

UNIVERZITA KARLOVA

FAKULTA SOCIÁLNÍCH VĚD

Institut Sociologických studií

Katedra Sociologie

Bakalářská práce

2019

Eva Mikešová

UNIVERZITA KARLOVA

FAKULTA SOCIÁLNÍCH VĚD

Institut Sociologických studií

Katedra Sociologie

**Flow Arts: Prožitek flow jako praktikování transu
v západních společnostech**

Bakalářská práce

Autor práce: Eva Mikešová

Studijní program: Sociologie a Sociální antropologie

Vedoucí práce: Mgr. Barbora Spalová, Ph.D.

Rok obhajoby: 2019

Prohlášení

1. Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracovala samostatně a použila jen uvedené prameny a literaturu.
2. Prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného titulu.
3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne

Eva Mikešová

Bibliografický záznam

MIKEŠOVÁ, Eva. *Flow Arts: Prožitek flow jako praktikování transu v západních společnostech*. Praha, 2019. Bakalářská práce. Univerzita Karlova. Vedoucí práce Mgr. Barbora Spalová, Ph.D.

Rozsah práce: 140 574 znaků

Anotace

Tato práce se zabývá fenoménem Flow Arts a prožitkem flow, který je těmito praktikami navozován. Prostřednictvím analýzy terénního deníku a devíti biografických rozhovorů se snažím zachytit individuální zkušenosti flow artistů a procesy, které hrají roli v dosažení prožitku plynutí. Tento prožitek nahlížím jako změněný stav vědomí, a v dialogu se studií neošamanské praxe Kateřiny Horské (2017) se snažím o komplexní analýzu dynamiky interpretací prožitku flow a dílčími aspekty praktik flow arts. Analýza se tak věnuje klíčovým procesům pro navození prožitku flow, kterými je proces učení a proces automatizace pohybu. V těchto procesech hraje klíčovou roli vědomí. Tyto procesy umožňují osvojení technik těla (Mauss 1968), které jsou nezbytné pro navození prožitku plynutí. Předmětem analýzy je tak role těla a tělesnosti jako klíčových aspektů flow arts. Dále se analýza věnuje strukturám, které kolem praktik flow arts vznikají. Tyto struktury navrhuji označovat jako zájmovou síť nebo také zájmové komunity, které umožňují tzv. *sharing*, tedy sdílení dovedností, které jsou klíčové pro osvojování tělesných technik.

Annotation

My bachelor thesis is mainly focused on Flow Arts phenomenon and so-called flow state, which is induced by these practices. The goal is to detect not only individual experiences of flow artists, but also the processes influencing the flow state. To achieve this goal, I use the analysis of field diary and nine biographic interviews. I consider the flow state to be an altered state of consciousness and in dialogue with study of neo-shamanic practice (Horská 2017) I try to do a complex analysis of the dynamics of the flow state and the partial aspects of the flow arts practices. This analysis focuses on the key processes (learning process & automation of the body movement process) related to induction of the flow state, where consciousness plays the key role. These processes allow mastering techniques of the body (Mauss 1968) and are necessary for inducing the flow state. Therefore, the main subject of this analysis are these two key aspects of flow arts – body and physicality. Also, my analysis focuses on the structures that are formed alongside the flow arts practices. I suggest to call these structures „interest network“ or „community of interest“ as they represent a place to share any knowledge or skill, which is important for learning the body techniques.

Klíčová slova

Flow Arts, flow, trans, změněné stavy vědomí, tělo, tělesnost.

Keywords

Flow Arts, flow state, trance, altered states of consciousness, body, physicality.

Title

Flow Arts: Flow state as a trance practice in western societies

Poděkování

Na prvním místě bych chtěla poděkovat svým prarodičům, kteří mi nejen během studia poskytli tolik potřebné a láskyplné zázemí.

Děkuji však především Báře Spalové, která mě při psaní provázela cennými radami a připomínkami v denních i večerních hodinách.

Na závěr děkuji především umělcům, kteří se mnou byli ochotni sdílet své prožitky a zkušenosti, a umožnili mi tak nahlédnout za oponu.

Obsah

Úvod	2
Historie nového cirkusu	4
1 Teoretická východiska	10
1.1 <i>Flow arts a ohnivé umění</i>	10
1.2 <i>Flow ve sportu</i>	11
1.3 <i>Hra a zábava</i>	12
1.4 <i>Antropologie těla a tělesnosti</i>	14
1.5 <i>Flow, trans a neo-šamanismus</i>	15
2 Metodologie	21
2.1 <i>Cíle výzkumu</i>	21
2.2 <i>Výzkumné otázky</i>	21
2.3 <i>Metody výzkumu</i>	22
2.3.1 <i>Autoetnografické zapojení do výzkumu</i>	22
2.3.2 <i>Rozhovory</i>	23
2.3.3 <i>Účastníci výzkumu</i>	24
2.4 <i>Analýza dat</i>	25
2.5 <i>Reflexe zvolených metod</i>	26
3 Analytická část	27
3.1 <i>Prožitek flow</i>	27
3.2 <i>Techniky těla a tělesnost</i>	30
3.2.1 <i>Proces učení</i>	30
3.2.2 <i>Vědomá hra s tělem</i>	34
3.2.3 <i>Automatizace pohybu</i>	37
3.2.4 <i>Vizualizace pohybu</i>	40
3.2.5 <i>Vnímání rekvizity</i>	42
3.3 <i>Co ovlivňuje prožitek plynutí?</i>	43
3.3.1 <i>Rytmičné bubnování a hudba</i>	44
3.3.2 <i>Ohnivé srazy Tribo Fuego</i>	47
3.3.3 <i>Vliv prostředí</i>	52
3.4 <i>Flow arts jako terapie</i>	54
3.4.1 <i>Terapie pohybem</i>	55
3.4.2 <i>Bod zlomu</i>	56
3.4.3 <i>Flow arts jako alternativa sportu</i>	57
3.5 <i>Flow Arts jako komunita?</i>	59
3.5.1 <i>Potřeba sdílet</i>	60
3.5.2 <i>Cesta do komunity a její udržování</i>	62
3.5.3 <i>Sharing</i>	63
Závěr	66
Summary	68
Seznam použité literatury	70

Úvod

Ještě před dvěma lety jsem neměla tušení o existenci světa, kterému jsem se rozhodla věnovat svou bakalářskou práci. Za pozvání na toto pro mne neznámé území vděčím své blízké kamarádce a spolužačce. Během středoškolských let jsem vnímala její zmínky o lekcích hula hoopu – ne tak běžného sportovního kroužku a volnočasové aktivity.

Fakt, že jsem neměla větší znalosti o tom, co to flow nebo flow arts je, ve mně probudil zvědavost. Byla jsem odkázána na krátký dokumentární film, který se prostřednictvím výpovědí lidí praktikujících flow arts snaží o představení tohoto fenoménu. Za výhodné pro svou antropologickou pozici výzkumníka jsem považovala mimo jiné svůj neutrální postoj ke zkoumanému prostředí. Zároveň se mi jevila jako dobrodružná představa zkoumání něčeho dosud příliš neprozkoumaného v rámci antropologie a sociologie.

Počátečním bodem mé výzkumnické cesty se stal ohnivý sraz skupiny Tribo Fuego v jednom z pražských parků. Tato událost se tak pro mě stala prvním setkáním se žonglery s ohněm za doprovodu rytmického bubnování. Domů jsem si odnášela pocity nedefinovatelného mystična a tento zážitek ve mně zanechal spoustu otázek.

Poté, co jsem se vrátila domů jsem si na internetu vyhledala základní triky žonglování, vzala tenisové míčky a začala si házet. Zoufalství, padání míčků a malé krůčky vedoucí ke zvládnutí prvního triku vystřídal zjištění, že si házím už čtyři hodiny. Ten čas *uplynul* hrozně rychle. Nedlouho na to jsem si pořídila míčky určené pro žonglování a navštívila *Brno Juggling Convention*, kam se shromáždili flow artisté z různých koutů světa – tedy lidé, kteří žonglují a manipulují s nejrůznějšími typy rekvizit (tyče, míčky, kuželky, diablo, obruč, poi apod.).

Žonglování jsem si již od malička spojovala s cirkusovými představeními – čím se tedy vlastně liší flow arts od cirkusu tak, jak jej všichni známe? Jak můžeme tento fenomén antropologicky zkoumat a co je prožitek flow? Jakým způsobem se lidé do tohoto prožitku dostávají? To byly mé první otázky na začátku výzkumu, na které bylo potřeba začít nahlížet výzkumnou perspektivou.

Ráda bych čtenáři poskytla krátký úryvek z terénního deníku, který jsem si psala i během výše zmíněné žonglérské akce v Brně, která trvala celý víkend. Na programu bylo každý den několik workshopů, které byly přizpůsobovány i různým úrovním dovedností.

„Mám svý míčky v batůžku a při každý volný chvíli si s nimi hraju. V pátek jsem se naučila nový trik a sice se teď musím učit na zkoušku, ale při pohledu na ty lidi, a hlavně kvůli skvělým velkým prostorům a hudbě a únavě bych si šla nejradši házet a navázat tam, kde jsem skončila. Včera jsem zajela novej pattern, pak jsem ho zajela na automatiku a najednou byla schopná vnímat něco víc. Ty ruce pak jedou úplně automaticky, přestanu se soustředit na ty míčky, na to, co musím udělat, na to, co musím chytit první. Najednou jsem schopná naučit se něco víc a chci se naučit něco víc.“

V terénním deníku jsem hned poté zpětně reflektovala předešlou noc.

„Včera večer, i když bylo půl jedné, lidi pořád trénovali. Taky jsem pak chytla novou vlnu energie“.

(Terénní deník)

Ve výzkumu tak sice bylo vlastní tělesné zapojení užitečným doplňkem, ale nejen vzhledem k různorodosti aktivit bylo potřeba individuální zkušenosti zkoumat prostřednictvím rozhovorů, které by umožnily nahlížet prožitek flow v širších souvislostech. Výzkum mi příliš neusnadnil fakt, že začíná být toto téma v antropologickém prostředí zkoumáno teprve v posledních letech. Cílem této práce je tak býti jakousi sondou do terénu, a přispět svými poznatky o zkoumaném fenoménu v oblasti antropologického a sociologického bádání.

Historie nového cirkusu

Zazní-li slovo cirkus, většina lidí si představí šapitó, zářivé barvy, klauna s červenou bambulkou na nose a drezírovanou zvěř. I přesto, že světem v posledních letech rezonují diskuze a změny týkající se zařazování zvířecích čísel do programu cirkusů, málokdo zná podobu současného cirkusu nebo také cirkusu nového. Přitom se nyní nacházíme v období, kdy do sebe současná podoba cirkusu absorbuje neustálé změny, nový cirkus už dávno není novým a vše, co si lidé spojovali s cirkusem, se pomalu stává přežitkem. Existují vedle sebe dva cirkusové světy. Cirkus tradiční a cirkus dnešní (současný). Tyto dva světy se ve svých praktikách a konceptech mnohdy navzájem obohacují, inspirují a prolínají se. Zároveň se od sebe vzdalují a v mnohém si odporují. Současný cirkus se rozvíjí v plnohodnotný umělecký žánr, přičemž tradiční cirkus ustupuje do pozadí a ztrácí svou oblibu u diváků v důsledku zmíněného zapojování zvířat do představení. Přesto by cirkus dnešní nevznikl nebýt cirkusu tradičního, a proto je pro porozumění současnému cirkusu nezbytné nastínit jeho historii a okolnosti vzniku právě ve vztahu k tradičnímu cirkusu.

Zrod cirkusu

S termínem cirkus se setkáváme poprvé ve starověkém Římě. V dobách antiky ovšem označoval otevřené stavby ve tvaru kruhu a v období starého Říma měly cirky obrovskou kapacitu, což dokládá Circus Maximus, jehož kapacita byla 385 000 diváků (Cihlář 2006). „Tyto prostory a v nich provozované sportovní podívané neměly však nic společného s novodobými tradičními cirkusy. V protáhlém elipsovitém prostoru obklopeném stupňovitým hledištěm se konaly hry v cirku, mezi něž původně patřily jízdni závody dvoj-, troj- a čtyřspřeží i trojské závody mladíků na koních a dále též různé skupinové jezdecké hry jako pětiboj (běh, zápas, box, skok a hod diskem), štvanice a gladiátorské zápasy“ (Pavlovský 2004: 39). Diváky zároveň přitahovala fascinace, kterou vyvolávalo nebezpečí. Cihlář (2006) upozorňuje na to, že přestože se v době antiky jednalo o koncept rozdílný oproti cirkusu tradičnímu, zahrnoval disciplíny, které byly o mnoho staletí později označeny jako cirkusové.

Historické zmínky dokládají, že se těmto dovednostem učili lidé z civilizací po celém světě, ať už je to první zaznamenaný provazochodec v antickém Řecku v roce 1340 př. n. l., tanečníci na laně v Malé Asii, hadí muži v Indii nebo Číňané a Japonci, kteří ohromovali svými ekvilibristickými čísly (Cihlář 2006: 14).

Pád říše římské ve 4. století znamenal pro tehdejší cirkusové podívané v jistém smyslu slova konec. Pojem cirkus se pojil s násilím a nepřipustností. Život žonglérů, kejklířů a mimů, kteří byli často součástí doprovodného a zábavného programu sportovních podívaných, se stal životem kočovným. Klíma tehdejší společnosti odsunulo jejich umění na hranu zakázaného a tyto skupiny začaly vystupovat především na velkých tržištích. Díky kočovnému životu se podařilo přenést cirkusové dovednosti do středověku. I ve středověku se tato vystoupení odehrávala na veřejných prostranstvích. Zároveň se dovednosti přizpůsobovaly tehdejším trendům (Cihlár 2006). „Cirkusové produkce středověku obsáhly kromě provazochodectví, žonglování, artistických výstupů s ostrými zbraněmi apod. také nejrůznější formy zápasnických vystoupení a rytířských turnajů, drezuru zvířecí, kouzelnické a magické výstupy – které se vyskytují již od pradávna snad ve všech světových kulturách“ (Pavlovský 2004: 40).

Tradiční cirkus

„Ačkoli nový cirkus v sobě vždy ponese určitou vzpouru vůči cirkusu tradičnímu, je to právě ten tradiční, na jehož troskách nová forma cirkusu začala vznikat“ (Cihlár 2006: 11). Tradiční cirkus sjednotil disciplíny a souhrnně je označil jako „cirkusové“, i když existovaly a byly součástí lidové zábavy dávno předtím. Základ tradičnímu cirkusu položilo mimo jiné jezdecké umění, které se ke konci 18. století těšilo velké oblibě. Jezdecké podívané byly prokládány artistickými vystoupeními a humornými čísly, která předcházela dnešní klaunérii. Popularita cirkusu narůstala a po celé Evropě odstartovala výstavba budov, která byla určena právě pro cirkusová představení. Cirkus byl ovšem symbolem sociální prestiže – většinu divácké základny tvořili lidé z řad aristokracie. V cirkusovém světě byla silná konkurence, a tak se jednotlivé společnosti snažily do svých představení vnášet originalitu (Cihlár 2006).

Hlavními evropskými centry cirkusu se na počátku 19. století staly Vídeň, Paříž, Berlín a Petrohrad. Jednotlivé země se navzájem ovlivňovaly a inspirovaly. Ke konci 19. století, kdy ustupovala obliba jezdeckého umění, se v USA vyvinula nová forma tradičního cirkusu, a tak se proměnila i situace v cirkusové Evropě. Společnosti, které zakládaly svá působení na pevném programu v nově vystavěných budovách, se po americkém vzoru vydávaly na cesty za diváky se svými šapito (Cihlár 2006).

Cirkus se začíná štěpit na cirkus působící v budovách a na pojízdné cirkusy, které se stávají lidovou zábavou a ztrácí svou uměleckou hodnotu. V rámci pojízdných cirkusů se přidává i drezura zvířat, která poskytuje divákovi v tehdejší době ojedinělou možnost setkání s exotikou. I tehdy už se ale drezura exotické zvířecí, která měla v symbolickém kontextu

prezentovat schopnosti člověka, setkávala s chladným odmítnutím diváků například v Anglii či úplným zákazem ve skandinávských zemích (Cihlár 2006).

V době rozkvětu tradičního cirkusu, tedy v období od druhé poloviny 19. století do začátku 2. světové války, mnohé společnosti integrovaly do svých představení jednoduchý děj s cílem zaujmout diváky. Tato tendence vývoje cirkusu poukazuje na jeho otevřenost a schopnost reflektovat společenské dění, což se uskutečňovalo například skrze výstupy klaunů mezi jednotlivými představeními. Zároveň poukazuje na důležitý vztah divadla cirkusu, který se později stává zásadní esencí nového cirkusu (Cihlár 2006).

Vztah divadla a cirkusu

Konec 19. století je charakteristický vzrůstajícím zájmem o cirkus mezi umělci z mnoha oblastí, včetně divadla. Cirkus se stává studnicí inspirace, co se týče fyzických výkonů cirkusových performerů i jejich životního stylu. Divadlo zažívá krizi a od začátku 20. století dochází k jeho reformě. Zpochybňuje se vše, včetně herce, který se spolu se svým živým tělem stává pro divadlo paradoxně tím největším omezením. Oproti tomu klaun či mim se stávají v probíhajících diskuzích vzorem ideálního herectví, kdy se herec stává médiem symbolu (Cihlár 2006).

Klauniáda jako taková má pozoruhodné postavení v historických etapách cirkusu. „Klauniáda je zcela svébytným cirkusovým uměním a podle starého klišé se podle dobrého klauna poznal dobrý cirkus a naopak“ (Cihlár 2006: 36). Významně ovlivnila a inspirovala divadelní umění. Ohromen francouzskou klauniádou byl i Jiří Voskovec. „Klauni jsou karikatury lidí, metafory na lidi. Takový model, neskutečný, a přitom s nadsutečností. Líbilo se nám to víc než herec, který předstírá, že je někdo jiný“ (Schonberg 1995: 31). Klauni v rámci cirkusu získali jedinečnou hodnotu a díky nim narůstala prestiž i návštěvnost jednotlivých cirkusů.

V ruském prostředí se setkáváme v rámci proměny divadla v meziválečném období se silným odklonem od realistického divadla, který je spojen především s osobou divadelního teoretika a režiséra Vsevoloda Emiljeviče Mejercholda, který se ve svých přístupech zaměřoval především na tvrdý trénink fyzického těla a vzorem mu byl právě cirkus, sport nebo filmová groteska. Významný je jeho koncept biomechaniky, tedy proces uvědomělého zkoumání a zpracování svého těla, které má vést k absolutní kontrole herce nad svým tělem, chce-li umět tělesnými gesty vyjádřit libovolný psychický stav (Cihlár 2006).

Cesta od tradičního cirkusu k novému cirkusu

V důsledku 2. světové války a společenské situace v Evropě se vývoj tradičního cirkusu drasticky proměňuje. V zemích východního bloku, včetně tehdejšího Československa, dochází k zestátnění a výraznému zredukování počtu cirkusů. Právě to se zasloužilo o kvalitu českých cirkusových společností, jelikož mohli zůstat jen ti nejlepší. Přestože tedy vývoj cirkusu stagnuje, česká cirkusová scéna se může pyšnit vysokou úrovní kvality. Země v západní Evropě sice nezasáhl takový restrukturalizační šok, avšak některé cirkusy v důsledku hospodářské krize krachují a cirkus ztrácí svou oblibu (Cihlář 2006).

V 60. letech 20. století se objevuje fenomén pouličního divadla a fenomén performerství. Zájem o divadlo je patrný i z antropologických pozic. Antropologické výzkumy inspiroval například divadelní režisér a teoretik Jerzy Grotowski, který popisuje performerův takto: „Performer není člověk, který hraje jiného. Je to tanečník, kněz, bojovník; netýká se ho dělení umění do druhů. Rituál je performance, završená akce. Nechci objevovat něco nového, nýbrž to zapomenuté. Tak staré, že dělení podle druhů umění se na to nevztahuje“ (Hyvnar 2000: 258). V USA zakládá blízký přítel Victora Turnera Richard Schechner performance studies a praktikuje divadlo jako rituál.

V souvislosti s tím dochází v 70. letech 20. století k diskuzím o možném konci divadla, které by mělo být nahrazeno pojmem performing arts (Cihlář 2006).

Mezi lety 1970 a 1980 zažívá cirkus svou nejhlubší krizi za celou jeho historii. Ve Francii se formují tendence, které sehrávají v záchraně cirkusové tradice klíčovou roli. V první řadě je to právě pouliční divadlo, jehož součástí se stává žonglování, akrobacie či práce s ohněm. Neméně důležitý je ovšem zájem divadelníků o cirkusové dovednosti a vliv divadelních antropologů. Z odnože pouličního divadla se rodí *cirque nouveau* a právě v době této krize získává cirkus označení „tradiční“ (Cihlář 2006).

Souběžně s touto tendencí se klasický cirkus obává zániku dovedností, které byly po staletí předávány cirkusovými rody, a tak vznikají první školy cirkusového umění pro zájemce z různých prostředí. Zároveň vychází artisté klasického cirkusu do ulic, aby nalákali obecenstvo na večerní představení. „Zde pak začne docházet ke vzájemným kontaktům obou tvůrčích táborů, tradičního a nově se formujícího nového cirkusu, jež zprvu nutnost cirkusového vzdělání poněkud opomíjí. Z jejich dialogu postupně vzniká nová forma performačního umění“ (Cihlář 2006: 69).

Další reakcí Francie na obávanou hrozbu zániku cirkusu je vznik první vysoké školy cirkusu v západní Evropě.

Cesta nového cirkusu k současnému cirkusu

Chceme-li se pokusit o definici nového cirkusu, Cihlár (2006) zdůrazňuje, že vzhledem k mnoha okolnostem, za kterých se nový cirkus zrodil je možné načrtnout pouze přibližné kontury.

„Představení nového cirkusu vznikají často kolektivním tvůrčím procesem, používají cirkusová umění nebo jejich významově rozvinuté alegorie. Tato umění však tvůrci používají ve prospěch vyprávění příběhu, vytváření výtvarných obrazů nebo atmosféry, jejichž význam je prvořadý. Až podružným důvodem je prezentace úrovně virtuozity provedení, nebezpečnosti jednotlivých čísel či případně bizarnosti cirkusových umění“ (Cihlár 2006: 91).

Divadelní a cirkusový historik z Národního muzea Hanuš Jordan se vyjadřuje k pojmu nového cirkusu takto: „V novém cirkuse by určitě neměl chybět pohyb. Pohyb, který je na vysoké úrovni, který můžeme nazvat akrobacií. Základem nového cirkusu jsou výrazové prostředky těla, překvapení, které neočekáváme od divadla, vzrušení i údiv nad tím, co protagonisté dovedou“ (ČRo – Vltava, ©1997-2019).

Klíčové pro rozlišení tradičního a nového cirkusu jsou představení zahrnující zvířecí akty. Přítomnost zvířat však ne vždy musí znamenat tradiční cirkus. V novém cirkuse už mohou být zvířata využívána jako prostředek vyjádření animálního či živočišného elementu, nebo pouze jako scénografický doplněk (Cihlár 2006).

Na přelomu 80. a 90. let minulého století však dochází k prudkému vývoji nového cirkusu. Ačkoliv se termín *cirque nouveau* vžil tak silně, že se o současném cirkusu hovoří jako o novém, představitelé současného cirkusu se proti tomu vymezují. Označení nový cirkus je zastaralé a nevystihuje povahu současného cirkusu ani pozadí vzniku skupin (Cihlár 2006: 81). S tím souhlasí i Hanuš Jordan: „Já se spíš přikláním k tomu, že bychom měli hovořit o cirkusových uměních či současném cirkusu. Termín nový mi po čtyřiceti letech existence nového cirkusu přijde překonaný“ (ČRo – Vltava, ©1997-2019).

