

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE  
FILOZOFICKÁ FAKULTA  
KATEDRA PSYCHOLOGIE**

**Mgr.Kateřina Hermanov**

**VLIV CVIČENÍ JÓGY A TAI-CHI  
NA BAZÁLNÍ STRUKTURU A DYNAMIKU  
AUTOREGULACE, INTEGROVANOSTI A  
PSYCHICKÉ ODOLNOSTI OSOBNOSTI**

**Rigorózní práce**

**Praha 2006**

**Konzultant rigorózní práce: Doc.PhDr. Jiří Šípek, CSc.**

Prohlašuji,

že tuto předloženou rigorózní práci jsem vypracovala zcela samostatně a uvádím v ní veškeré prameny, kterých jsem použila.

*Heršmarová* /

## PODĚKOVÁNÍ

Prostřednictvím této práce bych ráda poděkovala mnoha lidem.

Především jsou to mí rodiče, jejichž výchova ve mne vzbudila touhu po poznávání nového.

Partner, jeho sestra a rodiče mi umožnili vzít si čas pro sebe, podporovali mne, a ve chvílích intenzivního studia pečovali o mého syna, za což jim patří dík a vděčnost.

Děkuji také skvělému psychologovi a pedagogovi Doc. PhDr. Jiřímu Šípkovi, CSc. za podněcující a přátelský přístup během celého studia na FFUK.

Prof. Oldřichu Mikšíkovi chci poděkovat za odborné vedení při práci s dotazníkem SPARO.

Dále děkuji cvičitelům a cvičenkám jógy a tai-chi za čas věnovaný rozhovorům se mnou a vyplnění dotazníku. Atmosféra při cvičení byla inspirující.

## OBSAH

<b>TEORETICKÁ ČÁST</b>	<b>1</b>
<b>ÚVOD</b>	<b>1</b>
<b>PRŮVODCE PRACÍ</b>	<b>3</b>
<b>ČÁST I: JÓGA</b>	<b>5</b>
0 Úvod	6
1 STRUČNÝ ÚVOD DO HISTORIE A SYSTÉMU	8
2 VZTAH TĚLA A PSYCHIKY Z POHLEDU JÓGY	12
2 VZTAH TĚLA A PSYCHIKY Z POHLEDU JÓGY	12
3 JÓGOVÉ TECHNIKY A JEJICH PSYCHOLOGICKÉ ÚČINKY	14
3.1 JEDNOTLIVÉ STUPNĚ JÓGY A JEJICH PSYCHOLOGICKÉ ÚČINKY	14
4 FYZIOLOGICKÉ MECHANISMY PŮSOBNÍ JÓGY	28
5 PSYCHOLOGICKÉ MECHANISMY PŮSOBNÍ JÓGY	30
6 CELKOVÉ ÚČINKY PROVÁDĚNÍ JÓGY	36
7 VYUŽITÍ JÓGY V PSYCHOTERAPII	42
<b>ČÁST II: TAI-CHI</b>	<b>45</b>
0 Úvod	46
1 STRUČNÝ ÚVOD DO HISTORIE A SYSTÉMU	47
2 ZÁKLADNÍ POJMY VZTAHUJÍCÍ SE K TAI-CHI	49
3 PRINCIPY CVIČENÍ TAI-CHI	52
4 ŽÁDOUCÍ POSTOJE PŘI CVIČENÍ TAI-CHI	54
5 VZTAH TĚLA A PSYCHIKY Z POHLEDU TAI-CHI	57
6. PSYCHOLOGICKÉ ÚČINKY CVIČENÍ TAI-CHI	58
<b>EMPIRICKÁ ČÁST</b>	<b>60</b>
1 CÍL VÝZKUMU	60
2 METODIKA PRÁCE	62
3 VÝSLEDKY VÝZKUMU	64
3.1 SROVNÁNÍ S POPULACÍ ŽEN STEJNÉHO VĚKU	64
3.2 VZÁJEMNÉ POROVNÁNÍ SKUPIN	66
4 INTERPRETACE A DISKUSE VÝSLEDKŮ	69
5 ZÁVĚR	76
6 DODATEK: OSOBNÍ REFLEXE	79
<b>SOUPIS BIBLIOGRAFICKÝCH CITACÍ</b>	<b>81</b>
<b>BIBLIOGRAFIE</b>	<b>86</b>
<b>PŘÍLOHA A – POPIS DOTAZNÍKU SPARO</b>	<b>88</b>
<b>PŘÍLOHA B – TABULKY</b>	<b>98</b>

## TEORETICKÁ ČÁST

### ÚVOD

Předmětem rigorózní práce, která se dostala čtenáři do ruky, jsou dvě techniky, se kterými mám osobní zkušenost: Jóga a tai-chi.

Můj vývoj v poznávání dvou zmíněných cest k sebepoznávání probíhal podobně jako u řady jiných adeptů. Nejprve, v době totality, jóga jako „podezřelá“, nicméně tiše akceptovaná „tělovýchovná disciplína“, po nabytí svobody k přístupu k informacím - tai-chi. Vedle svobody volby byl u mne přesun zájmu na tai-chi způsoben hledáním techniky dynamičtější a více společensky založené než jóga, která by měla přinejmenším stejně příznivé účinky na fyzickou i psychickou stránku osobnosti. Musím říci, že se mé očekávání splnilo a pokud budu moci alespoň částečně přispět k rozšíření zájmu o tyto způsoby práce s tělem a myslí, nebude pro mne čas věnovaný následující studii marný.

Naznačené podobnosti a rozdíly mezi oběma přístupy jsou v podstatě ohniskem rigorózní práce.

Zajímá mne, jaký typ lidí vyhledává jógu a tai-chi. Předpokládám, že mezi „jógisty“ a „taichisty“ budou určité podobnosti. Domnívám se totiž, že člověk hledající cestu k sebezdokonalení, může do jisté míry volit náhodně mezi jógou a tai-chi podle toho, která technika mu zrovna vstoupí do cesty. O to zajímavější pak pro mne je otázka, zda jsou těmito technikami přitahováni odlišní lidé např. kvůli různému filozofickému pozadí, rozdílu v dynamičnosti obou technik apod.

Dále mne zajímá, jaké psychické změny tyto techniky navozují. Předpokládám, v souladu s obecně sdíleným předpokladem a osobní zkušeností, že účinky obou technik budou příznivé. Chci je ovšem specifikovat a opět zjistit, zda se u obou technik významně liší. Pokud se

prokáží rozdíly v účincích obou technik, budu se ptát na to, zda mohou být způsobeny již v počátku typem lidí, který je vyhledává. Takové zjištění nebude pro mne zklamáním. Znamená totiž, že má smysl usilovat o sebezdokonalení a hledat způsob nejlépe vyhovující naší osobnosti.

Jóga a tai-chi jsou poměrně široce vyhledávány, dá se říci, že patří mezi populární způsoby práce na sobě. Pokud jsou dobře vedeny, nezdráhala bych se je zařadit do uznávané kategorie autoregulačních metod, či do kategorie práce s tělem hned vedle bioenergetiky, Feldenkraisovy metody, Alexandrova systému apod, i když tyto metody nemohou samozřejmě suplovat.

Necht' je tato práce motivací a vodítkem pro toho, kdo hledá cestu ke zdokonalení.

## PRŮVODCE PRACÍ

Teoretická část práce je rozdělena na dvě kapitoly, z nichž každou věnujeme jedné ze dvou sledovaných technik. Domníváme se, že žádný systém nelze studovat bez alespoň stručného seznámení s historií jeho vzniku. Proto úvodní část kapitol obsahuje stručnou historii daného systému. Snažíme se vycházet z doložených informací, nicméně zvláště minulost tai-chi je opředená mnohými legendami.

Další kapitoly jsou pak u obou technik věnovány teoretickému pozadí, filozofickým východiskům, etických principům, které podle našeho názoru výrazně ovlivňují to, jak daná technika formuje osobnost jejího adepta.

V následujících kapitolách se pak snažíme objasnit, jak ten či onen směr nahlíží na vztah těla a psychiky a pátráme potom, jaký vliv má fyzické provádění techniky na psychiku člověka.<sup>1</sup>

Část věnovaná tai-chi je o poznání kratší, což odpovídá množství dostupné literatury. Rozvoj literatury a výzkumů o tai-chi nás patrně teprve čeká vzhledem k rostoucí oblibě tohoto cvičení.

Empirická část obsahuje popis cílů a metodologie provedeného mapujícího výzkumu. V kapitole „Výsledky výzkumu“ jsou výzkumné skupiny srovnávány s obecnou populací a navzájem mezi sebou v termínech dimenzí osobnosti dotazníku SPARO. Kapitola „Interpretace a diskuse výsledků“ pak poskytuje obsáhlejší popis nálezů a to i na úrovni

---

<sup>1</sup> Předestíráme, že jen některé prameny se opírají o solidní výzkum, což v textu odlišujeme odkazem na výzkum nebo osobní zkušenost autora.

behaviorálních projevů zjištěných rozdílů. Zároveň je zde poukázáno na metodologická úskalí výzkumu. V „Závěru“ se pokoušíme z extenzivních údajů vyvodit nejdůležitější rozdíly a podobnosti mezi zkoumanými skupinami. Ke srovnání využíváme čtyř základních komponent bazální psychické integrovanosti dotazníku SPARO.

Nechybí ani osobní reflexe autorky, která zdůrazňuje některé osobně překvapivé nálezy a pokouší se o jejich vysvětlení.

V příloze jsou čtenáři k dispozici tabulky znázorňující výsledky statistického zpracování získaných dotazníků.

#### Poznámka k terminologii:

Využíváme takové terminologie, jaká je nejrozšířenější v evropské literatuře. V celé práci užíváme za účelem maximální srozumitelnosti co nejméně výrazů v sanskrtu a čínské výrazy přepisujeme tak, aby se co nejvíce podobaly zažitě fonetické formě. (Je ale nutno připustit, že přepis ze sanskrtu a čínských znaků a lidová tvořivost často vedou ke vzniku novotvarů, ve kterých by původní podobu pojmu těžko dohledal).

Pro evropského cvičence jógy a tai-chi používáme označení jógista a taichista. Termínem jogín označujeme člověka, který svůj život zasvětil józe a dosáhl v ní nejvyšších stupňů.



## ČÁST I : JÓGA

Jako mnohobarvé řeky tekou do oceánu a tam se ztrácejí pod jeho smaragdovou hladinou, tak i poznání se vlévá do života duchovně smýšlejícího člověk, neporušujíc náplň jeho míru.  
(Bhagavadgítá)

## 0 ÚVOD

Předmětem studia nám byly jógové techniky, jaké se běžně v Evropě vyučují, tzn. především jógové pozice těla spojené s jógovým dýcháním, ovládním smyslů a dodržováním etických principů<sup>2</sup>. Jedná se v podstatě o prvních pět stupňů Pataňdžaliho Jógasútry<sup>3</sup>: jama (příkazy), nijama (zákazy), ásany (polohy těla), pránájáma (ovládání dechu) a pratjáhara (ovládání smyslů). Zbývajících třemi stupni - koncentrací, meditací a kontemplací (*samadhi*) jsme se hlouběji nezabývali z následujících důvodů:

1. Jako samostatné techniky nejsou v našich podmínkách běžně vyučovány a dosahovány (zejm. stupeň osmý). Jejich popis by byl jistě zajímavý, nebyl by však podložen vlastní zkušeností.

2. Bereme-li v úvahu praktickou využitelnost našich závěrů v práci psychologa, tři nejvyšší stupně jógy nepovažujeme za vhodné při práci s klienty psychologických zařízení pro jejich náročnost a individualitu, sílu a neprobádanost účinků.<sup>4</sup>

---

<sup>2</sup>Obvykle se v tomto smyslu mluví o *hathajóze*. Takové označení však není zcela přesné, neboť jak se uvádí v literatuře (Dostálek, 1995), součástí hathajógy jsou vedle ásany a pránájámy i tzv. *bandhy* (uzávěry tělních dutin), *mudry* (speciální gesta) a *krije* (očistné techniky), které se už tak běžně nevyužívají.

Navíc podle Růžičky (1996) pojem hathajóga původně neznamenal ani tělesná cvičení, nýbrž *šat krijá* - šest tělesných pročišťovacích technik sloužících k harmonizaci sympatiku a parasympatiku, citové a rozumové složky.

<sup>3</sup>Jedno ze základních děl o józe (viz dále).

<sup>4</sup>Pro jogína je *samádhi* cílem jeho snažení. Usiluje v podstatě o dosažení vědomí bez ega. Takový „nedvojný“ stav, tedy subjekt a objekt v jednom, si ovšem současná dualistická psychologie nedokáže představit. I pro samotného Junga, který hojně čerpal z východních filozofií a ve své teorii individuace se jim také ze současných psychologů nejvíce přiblížil, znamenalo vzdání se ega upadnutí zpět do nevědomí. Více viz. Adžaja, 2000.

Přesto tyto stavy a techniky místy zmiňujeme, a to opět ze dvou důvodů:

1. Koncentrace jakožto vlastnost pozornosti je zapojována při běžném cvičení. Odpovídá gestaltistické výzvě být "ted" a tady".

2. Stavy blízké prožitkům při meditaci lze při hlubokém soustředění zažít zábleskově na jakémkoli nižším stupni.

Účelem našeho bádání z výše uvedených důvodů bylo:

1. Pokusit se vědecky uchopit vybrané aspekty tématu "jóga" a vysvětlit je psychologickými pojmy.

2. Na základě dostupné literatury, vlastní zkušenosti a zkušeností jiných zdokumentovat, jakým způsobem (tedy prostřednictvím jakých mechanismů a s jakými účinky) jóga (resp. její vybrané části a podoba praktikování v našich podmínkách) ovlivňuje psychiku člověka a výzkumně psychologické účinky jógových cvičení ověřit.

## 1 STRUČNÝ ÚVOD DO HISTORIE A SYSTÉMU

Jóga je jednou ze šesti ortodoxních škol nábožensko-filozofického systému hinduismu (Störig, 1992). Vznikla v Indii a odtud se postupně rozšířila do celého světa. Prvky jógového způsobu myšlení je možné nalézt již ve znacích vyspělých kultur mohendžodarské a harappské ze 3. tis. př.n.l. První prakticky použitelný text o józe - Jógasútra pochází ale až ze 3. - 6. stol. př.n.l. z pera mudrce Pataňdžaliho.

Sanskrtský výraz "jóga" má mnoho významů. V Patandžaliho Jógasútře a Bhagavadgítě se však nejčastěji užívá ve smyslu sjednocení, spojení, což se chápe jako sjednocení člověka s jeho nejhlubší podstatou. Jde ale také o sjednocení těla, mysli a duše, které jóga považuje za neoddělitelné složky lidské bytosti. Jak píše Lysebeth "...jóga je INTEGRACE" (Lysebeth, 1988, s. 235). Z toho důvodu musí být nutně přístup k člověku v józe holistický: fyzické a mentální cvičení, strava, práce a volný čas - všemu je věnována pozornost. Jóga se tak stává podle Dvořáka a Šťastné (1990) určitým způsobem života, hlediskem, životním názorem.

Podle Pataňdžaliho je jóga metodickým úsilím o dosažení dokonalosti, a to kontrolou různých prvků lidské přirozenosti, fyzické i psychické. Odkrývá a využívá latentní schopnosti člověka a "...jako autoregulační technika zůstává zdrojem inspirujících zkušeností v oblasti úmyslného ovlivňování emočních stavů." (Machač, Macháčová, 1991, s.61).

Dle Bartoňové et. al. (1971) se nejčastěji výrazu jóga používá k označení:

1. metody různých tělesných a duševních cvičení

2. filozofického systému, o který se tyto techniky opíraly a jenž byl výsledky těchto technik zpětně ovlivňován
3. cíle jógických technik, jako je sebepoznání, osvobození, sjednocení, nesmrtelnost apod.

V psychologii se jóga nejčastěji řadí mezi autoregulační techniky využívající relaxace, sugesce, imaginace a dalších postupů. Stala se základem pro vznik mnohých dalších autoregulačních technik, např. Schultzova autogenního tréninku.

Lze rozlišovat druhy jógy, které respektují jedinečnost lidské osobnosti a poskytují možnost dojít k zdokonalení cestou, která člověku vyhovuje:

1. **Karmajóga** - dosažení osvobození (*móksa*) je zde podmíněno nezištnou prací ve prospěch celku.

Karmajogín se snaží pracovat a žít tak, že úplně zapomíná na sebe, nečeká ani odměnu, ani pochvalu, ani nehodnotí své zásluhy, neporovnává se s jinými. Tento způsob života nepovažuje za svou přednost, ale za dar, privilegium, a je za to vděčný prozřetelnosti (Polášek, 1995, s.10)

Představitelem takové cesty byl údajně Mahátma Gándhí. (Lysebeth, 1968)

2. **Bhaktijóga** - cesta lásky, zastoupena dle Lysebetha (1968) např. bengálským bráhmanem Rámakrišnou a svámím Jógánandou.

3. **Džňánajóga** - vede ke vzdání se vlastní individuální existence tím, že se cestou rozumu adept jógy dobere poznání její neskutečnosti. S prohlubujícím poznáním má ale zároveň vzrůstat jeho pokora. Místo

"mocného" rozumu si začíná stále více cenit intuice. Takto založeným jogínem byl podle Lysebetha (1968) mudrc Ramana Mahářiši.

4. **Rádžajóga** - královská cesta ovládnání mysli, kterou Pataňdžali kodifikovat v Jógasútre do osmičleného systému:

- a) Jama - zákazy
- b) Nijama - příkazy
- c) Ásany - polohy těla
- d) Pránájáma - ovládnání dechu
- e) Pratjáhara - ovládnání smyslů<sup>5</sup>
- f) Dhárana - koncentrace
- g) Dhjána - meditace
- h) Samadhi - kontemplace, stav poznání pravé podstaty bytí

Protože je kapacita této práce omezená, nemohu se podrobněji zabývat jednotlivými druhy jógy. Zájemce odkazuji na knihu Květoslava Minaříka "Přímá stezka" (1990). Různé cesty dávají možnost výběru té, která nejlépe vyhovuje povaze adepta a principy té které cesty lze začlenit do běžného života, aniž by se jedinec uchýloval do ústraní.

---

<sup>5</sup>Bankart (1997) překládá sanskrtský výraz pratjáhara do angličtiny jako "interiorization".

Jógovou naukou se prolínají další důležité pojmy indické filozofie:

**Karma** - zákon kauzality, zákon příčiny a následku, který člověka odsuzuje k putování koloběhem životů<sup>6</sup>

**Mája** - kosmická iluze, které člověk podléhá, dokud je zaslepen nevědomostí

**Átman** - duchovní prapodstata, nejvnitřnější já

**Bráhman** - absolutno, božský princip

**Samadhi, Nirvána** - stav splynutí Átmanu s Bráhmanem

---

<sup>6</sup> Abstraktní pojem karma přibližuje evropské psychologii svým výkladem Adžaja (2000). Každá akce, která vychází z identifikace s jednou stránkou polarit, vyvolává podle tohoto zákona rovnocennou protikladnou reakci. Člověk nevědomě vytváří takové situace, které ho uvádějí do kontaktu s nevyjádřenou stránkou polarit a pomáhají mu ji asimilovat. V tomto smyslu neexistuje „špatná karma“. Nejblíže tomuto pojetí je v evropské psychologii Jungův pojem projekce.

Takové vysvětlení karmy také zabraňuje fatalistickému pohledu na nekonečný řetěz problémových situací, do kterých se člověk dostává. Vyzývá ho naopak k tomu, aby se ptal: „Jak můžu této situaci využít, abych se učil rovnováze?“

## 2 VZTAH TĚLA A PSYCHIKY Z POHLEDU JÓGY

Jóga chápe člověka jako nedělitelný celek, ve kterém vše souvisí se vším. Podle Kuvalayanandy je "...mysl a tělo pouze projevem jedné a té samé energie. Jsou to dva aspekty, které chápeme jako dvojité působení jedné a té samé věčné 'podstaty'." (Kuvalayananda, 1990, s. 25) Jóga se snaží dosáhnout "harmonie těla a duše". Využívá zejm. ovlivnitelnosti psychiky prostřednictvím fyzické složky osobnosti, neboť, jak se zmiňuje Machander (1986), tělové vjemy jsou čímsi reálným, téměř hmatatelným, narozdíl od různých duševních hnutí, která nemusí být často ani vědomá. Yesudian k tomu dodává: "Tělo reaguje na nejslabší impulsy mysli a stav mysli je silně ovlivněn stavem těla." (Yesudian, 1976, s. 21) V tomtéž smyslu považuje Smékal (1986) ovlivňování těla za "trik na cestě k harmonizaci osobnosti", umožňující vyhnout se mnohem náročnějšímu přímému působení na vlastnosti osobnosti. Jóga v tomto smyslu nemá daleko k tomu, co se v moderní psychoterapii nazývá "práce s tělem" (např. Lowenova bioenergetika). Jak píše Doležalová (1986), psychická traumata zanechávají stopu nejen v podvědomí, ale i v tělesném substrátu. To se projevuje napětím různých svalových skupin. Podle uvedené autorky jóga tím, že uvolňuje spastická místa, navozuje nejen uvědomění a uvolnění potlačených emočních souvislostí, ale i zlepšení vitality a uvolnění energie.

Také Zdražila (1998) zdůrazňuje význam pohybu pro psychiku člověka. Argumentuje např. tím, že :

a) Všechno, co souvisí s pohybovou činností našeho těla, poznáváme snadněji, než ostatní složky bdělého stavu.

b) S pohybem máme více zkušeností než s myšlením a city a také jej můžeme více ovlivňovat.

c) Pohyb je důležitý pro sebehodnocení.



e) Každé naše jednání začíná činností svalů. Bez jejich činnosti bychom nebyli schopni mluvit, vidět ani slyšet.

f) Pohyb je základem uvědomění.

