektivní a speciální vyrovnávací cvičení, která jsou podle potřeby preventivně využívána v hodinách Tělesné výchovy pro všechny žáky nebo jsou zadávána žákům se zdravotním oslabením místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení“ (RVZ ZV, 2017, s. 93).

RVP tedy definuje v oblasti Člověk a zdraví jak Výchovu ke zdraví, tak Tělesnou výchovu, včetně provázanosti s dalšími předměty. Součástí Tělesné výchovy jsou i prvky Zdravotní tělesné výchovy, které jsou určeny žákům III., případně i II. zdravotní skupiny (obr. č. 9). RVP ZV (2017, s. 93) dále doporučuje využívat ZTV i jako náhradu běžné TV pro žáky ve zmíněných skupinách zdravotního oslabení. „Tato nabídka vychází ze situace v moderní společnosti, která v mnohém usnadňuje život, ale paradoxně tím vyvolává už v dětském věku četná zdravotní oslabení, která je nutné korigovat a napravovat (z nedostatku intenzivního a vhodně zaměřeného pohybu, z dlouhodobého setrvávání ve statických polohách, z nadměrného příjmu potravy v nevhodné skladbě, z nekvalitního ovzduší, z četných stresových situací, nepříznivých sociálních vztahů atd.). Základní vzdělávání tak reaguje na poznatky lékařů,

že zdravotních oslabení v celé populaci přibývá a zdravotně oslabené dítě potřebuje větší množství spontánních i cíleně zaměřených pohybových aktivit než dítě zdravé. Účast ve Zdravotní tělesné výchově vede žáky k poznání charakteru jejich zdravotního oslabení i míry a rozsahu omezení některých činností. Současně předkládá konkrétní způsoby ovlivňování zdravotních oslabení (speciální cvičení, všestranně zaměřené pohybové činnosti, relaxační techniky, plavání atd.) a jejich zařazování do denního režimu žáků“ (RVP ZV, 2017, s. 93).

Zdravotní skupiny ve vztahu k tělesné výchově

Zdravotní skupina	Zdravotní stav	Tělesná výchova
I.	jedinci zdraví , přiměřeně vyvinutí, s vysokým stupněm trénovanosti	školní tělesná výchova a sport bez omezení (<i>vyjma věkových a pohlavních zvláštností</i>)
II.	jedinci zdraví , méně trénovaní	školní tělesná výchova a sport bez omezení (<i>vyjma věkových a pohlavních zvláštností</i>)
III.	jedinci oslabení s trvalými nebo dočasnými odchylkami tělesného vývoje	školní tělesná výchova s úlevami podle druhu oslabení, zdravotní tělesná výchova , sport podle druhu oslabení
IV.	jedinci nemocní	léčebná tělesná výchova, osvobození od školní tělesné výchovy

Obrázek 9 – Zdravotní skupiny ve vztahu k tělesné výchově (VAŘEKOVÁ, 2020, s. 13).

V minulosti se ZTV řídila směrnicí č. 3/1981 MZ ČR o péči a zdraví při provádění Tělesné výchovy a sportu. Ta uváděla dělení populace do kategorií, respektive čtyř zdravotních skupin ve vztahu k TV (obr. č. 9). V roce 2013 byla nahrazena vyhláškou č. 391/2013 Sb., O zdravotní způsobilosti k Tělesné výchově a sportu, která však dělení na čtyři zdravotní skupiny neobsahuje. RVP ZV (2017) přitom stále na čtyři zdravotní skupiny odkazuje, viz výše. Ten doporučuje ZTV školám pro žáky spadající do III., případně i II. stupně zdravotních oslabení a další prvky, poté i v oblasti klasické TV, za účelem naplnění vzdělávacích cílů oblasti Člověk a zdraví. Další vyhláška č. 27/2016 Sb., O vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných, dále rozvíjí systém péče o žáky se SVP a umožňuje podpůrná opatření 1.-5. stupně. Legislativně jsou tak žákům se SVP umožňovány programy speciální pedagogické péče, využívání individuálních přístupů při hodnocení žáků a dalších metod k nápravě. Z legislativního pohledu je tedy zřejmé, že snaha o individualizaci péče a pozvednutí kvality výuky žáků se SVP by měla být dostupná a realizovatelná.

Narážíme však na nesourodost vyhlášky. Speciální pedagogové by měli být ti, kteří se budou věnovat v předmětech speciálně pedagogické péče jedincům se SVP. Problémem zůstává, že jejich kompetence neumožňují výuku ZTV (Ješina et al., 2020, s. 14 a 22-28; Vařeková, 2020).

5.3 Reálný přesah RVP ZŠ k benefitům běžné TV

Výuka Tělesné výchovy na základních školách je i přes její zdravotní aspekty považována za méněcennější, nebo alespoň ne tak důležitou, jako jsou ostatní předměty výuky, a to jak z pohledu učitelů, tak i rodičů. Fialová, Flemr, Maradová a Mužík (2015, s. 60-70) se domnívají, že zavedení nové oblasti Člověk a zdraví prozatím nezvýšilo prestiž TV.

I přesto, že je předmět u žáků základních škol poměrně populární, učitelé TV se potýkají s nepříjemnostmi. Flemr (2018) ve svém článku uvádí nespokojenosti pedagogů s platovým ohodnocením, které neodpovídá kvalifikaci, značnému pracovnímu vytížení, vzrůstající byrokracii a notné zodpovědnosti, která vedení výuky TV obnáší. Jako další komplikace byly uváděny kontroverze ohledně uvolňování žáků z výuky a jejich samotná motivace k pohybovým činnostem, zejména také pohybová zanedbanost u žáků prvního stupně. Zmínka byla rovněž o roli TV jako takové a interpersonálních vztazích mezi učiteli. Někteří z nich uvedli, že se potýkají s despektem vůči ostatním kolegům vyučujícím „prestižnější“ předměty (Český jazyk, Matematika, aj.). Role pedagoga TV v tomto směru není jednoduchá. Osobností kvalitního učitele rozumíme, že respektuje žáky s úctou a empatií, jde příkladem, umí použít humor a zároveň si udržet úctu žáků. Také je schopen poskytnout značnou míru volnosti a pomoci, místo projevů kritiky včetně hledání příčin nevhodného chování. Poté lze hovořit o ukázkové osobnosti učitele. Nutností je vést žáky k rozvoji duševních, tělesných, sociálních a duchovních stránek osobnosti. V současném liberálním systému je možné využít nejrůznějších činností, jež se zaměřují na zmíněné oblasti. To otevírá další možnosti nepřeborného množství aktivit, které je možno do výuky TV zahrnout a tím ji zatraktivnit. S tím se mění i způsoby hodnocení žáků. Zmiňovány jsou také cesty, jak se věnovat pedagogům ve smyslu jejich vzdělání a reorganizaci výuky tak, aby bylo plně využito všech výhod, které RVP ZV poskytuje (Fialová, Flemr, Maradová a Mužík, 2015, s. 70-96).

Z výše uvedených zdrojů můžeme soudit, že se nejedná o situaci, která by měla jednoduché a jednoznačné řešení. I přes komplikace, které jsou patrné, se nám ve srovnání s minulostí nabízejí benefity ve smyslu širšího množství aktivit. Různé činnosti, které mohou být do výuky TV zařazeny a také již zmíněná autonomie vyučujících a jejich spolupráce. Domníváme se, že cesta úprav je nezbytná a měla by, mimo jiné, pokračovat i směrem ke vzdělávání pedagogů a reorganizaci výukových systémů z minulosti tak, aby bylo dosaženo maximálního výtěžku z toho, co je legislativně umožněno.

5.4 Vzdělávání žáků se SVP

Výše zmíněné legislativní dokumenty o vzdělávání žáků se SVP upouštějí od termínů ‚žák s postižením‘ či ‚oslabením‘. Toto označení je dále nahrazováno v kontextu školství jako žák se speciálními vzdělávacími potřebami (SVP).

Tělesná výchova je důležitým předmětem nejen pro zdravé jedince, ale také pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami. Při integraci takových žáků, které RVP ZV umožňuje, je nutné dodržovat specifika týkající se mobility, bezpečnosti, standardů a dalších norem. Tím máme na mysli, že integrace takového žáka do hodin TV s sebou nepřináší pouze zajištění bezbariérovosti prostředí, ale v úvahu je nutné brát i další komplikace a těžkosti, které mohou v takových podmínkách nastat (úroveň vzdělání pedagoga, role sociální skupiny žáků, ale také problémy technické, ekonomické). Hodiny TV mohou být velmi silným podpurným faktorem při celkové inkluzi jednotlivých žáků se SVP do kolektivu třídy a tím pomáhají překonávat obtíže vyplývající z oslabení daného žáka. (Bartoňová, Ješina et al., 2012, s. 9-11) Takové hodiny by měly vyhovovat potřebám všech žáků, připravovat je na aktivní život a seznamovat je s výhodami pohybových činností, které ovlivňují zdravotní stav jedince, rozvíjí jeho motorické kompetence atd. Fyzická i psychická stránka takových činností přispívá k harmonickému vývoji dítěte. Vezmeme-li v potaz, že znevýhodnění žáci se ve třídním kolektivu dostávají častěji do situací, které jsou pro ně v běžném životě nedostupné či vzácné. Je na místě zvýšená podpora specifického zaměření a pohybových aktivit pro tyto jedince. Význam takových situací představuje platformu pro osobní rozvoj, sebehodnocení, sebeúctu aj. Žák se tak dostane do situací, kde má svou podstatu proces rozhodování, zakusí úspěch, ale zároveň se musí vypořádat s nejrůznějšími výzvami. Je nutné vyzdvihnout význam přínosů v oblasti

fyzických i sociálních dovedností ovlivňujících i psychickou stránku. Tím se TV zaslouhuje o jedinečný přístup k jedinci, porovnáme-li jej s ostatními předměty (Ješina et al. 2020, s. 10-16). Nezbytností je tedy správný přístup k této problematice, jak upozorňuje Ješina: „Pochopení povahy inkluze a poskytování služeb v aplikované tělesné výchově (ATV) je nezbytné pro zlepšení tělesné výchovy žáků se SVP“ (Ješina et al., 2011, s. 3).