Rozdílů mezi cirkusem novým a současným je několik. Skupiny současného cirkusu jsou tvořeny lidmi z řad absolventů vysokých cirkusových škol po celém světě. S tím úzce souvisí i to, že jsou vybaveni „perfektní cirkusovou technikou“ (Cihlár 2006: 95). V současném

cirkuse se tedy klade důraz na dokonalou techniku, která může být následně zúročena v těžkých číslech, která se stávají součástí poetických obrazů. „Současný cirkus již nebyl politicky motivovanou reakcí na společenské změny a vypráví o člověku, o jednotlivci“ (Cihlár 2006: 96). Jean-Michel Guy se vyjadřuje takto: „Dnes už se nejedná jako v 80. letech o to znovu sjednotit divadlo, tanec, hudbu a cirkus (do jakéhosi „mišunku“), ale zkrátka a jednoduše je do sebe rozpustit a vytvořit tak útvary, z nichž teprve vzejde jejich pojmenování. Dnešní cirkus má navíc mnoho sourozenců, kterým říkáme tanec nebo divadlo, i když je v nich vliv cirkusu více než patrný. A tak si budeme muset počkat na další vývoj, který nám ukáže další cestu cirkusu, který třeba bude i úplně jinak přejmenován. Anebo je tu ještě další cesta: pokusit se o to sami“ (Cihlár 2006: 100).

Proměnou prošel i „cirkusový prostor“. V dnešním cirkuse již performeři nepotřebují pro své představení kruhovou manéž. Současný cirkus se liší od toho tradičního i co se týče způsobu propagace a prezentace. Dnes jsou skupiny současného cirkusu často součástí programu kulturních akcí a festivalů. Mizí tedy aspekt izolace, který byl přítomný v tradičním cirkusu (Cihlár 2006).

1 Teoretická východiska

V předchozí kapitole byl představen vývoj cirkusu až do jeho dnešní podoby současného cirkusu. Pro jeho blízkost k divadlu se tak v českém prostředí zabývají tématem současného či nového cirkusu především divadelní obory. Téma své bakalářské práce však nebudu zastřešovat označením současný či nový cirkus, ale termínem flow arts.

Následuje tedy pokus o vymezení flow arts jako fenoménu, který má mnoho příbuzného s flow ve sportu, východních bojových uměních, meditačních uměních a v psychoterapii.

Jak nový cirkus, tak flow arts označuje v podstatě stejné cirkusové dovednosti a „disciplíny“. Dalo by se tak říci, že jsou v jistém ohledu oba termíny synonymy. Z toho důvodu bylo nezbytné nastínit historii nového cirkusu pro ukotvení tématu. Pozornost této práce však bude směřována k pojítku těchto dovedností, a tím je stav „flow“. Dalším důvodem této volby jsou i výsledky rešerše mimo akademické prostředí a skutečnost, že samotní účastníci mého výzkumu užívají flow arts jako zastřešující pojem pro jejich činnost.

Čtenáři, kterému je tento svět neznámý, bych ráda poskytla citaci z krátkého dokumentárního filmu o fenoménu flow arts, který je složen z výpovědí jeho aktérů.

„Když se mě zeptáte, co je to flow arts, je řeč o různých typech práce s rekvizitami, o cirkusových uměních, žonglování, točení věcí, o tom, že vezmeme nějaký předmět a děláme s ním něco, co jde za hranici toho, k čemu je určen. Například užívání vidličky k jídlu není flow arts, ale pokud vezmu vidličky a budu s nimi tančit a točit v určitých vzorcích, a budu mít flow, tak v takovém případě dělám flow arts. Obecně jsou ale flow arts tanec, hraní si a manipulování s nějakou rekvizitou.“

V dokumentu se objevují další subjektivní definice, kdy je flow arts popisováno jako forma cvičení, mentální a fyzické disciplíny, spojení bojových umění a tance a způsob, jak se lidé mohou spojit. Flow arts jako něco, co je atraktivní jak navenek pro oko diváka, tak zevnitř, tedy z pohledu aktéra.

1.1 Flow arts a ohnivé umění

Zdá se tedy, že způsobů, jak nahlížet na tento fenomén je mnoho a kategorizace je velmi obtížná. Přestože je množství literatury v rámci antropologického a sociologického zkoumání velmi omezené, Hendricks (2014) ve své antropologické studii popisuje flow arts jako zkřížení

divadla a tance, přičemž zapojuje manipulaci s různými předměty, které označuje jako „flow toys“. Nejčastěji jsou to poi, obruč, lano, tyč apod.

Studie se také zmiňuje o ohnivém umění, které se od flow arts v aspektech pohybu a manipulace s předměty liší pouze přidaným prvkem ohně. Flow artisté tak v rámci praktikování flow a vystupování často prvek ohně zapojují. J. Dee Hill se věnuje divadelním umělcům s ohněm ve své knize *Freaks and fire*. Pozornost věnuje jedné z prvních amerických divadelních skupin vystupujících s ohněm *Flam Cham*. Členové této skupiny mluví v souvislosti s ohnivým uměním o změně vědomí a festivalové kultuře, která se s ohnivým uměním pojí (Hill 2004).

Hendricks (2014) však v publikaci opakovaně konstatuje, že je pozornost sociálních věd – především sociologie – k fenoménu flow arts velmi malá a vybízí k bližšímu výzkumu tohoto fenoménu především v oboru sociologie a antropologie. Studie se věnuje osvojení konkrétních praktik z hlediska genderu a upozorňuje na to, že dostupná literatura k danému tématu zanedbává úhel osobní zkušenosti a prožitku flow. Právě flow je ústředním konceptem jak flow arts, tak ohnivého umění. Flow je ve studii charakterizováno jako „alternativní prožitek maximální přítomnosti a prožívání fyzické aktivity s přirozeností a instinktivně“ (Hendricks 2014).

1.2 Flow ve sportu

Fenomén flow se však stal předmětem studia zejména v oboru psychologie. Pojem zavedl maďarský psycholog a představitel pozitivní psychologie Mihaly Csikszentmihalyi, který se tímto stavem plynutí zabýval ve svých publikacích především ve vztahu k rozvoji osobnosti. Flow zařadil mezi tzv. optimální prožitky, tedy momenty, kdy mají lidé pocit, že svůj život řídí sami a cítí hluboký pocit radosti. Tělo se vzepne k hranici svých možností ve snaze dosáhnout něčeho obtížného (Csikszentmihalyi 1996: 12).

Z publikací vyplývá, že lze prožitek flow zažívat prostřednictvím nejrůznějších aktivit. Csikszentmihalyi (1996) však jmenuje aktivity, které stav plynutí usnadňují. Mezi ně patří například hudba, sport, umění, tanec, jóga či bojová umění. Jsou to podle něj právě zájmové aktivity, které stav plynutí navozují častěji. Zdá se tedy, že flow arts jakožto syntéza těchto aktivit má ideální předpoklady pro navození prožitku flow.

Prožitek flow byl hojně zkoumán v oblasti sportu. Swann (2017) ve své publikaci podává souhrnný přehled o těchto výzkumech. Také se zabývá tím, jak lze optimálních prožitků

ve sportu dosáhnout a za jakých okolností se vyskytují. Ve sportu se můžeme namísto flow setkat s označením „být v zóně“ (Flemons 2007).

Mnoho atletů se snaží dosáhnout stavu flow pro zlepšení jejich výkonu. Výzkumy (Aherne, Moran, Lonsdale 2011) ovšem poukazují na to, že flow je ve sportu spíše pomíjivé. Prožitku flow v kontextu výkonů vrcholových sportovců se věnuje ve svém článku psychoterapeut Douglas Flemons, ale z opačného úhlu pohledu – když se sportovcům či performerům, kteří dlouhá léta pilovali určitou dovednost, nedaří navodit stav flow. Nalezení flow podle Flemonse (2007) vyžaduje rozpuštění vědomého dělení pozornosti a dané činnosti.

„To, co Flemons popisuje jako flow je identické praktice Zenu, která je známa jako „mindfulness“, během které jedinec usiluje o odpoutání se od cílů jejich činnosti tím, že zaměří veškerou svou pozornost na aktivitu jako takovou“ (Short in Flemons 2007). Mindfulness jako praktika, jejíž nácvik zlepšuje kvalitu prožitku flow, je zkoumána například u hráčů baseballu na Taiwanu (Chen at al. 2018).

1.3 Hra a zábava

Zarámování fenoménu flow arts sportem je ovšem nemožné. Žonglování označuje Trávníková (2008) jako kreativní pohybovou aktivitu, která mimo nácvik a učení se dané technice umožňuje rozvoj nových zkušeností a pohybových dovedností. Podle Trávníkové se řadí žonglování mezi psychomotorické aktivity, tedy pohybové aktivity, které se zaměřují na prožitek z pohybu, nikoli výkon. Blahutková (2003) se zabývá psychomotorikou jako hrou a zábavou. V rámci žonglování, a tedy i v rámci flow arts se nesetkáváme s vítězem či poraženým, a právě v tomto ohledu se fenomén flow arts výrazně od sportu odlišuje. „Cílem psychomotoriky je bezděčné prožívání radosti z pohybu, ze hry a z tělesných cvičení. Směřuje k vytvoření tzv. bio – psycho – socio – spirituální pohody člověka“ (Trávníková, Sebera, Blahutková 2007).

V této souvislosti je právě flow řazeno mezi tzv. wellness faktory, tedy faktory přispívající k pohodě jedince. Je tak stavěno do opozice vůči zranění, přetížení, bolesti či prohře, které jsou typické například pro vrcholový sport (Hošek 2013: 6). Obdobně se prožitkem flow zabývají Krejčí a Hošek (2016). Ve své publikaci řadí flow mezi stavy nadšení, zaujetí a vášnivosti v rámci pohybových aktivit. Právě takové momenty podle nich ovlivňují kvalitu života jedince. Tyto prožitky řadí do sféry zábavy. Další studie se věnuje praktikování

cirkusových aktivit v rámci tzv. youth arts, které výrazně ovlivňují pocit duševní i společenské pohody, tedy tzv. *wellbeing* (Ennis, Tonkin 2017).

K vědění o těle a pohybu přispívá Jirásek (2005) svou publikací v oboru kinantropologie, která zkoumá záměrnou pohybovou činnost v prostředí pohybové kultury. Jirásek upozorňuje na to, že tradiční pojetí sportu přestává být jasně vyznačeno v důsledku narůstajícího individuálního zájmu o tělesná cvičení, která nebyla dříve za sport označována (např. tai-chi, jóga, relaxační techniky). Právě *well-being* a radost se stávají hlavními motivačními faktory.

Šířením východních pohybových forem – například nesportovní bojová umění, Qigong, meditace a jóga – směrem na západ se zabývá i publikace ze sociologické perspektivy (Brown, Leledaki 2010). Výzkum tradice asijských technik kultivujících tělo a ducha se však převážně zabývá tělem jako prostředkem odporu vůči různým formám sociální kontroly (Xu 1999). Mezi takové techniky se řadí například cvičení Qigong. Podle Otse (1994) označuje Qigong „tělesné pohyby, které se objevují, když vstoupí člověk při jejich provádění do stavu transu, ve kterém je zachováno vědomí, ale dochází k nezamýšleným tělesným impulsům“ (1994: 122). Nancy Chen (1995) zkoumá Qigong jako nový prostor, kde se utváří osobní zkušenost a jako novou formu městské interakce, která přesahuje omezení ze strany státu. Brown a Leledaki však upozorňují na to, že se tyto adaptované východní praktiky začlenily do západního každodenního života a nevykazují známky sociopolitického vyjádření či odporu (2010: 124). Lewis (1992) se ve své publikaci zabývá komplexitou Capoeiry, která odporuje snadné kategorizaci, jelikož zahrnuje techniky boje, sportu, tance, kreativního pohybu a hry, které se specificky vztahují k historii Capoeiry jakožto „umění odporu“. Prožitek flow byl dále zkoumán například brazilském Jiu Jitsu (Kohoutkova, Masaryk, Reguli 2018).

Přestože se tedy flow arts řadí mezi pohybové aktivity, zařazení tohoto fenoménu je poněkud obtížné. Výzkumy poukazují na to, že se s prožitkem flow, kterého je v rámci flow arts dosahováno, setkáváme hojně v prostředí sportu, ale i v bojovém a meditačním umění. Definice sportu se proměňuje a dochází k prolínání některých tělesných činností. Flow arts se řadí spíše mezi psychomotorické hry, které se svými charakteristikami zásadně liší od sportu.

Ačkoliv se tedy s prožitkem flow setkáváme v rámci nejrůznějších tělesných cvičení, ukazuje se, že fenomén flow arts je velmi specifickou kombinací sportu, hry, zábavy, bojového a meditačního umění. Není tak možné tento fenomén kategorizovat. Jeho zkoumání

neusnadňuje fakt, že existuje malé množství publikací, které by se tomuto jevu věnovaly. Výzkumy prožitku flow jsou pak spíše psychologickými sondami, a nezasazují tak tento prožitek do kulturního kontextu, což je pro mne z antropologického hlediska zcela zásadní.

V neposlední řadě existují studie, které se zabývají cirkusovým uměním jako formou terapie, která má na jedince blahodárný vliv (Heller, Tagliatela 2018). Nejčastěji se mluví o tzv. *social circus*. „Tento koncept odkazuje k vyučování cirkusových technik, které slouží jako intervenční nástroj pro práci s ohroženými členy populace.“ (Infantino 2015: 56). O terapeutických účincích prožitku flow souhrnně pojednává článek *Art Therapy and Flow* (Chilton 2013).

1.4 Antropologie těla a tělesnosti

Svět flow arts se na první pohled odehrává v tělesnosti. Na jedné straně se stávají těla flow artistů estetickými objekty a na straně druhé stojí za bezchybnými čísly či novými triky hodiny tréninku a zdokonalování pohybu po technické stránce. Prožitek flow je podmíněn určitými dovednostmi, které jsou získávány v procesu učení.

Technikami těla se v sociálněvědním bádání zabývá především Marcel Mauss ve své stejnojmenné publikaci. Mauss (1968) považuje tělo za první a nejpřirozenější lidský prostředek a zároveň cíl. Každé tělesné dovednosti se jedinec učí během svého života a tyto dovednosti se v rámci kultur liší a jsou předávány z generace na generaci, ať už se jedná o styl chůze, plavání nebo o základní hygienické návyky.

To, jak se může proměňovat proces učení některých dovedností v průběhu generací ilustruje na příkladu plavání. „Dříve jsme se učili to, jak se potopit až po tom, co jsme se naučili plavat. Když jsme se učili potápět, tak jsme měli nejprve zavřít oči a otevřít je až pod vodou. Dnes je učí tato technika zcela naopak. Děti si nejprve zvykají na otevírání očí pod vodou. Ještě předtím, než se dítě naučí plavat se tedy dbá pozornost na to, aby si jejich oči zvykaly na vodu a dítě nabylo určitého sebevědomí a překonalo strach.“ (Mauss 1968: 71).

Zkušenost těla podle Mausse nabývá fyzicko – psycho – sociálních rozměrů. V souvislosti s tím zavádí pojem *habitus*, který představuje množinu získaných dovedností, které jsou kulturně podmíněné. Techniky těla rozlišuje pomocí jednotlivých kategorií. Mauss se však v závěru svého díla věnuje i fenoménům z oblasti náboženství. „Prostudoval jsem sanskrtské texty týkající se jógy natolik, abych mohl tvrdit, že ty samé věci se objevují v Indii.

Jsem pevně přesvědčen o tom, že právě techniky těla jsou základem všech našich mystických stavů.“¹ (Mauss 1968: 86-7).

Koncept habitu dále rozvíjel Maussův žák Pierre Bourdieu. Flow arts, které se odehrává v tělesnosti, a techniky těla a disciplinace těla jsou zde základním kamenem, by tak mohlo vybízet k zabývání se tímto fenoménem následováním teoretických úvah Bourdieho. V rámci jeho teoretizace sportu spočívala jeho teze v tvrzení, že sportovní preference a vkus jedince jsou zakotveny ve společensky podmíněném habitu (Bourdieu 1978).

Mě však v této práci zajímá to, jak techniky těla umožňují trans. Tato perspektiva pro mě bude klíčovou. Prožitek flow, který je ústředním fenoménem flow arts tak budu přirovnávat ke stavu transu, což bude hlavní náplní následujících stránek.

1.5 Flow, trans a neo-šamanismus

V předešlých kapitolách byla pozornost věnována prožitku flow v oblasti vědeckého bádání. Byla nastíněna komplexní povaha fenoménu flow arts, ve kterém se mísí prvky sportu, bojového umění, divadla a zábavy. Ukázalo se, že právě prožitek flow je přítomen ve všech těchto oblastech, přičemž je patrný jeho pozitivní vliv na kvalitu života jedince právě pro jeho terapeutické účinky. Zkoumání tohoto fenoménu je ovšem z tohoto hlediska nedostačující a mnohé výzkumy poukázaly na to, že by měla být blíže prozkoumána osobní zkušenost jedince.

V této kapitole bude podrobněji představen koncept flow a bude zasazen do kontextu antropologického bádání. Dále bude představeno hlavní teoretické rámování této bakalářské práce, které prostřednictvím syntézy s perspektivou tělesnosti vyústí ve výzkumné otázky.

Mihaly Csikszentmihalyi (1996) označil stav flow za tzv. optimální prožitek. Jedná se o moment, kdy jedinec nabývá pocitu, že svůj život sám řídí a pociťuje hluboký pocit radosti. Jedná se o stav, kdy se tělo a mysl vzepne k hranicím svých možností ve snaze něčeho dosáhnout. Takový stav optimálního prožívání nastává tehdy, je-li naše vědomí uspořádáno. To je možné pouze za předpokladu, že je psychická energie investována do realizovatelných cílů, na jejichž dosažení se zaměří naše pozornost. Jinými slovy, prožitek flow nastává tehdy, jestliže

¹ **Vlastní překlad z angl. originálu:** „I have studied the Sanscrit texts of Yoga enough to know that the same things occur in India. I believe precisely that at the bottom of all our mystical states there are techniques of the body.“

toužíme dosáhnout cíle pro cíl samotný a dochází tak k harmonickému uspořádání našeho vědomí.

Pokud tedy dojde k tomuto pohlcení danou činností, kdy je veškerá pozornost soustředěna na daný cíl, činnost se promění ve spontánní až automatickou. Jedinec přestává vnímat vlastní já odděleně od svého výkonu, z čehož vyplývá označení optimálního prožitku jako stavu *plynutí*, tedy flow. Lidé tak popisují provádění dané činnosti zdánlivě bez námahy, ačkoliv je mnohdy k navození stavu flow potřeba právě namáhavá tělesná aktivita či disciplinovaná duševní aktivita (Csikszentmihalyi 1996).

Klíčovou podmínkou pro navození stavu plynutí je určitá dovednost. Činnosti, které zahrnují určitá pravidla, stanovují cíle a poskytují zpětnou vazbu, přičemž jejich praktikování není možné bez naučení se určitým dovednostem, usnadňují optimální prožívání (Csikszentmihalyi 1996).

Ačkoliv je moderní označení flow něčím relativně novým, jedná se o pojmenování stavů, které lidé zažívali již od pradávna. Některé činnosti tak v lidské kultuře přetrvávaly právě z důvodu potěšení, které přinášely, přestože byly původně určeny pro jiné účely. „Smysl umění byl v paleolitu stejný jako dnes – je zdrojem zážitku plynutí pro jeho tvůrce i diváky.“ (Csikszentmihalyi 1996: 117). Csikszentmihalyi zdůrazňuje, že stavy plynutí byly již od pradávna spojeny s náboženskými rituály. Dříve tak sloužilo výtvarné umění, hudba, tanec či divadlo k navázání spojení s nadpřirozenem. V tomto ohledu se tyto aktivity v moderní době výrazně liší v tom, že jejich cílem není spojit se s nadpřirozenem, ale mají světský charakter (Csikszentmihalyi 1996: 118).

V kontextu rituálních praktik a hry se zabýval prožitkem flow Richard Schechner ve svých performance studies. Snahou tohoto oboru bylo zkoumat svět okolo nás skrze koncept performance, který Schechner navrhuje vykládat jako „široké spektrum či kontinuum lidských činností od rituálu, hry, sportů, populární zábavy, divadelního umění (divadlo, tanec, hudba) a každodenních výkonů přes zastávání sociálních, profesních, genderových, rasových a třídních rolí, až po uzdravování (od šamanismu po operace), média a internet“ (Schechner 2013: 2).

Performance studies se v 70. a 80. letech minulého století silně přiklání k antropologii díky přátelství a spolupráci Richarda Schechnera s Victorem Turnerem. Performance studies do svých výzkumných praktik integrují metodu zúčastněného pozorování, která je vlastní antropologii, přičemž je terénní výzkum otevřen kritice a ironii.

Schechner nahlížel na performační umění a různé formy sportu jako na propojení rituálu a hry. Prožitek flow, který „hráči“ zažívají ve sportu či umění, je podle Schechnera velmi blízký stavu transu a hluboké zkušenosti v rámci rituálů. Podle Schechnera existuje mnoho stupňů transu, přičemž stavy lehkého transu jsou běžnou záležitostí. Právě prožitek flow označuje jako lehký trans (Schechner 2013: 197).

Jestliže lze flow označit za určitou formu transu, můžeme říci, že flow arts představuje techniky, pomocí kterých lze navodit stav transu, tedy změněný stav vědomí. Trans je dle Schechnera velmi rozšířený a komplexní fenomén zahrnující hypnotické, psychotické, epileptické, halucinační, extatické a šamanské stavy transu. Mnohdy se tyto stavy překrývají a je obtížné je od sebe odlišit. Například to, co je považováno v jedné kultuře za halucinace, může být v jiné kultuře vykládáno jako šamanská zkušenost (Schechner 2013: 192). Přestože lze flow zařadit mezi stavy transu, prožitek plynutí vzniká na základě gradujícího zintenzivnění a soustředění – nedochází k náhlému upadnutí do transu, jak to bývá u mnoha rituálních praktik.

Schechner také například srovnává šamanskou extázi a jogínskou meditaci. Podle něj obojí zprostředkovává obdobný pocit návalu energie a relaxace zároveň, který je vlastní právě prožitku flow. Csikszentmihalyi, který se mimo sporty zabývá i harmonickými a rytmickými pohyby, které navozují flow, považuje právě jógu za jednu z nejrozšířenějších metod Východu, jak vycvičit tělo a mít kontrolu nad vědomím. Poukazuje ovšem na kritické přístupy, které upozorňují na rozdíl mezi prožitkem flow a jogínskou meditací.

Pozornost ovšem Schechner věnoval především šamanským transům. U mnoha indiánských národů byly kdysi šamanské obřady divadelními a tanečními performancemi. Podle Schechnera lze šamany považovat za zkušené performery a vypravěče, mistry v tanci, zpěvu a manipulaci s objekty (2013: 200).

Antropologie má ve výzkumu změněných stavů vědomí či transu dlouhou tradici. Změněné stavy vědomí byly zkoumány především v rámci tradičního šamanismu. Zájem o posvátné je patrný v díle Mircea Eliady. Eliade definuje šamanismus jako techniku extáze (Eliade 1997).

Šamanismem se však zabývalo velké množství etnografů, kteří nepovažovali techniku extáze za esenciální (Lewis 1986). Mnoho z nich také upozorňovalo na to, že by se mělo s pojmem šamanismu zacházet opatrně (Evans – Pritchard 1965; Širokogorov 1982).