### 3 JÓGOVÉ TECHNIKY A JEJICH PSYCHOLOGICKÉ ÚČINKY

#### 3.1 JEDNOTLIVÉ STUPNĚ JÓGY A JEJICH PSYCHOLOGICKÉ ÚČINKY

##### 3.1.1 ETICKÉ PRINCIPY - JAMA A NIJAMA

Etickými pravidly se v této práci zabýváme dosti podrobně. Vycházíme totiž z úvahy, že právě jejich dodržování bude pravděpodobně jedním z nejsilnějších faktorů navozujících pozitivní změnu osobnosti.

Tato etická pravidla jsou považována za základ jógové cesty, od kterého se vše ostatní odvíjí.

Etické sebezdokonalování je základem a jádrem duchovního vývoje člověka, na němž se zakládá a staví veškerá duchovní práce. Proto etika zůstává hlavní složkou celého duchovního vývoje adepta jógy. (Kaširinová, 1994, s.3)

V průběhu seberozvoje pomocí jógy by se zásady jamy a nijamy měly stát neoddělitelnou součástí jógistovy osobnosti, měl by na nich neustále pracovat, prohlubovat ztotožnění s nimi a mít je stále na vědomí, ať se nachází na kterémkoliv stupni jógového vývoje.

Význam jamy a nijamy spočívá v tom, že:

1. Hrají klíčovou roli při vytvoření kvalitního lidského společenství, včetně ovlivňování společné mentální atmosféry.
2. Představují velice důležitou roli v otázce duševního i tělesného zdraví.
3. Vedou ke snižování intenzity a množství stresových zážitků (v souvislosti s eliminací negativních vlastností) a tím, že vedou ke správné klasifikaci životních hodnot, usnadňují rozhodování v náročných životních situacích.

4. Respektování principů jamy a nijamy vede k souladu s vlastním svědomím, což je předpokladem k dosažení vnitřního klidu.

5. Jóga představuje především cestu sebepoznání. S tím souvisí i nutnost poznání nežádoucích jevů vlastní osobnosti a jejich eliminace či přeměna. Takovou vnitřní práci si nelze představit bez respektování morálních zásad.

#### JAMA

Požadavky jamy se netýkají pouze chování, ale především myšlení a cítění - člověk totiž jedná tak, jak myslí a hlavně cítí. Navíc každá myšlenka i cit je podle jógové filozofie sám o sobě činem, který je příčinou a zákonitě nese i své následky.

Důvodem dodržování jógické etiky je za prvé karmický zákon, podle něhož špatný charakter způsobuje špatný osud, za druhé to, že vše zlé v osobnosti znemožňuje duchovní vývoj.

Práce na sobě podle jamy spočívá v rozpuštění zlých a pěstování dobrých sklonů a vlastností. Špatné charakterové sklony nelze potlačit, působily by tak o to silněji v podvědomí. Prvním krokem k jejich odstranění je upřímné sebepoznání<sup>7</sup>. Následuje rozpuštění špatných vlastností, které spočívá v tom, že je jedinec nepřijímá za své, neztotožňuje se s nimi, zaujímá pozici nezaujatého pozorovatele.

Z duchovního pohledu jsou nedostatkem nejen zlé charakterové vlastnosti, ale i nedostatek dobrých, jako je především láska k "veškerenstvu" a moudrost. "Kdo je nemá, nic nemá, kdo je má, má vše a

---

<sup>7</sup> Zde si nelze nepovšimnout podobnosti s psychotherapeutickými postupy pracujícími převážně na verbální či behaviorální úrovni. Např. kognitivně-behaviorální terapie předpokládá na prvním místě uvědomění myšlenek a toho, jak ovlivňují cítění a chování. Ke změně pak totožně využívá práci s myšlením anebo „začarovaný kruh“ protne v oblasti chování. K.H.

pokud je věrně plní a žije v souladu s nimi, nemusí se o nic víc starat."  
(Vacek, 1997, s. 33)

Jama obsahuje následující zásady:

**Ahinsa** - nenásilí, neubližování

Člověk praktikující jógu by se měl vyhnout násilí nejen v činech, ale i ve slovech a myšlenkách. To se vztahuje i na nižší formy života. Za velmi destruktivní cit je považován hněv. Neznamená to, že by se člověk měl zdržet jakéhokoliv ráznějšího projevu, ale musí jít pouze o vnější formu, která není provázena vnitřní zlobou či nenávistí. Takovému postoji se říká postoj *kšatrije* (bojovníka). Předpokládá svědomité plnění své povinnosti, avšak bez vášně, hněvu, podrážděnosti a nenávisti. Shodně s tímto výkladem chápou Kunalayananda a Vinekar (1990) ahinsu jako nepřítomnost vnitřní podrážděnosti a odporu, který se podle nich vyskytuje u většiny chronických poruch. Proti zlu je nutno se postavit, ale v první řadě vnitřně a duchovními prostředky. Nenásilí se vztahuje také na adepta samého, z čehož plyne, že jóga by neměla být sebetřýzněním. Je třeba přijmout své chyby a omyly z minulosti a nezatěžovat mysl zbytečnými starostmi. Veškerý pesimismus, zoufalství, nevíra a beznaděj se nesmí přijímat, ale vědomě vytvářet myšlenky a city opačné: radost, naději, optimismus apod.

Jedinec dodržující ahinsu tím, že neporušuje zásadu ahinsy, může žít v souladu se svým svědomím. To vede k prožívání vnitřního klidu a míru.

Z psychologického hlediska považujeme za nejpodstatnější následující body ahinsy:

- nepodléhání afektům
- sebepoznání
- sebezpřijetí

- vědomě pozitivní naladění
- soulad s vlastním svědomím

### **Satja** - nelhaní, pravdivost

Představuje jednotu myšlenek, slov a činů. Nedodržování způsobuje disharmonii v nitru člověka a vede samozřejmě i ke špatným mezilidským vztahům. V souladu s ahinsou je ale nutné sdělovat pravdu ve vhodné situaci a způsobem, který neublíží. Satja znamená vedle pravdivosti k druhým také pravdivost k sobě samému.

Mám-li o sobě představu, že jsem skvělý a nepřekonatelný, budu se světem jednat s této pozice... Mám-li naopak o sobě představu negativně zkreslenou, podceňuji-li se, bude i moje komunikace se světem takto deformována... Je tedy třeba nejprve hledat pravdu o sobě a v sobě, bez podceňování a bez přikrašlování a tuto pravdu přijmout.

(Knížetová, Tillich, 1993, s.74)

Důsledkem doržování satji by měla podle našich úvah být kongruence a dobré mezilidské vztahy. Pozitivní odezvy sociálního okolí pak zpětně ovlivní sebepojetí.

### **Astéja** - nekradení

Spočívá ve vykořenění závisti a žádrostivosti, chtění něčeho, co vlastní druhá osoba, protože to nutně vede k záporným citům vůči ní. Touha po něčím majetku, snaha někomu se vyrovnat, touha po sebepotvrzení, to vše je projevem faktu, že nedokážeme být sami sebou. Jak však správně poznamenává Knížetová a Tillich (1993), osobností se člověk nestává tím, že se někomu jinému vyrovná, ale tím, že se stane sám sebou.

Také přivlastňování si cizích myšlenek, vymáhání si něčích citů a činění si nároků na něčí svobodu a život je neetické. Člověka, kterého miluje, bere adept jógy takového jaký je, mj. proto, že i negativní zkušenosti mají svůj význam. Totéž platí i naopak - je nutné zachovat si vlastní názory a uhájit si prostor pro vlastní vývoj a soukromí. Podle

Mihulové a Svobody (1994) právě astéja, stejně jako ahinsa, přispívá k vnitřní rovnováze a souladu s vlastním svědomím.

### **Brahmačarja - zdrženlivost**

Nejčastěji se tato zásada spojuje s otázkami sexuálního života. Neznamená však celibát. Ramana Mahářiši výslovně říká, že lépe je rozumně sexuálně žít, než na sex neustále myslet. (Mahářiši in Vacek 1996) Emoční konflikty, které takto vznikají, mají podle Dvořáka a Šťastné ("b.d.") mnohem horší dopad, než sexuální život vedený s mírou, opravdovostí a kultivovaností. Důležitý je výběr duchovního partnera. Je-li sex "produhověn", může se stát právoplatnou součástí duchovní stezky.

Vyrovnaný postoj k sexualitě v naší křesťanské kultuře s hluboko zakořeněným pocitem viny má, dle našeho názoru, nesmírný význam pro odbourání mnohých sexuálních konfliktů v nevědomí.

V sociální oblasti má pozitivní dopad skutečnost, že na partnera se nahlíží jako na společníka na cestě k seberealizaci a zároveň projev božství.

Zdrženlivost se týká také jídla. Jíst je třeba v klidu a soustředění, přejídání jako projev nedodržování brahmačarji má velmi škodlivé účinky. Také zdrženlivost v řeči a schopnost mlčet by měly být cílem adepta jógy.

### **Aparigraha - neulpívání**

Týká se majetku, připoutanost k němu totiž vede k lakotě, také ale vzhledu, druhých osob, postavení, výsledků práce, odměny a uznání. Každou práci je třeba vykonávat dle svých možností, ale nepodléhat beznaději, když se nezdaří přesně podle představ. Nezdravé je upoutání k minulosti, stejně tak jako k plánům a nadějím do budoucna.

Člověk si častokrát nechává život proklouznout mezi prsty a nedokáže ho plně prožít proto, že se zaměřuje jen na budoucnost - která však vůbec nemusí nastat. Vědomé přijetí zákona pomíjivosti v sobě skrývá hlubokou moudrost - že stejně jako pomíjí to

krásné, co bychom rádi pro sebe uchovali věčně, pomíjí i to, co vnímáme bolestně a co nám způsobuje utrpení.

(Knížetová, Tillich, 1993, s.57)

Pomíjivost věcí by nás neměla naplňovat beznadějí, ale přimět nás objevovat krásu prchavého okamžiku ZDE A NYNÍ.

S aparígrahou souvisí také umění dávat.

Dávat by měl člověk tak, jako květina svou vůni a krásu. Nečeká za to vděk, nechce si příjemce naklonit ani zavázat do budoucna. Dávat určitou hodnotu je pouze zcela přirozenou součástí jejího života. (Mihulová, Svoboda, 1994, s. 173)

Pro praktický život má tedy největší přínos emoční nepřipoutanost k věcem, lidem, prožitkům, cílům, apod. Jde do značné míry o odmítnutí hodnot konzumní společnosti. Získaná tendence uchovat si odstup se samozřejmě neprojevívá nedostatkem empatie, ale schopností nenechat se zaplavit emocemi a podat pomocnou ruku tam, kde je to třeba.

## NIJAMA

Obsahuje proti předešlým zásadám jamy upozornění na pozitivní aspekty lidské osobnosti, které je třeba vědomě rozvíjet.

### **Šauča** - čistota těla a mysli

K udržování čistoty těla jsou v józe vyvinuty speciální techniky. Tělo je však jen dočasným příbytkem a za důležitější je považována vnitřní čistota. Jestliže je nitro člověka zaplaveno negativními emocemi, nezbude místa pro prožívání radosti a hlubšího pocitu štěstí. Protože myšlenky představují energii, je třeba věnovat pozornost všemu, co do našeho vnitřního prostoru vstupuje, to znamená volit vhodnou literaturu, televizní pořady i lidi, se kterými se stýkáme. Cílem jógy je naučit se při zjištění negativních, destruktivních obsahů mysli vědomě se "přeladit". Neznamená to v žádném případě zavírání očí před problémy. Jedná se o momenty, kdy

mysl bezúčelně stále dokola probírá negativní myšlenky. Výbornou technikou vnitřního pročišťování je samota, doporučuje se několik desítek minut denně nebo třeba půl dne za týden věnovat sobě samému.

Okrajovou, ale neopomenutelnou součástí je také čistota vnějšího prostředí, dodržování ekologických principů.

### **Santóša** – spokojenost

Znamená spokojenost s tím, co je. Nespokojenost musí mít své meze a konstruktivní charakter. Je třeba uplatnit své schopnosti tam, kde je změna možná, získat sílu k tomu, neměnit věci, které jsou dány a být schopen rozeznat tyto dva případy.

Je třeba si uvědomit, že spokojenost je otázkou vnitřní orientace, nikoli vnějších podmínek. Můžete být bohatí nebo chudí, trpět bídou nebo tonout v přebytčích, mít ve společenském životě naprosté úspěchy nebo být v opovržení všech, a přece můžete nezávisle na tom všem být buď spokojeni, nebo nespokojeni. Když budete díky uvědomělé snaze o spokojenost spokojeni, nebude příčin k zničení vaší spokojenosti. Spokojenost dokonce stejně jako jiné duševní stavy podléhá rozvoji, kdo tedy záměrně usiluje o stav spokojenosti, dostane se do koloběhu karmy v blaženosti, která se může stát blažeností extatickou. To je vrchol rozvoje spokojenosti. (Minařík, 1994, s.91-92)

### **Tapas** - sebekázeň

Neznamená sebetrýznění ani opačný extrém - neukázněnost či nevázanost. V Bhagavadgítě se píše:

...marně Mne hledá ten, kdo je přemrštěný v činech, kdo jí příliš mnoho nebo zase příliš málo i ten, kdo spí příliš mnoho nebo příliš málo! Jen ten, kdo je střídmý v jídle, odpočinku, v práci, spánku i bdění, jen ten hledaje Mne zahubí svou bídu (Janiček, 1945, s. 69)

Adept jógy by se měl vyznačovat jistou tendencí k seberegulaci, vystříhat se pohodlnosti a lenosti. Nepříjemné situace využívá jako prostředek k získání větší odolnosti a duševní stability. Mnohdy se v takových situacích projeví latentní schopnosti dřímající v každém člověku, proto "bychom v životě měli více děkovat svým nepřítelům než přátelům." (Mihulová, Svoboda, 1994, s. 178)



Schopnost nenásilného sebeovládání spočívá i v postoji k ne právě příjemné práci, kterou lze vykonat a udržet se přitom v dobré duševní kondici. Dodržovat v rámci mentální hygieny určitý způsob života a režim dne, ve kterém nechybí místo pro praktikování jógy, je žádoucí, ale nevyžaduje vzdání se zaměstnání nebo světa vůbec. Naopak přílišná touha odlišit se od ostatních a dát najevo svou duchovnost je tím více neduchovní.

**Svadhjája** - lze přeložit jako studium písem.

Studiem písem se myslí skutečné promýšlení přečteného, nikoli bezmyšlenkovité hltání, které vyvolává jen zmatek v mysli. Navracením se k přečteným knihám se prohlubuje poznání, je možné objevit tak mnoho nového. Vacek (1997) dokonce doporučuje učit se základní poučky nazpaměť. Nejedná se zde však pouze o studium literatury a přísun informací, ale především jde o sebepoznání v oblasti tělesné, duševní i duchovní. Není třeba uchýlovat se k samotě a opustit okolní svět, spíše se snažit o harmonické propojení vnitřních a vnějších aspektů života a nezapomínat pro jedno na druhé. Další otázkou je forma přijímaných informací. Praktikování jógy sice vyžaduje určité teoretické znalosti, ale těžiště spočívá ve vlastní zkušenosti.

**Išvara-pranidhána** - respektování vyšších principů

Jde o respektování vyšších životních principů působících v přírodě, kosmu, společnosti, v nitru každého člověka, naslouchání svému svědomí. Vede k přirozené pokoře a nutnosti hledat určitý smysl života.

Důležité je si uvědomit, že život není náhodnou záležitostí, že každý má své místo v nekonečné mozaice života i poslání, k jehož pochopení se musí nutně dopracovat. (Mihulová, Svoboda, 1994, s. 180)

### 3.1.2 ÁSANY

Ásany jsou jógové polohy. Jejich provádění se řídí striktními zásadami: nenásilnost, uvolněnost, plynulost a příjemnost, sladění s dechem a koncentrace. Využívá se zde provázanosti těla a psychiky. Ke cvičení ásan poznamenává Lysebeth:

...ostatní jógy získávají plnou hodnotu jen když jsou založeny na správně pochopené józe těla...Tělo je totiž nekonečně více než jen úžasný biologický mechanismus. Je ZÁKLADNÍ DIMENZÍ člověka. Je křížovatkou všech rovin existence lidského bytí. Tím, že tělo pomocí hathajógy pronikáme vědomím, ovládáme je a zakoušíme plnou životní zkušenost, naplňujeme základní aspekt našeho žití. (Lysebeth, 1988, s. 234)

Naproti tomu např. Vacek (1997) považuje fyzická cvičení na cestě k seberealizaci za opomenutelná.

Ásany nelze označit za pouhá fyzická cvičení, vhodnější je označení "psychofyzická". Nejde o izolované procvičování těla. V ásanách je obsažena etika, s jejich nacvičováním se prohlubuje dýchání a smysly se odpoutávají od vnějšího světa. Úplné ponoření se do cvičení je spojeno s koncentrací a hlubšími prožitky. Jak píše Krejčí (1995), kromě komplexního účinku na celý organismus (krevní oběh, orgány, žlázy, svaly, klouby, nervová soustava) vyvolává provádění ásan emocionální vyrovnanost, spokojenost, harmonii, vede ke zlepšení paměti a schopnosti koncentrace a vyjasnění a pročištění vědomí. Knížetová a Tillich (1993) považují za podstatné, že nehybná relaxovaná poloha těla se promítne do psychiky a navodí zklidnění mysli, zastavení ustavičného koloběhu myšlení. Protože jsou prováděny se záměrnou vnitřní koncentrací, rozvíjí se sebepoznání - *svadhjáju*. Podle Machače a Macháčové (1991) vedou k větší homeostáze organismu a tím k větší odolnosti vůči náročným životním

situacím.<sup>8</sup> Také Dvořák a Šťastná (1990) mluví o tom, že praktikování jógy výrazně mění přizpůsobivost organismu zvyšováním prahů citlivosti jednotlivých systémů v těle. To vede k větší rezistenci, která je předpokladem k dosažení vyrovnaného způsobu chování a stabilitu osobnosti.

Ásany umožňují také záměrné ovlivňování psychických vlastností. Mezi často citované fakty (Krejčí,1995) patří např. to, že předklonové polohy regulují nepřiměřené sebevědomí, hyperaktivitu, sebezpečňování a naopak k odstranění strachu ze selhání a podceňování sebe sama mohou sloužit polohy záklonové. Nácvik rovnovážných ásan podporuje psychickou stabilitu. Jejich cvičením získává člověk větší citlivost, začíná lépe rozumět vlastnímu organismu, jeho potřebám a funkcím. To umožňuje pokročilejším jógistům do jisté míry vědomě regulovat určité tělesné pochody, běžně vůlí neovladatelné. Hewit (1983) přirovnává jógu k biofeedbacku. Kontakt s vlastním tělem navíc posiluje vědomí vlastní identity.

Německý psychoterapeut Eli Weidenfeld, ovlivněný Reichem, Lowenem, Gendlinem a dalšími průkopníky v oblasti psychoterapeutické práce s tělem, řadí také ásany mezi techniky práce s tělem. Za podstatný považuje fakt, že navyknuté postoje, polohy, držení těla a pohybové vzorce jsou spojeny s určitými "psychickými vzorci". Zaujímání nových a pro tělo neobvyklých poloh může vést k objevení dávno zapomenutých zkušeností, odstranění energetických bloků apod. Také prosté získání kontaktu a uvědomování vlastního těla, schopnost "dívat se do sebe" může podle zmíněného autora mít mimořádné psychoterapeutické účinky.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup>Machač a Macháčová vycházeli do značné míry z jógy při konstrukci techniky RAM (relaxačně aktivační metoda).

<sup>9</sup>Sdělení autora na semináři "Terapie zaměřená na tělo" z 3.12.1999

Vedle dlouhodobých změn mohou ásany velmi rychle změnit okamžitý fyzický a psychický stav, např. polohy v kleku sedmo mají výrazný zklidňující účinek, zmírňují únavu a nervozitu, rytmicky prováděné cviky harmonizují psychiku a relaxační ásany vedou k dokonalému uvolnění těla i mysli. K tomu podotýká Doležalová (1986), že schopnost diferencovat napětí a využívat jen potřebné svalové skupiny a potřebné množství energie je neocenitelným přínosem, pokud se generalizuje a využívá v běžném životě. Schopnost uvolnit se a odstranit napětí dává člověku pocit kontroly. To má podle Poláška nesmírný význam:

Příčinou ... nervozity a neklidu nejsou věci, lidé a okolí, ale strach ze zráty něčeho, ze zmaření nadějí, ze selhání atd. ... i zlost je pouhou formou strachu, ... Já se vždy strachuje samo o sebe, i když se někdy mylně promítá do jiné osoby anebo věci. Zjištění, že neklid si vytváří každý sám v sobě, je značným krokem vpřed. (Polášek, 1995, s. 17)

Výše zmíněný autor udává, že zatímco konflikty a napětí na rozumově emotivní úrovni se v józe odstraňují pěstováním duševní hygieny, k odstranění konfliktů na podvědomé úrovni vedou právě tělesná cvičení tím, že působí na "emoční mozek" (hypothalamus a limbickou oblast). (Polášek, 1995)

Podle Kuvalayanandy a Vinekara (1990) jsou ásany určeny primárně k odstranění *angamedžajatvy*, t.j. poruchy tonického rytmu těla. Nepovažují je za pouhé polohy, ale "posturální typy" fylogeneticky a ontogeneticky nižší a starší, připomínající polohy zvířat či rané fáze nitroděložního života. Tyto typy mají dát maximum prostoru nižším integračním centrům, aby obnovily původně vyvážený tonus těla.

### 3.1.3 PRÁNÁJÁMA

Název pránájáma je složen ze dvou částí: *prána* a *ajáma*. Ajáma znamená ovládnout, omezit. Slovem prána se obvykle označuje veškerá energie, pro zjednodušení je ale často ztotožňována s dechem.<sup>10</sup> Jako s takovou se s ní také běžně pracuje. Jde o volní kontrolu dýchání. Staří jogíni dávno přišli na to, že ovlivňování dýchacích procesů má mimořádně silný vliv na organismus. Rytmus dýchání souvisí se stavem těla i psychiky. Dnes se s dechem pracuje i v moderní psychoterapii, avšak techniky podobné např. holotropnímu dýchání jsou známy v józe již několik tisíc let.