I přesto, že snaha o to integrovat žáky se SVP do hodin TV³⁸ je podporována legislativou, setkávají se pedagogové často s ‚fenomémem‘ uvolňování žáků z výuky. Otázka inkluze jedince se SVP do hodin TV není jednoduchá, zvláště pokud vezmeme v úvahu náročnost výuky, její specifčnost a také vzdělání a personální zkušenosti s integrací handicapovaných žáků. S výše zmíněnými benefity, které hodiny Tělesné výchovy přináší, by se mělo jednat o předmět, ze kterého žáci nebudou pravidelně uvolňováni. Bohužel se v prostředí českých škol nejedná o ojedinělý krok. Snaha uvolňovat žáky z výuky může mít mnoho důvodů, jak ze strany rodičů a dětí, tak i samotných učitelů. Ne všechny školy disponují specifickými a bezbariérovými prostory tak, aby mohly zabezpečit dostupnou a kvalitní výuku. S tím souvisí i míra handicapu jedince, soudržnost třídního kolektivu a samotný počet žáků ve třídě. Materiální zabezpečení týkající se kompenzačních pomůcek, přesunů na sportoviště nebo konzultantů v oblasti aplikovaných pohybových aktivit (APA) (Bartoňová, Ješina et al., 2012, s. 10; Ješina et al., 2020, s. 19-22). Autoři Bartoňová, Ješina et al. (2012, s. 10) dále uvádějí, že nedůležitost TV a její zanedbávání pro žáky se SVP je problémové téma. Přitom na základě výzkumného šetření, které obsahovalo více než 90 % speciálně pedagogických center (SPC) ze sedmi vybraných krajů potvrzuje, že 100 % dotazovaných pracovníků doporučuje žáky se SVP do TV a dalších pohybových aktivit zařadit či integrovat. Navíc 86 % dotazovaných by přivítalo zařazení konzultantů APA jako poradenských pracovníků ve SPC i samotných školských zařízeních.

Z výše zmíněných zdrojů je patrné, že TV je důležitým předmětem, který vede k harmonické výchově všech žáků a ty se SVP nevyjímáje. Neměla by tedy být opomíjena. Uvolňování z hodin TV by mělo být až krajním řešením, a to v případě, že všechny alternativní možnosti, včetně forem ZTV a ITV se projeví jako

³⁸ Ješina et al. (2020) používá pojmu inkluzivní tělesná výchova (ITV) v případě, že se jedná o integrovaného žáka se SVP do hodin TV.

nevyhovující. Propojíme-li tuto problematiku s výše zmíněnými taoistickými tématy, mohli bychom najít spojitosti pro zdravotní a inkluzivní TV v podobě dechových a tělesných cvičení *čchi-kung*³⁹ a *tchaj-ti*, které mohou v oblasti u jedinců nejen se specifickými potřebami zaznamenat významné zpestření výuky, ale také zlepšení zdravotního stavu. Do dalších částí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví by tak mohlo být přínosem zařazení taoistických metod zaměřených na zdravotní prevenci. Dobrým příkladem jsou programy vzdělávání vedené v přírodním prostředí, základy stravovacích návyků inspirované taoistickou dietetikou či automasážní techniky. Tyto, ale i další alternativní prvky mohou obohatit výuku a v budoucnu se stát běžnou součástí vzdělávacího systému.

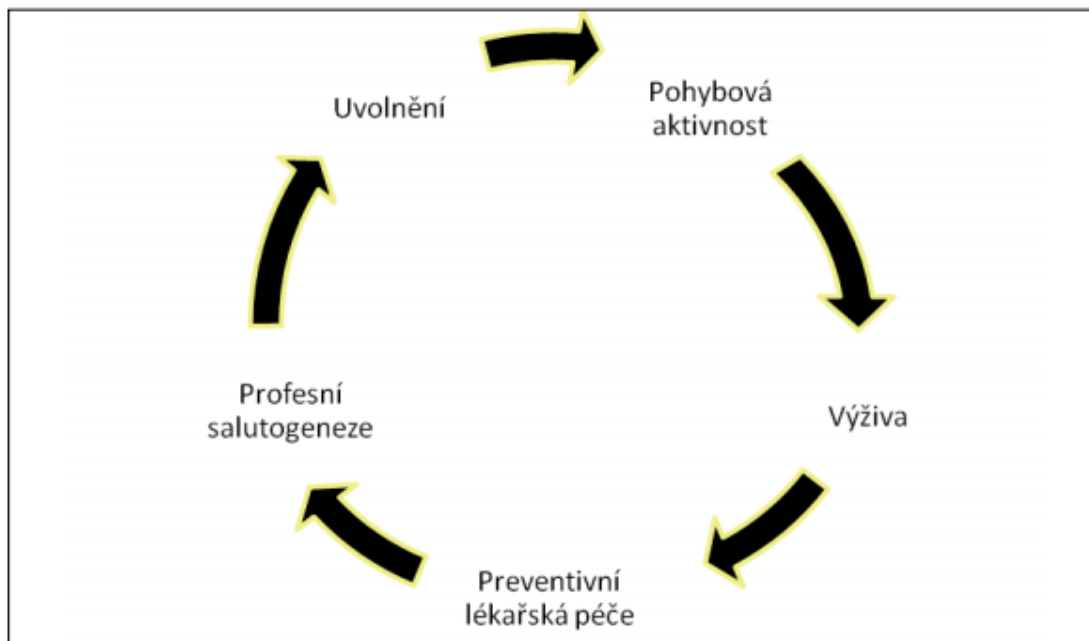
Dále se nabízí se otázka, zdali náš vzdělávací systém vede ke zdraví, respektive k výchově ke zdraví. Dovolujeme si tvrdit, že jsme na cestě, která směřuje ke zlepšení. Je však potřeba ji nadále zdokonalovat. Otevírají se nové možnosti způsobů vzdělávání. K uplatnění tak mohou přijít obory ATV a další druhy speciální výchovy i pedagogiky, které v tomto směru jistě najdou svá uplatnění. Mužíková (2010, s. 9-15) upozorňuje na problémy s aprobační a kompetenční právě v oblasti Výchovy ke zdraví. Také zmiňuje problém aspektu časové dotace předmětů, která by měla být upravena. Se stejnými problémy se potýkáme i dnes (Ješina et al., 2022, s. 22-28; Vařeková, 2020).

Lze tvrdit, že současná pandemická situace vystavila celý systém vzdělávání zátěžové zkoušce. V době koronavirové krize, kdy se vládní opatření vztahují i na samotnou výuku, museli přístup ke vzdělávání pozměnit školy, žáci i jejich rodiče. Online výuka je pro mnohé z nich komplikovaná. Na stranu druhou se některým učitelům podařilo tuto situaci proměnit v příležitost a zařadili do výuky i vhodné alternativní prvky. Mají tak snahu udržet kvalitu výuky i za ztížených podmínek. Toto aktuální téma je i předmětem článku Bartošové (2020), která se zabývá výukou v omezeném školním režimu. Pedagogové prvního stupně základních škol se věnovali především Českému jazyku a Matematice, ale své místo zde našla i Výchova ke zdraví.

Pomineme-li současnou dobu vládních restrikcí a pohlédneme-li do budoucna, nastávající změny by se měly týkat úpravy kompetencí jednotlivých pedagogů, za cílem

³⁹ Kuan et al. (2012) se zabývají vhodností *čchi-kungu* osob se specifickými potřebami, konkrétně osobami na vozíku, u kterých bylo zaznamenáno mimo jiné zlepšení krevního tlaku po dvanáctitýdenním cvičebním programu.

zkvalitnění výuky výše zmíněných směrů na základních školách, vedoucích ke zdraví jedince a jeho resilienci⁴⁰ (obr. č. 10).



Obrázek 10 – Podpora a rozvoj zdraví, (Krejčí, 2010, s. 62).