Na Eliadeho však v jistém slova smyslu navazuje americký antropolog Michael Harner, který je hlavním představitelem neo-šamanismu. Harner změněné stavy vědomí navozované šamanskými praktikami, mezi něž patří především rytmické bubnování, nazývá šamanskými stavy vědomí. Jeho stanovisko má těžiště v předpokladu, že šamanská zkušenost je univerzální a lze ji tak navodit zaměnitelnými praktikami.

Harner tvrdí, že technika bubnování vede k totožnému prožitku, jaký zažívají například lidé po užívání psychedelických látek. Neo-šamanismus představuje spirituální cestu pro osobní růst jedince, přičemž využívá změněné stavy vědomí. Je vyobrazován jako něco, co je dostupné pro všechny, což je v kontrastu s tradičními formami šamanismu, kde šamani mnohdy trpěli, šamanské cesty představovaly nebezpečí a šamana si vybírali nadpřirozené bytosti, nikoliv naopak (Wallis 1998).

Východím bodem mé práce bude studie Kateřiny Horské, která se zabývá změněnými stavy vědomí v kontextu neo-šamanského učení z antropologické perspektivy.

Horská (2017) se snaží ve své studii poukázat na to, že analytické koncepty, jako jsou změněné stavy vědomí či trans, které se pojí s nejrůznějšími praktikami a technikami, mohou zobecňovat povahu těchto praktik a neumožňují tak popis komplexní dynamiky mezi prožitkem, jeho interpretací a ostatními aspekty těchto praktik. Na základě svého výzkumu zpochybňuje tezi, která je implicitně obsažená v konceptu změněných stavů vědomí. Ta staví na tom, že všechny techniky fungují obdobným způsobem, a tak lze jejich prostřednictvím vyvolat stejné zkušenosti.

Podle Horské (2017) je definice změněných stavů vědomí velmi obtížná. Přesto s tímto konceptem řada autorů pracuje, přičemž pod něj řadí širokou škálu praktik. Horská upozorňuje na to, že předpokladem těchto přístupů je to, že mají tyto praktiky obdobný účinek na lidskou mysl a jsou tak zaměnitelné vzhledem k výsledné zkušenosti.

Proti takovému předpokladu se Horská vymezuje na základě svého výzkumu neo-šamanské praxe v prostředí okultury². Vyjadřuje svou kritiku vůči autorům, mezi něž patří i Harner, podle nichž je například zaměnitelné šamanské bubnování s užíváním psychedelik. Podle Horské je prostředí šamanské cesty zcela odlišné od reality, která je navozena

² Horská věnuje svůj výzkum také hnutím a praxím, jejichž snahou je navození neobvyklých spirituálních prožitků. Tyto prožitky zasazuje do prostředí okultury, které pojímá různá hnutí a směry jako „výhonky sdíleného kulturního undergroundu“ (Horská 2017, str. 55).

prostřednictvím psychedelických látek. Snaží se tak o analýzu toho, jak jsou konkrétní prožitky či zkušenosti navozovány, jak si je interpretují samotní aktéři a jak je začleňují do svého života.

„Současná okultura je pestrou zásobárnou technik, které ale rozhodně nevedou všechny k navození totožného prožitku. Tyto techniky nejsou totožné ani ve způsobu navození prožitku, ani v tom, jak se s prožitky pracuje ve smyslu jejich interpretace, ani v tom, jaký mají vliv na životy praktikujících.“ (Horská 2017: 69). Horská v závěru své studie vybízí k tomu, aby byly techniky navozující nevšední prožitky podrobeny analýze.

Jak již bylo zmíněno, Horská poukazuje na to, že v důsledku rozostření definice konceptu změněných stavů vědomí pod něj mnoho autorů řadí velké množství praktik a technik. Mezi ně patří i meditace, nepřetržité tančení a podobně. Na základě předešlých kapitol lze zkoumat praktiky v rámci flow arts, které vedou k navození prožitku flow, jako praktiky navozující změněné stavy vědomí.

V jistém ohledu lze sledovat mnohé podobnosti s neo-šamanskými technikami. Jedná se především o techniku rytmického bubnování, které usnadňuje navození šamanského stavu vědomí. Bubnování je přítomné na ohnivých srazech, kde flow artisté improvizují a manipulují a tančí s objekty za doprovodu rytmického bubnování. Buben bývá případně nahrazován jinou rytmickou hudbou, která je důležitá nejen pro představení, ale i pro samotné tréninky.

Další významnou charakteristikou je podle Horské (2017) v rámci neo-šamanské praxe fixace na záměr. Tato fixace umožňuje uvolnění během šamanské cesty. K dosažení prožitku flow je nezbytná obdobná koncentrace na cíl, kterým má být činnost samotná. Jakékoliv jiné podněty v mysli, které z této cesty vybočují představují překážku pro dosažení daného prožitku.

Neo-šamanismus se vyznačuje aspektem legality, čímž se vymezuje proti šamanismu tradičnímu. Flow arts využívá k navození prožitku flow manipulaci s objekty za doprovodu rytmické hudby.

Pro pochopení komplexní povahy fenoménu flow arts ovšem nelze pouze sledovat podobnosti a následně je generalizovat. Ačkoliv se prožitek flow v mnoha ohledech podobá konceptu změněných stavů vědomí, domnívám se, že pro celistvé uchopení fenoménu flow arts je třeba tento prožitek zkoumat v širších souvislostech. V tomto ohledu tak následuji Kateřinu Horskou, která tvrdí, že „generalizace charakteristik změněných stavů vědomí neumožňuje postihnout komplexní fungování těchto praktik a zabývat se jimi v sociokulturním kontextu, z něhož je vytrhují“ (2017: 61).

Neo-šamanskou praxi popisuje Horská na základě svého pozorování jako nástroj, pomocí něhož praktikanti dosahují osobního rozvoje. Jedná se však o komplexní spirituální praxi, která je budována interakcí individuálního prožitku a mnoha sociokulturních vlivů (2017: 67-8).

V předešlých kapitolách jsem se zabývala cirkusovými praktikami a konceptem flow v prostředí psychoterapie. Mnoho z těchto praktik je předáváno prostřednictvím workshopů a seminářů, které jsou často součástí nejrůznějších festivalů, a navštívit je tak může každý bez výjimky. Horská navrhuje na základě čistě technických podobností porovnávat neo-šamanské cestování s některými psychoterapeutickými či koučingovými přístupy.

Ačkoliv lze tedy u prožitku flow v rámci flow arts sledovat podobné charakteristiky jako u ostatních praktik mnohdy zařazovaných pod koncept změněných stavů vědomí v antropologickém bádání, jedná se o prožitek, který je specifický. Na specifčnost jednotlivých praktik poukazuje Horská, a vybízí tak ke zkoumání jevů v jejich celistvosti, přičemž považuje za nezbytné jejich zasazení do kulturního kontextu, chceme-li tyto praktiky zkoumat v sociokulturních souvislostech.

Prožitek flow, techniky jeho navozování a všechny ostatní aspekty, které utváří jedincovu zkušenost v rámci flow arts tak budou předmětem analýzy v analytické kapitole. Kapitola se bude snažit o komplexní analýzu těchto specifických rysů.

2 Metodologie

V této části práce nejprve představím cíle výzkumu a výzkumné otázky. Následně představím metody, které jsem zvolila pro vytvoření dat a zdůvodním výběr účastníků tohoto výzkumu praktikujících flow arts. Dále budou představeny metody analýzy a závěrečnou část kapitoly věnuji reflexi zvolených metod.

2.1 Cíle výzkumu

Cílem této práce je prozkoumat relativně nový fenomén flow arts. Předmětem analýzy bude prožitek flow, který na základě východisek teoretické kapitoly považuji za lehkou formu transu, tedy změněný stav vědomí. Domnívám se, že by analýza tohoto prožitku v dialogu s antropologickou studií Kateřiny Horské v oblasti neo-šamanských praktik mohla přispět k vědě v oblasti změněných stavů vědomí v antropologickém bádání. Tato práce také následuje výzvu již stávajících studií zabývajících se tímto fenoménem, které apelují na bližší prozkoumání individuální zkušenosti jedince.

2.2 Výzkumné otázky

V jakém smyslu je fenomén flow arts formou změněných stavů vědomí či transu?

Hlavním cílem analýzy bude zkoumání prožitku flow a všech jeho dílčích aspektů. Tedy všeho, co utváří zkušenost jedince.

Jakou roli hraje v rámci těchto praktik tělesnost?

Tělo představuje hlavní nástroj flow artistů. Předmětem analýzy tedy bude to, jakým způsobem tělo a tělesnost umožňují tyto praktiky a jak flow artisté vnímají svou vlastní tělesnost a objekty, se kterými manipulují.

Jakou roli hraje komunita?

Nedílnou součástí fenoménu flow arts je i komunita, která se kolem těchto praktik utváří. Dovednosti, které jsou klíčové pro prožitek flow, jsou předávány na festivalech, workshopech, ale i neoficiálních akcích a trénincích. Z toho důvodu je pro komplexní analýzu prožitku a pochopení dynamiky v rámci fenoménu flow arts nutné zkoumat i tyto struktury.

2.3 Metody výzkumu

Fenomén flow arts je v antropologickém bádání poměrně neprozkoumaným prostorem. To z něj pro mne jakožto studentku antropologie činilo určitou výzvu. Nejdůležitějším bodem výzkumu tak bylo zvolit takovou metodu sběru dat, která by mi umožnila tento fenomén zkoumat v jeho komplexnosti.

2.3.1 Autoetnografické zapojení do výzkumu

Prožitek flow byl pro mne na začátku výzkumu jedna velká neznámá. Nedlouho po rozhodnutí věnovat svou práci tomuto prožitku a lidem, kteří jej navozují pomocí žonglování a ostatních praktik nového cirkusu, jsem navštívila sraz ohnivé skupiny Tribo Fuego v jednom z pražských parků. Ohnivé točení za doprovodu hypnotizujícího rytmického bubnování spolu s oděrem marihuany ve mně zanechalo spoustu otázek a pocity fascinace.

Vstoupila jsem tak do neznámého světa, který bylo potřeba začít aktivně prozkoumávat optikou antropologie. Během svého výzkumu jsem navštívila několik srazů, akcí a festivalů, a do terénního deníku si zaznamenávala všechny dojmy a informace, které jsem považovala za užitečné pro svůj výzkum. Tato data tak byla vytvářena prostřednictvím vlastní účasti, pozorování a rozhovorů, což patří mezi metody sběru dat využívané v autoetnografii, kterými se zabývá publikace „Autoethnography as a Method“ (Chang 2008). Publikace mě také seznámila s výhodami a úskalími této metody.

Moje zvědavost narůstala a během jednoho večera jsem se naučila základní žonglovací trik s tenisáky. Ty se však ukázaly jako velmi nepraktické, a tak jsem si pořídila vlastní žonglérské míčky a naučila se zhruba tři základní triky. Zapojení vlastního těla se tak stalo velmi užitečným výzkumným nástrojem, avšak vyplývalo ze zcela upřímné fascinace a potěšení, které mi hodiny tréninku přinášely. Toto zapojení mi tedy umožnilo zúčastnit se těchto akcí nejen jako pozorovatel, ale jako zúčastněný pozorovatel.

Moje aktivní účast a upřímný zájem o flow arts se tak staly elementy, které mi velmi přirozeným způsobem pomohly vypořádat se s etickými otázkami v rámci výzkumu. Jednalo se především o to, jak vyjednat svou pozici výzkumníka ve zkoumaném prostředí a jak flow artistům sdělit, že jsou objektem mého zájmu. Během neformálních rozhovorů jsem ostatním sdělila důvod toho, proč se dané akce účastním. Díky vlastnímu zájmu a zapojení jsem však žádným způsobem nenarušovala atmosféru akce a pravděpodobně byla vnímána jako žonglér

začátečník, spíše než výzkumník narušitel. Hladké zapojení do výzkumu bylo umožněno také díky vřelému přijetí účastníky mého výzkumu, díky nimž byla navozena velmi přátelská a příjemná atmosféra

2.3.2 Rozhovory

Hlavní metodou vytváření dat byly rozhovory. Ačkoliv bylo vlastní zapojení do výzkumu a do aktivit vyvolávajících prožitek flow velmi užitečné, nemohla jsem své dovednosti získané během několika týdnů v žádném případě stavět na stejnou úroveň dovedností performerů, kteří věnovali daným praktikám léta tvrdého tréninku.

Vzhledem ke specifčnosti fenoménu a malému množství publikací, které by se mu v rámci antropologie věnovaly, jsem chtěla získat co největší množství informací, které by mi pomohly vykreslit krajinu těchto praktik a umožnily nahlížet prožitek flow v rámci širších souvislostí.

Rozhovory měly na počátku výzkumu čistě biografickou formu. Zajímala mě celá cesta, od samého začátku až po současnost, přičemž jsem své „informátory“ vybízela k volným asociacím, které se týkaly daného tématu. Po několika rozhovorech jsem si začala všimnout opakujících se pojmů a opakovaně se vynořujících témat. Následující rozhovory tak nabývaly podoby konkrétních otázek, přičemž byl zachován volný a asociativní průběh rozhovorů.

Celkově bylo vedeno 9 rozhovorů s pěti ženami a čtyřmi muži. Na začátku rozhovoru jsem každému z nich přislíbila anonymitu a z toho důvodu jsem jim přiřadila fiktivní jména. Pro svůj výzkum jsem flow artisty získávala prostřednictvím jejich doporučení navzájem či v rámci neformálních rozhovorů během akcí, kterých jsem se zúčastnila.

Na začátku rozhovoru byl každý účastník výzkumu obeznámen s tématem bakalářské práce, a tedy k jakým účelům budou pořízené rozhovory sloužit. Rozhovory byly nahrávány na základě svolení k pořízení zvukového záznamu každého účastníka.

2.3.3 Účastníci výzkumu

Nyní bych ráda velmi stručně představila účastníky svého výzkumu, jak dlouho se flow arts věnují a na jakou činnost se specializují.

Katka

Katka se začala věnovat *hulahoopu*, tedy manipulaci s obručí, během studia na vysoké škole. Její osobní styl je spíše taneční. S obručí také procestovala několik zemí, kde se věnovala buskování, tedy pouličnímu umění.

Elena

Elena se věnuje manipulaci s *poi* a hulahoopu. Od roku 2006 se věnuje točení s ohněm. Je součástí ohnivě skupiny *Tribo Fuego* a vystupuje i s jinými komerčními skupinami.

Klára

Klára se věnuje hulahoopu od roku 2009. Preferuje taneční styl kroužení a někdy přidává prvek ohně. Aktivně vystupuje a hulahoop vyučuje prostřednictvím lekcí.

Veronika

Veronika začala navštěvovat lekce hulahoopu během studia na gymnáziu. Její vášeň ke kroužení se postupně prohloubila a točení s obručí se věnuje zhruba šestým rokem. Příležitostně vystupuje a pořádá lekce hulahoopu pro děti.

Anna

Anna se věnuje kroužení s obručí několik let. Zpočátku navštěvovala kurz a její zájem o kroužení přetrvával. V současné době uvažuje o učení ostatních.

Vojta

Vojtův zájem o flow arts podnítilo především ohnivě vystoupení v roce 2009. V současné době se věnuje jízdě na koni, tanci s *poi*, s tyčí, žonglování a mnoha dalším činnostem. Vojta aktivně vystupuje, a právě kůň je hlavní součástí jeho vystoupení, a právě tomuto zvířeti přizpůsobuje celý koncept performance. Často tak například kombinuje jízdu na konci a žonglování. Někdy přidává do svých vystoupení prvek ohně.

Matěj

Matěj se věnuje především žonglování. Žongluje s míčky, kuželkami, *flowerstickem*, jezdí na jednokolce a mnoho dalšího. Specializuje se hlavně na kontaktní žonglování, balancování, žonglování s kloboukem a do svého žonglování vnáší velkou míru kreativity. Příležitostně vystupuje a jeho snem je vystudovat školu nového cirkusu v zahraničí.

David

David se žonglování věnuje několik let. Zajímá se o programování a žonglování ho fascinuje především z hlediska kombinatoriky. Je velmi aktivní v pořádání tréninkových srazů.

Honza

Honza se věnuje žonglování zhruba 15 let. Specializuje se na manipulaci s tyčí a v oblíbené má i jízdu na jednokolce. Od samého počátku točí s ohněm a aktivně se zapojuje v rámci ohnivě skupiny Tribo Fuego. Živí se buskerstvím jak v České republice, tak v zahraničí.

2.4 Analýza dat

Data, která jsem postupně získávala prostřednictvím vedených, ale i neformálních rozhovorů a terénního výzkumu, bylo potřeba co nejvhodnějším způsobem analyzovat. Vzhledem k nízkému počtu výzkumů v dané oblasti a s tím související snahou o co nejotevřenější přístup k získaným datům, jsem pro analýzu zvolila metodu otevřeného kódování zakotvené teorie (Corbin, Strauss 1999).

Cílem výzkumu bylo zaměřit pozornost na prožitek flow. Tento prožitek však bylo potřeba zkoumat v širší perspektivě. Rozhovory byly vedeny velmi otevřeně, a tak bylo žádoucí začít analýzu již v prvních fázích vytváření dat, abych mohla získat potřebné odpovědi na výzkumné otázky, které se současně za chodu formovaly do konkrétnějších obrysů. Tato počáteční analýza již prvních rozhovorů je pro zpřesňování výzkumných cílů velmi důležitá (Corbin, Strauss 1999: 26).

Otevřeným kódováním jsem v získaném množství materiálu začala přiřazovat kódy konkrétním jevům. Vznikaly tak konkrétní pojmy, které bylo v další fázi analýzy potřeba seskupit do konkrétních kategorií.

Seskupováním jednotlivých pojmů vznikaly kategorie a subkategorie, které tyto pojmy zastřešovaly. Na základě vzniklých pojmů, kategorií a subkategorií jsem se pokusila o

komplexní analýzu praktik flow arts a prožitku flow. Analýza se tak soustředila na techniky těla, které jsou úzce spjaty s navozováním prožitku flow a procesy, pomocí nichž jsou techniky těla osvojovány. Předmětem analýzy byl i *sharing* a tedy to, co a jakým způsobem umožňuje předávání těchto dovedností. V analýze jsem se zaměřila i na struktury, které *sharing* umožňují a jakým způsobem se tyto struktury utváří.

2.5 Reflexe zvolených metod

Metody, které jsem pro svůj výzkum zvolila, zpětně reflektuji jako nejvhodnější. Terénní výzkum mi umožňoval nahlížet do prostředí, ve kterém se praktiky flow arts odehrávají. Biografické rozhovory a jejich otevřený průběh, jejichž struktura se v průběhu odvíjela i na základě postupného formování výzkumných otázek, umožnily otevřený přístup k vnořujícím se tématům a jejich vztahům k výzkumným cílům.

V průběhu výzkumu jsem si uvědomovala určité limity, které mě během tvoření této práce provázely – jednalo se především o nedostatečné množství literatury, která by se jednoznačně vztahovala k fenoménu flow arts. Právě v tomto ohledu však hodnotím zvolení výzkumných metod jako nejvhodnějších, jelikož mi umožnily zkoumat individuální zkušenosti do hloubky a ke zkoumanému prostředí přistupovat s potřebnou citlivostí.

Zvolenými metodami jsem se pokusila o co nejkomplexnější nahlédnutí do dynamiky procesů a struktur v rámci zkoumaných praktik.

3 Analytická část

V této kapitole budu hledat odpovědi na výzkumné otázky skrze analýzu rozhovorů a vlastního terénního deníku. Nejprve se budu věnovat popisům prožitku flow a jeho dílčím aspektům.

3.1 Prožitek flow

Prožitek flow charakterizoval Csikszentmihalyi jako hluboký pocit radosti, štěstí a plynutí. Cílem mého výzkumu tedy bylo v první řadě zjistit, jak charakterizují svůj prožitek během manipulace s nejrůznějšími předměty samotní flow artisté. Zajímalo mne, jestli pojem flow, který je obsažen v samotném názvu mnou zkoumaného fenoménu, a který samotní flow artisté hojně používají, skutečně naplňuje v popisech praktikantů jeho základní charakteristiky.

„Ten prožitek, to je prostě svým způsobem uspokojení. Člověk má fakt radost, štěstí, je to takový pocit zadostiučinění, že všechen ten čas a trénink, kterým tím trávím, se vrací. A je to hrozně dobrý pocit.“

(Honza)

V reflexi Honzy, kde se setkáváme s univerzálními charakteristikami prožitku flow, jako je radost a štěstí, se objevuje i pocit zadostiučinění. Ten popisuje i David, který charakterizuje svůj prožitek takto:

„Myslím si, že dost lidí, kdyby se dostali do stavu uvolnění v tom základním triku, tak nastává krásnej pocit zadostiučinění a vnitřní euforie. Kdysi jsem říkal, že žonglování je dynamická rovnováha, nebo její hledání, a tím pádem je to hodně podobný meditaci v určitém ohledu. Je to hledání vyrovnanosti. Člověk si u toho žonglování opravdu zamedituje.“

(David)

U Davida se kromě popisu euforického pocitu setkáváme s přirovnáním k meditaci. Takové přirovnání není ničím překvapivé. Jak již bylo zmíněno v teoretické kapitole, mnoho badatelů řadí meditaci mezi nepřeborné množství technik a praktik, které navozují změněné stavy vědomí, na základě obdobných charakteristik a rysů.

Jogínskou meditaci tak na základě rysů, jako jsou například návaly energie a relaxace, přirovnával Schechner k šamanské extázi. S těmito rysy se setkáváme i u prožitku flow, což je patrné z rozhovoru s Klárou.

„Po těch letech už se na to kroužení nemusím soustředit, ale jenom ten pohyb, jenom to, že kroužím, tak úplně vypnu, a to cítím doted'. A vidím to i u holek na lekci. Někdy je ta atmosféra taková klidnější, a někdy je to úplný výbuch energie.“

(Klára)

Nával energie popisuje i Elena.

„Jo, musíš mít hlavně energii jako fyzickou. Bez ní to nejde. Ale na druhou stranu jsem viděla záběry, kdy ta energie se může brát různě na nečekaných místech. Viděla jsem holku, jipka, ověšená hadičkama, chemoterapie a točila, co jí hadičky dovolily. Jo, to je tak strašně neuchopitelný, nevyzpytatelný, nemůže to člověk generalizovat, nejde. I když mi bude fyzicky špatně, tak mě to pak může nakopnout tak, že budu mít tý energie na rozdávání. Ale jako asi se člověk zase nevytočí z nějaký angíny. Je to ale takový perpetuum mobile, co člověk dá, to dostane.“

(Elena)

To, co Elena popisuje, v sobě skrývá paradox, který je implicitně obsažen v prožitku flow. Ten popisuje Csikszentmihalyi (1996) tak, že lidé provádějí ve stavu flow danou činnost zdánlivě bez námahy, i když je k navození tohoto stavu mnohdy potřeba fyzicky namáhavá aktivita.

To se však děje v důsledku „vypnutí“, které popisuje nejen Klára, ale i Elena při interpretaci svého prožitku.

„Takže jako já se u toho cejtím tak, že prostě vypnu. To je asi ten základ. Vypneš a můžeš se vydat z tý energie. (...) To flow je plynout, to plynutí myslí, a já si prostě myslím, že člověk plyne s tím časem.“

(Elena)

To, co označují Klára a Elena jako vypnutí, nastává v momentě pohlcení činností a soustředění pozornosti pouze na činnost samotnou. V důsledku této soustředěnosti se rozplývá hranice mezi vlastním já a prováděním činností. Nastává tedy stav plynutí.