Bankart (1997) uvádí příklad využití práce s dechem u panické poruchy: instrukce soustředit se na dýchání je v podstatě повеlem k zaměření se na sebekontrolu. Tím, že se pacient soustředí na hluboké a pomalé dýchání, dostává se ke zdroji svých nepříjemných pocitů, činí je dosažitelnými pro své já. Takový zážitek je zcela opačný k zážitkům před zahájením léčby, kdy počínající ataky úzkosti orientovaly pozornost směrem ven k okolnímu světu, dále od seberegulace a sebekontroly.

Během cvičení ásan dýchá jógista tzv. plným jógovým dechem. Cílem je maximálně využít kapacitu plic s tím, že důraz je kladen na výdech. Plný jógový dech je při provádění jógy samozřejmostí.

Vedle toho pránájáma zahrnuje rozličné techniky práce s dechem s diferencovanými účinky.

Různé typy pránájámy pak navozují různé stavy vědomí, proto ji lze při dobrém zvládnutí techniky snadno využít ke změně mentálního stavu. O síle technik práce s dechem napovídá např. okamžitý zklidňující účinek prodlouženého výdechu.

---

<sup>10</sup>Wood (1968) využívá označení "dech života". Za ekvivalenty považuje pojmy "životní síla" či "vitalita".

Pránájáma úzce souvisí s pratjáharou. Jak píše Mehta (1992), pránájámou se ztišují smysly. "Jejich odpoutání od vnějších objektů a vtažení dovnitř vede ke stavu sebenaplnění, v němž není potřeba ničeho vnějšího." Podobně Kavalayananda a Vinekar (1990) píší, že pránájáma vede ke stálosti a rovnováze mysli. Důvodem je podle autorů to, že zatímco normálně proudí impulsy laterálními regiony mozku, což vede k egocentrismu a nestálosti mysli, při praktikování pránájámy proudí impulsy přímo. Zdůrazňují také, že centrum zástavy dýchání v čelním laloku se nachází blízko centra vědomí ega. Zastavení dýchání jistou pránájámickou technikou pak vede k zastavení vědomí ego, "které je nazýváno 'semenem dichotomického myšlení nebo chování člověka' a přílišná nadvláda tohoto vědomí ego je zodpovědná za mnohé neurotické stavy." (Kavalayananda, Vinekar, 1990, s. 93)

Ve srovnání s relaxací a vizualizací vede pránájáma podle výzkumu provedeného Woodem (1993) k signifikantně významnému vzestupu vnímání mentální a fyzické energie a k entuziazmu.

#### 3.1.4 PRATJÁHARA

Znakem dnešní doby je rostoucí množství vnějších podnětů, které strhávají pozornost člověka ven, takže si neuvědomuje svou hlubší podstatu. Podněty sice podporují rozumovou činnost, ale orientace ven brání sebepoznání.

K ovládní smyslů směřuje právě pátý stupeň Pataňdžaliho Jógasútry. V užším slova smyslu jde o schopnost stažení se do sebe v meditaci. V širším záběru jde v podstatě o změnu extrovertní povahy v introvertní, o obrácení se od vnějšího světa do nitra, od záležitostí nepodstatných a pomíjivých k zásadním a věčným. Zároveň ale, jak uvádí Bartoňová et. al. (1971), odkládá jógista nejistotu introvertovaných lidí,

jeho vystupování se stává přirozenější a ukáznější.<sup>11</sup> Nejde v žádném případě o odchod ze světa, ale o změnu postojů k němu a o vnitřní svobodu. Není to tedy askeze, odříkání se smyslových potěšení, ale stav mysli, která se světem a jeho potěšeními nezabývá, nebo na nich přinejmenším nelpí. To se týká např. jídla : "Není prohřeškem například se chutně najíst. Škodí však přejídání a ze všeho nejvíc trvalé myšlení na jídlo ..." (Vacek, 1997, s. 144)

Pratjáhara spočívá v zaujetí postoje nezávislého pozorovatele. Pozornost je pak rozdělena mezi vědomí pozorovatele a vědomí toho, čemu se záměrně věnuje pozornost. Postoj pozorovatele nejen nevyklučuje pozornou činnost, ale naopak ji podporuje a umožňuje její lepší a hodnotnější provádění. Praktikující totiž soustředěně pracuje a myslí a současně je od činnosti odtažen ve vědomí, což umožňuje zvládat ji s nadhledem a přehledem, bez zbytečných citových reakcí a bez pohlcení v nich.<sup>12</sup> Tzv. bdělá pozornost se týká i postoje k sobě samému. Tím, že se přijímáme takoví jací jsme, bez hodnocení, pronikneme obrannými mechanismy a naše sebepoznání se může dále rozvíjet.

Pratjáhara úzce souvisí s ostatními stupni jógy: Jamou očištěná mysl snáze ovládne smysly, nijama chrání smysly před zbytečnými podněty, a proto usnadňuje jejich ovládání a úroveň pozorovatele umožňuje účinné odtažení od smyslů.

---

<sup>11</sup> V tomto bodě si po osobní zkušenosti s jógou i tai-chi dovolím srovnání: Pokročilí cvičenci jógy i tai-chi působí často uvolněně, radostně a přirozeně. Musím ale říci, že v souladu s charakterem každé techniky se jógisti jeví poněkud více „asketicky“, či jako „více duchovní“ než taichisti. Cvičenci tai-chi jako by přece jen o něco více zachovávali kontakt se světem. K.H.

<sup>12</sup> Terapeutický účinek neustálého uvědomování, již zmíněné prožívání okamžiku "ted" a tady" se mj. využívá v Gestalt terapii.

#### 4 FYZIOLOGICKÉ MECHANISMY PŮSOBENÍ JÓGY

Praktikováním jógy lze ovlivnit účinek stimulů již při vstupu do organismu. Brena (1972) to nazývá schopností volní senzo-motorické inhibice. Jógista se učí izolovat od okolního prostředí "uzavřením mozkových obvodů". To znamená, že senzomotorické stimuly jdou do periferních nervů, ale přenos je blokován na určitém stupni míchy a mozkové kůry. Tím se podle Votavy (1988) snižuje míra celkového podráždění mozku a vytvářejí se podmínky k regeneraci, která je odlišná od spánku. Při jógovém cvičení se podle uvedeného autora mohou objevit rytmy, které se normálně vyskytují ve spánku nebo u dětí. Jejich přítomnost je dána změnou aktivací podkorových struktur. Smyslem jógových cvičení je tedy systematickým mentálním výcvikem, založeným na racionálním přesvědčení, ovlivnit činnost autonomního nervového systému do té míry, že "když výcvik dostatečně pokročí, tak různě silné smyslové vjemy nebudou schopny zasahovat do mechanismu bez předběžné konzultace s mozkovou kůrou". (Kualayananda, Vinekar, 1990, s.27)

Praktikování jógy příznivě ovlivňuje organismus prostřednictvím činnosti vegetativního nervového systému. Doležalová (1993) uvádí výzkumy prováděné v Indii ve Višvajatan Jogašramu, které prokázaly změnu převahy nervového systému sympatiku (poplachový, mobilizující systém) na převahu parasimpatiku (regenerační systém). K tomu poznamenává Krejčí (1998), že dlouhodobé ladění autonomní nervové soustavy směrem k parasymptikonii souvisí i se změnami hladiny katecholaminů a může být příčinou relativně vyšší emoční stability.

Rozsáhlý výzkum fyziologických změn navozených cvičením jógy provedl Dostálek (1996). Uvádí např. změnu intenzity a distribuce podráždění a útlumu v mozku. Za jeden z nejvýraznějších mechanismů uplatňujících se v působení jógických cvičení považuje negativní indukci,



kteřou se označuje případ, kdy drážděním jedné struktury organismu se dosahuje buď snížení (negativní indukce), nebo zvýšení (pozitivní indukce) dráždivosti jiné struktury. Podle Dostálka dochází také při cvičení jógy ke změnám rytmicity, kdy extrémním případem je např. synchronizace dechu a tepu.

Dobře známým působícím faktorem v józe je svalová relaxace, která automaticky vede ke zklidnění na psychické úrovni. Relaxace vede k odstranění poruchy tělesného tonu (*angamedžajaty*) prostřednictvím tonicko-interoreceptivních impulsů, které "nejen, že šetří energií, ale,..., mají dalekosáhlý vliv na lidské chování." (Kupalayananda, Vinekar, 1990,s.46)

Vedle svalového tonu působí jóga i na tlakové poměry vnitřních orgánů. V důsledku toho se mění i cirkulační poměry, a to má vliv na rytmus činnosti vnitřních orgánů. Tato změna zpětně ovlivňuje příslušná centra v mozku. To se podle Krejčí odráží i v psychice, zejména pak v podvědomí. Hovoří doslova o "odstranění dlouhotrvajícího napětí z podvědomí" (Krejčí, 1998, s.70).

## 5 PSYCHOLOGICKÉ MECHANISMY PŮSOBENÍ JÓGY

Cvičení jógy vede k uspokojení řady psychologických potřeb. Vycházíme-li z Maslowovy hierarchie potřeb (Nakonečný, 1995b), pak cvičení jógy vede k uspokojení nižších potřeb (cvičící člověk může hledat úlevu od tělesné nepohody nebo uspokojovat docházením na kurzy jógy potřebu afiliace), u mnohých lidí ale především naplňuje potřebu seberealizace a slovy Frankla (Nakonečný, 1995a) uspokojuje lidskou touhu po smyslu či potřebu jednoty a potřebu orientačního rámce podle Fromma (1997), která nechybí u žádného člověka a i kdyby byla v některých aspektech chybná, přesto plní svou psychologickou funkci.

Vedle toho, že jóga uspokojuje potřeby, vede také ke snižování nároků na život. Jak píše Krejčí (1997), učí jóga člověka odolávat tzv. "hypertrofii" potřeb příznačné pro dnešní společnost. Nemluví zde pravděpodobně o potřebách ve smyslu biologickém či psychologickém, nýbrž ve smyslu ekonomickém.<sup>13</sup> Člověk se stal závislým na potřebách uměle vytvářených pod vlivem masmédií, reklamy atd. Touží po nových a nových věcech, které by mu usnadnily život. Snižování nároků a spokojenost s málem (ovšem pouze v oblasti materiální) v duchu jógy mu umožňuje vyhnout se do značné míry frustraci.

Účinky jógy spočívají do značné míry v autosugesci. Využívá se plánovitě nejen u tzv. *sankalpy* (obdoba intenční formule v autogenním tréninku), ale i při provádění ásan a relaxaci, a to tak, že cvičící pronáší vnitřní řečí pokyny navozující kýžený stav. Zpočátku mohou být sugestivní

---

<sup>13</sup>Potřeby v ekonomickém smyslu definuje Nakonečný takto:

...vyjadřují nutnost nebo žádost vlastnit a užívat určitý objekt, např. barevný televizor, obuv, šatstvo, byt apod., což poukazuje spíše na to, že potřebou je tu míněn určitý prostředek k dosahování nějakého psychologického cíle. (Nakonečný, 1998, str. 109)

pokyny podávány cvičitelem, tento způsob je ale pasivnější, neklade tak vysoké nároky na koncentraci a nepodněcuje adepta v tom, aby se spoléhal na své schopnosti. Diskutabilní je otázka, do jaké míry se podílí na účincích jógy "nezáměrná" autosugesce jako projev ne zcela uvědomovaných přání. Je zřejmé, že výsledky jakéhokoliv postupu jsou ovlivněny do značné míry tím, jak člověk věří v jeho sílu a účinnost. To potvrzuje i Houston a Masters (1993):

Je to mozek, který léčí. Různé přístupy jsou vlastně způsoby, jak s mozkem komunikovat. Úspěch léčby pak může záležet na tom, čemu člověk věří, jak byl mozek předběžně 'naprogramován', jak intenzivní emocionální doprovod vytváří a na dalších faktorech. (Houston, Masters, 1993, s. 73)

Jonáš (1989) dokonce považuje autosugesci za nejdůležitější účinnou složku všech postupů usilujících o vyléčení nemocí, zkvalitnění osobnosti apod.

Naopak Hájek (1999) varuje před nácvikem autoregulačních metod pomocí autosugescí:

Při nácviku techniky autosugestivním způsobem se často stává, že tělo trénujícího 'neposlouchá', a čím více se cvičící 'snaží' sugestivněji na sebe působit, tím se od svého cíle vzdaluje a ztrácí motivaci k dalšímu cvičení. V horším případě si cvičící pouze namlouvá, že se mu cvičení daří, zatímco ve skutečnosti ovládl jen postup vyřčení cvičebních formulek, aniž by nastalo kýžené uvolnění. (Hájek, 1999, s. 18)

Autor doporučuje zaměřovat pozornost na konkrétní tělesné pocity a komentovat je vnitřními formulkami až při jejich objevení.

Pravidelné provádění jógy vede k vytvoření podmíněných reflexů na základě operantního podmiňování. Podle Breny (1972) se však operantní podmiňování v józe a západní psychologii liší. Zatímco v západní psychologii jde o ovlivňování zvenku (terapeut) dovnitř (klient), v józe jde o ovlivňování zevnitř. V západní psychologii pak úspěch podmiňování závisí do značné míry na profesionalitě terapeuta, kdežto v józe je klíčový bod úspěchu ve volném úsilí individua.

Jamu Brena označuje jazykem psychologie jako identifikaci a odstraňování špatných návyků a nijamu jako postupné budování nových, pozitivních behaviorálních vzorců. Votava (1988) považuje u jamy a nijamy za podstatný fakt to, že jde o postulování vnitřních cílů, jejichž realizace je pevně v rukou subjektu, zatímco vnější cíle mohou být ohroženy nejrůznějšími neovladatelnými okolnostmi. Společně s Brenou tedy klade důraz na aktivitu subjektu. Zásada pravdivosti (satja) může podle téhož autora ovlivnit náhled na vlastní chorobu či např. závislost.

Cvičení jógy nabízí člověku pocit ovládnutí a kontroly nad sebou samým a dle našich zkušeností také lidé se silnou potřebou sebekontroly jógu často vyhledávají. To je, jak uvádí výše zmíněný Votava (1988), dobrou obranou i lékem proti tzv. naučené bezmocnosti, která stojí na počátku některých depresí a dalších zdravotních poruch. Navíc jakákoliv tělesná aktivita snižuje úzkost často lépe než psychofarmaka. Na fyziologické úrovni znamená ovládnutí podle Breny dostat autonomní nervový systém systematickým mentálním výcvikem pod kontrolu mozkové kůry. Toto tvrzení nijak nedokládá, opírá se patrně o četná svědectví o jogínech, kteří dokázali volným úsilím ovlivnit funkce normálně vůlí neovlivnitelné (dech, tep, tělesnou teplotu, střídání spánku a bdění apod). Kuvalayananda a Vinekar využívají k označení mechanismu ovládnutí Freudových termínů a mluví o "zvětšení síly Ega a zmenšení síly Id, t.j. zvětšení racionálního vědomí." (Kuvalayananda, Vinekar, 1990, s.28) Takové srovnání je ale poněkud sporné, neboť chápání pojmu Ego ve východní a západní psychologii je odlišné. Dle Machandera (1989) spatřuje západní psychologie význam ega v adaptaci a integraci osobnosti (také ale v tvorbě obranných mechanismů), zatímco východní psychologie považuje ego za soubor egocentrických sklonů na úrovni myšlení, vnímání a cítění, který vyvíjí obranné mechanismy a je příčinou neurotického dění. Vrcholným cílem jógy je jeho rozpuštění. Adaptivní funkci podle východní

psychologie plní *Prandžña*, jakási intuitivní ineligence. Johari k ovládní  
poznává:

Lidská schopnost abstraktního myšlení a touha po vyšším smyslu života (soustředěná v šedé kůře předního mozku) se často ocitá v rozporu s jeho instinkivní, animální povahou, sídlící v nižších centrech. Prostřednictvím jógy se můžeme naučit ovládnout naše nižší mozgová centra a směřovat k vyšším idejím... (Johari, 1997, s.10)

Z dalších mechanismů, které se v józe uplatňují uvádí Votava (1988) např. změnu perspektivy, z níž je určitý problém vnímán. Jóga vede člověka k tomu, aby náročné životní situace hodnotil jako příležitost k rozvoji osobnosti a sebezdokonalování. Specifické účinky má cvičení jógy ve skupině. Fungují zde obdobné mechanismy jako u skupinové psychoterapie - uspokojení potřeby bezpečí, přijetí a akceptace, vzájemná motivace apod.

Na závěr uvádím tabulku Doležalové, výstižně popisující působení jógových technik:

JÓGOVÉ TECHNIKY	PŮSOBNÍ
<p><b>I.Úroveň psychiky</b></p> <p>Vytváření správných postojů (jama, nijama)</p> <p>Cvičení emocí (pozitivní myšlení)</p> <p>Cvičení bdělé pozornosti při jakékoliv činnosti</p> <p>Antar mauna<sup>14</sup></p> <p>Mantra džapa<sup>15</sup></p> <p>Cvičení koncentrace</p> <p>Cvičení meditačních technik</p> <p>Sankalpa (autosugesce)</p>	<p><b>I.Úroveň psychiky</b></p> <p>Psychické zvládnání situací (=emocí)</p> <p>Rozšíření pozornosti při činnostech</p> <p>Zlepšení koncentrace paměti a výkonnosti</p> <p>Zklidnění a obnovení psychických sil</p> <p>"Vyčištění" podvědomí</p> <p>Autosugest. zvládnutí psychických problémů</p> <p><b>II.Úroveň fyziologické regulace</b></p> <p>Spouštění a posílení autosanačních a regulačních pochodů</p> <p><b>III. Úroveň tělesné periferie</b></p> <p>Autosugestivní ovlivnění orgánových funkcí a poruch</p>
<p><b>II.Úroveň fyziologických. regulací</b></p> <p>Joga nidra<sup>16</sup> a relax. techniky</p> <p>Pránájáma</p>	<p><b>I. Úroveň psychiky</b></p> <p>Zlepšení koncentrace</p> <p>Zklidnění psychické</p> <p><b>II.Úroveň fyziologické regulace</b></p> <p>Zlepšení homeostázy</p> <p>Navození relaxační odpovědi (Benson)</p> <p>Ovlivnění biologických rytmů změněným rytmem dýchacího centra</p> <p><b>III. Úroveň tělesné periferie</b></p> <p>Navození regener. pochodů</p> <p>Lepší využití kyslíku v tkáních</p>

<sup>14</sup>Technika spočívající v mlčení

<sup>15</sup>Meditace s opakováním mantry

<sup>16</sup>Jógový spánek

<p><b>III. Úroveň tělesné periferie</b></p> <p>Průpravné cviky a ásany</p> <p>Plný jógový dech a dechová cvičení</p> <p>Očistné krije</p> <p>Režim dne Strava</p>	<p><b>I. Úroveň psychiky</b></p> <p>Odstranění mentál. "šumu" a zlepšení psychického tonu</p> <p>Zlepšení koncentrace</p> <p>Uvolnění podvědomých konfliktů-umožní psychoterapeutický přístup a zásah</p> <p>Zvýšení sebevědomí</p> <p><b>II.Úroveň fyziologické regulace</b></p> <p>Přesun ve prospěch parasimpatikotonu</p> <p>Lepší vegetativní rovnováha</p> <p>Zlepšení homeostáz</p> <p><b>III. Úroveň tělesné periferie</b></p> <p>Posílení funkcí žláz s vnitřní sekrecí</p> <p>Posílení funkcí jednotlivých orgánů</p> <p>Zvýšení odolnosti "bran organismu"</p> <p>Úprava svalových disbalancí a zlepšení svalového aparátu</p> <p>Zvýšená pružnost kloubů a páteře</p> <p>Lepší okysličování a prevence arteriosklerózy</p>
---	--

(Doležalová, 1993, s. 59)

## 6 CELKOVÉ ÚČINKY PROVÁDĚNÍ JÓGY

Jóga ovlivňuje osobnost člověka jako celek, je obtížné diferencovat účinky dílčích technik na jednotlivé složky osobnosti. Platí, že účinky jógových technik jsou komplexní, a proto se také tyto techniky neprovádí izolovaně, ale tvoří systém, který se nutně stává součástí života cvičícího. Výsledkem praktikování jógy je podle Bankarta (1997) aktivní integrace fyzické, sociální, duchovní i behaviorální složky bytí. Adept jógy tak překonává jakoukoli jednostranost v myšlení, vnímání nebo cítění.

Z předešlých kapitol vyplývá, že život v duchu jógy by měl vést k harmonii osobnosti. Často se v této souvislosti hovoří o "klidu mysli". Tímto "klidem" se však rozumí optimální úroveň bdělosti, vigility, nikoli nečinnost. Jde o stav dynamický a jak píše Dvořák a Šťastná (1990), znamená spíše stabilitu ve smyslu vysoké odolnosti. Mehta zdůrazňuje nepřítomnost vnitřního a vnějšího konfliktu: "Svědomy máme čisté a jsme dost silní na to, abychom byli oporou i jiným. Mysl není rušena světskými tužbami a neotřásají jí události života. V duši panuje harmonie." (Mehta, 1992, s. 172) Krejčí (1998) mluví o psychické rovnováze a spojuje ji se schopností soustředit se, kterou jóga rozvíjí. Nesoustředěný člověk vydává zbytečně mnoho energie, pracuje ve shonu, roztržitě a tím více chybuje, což se promítá zpětně do jeho duševního stavu. Zlepšení schopnosti koncentrace vede ke zlepšení odolnosti vůči vnějším i vnitřním vlivům.

Člověk, který žije autenticky a jedná v souladu s etickými zásadami, bude jistě stabilnější než jiný, který není kongruentní.