Samotný taoismus měl rovněž významné zastoupení i ve výuce a edukaci čínské společnosti. V chrámech, školách a dalších vzdělávacích zařízeních působili taoističtí mistři coby učitelé všeobecného vzdělání ale také taoistických cvičení, umění i obyčejů, jež byly součástí čínské společnosti. Hartz (1996, s. 109-119) dále uvádí, že se jednalo o běžnou součást tehdejší společnosti až do roku 1938, kdy v době čínsko-japonské války byla většina taoistických tradic a učení potlačena. O následné a úplné zakázání taoismu (1949) se zasloužilo komunistické řízení země. Od roku 1979 v Číně sice platí náboženská svoboda, ale taoismus je v zemi dále pod kontrolou komunistické vlády, která nedovolí jeho zasahování do edukačních systémů (Hartz, 1996). V našich podmínkách můžeme vyzdvihnout smysl školství podle Komenského, jehož účel směřoval především k dosažení harmonie. Tím jest míněna harmonie universální, inspirace, uspokojování a formování potřeb jedince. (Štěpánová, 2014) Náprava společnosti a jejích poměrů není cílem školství. Komenský jakožto významný myslitel,

⁴⁰ Resilience jakožto schopnost odolávat nepříznivým situacím, silám a překonávat krize je komplexní záležitostí. Být odolný vůči různým životním vlivům s sebou nese nejen silný zdravý organismus z fyzického pohledu, ale rovněž je třeba pečovat o psychickou pohodu a životní styl. Rozvíjení resilience by mělo být rovněž součástí výchovy ke zdraví ruku v ruce s dalšími technikami zaměřující se na rozvoj jedince, duševní hygienu, výživu a životní styl (Krejčí, 2010).

filosof, didaktik a učitel již dříve poukazoval na důležitost kongruence člověka ve světě a vztahu s ním (Komenský, 1948). Respektive jednotu, která dává za dostiučinění společenské harmonii a rozšiřování obzorů, tím chápeme uspokojování potřeb za pomoci vzdělání. Dále lze dle Komenského očekávat, že následující generace bude výsledkem vzdělávacího systému dneška. Uvědomuje si současná společnost významnou roli učitelů a pedagogů? To, jestli rodiče za pomoci online podpory učitele dokáží plnohodnotně zastoupit roli školy ve vzdělávání – je otázkou, na kterou si budeme moci odpovědět nejdříve po návratu dětí do škol, spíše později. Je však možné očekávat komplikace, které se projeví jako důsledek současných restrikcí. Kvalitní vzdělání vyžaduje úsilí, nejen ze strany pedagogů, ale rovněž také žáků samotných podporovaných domácími zázemím. Spolupráce a komplexnost všech dostupných faktorů poté může znamenat cestu k oné harmonii a jednotě. O důležitosti, jakou představuje efektivní spolupráce rodiče, žáka a pedagoga, se zmiňuje ve své práci Švendová (2016)⁴¹.

⁴¹ Švendová (2016) popisuje ve své práci historický vývoj Výchovy ke zdraví od roku 1918 po současnost. Srovnává kompetence pedagoga, analyzuje problémy a sbírá informace od pedagogů, žáků, rodičů, ale i dalších pedagogických odborníků v tématu Výchovy ke zdraví.

6 Závěr

V počátku této diplomové jsme se věnovali vymezení pojmu taoismu a čínského myšlení celkově. Pokusili jsme se tyto pojmy výstižně shrnout. Nezbytná byla zmínka o *I-ting* jakožto počátku čínského myšlení, která dala základ jak konfucianství, tak taoismu samotnému. Oba směry jsou tímto dílem inspirovány a oba jej také respektují. Dále jsme přešli k taoismu samotnému a na základě různých překladů jsme se věnovali stěžejní knize *Tao te t'ing*, jejíž texty doprovázely i následující části této práce. V sekci věnující se zdravotním aspektům jsme se zabývali těmi nejpodstatnějšími okruhy z taoistického regenerativního pohledu na zdraví jedince. Těmi jsou: strava a výživa, půsty a vyměšování, dechová a fyzická cvičení i přírodní prostředí. Dále jsme zaměřili naši pozornost na léčebné praktiky, do kterých jsme zařadili fytoterapii (bylinnou léčbu), akupunkturu, masážní techniky a helioterapii. Neodmyslitelnou součástí taoistické péče o zdraví je partnerský a sexuální život. Také jsme se věnovali taoistickým koncentračním a meditačním praktikám, které jsou v různých formách součástí zemí dálného východu. Účinnost většiny zdravotních postupů byla podložena dostupnými vědeckými články. Z oblasti tělesných cvičení jsme představili systémy *čchi-kung* a *tchaj-ti*, ale už jsme se nezabývali detailními způsoby provedení jednotlivých cviků. Důvodem bylo představení působení celostního přístupu na lidský organismus. Na závěr jsme si dovolili krátký exkurz do českého systému vzdělávání, abychom odhalili, že legislativně se příliš neliší od holistického přístupu ke zdraví. Snaha kultivovat jedince po všech stránkách je na místě, byť stále naráží na problémy. Z toho vyplývá, že náš systém vzdělávání vyžaduje další diskuse, návrhy a následné změny, které již snad povedou k vyřešení kontroverzí, které byly jmenovány v páté kapitole.

Dovolujeme si tvrdit, že vytyčené cíle práce se nám podařilo splnit, a to včetně závěrečné kapitoly pojednávající o systému školství. Může se zdát, že systém českého školství je otevřený novým možnostem a celostním přístupům ve výuce. S tím souvisí i možnosti žáků se SVP, které jsou legislativně pokryty. Tomuto tématu by však mohlo být věnováno více pozornosti a úsilí především ve smyslu, jak efektivně aplikovat teoretický základ kurikulárních dokumentů do praxe samotné. Další možností rozvíjející tuto tematiku by mohlo být vytvoření vhodných cvičebních lekcí, inspirovaných výše

uvedenými systémy *tchai-t'i a čchi-kung*, které by bylo možné zařadit do hodit TV i ZTV na základních školách.

Dále si dovoluujeme tvrdit, že taoistický pohled na život nemusí být ryze jen taoistický. Jak zmiňuje Erza Pound: „*Největší chybou je předpokládat, že čínská filosofie je jenom čínská*“ (in Cílek, 2019, s 79). Soulad s přírodními zákony, respektovaný vztah s přirozeným během věcí založený na existenčním pohledu universa, nikoliv na krátkozrakosti jedince vztažené k jednomu aktuálnímu životu, byl či je vlastní i dalším kulturám. Příkladem nám mohou být některé dosud žijící indiánské kmeny, další východní myšlenkové či filosofické směry (védánta, hinduismus, buddhismus aj.), nebo skupiny, jež se rozhodly žít mimo konzumní svět. Tudiž žijící s těsným a duchovním vztahem s přírodou. Je možné nazývat taoistu někým, kdo implementuje přírodní přístup do novodobé společnosti? Ne všichni, co vyznávají přírodní zákony a žijí v harmonii s přírodou vycházejí z taoistických prvků. Nicméně, jak je uvedeno v *Tao te t'ing*, jedná se i tak o celkový návrat k jednotě v neustálém plynutí a nekončící přeměně. Král (1971) v knize *Tao te t'ing* zmiňuje pojem prvopočátek a návratu k němu. Reid (2005, s. 32) doslovně uvádí: „Ta Cesta zde stále je, byla tu dávno před Lao-c' a bude tu ještě dlouho po nás. Její síla je k dispozici každému, kdo vynaložil potřebné úsilí, aby ji objevil a následoval.“ Jako lidé můžeme samotné směřování Cesty těžko ovlivnit, komu se podaří tuto Cestu najít a pokorně po ni kráčet je považován za šťastlivce, neb „Tao je půvabné proto, že za ně hovoří skutečné a nepopíratelné výsledky a že se tudíž nemusíte s nikým dlouze dohadovat“ (Reid, 2005, s. 301).

Seznam literatury

1. ACHILLES, N. a MÖSGES, R. Nasal Saline Irrigations for the Symptoms of Acute and Chronic Rhinosinusitis. *Current allergy and asthma reports*, 2013, roč. 13, č. 1, s. 229-235. DOI 10.1007/s11882-013-0339-y.
2. ALIVERTI, A., STEVENSON, N., DELLACA, R. L. et al. Regional chest wall volumes during exercise in chronic obstructive pulmonary disease. *Thorax*, 2004, roč. 59, č. 3, s. 210-216. DOI 10.1136/thorax.2003.011494.
3. ANDEL, v. T., ONSELEN v. S., MYREN, B., et al. „The medicine from behind“: The frequent use of enemas in western African traditional medicine. *Journal of ethnopharmacology*, 2015, roč. 174, č. 1, s. 637-643. DOI 10.1016/j.jep.2015.06.040.
4. ASHA, M. R., HITHAMANI, G., RASHMI, R., et al. History, mystery and chemistry of eroticism: Emphasis on sexual health and dysfunction. *Indian journal of psychiatry*, 2009, roč. 51, č. 2, 141-149. DOI 10.4103/0019-5545.49457.
5. ATTENBOROUGH, A. et al. *Rodinná encyklopedie alternativní medicíny*. 2. vyd. Praha: Reader's Digest Výběr, 2001. ISBN 80-86196-30-5.
6. BÁRTÍK, R. *Kulturní diverzita a taoismus*. Praha, 2008. 104 s. Diplomová práce na UK FF. Vedoucí diplomové práce Jitka Ortová.
7. BARTOŇOVÁ, R. a JEŠINA, O. et al. *Individuální vzdělávací plán ve školní tělesné výchově*. vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého, 2012. ISBN 978-80-244-3152-9.
8. BARTOŠOVÁ, M. Výchova ke zdraví na prvním stupni základních škol v kontextu šíření nemoci covid-19. *Pedagogická orientace*, 2020, roč. 30, č. 2, s. 213-220. DOI 10.5817/PedOr2020-2-213.
9. BAXTER, A. a FRANCIS, A. J. P. Positive impact of Tai Chi Chuan participation on biopsychosocial quality of life compared to exercise and sedentary controls: a cross sectional survey. *Journal of complementary & integrative medicine*, 2013, roč. 10, č. 1, s. 165-174. DOI 10.1515/jcim-2012-0008.

