

Téma předložené práce je zcela původní a v české literatuře zcela ojedinělé. Zabývá se jednou z forem čínského bojového cvičení a jeho vlivem na celkový zdravotní stav osob, které se mu systematicky a dlouhodobě věnují. Autorka spojila své vlastní dlouholeté zkušenosti z výcviku se sledováním základních dimensí zdravotního stavu, jak jej pojmá západní lékařství. Použila při tom původní českou metodologii, která byla vyvinuta ve Státním zdravotním ústavu v Praze.

Prvá část práce se zaměřuje na výklad myšlenkových zdrojů školy Taiji- Quan . Je to systém velmi starý, zřejmě během staletí dobře vypracovaný a kombinující principy bojového umění s meditační technikou. Zároveň se opírá o svérázné pojetí, které vysvětluje vznik světa i lidského života. K centrálním bodům celého systému patří úsilí o celkovou harmonii, o návod, jak ji v životě dosahovat a rozvíjet a jak posilovat zdraví v duchu tradiční čínské medicíny. Vychází při tom z poznání, že mnoho nemocí působí naše emoce, které je žádoucí pochopit a ovládat.

Pokud mohu soudit z textu a z citované literatury, autorka je dobře orientována s myšlenkovými či náboženskými základy cvičení i s praktickými aplikacemi v našich kulturních i historických podmínkách Studie je příspěvkem k pochopení, velmi staré kulturní tradice, V dnešním setkávání – často konfliktním – různých oblastí světa, je potřeba informací užitečná a žádoucí pro vzájemné pochopení.

Vlastní výzkum: Opírá se o zkušenosti autorky jako cvičitelky i mistryně ČR Znalost literatury, která se zabývá zdravotní problematikou cvičení je u nás asi ojedinělá. Ve vlastním šetření autorka použila techniku, určenou pro sledování vlivu pracovních i životních podmínek na zdravotní stav (Horváth a spol.) K dispozici měla data a poznatky ze sledování běžné české populace. Sama sledovala 65 cvičenců, které rozdělila do 3 skupin dle stupně zkušeností s taiji cvičením. Skupina cvičenců byla věkově analogická se skupinou českou. Data byla zpracována běžnými postupy popisné statistiky. V experimentální skupině se objevuje často větší interindividuální variabilita, působená asi různým stupněm zkušeností cvičenců. Zjištěné rozdíly v tělesném stavu autorka interpretuje. Obě skupina uvádí velké rozdíly v nedostatku sociální opory, v práci, v rodině i v několika jiných parametrech, které by stály za debatu..

Při obhajobě by bylo zajímavé uvažovat do jaké míry jsou zjištěné rozdíly vysvětlitelné kulturními rozdíly či pouze jistou změnou osobnosti cvičenců. (či vůbec jejich osobnostní strukturou). Závěr: Předloženou studii P. Holé doporučuji o obhajobě, Prokázala schopnost orientace v literatuře i z jiné kulturní oblasti i dovednost ve sběru dat, Studie by si zasloužila rozšíření v budoucnosti a to jednak ve směru sledování osobnosti cvičenců, jednak v podrobnějším rozboru podskupin. Předloženou práci hodnotím 42 body