

Univerzita Karlova

Fakulta humanitních studií

Bakalářská práce

Kultivace ženského těla a jeho techniky

v PortDeBras

Tereza Křesalová

Vedoucí práce: Mgr. Alžběta Wolfová

Praha 2020

Prohlašuji, že jsem uvedenou práci vypracovala samostatně za pomoci řádně ocitovaných pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato bakalářská práce nebyla využita k zisku jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze dne 30. 7. 2020

.....
podpis

Tímto bych ráda poděkovala vedoucí své práce Mgr. Alžbětě Wolfové za čas, který mi věnovala během konzultací a za cenné rady. Také bych jí chtěla poděkovat za to, že mi na svých přednáškách představila antropologii těla jako disciplínu v rámci sociokulturní antropologie a probudila ve mně zájem o tuto oblast.

Abstrakt:

Tato práce vychází z terénního výzkumu, který probíhal na trénincích PortDeBras v letech 2019 a 2020. Zpracovaná data byla vytvořena během účasti na těchto trénincích v jedné konkrétní taneční škole. Práce se zabývá kultivací genderově specifického těla při PortDeBras. Cílem výzkumu bylo pochopit a popsat, jak kultivace těla u akterek probíhá, identifikovat jaké faktory ji ovlivňují a přiblížit tělesné techniky tohoto cvičení. Důraz této bakalářské práce byl také kladen na problematiku ženství v terénu.

Klíčová slova: PortDeBras, pohyb, techniky těla, ženství, well-being, flow

Abstract:

This bachelor thesis is based on a fieldwork which was carried out during practice of PortDeBras. The processed data was formed on the basis of personal participation in the practice in one specific dance school. The thesis deals with the problem of cultivation of a gender specific body during this exercise. The aim of the research was to describe and understand the process of this cultivation and identify factors which influence it. Great emphasis was also put on the issue of femininity in this field.

Key words: PortDeBras, movement, techniques of the body, femininity, well-being, flow

Obsah:

1. Úvod.....	6
2. PortDeBras	8
3. Teoretická část	11
3.1. Teoretická východiska.....	11
3.1.1. Tělo a jeho techniky	11
3.1.2. Habitus.....	13
3.1.3. Gender	16
3.1.4. Gender a holistické přístupy	17
3.1.5. Tělo ve flow.....	21
3.2. Metodologie	23
3.2.1. Výzkumný problém a výzkumné otázky	23
3.2.2. Výzkumné strategie	23
3.2.3. Výzkumný vzorek a terén.....	24
3.2.4. Technika tvorby dat	26
3.2.5. Analýza dat	27
3.2.6. Hodnocení kvality výzkumu.....	28
3.2.7. Etické otázky	31
4. Empirická část	32
4.1. PortDeBras z perspektivy propagátorů.....	32
4.2. Prostředí tanečního centra	36
4.3. Těla v kolektivu.....	43
4.4. Tělo v pohybu.....	48
4.4.1. Techniky PortDeBras	48
4.4.2. Flow	59
4.5. Ženství v terénu	63
4.5.1. Charakteristika ženství podle akterek.....	64
4.6. Well-being žen	69
5. Závěr	73
6. Seznam literatury	75

1. Úvod

Oblastí zájmu této práce je tělo, tělo zasazené do určitého společenského kontextu. Řekl-li Marcel Mauss, že tělo je základní instrument člověka a nakládání s tímto instrumentem se od kultury ke kultuře liší (Mauss, 1973), není pochyb o tom, že významy a způsoby užívání těl jsou velmi rozmanité. Rozhodla jsem se tedy zaměřit svůj výzkum na tento prvotní nástroj člověka a z perspektivy sociokulturní antropologie se podívat na téma těla a pohybu u PortDeBras.

K tomu, abych své tělo disciplinovala určitým typem cvičení¹, jsem byla vedena už od mala, vyzkoušela jsem různé sporty, ale nejdéle jsem vydržela u disco dance². Na první lekci mě rodiče zapsali ve druhé třídě základní školy a u disco dance jsem vydržela dlouhých deset let. Do prostředí tanečního centra jsem se znovu vrátila až minulý rok při výběru terénu pro svůj výzkum. Chtěla jsem skloubit stále přetrvávající zájem o tanec a cvičení s antropologií těla. Rozhodla jsem se pustit se do terénu, kde jsem se ještě nikdy nepohybovala a provést zúčastněné pozorování během cvičení, které jsem ještě nikdy nedělala. Vybrala jsem si dokonce takový styl, jehož jméno jsem nikdy předtím neslyšela. „PortDeBras“ stálo v nabídce jednoho pražského tanečního studia hned vedle jógy, baletu, pilates a moderny. Zapsala jsem se tedy na PortDeBras, a později zjistila, že se v něm všechny výše uvedené styly potkávají.

Během návštěv terénu jsem poznala, že PortDeBras není jen máchání rukama, jak by ho mnozí pozorovatelé popsali. Současně s poznáváním PortDeBras vyvstaly určité otázky, na které bych chtěla v rámci výzkumu odpovědět. Do terénu jsem vstupovala s předpokladem, že jakýkoliv taneční styl nebo cvičení utváří a disciplinuje těla a může modifikovat pojetí vlastního těla, otázkou bylo jak, jak se toto děje v PortDeBras. Vzhledem k povaze dat hrál významnou roli ve vztahu k tělu jeden faktor, a to gender. Dále z pozorování tréninků vyvstaly stěžejní pojmy

¹ Cvičením odkazují k určitému druhu fyzického pohybu, který je pro jednotlivé cvičební styly specifický. „Tělesná cvičení jsou systematicky opakované pohybové celky, které se uplatňují ve sportu a tělesné výchově (Vobr, 2012, s. 4). V této práci od sebe odděluji cvičení a tanec, tanec oproti cvičení pojmám jako druh umění, který vyjadřuje myšlenky a emoce a dává jedinci prostor k sebevyjádření (Nosál, 1984).

² Rychlý tanec, který využívá pohybů diskotekových tanců, kde pulzující kontrakce a uvolnění těla doplňují ostré pohyby paží. Tančí se často na zrychlené a zremixované skladby.

jako *flow*³, *well-being*⁴ a tělo a mysl. Proto se ptám, jak se kultivují těla žen u PortDeBras? Jaké techniky těla a mysli se u PortDeBras používají a jak působí na těla akterek? A v neposlední řadě, jak je v terénu pojímáno ženství?

Terén jsem navštěvovala v letech 2019 a 2020, druhou polovinu výzkumu tedy do jisté míry ovlivnila pandemie koronaviru. Taneční studia byla měsíc a půl na jaře 2020 zavřená a tréninky se nekonaly. Během této doby jsem tedy nemohla vytvářet data a výzkum se mi tím zkomplikoval. Ale i přes všechny potíže bylo zajímavé sledovat změny v terénu, které v důsledku této události nastaly. Myslím, že práce, které vznikly v tomto období, v sobě mohou zachytit kousek nevídané historické situace.

Výzkumem bych chtěla zprostředkovat pohled na relativně nový dosud příliš neprozkoumaný pohybový styl a na jeho vliv na ženské tělo. Podívám se na tělo a zacházení s ním ve specifickém časoprostorovém kontextu. Cílem je představit proces kultivace ženského těla na trénincích z pohledu sociokulturní antropologie a zamyslet se nad klíčovými momenty této kultivace v PortDeBras. Doufám také, že práce přispěje k diskusi o těle ve společenských vědách.

V následujícím textu nejprve vysvětlím PortDeBras z perspektivy jeho propagátorů, zaměřím se na teorii tohoto cvičení, na vznik a současnou situaci. Kapitoly, které přijdou poté, jsou členěny na dvě části, na část teoretickou, do které zahrnu i metodologii, a empirickou. V teoreticko-metodologické části se pokusím ukotvit výzkumný problém pomocí teorií, z nichž budu při analýze dat vycházet. Vysvětlím pojmy zásadní pro pochopení stanoveného problému. A také uvedu výzkumy, jež se podobným tématem už zabývaly a jakému zjištění dospěly. V této části uvedu také metodologii, představím provedený výzkum a podrobně popíšu techniku tvorby dat. A konečně empirická část bude obsahovat analýzu dat a jejich interpretaci, již shrnu v závěru.

³ Psycholog Mihaly Csikszentmihalyi (1990) definuje *flow* jako „optimální prožitek“, do kterého se jedinec dostane, je-li jeho pozornost plně zaměřena určitou aktivitou. Při tomto prožitku může jedinec ztratit povědomí o čase a dalších podnětech, které ho obklopují (Csikszentmihalyi, 1990).

⁴ Pojem *well-being* znamená stav, kdy je tělo a mysl v harmonii a v důsledku vyváženosti těla a mysli se jedinec cítí dobře (Sointu, Woodhead, 2008).

2. PortDeBras

Ve skriptech, která mi má trenérka poskytla je hned na první stránce PortDeBras popsáno takto:

„Co je PortDeBras? Elegantní a zdravý trénink plynulých pohybů pro celé tělo. Jedná se o plynulé protažení, ve kterém se tělo dostává do flow.“

(PortDeBras skripta, nedatováno)

V tomto cvičení se snoubí prvky baletu, pilates⁵, moderního tance⁶ a jógy. Ovšem například pozice převzaté z baletu se v PortDeBras upravují tak, aby byly „zdravé“ a „přirozené“ pro tělo. PortDeBras interpretuji s odkazem na teorii Clauda Lévi-Strausse jako *brikoláž*, což je jakýsi mix starého s cílem vytvořit nové, z dosud existujících prvků vznikne nový kontext (Claude Lévi-Strauss, 1966). Vztáhnou-li tuto teorii na PortDeBras, u jeho zrodu stálo mísení prvků baletu, pilates, moderního tance a jógy, které dohromady tvoří novou formu cvičení. Jelikož tento styl patří do kategorie těla a mysli, hraje velkou roli i pocitová stránka cvičení. PortDeBras má z podle svých propagátorů podobu „harmonické“, „plynulé“ sestavy, v níž se propojuje tanec a strečink, jedinec by si měl plně uvědomovat každý pohyb. PortDeBras je propagováno i skrze svou „jedinečnou“ filosofii.

PortDeBras má svou jedinečnou filosofii, kdy používá pohyb jako terapii. Skrze tělo měníme vědomí (povědomí) o sobě sama a učíme se zpětně naslouchat vlastnímu tělu- jak se cítí, co je pro něj příjemné...

(PortDeBras skripta, nedatováno)

PortDeBras je prezentováno jako cvičení, které umožňuje změnu vědomí skrze pohyb. V již zmíněných skriptech stojí:

⁵ V tomto cvičení jde o využití mysli ke kontrole svalů. Cílem je získat nad tělem kontrolu a zpevnit ho. Pilates se zakládá na šesti principech, těmi jsou plynulost, preciznost, dýchání, aktivní centrum těla, kontrola a koncentrace (Kazimír, Klenková, 2007).

⁶ Moderní tanec v sobě zahrnuje například tanec výrazový, jazzový, scénický nebo muzikálový. Vznikl z klasického tance tedy z baletu a vymezuje se vůči němu důrazem na vnitřní emoce a citění tanečnicka. Neplatí v něm tak striktní pravidla jako v baletu, dává prostor improvizaci a tancuje se na moderní hudbu.

„Jde o cvičební systém měnící vědomí.“

(PortDeBras skripta, nedatováno)

Na základě obdržených skript jsem se dozvěděla, že první PortDeBras sekvence⁷ vznikly už někdy mezi lety 1995 a 1996 v Moskvě, kdy pro ruskou televizi předevičoval bývalý profesionální tanečník a choreograf Vladimir Snezhik, tehdy na konec tréninku zařadil pomalejší plynulé pohyby v souladu s hudbou jako takzvaný „cool down“ (zklidnění, překlad PortDeBras skripta, nedatováno). Z toho se později vyvinulo PortDeBras. V roce 2006 spojil v Rusku Vladimir Snezhik dohromady své síly se španělských fitness trenérem Juliem Dieguezem Papi a společně vytvořili registrovanou značku PortDeBras. Původní Snezhikova idea byla zpřístupnit taneční techniky a pocit tance laikům. Do České republiky se PortDeBras dostává poprvé v roce 2007.

Cesty Vladimira Snezhika a Julia Diegueze Papi se časem rozešly. PortDeBras, které jsem navštěvovala já, vycházelo od ruského školitele, se kterým byla má trenérka v kontaktu. PortDeBras jako takové je rozšířené převážně v Rusku a ve východní Evropě. Momentálně vzniká iniciativa „přivést“ PortDeBras do Spojených států amerických, do New Yorku a vyškolit tam nové lektory, ovšem tyto plány se s příchodem koronaviru značně zkomplikovaly.

„Měla jsem jet školit moje „PortDeBras zdravá záda“ do New Yorku, těsně před tím, než začala karanténa. Možná to půjde přes streamy, ale nevím, nejde to vyškolit rychle ve spěchu. Nevím, jak to bude, navíc já stojím tak nějak mezi Ruskem a USA, komunikace mezi nimi drhne,“ povídá Iva (lektorka).

(terénní poznámky, 18. 5. 2020)

Každý lektor má možnost si do svých tréninků přidat jistou dávku sebe, myslím tím, že lektor může PortDeBras doplnit o své zkušenosti s tělem a pohybem. Záleží tedy, u koho cvičíte, ne každý lektor bude trénovat PortDeBras identicky. Trenérka, na jejíž hodiny jsem v rámci výzkumu docházela já,

⁷ Na sebe navazující choreografie, předevičovaná trenérem, která se opakuje stále dokola.

odkazovala ke svému PortDeBras jako k „PortDeBras zdravá záda“. Tyto tréninky cílily skrze techniky, které se na nich vyučovaly na ženy a jejich *well-being*.

3. Teoretická část

3.1 Teoretická východiska

Na tělo pohlížím optikou antropologie těla jako společenskovední disciplíny. Antropologie těla usiluje o holistické pojetí těla, přičemž bere v potaz jeho biologické a sociokulturní aspekty a proměnné jako je čas nebo prostor. Tělo se v rámci antropologie těla studuje z perspektivy různých disciplín například sociologie, biologie, psychologie, historie a jejich poznatky se mohou vzájemně doplňovat (Soukup, Balcerová, 2011). V této části bych chtěla přiblížit, jak chápu tělo a jeho užívání na základě níže uvedených teorií. V teoretickém rámci obsáhnou také koncepty zásadní pro porozumění vztahu PortDeBras a ženského těla, dále představím výzkumy, které se také zabývaly problematikou těla a pohybu.

3.1.1. Tělo a jeho techniky

Hohler mluví o těle jako o produktu sebeutváření, na jehož tvorbu ovšem nemá vliv pouze ten jedinec, jemuž je tělo vlastní. Hohler píše: „Tělo jako produkt sebeutváření není individuálním aktem osamělého Robinsona. Je zapojeno do složitých sociálních struktur a kulturních vztahů, v nichž více anebo méně úspěšně funguje. Vstupuje do mašinerie povinností (Foucault), jejíž tlak je o to důraznější, že tělo je vystaveno kontrole okolí. Bere na sebe tvar a chová se v závislosti na panujících regulativech.“ (Hohler, 1995, s. 60). Ve své práci se podívám na to, jak PortDeBras ovlivňuje akt sebeutváření těl žen.

Sociolog a antropolog Marcel Mauss používá pro způsoby, jakými společnost či sociální struktury působí na tělo, pojem *techniky těla*. Jak lidé nakládají s vlastním tělem, se v různých společnostech liší. Určité techniky se člověk učí jako člen společnosti. Mauss techniky těla popisuje jako „efektivní úkony ukotvené v tradici“ (Mauss, 1979, s. 75). Osvojení tělesných návyků a učení se ovládat vlastní tělo nazývají Balcerová a Soukup (2011, s. 34) disciplinací těla. V PortDeBras, můžeme pozorovat specifické techniky těla, jež se při trénincích

osvojují, tudíž dochází k jisté disciplinaci. Ovšem v kontextu tohoto výzkumu jsem se rozhodla používat místo disciplinace pojem kultivace těla, který jsem si volně vypůjčila od Margaret Locke (1993). Přestože se pojem v terénu přímo nevyskytuje, shledávám ho vhodnějším vzhledem k povaze dat. Pojem kultivace těla užívá i Loic Wacquant (1995) s odkazem na boxery, kteří podle jeho slov svá těla „uctívají a kultivují“, jen proto, aby je pak zničili v ringu (Wacquant, 1995, s. 82). Kultivací tedy referuji k rozvíjení tělesného potenciálu a zušlechťování těla, k němuž u PortDeBras dochází a zároveň k disciplinaci, tak jak jí vysvětlují Soukup a Balcerová (2011).

Pro Mausse je tělo prvotní nejpřirozenější lidský instrument, který zakouší realitu na úrovni fyzické, psychické a sociální. (Mauss, 1973)

Na myšlenky Mausse reaguje Nic Crossley (2007) ve své eseji „Researching embodiment by way of ‚body techniques‘“, kde poukazuje na fakt, že se sociologové dostatečně nezabývají tělem, které není omezeno jen na materiální schránku a zahrnuje i mysl. Diskuze o těle je podle něj problematická, jelikož přímo odkazuje i k otázce mysli. Crossley však vyzývá k otevření problematiky tohoto dualismu těla a mysli a zdůrazňuje, že při zkoumání jednoho, by se nemělo opomíjet druhé. Tělo není pouze to viditelné, materiální, fyzické tělo složené z orgánů, na něž si lze sáhnout a jehož tkáně můžeme prozkoumat pod mikroskopem. Tělo není jen to, co vidíme, slyšíme a cítíme, uvnitř se kromě orgánů skrývá také vědomí a žité pocity (Crossley, 2007). K uchopení obojího, těla i mysli, nám může posloužit podle Crossleyho (2007) právě koncept tělesných technik Marcela Mausse. Koncept technik těla má potenciál spojit dohromady fyzický, mentální i sociální aspekt bytí.

Mauss ve své práci aspekt mysli příliš nerozvíjí, právě v tom vidí Crossley (2007) nedostatek. Důraz na čistě tělesné, fyzické praktiky může upozadit jinou velmi důležitou složku technik těla, a sice složku pocitovou a smyslovou. Skrze mentální aspekt zacházení s tělem, je možné vtělit vědomosti a pochopení, nebo rozvinout citlivost či vnímavost vůči různým podnětům, kterou bychom nemohli jednoduše popsat pomocí technického manuálu. Crossley (2007) na vysvětlení uvádí příklad s plavcem. Podle něj učení se plavat nezáleží zcela na napodobování

mechanických vzorců jednotlivých pohybů. Plavec nepotřebuje znát veškerou teorii, jakmile pochopí princip, jeho pohyb bude instinktivní (Crossley, 2007, s. 87).

Nedílnou součástí tělesných technik jsou vědomosti a porozumění, jejichž vtělení (embodiment) tvoří vtělenou kompetenci jedince. V technikách těla se kloubí vědění (knowledge), porozumění (understanding) a vtělení (embodiment) (Crossley, 2007, s. 88). Crossley (2007) v závěru uvádí, že nejlepší způsob, jak pochopit vědomosti, které těla ztělesňují, je zúčastnit se procesu učení. A nejlépe pomocí metody zúčastněného pozorování analyzovat přenos informací.

PortDeBras je forma cvičení těla a mysli, proto v práci sleduji nejen fyzický aspekt tělesných technik, ale také ten mentální a jak radí Crossley, sleduji je při přenosu informací.

3.1.2. Habitus

Soubor získaných hlavně fyzických dovedností, které se liší ve společnostech s odlišnými systémy vzdělávání, odlišnými módními trendy nebo hodnotami, nazývá Marcel Mauss termínem *habitus* (Mauss, 1979 s. 101). Jde souhrn naučeného jednání ukotveného v těle, skrze osvojené techniky těla.

Pierre Bourdieu také pracuje s *habitem* a vytváří k uchopení vztahu těla a sociálního prostředí pojmový aparát, v jehož základu stojí právě *habitus*, *kapitál* a *pole*.

Habitus Bourdieu chápe jako „systém trvalých a transponovatelných dispozic, jejichž prostřednictvím vnímáme, posuzujeme a jednáme ve světě,“ (Wacquant 1998, překlad: Šanderová, 2002, s. 72). *Habitus* jsou vtělené sociální struktury. Jedinec si jako člen společnosti podmiňováním osvojí jisté tendence, de facto se mu působením vnějšího prostředí do těla zakóduje vzorec. *Habitus* tedy můžeme popsat jako struktury společenského života zakořeněné v tom, jak se fyzicky pohybujeme, mluvíme, nebo jak uvažujeme o světě (Wacquant, 1998, s. 72). Predispozice, jež nazýváme *habitem*, se utvářely v průběhu let a stále se vyvíjí, nemusí být nikdy konečné, ale změny v nich budou vždy ovlivněny již získanými

schémata. *Habitus* je tak „strukturován a zároveň strukturuje“ (Wacquant, 1998, překlad: Šanderová, 2002, s. 73). V průběhu života se schémata vrství na sebe a dohromady tvoří habitus. Můžeme uvažovat o historii zakódované do současné praxe.