10. BENDO VÁ, K. *Tchaj-ti čchüan a jeho uplatnění v práci se seniory*. Praha, 2006. 53 s. Bakalářská práce na UK ETF. Vedoucí bakalářské práce Libor Ovečka.
11. BIRD, R. S., GOEBEL, C., BURKE M. L. et al. Doping in sport and exercise: anabolic, ergogenic, health and clinical issues. *Annals of clinical biochemistry*, 2016, roč. 53, č. 2, s. 196-221. DOI 10.1177/0004563215609952.
12. BONDY, E. *Čínská filosofie: Sdružení pro podporu vydávání časopisů, Poznámky k dějinám filosofie*. 2. vyd. Praha: Vokno, 1993. ISBN 80-852-3922-1.
13. BUDIL, I. *Za obzor západu*. 1. vyd. Praha: Triton, 2001. ISBN 80-725-4163-3.
14. BRECHER, P. *Tajemství lidské energie*. Praha: Svojtka & Company, 2006. ISBN 970-80-7352-408-1.
15. CAIRNEY J., DUDLEY D., KWAN, M. et al. Physical Literacy, Physical Activity and Health: Toward an Evidence-Informed Conceptual Model. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 2019, roč. 49, č. 1, s. 371-383. DOI 10.1007/s40279-019-01063-3.
16. CAMPBELL, J. *Orientální mytologie: Masky bohů*. 1. vyd. Hodkovičky: Pragma, 2006. ISBN 80-7205-972-6.
17. CLEARY, T. *Taoist meditation: methods for cultivating a healthy mind and body*. 1. vyd. Boston: Shambhala Publications, Inc., 2000. ISBN 978-1-57062-567-1.
18. COLQUHOUN, D. a NOVELLA, S. P. Acupuncture Is Theatrical Placebo. *Anesthesia & Analgesia*, 2013, roč. 116, č. 6, s. 1360-1363. DOI 10.1213/ANE.0b013e31828f2d5e.
19. ČARNOGURSKÁ, M. *Čínske odpovede aj na naše nezodpovedané filozofické otázky*. 1. vyd. Bratislava: Kalligram, 2006. ISBN 978-80-7149-829-2.
20. ČARNOGURSKÁ, M; BONDY, E. *Lao-c', O Ceste TAO a Jej tvořivej energii TE*. 1. vyd. Bratislava: Hevi, 1993. ISBN 80-85518-17-1.
21. ČESLÍK, A. *Osobnostní determinanty a psychologické účinky přerušovaného hladovění*. Brno, 2014. 116 s. Diplomová práce na MU FF. Vedoucí diplomové práce Pavel Humpolíček.
22. ČUMPELÍK, J. Vztah mezi posturou a dýcháním. *Umění fyzioterapie*, 2017, roč. 2, č. 4, s. 53-63.

23. DIDRAK, F., *Tajná cvičení taoistických mnichů*. 2. vyd. Bratislava: CAD press, 2005. ISBN 80-88969-18-2.
24. DIVIETRO, S. a SPINNEY, C. Stimulation, Ejaculation, and Women in Taoist Sexuality. *Lehigh Preserve*, 1998, roč. 6, č. 1, s. 71-78.
25. DOLANSKÁ, T. *Vliv opakovaně prováděných dechových cvičení na tvar trupu a pohyblivost páteře*. Praha, 2008. 83 s. Diplomová práce na UK FTVS. Vedoucí diplomové práce František Véle.
26. DUŠKA, F. *Vliv akutního hladovění a diabetes mellitus 2. typu na inzulínovou rezistenci a energetický metabolismus u obézních*. Praha, 2006, 92 s. Doktorská disertační práce na UK 3.LF. Školitel doktorské disertační práce Michal Anděl.
27. DRORY, Y. Sexual activity and cardiovascular risk. *European Heart Journal Supplements*, 2002, roč. 4, č. 1, s. H13-H18. DOI 10.1016/S1520-765X(02)90047-7.
28. DVOŘÁKOVÁ, M. *Vliv opakovaně prováděných dechových cvičení na pohyblivost páteře u pacientů s vertebrogenním algickým syndromem*. Kladno, 2016. 101 s. Bakalářská práce na ČVÚT FBI. Vedoucí bakalářské práce Pavla Popelková.
29. ELIADE, M. *Kováři a alchymisté*. 1. vyd. Praha: Argo, 2000. ISBN 80-7203-320-4.
30. ELIADE, M. *Šamanismus a nejstarší techniky extáze*. 2. vyd. Praha: Argo, 2004. ISBN 80-7203-153-8.
31. EZZO, J. et al. Is acupuncture effective for the treatment of chronic pain? A systematic review. *Pain*, 2000, roč. 86, č. 3, s. 217-225. DOI 10.1016/S0304-3959(99)00304-8.
32. FAIRBANK, J. *Dějiny Číny*. 1. vyd. Praha: NLN – Nakladatelství Lidové noviny, 1998. ISBN 978-80-7422-007-4.
33. FIALOVÁ, L. Analysis of teaching Health education at primary school. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2016, roč. 5, č. 2, s. 55-74.
34. FIALOVÁ, L., FLEMR, L. MARADOVÁ, E. a MUŽÍK, V. *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole*. 1. vyd. Praha : Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-2885-1.
35. FLEMR, L. Aktuální témata tělesné výchovy na 2. stupni základní školy. *Česká kinantropologie*, 2018, roč. 22, č. 3-4, s. 7-12.

36. FOJTÍK, I. *Regenerační čínská cvičení pro každého*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-437-3.
37. FRISON, E. A., SMITH, F. I., JOHNS, T., et al. Agricultural biodiversity, nutrition, and health: Making a difference to hunger and nutrition on the developing world. *Food and Nutrition bulletin*, 2006, roč. 27, č. 2, s. 167-179. DOI 10.1177/156482650602700208.
38. GADAMER, H. G. *Člověk a řeč: Výbor z textů* 1. vyd. Praha: Oikymen, 1999. ISBN 80-86005-76-3.
39. GALINSKY, A. M. a WAITE, L. J. Sexual Activity and psychological Health as Mediators of the Relationship Between Physical Health and Marital Quality. *The journals of gerontology. Series B, Psychological science and social sciences*, 2014, roč. 69, č. 3, s. 482-492. DOI 10.1093/geronb/gbt165.
40. GARCIA, M. K., MCQUADE, J., HADDAD, R. et al. Systematic Review of Acupuncture in Cancer Care: A synthesis of the Evidence. *Journal of clinical oncology: official journal of the American Society of Clinical Oncology*, 2013, roč. 31, č. 7, s. 952-960. DOI 10.1200/JCO.2012.43.5818.
41. GILMORE, A. W., REED, M. a TENENBIEN, M. Management of childhood intussusception after reduction by enema. *The American journal of emergency medicine*, 2011, roč. 29, č. 9, s. 1136-1140. DOI 10.1016/j.ajem.2010.08.009.
42. GÍTÁNANDA, G. *Jóga: Krok za krokem. Učebnice pro učitele a žáky*. 1. vyd. Olomouc: Dobra & Fontána, 1999. ISBN 80-86179-38-9.
43. GOLBIDI, S., DIABER, A., KORAC B., et al. Health Benefits of Fasting and Caloric restriction. *Current diabetes reports*, 2017, roč. 17, č. 12, s. 123 DOI 10.1007/s11892-017-0951-7.
44. HÁJEK, D. *Astma a vliv dechových cvičení*. Praha, 2017. 49 s. Bakalářská práce na UK FTVS. Vedoucí bakalářské práce Blanka Hošková.
45. HARTZ, R. P. *Taoismus: světová náboženství*. 1. vyd. Praha: Lidové noviny. 1996. ISBN 80-7106-185-9.
46. HIPPOKRATÉS *Aforismy. Prognostikon. O vzduchu, vodách a místech*. 1. vyd. Praha: Alberta, 1993.
47. HOPTON, A. a MACPHERSON, H. Acupuncture for chronic pain: is acupuncture more than an effective placebo? A systematic review of pooled data