Aby se jógista vyhnul nežádoucímu způsobu reagování, zachovává postoj nezúčastněného pozorovatele, což mu umožní být citlivý, vnímavý, ale nikoli trpný vůči emocím. Emocím nepodléhá, ale využívá je jako informace k hodnocení jevů. Neustále se snaží zachovat tzv. bdělou



pozornost. Ta umožňuje nejen svědomité soustředění na právě prováděnou činnost, ale podle Doležalové (1989) brání neurotizujícím zvykům utíkat stále do toho, co nás čeká, s pocitem narůstající tenze nebo přetrvávání v nepříjemných vzpomínkách. Podle Houstonové a Masterse vede uvědomování k lepšímu "využívání" sebe sama, kterého jsme do jisté míry schopni jako děti, ale během vývoje tuto schopnost ztrácíme. Využívání spočívá v udržování kontaktu s vlastním tělem, uvědomování si jeho potřeb a odrazu duševních hnutí v těle.

Autoři doporučují rozlišovat mezi pojmem "vědomí" (consciousness) a "uvědomování" (awareness). Využívají Feldenkraisovu<sup>17</sup> definici uvědomování: "Uvědomování je vědomí doprovázené chápáním toho, co se ve vědomí stalo či co v nás probíhá, zatímco jsme v bdělém stavu." (Houston, Masters, 1994, s. 31).

Snaha neublížit, být pravdivý, nezávidět, nelpět apod. vede k dobrým mezilidským vztahům, důsledkem života v józe je akceptace ba přímo láska k sobě samému (nikoliv však egoismus). Jóga člověka všestranně rozvíjí, pobízí ho k neustálé práci na sobě. Umožňuje mu záměrnou regulaci osobnostních vlastností, vede ho k sebepoznání a přiměřenému sebevědomí. Uspokojuje řadu vyšších potřeb.

Jógou získaná zakotvenost ve vlastním nitru vede k větší odolnosti vůči stresu, beznaději apod. V praktickém životě se výborně uplatní schopnost ovládat mysl a koncentrovat pozornost. Rozvíjení intuice může vést k jejím vědomému používání, ke schopnosti získávat poznání přímo a nikoliv pouze myšlením. Tím se otevírá přístup k inspiraci.

---

<sup>17</sup>Moshe Feldenkrais, autor knihy *Awareness Through Movement*. Jeho metoda vede k navození lepšího kontaktu s vlastním tělem.

Bartoňová et. al. (1971) shrnuje účinky jógy v oblasti vědomí a změny charakteru takto:

1. Zvýší se vnímavost a pozorovací schopnost.
2. Dostaví se nenásilné ovládnání afektů a vzruchů přicházejících z vnějšku.
3. Vzroste schopnost rozeznávat podvědomé tvořivé síly vstupující do vědomí.
4. Dostaví se zážitky radostného klidu a jasu, uctivého úžasu nad dokonalostí stvořené přírody, souzvuku s všehomírem.
5. Postupně bude narůstat postoj nezúčastněného pozorovatele, tichého svědka. (Bartoňová et. al., 1971, s. 213)

Největším přínosem provádění jógy je ale poznání sebe sama. Na jógové cestě dochází nutně ke změně sebepojetí. "Každé sebepoznání nás přibližuje k jádru naší osobnosti, ukazuje omezení i možnosti a vede k akceptaci, k přijetí sebe sama." (Doležalová, 1986, s. 107) Podle zmíněné autorky zde platí stará pravda, že jsme přesně takoví, jaký vidíme svět. V tomto dynamickém vztahu "obraz světa - obraz sebe" je víc v moci člověka ovlivnit druhou složku. Zároveň ale platí protipól výše uvedeného tvrzení, a to "podle sebe soudím tebe". Pozitivní sebeobraz a láska k sobě samému získaná cvičením jógy ovlivňuje na základě mechanismu projekce vidění světa.

## 6.1 JÓGA A EMOCE

Práci s emocemi se v józe přikládá velký význam. Např. během relaxace, která je součástí všech jógových cvičení, dochází podle Golemana (1971) k systematické desenzitizaci<sup>18</sup>. To znamená, že se myšlenky, které původně vyvolávaly úzkost, dostávají do vědomí a postupně ztrácejí svůj negativní emoční náboj. Uvědomění si svých emocí otevře člověku náhled.

Dovolujeme si vyjádřit jistou pochybnost o tom, že by k systematické desenzitizaci docházelo vždy, když člověk relaxuje. Bezpochyby bude záležet na hloubce relaxace, praxi a individualitě relaxujícího. Vlastní zkušenost z výše zmíněného semináře "Terapie zaměřená na tělo" však potvrzuje, že v hluboké relaxaci může docházet k zvědomění dříve neuvědomovaných psychických obsahů, se kterými je možné dále terapeuticky pracovat.<sup>19</sup>

Podle Machandera (1986) se v józe však nepracuje přímo s emocemi, ale za využití bdělé pozornosti s něčím reálným, což jsou tělesné pocity a vjemy.

Machander (1986) také uvádí, že jóga považuje většinu emocí za obranné mechanismy našeho sebepojetí (bohužel autor neuvádí, o které emoce konkrétně jde). Tvrdí, že jsme schopni vidět podněty bezprostředně takové, jaké jsou a jsme schopni reagovat bez emocionální nástavby, aniž bychom ohrozili svou adaptační schopnost. Doslovně pak autor uvádí: "Naopak, naše reakce budou přímé, v určitém smyslu spontánní, avšak neimpulsivní." (Machander, 1986, s. 119)

V žádném případě nejde o potlačování emocí, ale o přímý kontakt s nimi, o využití jejich potenciálu, čímž se člověk vyhne zaplavení emocemi. Machander (1986) vyslovuje domněnku, že jestliže emoce díky

---

<sup>18</sup>Pojem systematická desenzitizace se vžil spíše ve smyslu Wolpeho techniky záměrného systematickým navozování představ vyvolávajících strach od té "nejlehčí" po "nejtěžší" ve stavu relaxace.

<sup>19</sup> Eli Weidenfeld využívá této skutečnosti např. k hledání podstaty klientova problému.

retikulárně-ascendenčnímu systému zvyšují bdělost a aktivitu, pak reagujeme-li na emocionální podněty bez aktivity, zvyšujeme svoji bdělost.

## 6.2 JÓGA A VŮLE

Podle laické představy je jóga technikou, kde mimořádnou roli hraje vůle, chtění a zaměřenost na cíl. Křivka (1989) upozorňuje na to, že to je v přímém rozporu s cestou jógy. Každé "já chci" posiluje ego, které dle učení jógy brání seberealizaci. Jóga není sebezpřemáhání, boj s negativními vlastnostmi, ale naopak přijímání sebe sama, rozvíjení pozitivních vlastností."... není to cesta příkazu a chtění, ale cesta vývoje a růstu (do neznáma - podle vnitřních dispozic, které musíme neustále vyciťovat)..." (Křivka, 1989, s. 113)

Tendence k sebeaktualizaci, zaměřenost na růst a vývoj, je vlastní každému člověku, ale podřizování se určitému striktnímu cíli tuto tendenci spíše omezuje. Podle výše zmíněného autora by aktivita adepta jógy neměla vycházet z představy cíle, ale "...ze schopnosti dosažení hlubokého kontaktu se svým cílením a prožíváním, ze schopnosti vidět v každém okamžiku co je důležité a co ne, jasného vnímání, pořadí priorit..." (Křivka, 1989, s. 114) Autor připodobňuje postoj jógisty k činnosti ke hře dítěte: Jeho aktivita je spontánní, neusiluje o vzdálenější cíl, prožívá v přítomnosti, ZDE A NYNÍ, subjekt splývá s objektem. Úloha vůle není v tom, že se jedinec k něčemu přinutí, ale v tom, že se naučí zaměřovat pozornost správným směrem. Závěrem Křivka dodává: "...čím víc se snažíme dosáhnout cíle, tím jsme od něho dál. A teprve když se přestaneme snažit, máme šanci, aby cílový stav mohl nastat." (Křivka, 1989, s. 115)

Také Zdražila (1998) přikládá mnohem větší význam uvědomění než vůli. Uvádí, že člověk spoléhající se především na svoji silnou vůli,

plýtvá silami na úkony, které by při vyšším uvědomění zvládl s daleko menší námahou.

Je pravdou, že jógu nezřídka vyhledávají lidé s mimořádně silnou vůlí a smyslem pro pořádek. Vystupňování intenzity volných vlastností by u nich mohlo vyústit téměř v askezi a sebetrýznění. Pokud přistupují ke cvičení jógy správně (nejlépe pod vedením dobrého cvičitele), pak by se tato tendence měla oslabit tím, že naváží kontakt s vlastním já a posílí zdravou sebelásku, která u takto charakterizovaných osobností chybí.

Zde je nutno znovu poznamenat, že jóga *harmonizuje* osobnost. Lidem se slabou vůlí by měla narozdíl od výše zmíněných případů dodat disciplínu.

## 7 VYUŽITÍ JÓGY V PSYCHOTERAPII

Jóga je nezdávkou využívána jako podpůrný psychoterapeutický prostředek. Na následujících řádkách uvádíme zveřejněné zkušenosti psychoterapeutů s využitím jógy. Často jde pouze o osobní zkušenost, jen v některých případech podloženou solidním výzkumem. Prosíme proto čtenáře, aby uvedené skutečnosti chápali jako subjektivní výpovědi.

Uvádí se (Matoušek, 1999), že jóga vyhovuje introvertovaným lidem, kteří si mezi sebou a světem potřebují udržovat odstup a také lidem úzkostnějším se smyslem pro řád a pravidelnost (Nešpor, 1998). Obecně jógu podle Nešpora (tamtéž) více cvičí ženy, mj. proto, že lépe vnímají vlastní tělo než muži. Křivka (1986) uvádí negativní zkušenost s tím, že jógu vyhledává velké procento lidí labilních, nevyrovnaných, nevyzrálých, často se zřetelnými neurotickými symptomy. Zde je nutno zdůraznit, že jóga zde může být podpůrným prostředkem, nikoliv však univerzálním řešením.

Vhodná je jóga u psychosomatických pacientů, kteří často odmítají připustit psychickou stránku své choroby. Cvičení jógy jim umožní lépe si uvědomovat své tělo a následně i emoce. To usnadní zvládnutí somatických symptomů. V případě neuróz napomáhá cvičení jógy snižovat úzkost. Votava (1988) uvádí své zkušenosti se cvičením jógy s pacienty na psychiatrické klinice v Praze. Během léčby pozoroval narůstání aktivních postojů k chorobě i k životu, zvýšení sebedůvěry, zlepšení koordinace pohybů apod. V důsledku těchto pozitivních výsledků bylo možno postupně snižovat dávky léků.

Výzkumy provedené Doležalovou a Pavlátem (1989), s využitím dotazníků SUPOS a KN5, prokázaly snížení počtu i intenzity neurotických návyků, vzrůst pocitu psychické pohody, pokles pocitu psychického vyčerpání, deprese a psychického napětí nejen u neurotiků, ale i u schizofreniků. K tomu Nešpor (1994) poznamenává, že lepší uvědomění

těla u schizofrenických pacientů vede k odpoutání od psychotických myšlenek.

Jóga by měla podle Zdražilova (1998) výzkumu vést k lepšímu vnímání a rozlišování pocitů a lepší komunikaci s lidmi, což považujeme u schizofrenie za jeden z klíčových momentů.

Na druhou stranu ale nepovažujeme jógu u tohoto onemocnění za příliš vhodnou. Z našich zkušeností vyplývá (a setkáváme se s tím i v literatuře - Votava, 1988), že schizofrenici nezdědka "zakomponují" jógu a filozofii s ní spojenou do svých bludů a o to úporněji pak jógu praktikují.

Jako příklad uvádíme asi padesátiletou pacientku z léčebny ve Šternberku, která počátky své choroby spojuje právě s jógou. Jako mladá dívka hledala "záchytný bod" ve svém životě a našla jej v několikahodinovém denodenním cvičení jógy a neúnavném studiu jógové literatury. Právě v té době se u ní začaly projevovat první symptomy schizofrenie. Dnes o józe odmítá mluvit a na dotazy týkající se její jógové praxe reaguje úzkostnými projevy.

Pokud bude jóga se schizofreniky cvičena, pak bychom doporučili jednoduchá relaxační a uvědomovací cvičení a z pochopitelných důvodů bychom vynechali složitější techniky.

U osob vyznačujících se postrádáním smyslu života (slovy V. E. Frankla "existenciální neurózou") může být jóga prostředkem k jeho nalezení. Stejně tak v gerontopsychologii může být jóga užitečná tím, že vyplní často špatně snášený nadbytečný volný čas a může pomoci starším lidem završit dosavadní psychický život a vývoj dodáním duchovního rozměru.

Úspěchy při léčení dystymie s využitím jógy popsal Gupta a Narain (1992). Také Zdražila (1998) uvádí, že vlivem cvičení jógy zvládají cvičenci lépe krátkodobé afekty i déledobé nálady.

O příznivém účinku jógy na dětskou hyperaktivitu se ve svých publikacích často zmiňuje Krejčí (1995, 1997, 1998) a Zemánková (1980).

Nešpor (1994) zdůrazňuje pozitivní vliv cvičení jógy na stav pacientů s abúzem alkoholu či drog. Jóga u nich vede ke snížení úzkosti a tím nahradí alkohol či drogu. Dále vede ke zlepšení sebeuvědomění na tělesné a duševní úrovni a zvýšenému pocitu sebeovládání a umožní zvládnout drobné psychosomatické problémy bezpečnou cestou bez použití analgetik, alkoholu apod. Navíc nabízí bezpečnější síť sociálních vztahů - většina lidí praktikujících jógu se k návykovým látkám chová zdrženlivě.

U většiny psychický poruch je jóga vhodná z toho důvodu, že, citujeme: "Metody používané při jógových cvičeních, ..., jsou zaměřeny na změnu vztahu cvičence k sobě samému a ke svému 'já', a to prostřednictvím zážitku sebe sama." (Hučín, 1999, s. 10)

Nevhodná je jóga tam, kde pacient není v důsledku svého stavu, osobnostních charakteristik či povahy onemocnění praktikovat jógu pravidelně (např. u hysterické neurózy nebo poruch osobnosti).

Někteří autoři (např. Adžaja nebo Kavalayananda a Vinekar) uvádějí jógovou terapii jako ucelený terapeutický systém, který již dávno dosáhl úrovně vědění západní psychologie a překonal dualistické paradigma.

Např. takové pojmy jako identifikace, projekce a přenos jsou stejně tak obsaženy ve starobylých spisech jógy, jako i v moderní hlubinné psychologii. Ale jógová psychologie rozšířila význam těchto pojmů za hranice chápání moderní psychologie. (Adžaja, 2000, s.14)



## ČÁST II: TAI-CHI

Kdo přemáhá druhé, je silný, kdo  
přemáhá sebe, je mocný.  
(Tao-te-t'ing, XXXIII)

## 0 ÚVOD

Po překročení symbolické poloviny teoretické části práce se budeme věnovat tai-chi v podobě, která je obvykle prováděna v našich podmínkách.

Projdeme v mezích možností stejnou cestu, jako u jógy. Zároveň ale vyzýváme čtenáře, aby si povšiml podobností v základech obou technik (např. vztah těla a psychiky, etické principy, důraz na prožívání v přítomnosti, neusilování apod.). Jsou zde také některé rozdíly - tím zásadním je fakt, že tai-chi je primárně bojovým uměním.

Předpokládáme, že nalezené shody a rozdíly se promítnou i do zjištění získaných výzkumem.

V současné době, kdy kosmickou rychlostí narůstají znalosti o vnějším světě, protože naše smysly jsou více uzpůsobeny ke vnímání vnějšího prostředí, je tai-chi jedinečným prostředkem k navázání kontaktu s vnitřním prostředím.

Dnešní sporty se převážně spoléhají na rychlost, sílu, vytrvalost, zatímco tai-chi využívá vytrvalost spíše mentální, sílu co nejmenší a rychlost jen v určitém stupni. V nejrozšířenější formě je u nás prováděno jako zdravotní cvičení s řadou příznivých účinků na pohybový aparát, vnitřní orgány i psychickou pohodu. V Číně je ale váženo hlavně proto, že vede ke zlepšení cirkulace energie čchi. Naproti tomu u nás je nezřídka cvičení o koncepci čchi ochuzeno.

V překladu v souvislosti s bojovým uměním znamená pojem „tai-chi“ úroveň užití pěsti, za kterou už nejde jít.

Jako filozofický termín vyjadřuje „nejvyšší konečno“, zákon vesmíru, primární princip bytí, znázorněný kruhem, rozděleným vlnovkou na dvě poloviny. Tento kosmický zákon plodí dvě antagonistické síly Jin a Jang.

## 1 STRUČNÝ ÚVOD DO HISTORIE A SYSTÉMU

Na úvod této kapitoly je třeba podotknout, že historie tai-chi je opředená mnohými legendami, které se liší u jednotlivých škol.

Historii uvádíme v takové podobě, v jaké je uváděna nejčastěji v souvislosti s nejrozšířenějšími formami tai-chi.

Tai-chi je původem čínské bojové umění. Vývoj bojového umění (wu-šu) probíhal v Číně asi tři tisíciletí. První bojové sestavy se formovaly v období Jara a podzimu a Válčících států (770-221 př.n.l.). V této době byla do cvičení také včleněna teorie o energii čchi. Zároveň se rozvíjí tradiční medicína a vzniká cvičební systém čchi-kung, který se stává součástí wu-šu v rámci tzv. vnitřních cvičení (nej-kung).

Za kolébkou čínského bojového umění je považován od konce vlády dynastie Suej (581-618) a počátku vlády dynastie Tchang (618-907) klášter Šaolin, později také hory E-mej-šan. Zdejší wu-šu se řadilo mezi tzv. vnější školy. Časově mladší vnitřní školy, mezi které se řadí právě tai-chi, se soustředily do kláštera Wu-tang Kuan v horách Wu-tang.

U vnějších (popř.tvrdých) škol je na první pohled patrné, že jde o bojové umění (patří sem např. karate). Usilují o trojí harmonii vnější (oči, ruce, nohy) a trojí harmonii vnitřní (mysl, čchi, dech). Základem bojového přístupu je rychlost, síla, svalová tenze, technika. Filozofickým podhoubím těchto škol je buddhismus, původní indické náboženství.

Vnitřní (měkké) školy vycházejí proti tomu z taoismu, původního čínského náboženství. Proces učení zakládají na dávných představách o světě a člověku, v nichž se odráží jednota makro- a mikrokosmu, principy adaptace v přírodě, spontánnosti a přirozenosti. Techniky jsou zaměřené na rozvoj citu, vnímání, pochopení soupeře a přesné zvládnutí směru a rozsahu síly. Charakterizuje je relaxace, ohebnost, vnitřní ústupnost, zaměření na

tok čchi. Dělení na vnější a vnitřní školy je jen pomocné, všechny tvoří jednu velkou rodinu wu-šu.

Samotná historie tai-chi má několik období.<sup>20</sup> První období (asi 1. tisíciletí př.n.l.) se pojí s rozvojem taoismu, druhé je charakteristické slavnými legendami o mistrech tai-chi.<sup>21</sup> Třetí období je již spojeno s historicky doloženým působením učitele tai-či Čchen Wan-tchinga v 17. stol. z 9. generace rodu Čchen. K utvoření svého stylu tai-chi využil tradiční nauky čínské medicíny o meridiánech, systému tzv. rozvádění po těle (tao-jin), umění vedení dechu a energie a teorie Jin a Jang.

Tai-chi se rozrůznilo na řadu stylů pojmenovaných po svých zakladatelích. Mezi tři nejrozšířenější patří styly Jang, Čchen a Wu.

---

<sup>20</sup> Hlubší zájemce o podrobný exkurz do dějin tai-chi odkazujeme na následující zdroj: Vojta, V.: Umění tchaj-t'í čchüan, Vodňák, Praha 2001. Na textu je znát letitá autorova zkušenost s tai-chi, jako sinolog velice podrobně zpracoval historii čínských bojových umění, dokonce přeložil některé původní klasické texty. Protože se údaje o historii tai-chi i v běžně dostupné evropské literatuře liší, dáváme pro precizní zpracování tomuto pramenu přednost před některými méně věrohodnými zdroji.

<sup>21</sup> Často uváděná je legenda o Čang San-fegovi, jenž se inspiroval při vytvoření tai-chi bojem půvabného jeřába s pružným hadem. Odtud také pocházejí názvy různých pozic v tai-chi (např. "jeřáb blýská křídly").

## 2 ZÁKLADNÍ POJMY VZTAHUJÍCÍ SE K TAI-CHI

### Čchi

Čchi<sup>22</sup> je nejčastěji vysvětlována jako energie, která je podmínkou života, ale zároveň je vlastní i neživé přírodě. V lidském organismu proudí po meridiánech a shromažďuje se v určitých centrech.<sup>23</sup> Body na drahách jsou místa, kde čchi vystupuje více na povrch a je možno ji stimulovat masáží, jehlou, požehováním či jen myslí. Na tok čchi má vliv čistota vnějšího prostředí ale především vnitřní prostředí (nálady, pocity, myšlenky). Přesažení míry radosti a smíchu může být z tohoto pohledu stejně zhoubné jako smutek až melancholie. Proto taoisté doporučují přirozenost, dodržování pravé míry věcí a tzv. wu-wej (nejednání). Tok čchi je řízen myslí.

### Wu-wej

Wu-wej je základní zásada taoismu. Znamená činit vše bez myšlenky na vlastní já, „konat nekonání“.

Není pasivitou, ale jednáním osvobozeným od stresu a strachu, protože „není co získat, jako není co ztratit a řešení existence člověka je jen cesta sama“ (Vojta, 2001). Pro mnohé z nás je běžná zkušenost, že o co více o něco usilujeme, o to méně se daří. Teprve když se odevzdáme, otevře se jakýsi vnitřní pramen, a to, o čem usilujeme, se objeví samo od sebe.<sup>24</sup> Trpělivost, schopnost čekat, dává prostor tvořivému procesu ne-činění. Podle Lowenthala (1999) máme dovolit, aby „Tao řídilo náš život“. Anebo

---

<sup>22</sup> Totéž co *prána* v hinduistickém systému nebo *qi* v buddhistickém názvosloví.