Protože zkušenost každého člověka je trošku jiná, ani predispozice nejsou identické, nicméně lidé z podobného prostředí sdílí i podobný habitus. Bourdieu (1998) dělí společenský prostor do jednotlivých polí. Pole můžeme chápat jako samostatný mikrokosmos, kde vládnu specifická pravidla, normy a hodnoty a který vnucuje svá schémata nově příchozím (Bourdieu, 1998, s. 38). Může se jednat o opravdový fyzický prostor například o tělocvičnu, nebo o oblast například o politiku. Pole se časem mění, za různých historických okolností některá vznikají, jiná zanikají. Bourdieu (1998) také uvádí, že ve vyspělých společnostech nelze individuum izolovat v nediferencovaném sociálním prostoru. A tím pádem jedinec figuruje v několika polích najednou, různá pole reprezentují různé oblasti jeho života. Vstupem do pole začíná proces přijímání *habitu*, který je, jak již bylo řečeno, konfrontován s námi již dříve osvojenými schémata.

V mém případě uvažuji o prostoru tanečního centra, kde probíhají tréninky PortDeBras jako o sociálním poli se specifickými pravidly, normami a hodnotami.

Jaký máme habitus, závisí samozřejmě na typu obývaného pole, ale také na naší pozici v poli, ta se odvíjí od poměru kapitálu (Bourdieu, 1998). V poli existuje hierarchie a kapitál je zdroj žádaný v určitém poli, je nutný k získání uznání. Můžeme ho rozdělit na: „ekonomický (materiální a finanční zdroje), kulturní (vzácné symbolické statky, dovednosti a tituly) a sociální (zdroje získané na základě členství ve skupině)“ (Wacquant, 2002, s. 73). Poté co jedinec vstoupí do pole, začíná pracovat na zisku kapitálu, jehož množství a podoba se může časem měnit. Na procesu akumulace kapitálu lze názorně pozorovat utváření habitus. Způsob, jakým člověk dosáhne své pozice, odhaluje habitus (Bourdieu, 1998). V habitu jedinců se projevují rozdíly mezi pozicemi, které v poli zastávají.

Na základě této teorie Pierra Bourdieho mne zajímá PortDeBras jako sociální pole, ve kterém je účinný jistý kapitál. Chtěla bych se podívat na to, zda je možné na trénincích PortDeBras vypořádat habitus specifický pro PortDeBras.

Loic J. D. Wacquant (1995) v návaznosti na Bourdieho užívá pojem tělesný kapitál v kontextu boxerské kultury. Ve své práci „Pugs at Work: Bodily Capital and Bodily Labour Among Professional Boxers“ (Wacquant, 1995) uvažuje o těle boxera jako o formě kapitálu. Jejich tělo akumuluje práci, kterou mohou později zužitkovat. Skrze tělesné techniky uchopí tělo a přetvoří ho v nástroj úspěšný v boxu. V tomto případě mohou být kapitálem jak osvojené znalosti vlastního těla a způsoby myšlení, tak jednání a fyzický vzhled. Práce sleduje disciplinaci těla v boxerské tělocvičně, kterou chápe jako autonomní sociální pole. Wacquant (1995) po vzoru Bourdieho píše o boxerském habitu, jímž jsou vtělená mentální a tělesná schémata, která dělají člověka boxerem. Tělo, jež si osvojilo habitus boxera, dokonale zapadá do pole, které tento habitus utváří (Wacquant, 1995, s. 88).

Studie se soustředí na to, jak boxeři užívají svá těla. Boxerské tělo se přetváří tak, aby co nejvíce odpovídalo ideálu boxera. Učení neprobíhá jen v podobě individuálních tréninků, významnou roli hraje také boxerská komunita, v níž se jedinec pohybuje. Pozorováním a interakcí s ostatními přejímá boxer nové techniky zacházení s tělem. V boxu vypořádal Wacquant (1995) propojení těla a mysli, disciplinace neprobíhá jen na úrovni tělesné nýbrž i mentální. Boxer si přisvojí techniky k dosažení žádané váhy, ke zpomalení pulzu, naučí se správné postoje a pohyby, ale také se postupem času disciplinuje svou mysl. Mění se jeho povědomí o vlastním těle a každodenním životě: „Nepřetváří se pouze jeho postava, ale i tělesné vnímání, skrze změněné tělo se mu mění pohled na svět kolem něj,“ píše Wacquant (1995, s. 73, volný překlad). Habitus profesionálního boxera přesahuje pole tělocvičny do jeho soukromého života, boxer musí například dodržovat přísnou dietu, spánkový režim a mnozí boxeři ve Wacquantově výzkumu uvádí, že je pro ně těžké mít dlouhodobý vztah.

„Boxeři paradoxně udržují a rozvíjí svá těla na jejich maximální potenciál, aby vzápětí při zápase v ringu zničili tělo svého protivníka a v mnoha případech i

své vlastní.“ (Wacquant, 1995, s. 82)⁸. Na tělo se nahlíží, jako na zbraň. Aktéři ve Wacquantově studii (tamtéž) uvádí, že projde-li tělo disciplinací a z muže se stane boxer, není cesty zpět. Dle Wacquanta neexistuje nic jiného, co by jim mohlo poskytnout takový emoční zážitek, takové vzrušení.

PortDeBras a box by asi nemohli být odlišnější, přesto odhlédnu-li od konkrétní podoby boxu a PortDeBras, jedná se v obou případech o sport, kde dochází k disciplinaci těla v sociálním poli a kde je tělo a pohyb hlavním zájmem. Pro svůj výzkum tedy přejímám koncept tělesného kapitálu, který zahrnuje fyzickou i mentální složku, a otázku specifického PortDeBras habitu.

3.1.3. Gender

V terénu jsem byla opakovaně konfrontovaná s fenoménem *ženství*. Proto bych chtěla přiblížit, jak nahlížím na pojem žena. K uchopení reprezentace feminity či maskulinity jsem využila teorii genderu. Gender definuje Henrietta Moore jako: „kulturně produkované významy připsané přirozeným biologicky daným rozdílem mezi ženami a muži“ (Moore, 2001, s. 174). Gender tedy chápu jako sociokulturní konstrukt oddělený od biologického pohlaví, je jakousi společenskou interpretací pohlaví. Můžeme ho také popsat jako společenské role připsané k určitému pohlaví. Oddělení pohlaví od genderu umožňuje zkoumat, jak společnost utváří a vnímá, co znamená být ženou nebo mužem. Gender sice považuji za flexibilní pojem, který by se neměl omezovat jen na kategorie muž a žena, ovšem vzhledem k povaze mého terénu je rozhodující právě feminita.

Ve společenskovědních disciplínách došlo k rozdělení pohlaví a genderu v sedmdesátých letech minulého století a v kruzích sociokulturních antropologů se zrodil názor, že biologické pohlaví vůbec nepředurčuje gender (Moore, 2001, s. 174). Moore (2001, s. 177) dále uvádí, že gender lze pozorovat při dělbě práce nebo na úrovni kosmologických přesvědčení a symbolických hodnocení a mluví o sociální (mocenské) a kosmologické (symbolické) sféře feminity, tyto sféry nejsou zcela odlišné, ale navzájem se neurčují. S odkazem na Judith Butler a její teorii

⁸ Volný překlad Tereza Křesalová.

performativity píše Moore (2001, s. 178) o klíčové roli genderu při procesu budování vlastní identity, která je však nestálá a proměnlivá. Regulativní praktiky utváří těla mužů a žen, avšak jejich feminní či maskulinní identita není nikdy dokončena, je stále otevřena změnám významu.

Je nutné si uvědomit, že genderové kategorie jsou „ideální konstrukce“ (Moore, 2001, s. 179) a zkušenost každého jedince je trošku jiná. S ohledem na můj výzkum mne zajímalo, jak se *ženství*, jako genderová kategorie, projevuje v terénu, kam jsem docházela v praxi.

3.1.4. Gender a holistické přístupy

V praxi PortDeBras se propojují techniky zaměřené na tělo i mysl, jde o formu *body and mind*, kde se po vzoru například jógy uvádí obě složky do harmonie. Cílem není kultivovat pouze tělo, ale i mysl. Pohyb je zde vnímán jako forma terapie a kýženým cílem se stává celkový *well-being* „klienta“, tento pojem je pro PortDeBras stěžejní. Jelikož PortDeBras, kterým se zabývám já, cílí na ženy, jedná se o *well-being* „klientek“.

Podobné tendence lze sledovat u přístupů hlásících se k hnutí New Age, na jejichž výzkum se v práci s názvem *Spirituality, Gender and Expressive Selfhood* (2008) zaměřily Eeva Sointu a Linda Woodhead. Autorky studují holistické⁹ a duchovní přístupy, v centru jejichž praxe stojí tělo. Cílem těchto praktik je zpravidla celkový stav *well-being*, který nastává, je-li v harmonii tělo, mysl a v případě náboženských praktik i duch (Sointu, Woodhead, 2008, s. 259). Mezi zmíněné přístupy patří například alternativní medicína, novopohanství, ale i tělesná cvičení jako je jóga a tchai-t'i. Většina zkoumaných služeb se řadí mezi konzumní, protože klient platí za to, co dostává (Sointu, Woodhead, 2008). Tyto holistické směry dominují hnutí New Age, které Dušan Lužný (1997, s. 89) definuje jako proud skupin s podobným náboženstvím nebo světonázorem. Dle Lužného jde o synkretické hnutí, které však není nijak organizováno. Jako základní prvek New

⁹ Přístupy u kterých se chápou veškeré dílčí části ve vztahu k celku (Lužný, 1997).

Age uvádí Lužný (1997) myšlenku holismu, kdy je nutné chápat jakoukoliv dílčí část ve vztahu k celku, žádná část nefunguje samostatně (tamtéž).

Podle Sointu a Woodhead je spiritualita jen jedním fragmentem z celé škály trendů současné kultury, kde se tělo pojímá holisticky. Mne vzhledem k tématu mé práce nebude zajímat spiritualita ani duch, nýbrž dualita těla a mysli a problematika well-being a genderu.

V rámci praxí, jež autorky studovaly, se opakovaně objevuje důraz na jedince, který pomocí technik přichází do styku se svým „pravým já“. Jeho podstata se zpravidla skrývá uvnitř a podle New Age nauk musí být znovu objevena. Napojení se na pravé „já“ vede ke stavu *well-being* a k naplňujícímu a smysluplnému životu. Esence pravého „já“ je považována za primárnější, než to kým bychom měli být podle společenských pravidel. Cíl je tedy oprostít se od vnějších omezení, objevit své vnitřní „já“ a naplnit jeho potenciál, v podstatě zjistit, co je pro mne dobré (Sointu, Woodhead, 2008, s. 265). Sointu a Woodhead analyzují trend obratu k vlastní identitě pomocí Taylorova „subjektivního obratu“, ten poukazuje na ideál sebevyjádření, který předpokládá vnitřní pravdu, k níž lze získat přístup. Lze se spojit sám se sebou. Sointu a Woodhead však argumentují, že Taylor u konstrukce pravé identity opomíjí gender. Holistické praktiky jdou podle nich ruku v ruce se současnou feminitou (Sointu, Woodhead, 2008, s. 265).

Zájem o holistické praxe často přichází s nějakým tělesným problémem (Sointu, Woodhead, 2008, s. 265). Pokud má někdo například bolavá záda, vyhledá lekce jógy. Tyto aktivity pojímají tělo jako bránu k vnitřnímu životu. Tělo umožňuje přístup k mysli, k emocím jedince. Na těle se sice projevují vtělené symptomy nemoci, ale ono samo zároveň slouží jako prostředek k jejich léčbě. Správným užíváním těla lze dosáhnout stavu *well-being*. Tento léčebný význam těla přesahuje i do praktik, které se výhradně nesoustředí na léčbu. Například i už zmíněná jóga a tchai-t'i podněcují klienty, aby se napojili, objevovali a užívali si svou tělesnost (Sointu, Woodhead, 2008, s. 265).

Tělo, mysl případně i duch jsou v rámci aktérského diskurzu médiem k docílení zdraví, sebevědomí a životního naplnění. Tyto cíle se setkávají v jednom

z nejužívanějších termínů holistických praktik, užívaném i v PortDeBras: *well-being*. Sointu a Woodhead (2008, s. 266) vysvětlují *well-being* jako vyváženost mysli, těla a ducha. Propojení těla s emocemi je stěžejní, v základu *well-being* totiž leží fyzická a emoční harmonie, jež ústí v sebenaplnění jedince. Diskurz holistického *well-being* s sebou nese teorii, že tělo umožňuje přechod od praktik zcela tělesných k těm, které kultivují mysl.

Ačkoliv jsou holistické přístupy tak rozdílné výzkumnice identifikují jisté podobnosti. Mnozí klienti jsou pojímáni jako zcela „zodpovědní“ a „uvědoměli“, objevuje se zde odpor k pozici oběti. Aktéři také uvádí, že jim práce s tělem zvyšuje sebeúctu (Sointu, Woodhead, s. 263).

V průběhu studie vyzorovaly Sointu a Woodhead, že přístupy pojímající tělo holisticky jsou atraktivní převážně pro ženy. V rámci těchto praxí sledují, jak probíhá vyjednávání ženství v určité společnosti, v určitém čase a co to znamená být ženou v kontextu hledání svého vnitřního „já“. Tyto přístupy prý nabízejí ženám určité reprezentace feminity. Feminita je zde pojímána jako soubor struktur a podmínek určujících, co je typické pro to být ženou v určité společnosti. Holistické přístupy jako takové nejsou genderově vymezené, přesto se jejich praxe pohybují v genderovaném prostředí (Sointu, Woodhead, 2008, s. 268). Neznamena to, že by muži nehledali *well-being*, nicméně v tomto i v mém výzkumu vystupuje do popředí ženskost. Ženy dominují jako příjemkyně i zprostředkovatelky. Sointu a Woodhead, jejichž výzkum proběhl v Anglii, konkretizují aktérky na bílé ženy, vzdělané, převážně s bakalářským titulem z humanitních věd nebo umění. Některé hledají řešení tělesného problému, jiné touží po dlouhodobém udržování *well-being*.

Podle závěrů, ke kterým dospěly, navrhuje badatelky, že holistické praxe jsou tak populární u žen, protože umožňují buď legitimizovat, nebo rozvracet tradiční diskurz ženství. Legitimizace a rozvracení tradiční reprezentace feminity probíhá dvěma způsoby (Sointu, Woodhead, 2008, s. 268). Za prvé oceňují práci žen jako pečovatelek. Ženy tradičně pečují o druhé, o děti, manžele, nemocné. Holistické přístupy legitimizují emoční péči, již lze pozorovat i u zprostředkovatelek, kterým se „klientky“ svěřují jako svým důvěrníci. Tradičně se péče a emoční podpora

soustředí na potřeby druhých. Ovšem v prostředí o němž píšou Sointu a Woodhead dochází zároveň k nabourání tohoto pojetí ženství. Zde se klade důraz na jedince a jeho vlastní potřeby, a proto dochází k obratu, kdy žena sama je hodna péče. Svou péči soustředí na sebe. A tak zde vzniká napětí mezi životem pro sebe a životem pro druhé.

Za druhé legitimizuje toto prostředí, jako tradiční ženskou praxi, vedle emoční péče, péči o tělo. Může jít o těla jiných lidí nebo o vlastní tělesný vzhled, jakési udržování krásy. Holistické přístupy tělo akcentují jako objekt hodný péče a kultivace, který by se měl těšit dobrému zdraví. A jelikož holistické spirituality cílí na „já“, usilují o zlepšení tělesného stavu té které „klientky“. Péče o ostatní je odsunuta na druhou kolej, neboť převládá víra, že *well-being* druhých může žena vylepšit až poté, co se postará o své vlastní *well-being* (Sointu, Woodhead, 2008, s. 270). Jednoduše péče o sebe, je základem pro péči o ostatní.

Péče o vlastní tělo a emoce je zde tedy pojímána jako bod odrazu ke zlepšení subjektivního *well-being*.

Způsoby, jak holistické přístupy reagují na ženství, zavedly autorky až ke změnám genderových rolí a rozvoji individualizace od šedesátých let dvacátého století (Sointu, Woodhead, 2008). Dříve pevné sociální regulace se postupně mění v moderní pravidla, která požadují od individua, aby vytvořilo sebe sama (tamtéž). Jedinec se musí dle těchto moderních pravidel aktivně utvářet a tato individualizace má specifický vliv na ženy, ty musí vyjednávat nový způsob bytí. Ženy západní střední třídy se nyní pohybují mezi tradičním „já pro druhé“ a novým „já pro sebe“ (Sointu, Woodhead, 2008, s. 271). Autorky tedy chápou holistické *well-being* praktiky tak, že používají tradiční pojetí ženské péče, ale v novém sociálním nastavení, kdy mohou péči namířit na sebe. Sointu a Woodhead chtěly v práci ukázat, že holistické přístupy mohou být symbolem ženské rebelie proti jejich přirozené roli pečovatelky. Tyto praxe tedy boří, ale zároveň legitimizují tradiční diskurz ženství.

PortDeBras pojímám po vzoru této studie jako holistický přístup, jehož cílem je celkový *well-being* jedince skrze harmonizaci těla a mysli a napojování se na své

pravé „já“, tak jak to vysvětlují Sointu a Woodhead (2008). Dále se po vzoru autorek zamýšlím nad podobou *ženství* v terénu a sleduji.

3.1.5. Tělo ve flow

Poslední koncept, který považuji za nutné při zkoumání PortDeBras zmínit, je *flow*. Jedím z (aktérských) cílů PortDeBras je navodit prožitek *flow*. O tomto fenoménu píše psycholog maďarského původu Mihaly Csikszentmihalyi. *Flow* charakterizuje jako stav optimálního prožívání, neboli stav, kdy je člověk tak zaměstnán určitou aktivitou, že mu v tu chvíli na ničem jiném nezáleží a ztrácí povědomí o čase (Csikszentmihalyi, 1990). Csikszentmihalyi (1990) tvrdí, že tento optimální prožitek je žádoucí a člověk by měl usilovat, aby v něm strávil co nejvíce času. „Jako *flow* lidé popisují stav myslí, kdy je jejich vědomí v harmonii a chtějí něco vykonávat pro tu činnost samotnou.“ (Csikszentmihalyi 1990, s. 6, volný překlad). Tento pocit může být vyvolán jakoukoliv aktivitou, rozhodujícím bodem ovšem je, jak určitou aktivitu vykonáváme, zda k ní přistupujeme s chutí. Aktivita sama je odměnou a cílem.

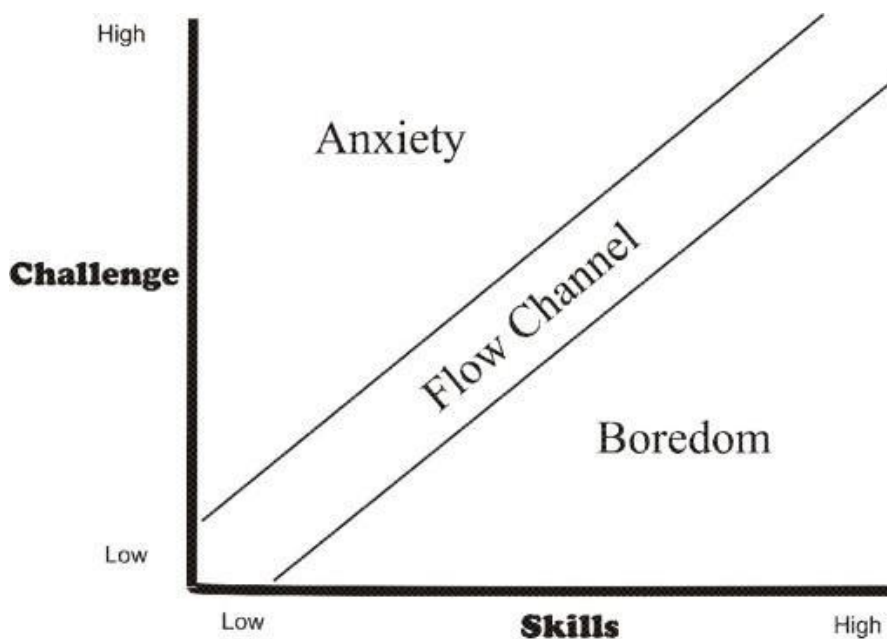
Jelikož se v práci zabývám tělem a pohybem, zajímá mne dosahování *flow* skrze pohyb, o tom pojednává kapitola „Body in Flow“ (Csikszentmihalyi 1990, s. 94). Tělo neprodukuje *flow* pouze díky pohybu, ale vždy je zapotřebí zapojit i mysl. K dosažení kýženého prožitku musí jedinec rozvíjet nejen tělesné dovednosti ale i náležité myšlenky a pocity. Svaly a mozek přispívají k pocitu *flow* stejnou vahou. Setkáváme se tedy opět s dualitou těla a myslí (body nad mind). Csikszentmihalyi (1990) uvádí, že optimální prožitek může být vylepšen kultivací fyzických aktivit, jimi můžou například být běh, nebo tanec. Dosáhnout *flow* skrze pohyb je možné pro každého, tento pocit není omezen dovednostmi ani úspěchy. Csikszentmihalyi (1990, s. 97) však identifikuje několik kroků, jež by měly přispět k navození *flow* ve vztahu k tělesnému pohybu: „1) určit si cíl, 2) zaznamenávat pokrok, 3) soustředit se, 4) naučit se interagovat s příležitostmi 5) neustále zvyšovat laťku, aby se činnost nestala nudnou“ (Csikszentmihalyi, 1990, s. 97)¹⁰. Schopnost dostat se do *flow*, či být pohlčen činností, nikdy nepřamení z nutnosti (Csikszentmihalyi,

¹⁰ Volný překlad TerezaKřesalová.