Zmíněné návaly energie však ilustrují i moje vlastní autobiografické poznámky z deníku, který jsem vedla během víkendové žonglérské akce v Brně. Vzhledem k tomu, že je prožitek flow velmi individuální, považovala jsem za velmi užitečné zapojit se do výzkumu

doslova vlastním tělem. Rozhodla jsem se tedy pořídit si vlastní žonglérské míčky a na víkend odjet s inventářem tří základních triků, které jsem po večerech trénovala.

Následující citace jsou součástí popisu dvou po sobě jdoucích nocí.

„Včera večer, i když bylo půl jedné, lidi pořád trénovali. Taky jsem pak chytla novou vlnu energie.“

„Zhruba okolo třetí hodiny ranní se k nám náhodně přidává jeden kluk, který nás učí tzv. „passing“, což je žonglování ve dvojici – tedy že si prohazujeme ty míčky. Potom to děláme s kamarádkou a je to mnohem zábavnější než žonglovat sama. Chce se nám pořád házet, je to zábava, únava i energie přichází ve vlnách.“

(Terénní deník)

Pohlčení danou činností a pocit relaxace je součástí popisu prožitku v rozhovoru s Katkou.

„Když to přímo dělám, tak mi to přijde, že je to strašně krásný a že mě to strašně baví, strašně mě to naplňuje, je to něco, co mě fakt chytlo, totálně, pohltilo mě to. A je to takový, že jak tu pozornost koncentruješ na tu jedinou věc, co děláš, tak je to takovej relax, totální, nemůžeš prostě myslet na nic jinýho, seš přítomná v tom, co zrovna děláš, s tím kruhem.“

(Katka)

Katčina reflexe prožitku během kroužení zahrnuje další aspekt stavu flow. Tím je přítomnost v okamžiku. Hendricks (2014) ve své studii fenoménu flow arts definuje flow jako „alternativní prožitek maximální přítomnosti a prožívání fyzické aktivity s přirozeností a instinktivně“. Právě přirozenost reflektuje Veronika jako klíčovou charakteristiku flow.

„Přirozenost je podle mě flow, to je úplně nejdůležitější. Ta přirozenost to je ten pocit, ta radost. To sviští a je to nádhera.“

(Veronika)

Shrnutí

V této kapitole jsem se zabývala interpretacemi prožitku flow artistů během vykonávání dané činnosti. Jejich popisy odpovídají charakteristikám prožitku flow, se kterými se setkáme

v rámci odborné literatury. Jedná se o stavy plynutí, pocitu štěstí a radosti, které jsou doprovázeny energií, a které vyplývají ze soustředěné pozornosti pouze na danou činnost. Musíme se však také zabývat tím, co a jak tento prožitek umožňuje.

3.2 Techniky těla a tělesnost

V této kapitole se budu zabývat tím, jakým způsobem umožňuje tělo a tělesné techniky dosažení prožitku flow. Csikszentmihalyi poukázal na to, že stav plynutí není možný bez odpovídajících dovedností (1996: 87). Pozornost tedy bude zaměřena na to, jak jsou tyto dovednosti získávány a jaké procesy doprovází osvojování technik těla (Mauss 1968).

3.2.1 Proces učení

Po rozhodnutí, že se zkusím sama zapojit do výzkumu, jsem si vzala tři tenisáky a začala se učit jeden ze základních žonglovacích triků s míčky prostřednictvím Youtube. Skutečnost ovšem nebyla tak jednoduchá, jak to vypadalo v návodném videu.

„Dva míčky do levé ruky a jeden do pravé. Vyhodit křížem levou, vyhodit křížem pravou a včas chytit a zase vy...sakra. Míček padá, kutálí se pod postel a zbylé dva míčky se od sebe kutálí opačným směrem. První míček lovím zpod postele a sbírám i dva zbylé, stavím se zpět do středu pokoje před zrcadlo.“

(Terénní deník)

V podobném duchu se nesly následující dvě hodiny. Zjistila jsem, že pokud všechny tři míčky nevyhodím stejně vysoko a pod správným úhlem, nemám šanci na úspěch. Také mi dlouho trvalo uvědomit si, v jakém momentu musím vyhodit míček z té ruky, do které má vzápětí spadnout míček vyhozený do vzduchu rukou druhou. Přemýšlení nad tím mě vyloženě bolelo a neúspěšné pokusy provázelo neustálé běhání za spadlými kutálejícími se míčky. Celý proces stěžoval fakt, že jsem nebyla schopna ovládnout své ruce, které automaticky míčky chytaly a musela jsem vše zkoušet od začátku znova a znova. Když se mi podařilo tuto fázi překonat, celý proces mařily mé nepřesné hody. Ze tří míčků jsem tak přešla na dva, a začala pilovat techniku samotných hodů.

S nevědomou potřebou rukou míčky neprodleně chytit se setkáváme v reflexi Davida.

„Já prostě ty lidi musím učit, že to, že ti spadne míček, je v pohodě. Je to správně. Funguje gravitace, a když to nechytíš, tak to prostě spadne na zem. Tak to jako je. Je to

srandovní, jak lidi reagují. Taky jsem si u lidí všiml, a buď je to vrozený nebo vynucený výchovou a rodinou, že člověk je přesvědčen, že cokoliv vyletí do vzduchu tak to musí sledovat a za každou cenu chytit. To je přesvědčení, který se snažím těm lidem rozbourat, to prostě není pravda, to je lež. Můžeš něco hodit a ono to vedle tebe spadne na zem a nemusíš to chytat. To není žádná povinnost. Můžeme na to pohlížet jako na blok. Je to nějaká předem vyšlapaná cesta, po které jsme zvyklí jít, že „padá, chytej“. Je tam pevně daný spojení, které je nejtěžší rozbít.“

(David)

To, co David interpretuje jako vrozenou potřebu či reakci vynucenou výchovou, lze určitým způsobem považovat za techniku těla. V tomto smyslu lze nahlížet chytání věcí jako techniku těla obdobným způsobem, jako je tomu u základních hygienických návyků či jiných technik těla, kterými se zabývá Mauss (1968). To pochopitelně vyplývá z našich zkušeností s padajícími věcmi, ať už se jedná o padající kus drahé elektroniky či jídla na zem – v prvním případě hrozí poškození, a v druhém případě bývá většinou jídlo znehodnoceno. Padání věcí na zem tak máme spojené s nepříjemnými následky, a tyto situace zažíváme nejen na vlastní kůži, ale vidíme je i u druhých. Tělo si tak na základě těchto situací, které se v běžném životě neustále opakují, vypěstovává silný reflex a naše ruce se tak pokouší padající předměty chytit. Princip žonglování je však s tímto reflexem v konfliktu – David tak odkazuje k nutnosti rozbití daného spojení.

David dále pokračuje:

Tohle člověk musí překonat, nebo to tam vůbec nemít a pak se uklidní. Pak seš schopnej něco hodit a ani se za tím nepodívat, je ti to prostě jedno. Běžně jako žonglér jsou triky, ve kterých míček hodíš a prostě se na něj nedíváš, ale víš, že až uděláš piruetu, nastavíš ruku, tak tam spadne, přesně tam kde má. (...) I když házím 5 nebo 7 míčků, moje oči sledují jen ten, co zrovna musím chytit. Ty ostatní mi jsou ve zlomku vteřiny lhostejný a mozek přepíná jenom z jednoho míčku na druhéj.

(David)

David tak reflektuje tělo jako šablonovitý stroj.

„Je to pro mě neskutečná meditace, jsem neskutečně šťastnej, když se mi podaří překonat nějaký trik, kterej mi dlouho nešel a bojuju vlastně jen s vlastní koordinací. Je úžasný bavit se tím, jak je tělo strojovitý. Tělo funguje šablonovitě. Když třeba někoho učím žonglovat

a nejde mu to, tak já dokonale vidím, jak ty synapse běžej jak voda v korytě, a já se snažím změnit to koryto, ten tok. Protože ty pohyby jsou šablonovité a já musím rozbít tu šablonu. (...) Už jsem poznal lidi, co měli tak silnej blok v motorice rukou, že to dělali úplně špatně a řek jsem jim, ať radši nežonglujou. Neplynulé pohyby. A nebyli schopní to překonat, a to není chyba kloubů, ale on to prostě neudělá, protože ten sval je naučenej a dál ho nepustí. Musel by to vědomě změnit a je pravda, že ne každý má tu moc motoriku vědomě ovlivňovat. Ale je to o cviku taky. Žonglování tě dostane ke schopnosti vědomě ovlivňovat svou motoriku. Ovlivňovat vědomě ty šablony. Taky jsme se učili 2 nebo 3 roky chodit. Prostě to trvá.“

(David)

Z reflexe Davida je tak patrné, že v rámci procesu učení žonglování se dostává tělo a vědomí do konfliktu.

„Všichni chápeme omezení lidského těla a ty naše šablony a je sranda pozorovat tu fázi, kdy se to mění. Že třeba změníme nějaký hod a najednou to lidem nejde, jak to tělo protestuje, soupeří dvě šablony nebo vědomí se šablonou a my se tomu všichni zasmějeme, protože soupeříme jen sami se sebou. Nepřítelem se stává tělo a gravitace, a vědomí se snaží zvítězit.“

(David)

Vědomí se tak snaží rozbourávat šablony a tím tvořit šablonu novou. Zdá se, že fyzická schránka člověka se stává jakýmsi bitevním polem, kde mezi sebou soupeří naučené tělesné techniky a vědomí, které chce dosáhnout naučení nové tělesné techniky.

V reflexi hulahooperky Kláry se však setkáváme s jiným úhlem pohledu, který v sobě zrcadlí odlišnosti technik jako je žonglování a hula hoop.

„Někdo je míň pohybově nadaný, někdo to chytne okamžitě. A jestli to flow je taneční, tak to má prostě někdo míň a někdo víc. Myslím, že je to hodně spojené s tancem, je to vlastně o tom, jak se kdo dokáže uvolnit. A nebát se do toho pohnout. Na to si ty lidi musí zvyknout. (...) Vybavila se mi teď jedna kamarádka, která učí tance. Má ten pohyb v sobě. Hrozně se jí líbily kruhy, a když si to vzala na pas, tak ona to prostě měla v těle, ona se do toho uměla pohnout, a přitom neumí kroužit, neumí nic speciálního s tím kruhem, ale nebojí se toho a rozmáchla se do toho.“

(Klára)

V reflexi Kláry se tak setkáváme s významnou rolí samotného pohybového nadání jedince, které výrazně ovlivňuje schopnost zacházení s obručí a jeho plynulost.

Prvek tance je významný i v reflexi Katky.

„Spíš, než že bych se u toho snažila zaměřovat na triky, tak se snažím tančit. Možná dělám i docela jednoduché věci, ale snažím se, aby to bylo smooth, bylo to plynulé, mělo to příběh.“

(Katka)

V reflexích se ukazuje, že v počátcích procesu učení se stávají tělo a jeho šablony v jistém ohledu sami sobě nepřítelem a jedinec tak svádí boj sám se sebou. Zároveň jsou však významnými činiteli techniky těla například tanec. Ten jedinci umožňuje efektivní manipulaci s obručí a její cítění bez předchozího učení konkrétních triků.

Do hry také vstupují fyzikální zákony jako je například gravitace, kterou reflektuje David. S těmito aspekty manipulace s předměty v rámci flow arts se setkáváme i v reflexi Veroniky.

„Obruč tě naučí fyzikálním zákonům. Začátečnická obruč je pomalá, zkoumáš to, co dělá fyzika – jaká je přitažlivost, rychlost, váha, kam ji uneseš, kdy ji zvedneš a kam. Naučíš se, že když se u toho točíš, tak funguje odstředivá síla, která ti dává hrozně moc času. Stačí tu obruč někam dát a ona tam prostě zůstane. Čím seš lepší, tím si uvědomíš, kterou tu obruč chceš k tomu, aby ti seděla. Myslím, že je to tak, že každý flow artista nebo minimálně každá hooperka má určitéj svůj styl, kterým se pohybuje a každá se učí základy toho, jak ta obruč funguje, který jsou vyloženej ty fyzikální zákony. Ale časem ti jdou některý věci líp a některý ti víc seděj, a vypracuješ si určitej inventář triků, který ti seděj pro tvůj pohyb a který vytvářej u tebe flow.“

(Veronika)

Vlastní tělo se tak stává nástrojem poznávání pohybů a principu fungování manipulace s daným předmětem. Tělo jako nástroj poznávání reflektuje Elena.

„Pro mě osobně jsou nejhodnotnější triky, na který si přijdu sama. Že si to člověk vezme a zkouší, co to dovolí a co to nedovolí.“

(Elena)

Tělo se tak stává nejen nástrojem, ale i prostorem, ve kterém mohou flow artisté objevovat triky sami metodou pokus – omyl. Elena trikům, které objevila skrze práci s vlastním tělem, přisuzuje nejvyšší hodnotu.

Shrnutí

V této podkapitole byla věnována pozornost procesu učení, který představuje klíčový proces pro získání dovedností, jež jsou nezbytné pro dosažení prožitku flow. Tělo se v tomto procesu stává nástrojem, pomocí něhož jedinec objevuje své pohybové možnosti a začíná tak proces osvojení konkrétních technik.

3.2.2 Vědomá hra s tělem

Tato podkapitola se bude věnovat vědomé práci s tělem, která je neodmyslitelnou součástí osvojování různých technik ve flow arts.

Hodiny, které jsem strávila procvičováním jednotlivých hodů, se konečně odrazily ve výsledcích. Důležitým zjištěním však bylo, že si musím pořídit správné rekvizity a tenisáky jsem uklidila zpět do šuplíku. Pořádila jsem si žonglovací míčky a triky, které se předtím začaly dařit i s tenisáky, jsem začala pilovat se správným náčiním. Nedlouho na to jsem se rozhodla navštívit žongléřskou akci v Brně nesoucí název Brno Juggling Convention. Víkendová akce se konala v prostorách univerzitního kampusu a slibovala víkend plný workshopů, které byly vedeny nejen českými, ale i zahraničními umělci. Akce vrcholila závěrečnou galashow.

Během příjezdu do Brna mě doprovázely obavy, že se do ničeho nezapojím a že se ani nebudu moci zapojit, protože skoro nic neumím. Z tohoto strachu mě však vyvedl workshop vedený dvěma zahraničními lektory nesoucí název *žonglování a tvoření*. Workshop byl rozdělen na dvě části. V první části workshopu byl potřeba pouze jeden míček a vlastní tělo.

„První část workshopu spočívala v narušování vzorců. Společně jsme utvořili kruh a začala hrát brazilsko-exotická, ale „stylová“ a pohodová hudba hodně zaměřená na rytmus, do nějž jsme se začali pohybovat. Nejprve jenom nohama – tak jako tanečně dupat ze strany na stranu – po chvíli se k tomu přidalo přehazování jednoho míčku z ruky do druhé, ale do rytmu a v souladu s rytmem pohybu našich nohou. Nakonec se přidalo rytmické hýbání hlavou na všechny strany. Šlo o to, že jsme vykonávali pohyby třemi různými sférami těla najednou a nebylo to vůbec jednoduché.“

(Terénní deník)

Workshop spočíval v postupném uvědomování si jednotlivých částí těla – nohou, rukou, i hlavy, jejichž pohyby spolu s přehazováním míčku bylo potřeba sladit do jednotného rytmu. Pohyby tak bylo třeba vědomě ovlivňovat a uvědomovat si je. Tato koordinace pohybů vyžadovala „zapojení hlavy“, se kterým se setkáváme v reflexi Kláry.

„Mám takový jeden trik, který je hodně na koordinaci, a to lidem vždycky hodně zamotá hlavu. Já to vždycky zkouším na obě strany, aby si ta hlava zvykla. Je to jako když člověk hraje na nástroj, kde hraje na obě strany, hodně triků je o zapojení hlavy. Musí mít člověk tu koordinaci hlavy a těla. Někdy je třeba 5 kruhů na různých místech těla. Samozřejmě čím víc člověk trénuje nebo to praktikuje, tak tím se to víc automatizuje, a už nad tím tolik nepřemýšlí. Ale na začátku se musí ta hlava zapojit.“

(Klára)

Vnímání vlastního těla je klíčové pro Vojtu, který se kromě žonglování věnuje i pozemní a párové akrobacii.

„Mimo cíl toho, že chci dělat svoje vystoupení, tak se chci naučit co nejlépe vnímat své tělo a hýbat se svým tělem, protože mě to baví.“

(Vojta)

Využívání potenciálu svého těla je klíčové i pro Matěje, jehož osobní styl je založen na kontaktu těla a objektů, se kterými manipuluje.

„Poslední rok dělám se třemi flowersticks najednou. Dělán kontaktní kombinace, tj. že si hodně hraju s tělem, a to mě nejvíc baví. (...) Balanc je něco, na čem si libuju poslední dobou, jak s kontaktní koulí, tak s kuželkou se taky učím lehnout a vstát (na nose), s tužkou dělám balanc, ale s tím jsem teď spíš začal a nedávno jsem pokořil minutu.“

(Matěj)

Žonglování tak v sobě skrývá nekonečné množství kombinací triků, pohybů a kreativní „nástavby“, přičemž lidské tělo je využíváno nejrůznějšími způsoby. Využívané nemusí být pouze žonglérový ruce, ale například i jednotlivé části těla, které v danou chvíli plní funkci odrazových či balančních ploch.

Žonglování v sobě ukrývá nekonečnou množinu kombinací toho, jak tělo využívat a jak zapojovat i jiné tělesné techniky. To reflektuje v rozhovoru Vojta.

„Žonglování je strašně krásnej pohyb, protože to není cílený jen na jednu stranu. Je to všestrannej pohyb. To není jenom, že děláš tohleto nebo tohleto, ale když započíš celou tu myšlenku toho, že žonglování nejsou jenom triky, ale žonglování jsou hody, který potom spojuješ do triků, což si myslím, že je hrozně důležitý pochopit na začátku, tak potom můžeš zapojit celý tělo. Můžeš ležet na zemi, můžeš stát, můžeš bejt předkloněnej, můžeš bejt zakloněnej, sedět, skákat na místě – u toho žonglovat a pořád to budeš mít žonglování, můžeš běhat u toho žonglování, jezdit u toho na koni, prostě spoustu věcí, který jsou strašně zajímavý a který jsou opravdu hustý jak pro tebe, tak pro lidi, co to viděj.“

(Vojta)

V reflexi Vojty tak vidíme, že pro něj zapojení celého těla hraje důležitou roli. V tomto duchu „uvědomění si“ pokračoval i mnou navštívený workshop.

„Workshop pokračoval pokoušením se o koordinaci házení – např. vyhodit míček a zjistit, kolik máme času, než přiletí, abychom ho chytily. Museli jsme vyhodit míček, sednout si a stihnout ho chytit vsedě nebo vyskakovat a míček vyházovat ve chvíli, kdy dopadáváme zpět na zem, což byly opravdu těžko zkoordinovatelné pohyby. Bylo to nepřirozené, všem to padalo, člověk se opravdu musel soustředit. Celé to bylo o uvědomování si těch hodů, tedy o přemýšlení, vymýšlení. Pointou bylo uvědomovat si, jak kreativně můžeme ty hody vytvářet. Neházet suše míček, ale před samotný hod vložit nějaký kreativní prvek, třeba úklon, vyhodit, udělat něco, než míček dopadne, míček chytit a na závěr přidat nějaký pohyb, a celé to zacyklit.“

(Terénní deník)

Shrnutí

V předchozích podkapitolách jsem analyzovala proces učení se, kterým prochází jedinec během osvojování konkrétních technik. Do výkonů flow artistů se promítá jedinečný osobní styl, provedení pohybu, a především způsob a technika manipulace s konkrétními předměty. Tělesnost a tělo hrají klíčovou roli při utváření těchto aspektů flow arts. Na začátku tohoto procesu tak jedinec objevuje své pohybové možnosti a narušuje stávající šablony naučených pohybů, které následně přetváří. Rozhovory i moje vlastní poznámky v sobě skrývají odkazy k pocitům nepřirozenosti během osvojování nějaké techniky. Do hry s vlastním tělem tak intenzivně vstupuje a zasahuje vědomí. Ve snaze koordinace pohybu se intenzivně

zapojuje hlava. Nabízí se tedy otázka, co je klíčovým procesem ovládnutí dané dovednosti, který vede k dosažení prožitku flow? O její zodpovězení se pokusím v následující podkapitole.

3.2.3 Automatizace pohybu

Prožitek plynutí nastává tehdy, odpovídají-li dovednosti jedince tomu, co je potřeba ke zvládnutí daného úkolu. Je-li tomu tak, veškerá pozornost je soustředěna na danou činnost. „Jako výsledek se dostaví jeden z nejuniversálnějších a nejcharakterističtějších rysů optimálního prožívání: lidé jsou tak zaujatí tím, co dělají, že jejich činnost začne být spontánní, skoro automatická“ (Csikszentmihalyi: 86).

Tuto teorii můžeme aplikovat na konkrétní příklad. Úkolem může být pro žongléra například zvládnutí nějakého triku.

Klíč k naučení nového triku reflektuje Honza.

„Při učení triků si nemyslím, že jsem úplně šikovnej, že bych to hltal z první, spíš jako mám spousty hodin, kdy ty věci opakuju a natrénuju. Takže celý život, co žongluju, trávím ten trénink opakováním a opakováním a opakuju furt ty věci dokola. Snažím se to naučit velice precizně, což neznamená že je precizně umím, ale snažím se dosáhnout té úrovně a jak říkám, nejsem zas tak šikovný, takže já to jedu spíš na tu svalovou paměť. To nechce stovky a tisíce opakování, ale desetitisíce a statisíce opakování každého pohybu, takže furt celé roky i když se naučím něco nového, tak tu věc opakuju, opakuju a opakuju, takže to jedu takovým způsobem.“

(Honza)

V Honzově reflexi se setkáváme s procesem opakování, v jehož důsledku si tělo zvyká na nový pohyb. Precizní ovládnutí techniky daného pohybu či triku může trvat roky. S tímto se obdobně setkáváme v reflexi Anny.

„Teďka si každěj den zas zkouším jeden trik, že jdu třeba z gauče ke kuchyni, tak vezmu po cestě obruč a teď ho piluju, čistím, aby si to tělo na to zvyklo, tak to teď jedu skoro každěj den.“

(Anna)

David, který na předchozích stránkách popisoval tělo jako stroj, jehož pohyby jsou naučené šablony, reflektuje zvyk těla následujícím způsobem:

„Kdybychom měli každou vteřinu kontrolovat všechny pohyby, tak to prostě nejde. Takže my chytře děláme šablony, které se spouští jen v ten pravý moment. My vytvoříme obrovské množství šablon, na nich další šablony a na těch další a další, a ty už potom jenom sedíš jako člověk u dvou páček a mačkáš nahoru a dolů a šablony se staraj o všechno ostatní, všechno to dělá tělo, já to vůbec nevnímám. (...) Když často děláš nějaký pohyb, máš tu šablonu mnohem silnější.“

(David)

Opakování a zvyk vede k automatizaci pohybu, a tedy i prožitku flow. Nutnost procvičování, kterým si tělo osvojuje určitý pohyb a následný efekt automatizace se objevuje i v reflexích Vojty a Katky.

„Chce to taky hodně tréninku a procvičování. A pak je to sranda, pak je to mazec, když to najednou jde, tak má z toho člověk hrozně velkou radost, že se mu to konečně podařilo, pak je to super.“

(Vojta)

„Ono je to tak, že když ten trik hodně driluješ, tak tím víc to je smooth a tím víc ti to jde do toho flow. Ted'ka na to spíš momentálně nemám čas, abych trávila hodiny v tělocvičně, abych si zajela nějaký nový trik, takže ted'ka si dělám tak nějak furt, co mně plyne. Ale nic nového ted' moc nedělám.“

(Katka)

V reflexi Katky i Vojty můžeme vidět cestu k prožitku radosti a plynutí, který je umožněn skrze proces automatizace pohybu prostřednictvím tréninku a opakování dané techniky.