<sup>23</sup> Energetická centra lze významově srovnat s jógovými čakrami, přestože umístěním si zcela přesně neodpovídají.

<sup>24</sup> Srovnej s kapitolou 6.2 Jóga a vůle.

jinými slovy: Není zapotřebí nic dělat, vše, co chceme, je již zde. Je potřeba pouze odstranit překážky, vnitřní bloky. V boji wu-wej znamená ustoupit od záměrů, zůstat klidný. Adept tai-chi neútočí, ale využívá síly soupeře, aby ho vyvedl z rovnováhy. Využití tohoto principu např. při konfliktu je také účinnější, než protiútok. Přenesení tohoto principu do sociální sféry by mělo nést své ovoce v podobě vyrovnaných mezilidských vztahů. Platí, že poddajnost je větší silou než tvrdost. „Slabé vždy přemůže silné“. Konání, které je v souladu s Tao, je přirozené, přiměřené situaci, ze které spontánně vyplývá. Nejde o ignorování situace vyžadující konání.

### **Kche-čchi**

Kche je překládáno jako host, čchi jako dech, energie, síla, vzduch. Kche-čchi tedy znamená něco jako duch hosta. Mít smysl pro kche-čchi znamená chovat se na Zemi jako host, pociťovat vděčnost, „těšit se z tohoto krásného domu“, být plný úcty k tomu, čeho nejsme pány. Zároveň to ale také znamená vnitřní jistotu, že je naše přítomnost na světě vítána a že zde máme své místo. Člověk s dobře rozvinutým smyslem pro kche-čchi je podle Lowenthala (1999) dobře připraven pro cvičení tai-chi.

### **Jin a Jang**

Učení o těchto dvou protikladných principech je uvedeno v Knize proměn (I-t'ing). Jde o projev dvou sil, které se všude vyskytují v různých podobách a jsou nositeli všech protikladů (země - nebe, světlo - tma, muž - žena, tvůrčí - přijímající princip, aktivita - pasivita). Jedno není myslitelné bez druhého. Neustálým působením Jin a Jang je vše v trvalém pohybu, vše se proměňuje. I ve cvičení tai-chi se střídá napětí - uvolnění, plnost a prázdnota, nádech - výdech, působení od sebe - k sobě...

Svět je celkem, jehož jedna část je skrytá, nadsmyslná, druhá zjevná, přístupná našim smyslům a myšlením. Všechno vnímatelné má své

nevnímatelné pozadí. Čím více se blížíme tomu, co je skryto, tím spíše najdeme správnou cestu.<sup>25</sup>

## Tao

Je popisováno jako pohyb univerza, prolínání skrytého a zjevného. Větší pozornost je ale věnována tomu, jak Tao působí, než co to vlastně je. Podobně je tomu s tai-chi. Kdo je chce popsat, vytváří zcela nové kvality, které se liší od toho, když tai-chi cvičíme nebo pozorujeme. “Kdo zná Tao, nemluví o něm .., (I-t'ing)<sup>26</sup>

Jedna ze základních vět Taa zní: “Co vydáváte, dostanete zpět.”

---

<sup>25</sup> V západní psychologii je nejblíže tomuto pojetí analytická psychologie C.G.Junga. Z východních filozofií v hojně míře čerpal a z velké části, i když ne zcela, přijal jejich principy. Jungiánská psychologie přichází s termínem polarit. Jejich sjednocení je vrcholem individuálního procesu. (Jung, 1999)

<sup>26</sup> Nepopsatelnost zážitků při pokročilém cvičení tai-chi i jógy je pro evropskou „digitální“ psychologii, bazírující na vědeckých formulacích, závažnou překážkou k jejich pochopení. Tyto zážitky totiž překračují lidskou senzorickou zkušenost. Jak píše Adžaja (2000): “To, že jsou pro normálního člověka tyto zážitky cizí a neuvěřitelné, svědčí o tom, že je polapen do sítě redukcionistického uvažování“. (s. 91) Při cvičení uvedených praktik „člověk obrací proces, kterým procházel, když se postupně aktivně zapojoval a zaplétal do světa jmen a forem. Vtahuje do svého nitra to, co dříve projektoval ven a postupně poznává, že vše je uvnitř.“ (Adžaja, 2000, s.151)

### 3 PRINCIPY CVIČENÍ TAI-CHI<sup>27</sup>

Principy cvičení uvádíme z toho důvodu, že právě ony osvětlují příznivý vliv cvičení na psychiku. Přívlastky jako „klidný“, „přirozený“ apod. jsou nejčastěji uváděny jako účinky cvičení na psychiku cvičence.

#### **Princip hedvábného pohybu**

Zahrnuje vyrovnanost pohybu (pohyb je klidný, přirozený, těžiště zůstává v jedné horizontální úrovni), dále stálost pohybu (udržování rovnoměrného tempa), nenucenost pohybu (měkkost, kruhovost, plynulost, lehkost, pružnost, harmonie proti strnulosti či topornosti). Na prvním místě stojí uvolněnost pohybu, což není synonymum pomalosti. O tom vypovídá věta připisovaná Čeng fuovi: „Uvolni se, uvolni se a pak se ještě jednou uvolni a vše ostatní přijde samo.“ (Crompton, 1996, s. 196)

Po cvičení by tělo mělo být uvolněné, zahřáté, svěží, neměla by se objevit bolest, únava či zkrácení dechu.

#### **Princip nepřetržitosti**

Pozorujeme-li pokročilého cvičence tai-chi, mohou nás napadat připodobnění k „plujícím oblakům“ či „tekoucí vodě“. Taichista nezadržuje mysl ani dech, ukončení jednoho pohybu je vždy začátkem dalšího. Jin přechází v Jang, vše se proměňuje.

#### **Princip pohybu po kružnici**

Pohyby cvičence tai-chi jsou oblé, jemné, křivkové, těžko rozlišit, kde pohyb končí a kde začíná.

---

<sup>27</sup> Vycházíme zde ze zásad nejrozšířenějšího stylu Jang.



### **Princip absorpce**

Znamená procit'ování toku čchi při cvičení. To je možné jen tehdy, je-li pohyb plně veden vědomím.

### **Princip úplnosti**

Každý pohyb je pohybem celého těla. Začátečníci se např. učí položit nohu v určitém úhlu. Časem ale pochopí, že pohyb nohy je výsledkem natočení celé pánve, která se podřizuje rotaci páteře. Celý pohyb je veden myslí.

## 4 ŽÁDOUCÍ POSTOJE PŘI CVIČENÍ TAI-CHI<sup>28</sup>

Následující řádky věnujeme některým postojům, které jsou často uváděny jako zásadní pro život cvičence tai-chi. Na rozdíl od Jógasútry netvoří tyto zásady ucelený systém, ale vycházejí z výpovědí mistrů tai-chi.

### **Neagresivní postoj**

Jak v boji tak v životě není efektivní oponovat nebo se dokonce snažit někoho zranit. Lepší než útočit nebo se bránit je následovat. Protivník tak dostane, co chce, jen možná v jiné formě, než očekával.

V pozadí je vlastně zásada ovládnutí vlastního strachu: Jestliže je člověk schopen uvědomit si a zvládnout vlastní strach, je schopen odpovědět na hrubý útok měkkostí a klidem.

### **Přirozenost, spontánnost**

Znamená být v přítomnosti, přistupovat k situacím v každodenním životě bez předem daných myšlenkových vzorců, odložit všechny tělesné a psychické krunýře a „stát se tvárným jako dítě“.

### **Senzitivita**

Spočívá ve schopnosti vidět vše okamžitě a objektivně, s uvědoměním všech vnějších i vnitřních stimulů. Jde o „jednoduchost“ jako stav vědomí, neulpívající mysl, kontakt se sebou sama.

### **Vyhýbat se extrémům, mírnost**

Jde o umírněnost v pohybu, projevu i v komunikaci s druhými. Při cvičení tai-chi a symbolicky i v mezilidské rovině to znamená nevykračovat co nejdále, nenapřáhnout paži co nejdál, zachovat část amplitudy každého pohybu pro počátek pohybu následujícího.

### **Být soustavně v pohybu**

V analogii s fyzickým cvičením znamená tato zásada nenechávat mysl „ustrnout v kalných vodách“, ale nechat ji neustále plynout, proměňovat, nechat čchi proudit. Pohybu těla vždy předchází pohyb mysli.

### **Být bezčasí**

Pokud necháme minulost být a věnujeme plně pozornost tomu, co děláme nyní, budeme moci plně prožívat přítomnost a ta se tím pro nás stane vždy obcerstvující a nová. Nemá význam nechat odbíhat mysl ani do budoucnosti - vše, o čem jde, je přítomný okamžik. Při cvičení je tento požadavek zásadní, ale vztahuje se i na jakoukoliv jinou činnost.

„Jen teď je skutečné, vše ostatní, minulost, nebo budoucnost, jsou pouhou iluzí. Přebývat v nich znamená okrádat svůj život o jeho jiskru a náboj.“ (Lowenthal, 1999, s. 119)

### **Být pozorní**

Každý pohyb musí být provázen a především předcházen koncentrací mysli, ovšem bez emocionální tenze.

V širším slova smyslu to však neznamená úzkou koncentraci na jediný aspekt situace. Naopak - je to schopnost vidět totalitu situace, neulpívat na drobnostech. Mysl nemá být fragmentována.

---

<sup>28</sup> Zde by bylo výstižnější „při žití tai-chí“, následující postoje totiž nutně prostupují celým životem cvičence.

### **Neobávat se neúspěchů a ztrát**

Podle Lowenthala (1999) je-li člověk ochoten obětovat malé ztráty, dosáhne malého úspěchu, dokáže-li riskovat velké ztráty a porážky, dosáhne větších cílů. Zároveň musí ale dopředu počítat s tím, že usiluje-li o velký cíl, bude muset mnoho obětovat. „Kde nehoří oheň, nebudou odměny.“

### **Usilovat o harmonii**

Nekompletní, fragmentovaná osobnost bude vždy odpovídat částečně a nekompletně na životní situace. Vrcholem práce na sobě je integrace mysli a těla, integrovaná osobnost.

## 5 VZTAH TĚLA A PSYCHIKY Z POHLEDU TAI-CHI

Tai-chi vzniklo podobně jako jóga v kultuře, jež nahlíží na duši a na tělo jako nikoliv oddělené, ale spíše jako odlišné výrazy nebo stavy čchi, vitální energie či životní síly.

Taoisté se nikdy nezabývali pohybem jen jako tělesným cvičením. Považovali je vždy zároveň za cvičení těla i mysli. Tělo bez kontroly mysli podle nich spěje k rychlému zániku.

Důležité je při cvičení relaxovat tělo, ale mysl udržet aktivní a bdělou, plně koncentrovanou na pohyb. Každému pohybu předchází pohyb mysli - představa. Cvičenec se soustředí na proces, nikoliv pouze na začátek a výsledek, jak je to běžné v evropských sportech.

Zároveň je třeba při cvičení odhodit osobní pýchu, úzkost, ego a nechat čchi působit. Činit vše bez myšlenky na vlastní já znamená dodržovat zásadu wu-wej.

Koncentrace na pohyb vytlačuje každodenní starosti ze sféry vědomí, což současně s dosažením integrace vnitřní (vědomí) a vnější (tělesný pohyb) složky usnadňuje vytvoření pocitu klidu. Tai-chi se tak stává „meditací v pohybu“.

Principy tai-chi (zbavení se strachu, kche-čchi ad.) se nutně promítají i do výrazu těla. Tělo by mělo působit měkce, s uvolněným hrudníkem a klidným výrazem ve tváři.<sup>29</sup>

---

<sup>29</sup> Promítání se emocí a jejich energetického potenciálu do výrazu těla a jejich zpětné ovlivňování prací s tělem je postatou bioenergetiky A.Lowena. (Lowen, 1992)

## 6. PSYCHOLOGICKÉ ÚČINKY CVIČENÍ TAI-CHI

Mnohé již bylo zmíněno na předcházejících řádcích. Cvičení tai-chi podle literatury i osobních výpovědí cvičenců může vést k dosažení pocitu klidu a vnitřní pohody. Lepší kontakt se svým tělem umožňuje lépe vnímat vlastní pocity, přání a motivy.<sup>30</sup> To umožní bezprostředně reagovat na výzvy prostředí. S rostoucí citlivostí vůči vnitřnímu prostředí se zvyšuje i citlivost k vnějším stimulům. Není pak třeba vyhledávat stále silnější stimuly, které by zaujaly pozornost. S rostoucím uvolněním a vnímavostí by se měla zvyšovat i otevřenost vůči lidem.

Wolfe Lowenthal (1999) na základě osobní zkušenosti jako mistr tai-chi uvádí, že s narůstající integritou cvičení se projevuje u taichistů větší umírněnost a jemnost v chování a prohlubuje se smysl pro odpovědnost. Dále tai-chi podle něj pomáhá porozumět skryté agresivitě, a to jak vlastní, tak druhých. Celkově podle něj tai-chi harmonizuje osobnost.

Je zřejmé, že snaha soustředit se po celou dobu povede u řady lidí ke zlepšení schopnosti koncentrace. Podle Fojtíka (1996) se také zlepšuje orientace v prostoru, citlivost pro směr vpravo, vlevo, nahoru a dolů.

---

<sup>30</sup> Typickým problémem dnešní společnosti je podle Lowena (1973) právě ztráta kontaktu s vlastním tělem. Vnější svět ale ovlivňuje člověka prostřednictvím smyslů, těla. Pokud jedinec ztratil kontakt s vlastním tělem, nemůže adaptivně reagovat na výzvy prostředí. Skutečné vjemy pak nahrazuje fantaziemi. Zároveň ale ztráta kontaktu s vlastním tělem znamená ztrátu schopnosti uvědomovat si, co člověk cítí. Pokud ztrácí schopnost uvědomovat si, co cítí, nedokáže si odpovědět na otázku, kdo vlastně je. Tak se dostáváme k problému identity, který je zásadní pro schizoidní poruchy osobnosti. Schizoidní rysy vykazuje podle Lowena stále více klientů, zatímco neurotické případy, uváděné tak často Freudem, ustupují.

Týž autor uvádí, že v řadě zemí využívají tai-chi psychiatři u pacientů s depresí, starostmi o minulost a budoucnost, myšlenkami na sebevraždu. Nutnost uvědomovat si tělo a průběh pohybu může snižovat rigiditu provázející stres. Fyzická i psychická uvolněnost na základě mechanismu reciproční inhibice rozpouští úzkost.

Prohloubené vnímání tělesného pohybu rozšiřuje bázi, ze které lze zase zpětně pohyb ovlivňovat. Skutečné uvolnění se netýká jen těla, ale prostupuje celým životem.

Na Dálném východě se věří, že čchi následuje myšlenku, tedy se stáváme tím, o čem přemýšlíme. Pozitivní myšlení podle této teorie vyvolává pozitivní důsledky.

Svoboda a Turneber (1996) uvádějí, že u vnímavějších jedinců se mohou energetické i fyziologické efekty praktikování tai-chi dostavit i při pouhé představě pohybu nebo dokonce i po přečtení publikace o tai-chi.

Osobně mě vždy fascinovala nepopsatelná atmosféra, která vzniká, když v bezbřehém tichu cvičí větší počet lidí najednou. Někteří to přičítají cirkulaci energie. ( To je ovšem interpretace, kterou nabízím jen velice opatrně a jen těm, kteří jsou ochotni s termínem „energie“ operovat). K.H.

Crompton (1996) to přibližuje slovy:

Sugestivní aforismy taoistické filozofie jsou zamýšleny k vyvolávání pravého rozpoložení, v němž se Taiči cvičí. Západní vlivy se samozřejmě dožadují přesných pokynů, ale jakékoliv pokusy vedou pouze ke změti slov. Neexistuje žádný přesný popis toho 'správného' rozpoložení, té 'správné' nálady. (s.10)

## EMPIRICKÁ ČÁST

### 1 CÍL VÝZKUMU

Cílem tohoto mapujícího výzkumu bylo zjistit a vzájemně porovnat účinky jógy a účinky tai-chi na psychiku člověka. K tomuto účelu byly srovnávány osoby:

- A. Začínající cvičit jógu
- B. Začínající cvičit tai-chi
- C. Cvičící jógu alespoň tři roky
- D. Cvičící tai-chi alespoň tři roky

Srovnání skupiny A a C mělo vést k odlišení charakteristik osobnosti, které se předpokládáně vyvíjejí důsledkem cvičení jógy a charakteristik, které si člověk přináší do cvičení jógy. Jinými slovy - jaký typ člověka jóga přitahuje. Stejný cíl u tai-chi jsme sledovali srovnáním skupin B a D. Srovnání skupin A a B mělo usnadnit rozlišení toho, zda případné odlišné účinky obou technik nejsou projevem různých charakteristik osob, které danou techniku vyhledávají. Srovnání skupin C a D sloužilo k odlišení účinků specifických pro jógu a účinků navozených jinou technikou charakteristickou uvědomělým prováděním pohybů - tai-chi.

K tomu je třeba poznamenat, že psychický stav při cvičení tai-chi je v mnohém podobný psychickému stavu při provádění jógy. Tai-chi je však dynamičtější, cvičenec při něm nikdy nezachovává statickou pozici. Fojtík užívá tohoto srovnání: "Říká se, že jóga je vnitřní aktivita k tvorbě vnější čistoty, zatímco tchaj-ťi čchüan je vnější aktivita obsahující vnitřní klid." (Fojtík, 1996, s. 15)



Podobnost jógy a tai-chi pak tentýž autor vidí ve třech oblastech:

1. Metody obou těchto disciplín jsou určeny pro sebeuvědomění, případně "probuzení".

2. Jóga i tai-chi zdůrazňují správné dýchání, usměrněné do psychofyzického pupečního centra.

3. Oba systémy zdůrazňují měkkost, poddajnost a totální relaxaci jako techniky k dosažení cílů. V esenci obou těchto systémů je přivést mysl a tělo do stavu harmonie sjednocením fyzické a duševní stránky člověka.

(Fojtík, 1996, s. 15)

## 2 METODIKA PRÁCE

**Zkoumaný vzorek** tvořily ženy ve věku 20 - 30 let, které:

- a) začínají cvičit jógu (35 žen, průměrný věk: 24,1 let)
- b) začínají cvičit tai-chi (20 žen, průměrný věk: 29,6)
- c) cvičí jógu alespoň tři roky (35 žen, průměrný věk: 25,1 let)
- d) cvičí tai-chi alespoň tři roky (20 žen, průměrný věk: 25,7 let)

Ženy byly do skupin vybírány nenáhodně kvótně na kurzech jógy a tai-chi podle odpovídajícího věku a délky cvičení.

Uvedené skupiny byly srovnávány s populací žen stejné věkové skupiny, jejíž výsledky jsou zahrnuty v databázi náležící použité metodě.

Hranice tří let byla zvolena na základě vlastní úvahy a konzultace s cvičiteli, kteří považují takovou hranici za dostatečnou pro navození výraznějších změn (u chi-kung<sup>31</sup> by se změny údajně měly projevit už po roce cvičení).

Věkové rozmezí 20 - 30 let bylo zvoleno z toho důvodu, že tai-chi je technika u nás relativně nová (objevila se až v devadesátých letech), a proto předpokládáme, že ji budou praktikovat spíše mladší ženy.

Jednotné pohlaví bylo zvoleno za účelem homogenity souboru a proto, že na kurzy jógy i tai-chi docházejí převážně ženy.

Výzkumné osoby ve skupinách jógistek byly členkami pražských kurzů jógy. Největší počet tvořily cvičenky systému Jóga v denním životě, dále stoupenkyně Jógy podle Iyengara a frekventatky výcviku pro cvičitele jógy.

---

<sup>31</sup> Vedle jógy a tai-chi další východní cvičební systém, zaměřený přímo na práci s energií čchi.

Výzkumné osoby ve skupinách taichistek z největší části docházely na lekce Sdružení taoistického tai-chi, nepatrná část docházela na soukromé lekce.

Jako **výzkumná metoda** byl použit dotazník SPARO (Mikšík, 1994), a to z následujících důvodů:

1. Jde o dotazník zjišťující **bazální strukturu a dynamiku autoregulace, integrovanosti a psychické odolnosti**, což jsou charakteristiky, které podle literatury jóga ovlivňuje.

Pod pojmem „bazální systém autoregulace a psychické integrovanosti osobnosti“ rozumíme integrovanou slitinu vrozených a osvojených strategií, jimiž se subjekt v procesu své reální životní praxe dynamicky vyrovnává s různorodými variantami situačních komplexů. Jedná se tudíž o subjektivně příznačnou kvalitu pohotovosti k určité formě či způsobům interakcí s prostředím. (Mikšík, 1994, s. 5)

2. Dotazník komplexně postihuje celou osobnost.

3. Metoda umožňuje počítačové zpracování.

V příloze A uvádíme bližší popis charakteristik posuzovaných dotazníkem SPARO . K dispozici jej dáváme čtenáři proto, aby si mohl pod termíny, které jsou používány v dotazníku, představit konkrétní způsob jednání.

### 3 VÝSLEDKY VÝZKUMU

#### 3.1 Srovnání s populací žen stejného věku

Výsledky provedeného výzkumu naznačují, že ve srovnání s ženami stejného věkového rozložení **začátečnice v józe** dosahují vyšších hodnot v následujících rysech a dimenzích:

Kognitivní (signif. 5%) a emocionální variabilnost (signif. 1%), anomálie osobnosti (signif. 1%), extremita (signif. 1%), smyslová impresie (signif. 1%), intenzita vnitřního prožívání (signif. 5%), úzkostnost (signif. 1%), emocionalita (signif. 1%).