1990). Pokud k něčemu přistupujeme z pozice „musím“, jelikož je to zdravé, moderní nebo žádané šance optimálního prožitku je mizivá (tamtéž).

Existují aktivity, které k navození flow spoléhají na rytmické a harmonické pohyby (Csikszentmihalyi 1990, s. 99), takovou aktivitou je bez pochyby tanec. Reakce těla na hudbu může optimální prožitek zintenzivnit. A jak už je výše uvedeno, radost z tance není vyhraněna jen profesionálům, zakusit ji může každý. Zásadní je, že ve flow neexistuje strach ze selhání. V Csikszentmihalyiho výzkumech popsali mnozí dotazovaní flow zakoušený při tanci, jako nenucený, spontánní až extatický pocit.

Autor v knize *Flow, o štěstí a smyslu života* (1990) přikládá graf, kde názorně ukazuje, že flow je vyvážením výzvy a dovednosti a že se nachází někde mezi úzkostí a nudou.



The Flow. After Mihaly Csikszentmihalyi, *The Flow* (1990), p. 74

Při flow je pozornost omezena jen na určité stimuly, ostatní jsou zcela vypuštěny. Plná soustředěnost se však neděje vědomě, pozornost se upíná na činnost sama bez vědomé kontroly (Csikszentmihalyi, 1990). A jedinec v činnosti, kterou vykonává, zapomene sebe sama.

3.2. Metodologie

3.2.1. Výzkumný problém a výzkumné otázky

Výzkumný problém, jímž se v této práci zabývám je kultivace genderově specifického těla u PortDeBras. V terénu pozoruji, jak se s tělem zachází, jak si aktérky osvojují určitý habitus, jaká je povaha tělesného kapitálu v tomto prostředí a jaké aspekty tohoto kapitálu jsou významné.

Výzkumné otázky, na které jsem se v průběhu výzkumu soustředila a na které odpovídám v empirické části, tedy zní:

- Jak se kultivují těla žen u PortDeBras?
- Jaké techniky těla a mysli se u praxe PortDeBras používají a jak působí na těla aktérek?
- Jak je v terénu pojímáno ženství?

3.2.2. Výzkumná strategie

Vzhledem k povaze výzkumného problému a teoretických přístupů, pomocí kterých jsem problematiku PortDeBras a těla uchopila, jsem zvolila strategii kvalitativního výzkumu. Pomocí kvalitativního výzkumu se badatel snaží identifikovat jevy ve vybrané skupině a dále je interpretovat. Výzkumník tedy hledá nějaké struktury, vazby či pravidelnosti (Novotná, 2009/2010, s. 4). Jedná se o převážně induktivní metodu, kde se závěry vyvozují z konkrétních jevů (Novotná, 2009/2010, s. 4).

Mnou zvolená výzkumná metoda je etnografie, jejímž cílem je tedy pochopit a popsat zkoumané jevy. Prací etnografa je snaha vyznat se v terénu, kde pobývá delší dobu (Švaříček, Šedová a kol., 2007, s. 116) Mým terénem byly tréninky PortDeBras, na které jsem pravidelně docházela od podzimu 2019 do léta 2020 a kde jsem mohla studovat proces specifické kultivace těla. Vedle dlouhodobého pobytu v terénu je pro etnografii typická flexibilita strategie (Hendl, 2005, s. 119) a otázek, na něž se výzkumník soustředí. Během tréninků jsem sledovala způsob

vztahování se tohoto sociálního prostředí k tělu v jeho komplexnosti, a tím pádem s tím, jak jsem pronikala hlouběji do terénu, formulovala jsem nové výzkumné otázky, nad kterými jsem před vstupem do terénu neuvažovala a které jsem zúžila na jejich současnou podobu. Stejně tak jsem situaci v terénu upravila i metodologické postupy, bylo-li třeba.

Na trénincích jsem provedla, jak je u terénních výzkumů ve zvyku, zúčastněné pozorování. Přišla jsem do přímého styku s aktéry a pozorovala těla v prostředí tanečního centra. Jelikož jsem se cvičení aktivně účastnila, stala jsem se také aktérem v terénu, i mé tělo bylo podrobena technikám PortDeBras a i já sama jsem svou pouhou přítomností mohla ovlivňovat dění. Přišla jsem v pozici antropoložky, takřkajíc outsidera, který proniká do dané společnosti (Jonnes, 2006), avšak pronikat do PortDeBras jsem začala spolu s ostatními nováčky, učili jsme se společně. Od mé specifické pozice se odvíjela i technika tvorby dat, dění v terénu jsem se zúčastnila po vzoru Wacquanta skutečně, vtěleně a sledovala působení terénu i na mé vlastní tělo.

3.2.3. Výzkumný vzorek a terén

Bourdieu (1998) píše, že nejlépe lze dešifrovat habitus na začátku jeho utváření, tedy u procesu učení, zvolila jsem proto pro výzkum prostředí, kde se principy PortDeBras předávají nováčkům. Pro zkoumání problematiky těla u PortDeBas jsem zvolila vzorek účelový, který nereprezentuje populaci jednotlivců ale výzkumný problém (Disman, 2002, s. 304). Věděla jsem, že chci zkoumat problematiku těla a pohybu, uvážila jsem tedy, v jakém prostředí bych ji mohla zkoumat a jací aktéři by s tímto problémem mohli korespondovat, výzkumné otázky jsem formulovala až po vstupu do terénu. Svůj výzkumný problém jsem si zvolila částečně proto, že jsem již v minulosti měla zkušenost s kultivací těla na trénincích disco dance, v tanečním centru, jehož členkou jsem byla deset let. Výzkum jsem ale chtěla provést v pro mě neznámém prostředí a zaměřit ho na typ pohybu, který mi není vlastní, abych měla dostatečný odstup a mohla pozorovat proces učení od jeho začátku i na svém vlastním těle.

Rozhodujícím faktorem byla také náročnost vstupu do terénu a možnost tvorby vyčerpávajících dat (Novotná, 2009/2010). Rozhodla jsem se tedy pro terén

jednoho tanečního centra a konkrétně pro lekce PortDeBras, protože mi vyhovoval rozvrh lekcí, ale hlavně protože se jedná o zatím z pohledu sociálních věd příliš neprobádané cvičení, o kterém jsem já sama při vstupu do terénu věděla velmi málo a při jehož vyslovení se vždy setkám jen s nechápavým výrazem a upřímně zvědavou otázkou: „Co PortDeBras vlastně znamená?“

Uvažovala jsem o PortDeBras jako o poměrně neznám stylu, jenž se nachází někde na hranici mezi baletem, modernou, jógou a pilates a který se teprve začíná rozvíjet v celosvětovém měřítku. Začala jsem docházet na lekce PortDeBras pro začátečníky, s tím, že jsme se (já i s celou skupinou) postupně propracovali mezi středně-pokročilé. Taneční škola byla pro mne jasnou volbou, protože se jedná o místo, kde je intenzivní kultivace těla snadno pozorovatelná a kde se učením předávají schémata myšlení o těle. V taneční škole jsem se mohla jednoduše přihlásit do kurzu a chodit na tréninky spolu s ostatními, v tomto směru jsem žádné obtíže s proniknutím do terénu neměla, ovšem má pozice antropoložky jistá dilemata přinesla, jak budu později ještě reflektovat.

Mými informátory byly účastnice těchto tréninků. Výběr vzorku se tedy vázal na problém těla a pohybu. Výzkumný vzorek je homogenní (Novotná, 2009/2010) v tom smyslu, že jsem zkoumala skupinu, která se pravidelně účastnila tréninků, v plném počtu čítala jedenáct lidí i se mnou a trenérkou, a také v tom smyslu že se skupina identifikovala s jednou konkrétní genderovou kategorií. Vzorek má ale také heterogenní charakter, protože účastnice jsou například různých věkových kategorií nebo různých zaměstnání. Vzorek by se také dal popsat jako sevřený, zahrnuje pouze účastnice tréninků a trenérku. V každém případě ne vždy se na tréninku sešla kompletní sestava, ne všechny účastnice chodily pravidelně. Většinou se počet pohyboval mezi sedmi a osmi účastnicemi v době před koronavirem. Ale v květnu 2020, po uvolnění bezpečnostních opatření kvůli Covid-19, jsme se sešly maximálně 4. V červnu 2020 se nás scházelo okolo šesti. V průběhu zúčastněného pozorování jsem získala nejvíce dat od akterek, jež jsem vídala nejčastěji.

Do vzorku musím v neposlední řadě zahrnout i sebe a své tělo. V rámci zúčastněného pozorování uplatňuji metodu takzvané auto-etnografie, kdy pozoruji výzkumný problém a vliv prostředí na sobě. Aktivně jsem se účastnila tréninků tedy i mé tělo bylo podrobena normám PortDeBras a jeho praxi a i já se identifikuji jako žena.

Nyní vzorek ještě podrobněji popíši. Všechny aktérky se identifikovaly s genderovou kategorií žena, byly české národnosti a měly bílou barvu pleti. Aktérky se pohybovaly ve věku mezi 23-51 lety. V terénu jsem ve svých 23 letech byla nejmladší já, druhá nejmladší žena oslavila v počátcích výzkumu dvacáté čtvrté narozeniny. Drtivá většina aktérek měla vysokoškolský titul, výjimkou byla akorát Karolína, která nedokončila lékařskou fakultu a já, se svým stále probíhajícím bakalářským studiem. Přibližně polovina aktérek žila s partnerem a kromě mě a Šárky měly všechny děti.

3.2.4. Technika tvorby dat

Pro tvorbu dat jsem zvolila techniky, které mi dle mého uvážení pomohly nejlépe obsáhnout výzkumný problém. U etnografie je možné kombinovat data získaná různými metodami, aby bylo porozumění co nejkomplexnější.

V samém základu tvorby dat stálo v mém případě zúčastněné pozorování. Zúčastněné pozorování se zakládá na pozorování jevu v jeho přirozeném prostředí, snaže porozumět emické perspektivě (pohledu aktéra) a tvorbě osobních vztahů se zkoumanými (Heřmanský, Lindová, 2016/2017). Mé pozorování bylo otevřené (Hendl, 2005), do terénu jsem vstoupila v roli antropoložky a cvičenky zároveň, osobní vazby si vytvářela za předpokladu, že aktéři o výzkumu věděli. O tom, jaký výzkum bych chtěla provést a zda s ním budou souhlasit, jsem s aktérkami mluvila před první lekcí. Terén jsem navštěvovala od listopadu 2019 do června 2020 během tréninků, které se odehrávaly jednou týdně v pracovní den, konaly se vždy ve stejnou dobu a trvaly jednu hodinu. V tomto období jsem tvořila terénní poznámky, které jsou hlavním zdrojem dat. V poznámkách jsem se snažila vystihnout terén v jeho komplexnosti, vnímat ho všemi smysly (Heřmanský, Lindová, 2016/2017). Informace v poznámkách odráží dění v terénu, proto je zúčastněné pozorování značně flexibilní technikou, jelikož výzkumník nikdy předem neví, kam ho terén zavede a jaké otázky se vynoří. Do terénu jsem nevstoupila s předem formovanou hypotézou, proto jsem v terénních poznámkách uplatnila typ popisu, který (Spradley, 1980, s. 128) připodobňuje k trychtýři. Postupovala jsem od pozorování

popisného, kdy jsem zachytila v podstatě veškeré dění v terénu a až postupně jsem došla k popisu selektivnímu.

Během tréninků jsem si zapisovala poznatky *jottingem*, tedy psaním zkrácených, rychlých poznámek, ty jsem psala do mobilního telefonu a po odchodu z terénu jsem je přepisovala do souvislého textu. Do poznámek jsem zahrнула i svou perspektivu, jako aktivní účastnice tréninků jsem pozorovala, jak pobyt v taneční škole působí na mé tělo. Terénní poznámky jsou tedy doplněny o reflexi mé tělesné zkušenosti, kterou jsem pak mohla porovnávat s daty získanými pozorováním.

Automatickou součástí zúčastněného pozorování byly také neformální rozhovory s aktérkami. Neformální rozhovory probíhaly nejčastěji před nebo po tréninku stále v tanečním centru, některé se však odehrály v jiném prostředí, například v kavárně nebo na společném obědě. Většina rozhovorů není zaznamenaná na nahrávacím zařízení. Vzhledem k jejich neformálnímu charakteru a tomu, že často vznikaly neplánovaně, jsou jen přepsané v terénních poznámkách. Po předchozích zkušenostech jsem věděla, že když vytáhnu diktafon, atmosféra rozhovoru se změní. Nahrávala jsem tedy, jen pokud byl rozhovor předem domluvený a pokud s tím informátorka souhlasila. Tyto rozhovory měly formálnější charakter a byly polostrukturované, ptala jsem se na předem připravené otázky, ale i tak jsem se snažila nechat povídání volně plynout a netlačit ho určitým směrem. Díky rozhovorům se mi otevřely aspekty výzkumného problému, na které by mne ani nenapadlo se na začátku ptát. Bylo zajímavé i srovnat mou zkušenost s PortDeBras se zkušeností ostatních akterek.

Nakonec bych chtěla zmínit ještě sekundární data (Mertlová, 2014), která jsem do analýzy zahrнула a ze kterých jsem čerpala. Jedná se o skripta ke školení nových lektorů PortDeBras, jež vytvořila lektorka, k níž jsem chodila cvičit.

3.2.5. Analýza dat

Zároveň s tvorbou dat probíhala i jejich interpretace. Analyzovaná data pocházela z terénních poznámek, přepsaných rozhovorů, případně z dokumentu pro

nové lektory PortDeBras. Souběžná tvorba a analýza dat umožňuje redukci masy dat tím, že se už v průběhu výzkumu identifikují jevy klíčové pro zodpovězení výzkumných otázek. Jelikož se výzkumník soustředí na výzkumné otázky, zúží se popis dění v terénu, právě o této podobě dat mluví Spradley (1980) jako o trychtýři.

Abych data účelně zanalyzovala, rozhodla jsem se zvolit metodu segmentace, kódování a poznámkování, při níž výzkumník hledá pravidelnosti v datech, aby vysvětlil zkoumaný problém (Heřmanský 2009/2010). Cílem celé analýzy je tedy porozumět sociálnímu jevu. Segmentací se rozumí rozčlenění textu na analytické jednotky (Hendl, 2008). Každý segment mých dat se nesl v duchu určitého tématu, které se v terénu objevilo a které se dle mého úsudku vztahovalo k výzkumnému problému, přeneseného do kódu. Kódy mi umožnily identifikovat jevy v rámci segmentů, pozorovat jak často a za jakých okolností se tyto jevy vyskytují a jaké jsou mezi nimi vztahy. Kódy jsou označení či jakési nálepky pro části textu (Heřmanský, 2009/2010), volila jsem je tak, aby co nejlépe vystihovaly význam a obsah daného úseku. Použila jsem otevřené kódování, kódy jsem vytvářela induktivně až během tvorby dat a jejich následné analýzy (Heřmanský, 2009/2010), a tím jsem si utřídila témata a jevy v terénu.

Průběžně jsem si zapisovala seznam kódů a připisovala k nim vlastní poznámky. Poznámkování mi umožnilo popřemýšlet nad významem kódů a vztahem dat k použité teorii. Analýza se přirozeně prohlubovala s přibývajícimi daty, takže jsem pomocí poznámkového aparátu doplňovala nové interpretace k již vyzorovanému.

Skrze jednotlivé segmenty opatřené kódy jsem identifikovala vzorce vyskytující se v terénu, a ty jsem při konečné analýze konfrontovala s teoretickými východisky.

3.2.6. Hodnocení kvality výzkumu

Kvalita výzkumu se odvíjí od kvality dat a od kvality jejich interpretace. Data tvoří výhradně antropolog, pokud se nejedná o data sekundární, právě výzkumnice či výzkumník je prostředník, který své postřehy mění v terénní poznámky. A tak se

můžeme ptát, zda jsou data u takového výzkumu objektivní. Nejsou, zní odpověď. Úplná objektivita není u výzkumu této povahy, pokud vůbec u nějakého, možná. To ale neznamená, že by takový výzkum neměl váhu, pokud je pozice výzkumníka dostatečně reflektována, umožňuje kvalitativní výzkum sledovat jevy holisticky v jejich přirozeném prostředí a hledat na první pohled nejasné souvislosti. Existují jisté zásady, jejichž pomocí se dá zajistit vyšší míra objektivity. Během výzkumu jsem se například snažila ověřovat vypozerovaná data s informacemi z rozhovorů a naopak (Medina, 2014. 60). Informátor nemusí vždy říkat pravdu a výzkumník někdy nemusí správně pochopit význam, toho, co vidí. Meze kvalitativního výzkumu spočívají v nízké reliabilitě, závěry jsou validní pouze pro vybraný vzorek (Heřmanský, 2009/2010). Mé závěry se vztahují pouze na terén, který jsem navštěvovala, nemusí vypovídat o jiných lekcích PortDeBras.

Jak jsem již uvedla, má data by se nemusela nutně shodovat s daty jiného antropologa, i když by se pohyboval ve stejném terénu. Snažila jsem se proto o pravidelnou sebereflexi, zamýšlela jsem se nad tím, jak můj výzkum ovlivňuje prostředí, i nad tím, jak má perspektiva výzkumnice a bývalé tanečnice formuje tvorbu dat. Sebereflexe byla zásadní u auto-etnografických poznámek, kdy jsem se pokoušela co nejpodrobněji zachytit svou tělesnou zkušenost v terénu.

V terénu jsem vystupovala otevřeně, o mé práci se vědělo, takže přirozeně fakt, že pozoruji a popisuji každou maličkost, dění v terénu do jisté míry ovlivnil. Nejvíce z počátku, než si na mě účastnice zvykly. Od trenérky jsem si vysloužila přezdívku „Terka Antropoložka“ a další aktérky projevovaly o můj obor upřímný zájem a vyprávěly mi o jejich účasti na jiných výzkumech, nebo o kamarádce, která také dělá antropologii. Později se už nad mým zapisováním nepozastavovaly, lektorka souhlasila, že si mohu během tréninků zapisovat, ale já jsem se snažila tréninky co nejméně narušovat. Moje role nebyla tolik na očích, neboť jsem po celou dobu cvičila s ostatními, poznámky jsem si zapisovala převážně během přestávek na pití a při přechodech z jedné části lekce do druhé. To, že jsem také cvičila, mi sice zkomplikovalo pozorování ostatních, protože jsem se musela soustředit na vlastní tělo a učit se jednotlivé pohyby a choreografii, ale mohla jsem díky tomu vyzkoušet PortDeBras na vlastní kůži a obohatit data o auto-etnografické poznámky. Musela jsem se tedy vyrovnávat s dvojakou pozicí, na jedné straně

aktivní účastnice a na druhé antropoložky, která se snaží o objektivní odstup (Reed-Danahay, 1997).

S PortDeBras jsem začínala, mnohé mi přišlo nové, neznámé, prozkoumání hodné, což byl jeden z důvodů, proč jsem si tento styl vybrala, neměla jsem s ním žádnou předchozí zkušenost, odstup byl tedy snazší než v důvěrně známém terénu. Přesto jsem při zápisu prvních poznámek zjistila, že určité věci považuji za samozřejmost a nevěnuji jim dostatečnou pozornost, například vzhled sálu, nebo názvy tanečních pozic. I když jsem se v minulosti pohybovala v úplně jiném tanečním centru a dělala jiný styl pohybu, hodně jsem toho znala, měla jsem základy moderny a baletu, ze kterých PortDeBras vychází, i vzhled sálu byl familiární. Uchýlila jsem se tedy k metodě trychtýře a pokusila se zapisovat pokud možno všechno, jako bych nikdy netancovala a až později se soustředila výhradně na výzkumný problém.