Ve stavu optimálního prožívání, kdy je pohyb spontánní a automatický v důsledku tělesného zvyku, je umožněno soustředění pozornosti pouze na danou činnost díky tomu, že spolu s automatizací pohybu mizí nutnost vědomého přemýšlení nad tělesnými pohyby. Tento zvrát jsem zaznamenala i v rámci vlastního tréninku. Dochází ke zlomu, kdy si jedinec přestane uvědomovat sám sebe odděleně od svého výkonu (Csikszentmihalyi 1996: 86).

Prvotní fáze spojeny s těžším navozením prožitku flow v důsledku nezautomatizované činnosti reflektuje Klára.

„Takhle, je to trochu těžší, když začínáš. Je těžší se tomu poddat, když se pořád soustřeďíš na to, jestli to máš správně udělané, kde dát ruku a kam nohu.“

(Klára)

Proces automatizace reflektuji i ve svých terénních poznámkách z víkendu v Brně.

„Včera jsem zajela nový pattern, pak jsem ho zajela na automatiku a najednou byla schopná vnímat něco víc. Ty ruce pak jedou úplně automaticky, přestanu se soustředit na ty míčky, na to, co musím udělat, na to, co musím chytit jako první...“

(Terénní deník)

Automatizaci pohybu tak doprovází spontánní pohyby, o kterých hovoří Csikszentmihalyi. Podstata této automatizace pohybu je zachycena větami „ty ruce pak jedou úplně automaticky“ nebo „všechno to dělá tělo“, kde je tělo reflektováno jako něco, co si žije svým vlastním životem.

„Když se mě někdo ptá, jak žongluju, tak já nevím. Já si prostě vezmu míčky, a to co se odehrává dál, tak vůbec nevím, pokud se nesnažím o něco nového, to je něco jiného. To se pak zapojuje ten proces, kdy se něco buduje.“

(David)

David ve své reflexi odkazuje ke dvěma důležitým aspektům prožitku flow. Jedním z nich je stav automaticky prováděné činnosti, který byl analyzován na předchozích stránkách. Druhým z nich je proces „budování“. K dosahování prožitku flow pochopitelně nestačí jeden zautomatizovaný pohyb.

V procesu, kdy se těla flow artistů učí nové a nové pohyby, které si jejich tělo automatizuje, tak dochází k jakémusi posouvání hranice jejich úrovně dovedností. Stav plynutí nastává ve chvíli, kdy není daná činnost příliš lehká, ani příliš obtížná. Flow artisté se tak musí neustále posouvat. Potřebu tohoto posunu reflektuje Anna.

„To flow, abych si to užila, potřebuju to cejtít, nemusím o tom přemýšlet a dělám triky. Zároveň se někdy stane, že tě v tom stavu najednou napadne něco nového. Ale když se dostaneš do toho zacykleného stavu, že furt děláš to samý, tak ti pak udělá hroznou radost a nakopne tě zase k tomu dalšímu pokračování třeba to, že se naučíš něco nového a motivuje tě to k tomu jít“

dál a nakopne ti to tu mysl, že to flow nějak změníš, nebo se to dostane někam jinam. Potřebuju šfouchanec, progres.“

(Anna)

Na základě analýzy procesu automatizace, který je klíčový pro dosažení prožitku flow, lze chápat tento proces jako osvojování určitých technik těla v tom smyslu, jakým se jimi zabýval Mauss (1968). Obdobně jako se Mauss zabýval proměnou vyučování techniky plavání a potápění napříč různými generacemi, Elena reflektuje problematiku spojenou s předáváním těchto zautomatizovaných pohybů ostatním.

„To že já to udělám, neznamená, že vím, jak to předat dál, protože prostě ten pohyb je dost automatickej ve výsledku. V momentě, kdy já se to naučím, tak už nad tím nepřemýšlím, to je jako plavání nebo jízda na kole, jak já budu komu vysvětlovat, že šlápnu do šlapky a že když se dostanu dolu a blabla. Zhruba takhle člověk musí bejt schopnej to umět rozkouskovat, když to chce někomu předat. Kór ty technický triky na ty jednotlivý etapy.“

(Elena)

Shrnutí

Prožitek flow je umožněn skrze techniky těla (Mauss 1968), které si jedinec osvojuje prostřednictvím tréninku a opakování, kdy si tělo „zvyká“ na nové pohyby. Tuto fázi učení nazývám procesem automatizace, kdy jsou pohyby v důsledku opakování automatizovány. Automatizace pohybu následně umožňuje jedinci optimální prožívání.

V reflexích se však můžeme setkat s dalším velmi zajímavým úkazem, který vzniká v důsledku automatizace pohybu. Tomu se bude věnovat následující podkapitola.

3.2.4 Vizualizace pohybu

Jak bylo naznačeno v předchozích podkapitolách, na začátku každého nového triku či pohybu se zapojuje vědomí ve snaze vědomě změnit nebo udělat nějaký pohyb, a mnohdy je potřeba uvažování nad tím, jak daný pohyb či trik provést. V důsledku opakování, tedy v procesu automatizace pohybu, přestává mysl jedince nad daným pohybem vědomě přemýšlet. Zajímá mě tak, jak dále pracuje vědomí s již automatizovanými pohyby.

„Když někde stojím na zastávce, tak dělám, že mám tu obruč na noze a zvedám ji z nohou. Imaginární obruč. Já si představím, že ji mám na nohou.“

(Elena)

Elena reflektuje jev, kdy je schopna již naučené a zautomatizované pohyby zařazovat zpět do svého běžného života, v tomto případě, aby se zahřála, když je jí zima. To se děje při znovuzapojení vědomí – zapojení představivosti.

Elena dále pokračuje:

„Mám dokonce kamaráda, který imaginárně trénuje s poikama, si normálně dělá vizualizace a trénuje prostě s poikama naprosto běžně a vlastně si i myslím, že pár triků a sekvencí si dal tady tím dohromady, si vymyslel. Dokážeš si představit sám sebe, že točíš tak realisticky, že pak vezmeš ty poiky a uděláš to samý.“

(Elena)

Práce vědomí a představivosti je velmi důležitým aspektem tělesnosti. Dochází tak k vizualizaci pohybu, která může být pro flow artisty velmi hodnotným způsobem toho, jak dále pracovat se svou tělesností. S termínem vizualizace se setkáváme i v reflexi Anny.

„Mam i takový zkušenosti, že jsem se učila nějaký trik, a furt jsem nevěděla, a trénuješ to a furt to nedáváš, a říkáš si, že je to konec, a pak ležíš, usínáš, to se mi fakt už několikrát stalo, a najednou mi dojde, jak to mam udělat. Že ti fakt dojde nějaký detail typu musíš přenést váhu víc na jednu nohu a bejvá to o hroznejch drobnostech, dojde mi to v tý posteli a druhý den vstanu a udělám to a fakt to tak je a zjistím že to je to, co mi tam celou dobu chybělo. Je to docela hustý no. Něco, najednou takový vnuknutí, najednou jako víš. Přitom bys čekal, že tě to napadne ve chvíli, kdy máš tu obruč v ruce, a ne před spaním a druhý den to tam prostě bude. Ale asi to fakt funguje nějak tak, že ti to ten mozek musí zpracovat. Najednou jsem si prostě v takovým předspacím okamžiku představila jako prostorově, že ty obruče se točí furt stejně a já jenom měním ten určitý postoj vůči nim, najednou mi došel ten princip a najednou jsem druhý den věděla.“

(Anna)

Anna reflektuje důležitost vědomého zpracování pohybu. Pro Annu má tento jev až magický nádech, když ho přirovnává k „vnuknutí“.

Shrnutí

Zajímavé je nejen to, v jakém dialogu je vědomí a tělo, ale i to, že tato vizualizace může být vyvolávána nejen vědomými představami, ale může přicházet i nevědomě, jako v případě Anny. Ačkoliv je rekvizita nedílnou součástí tréninku či představení, při vizualizaci není hmotná přítomnost dané rekvizity nutná. Jaký je tedy vztah těla a „hračky“ a jak danou rekvizitu jedinec vnímá?

3.2.5 Vnímání rekvizity

Rekvizity, se kterými flow artisté manipulují, jsou neodmyslitelnou součástí jejich výkonů. Automatizace pohybu a schopnosti vizualizace, kterými jsem se zabývala v předešlých kapitolách, tak vybízejí k otázce, jak flow artisté vnímají „hračky“, se kterými manipulují.

Rozhovor s Elenou začínal nezávaznou konverzací před samotným zapnutím diktafonu. Během této konverzace zazněla pro mne velmi zajímavá informace. Elena popisovala, že vnímá předměty, se kterými manipuluje, jako prodloužení svého těla. K tomuto tématu jsem se tak vrátila během rozhovoru.

E: „A jak jsi mluvila na začátku o tom, že cítíš, jako by ta hračka bylo tvoje prodloužení těla?“

E: „No taky je to ten aspekt toho, jak to na člověka působí, když se na to podívá poprvé jako očima někoho, kdo to nezná. To jsem narážela asi jako na to, to už jsem tehdy viděla dřív, jako to opravdový flow, kdy si člověk jako...kdy to pustí, nemůžeš nad tím přemejšlet, jedeš s tou hudbou.“

(Rozhovor s Elenou)

Elena reflektuje spojitost prožitku flow a vnímání hračky jako prodloužení těla. O vnímání rekvizity v souvislosti s prožitkem flow hovoří i Anna.

„Když se tam dostaneš, tak je to boží. Úplně se cejtíš napojená na tu obruč, nemusíš přemejšlet. Někdy totiž začneš točit a máš pocit, že v ruce držíš nějakou plastovou trubku a nic z toho nejde, a někdy prostě úplně máš pocit, že ty triky dělá ta obruč, že ti to navazuje samo a vůbec o tom nepřemejšlíš a užíváš si to hlavně. Pak ani moc nevnímám.“

(Anna)

Anna reflektuje dvojí vnímání obruče. Vnímání obruče jako prodloužení vlastního těla nastává v případě Anny během prožitku flow, tedy ve stavu, kdy člověk přestává vnímat své vědomí odděleně od svého výkonu. V předešlých kapitolách jsem analyzovala proměnu vnímání vlastního těla během prožitku flow, kdy „ruce jedou automaticky“ při žonglování. Zde dochází k obdobnému vnímání rekvizity, kdy „ty triky dělá ta obruč“.

Vztah vlastního těla a rekvizity popisuje i Honza.

„No, já to vnímám jako prodloužení sám sebe. Snažím se tu věc maximálně cítit, abych viděl, čel a vnímal ten pohyb, abych si s tím mohl hrát, abych prostě nemusel točit s tou tyčí, ale mohl se já otáčet kolem ní. Taková vzájemná spolupráce, kdy to funguje jak hodinový strojek.“

(Honza)

Shrnutí

Tato podkapitola je závěrem kapitoly o tělesnosti. V průběhu analýzy jsem nastínila procesy, které hrají významnou roli v navozování prožitku flow, tedy změněného stavu vědomí. Prožitek flow je umožněn díky technikám těla, které si jedinec osvojuje v procesu učení a v procesu automatizace. V těchto procesech hraje významnou roli vědomí. Schopnost vizualizace, které se věnuji v závěru kapitoly, v sobě zrcadlí neustálý dialog mezi tělem a vědomím. V neposlední řadě je věnována pozornost rekvizitám, které jsou součástí pohybu a jsou v neustálém kontaktu s tělem jedince. Analýza zachycuje souvislost mezi stavem plynutí a vnímáním dané rekvizity, kdy účastníci výzkumu vnímají rekvizity jako prodloužení vlastního těla.

3.3 Co ovlivňuje prožitek plynutí?

V předešlých kapitolách jsem se věnovala tomu, jak flow artisté interpretují své prožitky, a jakou roli v těchto zkušenostech hraje tělesnost a tělesné techniky. V této práci nahlížím prožitek flow jako lehkou formu transu, tedy jako změněný stav vědomí. Stejně jako u ostatních forem transu, stav prožitku je ovlivněn mnoha faktory a k jeho navození často dochází kombinací několika technik.

Tato část analýzy se bude věnovat tomu, co utváří, usnadňuje či narušuje prožitek plynutí u flow artistů. Horská ve své studii neo-šamanské praxe, kterou jsem se zabývala

v teoretické kapitole, vybízí k analýze konkrétních technik sloužících k navození prožitků změněného stavu vědomí. Svými popisy neo-šamanských praktik se vymezuje vůči generalizacím, které jsou přítomny v oblasti bádání změněných stavů vědomí, a podle Horské si tak konkrétní techniky zaslouží podrobnější analýzu (Horská 2017).

Na základě toho, k čemu Horská vybízí, se budu snažit o co nejkomplexnější analýzu technik, které navozují v rámci flow arts prožitek plynutí.

3.3.1 Rytmické bubnování a hudba

Rytmické bubnování představuje nejdůležitější techniku, která umožňuje navození šamanského stavu vědomí (Harner 1990). Horská ve své studii popisuje průběh neo-šamanského semináře, kde se účastníci učí technice neo-šamanského cestování. Na začátku každé cesty do neobvyklé reality má být jasně daný cíl, a následně jsou účastníci vybízeni k nalezení svého silového zvířete. Lektor semináře začne rytmicky bubnovat, a toto bubnování je provází celou cestou. Každá cesta je poté zakončena sdílením dojmů a zážitků z cesty vsedě v kruhu na zemi (2017: 55).

Čtení průběhu tohoto semináře ve mně vyvolalo velmi živou vzpomínku na druhou polovinu workshopu kreativního žonglování, kterého jsem se zúčastnila v Brně. V polovině kurzu se vystřídali i lektori a následovalo cvičení, které nevyžadovalo žádný míček.

„Davi, který vedl druhou polovinu workshopu, pustil z reproduktoru bubnování, které se různě zesilovalo a zeslabovalo – zrychlovalo, zpomalovalo...a začal na nás mluvit. Měli jsme začít volně chodit mezi sebou. Dostali jsme za úkol probudit své vnitřní zvíře. A podle rytmu/hlasitosti se buď snižovat k zemi, nebo zrychlovat. Všichni se do toho rychle vžili a najednou se prostor proměnil v arénu pobíhajících, různě se kroutících zvířat, víl, šelem...někdo se skoro plazil po zemi, někdo tančil, plížil se, točil se. Všechny nás to pobavilo a především uvolnilo. Měla jsem tendenci se smát, protože mi přišlo hodně vtipný, jak se okolo všichni proměnili ve zvířátka, ale nepřišlo mi to směšné. Dost jsem se do toho sama vžila a vyloženě si to užívala, bavilo mě to.“

(Terénní deník)

Pobídnutí k probuzení svého vnitřního zvířete za doprovodu rytmického bubnování se velmi podobalo stylu, v jakém jsou provozovány neo-šamanské semináře. Neo-šamanská cesta však probíhá vleže nebo vsedě – v klidovém stavu. Mnou navštívený workshop se ale vymyká

tomu, co je běžně praktikováno v rámci flow arts a styl vedení tohoto workshopu byl velmi atypický. Smyslem tohoto cvičení bylo pravděpodobně uvolnění těla a probuzení smyslů. Poslední část workshopu probíhala v podobném duchu.

„Následovalo rozdělení do trojic. Přiběhla jsem ke dvěma náhodným lidem, kteří ještě nikoho neměli – muž a žena. Oba cizinci. Dva stáli naproti sobě a chytli se rukama zhruba v úrovni ramen tak, aby vytvořili jakousi „ohrádku“, do které si stoupnul třetí, tedy mezi nás. Ten, co byl uprostřed, zavřel oči a měl vnímat a cítit sám sebe. Měli jsme se proměnit v samuraje. Měl začít tančit, uvolnit se, hledat ty hranice – tedy naše ruce a respektovat je. My – držící a ohraničující jsme měli zároveň respektovat pohyby toho, kdo stál uvnitř. Pokud nám tedy nerozbižel naše hranice, posouvali jsme se tak, abychom mu stále zachovávali pocit volnosti – tato trojice tedy tvořila jakýsi živý organismus. Z pozice toho, kdo dělal hranice to byla taky velká zábava – možná i větší – zaprvé člověk musel vnímat toho uvnitř a zadruhé umět spolupracovat a cítit pohyby toho druhého, s kterým jsme vlastně museli cítit toho uprostřed nastejno – trochu vytušit jeho pohyby, intuitivně se mu vyhýbat doprava doleva, nahoru, dolů....Ten muž byl hodně uvolněný, to samé ta holčička – i já, takže jsme se celkem odvážali a rozjížděli tam hodně plynulý a kroutivý pohyby, k tomu hrála příjemná hudba, bylo to jako na míru...a v mém případě taky hodně velký posilování na ruce a nohy.“

(Terénní deník)

Cvičení se tak velmi intenzivně soustředilo na cítění pohybu, hudby, ale i druhých lidí.

„Když jsem stála sama uprostřed a zavřela oči, bylo to najednou o dost jiné. Jako by člověk ztratil veškerou rovnováhu. A do toho ještě musel hledat hranice okolo sebe, a nenabourávat do nich. A zároveň se odvázet a tančit. A vnímat hudbu. Vnímat sebe, hranice, ostatní. Bylo to divně nejúžasnější. Bylo to povznášející, měla jsem pocit, jako kdyby se ve mně něco trochu pohnulo. Ani jsem si neuvědomovala vyloženě něco konkrétního, ale měla jsem pocit, jako kdybych se posunula zase někam o kousek dál v rovině uvažování.“

(Terénní deník)

Jeden jediný pohyb, jakým je zavření očí tak může proměnit vnímání sebe i všeho okolo. Moje vlastní autobiografická poznámka mimo jiné odkazuje k okamžiku „pohnutí uvnitř“, který nedovedu zpětně interpretovat. Z úryvku je však patrné, že hraje významnou roli nejen proměna vnímání vlastního těla a pohybů, ale i hudba.

Roli hudby ve vztahu k dosažení prožitku flow reflektuje Honza.

„Já si to hrozně užívám, mě to hrozně baví, a nejvíc mě to baví, když najdu nějakou dobrou skladbu, která se mi líbí, a pak si to od začátku do konce procítím, tak z toho mám sám pro sebe fakt dobrý pocit. Hlavně když se to daří a nepadá to. Že si dáš třeba dvou a půl minutovou sérii a není tam jediná chyba, kdy to je spousta triků, pohybů a přechodů, tak z toho mám opravdu radost.“

(Honza)

Podobně jako je tomu u Honzy, i pro Katku se stává důležitou součástí tréninku a vystoupení doprovod hudby.

„Můj přítel měl sen, že si chce koupit Hang Drum – to vypadá jako létající talíř, je to takový vesmírný, to byl pro nás zlomovej bod, protože jsme zjistili, že ten nástroj a kruh, že to je totálka. Prostě nejvíc. To je prostě úplně boží, a to děláme doted', to je prostě vono. Na to se dá tak krásně tancovat, to je úplně jemňoučký, ladňoučký, to má opravdu tu flow, kterou já potřebuju a která mi fakt dělá dobře. A vzhledem k tomu, že se snažím tancovat do tý přítelovy hudby, tak je to takový, že jsme fakt hodně propojený. Když on hraje rychle, tak já točím rychle, když on hraje pomalu, tak já dělám izolace, pomalý věci a takhle.“

(Katka)

V reflexi Katky můžeme vidět, že právě hudební doprovod kroužení s obručí je klíčovým aspektem prožitku flow. Hudebním nástrojem tak v případě Katky nemusí být nutně buben. Rozmanitost nástrojů, které lze využívat nejen během vystoupení, je zachycena v rozhovoru s Klárou.

K: „Já na to musím mít ten správný beat. Mám na to elektronickou hudbu, někdy electro swing, různé španělské rytmy se na to hodí. A já mám ráda veselou hudbu. Mám jednu kamarádku, která taky krouží, a pořádala takovou slezinu z hulahoopu a tam to bylo v duchu těch bubnů, měla tam kamarády, kteří hráli na harmoniku, akordeon a tam jsme měli představení na ty bubny. A pak jsme byli s tribákama před Crossem a tam je to tak založené na těch bubnech, a to je super.“

E: „V čem jsou ty bubny super?“

K: „No, aby to bylo dynamické. Aby to nebyla taková plochá tralala rádiovka, ale aby to bylo něco dynamického. A to ty bubny jsou. Já to mám tak, jak jsem říkala, takové stupňující. Na začátku je to pomalejší na zahřátí a pak to stupňuje.“

(Rozhovor s Klárou)

V reflexích Katky i Kláry se setkáváme se změnou tempa hudebního doprovodu, na kterou tělo reaguje pomocí přizpůsobení pohybu. Znovu se objevuje motiv bubnů, které jsou neodmyslitelnou součástí ohnivých srazů, kterým se budu věnovat v následující podkapitole.

Shrnutí

V této části analýzy ukazují, že buben, který bývá považován za nejuniverzálnější nástroj sloužící k navození změněných stavů vědomí, není jediným nástrojem, který je využíván ve flow arts. Ukazuje se, že hudba je velmi významným faktorem, který ovlivňuje prožitek flow. Flow artisté si konkrétní hudbu vybírají podle individuálních preferencí. Důležitou roli hraje rytmus.

3.3.2 Ohnivé srazy Tribo Fuego

Rytmické bubnování je v rámci flow arts spojováno především s ohnivými srazy skupiny Tribo Fuego. Tyto srazy se konají na různých místech v Praze – většinou v parcích. Scházejí se zde žongléři a bubeníci, kteří podkreslují výkony flow artistů rytmickým bubnováním. Srazy jsou zároveň volně přístupné široké veřejnosti, a tak se kolem improvizujících umělců uskupuje obecnost.

„Ty bubny s těma je to spojený, protože buben je jako zaprvý tak trošku sluníčkářsky komunitní k tomuhlenctomu, ale hlavně to jsou schopný lidi, který ten buben vezmou a tu hudbu udělaj na tom fleku kde jsou s tím bubnem, nepotřebujou žádný připojení na elektřinu a je tam okamžitě nějaký rytmus. Ten rytmus je tam důležitý. A co preferuje kdo, to už je vedlejší. Já už jsem na ty bubny natrénovaná, takže v momentě, kdy slyším dobrý bubny, tak si říkám „jé rychta, jedem si zatočit“. Opravdu to mám jako, začnu si vesele poskakovat. Baví mě. Podkreslujou atmosféru.“

(Elena)

Elena reflektuje důležitost rytmu, který je produkován rytmickým bubnováním, které představuje základní techniku navozování v transu nejen v neo-šamanských praktikách.

Přestože představuje buben nástroj, který je velmi praktický co do přenosnosti, jeho důležitou roli odráží fakt, že se srazy přizpůsobují okolním podmínkám z důvodu jeho hlučnosti.

„Ty akce se přizpůsobují dost světlu a tak, protože třeba bubny pak rušej noční klid. Protože v létě, kdy je třeba dlouho světlo, tak okolo desáté, kdy je to nejvíc rozjetý, budem do toho bušit jak na vrata, naběhnou na nás policajti. Zbytečný. I tomuhle jsou přizpůsobený ty lokality, že se prostě přemejšlí nad tím, jaký bude světlo, jaký budou podmínky...nesnažíme se dělat problémy na veřejnosti.“

(Elena)

Organizace ohnivých srazů je tak přizpůsobována zákonu o rušení nočního klidu. To potvrzuje významnou roli bubnů, které dotváří atmosféru takové akce a ovlivňují prožitek performerů.