Naopak nižších hodnot ve srovnání se ženami stejného věku dosahují v následujících rysech a dimenzích:

Adjustační variabilnost (signif. 1%), vztahovačnost, podezíravost (signif. 5%), psychická stabilita (signif. 1%), účinná kapacita rozumu (signif. 1%), hladina rezistence vůči rušivým vlivům (signif. 1%), účinná integrovanost osobnosti (signif. 1%), konformita (signif. 1%), flexibilita versus rigidita (signif. 1%), odpovědnost (signif. 5%), cílesměrnost (signif. 1%), sebejistota (signif. 5%), optimismus (signif. 1%), reagující přístup versus prožitkový (signif. 1%), sebeprosazování (signif. 5%) a maskulinní versus feminní typ interakce (signif. 1%).

**Začátečnice v tai-chi** dosahují ve srovnání se ženami stejného věkového rozložení signifikantně vyšších hodnot v následujících rysech a dimenzích:

Emocionální variabilnost (signif. 1%), anomálie osobnosti (signif. 1%), intenzita vnitřního prožívání (signif. 5%), úzkostnost (signif. 1%),

emocionalita (signif. 1%), hladina benevolence a tolerance (signif. 5%), korigovanost versus unpulsivnost (signif. 1%).

Významně nižších hodnot pak dosahují v následujících rysech a dimenzích:

Psychická stabilita (signif. 1%), obecná stimulační hladina (signif. 1%), úroveň aspirace (signif. 5%), hladina anticipace (signif. 1%), účinná kapacita rozumu (signif. 1%), hladina rezistence vůči rušivým vlivům (signif. 1%), účinná integrovanost osobnosti (signif. 1%), odpovědnost (signif. 1%), cílesměrnost (signif. 1%), úroveň aspirace (signif. 1%), hladina anticipace (signif. 1%), sebejistota (signif. 5%), optimismus (signif. 1%), reagující přístup versus prožitkový (signif. 1%), sebestrosazování (signif. 1%) a maskulinní versus feminní typ interakce (signif. 1%).

**Pokročilé jógistky** se vyznačují vysokými skóry v následujících rysech a dimenzích:

Anomálie osobnosti (signif. 1%), extremita (signif. 1%) a usedlost versus nevázanost (signif. 1%).

Nižších skóre dosahuje tato skupina v následujících dimenzích a rysech:

Adjustační variabilnost (signif. 1%), psychická vzrušivost (signif. 1%), motorická (resp. vnější) hybnost (signif. 5%), vztahovačnost, podezíravost (signif. 1%), intenzita vnitřního prožívání (signif. 1%), dynamičnost interakce s prostředím (signif. 1%), sociální disinhibice (signif. 1%), obecná stimulační hladina (signif. 1%), úroveň aspirace (signif. 1%), hladina anticipace (signif. 1%), sociální exhibicionismus (signif. 5%), obecná hladina přijetí (či zamítání) rizikových aktivit (signif. 1%), účinná kapacita rozumu (signif. 1%), hladina rezistence vůči rušivým podnětům (signif. 1%), kontaktnost versus uzavřenost (signif. 1%),

konformita (signif. 1%), flexibilita versus rigidita (signif. 5%), cílesměrnost versus frustrovanost (signif. 1%), reagující přístup versus prožitkový (signif. 5%), sebeprosazování versus nenápadnost (signif. 1%), maskulinní versus feminní typ interakce (signif. 1%).

**Pokročilé cvičenky tai - chi** vykazují vyšší hodnoty v následujících dimenzích a rysech:

Anomálie osobnosti (signif. 5%), smyslová impresie (signif. 1%), hladina benevolence a tolerance (signif. 1%), usedlost versus nevázanost (signif. 1%).

Nižších hodnot ve srovnání s populací žen stejného věku dosahují v těchto dimenzích a rysech:

Vztahovačnost, podezíravost (signif. 1%), dynamičnost interakce s prostředím (signif. 1%), sociální disinhibice (signif. 1%), úroveň aspirace (signif. 1%), hladina anticipace (signif. 1%), účinná kapacita rozumu (signif. 1%), hladina rezistence vůči rušivým podnětům (signif. 1%), kontaktivnost versus uzavřenost (signif. 1%), konformita (signif. 5%), cílesměrnost versus frustrovanost (signif. 1%), sebeprosazování versus nenápadnost (signif. 5%), maskulinní versus feminní typ interakce (signif. 5%).

### **3.2 Vzájemné porovnání skupin**

**Začátečnice v tai-chi** se od **začátečnic v józe** liší statisticky významně pouze nižšími hodnotami v níže uvedených rysech a dimenzích:

Kognitivní variabilnost (signif. 5%), smyslová stimulace (signif. 1%), hladina anticipace (signif. 5%), účinná kapacita rozumu (signif. 5%), účinná integrovanost osobnosti (signif. 5%), sebeprosazování versus

nenápadnost (signif. 1%), maskulinní versus feminní typ interakce (signif. 5%).

**Pokročilé jógistky** se od **začínajících jógistek** liší vysokými skóry v následujících dimenzích a rysech:

Psychická stabilita versus psychická labilita (signif. 1%), účinná integrovanost osobnosti (signif. 1%), flexibilita versus rigidita (signif. 5%), usedlost versus nevázanost (signif. 5%), optimismus versus trdomyslnost (signif. 5%), reagující versus prožitkový přístup (signif. 5%).

Naopak nižších skórů dosahují pokročilé jógistky v následujících dimenzích a rysech:

Kognitivní variabilnost (signif. 5%), emocionální variabilnost (signif. 1%), psychická vzrušivost (signif. 1%), smyslová impresie (signif. 1%), intenzita vnitřního prožívání (signif. 1%), dynamičnost interakce s prostředím (signif. 1%), sociální disinhibice (signif. 1%), obecná stimulační hladina (signif. 1%), obecná hladina přijetí rizikových aktivit (signif. 1%), úzkostnost (signif. 1%), emocionalita (signif. 1%), kontaktivnost versus uzavřenost (signif. 1%), impulsivnost versus korigovanost (signif. 5%).

**Pokročilé taichistky** dosahují proti **začátečnicím v tai-chi** vyšších hodnot v následujících rysech a dimenzích:

Stabilita versus labilita (signif.1%), obecná stimulační hladina (signif.1%), účinná kapacita rozumu (signif. 1%), účinná integrovanost osobnosti (signif. 1%), odpovědnost (signif. 1%), usedlost versus nevázanost (signif. 5%), vysoká versus potlačená sebejistota (signif. 1%), optimismus versus trdomyslnost (signif. 5%), reagující versus prožitkový přístup (signif. 1%), sebeprosazování versus nenápadnost (signif. 5%), maskulinní versus feminní typ interakce (signif. 1%).

Významně nižších hodnot pak pokročilé taichistky dosahují v níže uvedených rysech a dimenzích:

Emocionální variabilnost (signif. 1%), dynamičnost interakce s prostředím (signif. 5%), úzkostnost (signif. 1%), emocionalita (signif. 1%) a korigovanost versus impulsivnost (signif. 1%).

**Pokročilé jógistky** se statisticky významně neliší v žádné z uvedených dimenzí a rysů od **pokročilých cvičenek tai - chi**.



#### 4 INTERPRETACE A DISKUSE VÝSLEDKŮ

Z výsledků výzkumu lze usuzovat na to, že jógu začínají cvičit ženy, které ve srovnání s ženami stejného věkového rozložení více tendují ke změně a vyhledávání intenzivních a bohatých smyslových dojmů přinášejících psychické vzrušení, jsou úzkostnější, psychicky labilnější, mají celkově emocionálnější přístup ke světu, postrádají životní optimismus, mají nízké sebevědomí, při sledování cílů dokáží hůře vnitřně regulovat své chování a snáze při dosahování cíle podléhají rušivému účinku různých vlivů, jsou méně přizpůsobivé a nekonformní.

Souhrnně řečeno - jedná se dle Mikšíkovy (1994) typologie o tzv. **prožívající**, resp. utlumený typ osobnosti. Nejcharakterističtějším rysem je spojení vysoké emocionální citlivosti s anticipační regulací chování či vůbec zbrzděnou akční odezvou. U začínajících jógistek se tyto vlastnosti spojují s nízkou přizpůsobivostí, tendencí přidržovat se vlastních přístupů, schémat chování a postojů. Proto se u nich ve vyhocenějších životních kontextech snadno rozvíjejí frustrovaná, málo instrumentální schémata vnitřních a vnějších aktivit. V důsledku situační přecitlivělosti, anticipačních tenzí a maladjustability se u nich obecně prosazují maladaptivní struktury interakcí se sníženou sebedůvěrou, úzkostností a prožitky deprese. Protože začínající cvičenky jógy vnímají rozmanité aspekty situací a jejich možné důsledky, mohou prožívat anticipační tenze. Tvoří tzv. **úzkostný** subtyp<sup>32</sup>.

---

<sup>32</sup> Zde se potvrzuje zkušenost Křivky (1986), že „jógu vyhledává velké procento lidí labilních, nevyrovnaných, nevyzrálých, často se zřetelnými neurotickými symptomy“ (tato rigorózní práce, s. 49).

Jógu pak pravděpodobně vyhledávají z více či méně vědomé touhy po změně a nalezení techniky, jejíž praktikování by zvýšilo jejich psychickou stabilitu, umožnilo jim lépe zvládat emoce a ovládat vnitřní psychické procesy, což jsou důsledky u jógy obecně předpokládané.

Na základě provedeného výzkumu se lze domnívat, že jóga může navozovat pozitivní osobnostní změny ve směru větší integrovanosti, flexibility, emocionální stability, anticipace a rezistence, menší úzkostnosti, psychické vzrušivosti, optimističtějšího náhledu na život, pohotovosti jednat, aktivně se rozhodovat a vznikající situace řešit spíše než reagovat prožitkově, v chování se projevuje větší míra anticipace, rezistence a sebeovládání. Dále se ukázalo, že ženy dlouhodobě cvičící jógu jsou ve srovnání se začátečnicemi více konzervativní, rezervovanější, opatrnější a starostlivější, méně sociálně disinhibované (tzn. mají tendenci ke konvenčnosti), vyhledávají stálost a klid a vyhýbají se aktivitám s možností rizika.

Ke stoprocentní jistotě tvrzení by ovšem mohlo vést pouze sledování stejné skupiny po uvedené dobu.

Ve vztahu k populaci žen stejného věku jsou pokročilé jógistky konzervativnější, rezervovanější, opatrnější, starostlivější, raději přizpůsobují sobě než sebe, vyhledávají klid, stálost, jsou více odolné proti prožívání nudy, mají nižší aspirační úroveň, nižší hladinu anticipace, jsou uzavřenější, mají tendenci ke konvenčnosti, nenápadnosti, zdrženlivosti, vyhýbají se aktivitám zahrnujícím riziko, zůstávají nezávislé na mínění okolí, jsou nekonformní a málo cílesměrné a odklonitelné od zvolených cílů pod vlivem rušivých podnětů.

Pokročilé cvičenky jógy svými charakteristikami nejlépe odpovídají **klidnému (vyrovnanému)** typu osobnosti, příznačnému nižší psychickou vzrušivostí. Jde o typ osobnosti emocionálně stabilní s dobrou

anticipační regulací chování. Zároveň jsou pokročilé jógistky charakteristické nízkou přizpůsobivostí a tendencí setrvávat u svých konceptů. Jejich postoje a schémata chování jsou obtížně ovlivnitelná, vytváří tzv. **rigidní** typ osobnosti.

Zjištěné charakteristiky pokročilých jógistek vcelku odpovídají tomu, co je psáno v literatuře. Často uváděná harmonizace osobnosti může být spatřována ve větší integrovanosti a emocionální stabilitě cvičenek jógy. Větší rezervovanost, konzervativnost, opatrnost vyhledávání klidu, lepší sebeovládání a další charakteristiky zjištěné naším dotazníkem mohou mít spojitost se zásadou ovládnání smyslů (viz. tato rigorózní práce s. 26), dodržováním sebekázně (s. 20) a zdrženlivosti (s. 18). Větší spokojenost a optimismus může být důsledkem toho, že jóga uspokojuje u cvičenek potřebu seberealizace nebo také přímým důsledkem pěstování spokojenosti (s. 20).

Začínající taichistky ukazuje výzkum jako osoby vysoce emocionálně vzrušivé, labilní, se sklonem prožívat situační napětí, tenzi, ale i euforii. Takové ženy vyhledávají intenzivní emocionální prožitky a zkušenosti, pro potěšení z nich samých, a nikoli pro jejich další důsledky a souvislosti. Proti populaci žen stejného věku mají nízké ambice. Mohou nedostatečně zvažovat možné důsledky rozhodování se, jejich volby mohou být proto riskantní. Začínající taichistky se dále jeví jako velice úzkostné a emocionální, neschopné chovat se ve vyhrocených životních kontextech racionálně. Mají nízkou schopnost sebeovládání a autoregulace. Proti populaci žen shodného věku jsou méně odpovědné. Vyznačují se také nízkou důvěrou ve své schopnosti orientovat se sama v situacích, zvládat obtíže a adekvátně jednat v rozmanitých životních situacích. Příznačný je pro začínající cvičenky tai-chi pocit životní nespokojenosti, psychické nepohody, situační pesimismus. V interakci s konkrétní životní realitou

mají tendenci spíše prožívat než účinně jednat. Raději na sebe neupozorňují, mají tendenci ke konvenčnosti a zdrženlivosti. Charakteristické je pro ně spojení vysoké emocionální nabuditelnosti s irregulovaností.

Slovy Mikšíkovy (1994) typologie jde o tzv. **vzrušivý**, či spontánní typ. Při spojení s adjustační rigiditou a ve vazbě na nižší kognitivní dynamičnost (s neschopností postihovat a zpracovávat dynamičtější komplexy proměnných) vzniká tzv. **irregulovaně impulsivní** typ osobnosti. Pro tento typ je charakteristické spojení nízké schopnosti postihovat a adekvátně zpracovávat působící situační proměnné dynamičtější povahy, silného emocionálního prožívání a tíhnutí k bezprostřednímu uvolňování napětí. To se projevuje tendencí k volbě zkratkovitých schémat úniku ze situačních tlaků a nepřehledných situací.

Ve srovnání se začátečnicemi v józe začátečnice v tai-chi nemají tak silný (a ve srovnání s obecnou populací<sup>33</sup> abnormní) sklon vyhledávat změnu a proměnlivé prostředí. Stejně tak nevykazují proti populaci žen srovnatelného věku tak výraznou tendenci vyhledávat intenzivní a rozmanité smyslové dojmy. Při rozhodování méně zvažují možné důsledky svého jednání, mají větší tendenci riskovat.

Obě skupiny mají proti populaci žen stejného věku horší schopnost racionálně se chovat ve vyhrocených kontextech, začínající taichistky mají tuto schopnost rozvinutou ještě v o něco menší míře. Totéž platí o dosažených hodnotách na škále sebeprosazování.

---

<sup>33</sup> Pro zjednodušení používáme v této práci termíny „obecná populace“ a „populace žen stejného věku“ či „populace žen stejného věkového rozložení“ promiscue.

Pokročilé taichistky mají proti začátečnicím větší emocionálnější stabilitu, více tendují ke stálosti, nemají tak silnou potřebu vyhledávat změnu a neobvyklost (platí pro kontakt s lidmi, činnostmi i prostředím). Jsou méně úzkostné a citlivé. Jejich autoregulační mechanismy jsou vyspělejší, v náročných situacích nedochází u nich tak snadno k desintegraci. Proti začínajícím cvičenkám tai-chi se jeví jako odpovědnější, pečlivější a svědomitější. Lépe plánují svou činnost a dovedou ji do konce, mají větší sebekontrolu a koncentrovanost na výkon a výsledek. Jejich chování je více anticipované, determinované jednak resistencí, jednak sebeovládáním. Jsou opatrnější a konzervativnější.

Pokročilé taichistky dosáhly vyšších skóre na všech škálách dimenze sebeprosazování. To znamená, že vycházejí jako sebejistější, optimističtější, situace aktivně řeší, mají vyšší ambice.

Z výše uvedeného vyplývá, že tai-chi může ovlivňovat osobnost cvičících zvláště ve směru větší emocionální stability, integrovanosti a schopnosti se prosadit. Jednoznačně to ovšem tvrdit nelze. Stejně jako u jógy by bylo v tomto případě nutné longitudinální sledování jedné skupiny.

Výzkum prokázal podobné osobnostní rysy taichistek ve vztahu k populaci žen stejného věku jako u jógistek: Stejně jako jógistky vykazují i taichistky nižší hodnoty na škálách dynamičnost interakce s prostředím, sociální disinhibice, úroveň aspirace a anticipace, účinná kapacita rozumu, hladina resistance vůči rušivým vlivům, kontaktivnost versus uzavřenost, konformita, cílesměrnost versus frustrovanost, sebeprosazování, projevují feminní typ interakce a větší usedlost. Navíc jsou taichistky v poměru k populaci žen totožného věku tolerantnější, benevolentnější, více respektují druhé a tendují ve větší míře k vyhledávání bohatých a intenzivních smyslových dojmů.

Stejně jako pokročilé jógistky tvoří i pokročilé taichistky **klidný** typ, narozdíl od jógistek tvoří ovšem tzv. **odolný** (stabilní) subtyp charakterizovatelný resistencí vůči působnosti nových situačních faktorů, stabilní interakcí, tendencí ke kognitivní, emocionální a regulační stálosti a schopností aktivně se s novými vlivy vyrovnávat.

I zde můžeme konstatovat, že výsledky výzkumu jsou v souladu s účinky cvičení tai-chi uváděnými v literatuře. Např. zásada neobávat se neúspěchů a ztrát a být bezčasí ( viz. tato rigorózní práce s. 56), vede pravděpodobně ke snížení úzkostnosti cvičících. Nižší hodnoty pokročilých na škále dynamičnost interakce s prostředím souhlasí s předpokládanými účinky popisovanými v této práci na s. 59: “S rostoucí citlivostí vůči vnitřnímu prostředí se zvyšuje i citlivost k vnějším stimulům. Není pak třeba vyhledávat stále silnější stimuly, které by zaujaly pozornost,.. Úkolem cvičence tai-chi je přímo usilovat o harmonii (s. 57).

Skupina pokročilých cvičenek jógy se od skupiny pokročilých cvičenek tai-chi statisticky významně nelišila v žádné sledované osobnostní dimenzi. Vysvětlujeme si to tím, že podstata obou technik je totožná: Jde o fyzické cvičení, zaměřené na ovlivnění psychiky. Taktéž zásady obou technik, které se zaobírají nejzákladnějšími etickými otázkami, se v mnohém podobají.

Vysoké hodnoty u všech tří skupin na škále anomálie osobnosti lze s přihlédnutím k ostatním rysům interpretovat jako výraznou tendenci přidržovat se vlastních přístupů. Osoby, které žijí život podle zásad daného systému, se nutně budou výrazně odlišovat od průměru populace.

Anomálie osobnosti spojená s vysokou extremitou u začínajících i pokročilých jógistek vypovídá o tom, že se jedná o velmi vyhraněnou a specifickou subpopulaci.

Je třeba poznamenat, že výsledky u skupiny tai-chistek mohou být zkresleny v důsledku malého počtu výzkumných osob.

Obtíže se získáváním probandek byly způsobeny nepříliš šťastnou volbou věkového rozmezí 20-30 let (ukázalo se, že na cvičení chodí spíše ženy starší) a celkově nižším výskytem sdružení (a tedy i cvičenců) zabývajících se tai-chi v poměru k sdružením zabývajícím se jógou, což můžeme doložit následujícími údaji poskytnutými ministerstvem vnitra: Občanská sdružení mající v názvu "tai-chi" jsou v ČR čtyři, z toho jedno v Praze, sdružení majících v názvu "jóga" je v ČR čtyřicet čtyři, z toho v Praze tři.

Výsledky mohou být ovlivněny také nenáhodným výběrem - jelikož se dotazníky vyplňovaly anonymně, vrátila se jen asi polovina. Je pravděpodobné, že se ženy, které dotazník vrátily, budou určitými psychologickými charakteristikami lišit od těch, které ho nevrátily nebo odevzdaly nevyplněný.

Dalším faktorem, který může hrát roli, je osobnost pokročilých cvičenek daných technik. Jejich charakteristiky se mohou lišit od charakteristik žen, které ve cvičení nevytrvaly alespoň tři roky. Bylo by tedy chybou se domnívat, že charakteristiky pokročilých jógistek a taichistek jsou pouze výsledkem cvičení jógy či tai-chi.

## 5 ZÁVĚR

V závěrečném shrnutí vyjdeme ze srovnání sledovaných skupin na základě čtyř základních komponent bazální psychické integrovanosti:

**Kognitivní variabilnost** týkající se kognitivních funkcí. Vysoká variabilnost je příznačná tendencí ke změně, tíhnutím k vysoké kvantitě, dynamice a proměnlivosti intenzivních vnějších podnětů, invariabilnost pak trendem k interakcím s prostředím stabilnějším, kognitivně chudým (nevypovídá však o inteligenci).

**Emocionální variabilnost** týkající se prožívání interakce s prostředím a situačních změn. Na plus pólu vystupuje vysoká emocionální vzrušivost, sklon prožívat situační napětí, tenze i euforie, na minus pólu pak emocionální stabilita.

**Regulační variabilnost** týkající se kvality autoregulace, konativních modalit, cílesměrnosti. Vysoká variabilnost je příznačná nízkým sebeovládáním, malým zvažováním možných důsledků vlastních aktivit, invariabilnost je příznačná anticipační regulací vlastního chování.

**Adjustační variabilnost** týkající se vpravování do nových podmínek a okolností. Vysoká variabilnost je charakteristická tendencí přizpůsobovat se, opačný pól se projevuje tendencí přidržovat se setrvale vlastních přístupů, činností a schémat chování.

Začátečnice v józe a začátečnice v tai-chi mají společnou, a proti populaci žen stejného věku statisticky významně vyšší, emocionální variabilnost. Dále mají společnou adjustační invariabilnost, která u jógistek dosahuje proti obecné populaci statisticky významné úrovně.