Při tvorbě dat jsem se snažila vyhnout hodnotícím postojům, jak jen to bylo možné. Mým úkolem nebylo v žádném případě označit něco za dobré či špatné, zastávat se toho či onoho názoru, ale popsat a pochopit výzkumný problém.

Tvorba dat byla také ovlivněna časem a obdobím stráveným v terénu. Zúčastněné pozorování bylo omezeno délkou tréninku, ale zase prodlouženo o schůzky s informátorkami mimo taneční sál.

V únoru jsem terén opustila kvůli cestě do zahraničí, to jsem ovšem ještě nevěděla, že přijde Covid-19 a vše se na čas zastaví. Do terénu, který byl v mnoha ohledech úplně jiný, jsem se mohla vrátit až na začátku května, taneční školy byly uzavřené od 10. 3. 2020 do 5. 5. 2020. V kontextu světové pandemie jsem musela tvořit data v pozměněném terénu. Aby nedošlo k šíření případné nákazy, změnilo se využívání prostor taneční školy. Aktérky měly zakázaný vstup do šatny a do sprch, musely během tréninků dodržovat rozestupy a všudypřítomný byl také odér desinfekce, již musely aktérky použít na ruce hned po příchodu. Na trénink také nesmělo přijít víc než sedm cvičenek a den před jeho konáním si zájemkyně musely udělat rezervaci. Tato situace mi narušila tvorbu dat a změnila zaběhlý chod taneční školy, musela jsem se s ní v rámci výzkumu vyrovnat.

3.2.7. Etické otázky

Při výzkumu jsem musela postupovat tak, aby mé jednání bylo etické. Účastnice v terénu jsem obeznámila s průběhem i cílem výzkumu a získala od nich ústní informovaný souhlas. Usilovala jsem o to, abych pracovala v souladu se čtyřmi pilíři etiky v sociálních vědách (Ezzeddine, Heřmanský, Novotná, Seidlová a kol., nedatováno). Jakákoliv participace na výzkumu byla dobrovolná a vědomá. Dbala jsem na uvádění přesných a správných dat. Aktérky jsem nechtěla výzkumem nijak poškodit, snažila jsem se vyvarovat zaznamenávání citlivých nebo důvěrných informací. Všechna jména jsou anonymizována a neuvádím ani název taneční školy. Data jsem zpracovávala pouze já sama a sloužila výhradně cílům tohoto výzkumu, neposkytla jsem je nikomu jinému. Aktérky si mohou přečíst a okomentovat výslednou práci.

4. Empirická část

4.1. PortDeBras z perspektivy propagátorů

Abych lépe vysvětlila kultivaci těla u PortDeBras rozhodla jsem se toto cvičení ještě podrobněji charakterizovat a vysvětlit jeho název, strukturu a to, jak jeho propagátoři usilují o jeho celosvětové sjednocení. Tato kapitola bude popisovat PortDeBras z emické perspektivy, tak jak jej prezentují jeho propagátoři, jimiž myslím trenérku a autora tohoto cvičení, který se svým týmem pracuje na jeho popularizaci.

Lektorka, u níž jsem trénovala, jde ve šlépějích ruského zakladatele PortDeBras Vladimira Snezhika, kterého vnímá jako svého „guru“ (*terénní poznámky, 3. 12. 2019*). Do výuky vnáší ale i své vlastní prvky, sama se označuje za „sběratelku náhledů na život“ (*terénní poznámky, 3. 12. 2019*) a tyto náhledy se do tréninků promítají, nejčastěji v podobě takzvaných „přednášek“ na konci tréninku, o kterých budu mluvit v kapitole „Techniky PortDeBras“.

Název tohoto cvičení pochází z francouzštiny „Port de bras“ znamená v překladu „práce paží“ a váže se k baletní terminologii, ve které označuje pohyb paží z jedné baletní pozice do druhé (Cohen, 1998). Název považuji za zcela vystihující, jelikož paže se při tréninku nikdy nezastaví, neustále pracují a plynou z jedné pozice do druhé.

Ve skriptech pro nové lektory PortDeBras se píše, že PortDeBras má svou strukturu, jejíž tři složky se během tréninku snoubí v každém prvku. Struktura tohoto cvičení má následující podobu:

„POHYB

TECHNIKA

DECH“

(PortDeBras skripta, nedatováno)

Pohyb se dle konceptu PortDeBras vysvětluje jako plynulá choreografie, jejíž pohyby na sebe navazují a nezastavují se v žádné stálé pozici. Tělo nestojí nehybně na místě, ale využívá svých končetin, aby se pohybovalo po prostoru. Účel pohybu je podle kánonu PortDeBras ustálit cvičence v přítomnosti.

„Koncept jedolité sekvence je nástroj, jak udržet tělo „tady a teď“. Člověk by se v průběhu cvičení neměl bát, že udělá chybu, od pohybu by ho neměla odradit myšlenka, že něco technicky nezvládá.“ – Iva (trenérka)

(terénní poznámky 3. 12. 2019)

Ve skriptech je technika uvedena až jako druhotná. Technikou je myšlena technika pohybu, neboli pravidla různých typů pohybů, ze kterých se choreografie skládá. Tyto dvě složky pohyb a techniku oddělují propagátoři kvůli tomu, že prezentují PortDeBras jako styl, který není jen čistě o nácviu techniky, ale nese v sobě ještě něco jiného, co je ve skriptech označeno jako „radost z pohybu a ze sebe samých.“

Trenérka se k technice vyjadřuje takto:

„Technika je pro lidi stres, společnost je dneska postižená tím, že něco dělá špatně. Mnoho klientek jen napodobuje pohyby, ale o to nejde, sice učíme choreografii, ale nejde o choreografii v pravém slova smyslu, snažíme se předat něco neuchopitelného,“ doplňuje Iva.

(terénní poznámky, 3. 12. 2019)

Přílišný důraz na techniku považují propagátoři tedy za nežádoucí, protože lidem způsobuje „stres“. Přesto se však technika v PortDeBras učí a je jeho nedílnou součástí, jakožto jedna ze tří složek. Podoba techniky u PortDeBras je určitým způsobem legitimizována. Tato legitimizace je propagátory komunikována skrze pojmy „zdraví“ a „přirozenost“.

„Technika musí mít nějaký smysl. Vždycky mě zajímá, proč se nějaká technika dělá, tak jak se dělá. U PortDeBras ji odůvodňuji zdravím, cvičení by se mělo překrývat se zdravým pohybem.“ - Iva (trenérka)

(terénní poznámky 3. 12. 2019)

Koncept PortDeBras identifikuje jisté pro tělo „přirozené“ pohyby, jejichž společnou vlastností je „plynulost“.

PDB se inspiruje různými technikami, ale vždy je zdůrazněno to, aby se vše cvičilo v přirozeném rozsahu pro naše tělo a v plynulém provedení, což je další nedílná přirozená vlastnost našeho těla, v běžném životě se všechny naše úkony odehrávají plynule - chůze, běh, zvedání břemen apod.

(PortDeBras skripta, nedatováno)

Přestože PortDeBras přebírá prvky z baletu, moderního tance, jógy a pilates málo kdy tyto prvky nalezneme v původní podobě, většinou si je lektoři PortDeBras přizpůsobí tak, aby byly pro tělo co „nejpřirozenější“, tedy aby byly v „plynulém provedení“.

„Přirozenost“ a „zdraví“ jsou v diskurzu PortDeBras klíčové pojmy, tomu s jakým významem se pojí v terénu, se budu věnovat v dalších kapitolách.

Součástí techniky je podle nauky PortDeBras také orientace v prostoru. Jedinec by si měl být vědom toho, co se kolem něj děje. Velmi důležitá je také koordinace pohybů a rovnováha. Pohyb je podle skript označován za „3D“, což trenérka vysvětluje tak, že je jedinec nucen vnímat prostor a reagovat na prostředí okolo něj, stejně tak jak reaguje v „běžném životě“.

Třetím prvkem struktury je dech, zaměření na něj přichází jako poslední, teprve až poté, co je jedinec za jedno s pohybem a osvojil si techniku. Trenérka Iva radí zaměřit se na techniky dechu až v té chvíli, kdy naše „vědomí opustí pohyb“, ten se už potom děje „sám“, automaticky plyne a teprve pak je podle ní pravá chvíle začít kontrolovat dech.

Trenérka nazývá propojení všech tří složek pohybu, techniky a dechů vrcholným dílem, takzvaným „masterpiece“.

„Když propojíš pohyb, techniku a dech, dostaneš ten masterpiece. Nastane relaxace mysli, opustíš pohyb a jdeš do dechu.“ – Iva (trenérka)

(terénní poznámky, 3. 12. 2019)

K čemu tedy PortDeBras dle jeho propagátorů a propagátorek je, proč se cvičí? Odpověď na tuto otázku nabízejí opět skripta pro nové lektory, ve kterých je uveden výčet cílů tohoto cvičení. Cíle jsou následující:

„a. mít RADOST (z pohybu, ze sebe samých)

b. směřovat k vnitřní spokojenosti / vyrovnanosti

c. MINDFULNESS - všímavost / vnímavost

d. cesta a návrat DO našeho těla - vnímavost k našemu tělu

(skrže tělo návrat k mysli - uvědomění a skrže mysl vnímat tělo)

e. cesta k pohybu (ne finální pohyb)

učíme tělo DOSTÁVAT SE DO POHYBU

f. uvolněná mysl a pevné, pružné tělo“

(skripta PortDeBras, nedatováno)

Takto propagovaný koncept PortDeBras koreluje s konceptem holistických přístupů, jež zkoumaly Eeva Sointu a Linda Woodhead (2008). Tyto přístupy usilují o *well-being* jedince „harmonizací“ těla a mysli. Techniky PortDeBras interpretují také jako snahu o „harmonizaci“ těla a mysli a výše uvedené cíle zastřešují po vzoru Sointu a Woodhead (2008) pojmem *well-being*.

Z rozhovorů s trenérkou a ze skript jsem se dozvěděla, že v roce 2018 bylo PortDeBras registrováno jako Trademark (ochranná známka) s názvem PortDeBras™, díky tomu byl vytvořen PortDeBras™ Club System, v jehož čele stojí ruský tvůrce Vladimir Snezhik a jehož cílem je sjednotit PortDeBras všude na světě. Klub slouží pro autorizaci lektorů. Tento klub uděluje lektorům oficiální licenci k výuce PortDeBras, pokud projdou seminářem PortDeBras™. Členství v tomto klubu si lze zakoupit na jeden rok a po dobu tohoto roku je členům zasíláno

jednou za tři měsíce DVD s hotovými sekvencemi a návodem k výuce. DVD obsahuje sedm až osm různých cvičebních bloků, podle kterých může vést lektor své tréninky, tyto bloky jsou dle propagačních materiálů vhodné pro ženy i muže, jakýchkoliv tělesných dovedností a všech věkových kategorií. Vedle DVD obdrží instruktoři email s odkazem ke stažení hudby. Má lektorka byla členkou tohoto klubu a oficiální hudby a sekvencí využívala, i když ne striktně.

O PortDeBras uvažuji jako o holistickém přístupu (Sointu, Woodhead, 2008), který má konzumní charakter. Jedná se o prodávaný produkt, v tom smyslu, že „klienti“ a „klientky“ za jednotlivé lekce platí a stejně tak trenéři a trenérky platí za členství v PortDeBras™ Club Systemu, pokud chtějí být jeho součástí. K produktu PortDeBras se váže i reklama, jež se objevuje na internetových stránkách a je šířená propagátory. Jako součást této reklamy vnímám inkluzivitu, PortDeBras je prezentováno jako cvičení pro každého, pro všechny typy těl.

V následujících kapitolách se budu soustředit na to, jak se kultivují těla žen u PortDeBras. Tuto kultivaci popíšu ve vztahu k prostředí tanečního centra, ke kolektivu žen, které v terénu vystupují a k samotnému cvičení a představám o *ženství* reprodukováných v terénu

4.2. Prostředí tanečního centra

PortDeBras se zpravidla provozuje v prostorách tanečních škol, jako každé prostředí i toto na tělo nějakým způsobem působí a disciplinuje ho k určitému chování. Prostory, kde jsme cvičily, popisují podrobněji v následující kapitole.

Chování účastnic PortDeBras je ovlivněno chodem tanečního centra a tím, jak toto centrum vypadá a jaké poskytuje tělům možnosti. Jistá disciplinace jednotlivých těl začíná už vstupem do jeho prostor. Podívám se na to, jak v terénu tréninky probíhaly, jak prostředí vypadalo a jaký vliv mělo na tělo.

Zúčastněné pozorování jsem prováděla ve všední den v době oběda. Atmosféra tedy vypovídá o této denní době, kdy je v prostorách téměř liduprázdno

až na účastnice lekcí PortDeBras a zaměstnance. Při příchodu mne vždy překvapil kontrast rušné ulice a naprosto tichého, poklidného prostředí uvnitř. Jakoby se vstupem do taneční školy vypl okolní svět.

V 11:15 dopoledne přicházím na trénink, vystoupám po schodech do prvního patra domu, kde se nachází taneční škola, již navštěvuji. Dům se nachází na velmi rušné ulici, ale jakmile se ocitnu na schodišti, uvnitř všechn hluk utichne a mne obklopí až nepřírozené ticho. Ticho a klid panuje i po vstupu do prostor taneční školy. V prvním patře vstoupím do haly, kde se hned po levé straně od vchodových dveří nachází toaleta. Já pokračuji doprava k recepci s dřevěným pultíkem, kde si od slečny okolo dvaceti, vypůjčím, za zálohu, klíček od šatny, která je hned naproti recepci.

(terénní poznámky, 26. 11. 2019)

Vstupní hala s recepcí a šatnami působí poměrně stísněně v porovnání s tanečními sály. Sály jsou na patře dva. Ten první, ve kterém se vždy konají lekce PortDeBras, sousedí s šatnou číslo jedna, již využíváme k převlékání. Sál je velký přibližně 14 x 10 m. Kolem recepcie můžeme pokračovat dál k dalším šatnám, z nichž jedna je pro trenéry a k druhému sálu, do kterého ale jako cvičenky PortDeBras nikdy nechodíme.

Stěny v hale jsou bílé, ale od země přibližně do jedné třetiny jsou vymalované tmavě šedou, což ještě spolu se studeným světlem zářivek dává prostoru chladný ráz. Okolo stěn v hale jsou rozestavěné lavičky a na zdi visí nástěnky s letáky, rozvrhem lekcí a fotkami tanečníků, převážně dětí.

Při příchodu musí každý přejít přes recepci, kde recepční zkontroluje, zda má jedinec zaplacený kurz a na vyžádání propůjčí klíček od šatny, za který si vezme zálohu buď peněžní, nebo nějaký doklad totožnosti. První interakce po vstupu do terénu proběhne tedy s recepcí. Pak následuje přesun do šatny. V šatně se cvičenky převlékají. Následující popis z terénních poznámek vystihuje její podobu.

V šatně jsem dnes první, mé spolutanečnice ještě nedorazily. Tato čtvercová převlékací místnost je kolem dokola obestavená vysokými skříňkami ze světlé

dřevotřísky a před nimi jsou postavené lavičky. Uprostřed místnosti se nahází ostrůvek dalších skříněk, díky tomu slouží k pohybu po místnosti jen úzká kruhová ulička. Pouze jedna stěna není zcela zakrytá skřínkami, nachází se na ní obdélníkové zrcadlo a dveře do sprch.

(terénní poznámky, 26. 11. 2019)

PortDeBras se cvičí na bosu, bez bot a bez ponožek. V šatně zůstává ve skříněce zamčena většina osobních věcí, na sál si bereme pouze lahev s vodou a největší cennosti jako mobilní telefon či peněženku.

Po odchodu z šatny se přesouváme kolem recepce na hlavní sál, kde proběhne trénink, jsme naboso, protože se tam nesmí vstoupit v botách. Do sálu smíme vejít pouze s trenérkou. Pokud ještě nedorazila a my jsme opustily šatnu, čekáme na lavičkách u recepce, než přijde. Je to právě ona, kdo nám odemyká a kdo nás uvádí do tanečního sálu a veškeré dění v této místnosti se odehrává pod jejím vedením. Sál bývá před naším tréninkem prázdný, jediná lekce, která v tuto denní dobu v taneční škole probíhá, je PortDeBras.

Sál je vymalovaný bílou barvou, na podlaze je šedý baletizol, taneční protiskluzový povrch, který mi vzhledem připomíná lesklé linoleum. Na každém tréninku se svítí bílými zářivkami, i přestože do místnosti proniká jasné světlo poledního slunce. Stěna napravo od vstupních dveří je celá prosklená, lze skrze ni prohlédnout do sálu číslo dva. V době tréninků PortDeBras byl však druhý sál liduprázdný. Stěnu naproti vstupním dveřím pokrývají velká okna zodpovědná za přívál denního světla a zeď nalevo od dveří zdobí po celé ploše od podlahy až skoro ke stropu zrcadla, na která je namontovaná baletní tyč přibližně ve výšce pasu. Cvičíme vždy čelem k zrcadlům. Trénujeme v prostorách, kde svá těla disciplinují baletky a baletáci a další tanečníci, sál je pro jejich potřeby dokonale přizpůsoben, zrcadlovou stěnou s baletní tyčí a protiskluzovým baletizol, usnadňující otočky.

Velká zrcadla, proti kterým se cvičí, umožňují aktérkám neustále sledovat své tělo a pomocí odrazu kontrolovat, jak jeho pohyby vypadají. Zrcadlo slouží k seberegulaci vlastního těla. Tato regulace probíhá po celou dobu tréninku.

„Koukám na sebe, skoro pořád, někdy si myslíš, že to děláš dobře a pak se koukneš do zrcadla a vypadáš úplně jinak. Jednoduše se dostaneš do správného postoje, když se vidíš.“ – Karolína

(terénní poznámky, 2. 6. 2020)

V této kontrole těla, kterou prostředí umožňuje, vidím jistou podobnost s metaforou panoptikonu Michela Foucaulta (2000), kdy má jedinec pocit, že je pod neustálým dohledem společnosti. Pro panoptikon je typické, že ať už tělo pod nějakým pohledem je či nikoliv, disciplinuje sebe sama k určitému chování, jako by pod dohledem bylo, a tak na sebe dohlíží, aniž by to musel dělat někdo jiný (Foucault, 2000). Seberegulace těla v zrcadle nahrazuje kontrolu těla někým jiným, v případě tréninků PortDeBras trenérkou. Jednotlivé aktérky dohlíží na svá těla a regulují je samy, aniž by každou z nich zvlášť musela kontrolovat trenérka.

V sále dochází ke specifickému rozložení prostoru, je zde pozorovatelný jakýsi hierarchický charakter. Cvičenky po vstupu do sálu zamíří automaticky doprava k zadní prosklené stěně, podél které si odloží své věci a pití, takto to proběhlo i na první lekci kdy jsem si i já dala pití dozadu do sálu, po vzoru ostatních. Cvičenkám nebylo výslovně řečeno, aby si daly pití k zadní stěně, ale skupina tam na první lekci zamířila, pod vedením těch, kteří vstoupili do sálu jako první. Lektorka si jde oproti tomu položit pití dopředu k zrcadlům, kde je umístěna aparatura.

První část lekce většinou probíhá u taneční tyče, kde se trénuje technika pohybů pro pozdější choreografii. U tyče stojí lektorka vždy uprostřed a ostatní jsou po stranách kolem ní. Při první lekci si nejbližší trenérky stouply ženy, které se s ní znají osobně, nebo které u ní už v minulosti cvičily. Ty, pro které bylo prostředí úplně neznámé, stály na periferii. Stejné postavení se opakuje i u druhé části lekce, kdy stojíme v prostoru, abychom mohly napodobovat předcvičovanou sekvenci. Lektorka stojí úplně vpředu u zrcadla, v řadách za ní účastnice, které s ní už měly předchozí zkušenost a vzadu, ty které stály u tyče dál od trenérky. Toto prvotní rozdělení prostoru víceméně přetrvávalo po dobu mých návštěv v terénu, ustavil se nedomluvený zvyk stát v průběhu lekce přibližně na stejném místě, jako na lekcích předchozích. Mé stálé působiště bylo vzadu uprostřed, odtud se mi dobře

pozorovalo. Každá aktérka si tedy přisvojila určité místo v sále, jež po dobu tréninku obývala.