Manipulace s ohněm

Někteří flow artisté do svých výkonů zapojují i prvek ohně. Manipulace s ohněm se odehrává především na srazech Tribo Fuego, a je to právě oheň, který přilákává pozornost kolemjdoucích svou vizuální efektností.

„Ten oheň mě fascinoval. Ten pohyb taky, to, jak to vypadá, že to vypadá fakt dobře, když to někdo umí. A prostě a jednoduše jsem chtěla ten oheň, už od začátku jsem věděla, že to chci dělat kvůli tomu ohni. (...) Ten oheň je adrenalinovej zážitek, to je úplně jinde než jakýkoli flow, když se k tomu přidá ten oheň, to je úplně další prostě dimenze, rozměr.“

(Elena)

Elena interpretuje prvek ohně jako jinou dimenzi či rozměr prožitku plynutí. Adrenalin, který je nedílnou součástí manipulace se zapálenými rekvizitami tak prožitek umocňuje. Toto umocnění pozorujeme i v reflexi hulahooperky Kláry.

Já jsem zkoušela s ohněm jenom s kruhem, ale jak jsi v tom kruhu a rozkroužíš to, tak ten oheň dělá hrozně hlasitý zvuk, že skoro neslyšíš a je to hrozně hypnotické. Pohltí tě to a mám to s tím ohněm fakt hrozně ráda, a to jsem slyšela od více holek. Na jedné akci jsme to dali vyzkoušet nějakým holkám a na tom obličejí bylo úplně wow. Ty neslyšíš jen ten oheň, ale hodně ten oheň. Ten oheň vlastně i vytváří ten zvuk podle toho, jak se hýbeš. S tím ohněm tě to

víc nakopne, že jsem do toho taková víc ponořená. Jsou to jiné triky, ale na tom, jaké triky děláš vlastně vůbec nezáleží.

(Klára)

Klára popisuje velmi zajímavý jev, který nastává při manipulaci s ohnivou obručí. Tělesné pohyby, které uvádí v pohyb i ohnivou obruč tak v podstatě ovlivňují zvuk, který oheň ve vzduchu vytváří. Klára interpretuje zvukový efekt ohně jako hypnotizující element, který umocňuje prožitek. Toto umocnění je patrné i v reflexi Eleny, pro kterou manipulace s ohněm představuje jinou dimenzi prožitku flow. Na základě těchto poznatků lze uvažovat o tom, že různé techniky jako je například bubnování či oheň, mohou v různých kombinacích dokonce proměňovat intenzitu prožitku flow.

Rizika spojená s ohnivým uměním

Adrenalin, který flow artisté zažívají během manipulace s ohněm, je neodmyslitelně spjat s rizikem, které provází manipulaci s ohněm. Jedním z těchto rizik je riziko popálení.

„Ono to zanechává i obrázky. Člověk se vždycky popálí a nechá to na tobě památku. Ono je to nebezpečné, ale to nebezpečí je jenom někde. Když je člověk kuchař, tak se taky může všude možně popálit. A když člověk dělá s ohněm, tak se prostě někdy spálí, ale není to nic vážného.“

(Honza)

Flow artisté tak pochopitelně musí manipulaci s ohněm přizpůsobovat i pohyby a jednotlivé triky. Proměnu inventáře triků popisuje Klára.

„S ohněm se dá dělat o hodně míň triků než s normálními kruhy, a ten kruh je hodně těžký (váhově), takže když zvládnu normálně čtyři kruhy, tak s ohněm zvládnu tak dva. Ale většinou kroužím s jedním. Ale moc těch triků nejde, aby vlastně ten oheň zůstal ode mě.“

(Klára)

Během ohnivých srazů však není prvek ohně rizikový jen pro žongléry, ale i pro přihlížející. Vztah prožitku flow a manipulace s ohněm reflektuje Elena.

„Člověk má takový jako ambivalentní pocity, protože flow je to, že to člověk fakt většinou pustí. A aby mohl člověk pustit i oheň, tak ho musí sakra dobře ovládat.“

(Elena)

Elena naráží na aspekt nebezpečí, který v sobě manipulace s ohněm ukrývá. Ačkoliv může být prvek ohně něčím, co představuje pro flow artisty umocnění prožitku flow, ne vždy k němu během manipulace s ohněm dochází. Zábranou prožitku může být vědomý strach o ohrožení ostatních, který neumožňuje soustředění pozornosti pouze na prováděnou činnost.

Elena dále vysvětluje:

„Tam je to free, každej si zapálí na svý triko, co chce, ale musí brát ohledy na ty lidi okolo, což ne vždycky všichni plněj. Občas jsou tam někteří hodně vyndaný a tak, ale když tam pudu vylitá do sraček s prominutím, tak mi odlítne poika, ani si toho nevšimnu a někomu hoří bunda, batoh žejó. Je to punk no.“

(Elena)

Riziko manipulace s ohněm tak souvisí i s konzumací alkoholu.

„Letní srazy s jednou holčinou začaly vypadat tak, že se tam kecalo, nebo párkrát i něco pilo, tak jsem zjistila, že se nedá tancovat nebo já to nezvládám když piju i minimálně. Jednou jsem si málem zlomila obruč, takže jsem zažila hrozný rozčarování z toho, že jsem se celou dobu snažila spojit s těma lidma, a prostě s někým to sdílet, a najednou jsem zjistila, že jsem asi buď jiná já, nebo to dělám jinak, mam jinej přístup nebo je prostě asi něco se mnou, protože ostatní vypadali, že do toho tak jako hrozně zapadaj.“

(Veronika)

Veronika zažívá namísto spojení a uspokojení svého očekávání pocity rozčarování, které jsou spojeny s požíváním alkoholu. Zároveň vymezuje sama sebe vůči ostatním, se kterými nesdílí své ideály a postoje v tomto ohledu. Podobné vymezení se nachází i v reflexi Matěje, který vykresluje atmosféru ohnivých srazů.

„Je spousta lidí, co dělá ty věci, ale nebere to vážně. Jdou si k tomu ohni zatočit a svítí to a hahaha a jdou se tam zkouřit a trochu opít, vyhodit si z kopytka. Je to spíš sraz a takhle já už ty fireshows beru, protože mě osobně moc ohně nebaví s tím točit.“

(Matěj)

Z Matějova popisu akce se dozvídáme, že součástí srazů je nejen alkohol, ale i konopí. To je ostatně něco, čeho jsem si všimla během vlastní návštěvy ohnivého srazu, a tak jsem se během rozhovorů zaměřila i na tento aspekt, jelikož mě zajímalo, jak ovlivňuje kouření konopí prožitek plynutí.

O konopí dále pokračuje Veronika v rozhovoru.

„V létě jsme taky občas chodili na Tribo Fuego, což je skupina ohnivých lidí, co dělají otevřený tréninky v létě. (...) A to byli hrozně podobný lidi – od rány, hodně se hulilo na těch srazech, i když tam byly ohně, což mě taky překvapilo, protože jsem si myslela, že musíš bejt zodpovědnější, když točíš s ohněm, takže mi to nesesedělo osobnostně.“

(Veronika)

Veronika se tak vůči tomuto vymezuje především v aspektu zodpovědnosti, kterou při manipulaci s ohněm očekává od ostatních, přičemž toto očekávání zůstává během podobných srazů nenaplněno. Zajímalo mě tedy, jak k tomuto přistupují i ostatní účastníci výzkumu.

„Když vystupuju, tak zásadně střízlivý. Žádný alkohol, žádné konopí. Z několika důvodů. Chci k tomu přistupovat jako profesionál a nechtěl bych nikdy pod vlivem něčeho někoho ohrozit, protože bych s tím pak musel žít. Já mám rád život jednoduchý, nerad si ho komplikuju. Takže podle toho se snažím i zařídit, abych někoho neohrozil, neudělal to špatně.“

(Honza)

Postoj Honzy je pevně daný v momentech, kdy by mohl svým jednáním ohrozit ostatní. Zároveň Honza, Matěj i Veronika reflektují fakt, že spolu s požitím psychoaktivních látek ztrácí jedinec plnou kontrolu nad svým tělem a vědomím.

Psychoaktivní látky a proces učení

Ne všichni však manipulují s ohněm, a tak mě zajímalo, v jakém vztahu je užívání konopí a prožitek flow během běžných tréninků.

„Ono je to všechno takový uvolněný tam na těch srazech, na tribu, je to taková párty. Ale když jdem ven a trénovat, tak to neděláme, to je spíš na škodu. Minulej rok jsme hulili hodně, ale pak jsme zjistili, že když hulíme, tak se nikam dál neposouváme, protože si pak třeba i hodně těch věcí nezapamatuješ. Takže jo, je to takový fajn, ale seš prostě omámená, takže ty věci si úplně nezapamatuješ. A řekli jsme si, že to prostě nejde skloubit, protože se potom tolik neučíme.“

(Katka)

Pro Katku představuje marihuana faktor, který negativně ovlivňuje především proces učení. Právě proces učení je však pro zažívání prožitku flow stěžejní. Prožitek flow vyžaduje neustálý progres dovedností, které jsou osvojovány v procesu automatizace. S konopím jakožto faktorem, který nepříznivě ovlivňuje proces učení se, se setkáváme i v rozhovoru s Matějem.

„Tráva mi dala spoustu inspirace do toho, co jsem dělal, ale pak jsem si uvědomil, že mě to na druhou stranu brzdí, tak jsem toho po nějaké době nechal.“

(Matěj)

Konopí tak představuje „brzdu“ v posouvání jedince vpřed ve svých schopnostech. Neznamená to však, že se flow artisté kouření marihuany ve svém životě zcela vyhýbají. Ohnivě srazy ztělesňují spíše sociální aspekt flow arts, čemuž se budu podrobněji věnovat v poslední části analýzy.

Shrnutí

Rytmické bubnování je v rámci flow arts často spojeno i s prvkem ohně. Z analýzy vyplývá, že i prvek ohně je významným faktorem, který ovlivňuje prožitek plynutí. Manipulace s ohněm se stává adrenalinovým zážitkem, který popisují někteří jako další rozměr či dimenzi flow. Některé faktory tak mohou hrát důležitou roli nejen v tom, jestli prožitek plynutí umožňují či nikoli, ale mohou dokonce proměňovat intenzitu tohoto prožitku.

3.3.3 Vliv prostředí

Posledním faktorem, který může významně ovlivňovat prožitek plynutí je i prostředí, ve kterém se jedinec nachází.

A: „Když někam jdem třeba s holkama, tak se hrozně těším a představuju si, jak se přesně dostanu do tohodle stavu a zatočím si tam, užiju si to a pak tam přijdu a nic, nejde mi to, nemůžu se soustředit sama na sebe. Hraje pro mě roli prostředí.“

E: „A čím myslíš, že to je? Máš pocit, že se na tebe lidi dívají?“

A: „Mě spíš rušej. Já jsem vlastně jinak docela exhibicionista. Třeba jsem na sobě upozorovala v parku, že když si někdy točím a trénuju a zmerčím, že jde někdo okolo, tak se u toho začnu víc to, aby to líp vypadalo. Já se nestydím, ale mě ty lidi vyrušuju. Mně to prostě zavře tu cestu v tý hlavě. Chci bejt vidět, ale mam rozpor. Chci to a dělá mi to dobře, ale na druhou stranu si sama pro sebe nejlíp zatočím sama. Potřebuju mít na to místo, kde se cejtím v pohodě. Já se do tohodle stavu dostanu nejlíp doma – když jsem sama, jenom já, pustím si, co chci a není tam žádněj rušivej element.“

(Anna)

Anna se tak dostává do konfliktu mezi potřebou „být vidět“ a touhou po navození prožitku flow. Přítomnost ostatních lidí může narušovat prožitek plynutí tím, že vnáší do vědomí jedince řadu jiných podnětů, které vyžadují jeho pozornost, a ta tím pádem nemůže být plně soustředěna pouze na danou činnost.

Vliv pozornosti okolí je patrný i v reflexi Kláry.

K: „Určitě si dovedu představit, že mě něco zablokuje. Záleží hodně na atmosféře. Třeba mě zablokuje, když si kroužím někde v parku sama pro sebe a mám tam moc pozornosti. Sice jsem na to po těch letech zvyklá, ale na začátku to bylo těžké, protože to upoutá pozornost. Protože to jde vidět, že to něco jiného stejně jako všechny žonglerské věci a lidi to znají a chtějí to půjčovat a tak. Ze začátku jsem se sama třeba i styděla, ale teď už jsem na to zvyklá. Pořád se ale někdy stane, že je mi to nepříjemné, takže určitě tohle.“

E: „Takže je to určitá nervozita, co ti naruší to flow?“

K: „Jo. Mně jo.“

(Rozhovor s Klárou)

Nervozita, se kterou se Klára v takových situacích potýká, plyne opět z pozornosti ostatních. Z toho lze usoudit, že se Klára v takovou chvíli více soustředí na to, aby to vypadalo

dobře, nebo aby něco nepokazila, což ve výsledku narušuje prožitek plynutí. V tomto ohledu se stává velmi důležitým faktorem přítomnost ostatních, kterou reflektuje i Veronika.

„Jsem ráda, když tam ty lidi jsou, ale nemám flow. Flow je pro mě v samotě.“

(Veronika)

Výše analyzované faktory ovlivňující prožitek plynutí však mohou na jedince působit i jejich kombinací navzájem, což potvrzuje rozhovor s Elenou.

E: „Flow je super. Ale ježiš to záleží, jak kdy, s čím točím, kde jsem, kdo je okolo.“

E: „Takže jestli to dobře chápu, flow je, že vypneš, nevnímáš, jede to samo.“

E: „Jo, a dá se to kupodivu ten zážitek zažít i na natrénovaných věcech, že to nemusí být jenom jako těžce spontánní, ale pociťuju svoje flow i v momentě, kdy jedu partner poiky s partnerem. Jo, když máme synchro a když to sedne, a sedne to na hudbu, a je dobrá akce a je dobrej feeling, tak je tam i to flow.“

(Rozhovor s Elenou)

Roli tak hraje i atmosféra, kterou mnohdy dotváří právě i buben, ale i konkrétní lidé.

Shrnutí

Prožitek může ovlivňovat mnoho faktorů a činitelů. Z analýzy vyplývá, že v případě flow arts je pro prožitek plynutí klíčový rytmus a hudba, přidaný prvek ohně, ale i přítomnost ostatních lidí, či atmosféra prostředí, ve kterém se jedinec nachází. Z reflexí také vyplývá, že prožitek flow je často ovlivněn vzájemným působením několika faktorů, a jedná se tak o velmi komplexní dynamiku. Změněný stav vědomí je v rámci mnou zkoumaného fenoménu mnohdy navozován kombinací několika praktik.

3.4 Flow arts jako terapie

V teoretické kapitole jsem nastínila, že je zkoumán prožitek flow i v oblasti terapie. Vzhledem k neprobádanosti fenoménu flow arts jsem se rozhodla hledat motivy terapie i v biografích flow artistů – a tedy zkoumat, jestli působí prožitek flow terapeuticky napříč různými druhy umění.

3.4.1 Terapie pohybem

Mihaly Csikszentmihalyi popisoval ve své knize „O smyslu a štěstí života“ jeden z nejvýraznějších rysů prožitku plynutí, kterým je zapomenutí na všechny strasti v životě jedince v průběhu dané činnosti. Tento efekt je však důsledkem principu prožitku flow, který jsem podrobně rozebírala v předešlých kapitolách. Pro připomenutí se však jedná o soustředění pozornosti na danou činnost natolik, že v mysli nezbývá místo pro jakoukoli jinou informaci (1996: 91). Myšlenky, které se nám přes den honí hlavou, a které nás velmi často stresují, v daný moment zkrátka nemají do našeho vědomí přístup. Tuto tezi potvrzuje v rozhovoru Katka.

„Je to takový, že jak tu pozornost koncentruješ na tu jedinou věc, co děláš, tak je to takovej relax, totální. Nemůžeš prostě myslet na nic jinýho.“

(Katka)

V analytické kapitole, kde jsem se zabývala interpretací samotného prožitku, jsme se několikrát setkali s termínem „vypnutí“, které odkazuje právě k tomuto principu prožitku plynutí.

Se stavem vypnutí myslí se setkáváme v reflexi Kláry.

„Na tý hodině prostě úplně vypneš. Ať už mám osobní nebo pracovní problémy, tak ještě když třeba na začátku tréninku pomalu protahujeme, tak to v té hlavě šrotuje, ale až se to rozjede, tak prostě zapomeneš. Už jenom to, že na ty problémy můžeš na chvíli zapomenout, tak je to opravdu nabíjející.“

(Klára)

V tomto smyslu se flow arts stává terapeutickým pohybem. Jedinci poskytuje úlevu od stresu, uvolnění a novou energii. Téměř totožnou interpretaci poskytuje reflexe Eleny.

„Občas to mám, abych se uvolnila. Vybavuju si situace ve svém životě, kdy jsem jako... je to ta terapie, terapie pohybem. Některý lidi běhají žej, běhají sem a tam a dělají jim to dobře, tak některý lidi točej prostě... si zarazíš pecky do uší nebo nějakou hudbu pustíš a vypneš se od toho světa a seš jenom chvílku s tím a vůbec nic tě netrápí a je to v pohodě.“

(Elena)

Pro Elenu představuje prožitek flow únik od okolního světa do „jiné“ reality, kde neexistují problémy, které jsou spojeny s běžným prožíváním reality.

Shrnutí

Z analýzy vyplývá, že flow arts představuje způsob, jakým se mohou flow artisté uvolnit a zbavit se stresu a starostí „vycestováním“ do reality, kde tyto problémy na nějakou chvíli neexistují. Tento přesun do jakési „ideální“ reality je však umožněn pouze prostřednictvím prožitku plynutí, který je podmíněn dovednostmi jedince a ostatními faktory, které jsem analyzovala v předešlé kapitole.

3.4.2 Bod zlomu

Podíváme-li se však na postavení flow arts v rámci života jedince z mnohem vyšší perspektivy, můžeme zachytit okamžiky, se kterými se setkáváme například v rozhovoru s Matějem.

„Nikdy jsem neměl moc kamarádů, mý kamarádi ve třídě byli hajzlové, byli jsme problematická třída, děly se tam problémy, často jsem od nich dostával čůčku, hlavně slovně mi dávali. (...) Já jsem byl hodně nervák, měl jsem s tím problém, nasral jsem se a udělal něco zbrklýho, jednou jsem i snad někomu ublížil a fakt to nebylo dobrý. A řek jsem si, že to není dobrý a že s tím musím něco udělat. A v té době jsem začal žonglovat, a to žonglování mi hodně pomohlo, našel jsem si něco, v co opravdu věřím, že v tom dokážu bejt dobrej, je to něco kreativního, můžu se v tom vybít. Dřív jsem se totiž vybíjel na věcech a já nosím dvacet let brejle a tím, že během základky jsem jich vyměnil tak patnáct jen protože mi je někdo nebo já sám rozbil, bylo to celý takový rušný období, nebyl jsem oblíbenej a snažil jsem se získat nějakou pozornost a na něco se upnout, protože tam pro mě v tu chvíli nic nebylo a v tom žonglování jsem viděl šanci. Říkám si to vlastně zpětně, že jsem si tenkrát vlastně neuvědomil, že to žonglování je pro mě nějaká šance.“

(Matěj)

Matěj se ve vyprávění ohlíží za určitým životním obdobím a reflektuje žonglování jako prostředek, kterým měl šanci proměnit negativní aspekty svého tehdejšího života v pozitivní. Žonglování pro něj představovalo šanci, jak svou agresivitu spojenou se šikanou ze strany spolužáků nasměrovat jiným, kreativním směrem.

S podobnou sebereflexí se setkáváme i v rozhovoru s Davidem.

„To, že jsem začal žonglovat, vyplývalo z celý situace. Byl to pro mě těžkej rok. Ted' vlastně, co bylo před čím? Ted' si uvědomuji, že už to dává smysl. Já jsem byl v těžký situaci a hledal jsem z ní nějaký únik, a našel jsem ho v podobě toho žonglování, které mě chytlo. Já říkám únik, ale ono je to spíš cesta. Bylo to nějaký východisko.“

(David)

Podobně jako pro Matěje představovalo žonglování i pro Davida východisko z obtížné životní situace. Zároveň vidíme, že dochází i k postupné proměně uvědomování si významu žonglování v životě jedince, a zpětně tak tato sebereflexe vytváří jakýsi příběh, ve kterém Davidovi najednou všechno dává smysl.

Shrnutí

Biografické vyprávění umožnilo účastníkům jakousi zpětnou sebereflexi toho, jaké významy přisuzují určité činnosti. Flow arts a prožitek flow lze chápat jako formu terapie, která může nabývat různých podob. Jejím přínosem je však bezpochyby pozitivní vliv na jedince v mnoha aspektech jeho života.

3.4.3 Flow arts jako alternativa sportu

V teoretické kapitole jsem nastínila, v čem se odlišuje flow arts od tradičních forem sportu. Žonglování se řadí mezi psychomotorické hry (Trávníková 2008), které se pojí s pozitivními emocemi a vymezují se tak vůči většině sportů, které jsou mnohdy nevyhnutelně spjaty s negativními emocemi. I z toho vyplývají terapeutické účinky těchto aktivit. Neexistují totiž vjemy jako strach z porážky či jiné rušivé elementy, které by vstupovaly jedinci do jeho prožívání a narušovaly tak prožitek plynutí. Moje analýza se zabývá i tím, jak se flow artisté vymezují vůči hodnotám spojenými s tradičním pojetím sportu.

„Mě ty soutěže prostě tolik nebavěj. Já v tom nevidím smysl. Já když prohraju, tak jsem smutnej, a když vyhraju, tak jsem smutnej za toho druhýho. Mně je to prostě líto. Já nechci ať je naštvanej, já mám rád, když si zahrajem, když oba vyhráváme, pak jsem šťastnej, to se mi líbí. Mimo žonglování by to ještě hodně splňovala nějaká akrobacie nebo bojové umění, na to

potřebuješ jen vlastní tělo a třeba se mi hodně líbí capoeira, ale zas tam je část toho bojového umění – koncept poražený – takže já mam vlastně rád tu možnost.“

(David)

David pomocí vymezení se vůči konceptu vítěz – poražený, který je typický pro většinu sportů, vykresluje hodnoty, se kterými se flow arts pojí. Dalo by se namítnout, v čem se žonglování v tomto aspektu odlišuje od jiných rekreačních sportů, které faktor prohry částečně eliminují. David tak pokračuje.

„Můžu překonávat jen sám sebe. Nikdo není poražený. Já porážím jen gravitaci a ta nemá emoce. Takže se u toho necítím, že bych někomu ubližoval. A to si můžeš říct klidně i u lyžování – ale – většina individuálních sportů je strašně náročná co se týče vynaložené energie, já na to abych mohl třeba lyžovat, tak potřebuji relativně drahé propriety, musím jet na hory, musím stát ve frontách, přijde mi to dost konzumní. Takže já škrtám dost sportů, kdy moje nadšení z věci je mnohonásobně převáženo vynaloženou energií a náklady.“

(David)

David reflektuje i ekonomickou stránku flow arts a fakt, že lze žonglovat v podstatě kdekoliv. Faktor prohry či vítězství reflektuje i Anna.

„A to je možná vlastně taky věc, která je mi na tom sympatická. Že je to oproštěný od nějakýho závodění, nebo jako že to není o tom, že soupeříte s těmi lidmi, někdo je lepší, já jsem prohrála – vůbec to nemá tadyten feeling ani myšlenku. Je to prostě o sdílení a o tom, že ty naučíš někoho nějaký trik a on zas tebe, a to se mi docela líbí no. (...) Potom se to vlastně úplně celý změnilo, že mě začaly bavit i jiný sporty a celkově jsem se začala zajímat o pohyb, o „hejbací styl života“, celkově mi to změnilo pohled na to, jak se chceš k sobě chovat. Tím, že jsem začala točit, jsem dost zhubla, a ze začátku mě i ty záda přestala bolet, takže jsem se celkově začla cejtít líp.“

(Anna)

Ve vyprávění Anny je mimo jiné zachycena i proměna celkového přístupu ke sportu a vnímání tělesnosti. I v tomto ohledu tak v životě Anny představuje kroužení s obručí zásadní změnu, v jejíž důsledku se proměňuje i vnímání sebe sama.