- from meta-analyses. *Pain practice: the official journal of World Institute of Pain*, 2010, roč. 10, č. 2, s. 94.-120. DOI: 10.1111/j.1533-2500.2009.00337.x.
48. HOŠKOVÁ, B. et al. *Vademecum Zdravotní tělesná výchova (druhy oslabení)*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2137-1.
49. HSI, L. *The Sexual Teachings of the White Tigress: secrets of the female Taoist masters*. 1. vyd. Vermont: Destiny Books, 2001. ISBN 0-89281-868-9.
50. HSI, L. *The Sexual Teachings of the Jade Dragons: Taoist secrets for male sexual revitalization*. 1. vyd. Vermont: Destiny Books, 2002 ISBN 978-08928963-8.
51. HU, F.B. Sedentary Lifestyle and Risk of Obesity and Type 2 Diabetes. *Lipids*, 2003, roč. 38, č. 1, s. 103-108. DOI 10.1007/s11745-003-1038-4.
52. HUANG, W., KUTNER, N. a BLIWISE, D. L. A systematic review of effects of acupuncture in treating insomnia. *Sleep Medicine Reviews*, 2009, roč. 13, č. 1, s. 73-104. DOI 10.1016/j.smrv.2008.04.002.
53. HUI-CHING, C., CHUNG, Y., YEH, M. et al. Breathing exercise combined with cognitive behavioural intervention improves sleep quality and heart rate variability in major depression. *Journal of clinical nursing*, 2015, roč. 24, č. 21-22, s. 3206-3214. DOI 10.1111/jocn.12972.
54. HUSSAIN, Z., THU, E. H., SHUID, N. A. et al. Phototherapeutic potential of natural herbal medicines for the treatment of mild-to-severe atopic dermatitis: A review of human clinical studies. *Biomedicine & pharmacotherapy*, 2017, roč. 93, č. 1, s. 596-608. DOI 10.1016/j.biopha.2017.06.087.
55. CHAN, A. W. K., LEE, A., SEUN. K. P. L. et al. Tai chi Qigong improves lungs function and activity tolerance in COPD clients: A single blind, randomized controlled trial, *Complementary therapies in medicine*, 2011, roč. 19, č. 1, s. 3-11. DOI 10.1016/j.ctim.2010.12.007.
56. CHEN, P. A., CHEONG, H. J., JOLLY, E. et al. Socially transmitted placebo effects. *Nature human behaviour*, 2019, roč. 3, č. 1, s. 1295-1305. DOI 10.1038/s41562-019-0749-5.
57. CHIA, M. *Tao a léčivá energie: základní kniha taoistické esoterické jógy*. 1. vyd. Praha: Pragma, 1996a. ISBN 80-720-5004-4.

58. CHIA, M. *Rozvíjení mužské sexuální energie – Taoistické tajemství lásky*. 1. vyd. Praha: Pragma, 1996b. ISBN 80-7205-357-4.
59. CHIA, M. a CHIA, M. *Léčivá láska: kultivace ženské sexuální energie 1*. 1. vyd. Bratislava: C A D Press, 1996a. ISBN 85349-61-2.
60. CHIA, M. a CHIA, M. *Léčivá láska: kultivace ženské sexuální energie 2*. 1. vyd. Bratislava: C A D Press, 1996b. ISBN 85349-62-0.
61. JASPERS, K. *Vom Ursprung und Ziel der Geschichte*. 1. vyd. München: Piper, 1966.
62. JIRKA, P. *Alternativní výživové směry: Dělená strava*. Brno, 2007. 49 s. Bakalářská práce na MU FSS. Vedoucí bakalářské práce Iva Hrnčíříková.
63. JUNG, M. J., SHIN, B., KIM, Y. et al. Is there any difference in the effects of Qi therapy (external Qigong) with and without touching? A pilot study. *International journal of neuroscience*, 2006, roč. 36, č. 9. s. 1055-1064. DOI: 10.1080/00207450600575474.
64. KANG, J., JEONG, D. a CHOI, H. The effects of breathing exercise types on respiratory muscle activity and body function in patients with mild chronic obstructive pulmonary disease. *Journal of physical therapy science*, 2016, roč. 28, č. 2, s. 500-505. DOI 10.1589/jpts.28.500.
65. KASHDAN, T. B., ADAMS, M. L., FARMER, S. A. et al. Sexual Healing: Daily Diary Investigation of the Benefits of Intimate and Pleasurable Sexual Activity in Socially Anxious Adults. *Archives of sexual behavior*, 2014, roč. 43, č. 7, s. 1417-1429. DOI 10.1007/s10508-013-0171-4.
66. KLABUNDE, N. C., JONES, E., BROWN, L. M., et al. Colorectal cancer screening with double-contrast barium enema: a nation survey of diagnostic radiologists, *American journal of roentgenology*, 2002, roč. 26, č. 6. s. 1419-1427. DOI: 10.2214/ajr.179.6.1791419.
67. KNAISLOVÁ, I. a KNAISL, J. *Encyklopedie jógy*. 1. vyd. Olomouc: Rubico, 2015. ISBN 978-80-7346-180-5.
68. KOH, T. C. Qigong – Chinese Breathing Exercise. *The American journal of Chinese medicine*, 1982, roč. 10, č. 1-4, s. 86-91. DOI 10.1142/S0192415X82000142.

69. KOHLÍKOVÁ, E. *Fyziologie člověka: Učební texty pro trenérskou školu FTVS UK v Praze*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2015. ISBN 80-86317-31-5.
70. KOLÁŘ, P. et al. *Rehabilitace v klinické praxi*. 1. vyd. Praha: Galén, 2009. ISBN: 978-80-7262-657-1.
71. KOMENSKÝ, J. A. *Didaktika Velká*, 3. vyd. Brno: Komenium, 1948.
72. KOPECKÝ, M. *Zdravotní tělesná výchova*. 1. vyd. Olomouc: UP v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2509-2.
73. KOZMOVÁ, S. *Taoismus v evropských podmínkách na začátku 21. století. Představení fenoménu v křesťanské perspektivě*. Praha, 2015, 84 s. Diplomová práce na UK TF. Vedoucí diplomové práce David Bouma.
74. KRÁL, O. *Čínská filosofie: Pohled z dějin*. 1.vyd. Lásenice: Maxima, 2005. ISBN 80-901333-8-X.
75. KRÁL, O. *I-ťing: Kniha proměn*. 1. vyd. Praha: Maxima, 1995. ISBN 80-901333-2-0.
76. KRÁL, O. *Tao: Texty staré Číny*. 1. vyd. Praha: Československý spisovatel, 1971.
77. KRZYŚCIN, J. W., NARBUTT, J., LESIAK, A. et al. Perspectives of the antipsoriatic heliotherapy in Poland. *Journal of photochemistry and photobiology. B, Biology*, 2014, roč. 27, č. 140, s. 111-119. DOI: 10.1016/j.jphotobiol.2014.07.017.
78. KUAN, S., CHEN, K. a WANG, C. Effectiveness of Qigong in promoting the health of wheelchair-bound older adults in long-term care facilities. *Biological research for nursing*, 2012, roč. 14, č. 2, s. 139-136. DOI 10.1177/1099800411399645.
79. KUČERA, Š. *Vliv thčaj-ťi čchüanu na zdravotní stav u člověka*. Praha, 2016, 49 s. Bakalářská práce na UK FTVS. Vedoucí bakalářské práce Libuše Čadová.
80. LAO-C' (CÍLEK, V.) *Laozi – Tao te ťing: o tajemství hlubším než hlubina sama*. 5. vyd. Praha: Dokořán, 2019. ISBN 978-80-7363-937-2.
81. LAO-C' (DVOŘÁK, R.) *Lao-tsiova kanonická kniha O tau a ctnosti: Tao-tek-king*. 1. vyd. Kladno: Jar. Šnajdra, 1920.

82. LAO-C' (KREBSOVÁ, B.) *Lao-c' Tao te t'ing: O tao a ctnosti*. 2. vyd. Praha: DharmaGaia, 1997. ISBN 80-85905-94-8.
83. LAO-C' (MINAŘÍK, K.) *Lao-c'ovo Tao-te-t'ing*. Vyd. 2. Praha: Canopus, 2005. ISBN 80-852-0234-4.
84. LEBENHART, T. *Svlékl jsem bílý plášť*. 2. vyd. Plzeň: Grafia, 2013. ISBN: 978-80-87046-43-2.
85. LEE, M. S., OH, B. a ERNST, E. Qigong for healthcare: an overview of systematic reviews. *Journal of the royal society of medicine, short reports*, 2011, roč. 2, č. 2, s. 1-5. DOI 10.1258/shorts.2010.010091.
86. LEVIN, R. J. Sexual activity, health and well-being – the beneficial roles of coitus and masturbation. *Sexual and relationship therapy*, 2007, roč. 22, č. 1, s. 135-148. DOI 10.1080/14681990601149197.
87. LEVITOVÁ, A. a HOŠKOVÁ, B. *Zdravotně-kompenzační cvičení*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-4836-8.
88. LEWIT, K. *Manipulační léčba v rámci léčebné rehabilitace*. Praha: Nakladatelství dopravy a spojů (NADAS), 1990. ISBN 80-703-0096-5.
89. LING, X. a BOCHU, W. A review of phytotherapy of gout: perspective of new pharmacological treatments, *Pharmazie*, 2014, roč. 69, č. 4, s. 243-256. PMID 24791587.
90. LUTZ, A., SLAGTER, A. H., DUNNE, D. J. et al. Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in cognitive sciences*, 2008, roč. 12, č. 4, s. 163-169. DOI 10.1016/j.tics.2008.01.005.
91. LYSEBETH, A. V. *Zdokonaluji se v józe*. 2. vyd. Praha: Agro, 1997. ISBN 80-7203-100-7.
92. LYSEBETH, A. V. *Pránájáma – technika dechu*. 2. vyd. Praha: Argo, 1999. ISBN 80-7203-172-4.
93. LYSEBETH, A. V. *Učím se jógu*. 2. vyd. Praha, Argo: 2017. ISBN 978-80257-2104-9.
94. MANZANEQUE, J. M., VERA, M. F., MALDONADO, F. E. et al. Assessment of immunological parameters flowing a qigong training program. *Medical*

science monitor: international medical journal of experimental and clinical research, 2004 roč. 10, č. 6, s. 246-270. PMID 15173671.