Takto strukturovaný prostor, nabízí každé aktérce specifické možnosti. První řady mají přímý výhled na trenérku a mohou nejlépe pozorovat svůj odraz v zrcadle. Zadní řady zase nejsou podrobeny pohledu ostatních a mají po ruce pití, mohou se tedy odběhnout napít a nebudou rušit skupinu. Během tréninku se nikdo z prvních řad napít nechodil, pokud k tomu nebyli vyzváni trenérkou. Pravá a levá strana sálu nabízí také rozdílné příležitosti. Například Jana stála vždy napravo u oken a byla to právě ona, kdo okno v případě své potřeby otvíral. Svou pozici odůvodnila tím, že se často „přehřívá“, tak jí vyhovuje stát u okna. Žádná jiná aktérka okno neotevřela, ani v průběhu přestávky. Na levé straně jsou dveře ze sálu, tato pozice umožňuje nenápadně opustit místnost a jít například na záchod. Cvičenky tak volí stálou pozici, nejen podle zkušeností s trenérkou, ale také podle svých preferencí a potřeb.

Aktérky si v průběhu lekcí PortDeBras osvojují určité sociální role, které ve skupině zastávají a ty lze pozorovat právě na rozdělení prostoru. Každé místo v sále se pojí s nějakou sociální rolí, jako například do role trenérky, která stála úplně vpředu nebo cvičenky, která otvírá okno.

Atmosféru tréninků určuje z velké části hudba, jež hraje od samého začátku až do konce. Trenérka zahájí lekci pravidelnou otázkou: „Jak se máte, bolí vás něco, o čem bych měla vědět?“ Ostatní odpoví a hned poté zapne lektorka muziku. Hudba je pomalá, tichá, bez výrazných úderů. Trenérům, kteří jsou členy PortDeBras™ Club System je zasílána oficiální hudba. Tato hudba by měla instruktorům vydržet na tři měsíce, nový mix se totiž posílá čtyřikrát ročně. Písničky, které naše hodiny doprovázely, měly pomalé tempo, rychlostně se pohybovaly mezi 100-115 bpm (beats per minute/ údery za minutu). U PortDeBras se střídají čistě instrumentální skladby se skladbami s textem. Ty zpívané jsou často od popových zpěváků, někdy mohou být přezpívané jiným interpretem, nebo zpomalené, aby vyhovovaly rytmu sekvence, nesetkala jsem se s jiným jazykem písní než s angličtinou. Jako příklad mohu uvést dlouhou uklidňující instrumentální skladbu, kde je ústředním nástrojem didgeridoo¹¹, píseň When the party's over od

¹¹ Dechový nástroj indigenních obyvatel Austrálie.

Billie Eilish, To Build a Home od Cinematic Orchestra, Let Me Down Slowly od Alec Benjamin nebo Sober od Demi Lovato.

„Snezník se snaží do ‚playlistu‘ zakomponovat i hudbu z přírody, aby přirozený ‚movement‘ doplňovala přírodní hudba.“ – Iva (mluví o skladbě, kde hraje jako hlavní nástroj didgeridoo)

(terénní poznámky, 26. 5. 2020)

Hudba by měla tělo přivést k určité reakci. Volí se tak, aby dokázala mysl dostat do „relaxace“, je tedy pomalá, klidná a nehraje moc nahlas. Hudba by měla umožnit jedinci „relax“ mysli a těla. Ovšem na každé tělo může působit jinak. Mému uchu byla hudba vždy příjemná a tělo se pod jejím vlivem hezky uvolnilo, s tímto názorem souhlasila většina aktérek, pouze jedna popsala některé písničky jako vysloveně nepříjemné, protože jí „lezly na nervy“.

Jana vystihuje názor většiny zúčastněných, včetně mě. Hudba jí připadá uklidňující, což je přesně účel, za jakým byla namíchána.

„Když Iva pustí tu uklidňující muziku, tak se krásně uvolním. Tempo mi vyhovuje, je fajn, že se to dá stihnout.... Tělo mi pulzuje s muzikou.“ – Jana

(rozhovor s Janou, 9. 6. 2020)

Pulzování těla s muzikou, které Jana popisuje, chápu jako habitualizované pohyby, které již není třeba vědomě kontrolovat. Pomocí propagátorského diskursu PortDeBras si vysvětluji Janin popis, jako fázi, kdy si již osvojila první dvě složky PortDeBras a sice pohyb a techniku. Podle slov trenérky jde o fázi, kdy „vědomí opustí pohyb“ a ten se už děje „sám“.

Renata některé písně také popisuje jako uklidňující, ale na jiné její tělo reaguje jinak. Určité části mixu jí „lezou na nervy“.

„Asi mi vyhovuje, že je to s hudbou, že to není jen takový posilování... I když třeba ta minulá hudba (minulý mix) ta se mi líbila víc, tahle to je trošku takový nepříjemný zpěv, minule to měla nějak líp namícháný. Dneska jsem si všimla, že mi to trochu leze na nervy ten zpěv, trošku siréna no (mluví o skladbě Sober od Demi

Lovato). Mně seděla ta minulá, ta byla taková víc meditační, taková klidnější, když tam byla třeba Sade v minulých hodinách, to bylo dobré, jako příjemnej uklidňující hlas jo, ale tadyto mi nesesedělo.“ – Renata

(rozhovor s Renatou, 16. 6. 2020)

V této kapitole jsem nastínila prostředí tanečního centra a popsala faktory, které ovlivňují atmosféru tréninků, například rozložení prostoru v sálu, hudbu nebo vzhled vnitřku taneční školy. Na těchto faktorech lze pozorovat, jak prostředí taneční školy těla ovlivňuje a učí je určitému chování. Těla si jisté zvyky zafixují, protože se na každé hodině opakují. Například procedura před začátkem tréninku, je vždy stejná a s přibývajícimi lekcemi se stává rutinou: 1) Nahlásím se na recepci. 2) Převleču se v šatně. 3) Bez bot jdu zpět k recepci a čekám, až mne trenérka vezme do sálu. 4) odnesu si pití k zadní stěně. 5) stoupnu si na „své“ místo.

Stejně jako Loic Wacquant (2005) uvažoval o vlivu prostředí tělocvičny na těla boxerů, uvažovala jsem i já o působení prostor taneční školy na utváření habitů cvičenek PortDeBras. Vypozorovala jsem, že se v sále ustavil zvykově určitý řád rozdělení prostoru, každá aktérka si osvojila jisté místo, které v tomto sále považovala za své. Jednotlivá místa se pojila se specifickými sociálními rolemi, které aktérky během tréninků zastávaly. Během tréninků jsem identifikovala konstantní sebekontrolu jednotlivých aktérek, kterou umožňuje zrcadlová stěna v sále. Tuto kontrolu těla jsem připodobnila k Foucaultovu (2000) panoptikonu.

Ještě než budu pokračovat, chtěla bych na konec této kapitoly připojit krátký úryvek z terénních poznámek, který ilustruje změnu prostředí během Covid-19.

V 11:15 přicházím do taneční školy, vystoupám po schodech do tanečního studia, i když vyjdu pouze do druhého patra, jsem zadýchaná, jelikož se mi přes roušku špatně dýchá a otevřu dveře. Jako první mě udeří do nosu vůně desinfekce.... Přistoupím k recepci, pozdravím a říkám, že jdu na PortDeBras. Recepční mi přes roušku, která jí sklouzává z nosu, takže si jí musí neustále posouvat, odpoví: „A nějaké jméno je?“ Nadiktuji jí své jméno, které najde v seznamu na počítači. Recepční najde mou rezervaci a dá mi pokyny: „Nejdřív si vydesinfikujte ruce, šatnu nemůžete použít ani sprchy, všechny věci si vezměte na sál, akorát boty musíte nechat tady pod lavičkou,“ ukáže na lavičku naproti

recepce. Sednu si tedy na lavičku a sundám si kabát i boty a čekám. Legíny a tričko na cvičení mám již na sobě, jelikož na webových stránkách bylo doporučeno přijít už v oblečení na trénink, když je zakázáno používat šatnu. Potřebuji na záchod, ale nevím, jestli ho můžu použít, tak se ptám recepční a ona mi odpovídá: „Jo to jo, jasně.“ Použiji tedy záchod, kde na umyvadle vedle mýdla stojí další desinfekce, a tak si znovu vydesinfikuji ruce. Jdu si sednout opět na lavičku, stále nikdo další nedorazil.

Těla v této době byla disciplinovaná jiným způsobem, než před rozšířením koronaviru. Aktérky si musely osvojit nové vzorce chování v prostorách taneční školy. Přístup k tělům se změnil, najednou pro sebe navzájem představovala hrozbu. Kvůli tomu se v terénu dodržovaly rozestupy, nosily roušky a v pravidelných intervalech desinfikovaly sály i recepce, vždy před začátkem lekce a po jejím skončení. Pohyb akterek po prostorách byl omezený, jelikož nesměly použít šatnu ani sprchy, pohybovaly se tedy pouze mezi halou s recepcí a sálem. Průběh tréninku se však v době Covidu-19 téměř nezměnil.

4.3. Těla v kolektivu

Zde se zaměřím na kolektiv akterek, jak mezi sebou v terénu interagují a jak na sebe navzájem působí, budu popisovat lineárně od příchodu do terénu k odchodu.

V dobu tréninků se v celé taneční škole pohybovaly jen účastnice PortDeBras a recepční. Pouze v době koronaviru si s sebou vodila trenérka své dva syny, kterým bylo přibližně deset let, a nechávala je hrát si v druhém sále, než docvičíme. Děti s trenérkou Ivou chodily na tréninky, protože školy byly zavřené a ona neměla žádné hlídání.

První interakce v terénu hned po příchodu je s recepční, která účastníci kurzu propůjčí klíček od šatny. Na klíčku je číslo skříňky, která je té které účastníci na jeden trénink propůjčena.

Šatna slouží k převlečení do cvičebního úboru. V této místnosti dochází k převlečení těla do role cvičenky PortDeBras. V průběhu výzkumu jsem

vypozorovala, že účastnice kurzu sledují určitý nepsaný dress code. Přestože nikde není určené, jaké oblečení na tréninky nosit, všechny ženy mají černé legíny, buď dlouhé, nebo pod kolena. Trička s krátkým rukávem (trenérka občas nosila i dlouhý) se nosí jednobarevná, převážně tmavá, černá nebo tmavě šedá. I já jsem toto oblečení nosila, jinou barvu jsem si vzala, jen pokud jsem neměla doma vyprané tmavé prádlo. Výběr oblečení je u návštěvnic kurzu ovlivňován skupinou a vhodností ke cvičení, ale u trenérky se řídí normou PortDeBras.

„Já si беру něco pohodlného, v čem se můžu hýbat. A na tmavší barvy jsem si tady nějak zvykla, abych mezi ostatníma moc nezářila.“ – Jana

(terénní poznámky, 5. 1. 2019)

„Nevím, nosím to, co mám doma sportovního, ale asi jak vidím Ivu v černém, tak mě taky napadne vzít si černý legíny.“ – Karolína

(terénní poznámky, 5. 1. 2019)

„Na PortDeBras se nosí tmavé přiléhavé oblečení, Snezhik (tvůrce) má rád jednoduché elegantní úbory, je na to zvyklý z klasiky (z klasického tance, například z baletu).“ – Iva

(terénní poznámky, 4. 12. 2019)

U PortDeBras je zvykem nosit černé přiléhavé oblečení, tato norma není výslovně daná, ale v terénu se ustavila pozorováním ostatních. Pokud trenérka nosí určitý typ oblečení, vzniká u ostatních tendence ji napodobovat, ti kteří nesledují přímo ji, mohou sledovat skupinu a volí úbor, tak aby nevybočovali, „nezářili mezi ostatními“. I u sebe jsem vypozorovala snahu nosit černé, popřípadě nevýrazné, neutrální barvy, po vzoru ostatních. Líbilo se mi, jak jsme při hlavní choreografii ladily a splývaly v jednobarevné těleso.

Skříňky v šatně se přiřazují náhodně a na každém tréninku se mění, nikdy se mi nestalo, abych měla stejnou skříňku dvakrát. Díky tomu není v šatně žádné stálé rozmístění jako v sále. Každá příchozí do šatny pozdraví „Dobrý den“ do pléna, a ty, které se tam už převlékají, jí odpoví „Dobrý den“ nebo „Ahoj“ podle toho, jaký

mají mezi sebou osobní vztah. Každý týden se cvičenky mohou převlékat vedle někoho jiného a tím pádem zavést hovor s někým jiným. Právě v šatně dochází k rozhovorům nejčastěji, na sále už na povídání není takový prostor.

V šatně jsem Já, Jana, Renata a Eva. Jana s Renatou si během převlékání povídají o Janině synovi, kterého Jana označuje za „hrozného pubertáka“. Já se převlékám vedle Evy a řeším s ní její cestu do zahraničí.

(terénní poznámky, 26. 11. 2019)

Nejčastější témata rozebíraná v šatně, se týkají těla, cvičení a zdraví, dále následují hovory o domácnostech, dětech a mužích.

„Terezko, nevíš, jak se přidává popisek o sobě na Tinder, já to nemůžu najít,“ ptá se mě Jana. Odpovídám, že nevím, ale můžu se na to podívat a hledáme spolu, jak tam popisek přidat.

(terénní poznámky, 16. 6. 2020)

Aktérky jsou disciplinované k tomu, aby si povídaly jen v určitých úsecích, jejich pobytu v taneční škole. Šatna je k diskusi ideální, protože tam je na ni prostor, na rozdíl od tanečního sálu. Hovor často pokračuje ještě před sálem. Ovšem vzápětí po vstupu do sálu se Iva (lektorka) ptá, zda se máme dobře a nic nás nebolí, načež následuje většinou krátká odpověď, že jsme v pořádku, výjimečně někdo zmíní únavu, nebo nějakou bolavou část těla, v takovém případě Iva doporučí na jaké cviky se zaměřit a jaké vynechat. Hned po této úvodní otázce pouští Iva hudbu a veškerý hovor utichá, dává nám tím znamení, že lekce začala. Cvičenky jsou naučeny v tomto okamžiku umlknout. Často jsou rozhovory utnuty v půlce a aktérky se ke stejnému tématu vrací o krátkých přestávkách na pití mezi jednotlivými částmi lekce, tedy po úvodním nácviku u tyče a před závěrečným protažením. V těchto chvílích je, ale možné sdělit si jen několik vět. Hovor se proto zpravidla obnovuje až po skončení hodiny, kdy se do něj zapojuje i trenérka, ta má k účastnicím na závěru krátké neformální proslovy, které ze srandy nazývá „přednáškami“. Po těchto přednáškách dochází i k důvěrnějším hovorům mezi lektorkou a cvičenkami, jež s ní mají osobnější vztah, předmětem jejich hovoru bývají často techniky ke zlepšení tělesného stavu.

Když utichne hudba, ještě před takzvanými krátkými „přednáškami“, je trénink zakončen potleskem. Tleskají si všechny aktérky navzájem, tleskají trenérce, spolu cvičenkám, i sobě samým. Iva tleská s námi, a sama často potlesk započne. Potlesk jsem nevnímala jako oslavou nějakých vrcholných výkonů, ale spíš oceněním toho, že jsme přišli a prožili spolu předešlou hodinu.

Během tréninku jsou si aktérky neustále vědomy jedna druhé, jsou rozestavěny tak, aby měly dostatek prostoru pro svůj pohyb a zároveň nikoho neomezovaly, dochází tedy k účinnému využití tanečního sálu. Když se tančí hlavní sekvence, musí se tělo neustále orientovat v prostoru, aby nedošlo ke srážce s ostatními.

Jelikož se PortDeBras vyučuje pod vedením instruktorky Ivy, je to právě ona, jejímuž pohledu jsou všechna těla účastnic vystavena, zároveň její tělo je vystaveno pohledům všech ostatních. Iva nejvíc pozoruje a je nejvíc pozorována. Při nácviku u tyče obchází každou z cvičenek a v případě potřeby modeluje její tělo do správné pozice. Během hlavní sekvence stojí trenérka vepředu čelem k zrcadlu a navazuje oční kontakt skrze zrcadlo, když se její oči setkají s jinými, usměje se, aby cvičenka věděla, že ji bere na vědomí. Aktérky jsou si tedy vědomy toho, že jsou neustále pod dohledem. Dohled trenérky ale nemá podobu drilu, kdy by opravovala chyby jednotlivců. Iva nás lekcí provází a popisuje techniku, nikdy nekomentuje výsledný vzhled sekvence, což koresponduje s ideologií PortDeBras, kdy se má pohybovat pro individuální požitek a zlepšení tělesné kondice, a ne pro konečnou podobu choreografie.

Těla jsou si vědoma nejen pohledu trenérky, ale i případnému pohledu ostatních. Přestože by se v PortDeBras mělo soustředit převážně na vlastní tělo, povědomí o dalších aktérech nemizí.

Karolína se zamotala při přešlapu, který následoval hned po dlouhém diagonálním výpadu, odfrkla si a se smíchem se podívala kolem sebe, co my na to. Renata si jí všimla a také se zasmála.

(terénní poznámky, 2. 6. 2020)

Tento dohled opět vysvětluji pomocí Foucaultova (2000) panoptikonu. V tomto případě už ale neomezují dohled nad tělem a jeho kontrolu pouze na seberegulaci, nýbrž do ní zahrnují i přetrvávající dohled ostatních akterek, jehož si je každá aktérka během tréninku vědoma. Působení dohledu ostatních umocňuje velké zrcadlo, které může pohledy, které reálně tělo vidí násobit, myslím tím, že i aktérky v první řadě mohou skrze zrcadlo zahlédnout těla akterek v řadě poslední, k čemuž by v sále bez zrcadla nedošlo.

Na konci tréninku probíhají opět hovory v šatně. U nich jsem vypožorovala tendenci hodnotit svá těla po proběhnutém cvičení, právě ve vztahu k PortDeBras. Pokud tedy uvažují po vzoru Pierra Bourdieho určitý habitus PortDeBras v tomto terénu jeho součástí by bylo hodnocení těla v šatně na konci tréninku, na základě norem, které jsou trenérkou předávány a které její tělo reprezentuje. Ženy stav svých těl hodnotí, zatímco se převlékají zpět do civilu.

Šárka se svěřuje Evě, že se ráda kouká na tělo Ivy (trenérky), vždy prý koukne na ní, pak do zrcadla na sebe a vidí ten rozdíl. Eva přitakává: „Je hezky zpevněná, má krásný pevný nohy, taky na to vždycky koukám. Měly bysme k ní chodit i na jiný kurzy, třeba na pilates.“ Šárka odpovídá, že ve čtvrtek nemůže, protože chodí plavat.

(terénní poznámky, 26. 11. 2019)

Eva povídá, že se po tréninku cítí „hezky žensky“. PortDeBras jí vyhovuje víc než jóga, tam se prý „pořád modlili“.

(terénní poznámky, 17. 12. 2019)

Z šatny odcházejí aktérky jedna po druhé, ještě před tím než úplně opustí prostory taneční školy, vrátí klíček od skříňky na recepci.

Tato kapitola se zabývala utvářením habitu ve vztahu ke kolektivu. Vypožadovala jsem, že aktérky jsou disciplinované k tomu, aby si mezi sebou povídaly jen v určitých úsecích jejich pobytu v terénu. Součástí habitu PortDeBras je stal také určitý cvičební úbor, který aktérky začaly nosit napodobováním ostatních. A v poslední řadě jsem vztáhla působení dohledu kolektivu na kontrolu těla jednotlivých akterek k panoptikonu, tak jak jej pojímá Michel Foucault (2000).

4.4. Tělo v pohybu

V této kapitole popisují kultivaci těla v průběhu cvičení, zaměří se převážně na otázku technik těla a mysli. Zabývám se praxí PortDeBras zakoušenou v terénu a to jak na ni aktérky reagují. V neposlední řadě v této kapitole vystává také otázka *ženství*, již rozvedu ještě v kapitole poté následující.

4.4.1. Techniky PortDeBras

Trenérka Iva zprostředkovává cvičenkám diskurz PortDeBras, skrze který se cvičenky učí kultivovat svá těla. Je to právě ona, kdo určuje normativní rámec toho, jak by tělo mělo fungovat a vypadat. Techniky, které učí, doplňuje o své vlastní zkušenosti.

Iva se ještě před PortDeBras věnovala pilates, v rámci kterého se soustředila na zdravý pohyb zad. Ke svému PortDeBras odkazuje jako k „PortDeBras Zdravá Záda“.

(terénní poznámky 3. 12. 2019)

Podle Ivy je PortDeBras „zdravé na záda“, protože stejně jako pilates soustředí své techniky na protažení a zpevnění zádočných svalů.

Iva říká, že dnešní choreografii vymyslela během jízdy tramvají a trochu si upravila „ruský pohyb“ (oficiální sekvence na DVD).

(terénní poznámky, 12. 5. 2020)

Sekvence PortDeBras, které Iva učí, jsou do jisté míry jejím výtvozem. Vychází z oficiálních choreografií, jež dostává na DVD, ještě si je přetváří podle sebe.

Trénink PortDeBras se skládá ze tří částí. První je nácvik techniky u tyče, ten trvá přibližně deset až patnáct minut. Hlavní část, kdy se tančí choreografie, je dlouhá přibližně čtyřicet minut a posledních deset minut z hodiny je věnováno posilování a protažení.