„U žonglování mě baví to, že tam není strop, limit. Není stanovené kolik míčků/ kuželek můžeš házet, složitost triků. Často to srovnávám s bowlingem. Jdeš si zahrát, ale limit je to, že dáš čistou hru. To mě nebaví, to je limit, tam ten sport skončil, já nechápu, že to ty lidi baví, dojdou na limit a už se nemaj kam vyvíjet. U žonglování je ten trychtýř otevřený – čím více toho umíš, tím víc možností máš se něco naučit, je to otevřený systém, kde se neustále možnosti rozšiřují. U většiny sportů je to naopak.“

(David)

V neposlední řadě je v reflexi Davida zdůrazněn aspekt flow arts, kterým je v podstatě nekonečné množství kombinací nejrůznějších pohybů a triků. To je velmi klíčovým aspektem z hlediska progresu, který je důležitý a nezbytný pro dosahování prožitku flow. Tento aspekt David interpretuje jako odlišující charakteristiku flow arts od většiny sportů.

Shrnutí

V analýze jsem se věnovala tomu, co činí flow arts jakousi alternativní formou sportu. Flow arts plní funkci sportu z hlediska fyzického vyčerpání, a tedy udržování těla jedince, které bývá ve sportu často jedním z hlavních motivů. Od sportu se však odlišuje faktorem nesoupeřivosti, a pojí se spíše se zábavou. Aktivity také nejsou nutně podmíněny navštěvováním konkrétních prostor a s tím spojených nákladů, ani s investicí do mnohdy drahého náčiní, které je ke sportu potřeba. Flow arts představuje způsob, jak zapojit pohyb do svého života zábavnou cestou. Ve společnosti již existují institucionalizované formy transu, jako je například běhání a mnoho dalších sportů, během kterých lze také dosahovat prožitku flow. Kladu si otázku, jakým způsobem lze najít cestu k flow arts – tedy činnostem, které jsou však v diskurzu široké veřejnosti stále stigmatizovány a spojovány s tradičním cirkusem? Strukturám, které toto umožňují, se budu podrobněji věnovat v následující kapitole.

3.5 Flow Arts jako komunita?

Každý zájem, koníček či sport, kterému se jedinec věnuje a stane se důležitou součástí jeho života, vyvolává potřebu sdílení. Po chvíli pochopíme, že to, co je naší vášní, není vždy vášní našich blízkých. Potřeba o našich zájmech komunikovat, sdílet své nadšení a zajímavé poznatky či požadovat rady, je uspokojena jen díky lidem, kteří s námi stejný zájem sdílí.

V postmoderní společnosti se proměňují i rysy a podstata vznikajících „komunit“, které jsou v rozporu s tradičním pojetím komunity v sociologii (Blackshaw 2010: 41). Zájmy, které

obecně můžeme zařadit do sféry volného času, tak utvářejí struktury komunit založených na těchto zájmech. Bellah a jeho kolegové (1985) odkazují k pojmu tzv. „zájmové komunity“. Oblast trávení volného času je předmětem mnoha studií. Sharpe vykresluje podstatu „volnočasových komunit“³ v postmoderní společnosti jako „spojení protichůdných prvků intimity a anonymity, závazku a svobody, a pouta a pomíjivosti“ (2019: 3). Ačkoliv tento typ „komunity“ rozvíjí blízkost a intimitu mezi jejími členy, volnočasová aktivita je mnohdy vytržena z ostatních částí života jedince, a je tak vytvořen prostor pro anonymitu. Závazky a povinnosti v rámci komunity mají charakter svobodných rozhodnutí. Pouta, která se v rámci těchto komunit nahodile vytváří, mohou být snadno opouštěna (Sharpe 2019).

3.5.1 Potřeba sdílet

„Po chvílce jsem pochopil, že přestože jsem si uvědomil, že žonglování je naprosto skvělá a úžasná věc, tak to se mnou nikdo sdílet nebude. Jsem trochu vystrízlivěl, že rozhodně nepřiměju bráchu nebo mámu, aby se to naučili. Všichni to berou jako zajímavou kuriozitu, ale že by se to chtěli učit, to ne.“

(David)

Potřeba sdílet s někým svůj zájem je patrná i v rozhovoru s Veronikou.

V: „Od té doby, co mě v tom nechali táta a ségra, tak jsem v tom byla sama. Ta cesta vypadala tak, že jsme jeli někam na dovolenou a já tam furt dřela a všechny to maximálně chvíli zajímalo, ale když se o to nezajímáš, tak to zas taková pouť není, takže jsem v tom pak byla hodně sama a asi jsem se pokoušela spojit s těma lidma. Nejdřív virtuálně, protože jsem si založila youtube kanál, na kterej jsem dala první video někdy dva roky zpátky.“

E: „Takže jsi cítila nějakou potřebu spojit se s ostatními?“

V: „Jo, akorát to bylo nejdřív spíš ukázat se. Předvést se. Což byl pořád počáteční drive toho, že něco dělám, že to umím, Až postupně se z toho stalo to, že mi chyběli ty lidi, co tancujou taky. Ty, co tomu rozumí, ne ty, co koukaj. To bylo to spojení.“

(Rozhovor s Veronikou)

³ Vlastní překlad z angl. originálu: „leisure communities“

V reflexi Veroniky se kromě potřeby sdílení s lidmi, kteří mají stejný zájem, setkáváme i s obecnější potřebou sdílení – ukázat světu své dovednosti. To je v současné společnosti možné doslova, a to díky rozvoji komunikačních technologií a vzniku sociálních sítí jako jsou například facebook či instagram.

„Instagram mám tak rok a půl. Mně to přišlo vždycky spíš vtipný, že jsem si myslela, že instagram je na selfiečka, na burgery, na hashtagy a tadyty kraviny, ale zároveň jsem viděla dost odkazů z facebooku na instagram u těch hooperek, takže jsem si zřídila účet vyloženě hoopovej, a tam dávám videa často. Je tam jednodušší ta editace, je to rychlejší, natočíš to na telefon a ani se od tebe neočekává, že by byl ten obsah kvalitní tak jako na tom youtube, a co je důležitý – že ta odezva je obrovská a taky okamžitá. Byla to vtipná cesta. Taky jsem tam brala hodně inspirace, ale zároveň jak tam lidi dávaj videa hooperky z tréninku, tak to nemělo tak kvalitní obsah jako youtube, ale ty videa tam jsou spíš takový vlogy, příspěvky, že ty lidi o sobě dávaj vědět, ale že by se člověk až tak moc naučil, tak to ne.“

(Veronika)

Online prostředí představuje zajímavou dynamiku vyhledávání a sdílení, přičemž je ve vyprávění Veroniky ilustrován i fakt, že lidé nesdílejí pouze samotnou činnost, ale i mnohem více z jejich životů. O instagramu jsem hovořila i s Annou.

„Nejdřív jsem to nedělala vůbec kvůli obručím. Jenže pak jsem začla točit a pak jak jsem se o to začla zajímat, tak jsem zjistila, že všichni, co točej, jsou na instagramu. S těma videjkama to začlo tak, že nejdřív jsem se natáčela spíš tréninkově, abych viděla, kde dělám chybu, a tak a vůbec jsem ještě neměla potřebu to někam dávat. Ale pak se začlo stávat občas vzácně, že jsem měla pocit, že se mi to video hrozně líbí a povedlo se mi a měla jsem potřebu to s někým sdílet.“

(Anna)

Zdá se, že potřeba „ukázat se“ nastává až v okamžiku, kdy je jedinec přesvědčen o tom, že nějakou činnost ovládá. Tento aspekt je reflektován i v rozhovoru s Katkou.

„Vždycky jsme chodili ven na hřiště nebo do parku, tak nás tam vždycky lidi viděli vid'. No a prostě to bylo úplně úžasný, že ty lidi tě v tom podpořej. Že i když to třeba moc neumíš, tak ty lidi tě stejně podpořej, to bylo takový fajn. Zastaví se, klidně ti zatleskaj, je to fajn.“

Zezačátku to chce dost odvalu vylézt s tím vůbec ven, dělat to venku, i v parku, protože nikdy nevíš, kdo půjde okolo. Kolikrát ti to spadne, nebo to není ještě pěkný, tak to chce odvalu.“

(Katka)

Potřeba předvést své schopnosti, která dá se říci plyne z touhy po obdivu, tak nemusí probíhat pouze prostřednictvím sdílení na internetu, ale například v parku. Tyto dva způsoby sdílení svých dovedností se liší i v tom ohledu, že zasahují jinou skupinu lidí. Pro širokou veřejnost je flow arts z pohledu diváka velmi atraktivní i bez ohledu na dovednosti daného umělce.

(...) „Ano, koukali na mě jako na exota, dost se zájmem jako na dost exota. Tak ono je to vizuálně dost zajímavý, i jako doted'ka, i když je těch lidí teď už mnohem víc, tak když se tam něco hejbe, tak lidi baví se na to koukat, i když se tam nic moc nedělá. I kdybych si vzala jen svítící poiky, tak můžu jet jen dva patterny a stejně to lidi zaujme vizuálně, i když moc nic nedělám, protože je to něco neobvyklého a je to takový vděčný, a lidi na to jako rádi koukají žejo.“

(Elena)

3.5.2 Cesta do komunity a její udržování

Úroveň dovedností hraje velkou roli, co se týče sebevědomí jedince. V tomto ohledu hraje v začátcích cesty flow artistů klíčovou roli právě internet, který je zásobárnou nejrůznějších návodů a videí, jejichž obsahem je velké množství triků.

Elena vzpomíná na své začátky.

„Dneska už je to trochu někde jinde, než jak to bylo, když ty lidi začínali. (...) Tenkrát byla každé rok kompilace nejlepších videí na VHS kazetách, který jako sbírali celej rok, takže se jim sešlo třeba dvacet videí (smích). Ta komunita prostě tehdy vzrůstala. Lidi jim posílali svoje VHS a oni pak udělali hromadnou kompilaci na jednu VHS a lidi si to pak mohli koupit a lidi si to tady sdíleli a koukali na to na videu a říkali si „jé to jsou hustý triky“ a dneska člověk má žejo youtube a dělá play – pauza.“

(Elena)

3.5.3 Sharing

V reflexi Eleny je zachycena proměna způsobu, jakým si lidé mohli své triky a dovednosti předávat. Elena dále pokračuje.

„Pro mě osobně jsou nejhodnotnější triky, na který si přijdu sama. Že si to člověk vezme a zkouší, co to dovolí a co to nedovolí. Na začátku je potřeba to vedení od lidí, co to uměli a je potřeba pro každého, kdo začíná. Spousta z těch věcí se dá ale buď okoukat nebo vymyslet, vošahat. I když dneska už je těžký vymýšlet něco, co tu ještě nebylo, ale stále je pro mě hodnotnější než jako play – pauza z youtube, když mi to ukáže někdo druhý. Takže vlastně jsem i aktivně vyhledávala. Je tady třeba European Juggling Convention – tam potkáš Brazilce, Japonce, Francouze, prostě všechny.“

(Elena)

Ačkoliv je z rozhovoru patrné, že jsou pro Eleny nejhodnotnější věci, které objeví prostřednictvím vlastního těla, internetové prostředí je inspirativním zdrojem. Elena ovšem upřednostňuje sharing, který probíhá osobním kontaktem lidí.

Sharing je klíčovým aspektem flow arts. Jedná se o sdílení triků mezi lidmi se stejným zájmem, které umožňuje v kombinaci s tréninkem neustálý progres, který je klíčový pro dlouhodobé dosahování prožitku flow. Osobní kontakt je umožněn skrze nejrůznější žonglérské akce, festivaly, ale i multižánrové hudební festivaly, které do svého programu integrují workshopy či cirkusová představení.

Festival *European Juggling Convention*⁴ je na oficiálních organizačních stránkách charakterizován jako „nejmasovější společenská událost žonglérů, závěsných akrobatů, hulaHooperů, flow artistů (...) a jako festival nejen talentů a dovedností, ale i zábavy a relaxace“.⁵ Součástí tohoto festivalu není jenom sdílení, a tedy zdokonalování dovedností, ale i výše zmíněná zábava.

„Renegade show je v rámci toho festivalu každý večer. První EJC to pro mě bylo hrozně epický, když jsem tam šel poprvé, tak tam byl týpek, kterej měl tyč a na ní plošku, na tu plošku

⁴ https://en.wikipedia.org/wiki/European_Juggling_Convention

⁵ **Vlastní překlad z angl. originálu:** „one of world’s biggest social gatherings of Jugglers, Aerialists, Hula Hoopers, Flow artists (...). A festival of talent and skill but also fun and relaxation. <https://ejc2019.org/>

si postavil pivo, tam do toho piva dal trubičku, která mu vedla do pusy, dal si to na bradu a vypil to. Od té doby jsem si říkal, jo jsem doma, to je fakt úžasný. Odevzdávají se tam fanty, když se ti to nepovede, takže často tam vystupují nahý lidi. (...) Taková debilní žonglérská zábava.“

(Matěj)

Festival EJC se koná v různých zemích. Svoji zkušenost z Finska popisuje Elena.

„Ty lidi jsou prostě magoři. Když byla convention ve Finsku, jak tam maj světlo dvacet hodin denně, tak jim tam po dvou až třech dnech kolabovali lidi, protože nevěděli, kdy si maj jít lehnout. Protože se zasekávali na žonglování tak moc, že prostě... jsou to blázni, blázni, blázni. Když se člověk podívá na renegade shows, já jako stydlivá holka jsem klopila zrak a šla pryč, ale hecujou se o chlast, kdo udělá větší šílenost. Poika přivázaná na penisu je asi to nejmenší co tam člověk může čekat.“

(Elena)

V rozhovoru s Elenou je tak mimo prvek zábavy znovu reflektován prožitek flow, který je v tomto případě ovlivněn i geografickými podmínkami.

Sharing a způsob, jakým se lidé spojují v reálném životě nacházíme v rozhovoru s Matějem.

„Na jednom z ohnivých srazů jsem potkal jednoho chlapíka, to bylo super, ten mě něco naučil a myslím, že jsem ho do půl roku předčil, ale možná jsem ho předčil už tenkrát, ale naučil jsem se i všechny jeho triky a teď na mě tak kouká úplně tak jako z níže. Byl první člověk, co mi dal do ruky oheň, a já ho mam rád, pomalu by to mohl být můj táta, protože je o dvacet let starší a je to fajn chlapík a ukázal mi v té komunitě taky nový lidi, je z Liberce a tam na severu je spousta lidí se kterými se teď znám a se kterými žongluju. Čas od času jim tam jezdím na tréninky jako takový zpestření, učím je nějaký triky, učím je nové věci, ukazuju nápady, je tam jeden hrozně nadaný člověk, u kterého mi bylo líto, že se mnou nikdy nejel na EJC, musím ho k tomu někdy překecat. S ním právě sharuju nějaký triky a on umí spousta věcí, co já neumím nebo co já vůbec nedělám, a je to člověk co mě dokáže něco naučit a já ho taky dokážu něco naučit, proto tam dost rád jezdím.“

(Matěj)

Vzájemný sharing tak obohacuje obě zúčastněné strany. Matěj zároveň reflektuje velmi otevřenou a přístupnou strukturu flow arts, kde se lidé spojují skrze nejrůznější typy vazeb, které mohou být často stvrzovány právě vzájemným obohacováním se o triky a dovednosti.

V tomto ohledu plní stejnou funkci i tréninkové srazy, které se pořádají na nejrůznějších místech, většinou v parcích. Klíčovou roli zde hrají i sociální sítě, které umožňují tyto srazy a nejrůznější události uskutečňovat. Existují například facebookové skupiny, kde se domlouvají srazy velmi spontánním způsobem. Otevřené tréninky pořádá i ohnivá skupina Tribo Fuego, kterou jsem se zabývala v jedné z předešlých kapitol.

E: „Jsi členem Triba Fuega?“

D: „No jsem a nejsem. Kde začíná a končí mrak? Nikdo není členem Triba Fuega. Tam prostě není žádné specifikum. To mě na tom fakt fascinuje, jak to kopíruje s elegancí přírodní zákony. Takhle si myslím, že mají malý celky fungovat. Nejsou stanovený linie, omezení, hranice a funguje to.“

(Rozhovor s Davidem)

„Tribo je takovej základ, řekněme platforma otevřená, ze který jako... každej tam může přijít.“

(Elena)

David i Elena interpretují uskupení Tribo Fuego jako velmi otevřenou platformu, která není ničím ani nikým omezována.

Shrnutí

Výše popsané aspekty naplňují charakteristiky takzvané „zájmové komunity“. To, co však vzniká, bych charakterizovala spíše jako zájmovou síť, která se rozvětňuje velmi nahodilým způsobem a vazby mezi flow artisty se vytvářejí i globálně. Tato zájmová síť se větví prostřednictvím internetu a nejrůznějších akcí a festivalů, které jsou oficiálně i neoficiálně pořádány. Klíčovým motivem těchto událostí je sharing, který je zdrojem inspirace a umožňuje jedinci rozvíjet své dovednosti, což představuje klíčový aspekt dosahování prožitku flow.

Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo provést komplexní analýzu fenoménu flow arts, který vychází z praktik nového cirkusu. Práce následovala studii Kateřiny Horské (2017), ve které zkoumá navozování změněného stavu vědomí v rámci neo-šamanské praxe. Její teze staví na tom, že všechny techniky navozující změněné stavy vědomí vyžadují komplexní analýzu a nelze tyto praktiky považovat za zaměnitelné.

Vzhledem k neprozkoumané oblasti tohoto fenoménu jsem se v analýze snažila o co největší citlivost k vynořujícím se tématům, která by mohla vrhat světlo z mnoha úhlů pohledu na dynamiku mezi prožitkem jedince, interpretací jeho zkušenosti, tělesností a komunitní strukturou, přičemž jsem se pokusila najít odpověď na následující tři výzkumné otázky.

V jakém smyslu je fenomén flow arts formou změněných stavů vědomí či transu?

Fenomén flow arts představuje praktiky, kterými je dosahováno prožitku flow. Tento prožitek v práci považuji na základě teoretických východisek za lehkou formu transu, čímž se řadí k tomu, co je definováno jako změněný stav vědomí v antropologické tradici. Analýza se věnuje interpretacím tohoto prožitku a faktorům, které tento prožitek významně ovlivňují a mohou ovlivňovat i jeho intenzitu.

V navozování prožitku flow jako formy transu hraje roli několik faktorů. Mezi ně patří rytmická hudba či bubnování, které je významnou praktikou v navozování transu v neo-šamanismu, manipulace s ohněm, prostředí a přítomnost ostatních lidí či jiných rušivých elementů.

V analýze jsem také došla k závěru, že praktiky flow arts mají terapeutický účinek. V tomto ohledu lze spatřovat jisté podobnosti s neo-šamanskými praktikami, jež Horská navrhuje porovnávat s některými terapeutickými přístupy na základě čistě technických podobností.

Jakou roli hraje v rámci těchto praktik tělesnost?

Tělesnost hraje v navozování prožitku flow klíčovou roli. Dosahování tohoto prožitku je umožněno skrze osvojené techniky těla (Mauss 1968). K tomuto osvojování dochází v procesu učení a v procesu automatizace pohybu. Do těchto procesů významně vstupuje vědomí. V důsledku automatizace pohybu dochází k prožitku flow.

Analýza prožitku a tělesnosti odhalila i proměnu vnímání rekvizit, se kterými flow artisté manipulují během prožitku flow. Rekvizity jsou ve stavu plynutí vnímány jako prodloužení těla.

Jakou roli hraje komunita?

Cílem práce bylo analyzovat struktury, které se v rámci flow arts utváří a jakou roli hrají tyto struktury ve vztahu k prožitku flow. Na základě analýzy navrhuji „komunitu“ flow artistů nahlížet spíše jako zájmovou síť, která se větví prostřednictvím internetu, flow arts festivalů a jiných akcí.

Důležitou roli v rámci prostředí internetu i osobních setkání hraje tzv. *sharing*, který spočívá ve sdílení dovedností. Sdílení dovedností zároveň umožňuje jedinci progres v osvojování technik těla, a je tak klíčový pro dosahování prožitku flow v dlouhodobé perspektivě.

Poznatky získané analýzou by mohly přispět v oblasti bádání změněných stavů vědomí v antropologii. Vzhledem k tomu, že je však fenomén flow arts v současné době prozkoumaný jen velmi málo, domnívám se, že je žádoucí tyto praktiky zkoumat podrobněji.

Summary

The aim of this bachelor thesis was to perform a complex analysis of the flow arts phenomenon, which is based on the practices of the new circus. The work follows a study by Kateřina Horská (2017), in which she explores the induction of an altered state of consciousness within neo-shamanic practice. Her thesis asserts that all techniques inducing altered states of consciousness require complex analysis and cannot be regarded as interchangeable.

Considering a lack of exploration in the field of this phenomenon, I tried to analyze this area with the utmost sensitivity to emerging topics that could shed light on the dynamics between individual experience, interpretation of that experience, physicality and community structure, while trying to find the answer to the following three research questions.

In what sense is the flow arts phenomenon an altered state of consciousness or trance?

The flow arts phenomenon represents practices through which flow state is achieved. I consider flow state as a light form of trance, thus falling into the field of altered states of consciousness, which are studied in anthropology. The analysis deals with interpretations of this experience and with factors that significantly influence this experience and can also influence its intensity.

Several factors play a role inducing flow experience as a form of trance. These include rhythmic music or drumming, which is an important practice in inducing trance in neo-shamanism, fire manipulation, the environment and the presence of other people or other disturbing elements.

In the analysis, I also concluded that flow arts practices have a therapeutic effect. In this regard, there are some similarities to the neo-shamanic practices, which Horská (2017) proposes to compare with some of the therapeutic approaches based on purely technical similarities.

What role does physicality play in these practices?

Physicality plays a key role in inducing flow state. Achieving this state is possible through the acquired techniques of the body (Mauss 1968). This acquisition takes place in the learning process and in the process of body movement automation. Consciousness enters these processes significantly. As a result of body movement automation, flow state is achieved. The

analysis of experience and physicality also revealed a change in the perception of props that flow artists manipulate. The props are perceived as a body extension in the flow state.

What role does the community play?

The aim of the work was to analyze the structures that form within the flow arts and what role these structures play in relation to flow experience. Based on the analysis, I propose to see the flow arts community more as a network of interest that branches through the internet, flow arts festivals and other events.

An important aspect of flow arts is sharing skills, which allows the individual to progress in the acquisition of body techniques and is thus crucial to achieving flow experience in the long run.

The findings of the analysis could contribute to the research of altered states of consciousness in anthropology. However, as the flow arts phenomenon is currently very little explored, I believe that these practices need to be examined in more detail.

Seznam použité literatury

AHERNE, Cian, Aidan p. MORAN a Chris LONSDALE. The Effect of Mindfulness Training on Athletes' Flow: An Initial Investigation. *Sport Psychologist* [online]. 2011, 25(2), 177-189 [cit. 2019-04-09]. ISSN 08884781. Dostupné z: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=2&sid=9830127b-b408-41a0-a70b-7c3621c8204b%40sessionmgr102&bdata=Jmxhbmc9Y3Mmc2l0ZT1lZHMtbGl2ZSszY29wZT1zaXRl#AN=62850536&db=s3h>.