95. MARTÍNEZ-GONZÁLEZ, M. A., MARTÍNEZ, A. J., HU, F. et al. Physical inactivity, sedentary lifestyle, and obesity on the European Union. *International journal of obesity and related metabolic disorders: journal of the International Association for the Study of Obesity*, 1999, roč. 23, č. 11, s. 1192-1201. DOI 10.1038/sj.ijo.0801049.
96. MAXION-BERGEMANN, S., BORNHÖFT, G., SONDEREGGER, E. et al. Traditional Chinese Medicine (Phytotherapy): Health Technology Assessment Report – Selected Aspects. *Forschende komplementarmedizin*, 2006 roč. 1, č. 2, s. 30-41. DOI 10.1159/000093591.
97. MCCAFFREY, R. a FOWLER, N. L. Qigong practice: a pathway to health and healing. *Holistic nursing practice*, 2003, roč. 17, č. 2, s. 110-116. DOI 10.1097/00004650-200303000-00006.
98. METHA, S. a METHA M. *Jóga podle Iyengara*. 1. vyd. Bratislava: Šport, 1992. ISBN 80-709-6218-6.
99. MONK-TURNER, E. The benefits of meditation: experimental findings. *The social science journal*, 2003, roč. 40, č. 3, s. 465-470. DOI 10.1016/S0362-3319(03)00043-0.
100. MUŽÍKOVÁ, L. *Škola a zdraví pro 21. století: Podněty pro implementaci výchovy ke zdraví do školních vzdělávacích programů*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2010. ISBN 978-80-210-5328-1.
101. NAVRÁTIL, J. *Uvedení do zenu*. 2. vyd. Praha: Avatar, 2004. ISBN 80-858-6258-1.
102. NSOUR, W. M., LAU, C. B.-S. a WONG, I. C. K. Review on phytotherapy in epilepsy. *Seizure*, 2000, roč. 9, č. 2, s. 96-107. DOI 10.1053/seiz.1999.0378.
103. OH, B., BUTOW, P., MULLAN, B. et al. A critical review of the effects of medical Qigong on quality of life, immune function, and survival in cancer patients. *Integrative cancer therapies*, 2012, roč. 11, č. 2, s. 101-110. DOI 10.1177/1534735411413268.
104. OZNUR, F., SEYYAR, G. K., ARAS, B. et al. The effect of Tai Chi and Qigong on health-related quality of life in Parkinson's disease: a systematic

- review and meta-analysis of systematic reviews. *International journal of rehabilitation research*, 2019, roč. 42, č. 3, s. 196-204. DOI 10.1097/MRR.0000000000000358.
105. PAN, W., ZHANG, L. a XIA, Y. The difference in EEG theta waves between concentrative and non-concentrative Qi-Gong states – a power spectrum and topographic mapping study. *Journal of traditional Chinese medicine*, 1994, roč. 14, č. 3, s. 212-219. PMID 7799657.
106. PALMER, M. *Taoismus*. 1. vyd. Praha: Ikar, 2002. ISBN 80-249-0003-3.
107. PÁNEK, D. *Hranice čínské a západní medicíny*. Praha: Půdoris, 2008. ISBN 978-8086018-27-0.
108. PARTYKOVÁ, V. *Hladováním pro zdraví* 8. vyd. Praha: Impuls, 2020. ISBN 976-80-906849-2-8.
109. PAVLICOVÁ, N. *Krátkodobé hladovění a jeho vliv na organismus*. Brno, 2016. 83 s. Bakalářská práce na MU LF. Vedoucí bakalářské práce Svatava Bischofová.
110. PERCIAVALLE, V., BLANDINI, M, FECAROTTA, P. et al. The role of deep breathing on stress. *Neurological sciences*, 2017, roč. 38, č. 3, s. 451-458. DOI 10.1007/s10072-016-2790-8.
111. PERSYNAKI, A., KARRAS, S. a PICHARD, C. Unravelling the metabolic health benefits of fasting related to religious beliefs: A narrative review. *Nutrition*, 2017, roč. 35, č. 1, s. 14-20. DOI 10.1016/j.nut.2016.10.005.
112. PETRÓCZI A., DODGE, T., BACKHOUSE, H. S. et al. Review of the literature on negative health risks-based interventions to guide anabolic steroid misuse prevention. *Performance enhancement & health*, 2014, roč. 3, č. 1, s. 31-44. DOI 10.1016/j.peh.2014.08.001.
113. POKORNÝ, P. *Hermeneutika jako teorie porozumění*. 1. vyd. Praha: Vyšehrad, 2006. ISBN 80-7021-779-0.
114. POSADZKI, P., PAREKH, S. a GLASS, N. Yoga and qigong in the psychological prevention of mental health disorders: a conceptual synthesis. *Chinese journal of integrative medicine*, 2010, roč. 16, č. 1, s. 80-86. DOI 10.1007/s11655-009-9002-2.

115. POSPÍŠILOVÁ, E. *Využití čchi kungu pro trénink vnímání tělesného schématu*. Praha, 2014, 76 s. Diplomová práce na UK FTVS. Vedoucí diplomové práce David Pánek.
116. RAABOVÁ, C. *Tradiční čínská medicína: Samoléčba*. 2. vyd. Praha: Euromedia Group, h .h – Ikar, 2016. ISBN 978-80-249-2935-7.
117. RADOVIČ, Z., NOLA, I. A. Integration of complementary and alternative medicine with primary health care in Croatia: Opinions of primary health care physicians. *Acta medica Croatia*, 2015, roč. 69, č. 5, s. 451-458. PMID 29087090.
118. REID, D. *Tao zdraví, sexu a dlouhého života: Nový praktický přístup starého vědění*. 1. vyd. Hodkovičky: Pragma, 2005. ISBN 80-720-5209-8.
119. ROBINET, I. *Taoist meditation: The Mao – shan Tradition of Great Purity*. 1. vyd. New York: State University of New York Press, 1993. ISBN 0-7914-1360-8.
120. RŮŽIČKA, R. a SOSÍK, R. *Čchi Kung cesta ke zdraví a dlouhověkosti*. 2. vyd. Olomouc: Poznání, 2008. ISBN 978-80-8660-675-0.
121. SAKS, M. Bringing together the orthodox and alternative in health care. *Complementary therapies in medicine*, 2003, roč. 11, č. 3, s. 142-145. DOI 10.1016/s0965-2299(03)00074-8.
122. SALAMONSEN, A. a WEISENER, S. „Then I went to a hospital abroad”: acknowledging implications of stakeholders’ different risk understandings related to use of complementary and alternative medicine in Europe health care contexts. *BMC complementary and alternative medicine*, 2019, roč. 19, č. 1, s. 93-104. DOI 10.1186/s12906-019-2499-3.
123. SAMPAIO, C. V. S., LIMA, M. G. a LADEIA, A. M. Mediation, Health, and Scientific Investigations: Review of the Literature. *Journal of religion and health*, 2017, roč. 56, č. 2, s. 411-427. DOI 10.1007/s10943-016-0211-1.
124. SANCIER, K. M. Search for medical application of qigong with the qigong database. *Journal of alternative and complementary medicine*, 2001, roč. 7, č. 1, s. 93-95. DOI 10.1089/107555301300004574.