Počáteční nácvik techniky u tyče se opakuje na každém tréninku a příliš se nemění ani jeho obsah, Následující ukázky z terénních poznámek popisují, jak se při tomto protažení tělo hýbe.

Ruce položím nahoru na tyč a uchopím jí, palec zůstává nahoře na tyči spolu s ostatními prsty, tyč jím neobjímám. Vytáhnu se na špičky a mám se snažit držet rovně chodidla v jedné „linii“, aby ani paty ani kotníky nevybočovaly do stran, bedra tlačím dopředu a od tyče se jemně odtlačuji. Potom se stále na špičkách snižuji do „squat“¹², chvíli držím a pokládám paty na zem. Stále ve squatu znovu zvedám paty, přesouvám váhu na špičky a pomocí tyče se vytahuji do „stoje“, následně pak vysoko na špičky. Stejný proces několikrát zopakuji. Cítím, jak mám tělo úplně pevné, až křečovitě, jak musím kontrolovat každý sval, hlavně u nohou, abych nepovolila kotníky, ve squatu se mi třesou stehna. „Tímhle si vás chci předpřipravít na složitější choreografii,“ říká Iva.

(terénní poznámky, 26. 11. 2019)

Nácvikem u tyče si aktérky habitualizují pravidla pohybu, kterými se budou řídit i v prostoru při choreografii. Takovým pravidlem je například nevybočovat do stran kotníky ani paty, stojí-li aktérka na špičkách.

Uchopily jsme baletní tyč oběma rukama a přešly jsme pozvolna do „squat“: jsme v podřepu, nohy máme do pravého úhlu, jako když sedíme na židli a

¹² „Squatem“ se v terénu označuje dřep, při kterém se úplně nedosedá, lýtka a stehna jsou v pravém úhlu.

rukama visíme na tyči, cítím, jak se mi zatínají stehna a bicepsové svaly. Poté natáhneme nohy i ruce a zadek vystrčíme dozadu, tyč pod naší vahou lehce zaskřípe, téměř plnou vahou na ní visíme rukama. Iva vždy komentuje, když dochází ke změně pozice. Pomalu se vyrolovujeme přes kulatá záda¹³ do „stoje“, tak že se rukama opět přitáhneme k tyči. Stojíme rovně, špičky nohou lehce vytočené do stran a paty u sebe. Pomalu do rytmu rozvláčné hudby se vytáhneme do „relevé“ (vysoko na špičky), stále za pomoci baletní tyče. Pak zase krčíme kolena a jdeme dolů do squatu a celé několikrát plynule opakujeme, jelikož má hudba pomalý rytmus, držíme svaly zatnuté v pozicích několik sekund a ještě více je napínáme při dalším cvičení.

...Znovu se chytíme tyče, tentokrát jednou rukou a začneme vytahovat bok do strany směrem od zrcadla, spolu s bokem se dává do pohybu i volná paže, která vyjede obloukem až nad hlavu a zase zpátky s tím, jak se narovnáváme, když se bok vrací do „stoje“, několikrát pohyb zopakujeme. Iva velmi nahlas nadechuje a vydechuje, aby nám ukázala, jak při tomto pohybu správně dýchat. Její bok jde do strany s výdechem a vrací se s nádechem, my ji následujeme

(terénní poznámky, 5. 5. 2020)

U tyče se podle trenérky rozehrějí svaly, které budou nejvíc pracovat v hlavní sekvenci, jsou to převážně ruce, stehna a hýždě. Aktérky si vštěpují techniku napodobováním trenérky, například kopírováním jejího dechu, nebo tím, že poslouchají její popis jednotlivých cviků.

Poté co několikrát zopakujeme celý pohyb, se postavíme k tyči, ne čelem dopředu, ne ze strany, ale diagonálně vůči zrcadlu, což je typické pro PortDeBras, u baletu se stojí čelem k zrcadlu nebo úplně bokem k zrcadlu. Takto diagonálně všichni lépe vidí na trenéra a na sebe do zrcadla. Špičky nohou nikdy nevytáčíme úplně do úhlu 180 ° jako u baletu, ale jen je rozevřeme, jak je nám to pohodlné a paty necháme u sebe, stejné postavené chodidel je i v „relevé“, tedy vyhoupnutí na diagonálně vytočených špičkách a paty tiskneme k sobě. Iva odůvodňuje postavení chodidel, tak, že není „přirozené“ chodit s nohama vytočenýma do strany jako baleťáci.

¹³ Postupné narovnávání zad obratel po obratli.

(terénní poznámky, 10. 12. 2019)

Na trénincích je „přirozenost“ PortDeBras konfrontována s „nepřirozeností“ baletu. Ačkoliv PortDeBras z baletu vychází, trenérka se vůči němu vymezuje, balet asociuje s tvrdým nácvikem techniky a drilem, jež jsou u PortDeBras nežádoucí. U PortDeBras jsem vyzorovala, že pokud k nějakému nátlaku na mé tělo dochází, jsem jeho původcem já ne trenérka. Iva sice vedla trénink a říkala, v jaké pozici máme setrvat, ale aktérky nikdy nebyly nuceny dělat něco, co jim bylo „nepříjemné“. Pokud jsem v nějaké náročné pozici setrvala, bylo to proto, že jsem v ní chtěla setrvat a chtěla jsem cvik dotáhnout do konce.

Zaměření na určité svaly, jako jsou například svaly rukou a hýždě, vztahuje Iva k „dnešnímu každodennímu životu“. Cvičkám je prezentován kontrast mezi tím, jak se „dnes“ tyto svaly a části těla užívají, a tím jak je to pro člověka „přirozené“. Během nácviku u tyče nebo na konci tréninku trenérka odůvodňuje použité techniky, často satiricky předvádí „lidi v tramvaji“ nebo „lidi u počítače“ a tím vyzdvihuje kontrast mezi „špatným“ tělem „dnešních“ lidí a „správným, přirozeným“ tělem.

...,Pořád jenom sedíme a máme z toho plochý zadky“. Iva si přidřepne, shrbí záda, vystrčí bradu dopředu a groteskně zkroucenou rukou chytne imaginární myš od počítače. Poté dodává, že na PortDeBras si „zadečky“ zase pěkně vytvarujeme.

(terénní poznámky, 16. 6. 2020)

„Tvarování zadečku“ referuje k nějakému ideálu ženského těla a jeho kráse. Iva v těchto předváděných ukázkách odkazuje na své představy o ženskosti. V možnosti tělo vědomě „tvarovat“, aby odpovídalo jisté normě, vidím pojetí těla jako produktu sebeutváření (Hohler, 1995). S tím že na tento produkt nemá vliv pouze jedinec, jemuž je tělo vlastní, ale i společnost.

Iva ukazuje jak si „dnešní“ člověk sahá pro hrnek na vysokou policičku, kam jen sotva dosáhne, zvedá při tom rameno a kroučí hlavu na stranu. Vzápětí ukazuje, jak by stejný úkon měl vypadat, pokud by se tělo pohybovalo „přirozeně“, hlava a páteř zůstávají v jedné ose, bedra jsou podsazená, její rameno se nezvedá, pohyb vychází z ruky a ze zad. Iva vysvětluje, že dnes lidé nemají vypracované zádové svaly a svaly na ruce, proto pohyb „tahají špatně“ přes rameno.

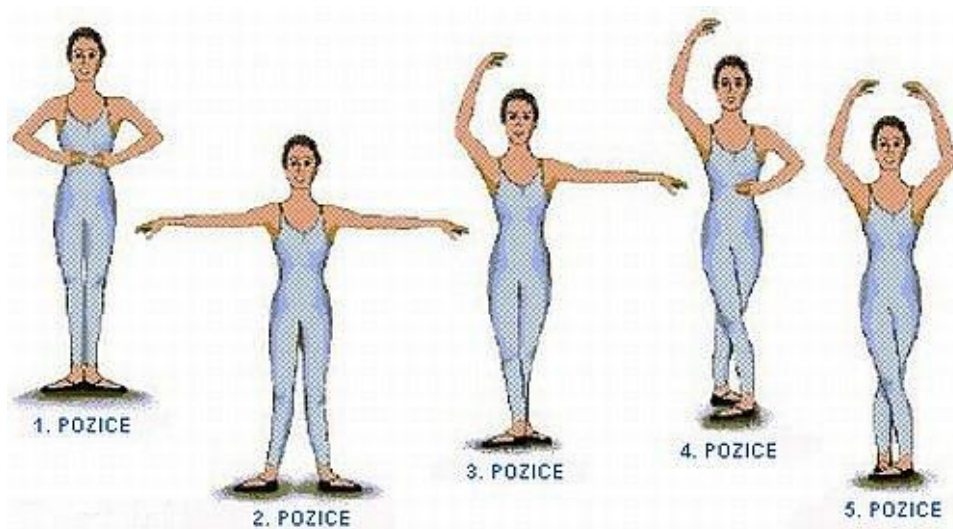
(terénní poznámky, 23. 6. 2020)

Iva těla rozestavěná u tyče obchází a modeluje tak, aby odpovídala správnému postavení, dle jejích měřítek. Pokud se jí nelíbí, jak některá z „klientek“ stojí, nebo provádí zadaný úkon, poklepe na část těla, jež se jí nezdá a rukou jí vytvaruje tak, aby se aktérka hýbala podle jejích měřítek správně. Většinou při těchto opravách řekne cvičence, co má udělat, zda například povolit sval nebo narovnat hlavu. Opravované tělo se doteku trenérky podvolí a přijme novou pozici. K takovýmto opravám dochází především v oblasti hlavy, hrudníku, paží a beder. Hlava je rukou trenérky sunuta dozadu, hrudník otevírán tím, že Iva tlačí lopatky k sobě a ramena dolů a paže uvolňovány, aby nepůsobily „strnule“ ale „ladně“. Bedra klientek jsou podsazována.

Iva nám připomíná, abychom nezrychlovaly a abychom držely hýbající se paži „elegantně“, také říká Renatě, aby víc otevřela hrudník. Pak přistoupí ke mně a tlačí mi dolů rameno, které mám tendenci zvedat. Máme si držet „dlouhou klíční kost“, tedy ramena posazená dole. Cítím, jak rameno pod jejím dotekem snižuji a i potom, co ode mne Iva odejde, zůstávám v nově nabyté pozici.

(terénní poznámky, 5. 5. 2020)

Nejdelší část tréninku, kdy se tělo dostává do takzvaného *flow*, se odehrává ve volném prostoru. Tento úsek je zahájen ve stoje. Cvičenky začínají nehybně a do pohybu se dávají jen ruce, které se ladně otevírají a zavírají před hrudníkem, rozsah rukou se neustále zvětšuje, až se k nim přidává postupně zbytek těla. Jakmile se ruce rozevlají, už po celou dobu sekvence neustanou, trenérka jejich pohyby popisuje jako „elegantní“. Ruce se pohybují v mezích určitých pozic. Tyto pozice paží, jsou sice inspirované baletem, ale nejde o jeho imitaci, držení rukou se může u každého trochu lišit s ohledem na jeho stavbu těla a na to, jak je mu to „příjemné“. Na obrázku níže můžeme vidět statické baletní pozice. V PortDeBras se ruce pohybují v rozpětí těchto pozic, ale nezastavují se v nich, akorát mezi nimi plynule přecházejí.



(Profimedia.cz)

Ruce během tréninku jen zřídka povolujeme, většinou neklesají pod druhou pozici, viz obrázek. Paži by nemělo zvedat rameno.

Naším cílem je držet paže pomocí svalů, lopatek a zad. Paže tak získají lehkost, klouby volnost a pohyby jsou energeticky méně náročné, protože vycházejí z kontroly lopatek, odkud je pohyb veden.

(PortDeBras skripta, nedatováno)

Iva předcvičuje sekvenci, jejíž prvky se opakují pořád dokola. Neustálým opakováním si těla vštěpují choreografii, do které jsou začleněné upravené prvky baletu, nebo moderního tance.

Do sekvence zařazujeme prvky moderního tance. Například, rozkročíme nohy, rukama uděláme kruh, bradu vytáhneme nahoru a uděláme úkrok, téměř úskok, do strany, kde se schoulíme a opět vytáhneme nahoru. Nebo máme ruce nad hlavou nohy rozkročené a špičky chodidel vtočíme dovnitř, trupem šviháme dolů a opět nahoru. Také vysouváme nohu nahoru ve „flexu“. U PortDeBras hraje důležitou roli balanc, často stojíme na jedné noze, tělo nakloněně dopředu a ruce neustále plynou, což balancování ztěžuje, často neudržíme rovnováhu a musíme přešlápnout. Koukám, že Renata balanc zvládá dobře, té zase dělají problémy složitější přešlapy a přechody do jiné pozice.

(terénní poznámky, 5. 5. 2020)

Dva pojmy často používané při sekvenci jsou „balanc“ a „rotace“. „Balanc“ odkazuje k udržení rovnováhy na jedné noze, kdy se hýbe pouze horní část těla. Jedná se o prvek složitější na koordinaci, nohy musí zůstat pevné, ale paže, hrudník a hlava jsou stále v pohybu. „Rotací“ se myslí otočení páteře, rotuje hrudník doprava nebo doleva a zbytek těla zůstává v původní pozici.

Přestože se prvky v choreografii neustále opakují, trenérka občas mění počet, kolikrát daný prvek provedeme, což cvičenkám ztěžuje sledování choreografie.

„Jak začneme opakovat nejdřív třeba víckrát a potom míňkrát, tak ze začátku dobrý a potom, jak už je tam víc těch kombinací, tak už se mi to začne plíst.“

(rozhovor s Janou, 9. 6. 2020)

Iva v průběhu sekvence popisuje, jaké svaly mají aktérky cítit a nahlas dýchá, čímž dává najevo ostatním, v jaké části pohybu vydechnout a v jaké se nadechnout. Její dech se aktérky snaží kopírovat.

Renata referuje o dechu Ivy jako o tom „správném“, s nímž by měla sladit i vlastní dech.

„S tím dýcháním to mám vždycky nějak opačně, vždycky jednu nějak naopak, takže to si musím uvědomovat a nutit se, aby to bylo správně, jinak to mám naopak.“

(rozhovor s Renatou, 16. 6. 2020)

Ale podle slov trenérky není Renatina snaha zrovna to, o co usiluje.

V rozhovoru mi sdělila, že při zakomponování dechu bychom stejně jako u pohybu neměli přemýšlet nad tím, zda něco děláme „správně“ nebo „špatně“. Všechno, stejně tak i dech, je u PortDeBras individuální a odvíjí se od těla jedince. Ideál je vést dech tam, kam jedinec potřebuje. Každý může od pohybu vyžadovat něco jiného.

„Dech je sice všudypřítomný, ale naše pozornost není schopná pojmout vše, proto je třeba ho někam nasměřovat. Dech lektora je orientační, nemusí ho sledovat všichni“ - Iva

(terénní poznámky, 3. 12. 2019)

PortDeBras v tomto kontextu zaměření se na jedince disciplinuje aktérky k tomu, aby ony samy disciplinovaly svá těla podle svých potřeb.

Podle trenérky Ivy nejde trénovat ve flow a točit se zároveň, protože pokud pohyb neustále plyne, opěrný bod, který by měl být při „otočce“ statický, se hýbe.

(terénní poznámky, 3. 12. 2020)

Po dobu této hlavní části tréninku, která trvá přibližně 40 minut, se tělo nezastaví do stálé pozice, jedná se v podstatě o jeden dlouhý nekonečný pohyb. Z tohoto důvodu se u PortDeBras, na rozdíl od stylů ze kterých vychází, neobjevuje baletní pirueta neboli „otočka“. Absence „otoček“ se vysvětluje tím, že se při „otočkách“ ztrácí orientace v prostoru a narušila by se plynulost sekvence.

„Otočky“ také nejsou podle skript PortDeBras „zdravé“ na záda, pokud se otáčíme tak jedinečně tak, aby to bylo „jako za chůze“, protože právě chůze je pro tělo „přirozená“.

I veškerá interakce s prostředím je podle trenérky odrazem „běžného života“, prostředí se mění, stejně tak jako v „běžném životě“ a tělo na něj musí reagovat. Proto se mění postavení v prostoru a užívají se různé pomůcky (tyč, theraband¹⁴).

Kultivace mysli u PortDeBras probíhá skrze pozornost. Cvičenky PortDeBras se učí svou mysl soustředit pouze na vlastní tělo, dech a vibrace hudby. Tělo a fyzický pohyb vázaný na hudbu je vlastně nástroj, jak udržet mysl v přítomném okamžiku, v „tady a teď“.

¹⁴ Občas se při závěrečném úseku používá k posilování theraband, gumový elastický pás o délce 250-270 cm a šířce 12cm, který se omotá kolem rukou, zahákne za špičku nohy a silou se rukama natahuje.

Ovšem absolutní pozornost na vlastní tělo může někdy způsobit, že se aktérky ztratí v choreografii. K tomu se vyjadřuje Eva.

„Někdy si jedu podle sebe, svým tempem, no jo, ale zapomenu sledovat skupinu, zapletu se v těch kombinacích a pak se tam plácám jako třtina ve větru.“

(terénní poznámky, 7. 1. 2019)

Iva se pomocí různých technik snaží mysl klientek nejen udržet v takzvané přítomnosti, v „tady a teď“, ale také naladit na určitý způsob uvažování o těle, k tomu využívá krátké proslovy na konci tréninku k cvičenkám, jež nazývá „přednáškami“, významy textů písní, anebo prvky vypůjčené například z jógy, sama říká, že si některé „věci“ upravuje tak, aby korespondovaly s tím, co se snaží prostřednictvím „PortDeBras“ předat svým „klientkám“.

Na konci choreografie hrála píseň, ve které se opakovala slova „Your best self“ (tvé nejlepší já). Předtím, než jsme odešly do šatny, Iva říká, že se jí líbí, že tahle píseň hraje nakonec, protože nám připomíná, abychom byly našimi „best selves“, nejlepší verzí sebe samých. Říká že, toto poselství si můžeme uchovat a vzít s sebou domů.

(terénní poznámky, 9. 6. 2020)

Iva nás vybízí, abychom si přes léto v sobě udržely otevřenou „kyticu“ a dovolily tělu se „otevřít“, protože „to tělo to umí, stačí mu to jen umožnit“.

(terénní poznámky, 30. 6. 2020)

Zde Iva odkazuje k nějakému tělesnému potenciálu, jehož tělo umí samo dosáhnout, ale potřebuje k tomu jisté podmínky, které mu cvičenka může poskytnout. To jak Iva v této ukázce tělo objektifikuje, podle mé interpretace opět odkazuje k tělu jako k produktu sebeutváření (Hohler, 1995).

Přestává hrát hudba. Nakonec se pomalu zvedneme, vyrolujeme se nahoru přes kulatá záda. Ve stoje po vzoru Ivy spojíme ruce před hrudí, skloníme hlavu a Iva řekne: „Namaste.“ Zachytím Renaty pohled, je taky trochu zmatená, tohle jsme na závěr lekce ještě nedělaly. Iva si všimne našeho zmatení. „Já nedělám

„Namaste“, jak to má být, ale někdy si tyhle věci trochu předělávám, tohle vnímám tak, že si naberu rukama něco hezkého a uchovám si to na celý den. Abychom si ten hezký pocit s sebou nesly. A potom, i když budete sedět v tramvaji tak můžete mít ten hezký pocit u sebe, nejen nějakou část dne, ale vzít si ho i do běžného života.

(terénní poznámky, 5. 5. 2020)

Protože se na trénincích PortDeBras přejímají prvky z různých stylů, vnímám toto cvičení jako brikoláž (Lévi-Strauss, 1966). Převzaté prvky se nejen mísí, ale připisují se jim i nové významy, skrze které dochází k disciplinaci. „Namaste“ v pojetí Ivy disciplinuje aktérky, aby i uchovaly svůj prožitek z PortDeBras i po odchodu z terénu.

V závěru tréninku dochází ke zklidnění těla, a konečnému protažení, někdy se ještě posilují ruce pomocí therabandu, jindy se protahuje na zemi. Tady už není nutné, abychom sledovaly předcvičované pohyby, některé aktérky se protahují podle svých potřeb a Ivu už přesně nenásledují. Tato vypadalo protažení na jednom z tréninků:

... protáčíme záda ze strany na stranu, protahujeme nohy, snažíme se dotknout se špiček. Přitahujeme si nohu k hlavě, poprvé pozoruji, že trénujeme rozsahy třísel. Renata Ivu nesleduje, protahuje se podle sebe, proklepává si stehna a opakovaně se přitahuje ke špičkám.

(terénní poznámky, 5. 5. 2020)

Renata se protahuje podle toho, jak je to „příjemné“ pro její vlastní tělo, využívá možnost zaměřit se na sebe a nesledovat skupinu.

