

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.