BELLAH, R. et al. *Habits of the Heart: Individualism and Commitment in American Life*. Berkeley, CA: University of California Press, 1985.

BLACKSHAW, Tony. *Key Concepts in Community studies*. London: SAGE, 2010. ISBN 978-141-2928-441.

BLAHUTKOVÁ, Marie. *Psychomotorika*. Brno: Masarykova univerzita, 2003. ISBN 80-210-3067-4.

BOURDIEU, Pierre. Sport and social class. *Social Science Information* [online]. 1978, 17(6), 819-840 [cit. 2019-04-10]. DOI: 10.1177/053901847801700603. ISSN 0539-0184. Dostupné z: <http://ssi.sagepub.com/cgi/doi/10.1177/053901847801700603>.

BROWN, David a Aspasia LELEDAKI. Eastern Movement Forms as Body-Self Transforming Cultural Practices in the West: Towards a Sociological Perspective. *Cultural Sociology* [online]. 2010, 4(1), 123-154 [cit. 2019-04-03]. DOI: 10.1177/1749975509356866. ISSN 1749-9755. Dostupné z: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1749975509356866>.

CIHLÁŘ, Ondřej. *Nový cirkus: s doslovem O atribuci divadlu od Jana Dvořáka*. Praha: Pražská scéna, 2006. Panorama českého alternativního divadla. ISBN 80-86102-55-6.

CSÍKSZENTMIHÁLYI, Mihály. *O štěstí a smyslu života: Můžeme ovládat své prožitky a ovlivňovat jejich kvalitu?*. Přeložila Eva HAUSEROVÁ. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1996. Psychologie P. ISBN 80-7106-139-5.

ELIADE, Mircea. *Šamanismus a nejstarší techniky extáze*. Praha: Argo, 1997. ISBN 80-720-3153-8.

ENNIS, Gretchen Marie a Jane TONKIN. 'It's like exercise for your soul': how participation in youth arts activities contributes to young people's wellbeing. *Journal of Youth Studies* [online].

2017, 21(3), 340-359 [cit. 2019-03-31]. DOI: 10.1080/13676261.2017.1380302. ISSN 1367-6261. Dostupné z: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13676261.2017.1380302>.

EVANS-PRITCHARD, E.E. *Theories of Primitive Religion*. Oxford: Oxford University Press, 1965.

Fenomén nový cirkus: Národní cirkus Originál Berousek. In: Mozaika [rozhlasový pořad]. Připravily Milena M. MAREŠOVÁ a ŠTEFANOVÁ Veronika. ČRo 3 - Vltava, 23. července 2014 [cit. 2019-02-28]. Dostupné z: <https://vltava.rozhlas.cz/fenomen-novy-cirkus-narodni-cirkus-original-berousek-5072184#player=on>.

FLEMONS, Douglas. Finding Flow: Embracing your worst can bring out your best. *Psychotherapy Networker* [online]. 2007, 31(3), 67-71 [cit. 2019-04-02]. Dostupné z: <http://www.contextconsultants.com/Finding%20Flow.pdf>.

HARNER, Michael. *The way of the shaman*. San Francisco: HarperOne, 1990.

HELLER, C. a L. A. TAGLIALATELA. Circus Arts Therapy® Fitness and Play Therapy Program Shows Positive Clinical Results. *International Journal of Play Therapy* [online]. 2018, 27(2), 69-77 [cit. 2019-04-09]. DOI: 10.1037/pla0000068. ISSN 15556824.

HENDRICKS, K. A. Objectified Culture, Gender, and Meaning in a Midwestern Fire Community. *Conference Papers -- American Sociological Association* [online]. 2014, 1-21 [cit. 2019-04-02]. Dostupné z: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=3&sid=a267b5bf-c626-4ac2-bbc8-baa04ec1df42%40sdc-v-sessmgr03&bdata=Jmxhbm9Y3Mmc2l0ZT1lZHMtbGl2ZSZzY29wZT1zaXRl#AN=111809687&db=sih>.

HILL, J. Dee. *Freaks and fire: the underground reinvention of circus*. Berkeley, Calif.: Distributed by Publishers Group West, c2004. ISBN 19-323-6052-2.

HORSKÁ, Kateřina. V šamanském stavu vědomí: Technika neo-šamanského cestování v kontextu okultury. *Biograf* [online]. 2017, (65-66), 53-70 [cit. 2019-04-22]. Dostupné z: <http://www.biograf.org/text.html?id=1016>.

HOŠEK, Václav. Wellness, well-being a pohybová aktivita. *Acta Salus Vitae* [online]. 2013, 1(1), 1-8 [cit. 2019-04-21]. Dostupné z: <http://odborne.casopisy.palestra.cz/index.php/actasalusvitae/article/view/11/9>.

HYVNAR, Jan. *Herec v moderním divadle: vize, metody a techniky herectví 20. století*. Praha: Pražská scéna, 2000. ISBN 80-86102-07-6.

CHANG, Heewon. *Autoethnography*. USA: Left Coast Press, 2008. ISBN 978-1-59874-123-0.

CHEN, J. H et al. Mindfulness training enhances flow state and mental health among baseball players in Taiwan. *Psychology Research and Behavior Management* [online]. Dove Medical Press, 2018, 12, 15-21 [cit. 2019-04-09]. ISSN 1179-1578. Dostupné z: <https://doaj.org/article/d7cc4670608242b0a0ffbd64a503dc99>.

CHEN, Nancy N. Urban Spaces and Experience of Qigong. In: DAVIS, Deborah S. et al., ed. *Urban Spaces in Contemporary China: The Potential for Autonomy and Community in Post-Mao China*. Cambridge: Woodrow Wilson Center Press and Cambridge University Press, 1995.

CHILTON, Gioia. Art Therapy and Flow: A Review of the Literature and Applications. *Art Therapy* [online]. 2013, 30(2), 64-70 [cit. 2019-04-10]. DOI: 10.1080/07421656.2013.787211. ISSN 0742-1656. Dostupné z: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07421656.2013.787211>.

INFANTINO, Julieta. A contemporary history of circus arts in Buenos Aires, Argentina: the post-dictatorial resurgence and revaluation of circus as a popular art. *Popular Entertainment Studies* [online]. The University of Newcastle, Australia: School of Creative Arts, Faculty of Education & Arts, 2015, 6(1), 42-61 [cit. 2019-03-30]. ISSN 1837-9303. Dostupné z: <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/51524>.

JIRÁSEK, Ivo. *Filosofická kinantropologie: setkání filosofie, těla a pohybu* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005 [cit. 2019-04-03]. ISBN 80-244-1176-8. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/40346735_Filosoficka_kinantropologie_setkani_filosofie_tela_a_pohybu.

KOHOUTKOVA, Jindrisika, Pavol MASARYK a Zdenko REGULI. The Experience of the State of Flow in Brazilian Jiu-Jitsu. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology* [online]. 2018, 18(3), 1-6 [cit. 2019-04-03]. ISSN 20843763. Dostupné z: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=2&sid=2234f873-3f6f-452b-abde-df606654097e%40sessionmgr101&bdata=Jmxhbmc9Y3Mmc2l0ZT11ZHMtbG12ZSZzY29wZT1zaXRl#AN=130539505&db=s3h>.

KREJČÍ, Milada a Václav HOŠEK. *Wellness*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, 2016. ISBN 978-80-271-0010-1.

LEWIS, I. M. *Ecstatic religion: a study of shamanism and spirit possession*. 2nd ed. New York: Routledge, 1989. ISBN 04-150-0799-2.

LEWIS, J. L. *Ring of Liberation: Deceptive Discourse in Brazilian Capoeira*. Chicago: University of Chicago Press, 1992.

MAUSS, Marcel. *Techniques of the Body*. Sociologie et Anthropologie. Paříž: Presses Universitaires de France, 1968, (4), 364-386.

OTS, Thomas. The silenced body – the expressive Leib: on the dialectic of mind and life in Chinese cathartic healing. In: CSORDAS, Thomas J. *Embodiment and experience: The Existential Ground of Culture and Self*. New York: Cambridge University Press, 1994. ISBN 0521458900.

PAVLOVSKÝ, Petr, ed. *Základní pojmy divadla: teatrologický slovník*. Praha: Libri, 2004. ISBN 80-7277-194-9.

Sharpe, Erin. COMMUNITY IN POSTMODERN CULTURE: THE PLACE OF LEISURE [online]. 2019 [2019-05-02]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/255634488_COMMUNITY_IN_POSTMODERN_CULTURE_THE_PLACE_OF_LEISURE.

SHIROKOGOROFF [ŠIROKOGOROV], S.M. *Psychomental complex of the Tungus*. London: Kegan Paul, Trench, Trubner & Co. Ltd University Press, 1982.

SHORT, Dan. Case Commentary. In: FLEMONS, Douglas. Finding Flow: Embracing your worst can bring out your best. *Psychotherapy Networker* [online]. 2007, 31(3), 67-71 [cit. 2019-04-02]. Dostupné z: <http://www.contextconsultants.com/Finding%20Flow.pdf>.

SCHECHNER, Richard, BRADY, Sara, ed. *Performance Studies: An Introduction* [online]. 3. London: Routledge, 2013 [cit. 2019-04-03]. Dostupné z: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=2&sid=1edfe52a-e137-4dc4-a272-2d0f4af42bc3%40sessionmgr101&bdata=Jmxhbmc9Y3Mmc2l0ZT1lZHMtbGl2ZSZzY29wZT1zaXRl#AN=539071&db=nlebk>.

SCHONBERG, Michal a Jiří VOSKOVEC. *Rozhovory s Voskovcem*. Praha: Blízká setkání, 1995. ISBN 80-901731-1-X.

STRAUSS, Anselm L. a Juliet CORBIN. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Brno: Sdružení Podané ruce, 1999. SCAN. ISBN 80-858-3460-X.

SWANN, Christian. Psychological States Underlying Excellent Performance in Sport: Toward an Integrated Model of Flow and Clutch States. *Journal of Applied Sport Psychology* [online].

2017, vol. 29, no. 4, s. 375-401 [cit. 2019-03-26]. ISSN 10413200. DOI: 10.1080/10413200.2016.1272650. Dostupné z:

<https://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=1&sid=85433d6f-7ae3-4bc9-bb86-79600a809a4e%40sessionmgr101&bdata=JkF1dGhUeXBIPWlwLHNNoaWImbGFuZz1jcyZzaXRIPWVkcylsaXZlJnNjb3BIPXNpdGU%3d#AN=125185409&db=s3h>.

TRÁVNÍKOVÁ, Dagmar, Martin SEBERA a Marie BLAHUTKOVÁ. Psychomotorika. Elportál, Brno: Masarykova univerzita, 2007. ISSN 1802- 128X. Dostupné z: <https://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/js07/psychom/pages/000.html>.

TRÁVNÍKOVÁ, Dagmar. *Žonglování*. Brno: Masarykova univerzita, 2008. ISBN 978-80-210-4587-3.

WALLIS, Robert J. Journeying the politics of ecstasy: anthropological perspectives on neoshamanism. *The Pomegranate* [online]. 1998, 13(6), 20-28 [cit. 2019-04-01]. ISSN 15280268. Dostupné z: <https://eds.a.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=1&sid=2427e8a0-0025-4b2a-8ec6-1d0caaf9ffbe%40sessionmgr4010&bdata=JkF1dGhUeXBIPWlwLHNNoaWImbGFuZz1jcyZzaXRIPWVkcylsaXZlJnNjb3BIPXNpdGU%3d#AN=ATLA0001664413&db=rfh>.

XU, Jian. Body, Discourse, and the Cultural Politics of Contemporary Chinese Qigong. *The Journal of Asian Studies* [online]. 1999, 58(4), 961-991 [cit. 2019-04-03]. DOI: 10.2307/2658492. ISSN 00219118. Dostupné z: <https://www.jstor.org/stable/2658492>.

Projekt bakalářské práce

Předpokládaný název práce: Flow a tělo: vnímání těla v komunitách pouličních umělců

Základní charakteristika tématu

Tato bakalářská diplomová práce se bude věnovat komunitě pouličních umělců ve vztahu k jejich vlastnímu tělu. Konkrétně bude pracovat s pojmem „Flow Arts“. Pod tento pojem spadá široké spektrum performerů. Oblast aktivit, kterým se věnují, je velmi diferenciovaná a zahrnuje i využití nejrůznějších předmětů. To, co činí tuto komunitu zajímavou, je to, že nejen, že poskytuje samotným aktérům požitek z dané aktivity, ale zároveň se jedná o aktivitu, která je atraktivní pro oko diváka.

To, co všechny performery spojuje, je disciplína a nejrůznější motivace, které je k aktivitě vedou.

Tato práce se bude také soustředit na další aspekt pouličního umění a to na pojem „flow“, který všechny tyto umělce spojuje. Pojem „flow“ definoval psycholog Mihaly Csikszentmihalyi, a zabýval se jím ve své knize „Flow: O štěstí a smyslu života“.

Flow definuje jako „stav, ve kterém jsou lidé tak ponořeni do určité činnosti, že se jim nic nezdá důležité. Naše tělo nebo mysl se vzepne k hranicím svých možností ve vědomé snaze dosáhnout něčeho obtížného, co stojí za to. Při prožitku flow lidé zapomínají na sebe samé, přestávají vnímat čas a splývají s tím, k čemu je upřeno jejich vědomí“. Z toho vyplývá, že bez ohledu na konkrétní typ aktivity těchto artistů, dosahují (nebo se o to pokoušejí) tohoto výjimečného stavu těla a mysli, přičemž své zkušenosti sdílejí, a tak je lze považovat za komunitu či subkulturu.

Flow Arts tedy úzce souvisí s vnímáním vlastního těla. Práce bude využívat fenomenologického přístupu ke zkoumání tělesnosti a bude pracovat s konceptem embodimentu. Hlavním představitelem fenomenologického přístupu je francouzský filosof Maurice Merleau-Ponty.

Mihaly Csikszentmihalyi vypracoval koncept tzv. autotelické osobnosti právě v souvislosti s konceptem prožitku flow. Autotelická osobnost má určité dispozice k tomu, prožít flow, mezi něž patří například to, že činnost vykonává pro činnost samotnou, má schopnost negativní podněty přeměnit v podněty, které s sebou přináší prožitek flow, a také to, že taková osobnost nezaměřuje pozornost pouze sama na sebe, ale v mnohem větší míře se věnuje okolí.

Stav flow přináší člověku štěstí a radost. Na téma štěstí i radosti existuje několik studií a ukázalo se, že lidé, kteří jsou nejšťastnější si vytváří dlouhodobé plány a cíle, udržují dobré mezilidské vztahy.

To, jak vnímáme naše vlastní životy je podle Csikszentmihayi výsledkem mnoha faktor působících na naše prožívání, což má posléze vliv na to, jestli se lidé cítí dobře či špatně. Většina těchto sil je mimo naši kontrolu, jako podmínky, ve kterých jsme vyrůstali či něco, co je nám biologicky dáno jako vzhled či temperament. Optimální prožitek je ale prožitek, při němž lidé mají pocit vlastní kontroly a nemají pocit, že je ovládají vnější anonymní síly. Celou komunitu flow arts a stav plynutí v ní zažívaný lze vnímat a studovat v kontextu kolektivního vzrušení či rituálu.

Dále Csikszentmihalyi zmiňuje podmínky, za nichž je obtížné zažívat stav plynutí – anomie a stav odcizení. Na individuální úrovni je to porucha pozornosti či nuda.

Existují také studie, kde je prokázáno, že rodinné prostředí má vliv na spokojenost jedince.

Vnímání tělesnosti je důležité právě v souvislosti s tím, že zde můžeme tělo vnímat jako nástroj kontroly nad vlastní spokojeností a štěstím, tedy takovými faktory, které ovlivňují kvalitu života jedince. Tělo je totiž prostředkem k tomu, jak dosáhnout stavu „flow“ a tak zde můžeme vidět tuto propojenost. Zároveň dosažení stavu „flow“ nevytváří jen tělo ale i mysl.

Zdůvodnění výběru tématu práce

Důvodem volby tohoto tématu je atraktivita komunity pouličních umělců jak z hlediska různorodosti jejich aktivit, tak z hlediska motivací, které je k tomuto vedou. Zároveň všechny spojuje stav „flow“, kterého lze prostřednictvím dané činnosti dosáhnout, a tak dochází u těchto performerů ke změně vnímání vlastní tělesnosti.

Dalším důvodem, proč jsem si pro práci zvolila toto téma, je fakt, že se tomuto pouličnímu umění věnuje několik mně blízkých osob a tak mám zajištěné zprostředkování výzkumného vzorku, který bude pro výzkum v této práci nezbytný.

Taktéž na toto téma u nás v České republice neexistuje mnoho prací. Existují například publikace či práce zkoumající buďto nějakou uměleckou subkulturu, či tělesnost, ne však ve vzájemném propojení. Mnoho prací se věnuje stavu „flow“, ale jedná se o práce v oblasti psychologie a zaměřují se na samotný stav „flow“ u jedince (například u hudebníků), nikoli na celou komunitu. Neexistuje ale práce, která by zkoumala konkrétně pouliční umělce a jejich komunitu v celé jejich šíři ve spojení s tím, jak vnímají své vlastní tělo. To je důvod,

proč považuji toto téma za přínosné pro obor sociologie a sociální antropologie. Tato sdílená zkušenost totiž utváří onu komunitu, která se stále více rozrůstá.

Důvodů, proč považuji zkoumání komunity flow arts a vnímání tělesnosti za přínosné pro obor sociologie a sociální antropologie, je několik. Jedná se totiž o praktiky vedoucí ke zlepšení kvality jedince ať už vědomě či nevědomě. Samotná schopnost prožitku flow je například daná již zmíněnými predispozicemi, které spadají pod určité sociální faktory – míra spolupráce a zájmu o ostatní. Zároveň je teorie plynutí aplikovaná na praxi – v případě zlepšení kvality života, často se tím mohou vyléčit například nějaké závislosti.

Zároveň v dnešní kultuře panuje určitý chaos, vnitřní existenciální úzkost jedinců, kterou nelze v České republice svádět buďto na drsné životní podmínky či jiné faktory. Lidé si neustále na něco stěžují a je málo lidí, kteří by se prohlásili za opravdu šťastné. Komunita flow arts, kde většina jedinců prožívá stav flow (nebo je alespoň vstupní předpoklad toho výzkumu) by jako komunita, kde je naopak koncentrace „šťastných“ jedinců, mohla ukázat tento rozdíl mezi spokojenými a nespokojenými lidmi v naší kultuře, respektive kde se skrývá zdroj této spokojenosti či nespokojenosti.

Dále by mohl výzkum ukázat, jaký vztah existuje mezi cílevědomostí jedinců a schopností prožívat stav „flow“ vzhledem k tomu, že z již předešlých výzkumů o štěstí člověka je jedním z nejčastějších aspektů šťastné osoby právě jedincova cílevědomost.

K prožitku flow může docházet i u vrcholových sportovců, kde je ale většinou o soutěživost či boj těch nejlepších s nejlepšími. Právě z toho důvodu je flow arts komunita zajímavá – v ní se nejedná o soutěživost, i když se člověk samozřejmě zdokonaluje a rozhodně i v komunitě flow arts bude určitá hierarchie úrovně různých činností, ale stavu flow zde může jedinec dosáhnout i bez soutěživosti s ostatními – naopak – větší pravděpodobnost, že stavu flow dosáhne je kooperace a soudržnost s ostatními, kteří si navzájem předávají své zkušenosti a vzájemně si pomáhají ve zdokonalování se. Na první pohled se tedy může zdát, že dosažení prožitku flow je čistě individualistická záležitost, což ve výsledku je, ale cesta, která k tomuto individuálnímu zážitku vede je spojena s mnoha sociálními faktory, které následně tento prožitek umožňují.

Výzkumné otázky

- 1) Jakým způsobem artisti vnímají svoje tělo, které je jejich pracovním nástrojem?
- 2) Jakým způsobem společný prožitek „flow“ utváří komunitu?
- 3) Uvažují artisté o pomůckách pro jednotlivé performace jako o součásti těla?
- 4) Jaké motivace vedou artistry ke zdokonalování se v konkrétní aktivitě?
- 5) Jaké motivace vedly k tomu, že se jedinec začal nějaké aktivitě spadající pod pouliční umění věnovat?

Metodologie

Zvolená metodologie pro tuto práci je etnografie. Pozornost bude věnována samotným biografiím osob – díky čemuž například bude možné sledovat motivace dotyčných. Prvním styčným bodem pro volbu etnografie je fakt, že je tato komunita v ČR neprozkoumaná, určitým způsobem neobvyklá a zajímavá. Zásadním krokem bude poznat terén a porozumět mu.

Pro práci bude dále zvolen biografický design výzkumu, pro docílení zachycení komplexnosti daného fenoménu – komunity pouličních umělců. Jelikož se komunity utváří pomocí vztahů a sdílených zkušeností, a zároveň pouliční umělci prochází ve svých aktivitách vývojem jak sebe sama, tak zdokonalováním dané činnosti, považují tento výzkumný design za nejvhodnější. Konkrétně se bude jednat o realistickou biografii založenou na kódovacích technikách zakotvené teorie, jejímž cílem je vznik nové teorie z empirických dat.

Metoda zvolená pro tento výzkum bude otevřené zúčastněné pozorování, jelikož se pravděpodobně do aktivit sama zapojím. Bude to tak ideální způsob, jak se infiltrovat do dané komunity, přičemž další obrovskou výhodou zkoumaného vzorku je fakt, že se jedná o aktivity prezentované široké veřejnosti a pouliční umělci (minimálně ti, kteří znám osobně) oceňují jakýkoli zájem ze strany ostatních o to, co dělají. Metoda, která bude využita pro získání poznatků spolu se zúčastněným pozorováním, budou rozhovory s jednotlivci výzkumného vzorku.

Předpokládaný cíl práce:

Předpokládaným cílem této etnografie je prostřednictvím poznatků získaných rozhovory a zúčastněným pozorováním porozumět struktuře dané komunity, vztahům v rámci této komunity, motivacím, které vedly jednotlivce z výzkumného vzorku k daným aktivitám a taktéž získání poznatků o tom, jak prostřednictvím komunity a daných aktivit rozumí sami sobě a svému vlastnímu tělu.

Orientační seznam literatury

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Flow: the psychology of optimal experience*. New York: Harper Perennial, 2008. ISBN 978-006-1339-202.

Csordas, T. J. 1990. Embodiment as a Paradigm for Anthropology.

Csordas, T. J. 1993. Somatic Modes of Attention. *Cultural Anthropology*.

Csordas, T. J. (ed.) 1994b. *Embodiment and Experience: The Existential Ground of Culture and Self*. Cambridge: Cambridge University Press.

Csordas, T. J. 1994c. Self and Person. In *Handbook of Psychological Anthropology*, edited by Philip K. Bock. Westport – London: Greenwood Press.

Merleau-Ponty, Maurice. *Fenomenologie vnímání*. OIKOYMENH, 2013.

Mauss, M. (2006). Techniques of the body. In: Schlanger N. (Ed.). *Techniques, technology and civilization* (pp. 35–76). Berghahn Books.

Vernon, David. *Artificial Cognitive Systems: A Primer*. MIT Press, 2014. *JSTOR*, www.jstor.org/stable/j.ctt17kk720.

Mihaly Csikszentmihalyi (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience. Harper & Row. ISBN 978-0-06-016253-5.

Csikszentmihalyi, M. (1988), "The flow experience and its significance for human psychology", in Csikszentmihalyi, M., *Cambridge, UK: Cambridge University Press, pp. 15–35, ISBN 978-0-521-43809-4.*