Dnes jsme posilovaly na závěr s therabandem, vzali jsme si jedna po druhé od Ivy z pytlíčku „gumu“ a stouply si zpět na své místo. Pás jsem uchopila přes hřbet dlaní na obou koncích a prostředek přišlápla chodidly. Zvedaly jsme ruce nahoru a dolů, cítila jsem, jak se mi pod napětím pásu třesou bicepsy.

(terénní poznámky, 14. 1. 2019)

Therabandem se posilují ruce. Tímto posilováním se kultivuje jedna z nejdůležitějších složek tělesného kapitálu PortdeBras a to síla a technika paží.

Ve skriptech se využití therabandu odůvodňuje takto:

- *velmi rychle se zlepšuje technika vedení paží*
- *stabilizace lopatky*
- *aktivace svalů podílející se na vedení paží*
- *zlepšení vnímání pletence ramenního*

(PortDeBras skripta, nedatováno)

Během rozhovorů s aktérkami jsem se postupně dozvíдалa, jak tyto tréninky působí na jejich těla a jak se po nich cítí. Cvičky zmiňovaly pouze benefity, jaké PortDeBras na jejich tělo má. Odpovědi se týkaly jak zlepšené fyzické, tak psychické stánky těla.

Šárka vyzdvihuje zlepšenou fyzickou kondici, Po tréninku pozoruje, jak je její tělo změněné, že si zakódovalo vzpřímený postoj a akumulovalo určitý tělesný kapitál (posílené svaly).

„Člověk má potom (po tréninku PortDeBras) tendenci chodit rovně, vzpřímeně a nehrbit se, není takovej zhroucenej, ty svaly trošku držej.“

(terénní poznámky, 10. 12. 2019)

I Jana odkazuje po trénincích PortDeBras na svaly.

„Já mám pocit, jako když nic moc nedělám, ale potom celý týden cítím skoro celý tělo. Nic mě nebolí, ale cítím, že je to protažený. Najednou vnímám svaly, který jsem nevěděla, že vůbec mám, ty různý skrytý.“

Jana své tělo skrze PortDeBras poznává. Objevuje jeho nové části, o kterých dříve neměla ponětí. Později ve stejném rozhovoru mluví i o kladném vlivu PortDeBras na její psychiku.

„To PortDeBras je takový harmonizační, cítím se po něm klidnější a pozitivnější.“

(rozhovor s Janou, 9. 6. 2020)

O psychické stránce se zmínila také karolína.

Ptám se Karolíny, jak se po PortDeBras cítí a ona odpovídá, že líp. Má prý vždycky „lepší náladu“ a spekuluje, že to tím, jak se jí vyplaví endorfiny a „ovlivní mozek“.

Tyto o výroky o zlepšení psychického stavu vztahují k pojetí těla jako prvotního instrumentu člověka (Mauss, 1979). Tělo zde chápu jako instrument, který slouží k dosažení „lepší nálady“ nebo „pozitivnější“ mysli.

Jak je možné v průběhu mého popisu PortDeBras sledovat, techniky, které se při tomto cvičení předávají, jsou zdůvodňovány „zdravím“ a „přirozeností“. Takovéto techniky se učí v kontrastu k „dnes běžnému“ užívání těla, na než je pohlíženo jako na „nezdravé“ a „nepřirozené“. Těla akterek si techniky PortDeBras habitualizují. V této kapitole pracuji s dvojím pojetím těla, s tělem jako produktem sebeutváření (Hohler, 1995), který je možné různě tvarovat a utvářet podle určitých ideálů, v kontextu mého terénu k ideálu *ženského* těla, a s tělem jako s prvotním nástrojem jedince (Mauss, 1979), jímž může jedinec dosahovat určitých cílů, například zlepšení nálady. PortDeBras v této části připodobňuji k brikoláži (Lévi-Strauss, 1966), jelikož se v něm mísí prvky odlišných přístupů, kterým se často dává nový význam.

Techniky PortDeBras jsou pro tělo tedy „zdravé“ a „přirozené“, ovšem v tomto konkrétním terénu mají ještě jednu vlastnost, ke které jsem se zatím příliš nevyjádřila, jsou výhradně „ženské“. V terénu tedy dochází k jakési reprodukci toho, co je pro ženu „přirozené“. Ale ještě předtím než se pustím do problematiky *ženství*, se zaměřím na pojem, který jsem zatím ve vztahu k terénu příliš neosvětlila a to k *flow*.

4.4.2. Flow

V této krátké podkapitole bych chtěla analyzovat pojem *flow*, se kterým jsem se setkala jako s ústředím pojmem PortDeBras a upřesnit jeho význam v terénu. V teoretické části, jsem *flow* vysvětlila z pohledu maďarského psychologa Mihalyho Csikszentmihalyiho (1990), jenž *flow* definuje jako „optimální prožitek“,

při němž je jedinec zaměstnán určitou aktivitou do takové míry, že ztrácí povědomí o všem ostatním. Během výzkumu mne ale zajímalo, co přesně *flow* znamená v tomto specifickém terénu a jak ho jednotlivá těla zakoušejí.

Při tréninku slouží hlavní část, když se cvičí sekvence, k tomu, aby se těla dostala do *flow*. Aktérky v této fázi napodobují předcvičovanou sekvenci, všechny ženy tedy dělají stejné pohyby. Skupina se v určitých chvílích sjednotí tak, že pluje do rytmu hudby jako celek, jindy je vidět, že každá aktérka sleduje své vlastní tempo.

Protože je PortDeBras formou cvičení těla a mysli, skládá se i *flow* ze dvou složek, ze složky fyzické a mentální. Fyzickou složkou rozumím plynulé pohyby, které cvičenky napodobují a které mají jednotnou podobu. Mentálním aspektem oproti tomu myslím individuální prožitek každé ženy. Tento individuální prožitek ovlivňuje, jak aktérky pojmu *flow* rozumí.

Na základě terénního výzkumu jsem zjistila, že přestože trenérka téměř na každém tréninku výraz *flow* použije, jednotná definice, nebo jednotné porozumění tomuto pojmu v terénu neexistuje. Každá aktérka si ho interpretuje podle sebe a rozumí mu podle své vlastní tělesné zkušenosti. Ani trenérka ho neužívá s jedním pevným významem, při tréninku někdy odkazuje k *flow* jen jako k plynulému pohybu, jindy jím odkazuje i na stav mysli. Tento rozdíl vyplývá z kontextu, ve kterém pojem použije.

Iva mi popisuje podobu PortDeBras a říká: Ruce jsou v podstatě stále ve flow“

(terénní poznámky, 3. 12. 2019)

Pokud zde používá *flow* jen ve spojení s pažemi, chápu ho ve smyslu plynulého pohybu.

Když jsem se zajímala o to, jak *flow* chápou jednotlivé cvičenky, je to právě jejich subjektivní prožitek, podle kterého ho charakterizují, neodkazují jen a pouze k plynulému tělesnému pohybu.

Následující úryvky ukazují, jak jednotlivé aktérky popisují *flow* při PortDeBras ve vztahu k vlastnímu tělu.

„Úplně se zasním, jak tam máchám rukama. Zasním se a mám pocit, že jsem ve snovém světě.“ – Jana

(rozhovor s Janou, 9. 6. 2020)

„Uvolním si hlavu, nemusím přemýšlet a tělo mi pluje s muzikou.“ – Karolína

(terénní poznámky, 14. 1. 2020)

„Někde tak uprostřed tý hodiny, člověku myšlenky začnou plynout pryč a položím se do toho víc a pak zjistím, že jsem úplně jinde než všichni ostatní,“ směje se Šárka.

(terénní poznámky, 14. 1. 2020)

„Naladím se na plynutí energie až do konečků prstů“

(rozhovor s Renatou, 16. 6. 2020)

Všechny tyto úryvky tedy popisují „optimální prožitky“ (Csikszentmihalyi, 1990). Prožitek *flow* chápu tak, že aktérky plynulým tělesným pohybem proniknou do jiného stavu vědomí, než jaký zakoušejí po zbytek tréninku. V tomto jiném vědomí se jejich mysl už pevně nesoustředí na choreografii, ale přechází do jakéhosi „uvolnění“.

Iva (trenérka) mi vysvětluje, že u PostDeBras je klíčové flow, dříve když dělala pouze pilates, tak cítila, že jí tam něco chybělo (právě to flow). Z pilates se podle Ivy flow vytrácí. Na otázku, co flow vlastně je odpovídá, že „volný, plynulý pohyb“, který zprostředkovává pocit že „můžeš tancovat“, navozuje „dancelike feeling“.

(terénní poznámky, 3. 12. 2020)

Podle trenérky tedy *flow* umožňuje „pocit tance“. Ale jelikož tento „pocit“ opět odkazuje k subjektivnímu prožitku, nemohu tuto charakteristiku *flow* vztáhnout na celý terén. Některé aktérky úplně nesouhlasily s tím, že by zakoušely „pocit tance“.

„Úplně u toho pocit tance nemám, spíš baletního plynutí. Někdy tak napůl.“

(rozhovor s Renatou, 16. 6. 2020)

V tomto případě, může být otázkou, jaký je rozdíl mezi „baletním plynutím“ a „pocitem tance“, zda obě aktérky nepopisují podobnou zkušenost. Na těchto příkladech je ukázáno, že každá aktérka pracuje s vlastní interpretací tohoto pojmu, jež se v terénu objevuje a vztahuje ho ke své vlastní tělesné zkušenosti.

Jedna cvičenka dokonce uvedla, že si pod slovem *flow*, když padne v terénu, nepředstaví vůbec nic a nijak ho na svém těle nereflektuje kvůli jazykové bariéře.

Na otázku o *flow* Eva odpovídá:

„Co je flow? Já jsem měla ve škole ruštinu ne angličtinu, takže já se nechytám.“ Vysvětlím jí, jak flow popisují ostatní aktérky. Eva reaguje: „Jo takhle, to jo, taky mi přijde, že se tak jako napojím na hudbu a na pohyb.“

(terénní poznámky, 14. 1. 2020)

V terénních poznámkách jsem reflektovala, i jak jsem se já cítila ve *flow*. Pokud pojmem *flow* uvažuji „optimální prožitek“ (Csikszentmihalyi, 1990), který těla v terénu prožívají během plynulého pohybu, ale na jehož přesné definici se cvičenky PortDeBras neshodnou, popisují zkušenost mého těla s *flow* následující řádky vyňaty z terénních poznámek.

„...jakmile se rozhýbe celé tělo, připadám si, jako bych se vznášela, najednou je všechno lehké, jako ve stavu bez tíže. Každý tón hudby dokonale splývá s mým pohybem.“

(terénní poznámky, 26. 5. 2020)

S tím, že *flow* v PortdeBras umožňuje „pocit tance“ bych do jisté míry souhlasila, v pasážích, kdy byla sekvence komplikovanější jsem si opravdu připadala, jako bych tančila. „Pocit tance“ vnímám jako velmi subjektivní pojem,

pro mě osobně byl „pocit tance“ spojen s tím, když byla choreografie komplikovanější a obsahovala za sebou víc prvků moderního tance, nebo baletu.

Ještě bych chtěla uvést, že jsem si ve flow, tak jak ho chápu já, ve vztahu ke svému tělesnému prožitku (nemyslím jím jen plynulý pohyb, ale pocit lehkosti popsaný výše), nepřipadala po celou dobu hlavní sekvence.

Na dnešním tréninku jsem flow opravdu neprožívala. Ruce jsem měla bolavé a protestovaly proti tomu, aby celou hodinu pluly kolem mého těla, téměř bez odpočinku. Ani svou mysl jsem nedokázala uvolnit. Hudba mi připadala moc pomalá, chtěla jsem se rozběhnout a začít tancovat rychle a zběsile, jako dřív když jsem chodila na disco dance.

(terénní poznámky, 11. 5. 2020)

Tato auto-etnografická poznámka mne vede k tomu, že *flow* zakoušený u PortDeBras nemusí být pravidlem. Jeho dosažení se podle mé vlastní zkušenosti odvíjí od rozpoložení těla a mysli, ve kterém cvičenka přijde na trénink.

V této podkapitole jsem se věnovala fenoménu *flow*, který podle psychologa Mihalyho Csikszentmihalyie (1990) definuji jako „optimální prožitek“. V terénu jsem však zjistila, že ve vztahu k PortDeBras nejde určit jednu jeho pevnou definici, přestože je *flow* jedním z klíčových pojmů, skrze které se PortDeBras vymezuje. *Flow* se jako aktérský pojem významově pohybuje od pouhého plynulého pohybu těla až k referencím o stavu mysli, nebo pocitech. Pokud je *flow* vztahováno jen k plynulosti pohybů teorie Mihalyho Csikszentmihalyie (1990) o „optimálním prožitku“ zde neplatí.

4.5. Ženství v terénu

Tato kapitola se bude zabývat fenoménem *ženství*. Popíši, jak je *ženskost* v terénu pojímána, jaké charakteristiky žen jsou v terénu ceněny a jaké nikoliv. Techniky PortDeBras se v terénu učí jako techniky „přirozené“ pro těla žen.

Protože vzorek byl v době mého výzkumu čistě ženský, kultivaci svého těla tedy v terénu prováděly výhradně ženy. Byly to právě aktérky, které vymezovaly své vlastní *ženství* a zároveň přejímaly určité pojetí ženského těla od trenérky Ivy.

Charakteristika PortDeBras jako cvičení, kde se kultivuje „přirozené“ *ženství*, není obecně platná. Vždyť samotný tvůrce PortDeBras (muž) propaguje cvičení jako vhodné pro všechna těla, bez ohledu na jejich gender. Kurzy, které jsem navštěvovala já, však na ženy cílí.

Iva vysvětluje, že PortDeBras není jen pro ženy, ale její podání je ženské. Muži k ní nechodí, protože ona to „tlačí do ženska“ a pak dodává, že většina mužů, kteří se dají na PortDeBras jsou ti, jež už předtím cvičili tai chi.

(terénní poznámky, 3. 12. 2020)

Z pozorování tréninků a rozhovorů o těle vyvstává v terénu jistý ideál ženského těla. Tento ideál se nepojí pouze s tělesným vzhledem, ale i s mentálními vlastnostmi jedince. Představy o „přirozeném“ *ženství* se u akterek víceméně shodují.

Ideál ženy podle Ivy, je žena „přirozená“ taková, jaká je „od přírody. Jaká je ale podle akterek žena „od přírody“? Jaké „pravé“ *ženství* se v terénu kultivuje?

Protože u PortDeBras se kultivuje tělo i mysl, také představy o *ženství* v sobě kloubí úroveň fyzického těla s úrovní mysli. Žena „od přírody“ je v terénu pojímána komplexně, nevymezuje se jen svým biologickým pohlavím, ale i sadou jak fyzických tak povahových vlastností, které ženská těla v terénu přejímají.

4.5.1. Charakteristika ženství podle akterek

Na kurzu PortDeBras jsou vítány, všechny podoby ženských těl, neexistuje norma, podle které by těla vhodná k PortDeBras byla vybírána, přihlásit se může každý.

Jana si prohlíží jídelní lístek v restauraci, kam jsme s cvičenkami zašly na oběd, a při tom vypráví, že se původně chtěla věnovat baletu, ale na ten byla příliš „velká“, pak chodila na scénický tanec, ale na ten byla „taky moc velká“, odkládá jídelní lístek a dodává, že je ráda, že „tady“ (u PortDeBras) se nad její výškou nikdo nepozastaví.

(terénní poznámky, 9. 6. 2020)

„Je to i pro lidi, co se báli jít na balet, člověk se u toho tolik nevyvrátí a nemusí být jako tyčka.“ - Renata

(rozhovor s Renatou, 16. 6. 2020)

Z rozmanitých ženských těl se na trénincích vyrábí „přirozené“ ženské tělo. Hlavní charakteristikou takového těla je „elegance“ a „ladnost“, které se do těla kódují skrze plynulé pohyby rukou a vzpřímené držení těla, tak jak je uvedeno v kapitole „Techniky PortDeBras“. Aktérky o svých tělech referují jako o ženských, právě proto že jsou „elegantní“ a odkazují k PortDeBras jako k prostředku, který jim tuto „eleganci“ umožňuje.

„Cítím se ženštějc, jsou to takový ženský, ladný pohyby. Myslím, že teď i vypadám elegantnější, jak se mi ty svaly postupně uvolňují.“ – Karolína

(terénní poznámky, 9. 6. 2020)

„Ženské? Obecně si myslím, že jo, určitě, všechny ty pozice, člověk se snaží být ladný, dělat to tak nějak plynule, jemně, snaží se vyrovnat cvičitelce, akorát to není ještě ono, ... určitě mi to zladňuje pohyb.“

(rozhovor s Renatou, 16. 6. 2020)

Iva popisuje PortDeBras jako zdravý trénink plynulých pohybů, pomocí nichž se do těla dostává elegance.

(terénní poznámky 3. 12. 2020)

K „přirozenému“ ženskému tělu v terénu patří i tělesná krása, aktérky uvádí, že se po cvičení PortDeBras cítí krásnější a tuto krásu spojují s různými nově nabytými vlastnostmi svého těla, které často souvisejí s tím, jak tělo vizuálně vypadá. Z dat mi tedy vyplývá, že „přirozené“ ženské tělo je krásné, protože se nehrbí, je vzpřímené, štíhlé a elegantní.

Když se obouváme, ptám se Renaty, jestli jí přijde, že PortDeBras nějak ovlivňuje její vztah k vlastnímu tělu a jestli teď pozoruje nějakou změnu, když jsme

tak dlouho neměly trénink. Renata odpovídá: „Vztah k tělu? Hodně! Připadám si hned krásnější a hubenější,“ směje se.

(terénní poznámky, 5. 5. 2020)

Iva mluví o tom, co s ní dělá PortDeBras: „Cítíš se hezká, na tom těle je to vidět, když dělá velký, otevírající pohyby, tak vyroste a je krásnější.“ Ještě k tomu dodává, že „krásně otevřené tělo“ působí zdravě na rozdíl od schouleného, to indikuje nemoc.

(terénní poznámky, 7. 1. 2020)

*„Na svých klientkách pozoruju, jak se mění. Postupem času nejsou nahrbené, tělo mají srovnané krásně v linii a hezky se nesou a to není, že by něco udělaly s oblečením nebo s vlasy, ale samy rozkvetou, což zaznamená i mužská část (muži).“
– Iva*

(terénní poznámky, 5. 5. 2020)

„...Já si přijdu krásnější, jak jsem narovnanější,“ povídá Šárka. „Narovnanější a vyrovnanější“, doplňuje Jana se smíchem a přitakává „Jo, máš pravdu.“

(terénní poznámky, 26. 5. 2020)

Z rozhovorů bylo patrné, že pro ženské tělo jsou určité formy pohybu „přirozenější“ než jiné. Cvičenky PortDeBras včetně trenérky uvažují o některých typech cvičení jako o pro ženy nevhodných.

„Já obdivuju lidi, který třeba běhají, nebo dělají takový ty stereotypní pohyby. Posilovny, to vůbec nechápu. Jakože někdo jde do posilovny, sedne si tam na ten trenažer, nebo vůbec takový ty opakující se pohyby a ještě bez hudby. To mi nic nedává, to asi zase víc naplňuje chlapy.“

(rozhovor s Renatou, 16. 6. 2020)

Karolína povídá, že dřív také sportovala „silově“ a často běhala s manželem na čas, tak že si jednotlivé úseky stopovali, ale zjistila, že jí tento způsob sportování

nevyhovuje, tak nechala manžela, ať si běhá sám, protože „muži na tohle jsou“ a přestala se „hecovat“. Iva přikyvuje a souhlasí, podle ní „posilovačky“ nejsou pro ženy. Prý ženy chtějí být „drsné“ jako muži, ale to pro ně není „přirozené“, každopádně říká, že i „takové ženy časem rozkvetou“ (odkazuje ke svým „klientkám“). Iva říká, že ženy chtějí být krásné a toho docílí, jen pokud budou „jemné“ ne skrze sílu. Jana také souhlasí, že je to tak.

(terénní poznámky, 9. 6. 2020)

Šárka nevyhraňuje typy cvičení podle genderu, ale výkonnostní sporty jí také nesedí.

„Nerada dělám výkonnostní sporty, pak jsem vždycky naštvaná, když mi to nejde, to radši třeba plavu v moři.“ - Šárka

(terénní poznámky, 14. 1. 2020)

Kontrastem mezi ženským a mužským sportem vstupuje do hry další charakteristika „přirozeného“ *ženství*, a sice že se staví do opozice vůči „přirozenému“ *mužství*. Žena a muž jsou v terénu často vnímáni jako opaky. Tento opak je často pozorovatelný u mentální stránky kultivace „přirozeného“ *ženství*. Jestliže muž je „drsný“ a „od přírody“ se zaměřuje na výkonnostní sporty, je žena pravým opakem tedy „jemná“ a výkon nesleduje. Tuto genderovou polaritu si aktérky postupně uvědomují a přijímají ji za svou.