Naopak liší se navzájem úrovní regulační variabilnosti (u jógistek nízká, u taichistek vysoká), ve srovnání s populací žen stejného věku nejsou hodnoty statisticky významné. Dále se liší úrovní kognitivní variabilnosti (jógistky vysoká, taichistky nízká). Pouze u začátečnic v józe se úroveň kognitivní variabilnosti liší významně od obecné populace.

Pokročilé jógistky jsou proti obecné populaci statisticky významně emocionálně invariabilnější, pokročilé taichistky vycházejí jako emocionálně variabilní, ale ve srovnání se začínajícími u nich nastal významný posun směrem k invariabilitě. Dále mají společnou nízkou regulační variabilnost. Významně se ale ani jedna skupina neodlišuje od



populace žen stejného věku. Pokročilé jógistky se jeví jako kognitivně invariabilní, tato odlišnost není statisticky významná. Pokročilé taichistky jsou ve srovnání s obecnou populací kognitivně variabilnější, ve srovnání se začátečnicemi vycházejí jako kognitivně invariabilní, nikoli ale na statisticky významné hladině. Pokročilé taichistky i jógistky se jeví jako adjustačně invariabilní, jógistky významně ve srovnání s populací žen stejného věku, ve srovnání se začátečnicemi došlo k posunu směrem k invariabilnosti (viz. tab. 5 v příloze B).

Shrňeme-li výše uvedené nálezy, můžeme s přihlédnutím k metodologickým úskalím, zmíněných v předcházející kapitole, říci, že obě skupiny začínajících cvičenek se vyznačují profilem osobnosti, který žádá určitou práci na sobě (emocionální instabilita, jógistky navíc nízká přizpůsobivost a další charakteristiky korelující se základními komponentami bazální psychické integrovanosti).

Obě techniky pak mohou mít pozitivní vliv zejména na emocionální stabilitu cvičenek.

Ženy, které vyhledávají jógu, se od obecné populace odlišují více, než ženy vyhledávající tai-chi. Kromě emocionální oblasti je odlišují také vlastnosti kognitivní a adjustační. V těchto oblastech u nich vlivem cvičení jógy může docházet k posunu ve směru menší variability kognitivních a adjustačních charakteristik. V behaviorální oblasti to znamená, že po dlouhodobém cvičení jógy začnou méně vyhledávat změny a přizpůsobovat spíše okolí sobě než naopak.

Následující zjištění nenabyla úrovně statistické významnosti, berme je proto pouze jako možné tendence: U taichistek došlo k posunu od adjustativní rigidity směrem k variabilnosti. Toto zjištění může naznačovat, že tai-chi působí na osobnost člověka ve směru větší přizpůsobivosti, flexibility.

Pokročilé jógistky i taichistky vyšly jako dobře regulované co do anticipace důsledků svého chování a jednání. Začátečnice v tai-chi se v tomto lišily od začátečnic v józe. Můžeme zde usuzovat na to, že by tai-chi mohlo mít pozitivní vliv na regulovanost jejich chování.

Výsledná bazální struktura a dynamika autoregulace, integrovanosti a psychické odolnosti osobnosti pokročilých cvičenek obou technik se statisticky významně neliší v žádné ze sledovaných dimenzí.

Patrně je to způsobeno podobností obou technik a faktem, že jakákoliv práce na sobě tohoto typu má pozitivní dopad. Jak píše Kralovič: "Není tak důležité, kterou teorii zastáváme, ale fakt, že vhodné vědomé cvičení může kladně ovlivnit náš organismus na kvalitativně vyšší úrovni než neuvědomělé." (Kralovič, 1989, s. 86).

Volba kterékoliv z těchto dvou technik bude pak záviset na konkrétním případě. Jóga pro svou státnost by byla indikována lidem, kterým vyhovuje nebo je umožněn fyzickým stavem pouze statický způsob cvičení, tai-chi pak lidem, kterým je bližší dynamický pohyb. Samozřejmě bude volba záviset i na sympatiích k filozofii pojící se k té či oné technice.

## 6 DODATEK: OSOBNÍ REFLEXE

Výzkumný projekt jsem koncipovala s předpokladem, že výsledky potvrdí blahodárný vliv cvičení jógy a tai-chi na psychiku člověka ve směru větší emocionální stability, integrovanosti osobnosti apod. tak, jak se uvádí v literatuře. V tomto směru výsledky dopadly podle očekávání.

Méně příznivě vyšel osobnostní profil pokročilých cvičenek jógy i pokročilých cvičenek tai-chi ve vztahu k populaci žen stejného věkového rozložení. Za překvapivé považuji zejména nižší skóry na škálách účinná kapacita rozumu, hladina rezistence vůči rušivým vlivům, cílesměrnost versus frustrovanost, a u jógy reagující versus prožitkový přístup. Vysvětluji si to tak, že od provádění těchto seberegulujících technik nelze očekávat absolutní restrukturalizaci osobnosti (od čeho ji lze také ale očekávat, že?). Zdá se, že nejvýrazněji ovlivňují jóga i tai-chi emocionalitu osobnosti, volní a konativní vlastnosti už méně. Nicméně změny, které navozují, považuji za významné.

Skupina taichistek byla původně koncipována jako srovnávací. Při hlubším pronikání do obou technik jsem ale zjistila, že jejich podobnost je natolik velká, že i výsledky budou pravděpodobně velmi blízké. Byla jsem rozhodnuta považovat to v případě, že závěry vyzní ve směru pozitivního přínosu jógy i tai-chi pro osobnost, za důkaz účinnosti technik využívajících ovlivňování psychiky skrze uvědomělý pohyb obecně. Volbu konkrétního postupu lze pak chápat jako sekundární.

I tento předpoklad se ukázal jako správný. Přesto mě překvapila míra shody obou skupin: Skupina taichistek se od skupiny jógistek statisticky významně nelišila v *žádné* ze sledovaných dimenzí osobnosti.

Neočekávala jsem naopak tak výrazně "neadaptivní" osobnostní profil začínajících cvičenek obou technik (labilita, úzkostnost,

frustrovanost<sup>34</sup> apod.). Nabízí se zde vysvětlení, že zjištěné vlastnosti vedou u zkoumaných žen k subjektivní nespokojenosti, a proto vyhledávají techniku, od které si slibují nápravu. Konkrétně jógu nebo tai-chi pak volí z důvodu obecně předpokládaného, a běžně v literatuře uváděného, pozitivního vlivu cvičení těchto technik na psychické vlastnosti, zvl. vyrovnanost osobnosti. Při rozhodování pak může hrát roli filozofické pozadí daného systému, jeho dostupnost a další náhodné faktory.

Za zajímavé považuji vysoké skóry všech zkoumaných skupin na škálách anomálie osobnosti a extremita. Patrně je odlišnost a specifická těchto vzorků větší, než se jeví při pouhém pozorování.

---

<sup>34</sup> U nízké „cílesměrnosti“ lze uvažovat o souvislosti s tím, že činnost adepta jógy i tai-chi by měla být zaměřena více na současný okamžik, než na vzdálenější cíl. Více viz. kapitola 6.2 Jóga a vůle v této rigorózní práci

## SOUPIS BIBLIOGRAFICKÝCH CITACÍ

Adžaja, S.: *Psychoterapie východu a západu*. Chvojko nakladatelství, Praha 2000.

Bartoňová, M., Bašný, Z., Merhaut, B., Skarnitzl, R.: *Jóga od staré Indie k dnešku*. Avicenum, Praha 1971.

Bankart, C., P.: *Talking cures*. Brooks/Cole Publishing Company, Pacific Grove 1997.

Brena, S., F., M.D.: *Yoga & Medicine*. Penguin Books Inc, Baltimore, Maryland 1972.

Cropton, P.: *Taiči*. Votobia, Praha 1996.

Doležalová, V.: *Jóga pomáhá léčit*. Stratos, Praha 1993.

Doležalová, V.: *Jógická cvičení a psychická homeostáze*. Brněnské dny zdravotní tělovýchovy a jógových cvičení, TJ Geofyzika, Brno 1986, s. 106-107.

Doležalová, V., Pavlát, V.: *Další zkušenosti s jógovým cvičením u psychiatrických pacientů*. IV. Brněnské dny tělovýchovných aktivit pro zdraví, TJ Geofyzika, Brno 1989, s. 136-141.

Dostálek, C.: *Hathajóga*. Karolinum, Praha 1996.

Dvořák, J., Šťastná, E.: *Jóga všedního dne pro ty, kteří chtějí lépe žít*. Spektrum, Praha 1990.

Fojtík, I.: *Tchaj-Ti Čchüan a Pa Tuan Āin*. Naše Vojsko, Praha 1996.

Fromm, E.: *Anatomie lidské destruktivity*. NLN, Praha 1998.

Goleman, D.: *Meditation as metatherapy: Hypothesis towards proposed fifth state of consciousness*. Journal of Transpersonal Psychology. 1971, s. 1-25 (citováno Votavou J. : *Jóga očima lékařů*. Avicenum, Praha 1988).

Gupta, A., Narain, N. J.: *Yogasananas in treatment of dysthymia - a double blind controlled study*. XIII World Congress of Social Psychiatry, Delhi, 9.-13.11. 1992.

Hájek, K. : *Cesta od stresu ke klidu*. Psychologie dnes, 9, 1999, s. 18-19.

Hewit, J.: *The Complete Yoga Book*. Hutchinson Publishing Group, London 1983.

Houston, J., Masters, R. : *Naslouchejte svému tělu*. Pragma, Praha 1994.

Hučín, J. : *Jóga: móda, nebo účinná terapie?* Psychologie dnes, 9, 1999, s. 8-11.

Janíček, R.: *Bhagavadgítá*. Nakladatelství Jaroslava Jiránka, Železný Brod 1945.

Johari, H.: *Základní kniha o dýchání*. Votobia, Olomouc 1997.

Jonáš, J.: *Úloha psychiky, především autosugesce v józe současnosti*, IV. Brněnské dny tělovýchovných aktivit pro zdraví, TJ Geofyzika, Brno 1989, s. 131-133.

Jung, C., G.: *Výbor z díla*. Nakladatelství Tomáše Janečka, Brno 1999.

Kaširinová, T.: *Etika jógy*. Gemma , 1994, 3 , s. 3-4.

Kaširinová, T.: *Etika jógy*. Gemma , 1994, 4 , s. 22-23.

Knížetová, V., Tillich, J.: *Jóga*. Olympia, Praha 1993.

Krejčí, M.: *Jóga v praxi pedagoga*. Pedagogická Fakulta Jihočeské Univerzity, České Budějovice 1995.

Krejčí, M.: *Setkání s jógou*. Pedagogická Fakulta Jihočeské Univerzity, České Budějovice 1997.

Krejčí, M. : *Uplatnění jógy v resocializačním procesu dětí a mládeže*. Pedagogická Fakulta Jihočeské Univerzity, České Budějovice 1998.

Křivka, P.: *Je jóga pasivní? IV.* Brněnské dny tělovýchovných aktivit pro zdraví, TJ Geofyzika, Brno 1989, s. 112-118.

Křivka, P. : *Psychoterapeutické prvky v praxi cvičitele.* Brněnské dny zdravotní tělovýchovy a jógových cvičení, TJ Geofyzika, Brno 1986, s. 109.

Kuvalayananda, S., Vinekar, S., L.: *Jógová terapie.* CAD PRESS, Bratislava 1990.

Lalvani, V.: *Jóga proti stresu.* Rebo Productions, Praha 1998.

Lowen, A.: *Bioenergetika.* Portál, Praha 1992.

Lowen, A.: *The Betrayal of the Body.* Macmillan Publishing Co., Inc., New York 1973.

Lowenthal, W.: *Nic vám netajím.* Argo, Praha 1999.

Lysebeth, A. v.: *Cvičíme jógu.* Olympia, Praha 1988.

Machač, M., Macháčová, H.: *Psychické rezervy výkonnosti.* Karolinum, Praha 1991.

Machander, A., R.: *Meditační praxe jako duševní hygiena. IV.* Brněnské dny tělovýchovných aktivit pro zdraví, TJ Geofyzika, Brno 1989, s. 141-147.

Machander, A., R.: *Poznámky k využití jógy u chronických pacientů.* Brněnské dny zdravotní tělovýchovy a jógových cvičení, TJ Geofyzika, Brno 1986, s. 118-119.

Matoušek, O. : *Potřebujete psychoterapii?* Portál, Praha 1999.

Mehta, S.: *Jóga podle Iyengara.* Šport, Bratislava 1992.

Mihulová, M., Svoboda, M.: *Proti únavě a stresu.* Santal, Liberec 1994.

Mikšík, O.: *Zjišťování bazální struktury a dynamiky autoregulace, integrovanosti a psychické odolnosti osobnosti dotazníkem SPARO.* Diaros, Praha 1994.

Minařík, K.: *Patañđžaliho jógasútra.* Canopus, Praha 1994.

Minařík, K.: *Přímá stezka*. Canopus, Nemojov u Dvora Králové nad Labem 1990.

Nakonečný, M.: *Encyklopedie obecné psychologie*. Academia, Praha 1998.

Nakonečný, M.: *Lexikon psychologie*. Vodnář, Praha 1995a.

Nakonečný, M.: *Psychologie osobnosti*. Academia, Praha 1995b.

Nešpor, K.: *Některé zkušenosti s využíváním jógy v psychiatrii*. Časopis lékařů českých, 133, 1994, č. 10, s. 295-296.

Nešpor, K. : *Uvolněně a s přehledem*. Grada Publishing, Praha 1998.

Polášek, M.: *Jóga*. Svoboda, Praha 1995.

Růžička, P.: *Některé zkušenosti s využitím systému "Jóga v denním životě" jako součást psychoterapeutického programu Denního sanatoria Horní Palata*. Diplomová práce. FFUK, Praha 1996.

Smékal, V.: *Lidské vědomí a zdravotní tělovýchova*. Brněnské dny zdravotní tělovýchovy a jógových cvičení, TJ Geofyzika, Brno 1986, s. 105.

Störig, H., J.: *Malé dějiny filozofie*. Zvon, Praha 1992.

Svoboda, P., Turneber, J.: *Taijiquan a jeho tajemství*. Svítání, Hradec Králové 1996.

Vacek, J.: *Královská jóga*. Vydáno vl. nákladem, Praha 1997.

Votava, J., et. al.: *Jóga očima lékařů*. Avicenum, Praha 1988.

Vojta, V.: *Umění tchaj-t'i čchüan*. Vodnář, Praha 2001.

Wood, C. : *Mood change and perception of vitality: a comparison of the effects of relaxation, vizualization and yoga*. Journal of the royal society of medicine, vol. 86, May 1993, p. 254 - 258.

Wood, E.: *Yoga*. Penguin Books, Middlesex 1968.

Weidenfeld, E.: *"Osobní sdělení"*. Eli Weidenfeld, U dejvického rybníčku 23, 160 00 Praha 6, 5. 12. 1999.



Zeman, V., Míček, L.: *Poznámky k současným aplikacím jógických cvičení*. IV. Brněnské dny tělovýchovných aktivit pro zdraví, TJ Geofyzika, Brno 1989, s. 105-109.

Zemánková, M.: *Zvláštní tělesná výchova - příspěvek ke zlepšování dětí s minimální mozkovou dysfunkcí*. Československá pediatrie, 1980, 35, s. 359-362.

Zdražila, V.: *K vlivu autoregulačního výcviku na vlastnosti a projevy osobnosti*. Disertační práce. FF UK, Praha 1998.

## BIBLIOGRAFIE

- Bernard, T.: *Hatha Yoga*. Rider & Company, London 1976.
- Čeng man-čching: *Tchaj-ti čchüan*. Argo, Praha 2005.
- Dostálek, C.: *Yoga - a holistic method of harmonisation the human being*. Mandala Nova Internat, 1, č. 1, 1995.
- Demetrovič, E., et. al.: *Encyklopedie tělesné kultury*. Olympia, Praha 1988
- Taiji boxing in 48 forms*. Hai Feng Publishing Co. Ltd. Hong Kong 1989.
- Hua, S., Z., Kolář, R.: *Chenjiagou Taijiquan*. Česká společnost Taijiquan, Praha 2000.
- Chia, M.: *Tao a léčivá energie*. Pragma, Praha 1996.
- Koneční A.a J. & přátelé: *Taiči - tradiční čínská cvičení pro zdraví, sebeobranu, rozvoj osobnosti a dlouhý věk*. Votobia, Praha 2000.
- Lewis, P.: *Bojová umění*. Cesty, Praha 1996.
- Lidellová, L., et. al. : *Kniha o józe*. Svojtka a Vašut, Praha 1997.
- Mihulová, M., Svoboda, M. : *Jóga a sebepoznávání*. Santal, Liberec 1992.
- Simonsohn, B. : *Pět Tibeťanů pro děti*. Pragma, Praha 1996.
- Singh, R., H. : *Vědecké studie o józe*. Brněnské dny zdravotní tělovýchovy a jógových cvičení, TJ Geofyzika, Brno 1986, s. 91-94.
- Skarnitzl, R. : *Úvod do filozofie a praxe jógy*. Onyx, Praha 1997.
- Vacek, J. : *Dokonalá jóga*. Vydáno vlastním nákladem, Praha 1996.
- Yesudian, S., Haich, E. : *Yoga and Health*. Unwin Paperbacks, London 1976.
- Yu, T.: *Tchaj-ti*. Ikar, Praha 2004.

Zbavitel, D. : *Jóga v nejstarších upanišádách*. V. Brněnské dny autoekologických aktivit pro harmonizaci člověka. MOSEČ a TJ GEOFYZIKA, Brno 1989, s. 12.

Wilhelm, R.: *I'-t'ing*. Portál, Praha 2003.

## **PŘÍLOHA A – POPIS DOTAZNÍKU SPARO**

## Základní komponenty bazální psychické integrovanosti:

### **KOGNITIVNÍ VARIABILNOST**

Vysoká variabilnost je příznačná tendencí ke změně, tíhnutím k vysoké kvantitě, dynamice a proměnlivosti intenzivních vnějších podnětů při jejich komplexním postihování a zpracovávání.

Ivariabilnost se vyznačuje tendencí k interakcím s prostředím stabilnějším, kognitivně chudým.

### **EMOCIONÁLNÍ VARIABILNOST**

Týká se prožívání interakcí s prostředím a situačních změn, zvl. dynamiky emocí a jejich důsledků v oblasti kognitivní a konativní (hlavně co do vztahu emocionálního a racionálního). Na plus pólu vystupuje vysoká emocionální vzrušivost, sklon prožívat situační napětí, tenze i euforie, na minus pólu pak emocionální stabilita, snížená emotivita (až emocionální chudost).

### **REGULAČNÍ VARIABILNOST**

Vysoká variabilnost je příznačná nízkým sebeovládáním, malým zvažováním možných důsledků, invariabilnost je příznačná soustavným vřazováním budoucího možného efektu do rozhodovacích procesů.

### **ADJUSTAČNÍ VARIABILNOST**

Vysoká variabilnost je tendence reagovat přízpůsobovacími aktivitami (buď účelným vpravením se, či na principu poddajnosti), opačný pól - adjustační rigidita, se projevuje tendencí setrvale se přidržovat vlastních přístupů, schémat, tzn. nepřizpůsobovat sebe, ale sobě.

Bazálnější škály obecné variability:

### **PSYCHICKÁ (VNITŘNÍ) VZRUŠIVOST**

Synonymum pojmu "arousal". Behaviorálně se projevuje jako tendence tíhnout k dynamickým interakcím spojeným s intenzivním psychickým nabuzováním.

### **MOTORICKÁ (RESP. VNĚJŠÍ) HYBNOST A JEJÍ REGULOVÁNÍ**

Při vysokých hodnotách se projevuje ve vyhledávání změn při menších regulačních zábranách a vysoké emocionální a adjustační rigiditě, při mínus hodnotách tendencí vyhledávat klid při vysoké emocionální vzrušivosti, regulovanosti a přizpůsobivosti.

Dimenze determinujících individuálně příznačné systémy interakcí s životní realitou:

## **1. OPTIMÁLNÍ HLADINA STIMULACE**

Dílčí rysy:

### **Smyslová imprese**

Míra vyhledávání intenzivních smyslových dojmů nebo naopak vyhledávání stabilního, málo proměnlivého smyslového pole.

### **Intenzita vnitřního prožívání (resp. autostimulace)**

Vyhledávání vnitřního vzrušení, vysokého emocionálního a prožitkového nabuzování. Příkladem extrémních forem je nabuzování se drogami či jinými cestami a prostředky vzněcování emotivních prožitků jako takových.

### **Pohybový neklid**

Záliba v takovém prostředí, které slibuje prožívat vzrušení, soupeření, nebezpečí, dobrodružství (proti vyhledávání bezpečného, klidného způsobu života ve stabilním a známém prostředí).

### **Dynamičnosti interakce s prostředím**

Záliba ve změně, neočekávanosti, neobvyklosti, tendence k novosti ( stálosti ) ve styku s prostředím, nízká (vysoká) odolnost vůči nudě.

### **Sociální disinhibice**

Odtlumenost, "nekrocení se", míra sociální nevázanosti ( naopak tendence ke konvenčnosti).

### **Obecná stimulační hladina**

Komponenta sycená výše uvedenými faktory. Charakterizuje, jaká situační, životní a jiná dynamika ve vnějším prostředí danému jedinci vyhovuje, a jaké stimulační souvislosti jsou pro něj nevhodné, zátěžové, psychicky pesimální.

## **2. INDIVIDUÁLNÍ TENDENCE RISKOVAT**

### **Úroveň aspirace**

Blíží se pojmu ambice, vyjadřuje míru potřeby dosažení a realizování zvolených cílů individuálního stupně obtížnosti.

### **Hladina anticipace**

Předvídaní důsledků realizování určité aktivity, zařazení možného efektu do rozhodovacího procesu. Vysoký skór svědčí o tendenci vyhýbat se aktivitám spojeným s nebezpečím neúspěchů či ztrát, nízký o nedostatečném zvažování možných důsledků .