125. SANCIER, K. M. a HOLMAN, D. Commentary: Multifaced health benefits of medical qigong. *Journal of alternative and complementary medicine*, 2004, roč. 10, č. 1, s. 163-165. DOI 10.1089/107555304322849084.
126. SANG-DOL, K. a HEE-SEUNG, K. Effects of a Relaxation Berating Exercise on Anxiety, Depression, and Leukocyte in Hemopoietic Stem Cell Transplantation Patients. *Cancer nursing*, 2005, roč. 28, č. 1, s. 79-83. DOI 10.1097/00002820-200501000-00012.
127. SANSONE, A., SANSONE, M., VAAMONDE, D. et al. Sport, doping and male fertility. *Reproductive biology and endocrinology*, 2018, roč. 16, č. 1, s. 114-126. DOI 10.1186/s12958-018-0435-x.
128. SARKER, S. D. a NAHAR, L. Evidence-based phytotherapy: what, why and how? *Trends in phytochemical research*, 2018, roč. 2, č. 3, s. 125-126.
129. SCHRAINER, I. a MALCOM, J. P. The Benefits of Mindfulness Meditation: Changes in Emotional States of Depression, Anxiety, and Stress. *Behaviour Change*, 2008, roč. 25, č. 3, s. 156-168.
130. SIU, Y. J., SUNG, H. a LEE, W. Qigong practice among chronically ill patients during the SARS outbreak. *Journal of clinical nursing*, 2007, roč. 16, č. 4, s. 769-776. DOI 10.1111/j.1365-2702.2006.01695.x.
131. SON, H., SONG, H. J., SEO, H. et al. The safety and effectiveness of self-administered coffee enema: A systematic review of case reports. *Medicine (Baltimore)*, 2020, roč. 99, č. 36, s. 1-7. DOI 10.1097/MD.00000000000021998.
132. SUMTER, M. T., MONK-TURNER, E. a TURNER, Ch. The Benefits of Meditation Practice in The Correctional Setting. *Journal of correctional health care*, 2009, roč. 15, č. 1, s. 47-57. DOI 10.1177/1078345808326621.
133. ŠÁMALOVÁ, E. M. *Osm kusů brokátů: jemná cesta ke zdraví, léčebný qigong a vnitřní práce s tělem při meditacích v pohybu*. 1. vyd. Praha: Volvox Globator, 2012. ISBN 978-80-7207-837-0.
134. ŠANDEROVÁ, J. *Jak číst a psát odborný text ve společenských vědách*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2007. ISBN 978-80-86429-40-3.
135. ŠELEPOVÁ, K. *Dělená strava: (Dělená strava z pohledu výchovy ke zdraví)*. Plzeň, 2014. 106. s. Bakalářská práce na ZUP FP. Vedoucí bakalářské práce Michal Svoboda.

136. ŠTĚPÁNOVÁ, M. *Komenského pojetí výchovy a vzdělání ve filosofické reflexi a interpretaci Jana Patočky a Radima Palouše*. Liberec, 2014. 52 s. Bakalářská práce na TUL FPHP. Vedoucí bakalářské práce Naděžda Pelcová.
137. ŠVANTNER, M. *Člověk stroj – Descartes a La Mettrie*. Praha, 2010, 49 s. Bakalářská práce na UK FHS. Vedoucí bakalářské práce Hynek Bartoš.
138. ŠVENDOVIČ, M. *Výchova ke zdraví v programu nižšího sekundárního vzdělávání ve střetu pohledů pedagoga, žáka a rodičů*. Praha, 2016. 76 s. Diplomová práce na UK PF. Vedoucí diplomové práce Eva Marádová.
139. TOMBAK, M. *Vyléčit nevyléčitelné*. 1. vyd. Beskydy: Nakladatelství Beskydy, 2012. ISBN 978-8087431-14-6.
140. TOMOOKA, T. L., MURPHY, C. a DAVIDSON, T. M. Clinical Study and Literature Review of Nasal Irrigation. *The Laryngoscope*, 2000 roč. 106, č. 7, s. 1189-1193. DOI 10.1097/00005537-200007000-00023.
141. TSANG, H. W. H., FUNG, T. M. K., CHAN, M. S. A., et al. Effect of a qigong exercise programme on elderly with depression. *International journal of geriatric psychiatry*, 2006, roč. 21, č. 9, s. 890-897. DOI 10.1002/gps.1582.
142. TSUEI, J. J. The science of acupuncture-theory and practice. *Engineering in medicine and biology magazine*, 1996, roč. 15, č. 3, s. 52-57. DOI 10.1109/51.499758.
143. VÄHÄVIHU, K., YLIANTTILA, L., SALMELIN, R. et al. Heliotherapy improves vitamin D balance and atopic dermatitis. *The British journal of dermatology*, 2008, roč. 58, č. 6, s. 323-328. DOI 10.1111/j.1365-2133.2008.08518.x.
144. VARADY, K. A. a HELLERSTEIN, M. K. Alternate-day fasting and chronic disease prevention: a review of human and animal trials. *The American journal of clinical nutrition*, 2007, roč. 86, č. 1, s. 7-13. DOI 10.1093/ajcn/86.1.7.
145. VARO, J. J., MARTÍNEZ-GONZÁLEZ, A. M., IRALA-ESTÉVEZ, D. J. et al. Distribution and determinants of sedentary lifestyles in the European Union. *International journal of epidemiology*, 2003, roč. 32, č. 1, s. 138-146. DOI 10.1093/ije/dyg116.
146. VAŘEKOVÁ, J. Diagnostika ve zdravotní tělesné výchově. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2020, roč. 86, č. 6, s. 12-20.

147. VÉLE, F. *Kineziologie*. 2. vyd. Praha: Triton, 2006. ISBN 80-7254-837-9.
148. VETKASOV, A. a HOŠKOVÁ, B. Special Breathing Exercises in Persons with SCI and Evaluate their Effectiveness by Using X-ray od Lungs and Other Tests. *Athens Journal of Sports*, 2014, roč. 1, č. 4, s. 217-224. DOI 10.30958/ajspo.1-4-1.
149. VETKASOV, A., HOŠKOVÁ, B. a POKUTA, J. Breathing exercises and correction of the postural stereotype. *Facta universitatis physical education and sport*, 2014, roč. 12, č. 3, s. 297-305.
150. WATTS, A. *Cesta zenu*. 1. vyd. Olomouc: Votobia, 1995. ISBN 80-900-6148-6.
151. WING, R. L. *I-ting: ilustrovaná Kniha proměn*. 1. vyd. Praha: Synergie, 2003. ISBN 80-860-9981-4.
152. WONG, E. *Taoismus*. 1. vyd. Hodkovičky: Pragma, 1997. ISBN 80-7205-173-3.
153. YANG, M., FENG, Y., PEI, H. et al. Effectiveness of Chinese massage therapy (Tui Na) for chronic low back pain: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 2014, roč. 8, č. 1, s. 1-7. DOI 10.1186/1745-6215-15-418.
154. YANG, X., ZHAO, H. a WANG, J. Chinese massage (Tuina) for the treatment of essential hypertension: A systematic review and meta-analysis. *Complementary therapies in medicine*, 2014, roč. 22, č. 3, s. 541-548. DOI 10.1016/j.ctim.2014.03.008.
155. ZENG, Y., LUO, T., XIE, H. et al. Health benefits of qigong or tai chi for cancer patients: a systematic review and meta-analyses. *Complementary therapies in medicine*, roč. 22, č. 1, s. 173-186. DOI 10.1016/j.ctim.2013.11.010.

Internetové zdroje

1. CAMBRIDGE DICTIONARY. *Cambridge Dictionary* [online]. c2020, [cit. 2020-06-07]. Dostupné z: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/taoism>.
2. GODDARD, M. *The impact of Taoism on health and longevity: Health Guidance for better health* [online]. c2018, [cit. 2020-10-15]. Dostupné z: <https://www.healthguidance.org/entry/19916/1/the-impact-of-taoism-on-health-and-longevity.html>.
3. HEYWOOD, V. H. *Overview of agricultural biodiversity and its contribution to nutrition and health* [online]. c2013 [cit. 2020-11-27]. Dostupné z: https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=_FBUdu0UByAC&oi=fnd&pg=PA35&dq=local+nutrition+and+health&ots=2mVvCt1cmU&sig=-Nh4irn4Yfbs2ByCsyFS4-JwFKI&redir_esc=y#v=onepage&q=local%20nutrition%20and%20health&f=tr ue.
4. JEŠINA, O. et al. *Potřebnost pozice „Konzultant APA“ v současném speciálně poradenském systému (pilotní studie): Health Education and Quality of Life III.* [online]. c2011, [cit. 2021-01-04]. Dostupné z: <https://telesnakultura.upol.cz/pdfs/tek/2011/02/02.pdf>.
5. JEŠINA, O. et al. *Otázky a odpovědi aplikované tělesné výchovy 1 : aneb inkluzivní tělesná výchova pro 1. stupeň základních škol s přesahem do mateřských škol.* [online]. c2020, [cit. 2021-01-04]. Dostupné z: https://apa.upol.cz/images/Je%C5%A1ina-Aplikovan%C3%A1_TV1_final.pdf.
6. KARPPINEN, T. et al. *Empowering Heliotherapy in Psoriasis and Atopic Dermatitis: An Observational Study of 186 Subjects* [online]. c2016, [cit. 2020-12-07]. Dostupné z: https://www.medicaljournals.se/acta/content_files/files/pdf/97/2/4790.pdf.
7. KREJČÍ, M. *Výchova ke zdraví a strategie výuky duševní hygieny ve škole* [online]. c2010, [cit. 2020-12-22]. Dostupné z: <https://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/36/36/texty/cze/krejci.pdf>.