Trenérka Iva tělo pojímá jako bránu do mysli. Tělo je pro ni nástrojem umožňujícím kultivaci mysli.

Iva vypíná rádio ze zásuvky, bere si klíče od šatny a dokončuje myšlenku o těle: „Přes fyzickou stránku můžeš řešit tu psychickou, tělo ti může dát všechno. Přes vnější vlivy se to dostane do nitra.“ ... „Do těla dojde jemnost přes vizuál“ a nakonec dodává, že tímto způsobem, dojde ke „zjemnění ženy“

(terénní poznámky, 26. 11. 2020)

Ženství v terénu je charakterizováno také „jemností“, jež je hlavní povahovou vlastností „přirozené“ ženy a právě PortDeBras cvičenkám umožňuje, aby byly „jemnější“.

Sekvence se mění a my přecházíme do pozice, kdy stojíme na jedné noze a vytáčíme horní část trupu doprava, provádíme „rotaci páteře“. Iva u toho povídá, abychom se do pohybu „netlačily“ silou. „Budte na své tělo jemná tak, jako když uklidňujete dítě,“ říká Iva.

(terénní poznámky, 14. 1. 2020)

Iva zde referuje o tělu, jako objektu, se kterým by žena měla nakládat s „jemností“, stejně jako s vlastním dítětem.

Jestliže je u PortDeBras kultivována jemnost, vlastností, která není žádoucí je „agrese“. Iva se díky pohybu snaží „agresi“ dostat z těla ven.

Iva vypráví, jak ze sebe po porodu potřebovala dostat agresivitu, mlátila třeba do polštáře, křičela, ale to nepomáhalo, protože se jí svaly ještě víc zaťaly a celé její tělo bylo v „ataku“, ta „agrese“ na ní byla vidět, potom se rozhodla zkusit „hnát“ to na PortDeBras a zjistila, že: „Agrese se díky plynulému pohybu dostane ven ze svalů, sval zrelaxuje. A zrelaxuješ i psychicky přes fyzickou úroveň.“

(terénní poznámky, 9. 6. 2020)

Žena se v terénu vymezuje vůči muži také zvládnutím stresu a řešením problémů. Iva, Jana a Karolína se shodují na tom, že muži řeší krizové situace pomocí hledání rychlého řešení a síly, což „jemné“ ženě příliš nevyhovuje. Mezi aktérkami panovala shoda, že mužská těla se orientují na výsledky, zatímco ženská na proces, který si musí „prožít“. A tento proces reprezentuje právě cvičení PortDeBras.

U stolu sedím s Ivou, Janou a Karolínou...Hovor se opět stočí k mužům, Jana se svěřuje, že po porodu byla „hodně vyřízená“ a jediné, co potřebovala, bylo „obejmout“ a uznání, že je dobrá, že to nějak zvládá, ale to prý „muž nemůže pochopit“ a následně vypráví, jak se její manžel snažil neustále vymýšlet nějaká řešení, aby jí pomohl, ale ona nechtěla nic než „obejmout“. Slovo si bere Iva: „To je to ženské a mužské řešení stresu, muži furt hledají řešení a orientují se na výsledky.“ Karolína souhlasí a dodává, že i v práci se muži snaží „zatnout“ a všechno „narovnat přes sílu“, tam se prý projevuje ta „mužská bojovnost“. Iva navazuje na svou předchozí myšlenku: „Ženy jsou zase od přírody víc orientovány

na proces, výsledek se může, ale nemusí dostavit.“ Karolína s Janou přikyvují. Dále Iva říká, že proces by si měly ženy „užít“ a „prožít“ a vztahuje myšlenku k PortDeBras, kde podle ní jde právě o ten proces.

(terénní poznámky, 9. 6. 2020)

Zde jsem popsala, jak vypadá specifické *ženství*, které se v terénu pomocí PortDeBras kultivuje. Uvažuji o těchto výše popsaných vlastnostech s odkazem na Loïca Wacquanta (1995) jako o tělesném kapitálu „přirozených“ žen. Právě akumulací tohoto tělesného kapitálu, jímž myslím například výše zmíněnou „eleganci“, „jemnost“ nebo schopnost užívat si „proces“ se v terénu z žen stávají ženy nové, „přirozené“, takové jaké jsou dle měřítek v terénu „od přírody“. Tělesný kapitál „přirozených“ žen je podle mé interpretace v kontrastu k tělesnému kapitálu „přirozených“ mužů. Právě praxe PortDeBras trenérky Ivy zprostředkovává ženám techniky, jež umožňují akumulaci tělesného kapitálu „přirozené“ ženy, tedy „eleganci“, „jemnost“, „vzpřímenost“.

4.6. Well-being žen

Dále se zaměřím na vztah PortDeBras a *well-being* aktérek.

PortDeBras chápu po vzoru výzkumu Eevy Sointu a Lindy Woodhead (2008) jako holistický přístup, který je prostředkem pro lidi, jež ho vykonávají, k celkovému stavu *well-being*. *Well-being* nastává, je-li v harmonii tělo a mysl (Sointu, Woodhead, 2008)

Ve svém výzkumu uvažuji o *well-being* v genderovém kontextu, skrze PortDebras se v mém terénu usiluje o *well-being* žen. Povaha *ženství*, již jsem popsala v předchozí kapitole, vychází z víry aktérek, že právě takové má být tělo ženy „podle přírody“ a právě skrze přijetí takového *ženství* mohou ženská těla dosáhnout celkového stavu *well-being*. Instrument, který *well-being* ženám zprostředkovává je jejich tělo, takto ho prezentuje trenérka a jako takové se ho ženy učí vnímat.

Na závěr tréninku má Iva jednu ze svých „přenášek“ o těle „Tělo ti může dát radost i smutek a nehýbat se, ti může rozbít úplně všechno. Záleží, jak ti tělo funguje, pokud se dýl zdravě hýbeš, můžeš omlazovat tělo pohybem.“

(terénní poznámky, 10. 12. 2019)

Správný pohyb Iva považuje za lék na problémy fyzické i psychické. Pomocí těla napravuje problémy „dnešní“ generace žen.

Iva povídá, že počítá s tím, že lidi, kteří k ní chodí, mají jakékoliv bolesti. Všímá si, že „generace“ za těch posledních deset let, co dělá PortDeBras „degenerovala“. Ona se snaží „přivést tělo k životu“.

(terénní poznámky 26. 11. 2019)

To, že na PortDeBras přicházejí cvičenky s nějakými problémy, které se pohybem učí řešit, potvrzují i ostatní aktérky. Těmi to problémy jsou například bolavá záda, bolest v rameni nebo menstruační bolesti.

Jana mi popisuje, jak se při PortDeBras naučila zvládat bolest v rameni. Rukou si přejíždí po pravém rameni a vysvětluje, že bolest ovládá pomocí dechu. Hlubokým nádechem vede dech do ramene, které se uvolní a bolest povolí.

(terénní poznámky 26. 5. 2020)

„No já jsem trpěla na bolesti při menstruaci, ale nechtěla jsem do sebe cpát pilulky od doktora, tak jsem to nějak neřešila a teď pozoruju, že se mi to zlepšuje, snad tím cvičením.“

(rozhovor s Renatou, 16. 6. 2020)

Šárka vysvětluje, že začala chodit na portDeBras, aby jí tolik nebolela záda.

(terénní poznámky, 12. 11. 2019)

Dosažení *well-being* se pojí s absencí bolestí a tělesných problémů „klientek“. PortDeBras je instrumentem, pomocí kterého se problémy klientek, jako bolest zad nebo menstruační potíže, odstraňují.

Následující ukázky se vztahují k pojetí těla jako prostředku kultivace mysli a řešení psychických problémů. Podle Ivy má tělesný pohyb velký vliv na psychiku.

Přicházíme do sálu a Iva se ptá: „A jak se cítíte? Bolí vás něco, jste v pohodě? Tělesně? Psychicky vám s tím teď nepomůžu to až během cvičení.“ S Renatou obě souhlasíme, že nám nic není.

(terénní poznámky, 5. 5. 2020)

Ptám se Ivy, co pro ni znamená tělo a ona odpovídá: „Tělo je pro mě nástroj na štěstí.“

(terénní poznámky, 3. 6. 2020)

Iva povídá, že přes fyzickou stránku, můžeme řešit tu psychickou, pomocí těla prý „odblokujeme zámky“ a v tom je „síla pohybu“. Svě tvrzení shrnuje větou: „Pomůžeš tělesné stránce a pak fakčí líp všechno.“ „Svatá pravda,“ přitakává Jana a dodává: Lidi se nad tímhle nemají jak zamyslet, protože nám to předtím nikdo neřekl.“

(terénní poznámky, 9. 6. 2020)

Pro Janu je tento vzájemný vztah pohybu a psychické stránky člověka něčím novým, co objevila díky PortDeBras a o čem se podle ní jinak nemluví.

PortDeBras je v tomto terénu vyučováno, jako „pohybová terapie“. Je to právě tělo, které by v pohybu mělo uvést do harmonie tělo a mysl a dostat tak ženy do stavu *well-being*.

V PortDeBras, se stejně jako u holistických přístupů Sointu a Woodhead (2008), klade důraz na jedince, na tělo té které ženy. Autorky ve své studii také mluví u těchto přístupů o legitimizaci či rozvracení tradičního pojetí *ženství* skrze péči. Ženy jsou uznány jako pečovatelky, ale svou péči směřují na sebe (Sointu, Woodhead, 2008). Podobné tendence lze sledovat i u PortDeBras.

Tělo akterek, jakožto instrument k dosažení *well-being*, je hodno péče. Péče se v terénu projevuje v podobě „pozornosti“ a „jemnosti“ vůči vlastnímu tělu. Ženy jsou podněcovány, aby s tělem zacházely s „jemností“, s jakou zacházejí se svými dětmi a aby mu naslouchaly a snažily se ho poznat a objevily, jak funguje.

„Co chceš od pohybu je individuální, každé tělo je jiné, má jiný rytmus života. Snezhik (tvůrce) chce, aby to lidi pochopili na sobě. Každá z nás se vlastně musí vyloupnout sama.“ – Iva

(terénní poznámky, 3. 12. 2019)

„Na hodně věcí jsem si díky PortDeBras přišla sama, třeba, jak povolit ztuhlý svaly, když je potřeba, člověk časem zjistí, co mu dělá dobře a co ne.“

(rozhovor s Renatou, 16. 6. 2020)

U PortDeBras dochází i k sebeobjevování, aktérky prozkoumávají svá těla a učí se, jak právě jejich těla fungují.

Tato kapitola se tedy zabývala stavem *well-being*, kterým myslím harmonizaci těla a mysli (Sointu, Woodhead 2008). PortDeBras pojmám jako přístup, který jedincům *well-being* zprostředkovává. V terénu jsem však vyzorovala, že koncept *well-being* se tam váže k určitému genderu, a sice že se pojí s „přirozeným“ *ženstvím*, jež se v terénu reprodukuje. PortDeBras přispívá *well-being* žen také tím, že je pojímáno jako instrument k odstraňování tělesných problémů a bolestí akterek.

5. Závěr

Tato bakalářská práce se věnovala výzkumu cvičení PortDeBras. Jejím cílem bylo zprostředkovat pohled na kultivaci genderově specifického těla na trénincích PortDeBras. Zaměřila jsem se na faktory a techniky, které na tělo v terénu působí a z nich vyplývající otázku *ženství*.

Výzkumný problém jsem uchopila optikou sociokulturní antropologie. V terénu jsem provedla kvalitativní výzkum a využila jsem výzkumnou metodu etnografii. Pomocí zúčastněného pozorování jsem vytvořila terénní poznámky, které byly hlavním zdrojem dat a doplnila je o neformální i formální rozhovory a skripta, určená pro nové lektory PortDeBras.

Podle mého vědomí je tento výzkum, jenž se soustředí na tělo v kontextu PortDeBras první v České republice, dokonce první, který se zabývá PortDeBras vůbec, což připisuji tomu, že tato forma cvičení je u nás stále v začátcích a není příliš rozšířená, navzdory neutichající snaze lektorů dostat ji mezi širší veřejnost.

Na závěr shrnu poznatky, k nimž jsem dospěla analýzou dat, vytvořených za mého působení v terénu. Během výzkumu jsem sledovala několik faktorů působících na kultivaci těla, a sice prostředí tanečního centra, kolektiv žen, samotné techniky cvičení PortDeBras, předávané lektorkou a představy o „přirozeném“ *ženství*, reprodukované v terénu.

Sledováním praxe na trénincích a skrze rozhovory jsem se snažila pojmout problematiku těla v terénu co nejkomplexněji. Závěry, k nimž jsem došla, jsem se pokusila vysvětlit teoriemi uvedenými v teoretické části této práce, jmenovitě s teorií habitu Pierra Bourdieuho (1998), s teorií tělesného kapitálu, již rozvedl Loïc Wacquant (1995), s interpretací pojmu *flow* Mihalyho Csikszentmihalyie (1990) a studií o holistických přístupech a genderu Eevy Sointu a Lindy Woodhead (2008).

Na trénincích jsem poznala PortDeBras jako cvičení, v němž se snoubí složka těla i mysli a jež nesměruje k žádnému konečnému výkonu, ale spíše cílí na trvalý *well-being* jedince.

V terénu jsem vyzorovala určitý habitus cvičenek PortDeBras vázaný na podmínky, jež panují v tanečním centru. Těla se v prostorách pohybují a chovají naučeným rutinním způsobem, který se na každém tréninku opakuje. Aktérky se přizpůsobují možnostem i omezením prostředí a také na sebe navzájem působí, například tím, jaké na cvičení nosí oblečení, jak jsou těla vystavena vzájemnému dohledu, což připodobňuji k panoptikonu Michela Foucaulta (2000). Na PortDeBras jsem nahlížela jako na brikoláž, na základě toho, že toto cvičení přejímá a kombinuje prvky z již existujících stylů.

Dospěla jsem k tomu, že v tomto sociálním poli dochází k vytváření „přirozeného“ *ženství*, k němuž se váže určitý tělesný kapitál. Těla se kultivují k tomu, aby představám o tomto *ženství* odpovídala. Přijetím toho, co je pro ženy „přirozené“ mohou cvičenky dosahovat stavu *well-being*. Jedny z hlavních rozlišovacích znaků takového *ženství* jsou „elegance“ a „jemnost“. *Ženství* se v terénu explicitně vymezuje vůči *mužství*. Z dat také vyplývá, že podoba technik těla, jež učí ženy trenérka, se odůvodňuje „zdravím“ a „přirozeností“. Techniky jsou ženám prezentovány trenérkou v kontrastu k „nesprávnému“ užívání těl, které převládá v „dnešní generaci“. Ženy se o svém těle učí jako o objektu hodném pozornosti a péče.

Zajímala jsem se také o význam pojmu *flow*, který se na trénincích pravidelně užívá a s nímž bývá PortDeBras spojováno. Zjistila jsem, že v terénu není jednotná shoda na tom, jak přesně tento pojem chápat, každá aktérka si ho interpretuje podle vlastní tělesné zkušenosti.

Na závěr bych chtěla ještě jednou zmínit, že tento výzkum proběhl v době Covidu-19, čímž se jeho provedení značně zkomplikovalo, vzhledem k tomu, že taneční školy byly po dobu měsíce a půl uzavřené a první měsíc po otevření fungovaly jen v omezeném režimu. Bezpečnostní opatření měla vliv na podobu prostředí, v němž se cvičenky pohybovaly, i na počet aktérek na trénincích v květnu a v červnu 2020.

6. Seznam Literatury

BOURDIEU, Pierre. Teorie jednání. Praha: Karolinum, 1998.

COHEN, Selma, Jeanne. The International Encyclopedia of Dance. Oxford: Oxford University Press, 1998.

CROSSLEY, Nic. Researching embodiment by way of ‚body techniques‘. In: The Sociological Review [online], Oxford: Blackwell Publishing Ltd, 2007. č. 55. 80-94. Dostupné z <https://doi.org/10.1111/j.1467-954X.2007.00694.x>. [naposledy navštíveno 24. 7. 2020].

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. Flow: The Psychology of Optimal Experience. London: HarperCollins Publishers, 1990.

DISMAN, Miroslav. Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele. 3. vyd. Praha: Karolinum, 2002.

EZZEDINE, HEŘMANSKÝ, NOVOTNÝ, SEIDLOVÁ, ŠTOVÍČKOVÁ, VAŇKOVÁ. Etika výzkumu. [online] Úvod do společenskovedních metod (elektronická prezentace). Praha: FHS UK, nedatováno. Dostupné z: <http://moodle.fhs.cuni.cz/course/view.php?id=614> [naposledy navštíveno 4. 8. 2020].

FOUCAULT, Michel, Dohlížet a trestat. Praha: Dauphin 2000.

HENDL, Jan. Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace. Praha: Portál, 2008.

HEŘMANSKÝ, Martin, LIDOVÁ, Jitka. Pozorování. [online] Úvod do společenskovedních metod (elektronická prezentace). Praha: FHS UK, 2016/2017.

Dostupné z: <http://moodle.fhs.cuni.cz/course/view.php?id=614> [naposledy navštíveno 4. 8. 2020].

HOHLER, Vilém. Úvahy o estetice lidského těla FTVS UK. In: GAJDA, Vojtěch, HOGENOVÁ, Anna. Sborník příspěvků semináře Problematika pohybu a těla. Ostrava: Katedra tělesné výchovy, 1995. 54-61.

JONES, Delmos J. Na cestě k domorodé antropologii. Biograf, 2006. č. 39. 29 odst. Dostupné z: <http://www.biograf.org/clanek.php?clanek=3904>. [naposledy navštíveno 28. 7. 2020].

KAZIMÍR, Július, KLENKOVÁ, Monika. Lady Pilates Cesta za zdravím, krásou a štíhlou linií, Praha: IKAR, 2007.

LEVI-STRAUSS, Claude. The Savage mind. Chicago: University of Chicago Press, 1966.

LOCK, Margaret. Cultivating the Body: Anthropology and Epistemologies of Bodily Practice and Knowledge. In: Annual Review of Anthropology, 1993, č. 22. 133-155. Dostupné z: <https://doi.org/10.1146/annurev.an.22.100193.001025> [naposledy navštíveno 5. 8. 2020]

LUŽNÝ, Dušan. Nová náboženská hnutí. Brno: Masarykova Univerzita, 1997.

MAUSS, Marcel. Techniques of the Body. In: Sociology and Psychology: Essays. London: Routledge & Kegan Paul, 1979.

MEDINA, F. Xavier. Tell me what you eat, and you will tell me who you are. Methodological Notes on the Interaction between Researcher and Informants in the Anthropology of Food, 2014.

MERTLOVÁ, Petra. Mezioborová praktická studia. Brno: Masarykova Univerzita, 2014.

MOORE, Henrietta L. Co se stalo se ženami a muži. In: Cargo, 2001. č. 3/4. 174-196.

NOVOTNÁ, Hedvika. Výběrové strategie. [online] Úvod do společenskovedních metod (elektronická prezentace). Praha: FHS UK, 2009. Dostupné z: <http://moodle.fhs.cuni.cz/course/view.php?id=614> [naposledy navštíveno 4. 8. 2020].

NOSÁL, Štefan. Choreografie ľudového tance. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľství, 1984.

REED-DANAHAY, Deborah. Auto/ethnography: rewriting the self and the social. New York: Berg, 1997.

SOINTU, Eeva, WOODHEAD, Linda. Spirituality, Gender and Expressive Selfhood. In: Journal for the Scientific Study of Religion, 2008. č. 2. 259-276.

SOUKUP, Martin, BALCEROVÁ, Michaela. Antropologie těla. In: ANTROPOLOGIA INTEGRATA [online], 2011. č. 2(1). 31-41. Dostupné z: <http://dx.doi.org/10.5817/AI2011-1-31>. [naposledy navštíveno 24. 7. 2020].

SPRADLEY, James P. Participant Observation. Holt, Rinehart a Winston, 1980.

ŠVAŘÍČEK, Roman, ŠEĎOVÁ, Klára a kol. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál, 2007.

VOBR, Radek. Antropomotorika. [online] (elektronická prezentace. Brno: Masarykova univerzita, 2012. Dostupné z:

https://is.muni.cz/el/1451/podzim2012/bk2053/um/36630668/02-Teorie_telesnych_cviceni.pdf [naposledy navštíveno 4. 8. 2020].

WACQUANT, Loic D.J. Pugs at Work: Bodily Capital and Bodily Labour among Professional Boxers. In: *Body & Society*, London: Sage Publications, 1995, č. 1. 65-93.

WACQUANT, Loic D.J. Pierre Bourdieu. In: *Biograf*, 2002. č. 27. 67-83.