### **Tendence spoléhat se na náhodu**

Projevuje se hlavně v rizikových situacích, které v sobě zahrnují jistou naději a volba je závislá do jisté míry na lehkomyšlnosti, víře v osud apod.

### **Sociální exhibicionismus**

Tendence předvádět se, volit riskantní aktivity k tomu, aby jedinec získal obdiv. Může jít o kompenzaci pocitu méněcennosti.

Nízké skóre znamená nepřítomnost takových tendencí, nezávislost na tom, jak druzí jedince hodnotí.

### **Obecná hladina přijetí (či zamítání) rizikových aktivit**

Ukazuje na subjektivně příznačnou úroveň daného jedince riskovat (na škále od nízkých ambicí, vysoké anticipace, obezřetnosti, opatrnickví, tendence sázet na jistotu až po rozmanité zdroje vyústění do realizování riskantních variant interakcí s prostředím).

## **3. ÚČINNÁ INTEGROVANOST OSOBNOSTI**

Vyjadřuje, jak snadno dochází u člověka k dezintegraci a k rozvoji maladaptivních struktur chování.

### **Úzkostnost**

Tendence prožívat úzkost, jež vede k dezintegraci autoregulačních mechanismů.



### **Emocionalita**

Intenzita prožívání situací, dynamika emocionálních stavů, vztahů a celkového psychického vyladění pod vlivem situačních faktorů, stupeň a rychlost prožívání situačních změn a jeho adekvátnost.

### **Účinná kapacita rozumu**

Schopnost využívat kapacitu rozumu, kterou jedinec disponuje, k realizaci obdobně racionálních rozhodnutí a aktivit v emočně vyhocených situacích, nepodléhat emociogenním situačním tlakům.

### **Hladina rezistence vůči rušivým podnětům**

Vyjadřuje, nakolik je člověk schopen vytrvat v realizaci dříve vytyčených cílů i přes vyskytující se překážky, je ukazatelem volních kvalit.

### **Dimenze účinné integrovanosti osobnosti**

Zahrnuje komplexní účinné výše uvedených rysů.

## **4. KOREKTIVNOST, REGULOVANOST INTERAKCÍ**

### **Rigidita versus flexibilita**

Vysoký skóre vyjadřuje sociální přizpůsobivost (ve smyslu snadné emocionální nákazy, sugestibility a následovnictví, sociální poddajnosti, konformity), nízký skóre naopak nepřizpůsobivost, lpění na svých osobních přístupech a názorech (resp. ignorování sociálních tlaků a preferování vlastního "já").

### **Lehkomyslnost versus odpovědnost**

Vysoký skóre svědčí pro morálně hodnotící přístup ke svým projevům a aktivitám, pečlivost a svědomitost, tendenci plánovat činnost a dovádět ji až do konce, sebekontrolu a koncentrovanost na výkon, ale

současně i pro jistou úzkostnost, rigiditu v přístupech. Nízký skór vyjadřuje opačné tendence.

#### **Nevázanost versus usedlost**

Vysoký skór svědčí o starostlivosti, opatrnosti, konzervatismu a rezervovanosti, nízký o bezstarostnosti, bohémství.

#### **Frustrovanost versus cílesměrnost**

Vysoké sycení je charakteristické pro cílevědomé, motivované, aktivní vpravování se do reálných životních situací, pro jedince se zásadovým a jasně definovaným přístupem, na druhém pólu se nacházejí jedinci s impulsivnějšími, situačně frustrovanějšími schémata interakcí, s nestálými, vnitřně málo regulovanými schémata chování.

#### **Korigovanosti versus impulsivnost**

Je projevem schopnosti usměrňování, řízení výše uvedených volných a motivačních vlastností.

### **5. SEBEPROSAZOVÁNÍ**

#### **Potlačená versus vysoká sebejistota**

Jde o důvěru v sebe sama, ve své síly a schopnosti, spojenou s pocity soběstačnosti a nezávislosti na druhých, ovlivňuje subjektivní přístup k životním situacím.

#### **Trudomyslnost versus optimismus**

Pro jedince s vysokým sycením je příznačný situační optimismus, životní elán, převládající stav dobré pohody a celkové životní spokojenosti, na mínus pólu jsou jedinci situačně přecitlivělí a pesimističtí.

### **Prožitkový versus reagující přístup**

Pro ty, kteří vykazují vysoký skór, je charakteristická tendence vzniklé (zvláště emočně vyhocené) situace řešit, činnostní přístup, pro opačný pól je typické emocionální vnímání situace, snížená schopnost vzniklé situace řešit a pohotově jednat.

### **Nenápadnost versus sebeprosazování**

Vysoké sycení této škály lze interpretovat jako pocit vlastní důležitosti, ambicióznost, ctižádost a důraz na osobní prestiž, nízký skór pak svědčí o tendenci ke konvenčnosti, nenápadnosti, zdrženlivosti.

### **Feminní versus maskulinní typ interakce**

Při vysokých skórech se jedná o preferování mužské role, při vysokém skóre o manifestované "ženství".

## **6. INTERPERSONÁLNÍ VZTAHY A VAZBY**

### **Uzavřenost versus kontaktivnost**

Vyjadřuje snadnost, rychlost a pružnost, s níž jsou vyhledávány, navazovány a případně opět rozvazovány kontakty s druhými lidmi.

### **Hladina benevolence a tolerance**

Postihuje míru porozumění pro potřeby, zájmy, tendence i slabosti druhých, respektování jejich práv, důvěru v jejich poctivost a ochotu angažovat se ve prospěch potřebných a poskytovat jim prostor pro seberealizaci.

### **Konformita**

Vyjadřuje rozsah a intenzitu tendence daného jedince akceptovat požadavky své sociální skupiny, lpět na mínění členů skupiny apod.

### **Tendence k nezávislosti**

Tzn. intenzita tendence zůstat sám sebou, starat se pouze o sebe a spoléhat na vlastní názory a schopnosti.

## **RYSY NORMALITY OSOBNOSTI**

Tato dimenze není definována obecnými kritérii duševního zdraví či narušení. Posuzuje míru a směr individuální odlišnosti od centrálních populačních hodnot.

### **Vztahovačnost, podezíravost**

Jednodimenzionální škála vyjadřující nakolik se člověk domnívá, že ho druzí pomlouvají, pronásledují, úmyslně mu škodí, neoprávněně ho kritizují apod.

### **Psychická labilita versus psychická stabilita**

Nízký skór signalizuje citlivost k emociogenosti prostředí, bazální "pohotovost" k desintegraci psychických funkcí, zvláště intelektových procesů a volných aktivit, což vede ke ztrátě sebejistoty. Vysoký skór je projevem psychické vyrovnanosti osobnosti, pro níž je příznačný integrovaný přístup k interakcím, odolnost vůči emociogenosti situací a tendence je řešit, citová stálost a uvážlivost.

### **Anomálie osobnosti**

Posuzuje míru a intenzitu, v níž se daný jedinec vymyká z "normálu". Jde o jednodimenzionální škálu, na jejímž horním konci se nacházejí problémoví jedinci obtížně se vpravující do nových podmínek, s nízkou rezistencí vůči situačním vlivům, životním pesimismem, pocity méněcennosti, potřebou porozumění a pomoci od druhých, tendencí setrvale se přidržovat přijatých přístupů apod.

## **Extremita**

Vyjadřuje extremitu osobnosti dle počtů extrémních výpovědí.

## **PŘÍLOHA B – TABULKY**

<b>Dimenze osobnosti</b>	<b>Populace</b>	<b>Jóga-pokroč.</b>	<b>Tai-chi-zač.</b>
<b>Kognitivní variabilnost</b>	2,21*	2,51*	2,8**
<b>Emocionální variabilnost</b>	3,48**	2,87**	-1,4
<b>Regulační variabilnost</b>	-0,15	1,13	0,3
<b>Adjustační variabilnost</b>	-5,56**	-1,08	-1,9
<b>Psychická vzrušivost</b>	0,54	2,76**	0,4
<b>Motorická hybnost</b>	-1,44	0,37	-0,8
<b>Vztahovačnost, podezřivost</b>	-2,52*	1,24	-0,3
<b>Psychická labilita versus psychická stabilita</b>	-5,43**	-3,13**	1,0
<b>Anomálie osobnosti</b>	5,92**	0,74	-1,4
<b>Extremita</b>	3,85**	-0,20	-1,2
<b>Věrohodnost</b>	2,56*	0,36	-1,0
<b>Smyslová impresie</b>	3,69**	2,75**	2,9**
<b>Intenzita vnitřního prožívání</b>	2,56*	4,20**	1,5
<b>Pohybový neklid</b>	0,37	1,50	1,6
<b>Dynamičnost interakce s prostředím</b>	-0,8,	2,69**	-0,7
<b>Sociální disinhibice</b>	0,24	3,50**	1,3
<b>Obecná stimulační hladina</b>	1,40	3,24**	1,3
<b>Úroveň aspirace</b>	-0,90	1,48	1,6
<b>Hladina anticipace</b>	-0,48	1,66	2,4*
<b>Tendence spoléhat na náhodu</b>	0,11	1,08	0,6
<b>Sociální exhibicionismus</b>	0,34	1,64	0,7
<b>Obecná hladina přijetí (či zamítání) rizikových aktivit</b>	0,83	3,54**	1,8
<b>Úzkostnost</b>	4,61**	3,75**	-0,3
<b>Emocionalita</b>	4,61**	4,03**	-0,8
<b>Účinná kapacita rozumu</b>	-4,45**	-1,16	2,8**
<b>Hladina rezistence vůči rušivým podnětům</b>	-5,74**	-0,31	1,6
<b>Dimenze účinné integrovanosti osobnosti</b>	-5,46**	-2,88**	2,3*
<b>Uzavřenost versus kontaktivnost</b>	0,77	3,63**	1,8
<b>Hladina benevolence a tolerance</b>	1,35	0,72	0,4
<b>Konformita</b>	-2,84**	-0,12	-1,3
<b>Tendence k nezávislosti</b>	0,53	0,95	1,9
<b>Rigidita versus flexibilita</b>	-5,70**	-2,24**	-1,9
<b>Lehkomyšlnost versus odpovědnost</b>	-2,10*	-1,72	1,3
<b>Nevázanost versus usedlost</b>	1,50	-2,49**	0,5
<b>Frustrovanost versus cílesměrnost</b>	-8,18**	0,05	0,1
<b>Korigovanost versus impulsivnost</b>	2,59**	3,38*	-0,3
<b>Potlačená versus vysoká sebejistota</b>	-2,69*	-1,88	1,6
<b>Trudomyšlnost versus optimismus</b>	-2,84*	-2,27*	0,6
<b>Prožitkový versus reagující přístup</b>	-5,40**	-2,05	1,8
<b>Nenápadnost versus sebeprosazování</b>	-2,71*	0,51	3,0**
<b>Feminní versus maskulinní typ interakce</b>	-5,71**	-1,02	2,1*

Tab.1: Jóga - začátečnice

Vysvětlivky: Srovnání skupiny začátečnic v józe s obecnou populací, pokročilými v józe a začátečnicemi v tai-chi. \* - 5% hladina významnosti, \*\* - 1% hladina významnosti.

<b>Dimenze osobnosti</b>	<b>Populace</b>	<b>Jóga- zač.</b>	<b>Tai-chi- pokroč.</b>
<b>Kognitivní variabilnost</b>	-1,31	-2,51*	-1,08
<b>Emocionální variabilnost</b>	-0,64	-2,87**	-1,21
<b>Regulační variabilnost</b>	-1,79	-1,13	-0,03
<b>Adjustační variabilnost</b>	-4,49**	1,08	-1,72
<b>Psychická vzrušivost</b>	-3,64**	-2,76**	-0,44
<b>Motorická hybnost</b>	-2,45*	-0,37	-0,13
<b>Vztahovačnost, podezřívavost</b>	-4,87**	-1,24	-0,85
<b>Psychická labilita versus psychická stabilita</b>	0,68	3,13**	-0,35
<b>Anomálie osobnosti</b>	4,52**	-0,74	0,78
<b>Extremita</b>	4,29**	0,20	0,65
<b>Věrohodnost</b>	1,54	-0,36	0,03
<b>Smyslová impresie</b>	-0,48	-2,75**	-1,61
<b>Intenzita vnitřního prožívání</b>	-3,47**	-4,20**	-1,81
<b>Pohybový neklid</b>	1,74	-1,50	-1,10
<b>Dynamičnost interakce s prostředím</b>	-5,12**	-2,69**	-0,43
<b>Sociální disinhibice</b>	-4,61**	-3,50**	-0,48
<b>Obecná stimulační hladina</b>	-3,32**	-3,24**	-0,12
<b>Úroveň aspirace</b>	-2,87**	-1,48	0,36
<b>Hladina anticipace</b>	-2,80**	-1,66	0,39
<b>Tendence spoléhat na náhodu</b>	-1,66	-1,08	-1,11
<b>Sociální exhibicionismus</b>	-2,21*	-1,64	0,48
<b>Obecná hladina přijetí (či zamítání) rizikových aktivit</b>	-4,55**	-3,54**	-1,16
<b>Úzkostnost</b>	-1,02	-3,75**	-0,29
<b>Emocionalita</b>	-1,18	-4,03**	-0,21
<b>Účinná kapacita rozumu</b>	-2,77**	1,16	0,06
<b>Hladina rezistence vůči rušivým podnětům</b>	-4,87**	0,31	-0,05
<b>Dimenze účinné integrovanosti osobnosti</b>	-0,57	2,88**	0,00
<b>Uzavřenost versus kontaktivnost</b>	-4,96**	-3,63**	0,73
<b>Hladina benevolence a tolerance</b>	0,45	-0,72	-1,32
<b>Konformita</b>	-3,11**	0,12	0,23
<b>Tendence k nezávislosti</b>	-0,82	-0,95	-0,65
<b>Rigidita versus flexibilita</b>	-2,52*	2,24**	-0,01
<b>Lehkomyšlnost versus odpovědnost</b>	0,24	1,72	0,22
<b>Nevázanost versus usedlost</b>	5,24**	2,49**	0,47
<b>Frustrovanost versus cílesměrnost</b>	-5,63**	-0,05	0,66
<b>Korigovanost versus impulsivnost</b>	-0,44	-3,38*	-0,16
<b>Potlačená versus vysoká sebejistota</b>	0,28	1,88	-0,16
<b>Trudomyšlnost versus optimismus</b>	-1,81	2,27*	-0,11
<b>Prožitkový versus reagující přístup</b>	-2,35*	2,05	-0,61
<b>Nenápadnost versus sebeprosazování</b>	-3,82**	-0,51	0,44
<b>Feminí versus maskulinní typ interakce</b>	-3,95**	1,02	-0,34

Tab. 2: Jóga - pokročilé

Vysvětlivky: Srovnání skupiny pokročilých v józe s obecnou populací, začátečnicemi v józe a pokročilými v tai-chi. \* - 5% hladina významnosti, \*\* - 1% hladina významnosti.



<b>Dimenze osobnosti</b>	<b>Populace</b>	<b>Jóga- zač.</b>	<b>Tai-chi- pokroč.</b>
Kognitivní variabilnost	-1.1	-2,8**	-1,6
Emocionální variabilnost	8,9**	1,4	4,1**
Regulační variabilnost	0,6	-0,3	0,7
Adjustační variabilnost	-1,7	1,9	-0,4
Psychická vzrušivost	0,5	-0,4	1,3
Motorická hybnost	1,1	0,8	1,1
Vztahovačnost, podezíravost	-1,9	0,3	0,5
Psychická labilita versus psychická stabilita	-7,9**	-1,0	-4,5**
Anomálie osobnosti	-4,2**	1,4	2,0
Extremita	2,8*	1,2	1,2
Věrohodnost	3,5**	1,0	1,4
Smyslová impresie	0,2	-2,9**	-1,9
Intenzita vnitřního prožívání	2,4a	-1,5	0,6
Pohybový neklid	-0,8	-1,6	-1,3
Dynamičnost interakce s prostředím	1,0	0,7	2,5*
Sociální disinhibice	-1,9	-1,3	1,4
Obecná stimulační hladina	-6,5**	-1,3	-3,4*
Úroveň aspirace	-2,3*	-1,6	-0,1
Hladina anticipace	-5,2**	-2,4*	-0,4
Tendence spoléhat na náhodu	0,1	-0,6	-0,7
Sociální exhibicionismus	0,1	-0,7	1,1
Obecná hladina přijetí (či zamítání) rizikových aktivit	-1,2	-1,8	0,3
Úzkostnost	5,9**	0,3	3,5**
Emocionalita	5,6**	0,8	3,5**
Účinná kapacita rozumu	-7,8**	-2,8**	-4,0**
Hladina rezistence vůči rušivým podnětům	-605**	-1,6	-1,9
Dimenze účinné integrovanosti osobnosti	-8,8**	-2,3*	-4,9**
Uzavřenost versus kontaktivnost	-0,9	-1,8	1,6
Hladina benevolence a tolerance	2,3*	-0,4	-1,1
Konformita	-0,6	1,3	1,4
Tendence k nezávislosti	-1,5	-1,9	-1,5
Rigidita versus flexibilita	-1,4	1,9	0,1
Lehkomyslnost versus odpovědnost	-6,5**	-1,3	-3,4**
Nevázanost versus usedlost	-1,0	-0,5	-2,5*
Frustrovanost versus cílesměrnost	-7,9**	-0,1	0,7
Korigovanost versus impulsivnost	5,6**	0,3	2,5*
Potlačená versus vysoká sebejistota	-4,7*a	-1,6	-3,3**
Trudomyslnost versus optimismus	-5,2**	-0,6	-2,6*
Prožitkový versus reagující přístup	-6,9**	-1,8	-3,7**
Nenápadnost versus sebeprosazování	-6,4**	-3,0**	-2,1*
Feminní versus maskulinní typ interakce	-6,7**	-2,1*	-2,9**

Tab. 3: Tai-chi - začátečnice

Vysvětlivky: Srovnání skupiny začátečnic v tai-chi s obecnou populací, začátečnicemi v józe a pokročilými v tai-chi. \* - 5% hladina významnosti, \*\* - 1% hladina významnosti.

<b>Dimenze osobnosti</b>	<b>Populace</b>	<b>Jóga-pokroč.</b>	<b>Tai-chi-zač.</b>
Kognitivní variabilnost	1,26	1,08	1,6
Emocionální variabilnost	0,26	1,21	-4,1**
Regulační variabilnost	-0,58	0,03	-0,7
Adjustační variabilnost	-1,38	1,72	0,4
Psychická vzrušivost	-1,47	0,44	-1,3
Motorická hybnost	-0,55	0,13	-1,1
Vztahovačnost, podezíravost	-0,13**	0,85	-0,5
Psychická labilita versus psychická stabilita	-0,74	0,35	4,5**
Anomálie osobnosti	2,56*	-0,78	-2,0
Extremita	1,57	-0,65	-1,2
Věrohodnost	1,68	-0,03	-1,4
Smyslová impresie	3,69**	1,61	1,9
Intenzita vnitřního prožívání	1,01	1,81	-0,6
Pohybový neklid	1,21	1,10	1,3
Dynamičnost interakce s prostředím	-3,17**	0,43	-2,5*
Sociální disinhibice	-3,24**	0,48	-1,4
Obecná stimulační hladina	-1,38	0,12	3,4*
Úroveň aspirace	-2,48**	-0,36	0,1
Hladina anticipace	-3,65	-0,39	0,4
Tendence spoléhat na náhodu	1,31	1,11	0,7
Sociální exhibicionismus	-1,31	-0,48	-1,1
Obecná hladina přijetí (či zamítání) rizikových aktivit	-1,24	1,16	-0,3
Úzkostnost	0,19	0,29	-3,5**
Emocionalita	-0,17	0,21	-3,5**
Účinná kapacita rozumu	-3,10**	-0,06	4,0**
Hladina rezistence vůči rušivým podnětům	-4,85**	0,05	1,9
Dimenze účinné integrovanosti osobnosti	-0,87	-0,00	4,9**
Uzavřenost versus kontaktivnost	-3,73**	-0,73	-1,6
Hladina benevolence a tolerance	3,70**	1,32	1,1
Konformita	-2,62*	-0,23	-1,4
Tendence k nezávislosti	0,59	0,65	1,5
Rigidita versus flexibilita	-1,53	0,01	-0,1
Lehkomyšlnost versus odpovědnost	-1,57	-0,22	3,4**
Nevázanost versus usedlost	2,91**	-0,47	2,5*
Frustrovanost versus cílesměrnost	-9,26**	-0,66	-0,7
Korigovanost versus impulsivnost	0,30	0,16	-2,5*
Potlačená versus vysoká sebejistota	0,23	0,16	3,3**
Trudomyšlnost versus optimismus	-1,62	0,11	2,6*
Prožitkový versus reagující přístup	-1,25	0,61	3,7**
Nenápadnost versus sebeprosazování	-2,85*	-0,44	2,1*
Feminní versus maskulinní typ interakce	-2,73*	0,34	2,9**

Tab. 4: Tai-chi - pokročilé

Vysvětlivky: Srovnání pokročilých v tai-chi s obecnou populací, pokročilými v józe a začátečnicemi v tai-chi.

\* - 5% hladina významnosti, \*\* - 1% hladina významnosti.

	Jóga-zač. X pop.	Jóga-pokročilé		Tai-chi-zač. x pop.	Tai-chi pokročilé	
		x zač.	x pop.		x zač.	x pop.
<b>kognitivní variabilnost</b>	++	-	-	-	-	+
<b>emocionální variabilnost</b>	++	-	-	++	-	+
<b>regulační variabilnost</b>	-	-	-	+	+	-
<b>adjustační variabilnost</b>	++	+	-	-	+	-

Tab. 5: Srovnání skupin na základě základních komponent bazální psychické integrovanosti

**Vysvětlivky:** x pop.-srovnání s populací, x zač.- srovnání se skupinou začátečnic, + - vyšší skóre v dané komponentě, - - nižší skóre v dané komponentě, tučně – statistická významnost na 5% hladině, zdvojené – statistická významnost na 1% hladině.