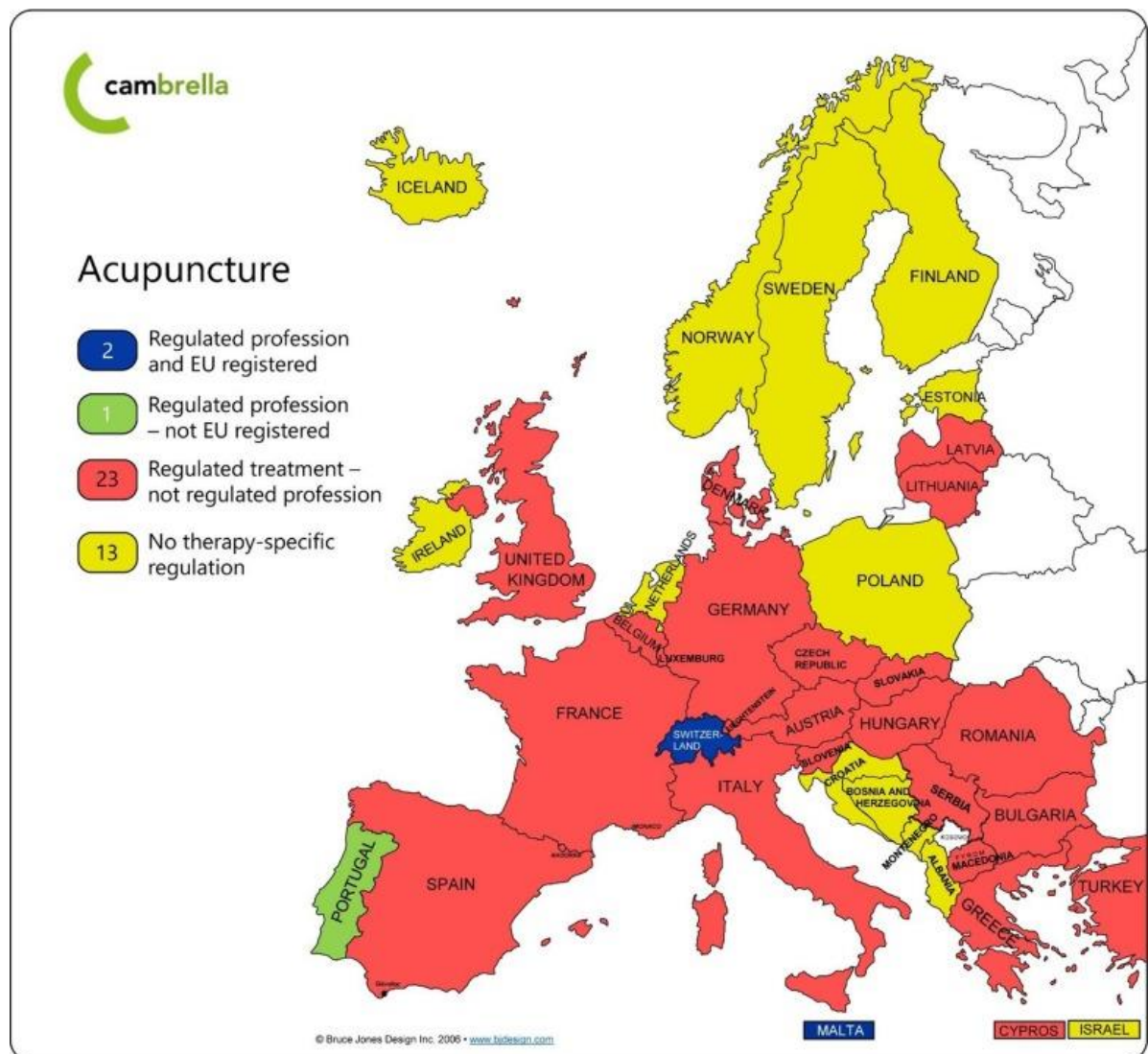
8. Legislativní příprava zákona č. 169/2018 Sb., *o léčiteli* [online]. c2018, poslední revize 17.08.2018 [cit. 2020-12-04]. Dostupné z: <https://www.mzcr.cz/169-2018-legislativni-priprava-zakona-o-lecitelich/>.
9. LEPŠÍKOVÁ, M., ČECH, Z. a KOLÁŘ, P. *Změny somatognozie v klinickém obraze chronických bolestí poruch pohybového aparátu* [online]. c2013, [cit. 2020-12-03]. Dostupné z: <https://www.tribune.cz/clanek/29842>.
10. MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY (MŠMTa). *Bílá kniha – národní program rozvoje vzdělávání v ČR* [online]. c2021, [cit. 2021-01-28]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/bila-kniha-narodni-program-rozvoje-vzdelani-v-cr>.
11. MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY (MŠMTb). *Upravený rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání platný od 1. 9. 2013* [online]. c2021, [cit. 2021-01-28]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>.
12. NÁRODNÍ ÚSTAV PRO VZDĚLÁVÁNÍ. *RVP pro základní vzdělávání* [online]. c2020, [cit. 2020-12-31]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/rvp-pro-zakladni-vzdelavani>.
13. PREJZEK, V. *Inspirare: 2.díl s lékařem Vratislavem Prejzkem nejen o jeho práci v této době* [online]. c2021, [cit. 2021-04-08]. Dostupné z: https://irenakubicova.cz/podcast/vratislav-prejzek/?fbclid=IwAR1_41B3noGy2waVufdVYwdKIYR-RvjQgDyVx4gn79Ln_ZYKel43D0M1Vbw.
14. RVP ZV. *Rámcový vzdělávací plán pro základní vzdělávání* [online]. c2017, [cit. 2020-12-22]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/file/43792/>.
15. SYNEK, M., SEDLÁČKOVÁ, H. a SVOBODOVÁ, I. *Jak psát diplomové a jiné písemné práce*. [online]. c2002, [cit. 2020-11-25]. Dostupné z: <https://kp.vse.cz/wp-content/uploads/Jak-psat-diplomove-bakalarske-prace.pdf>.
16. ŠVEJCAR, P. *Čchi kung ve fyzioterapii* [online]. c2012, [cit. 2020-12-03]. Dostupné z: <http://www.instruct.cz/modules/AMS/article.php?storyid=23>.
17. TAIJI. *Taiči, taiji, Tchaj-ti čchüan* [online]. c2012, [cit. 2021-04-23]. Dostupné z: <http://www.taiji-pardubice.cz/taiji.html>.

18. ÚSTAV ZDRAVOTNICKÝCH INFORMACÍ A STATISTIKY ČR (UZIS). *Mezinárodní klasifikace funkčních schopností, disability a zdraví* [online]. c2021, [cit. 2021-01-27]. Dostupné z: <https://www.uzis.cz/index.php?pg=registry-sber-dat--klasifikace--mezinarodni-klasifikace-funkcnich-schopnosti>.
19. *Vyhláška č. 27/2016 Sb. Vyhláška o vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných* [online]. c2016, poslední revize 01.01.2020 [cit. 2020-12-22]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2016-27>.
20. *Vyhláška č. 391/2013 Sb. Vyhláška o zdravotní způsobilosti k tělesné výchově a sportu* [online]. c2013, poslední revize 31.12.2013 [cit. 2020-12-22]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2013-391>.
21. WATTS, A. *Záznam z cyklu přednášek: Out of your mind (1960)* [online]. c2017, [cit. 2020-12-18]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=kTol09RwS6A>.
22. WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *International Health Conference: New York* [online]. c1946, [cit. 2020-10-15]. Dostupné z: <https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions>.
23. WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF)* [online]. c2021, [cit. 2021-01-27]. Dostupné z: <https://www.who.int/standards/classifications/international-classification-of-functioning-disability-and-health>.
24. WEI, X. et al. *Clinical Evidence of Chinese Massage Therapy (Tui Na) for Cervical Radiculopathy: A Systematic Review and Meta-Analysis. Evidence-based complementary and alternative medicine*, [online]. c2017, [cit. 2021-04-15]. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28303163/>. DOI 10.1155/2017/9519285.
25. *Zákon č. 561/2004 Sb. Zákon o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)* [online]. c2004, poslední revize 01.10.2020 [cit. 2020-12-22]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-561>.

Seznam obrázků

Obrázek 1 – Časová osa východních světových náboženství.....	16
Obrázek 2 – Jin a Jang	24
Obrázek 3 – Model funkční schopnosti a disability	35
Obrázek 4 - Dělená strava + tabulka kombinací jednotlivých potravin	42
Obrázek 5 - Velká prázdnota	54
Obrázek 6 - Tabulka využití Pěti chutí a Pěti prvků v čínské bylinné léčbě	59
Obrázek 7 – Malý nebeský okruh, Velký nebeský okruh.....	65
Obrázek 8 – Systém kurikulárních dokumentů.....	69
Obrázek 9 – Zdravotní skupiny ve vztahu k tělesné výchově.	72
Obrázek 10 – Podpora a rozvoj zdraví.....	77
Obrázek 11 - “Uspořádání akupunktury v Evropě”	25

Přílohy



Obrázek 11 - “Regulation of Acupuncture in Europe”, SALAMONSEN, A., WEISNER, S. „Then I went to a hospital abroad”: acknowledging implications of stakeholders’ different risk understandings related to use of complementary and alternative medicine in Europe health c[cit. 2020-11-01]. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31039772/>.